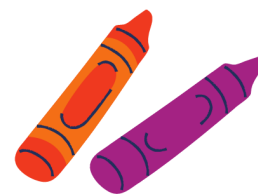
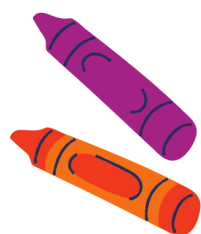




ANNA KUBAT

10 zabaw na regulację emocji u dzieci



E-BOOK



annakubat.psycholog

Nazywam się Anna Kubat.
Jestem psychologiem z zawodu
oraz pasji. Dodatkowo zafascynowaną
od najmłodszych lat światem sportu.

Z kim pracuje?

z dziećmi i młodzieżą z trudnościami
emocjonalnymi i społecznymi,
dorosłymi w zakresie interwencji kryzysowej,
rozwoju osobistego
oraz treningu mentalnego. Udziałem
konsultacji dla rodziców, nauczycieli oraz
trenerów.

Znajdziesz mnie:

facebook: Anna Kubat Psycholog

Instagram: annakubat.psycholog

www.annakubat.pl





Magiczne Baloniki Dotyku

- Potrzebne będą balony. Mogą być w różnych kolorach.
- Różnorodne materiały sypkie, takie jak: makaron, kasza, ziarna, klocki, kamyczki, itp.
- Dziecko lub opiekun wypełnia baloniki tymi materiałami.
- Następnie baloniki są zawiązywane.
- Dziecko może narysować na wypełnionym balonie buzię lub ozdobić go według pomysłu.
- Wymyślcie wspólnie imię.



Strefa spokoju

- To miejsce, które razem z dzieckiem możemy stworzyć, aby dawać mu możliwość odpoczynku, gdy czuje się przytłoczone bodźcami.
- Może to być konstrukcja z krzeseł, przykryta kocem, mały namiot lub nawet specjalny kącik w pokoju, gdzie dziecko może się schować na chwilę.



Strefa spokoju

- Dajmy dziecku swobodę decydowania, co chce mieć wewnątrz tej strefy spokoju. Mogą to być ulubione maskotki, książeczki, kocyk, folia bąbelkowa, czy kredki.
- Ważne, aby było to coś, co działa kojąco na dziecko. To jego własna przestrzeń do relaksu i wyciszenia.



Bezpieczne miejsce

- Do tego ćwiczenia potrzebna jest kartka papieru i kredki. Mogą przydać się również flamastry lub farby.
- Poproś dziecko, aby wyobraziło sobie swoje ulubione i spokojne miejsce, a następnie spróbowało je narysować.



Zabawa w Bujanie Łódki

- Poproś dziecko, aby wyobraziło sobie, że siedzi w łódce na spokojnym jeziorze.
- Poproś je, aby zamachało rękoma, udając wiosłowanie, gdy łódka jest niespokojna.
- Następnie poproś dziecko, aby cicho i równomiernie oddychało w celu uspokojenia łódki.



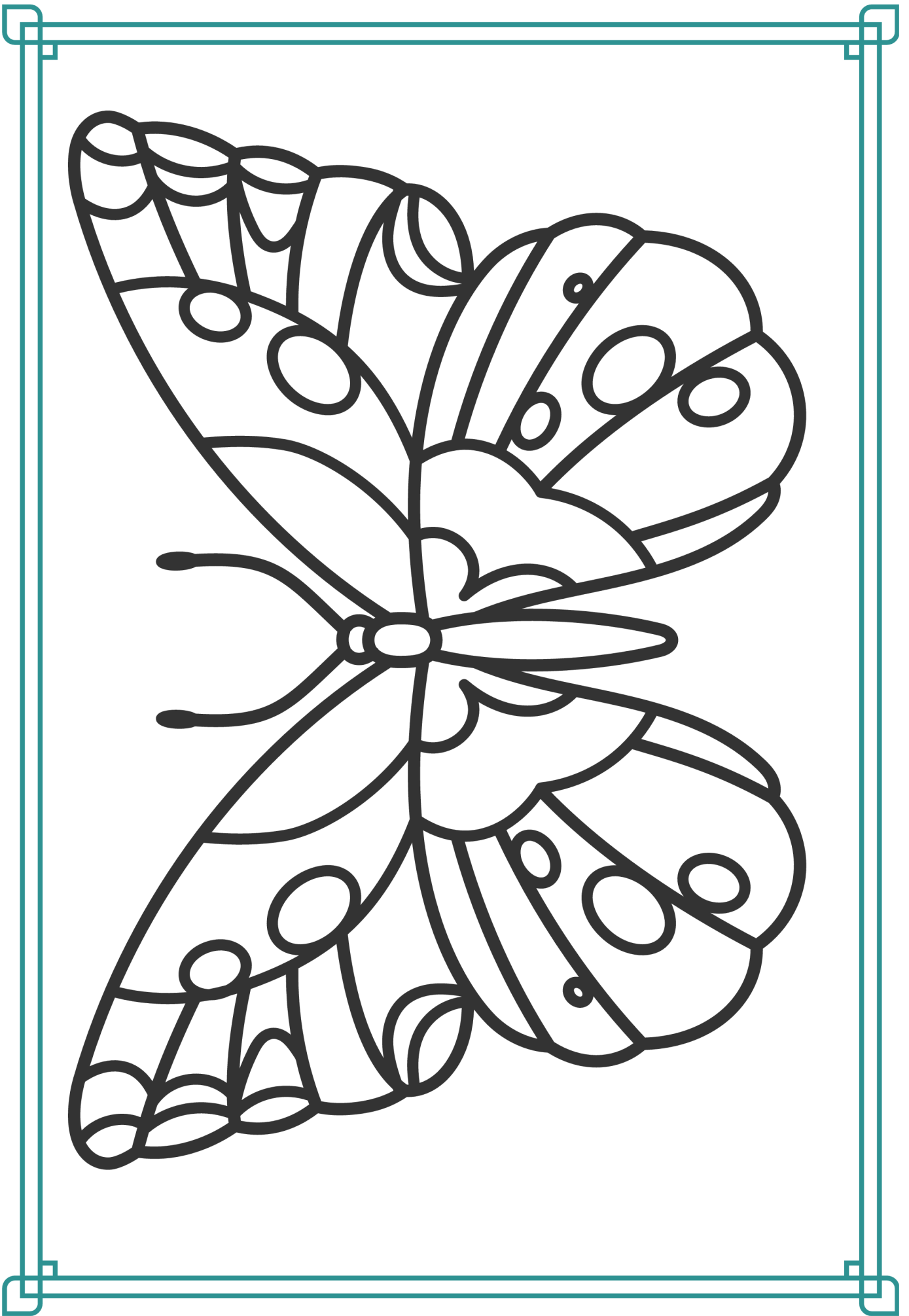


Motyl



- Wydrukuj motyla do pokolorowania z mniejszymi elementami.
- Następnie włącz relaksującą muzykę.
- Poproś dziecko, aby pokolorowało motyla.





Dom Emocji



- Zaproponuj dziecku zbudowanie domku z klocków lub z innych materiałów.
- Każde piętro lub pokój będzie reprezentować inną emocję.
- Poproś dziecko, aby wybrało pokój, w którym aktualnie się znajduje emocjonalnie.
- Następnie poproś, aby opowiedziało, co się tam dzieje i jakie uczucia mu towarzyszą.



Metafora

- Podczas rozmowy o trudnym doświadczeniu, np. kłótnia z kolegą/koleżanką, możemy poprosić dziecko, aby wyobraziło sobie, że wciela się w różne postaci lub zwierzęta. Następnie możemy razem zastanowić się, jak każda z tych postaci lub zwierząt mogłaby zareagować w podobnej sytuacji.



Metafora

- Możemy wykorzystać ilustracje lub książeczki, aby wizualnie wspierać to ćwiczenie i rozbudzić wyobraźnię dziecka.



Woreczek

- Połóż dziecku na brzuchu woreczek gimnastyczny.
- Misją dla dziecka jest zaobserwowanie co dzieje się z woreczkiem, który leży na brzuchu podczas oddychania.
- Możesz przy tym puścić spokojną muzykę.



Woreczek

- Na koniec zapytaj, czy woreczek unosił się podczas oddychania.
- Możesz wykonać to ćwiczenie razem z dzieckiem.



Spokojne naśladowanie

- Możemy włączyć spokojną muzykę, jeśli chcemy.
- Ćwiczenie wykonujemy powoli.
- Wskazujemy na głowę i delikatnie się po niej głaskamy. Dziecko powtarza ruchy razem z nami.
- Teraz dotykamy uszów.
- Dotykamy nosa.
- Obrysowujemy usta.



Spokojne naśladowanie

- Głaszczemy ręce.
- Głaszczemy nogi
- Tupiemy stopami.
- Na koniec bijemy sobie dłońmi brawo.
- Ćwiczenie możemy powtórzyć 3 razy. Z każdym powtórzeniem coraz wolniej bądź szybciej. W zależności od pomysłu i ustaleń.



Magiczny Spacer w Lesie

- Opowiadamy historię wykonując przy tym ćwiczenia
- W pewnym uroczym miasteczku, gdzie drzewa sięgają nieba, mieszkała mała dziewczynka o imieniu Maja. Pewnego słonecznego dnia Maja postanowiła wybrać się na spacer do pobliskiego lasu, aby znaleźć trochę spokoju i uciec od zgiełku miasta.



Magiczny Spacer w Lesie

- Założyła wygodne buty i wyruszyła w drogę. **(wtedy dziecko wstaje i idzie wysoko podnosząc kolana)**
- Kiedy dotarła do brzegu lasu, zaczęła spacerować ścieżką. Wdychała świeże powietrze i słuchała śpiewu ptaków. **(robimy trzy głębokie oddechy i spokojne wydechy)**



Magiczny Spacer w Lesie

- Gdy weszła głębiej do lasu, zauważyła tajemniczy strumyk, który szemrał delikatnie między kamieniami. Usiadła na brzegu strumyka i zamknęła oczy. Zaczęła delikatnie kołysać w rytm wiejącego delikatnie wiatru. **(dziecko siada i kołysze się na boki).**



Magiczny Spacer w Lesie

- Po chwili Maja podniosła się z ziemi i kontynuowała swój spacer przez las. **(dziecko wstaje i wyciąga ręce do góry próbując sięgnąć słońca, następnie idzie jeszcze przez chwilę powoli. Później siada w wygodnym i wybranym miejscu, aby wysłuchać zakończenia).**



Magiczny Spacer w Lesie

- Teraz czuła się zupełnie inaczej - spokojna, zrelaksowana i pełna energii. Wiedziała, że kiedy tylko poczuje się przytłoczona przez zgiełk miasta, może wrócić do tego magicznego lasu, aby odnaleźć spokój i ukojenie.
- Na koniec można zapytać dziecko o czym było opowiadanie, które ćwiczenie mu się najbardziej podobało.



Pamiętajcie, że zabawy zawarte w e-booku są tylko przykładowymi.

Nie wszystkim dzieciom muszą się podobać. Zawsze można je zmienić. Raczej pełnią rolę inspiracji lub podpowiedzi. Niekiedy dzieci zmieniają je pod siebie. Warto dać im na to przestrzeń.

Udanej zabawy !

Anna Kubat

Instagram: [annakubat.psycholog](https://www.instagram.com/annakubat.psycholog)

Facebook: Anna Kubat Psycholog

www.annakubat.pl

