

ZABAWY WYCISZAJĄCE DLA DZIECI
W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Materiały przygotowała
Monika Kaczkowska

JAK POMÓC DZIECIOM, BY RADZILI SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?

1. **Słuchaj dziecka uważnie.**
2. **Zaakceptuj jego uczucia słowami:** hmm, och, rozumiem, tak itp.
3. **Nazwij te uczucia** np. Widzę, że jest Ci przykro.
4. W przypadku małego dziecka: **zamień pragnienia dziecka w fantazję** np. „Pragnę wyczarować dla ciebie np. całe pudełko lodów”

USPAKAJANIE DZIECI W ZŁOŚCI:

DZIECIĘCA ZŁOŚĆ (sposoby na odreagowanie złości):

- 1) Pokaż swoją złość
- 2) Narysuj i opowiedz o swojej złości
- 3) Pokaż jaka jest Twoja złość (na skali np. duża, mała, średnia; od 1 do 10; barometr, termometr złości)

Ćwiczenia oddechowe (uspokajające):

- 1) **Smok** – wdychamy powietrze nosem, a wydychamy powietrze buzią (tak jak smok zije ogniem)
- 2) **Pizza** – wyobraź sobie, że na dłoni masz kawałek gorącej, pachnącej pizzy. Najpierw wąchasz zapach pizzy nosem, a potem studzisz ją ustami, wydychając powietrze.

LEK

- Lęk jest stanem typowym dla wszystkich ludzi, bez względu na wiek czy płeć.
- Doświadczenie lęku przez dzieci jest naturalnym zjawiskiem
- Większość lęków zanika, kiedy dzieci uczą się, radzić sobie z nimi
- Problem pojawia się wtedy, kiedy lęk nie mija, i ma decydujący wpływ na funkcjonowanie dziecka – w takim wypadku mówimy o **zaburzeniach lękowych**.
- Wg Barrieatt (1999) **zaburzenia lękowe** występują wtedy gdy:
 - dochodzi do rozpoznania przez dziecko niebezpieczeństwa w okolicznościach, gdy nie ma realnego zagrożenia lub gdy reakcja lękowa jest nieadekwatna do zagrożenia.

- Uważa się na ogół, że uporczywy lęk ma negatywny wpływ na relacje społeczne.

DZIECIĘCY LĘK (oswajanie STRASZKÓW):

- 1) Narysuj i opowiedz o swoim Lęku/Straszku
- 2) Nadaj imię swojemu Lękowi/Straszkiowi
- 3) Pokaż jaki jest Twój strach (na skali np. duży, mały, średni; od 1 do 10; narysuj drabinę strachu, 4 rysunki strachu – od największego do najmniejszego)

RELAKSACJA

Dla najmłodszych dzieci ciekawą formą relaksacji są masaże. Oto kilka przykładów:

Przykłady masaży dla dzieci.

Spacer

Wyruszamy w drogę (uderzamy dłońmi płasko w uda, naśladując odgłosy).

Teraz trochę pobiegniemy (szybciej uderzamy).

Wyprzedza nas jeździec na koniu (wyklepujemy rytm galopującego konia).

Przechodzimy przez most (bijemy się w pierś).

Na brzegu lasu widzimy sarenkę, skradamy się po cichutku, żeby jej nie spłoszyć (czubkami palców dotykamy ud).

Zaczyna wiać wiatr, coraz silniejszy huragan (wydmuchujemy powietrze, naśladujemy gwizd wiatru).

Sarenka ucieka wielkimi skokami (uderzamy mocno dłońmi w uda, unosimy je w górę i ponownie uderzamy uda).

Wracamy powoli do domu, niektórzy są zmęczeni i wloką się na końcu, szorując nogami (dłonie udają wolne kroki).

Masaż z myszką

Cicho, cicho, w puszystej kurteczce

Chodziła raz myszka po gładkiej półeczce (powolne głaskanie)

Znalazła ser żółty, ząbkami go jadła (powolne ściskanie szczypanie)

Strzepnęła okruszki (szybkie klepanie, strzepywanie)

W kąciku usiadła okruszki zebrała

Ząbkami je zjadła (powtórne ściskanie)

Po gładkiej półeczce chodziła w kurteczce (głaskanie).

Dreszczyk

Idą słońce po betonie (uderzenia piąstkami po plecach)

płynie rzeczka (ręka wije się wzdłuż kręgosłupa)

idzie pani na szpileczkach (klucie sztywnymi palcami)

z gryzącymi piaseczkami (lekkie szczypanie)
słonko świeci (głaszczemy w koło plecy)
pada deszczyk (przebieramy palcami)
czy cię przeszedł dreszczyk (chwytny za szyję) .

Zabawa Koło masażu.

Dzieci siadają w kole na podłodze tak, aby ich ręce mogły dotykać ramion dziecka siedzącego przed nimi... Kładą ręce na ramionach znajdujących się przed nimi i delikatnie masują. Mogą je głaskać lub ugniatać jak ciasto, mogą je gładzić jak poduszkę lub opukiwać je, jakby grały na bębnie... Od czasu do czasu mogą także „przejechać” po plecach całą dłonią. Potem przekręcają się w drugą stronę i robią masaż nowym ramionom znajdującym się przed nimi.

Propozycje opowiadań, zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych.

Wprowadzanie w stan relaksu może odbywać się także, poprzez opowiadania, zabawy, ćwiczenia relaksacyjne.

Ćwiczenia relaksacyjne Śnieżki .

Dzieci dostają kawałki waty, robią z nich „kuleczki śniegowe”. Dotykają nimi wybrane części ciała (nauczyciel mówi które) na początku z otwartymi, a potem z zamkniętymi oczami.

Co nam daje relaksacja?

Korzyści płynące z relaksacji:

- przeciwdziała stanom lękowym
- zmniejsza napięcie mięśni
- poprawia samopoczucie i obraz siebie
- poprawia funkcjonowanie serca, żołądka i jelit
- wpływa korzystnie na dobry sen
- uspokaja i relaksuje
- przeciwdziała zmęczeniu
- służy szybkiej regeneracji psychicznej.

Relaks – uwagi.

Warunki zewnętrzne:

- ciche pomieszczenie
- zaciemnione
- ograniczenie bodźców zewnętrznych.

Zabawa na współpracę w parze:

„Lustro”

Dziecko staje naprzeciwko rodzica. Rodzic wykonuje pewne ruchy (kuca, podnosi nogę, rękę, robi „miny”). Dziecko naśladuje ruchy rodzica.

„Papierowa wojna”

Cel zabawy: Wyładowanie nadmiaru energii.

Przebieg zabawy:

- Nauczycielka dzieli dzieci na dwie równe grupy, rozdaje im wcześniej zrobione z gazet kule. Każda grupa ma swój wyznaczony teren.
- Na znak nauczycielki zaczynają walkę (rzuty papierowymi kulami).
- Po upływie określonego czasu, każdy zespół sprawdza ilość kul na swoim polu.
- Wygrywa ta grupa, która ma mniej kul. Wariantami w grze mogą być, np.:
 - rzuty na siedząco,
 - rzuty tylko w plecy,
 - rzuty tylko prawą ręką,
 - rzuty między nogami.

10 próśb nadpobudliwego dziecka

1. **Pomóż mi skupić się na jednej czynności** – ucz mnie przez zmysł dotyku, potrzebuję, abyś prowadził mnie za rękę.
2. **Potrzebuję wiedzieć, co zdarzy się za chwilę** – daj mi znać, kiedy nastąpią zmiany
3. **Poczekaj na mnie, ja ciągle jeszcze się zastanawiam** – proszę pozwól mi działać we własnym tempie
4. **Jestem w kropce, nie potrafię tego zrobić** – zaproponuj mi możliwości wyjścia z trudnej sytuacji
5. **Czy to jest dobrze ? Ja potrzebuję od razu wiedzieć** - zaraz po tym jak coś zrobię dobrze – pochwal mnie szczegółowo
6. **Nie zapomniałem, ja tylko za pierwszym razem nie usłyszałem Cię** – dawaj mi tylko jedno polecenie naraz, poproś, abym powtórzył Ci, co usłyszałem przed chwilą.
7. **Nie pomyślałem, mnie już nie było** – przypomnij mi, bym najpierw pomyślał, a potem działał

8. **Ja zawsze pracuję, tylko w danej chwili** – dawaj mi tylko krótkie etapy pracy do wykonania
9. **Wiem – znowu wszystko zrobiłem źle?** – nagradzaj mnie, choć za część dobrze wykonywanego zadania, za poprawę
10. **Dlaczego często na mnie krzyczysz ?** – proszę docenić mnie, jeśli zrobię coś dobrze, przypomnij mi o moich dobrych i mocnych stronach, kiedy mam zły dzień


PRACA Z UCZNIEM Z ADHD ZASADY PRACY

- **Zasada regularności** – są to działania w ustalonym rytmie, w których unika się gwałtownych i radykalnych zmian. Funkcjonowanie ucznia z ADHD w szkole ułatwia wyraźnie zaznaczona, regularna struktura zajęć. To gwarantuje dziecku przewidywalność sytuacji oraz zapewnia poczucie bezpieczeństwa i stałości. Podczas lekcji można zaplanować krótkie przerwy na ruch w określonym celu.
- **Zasada powtórzeń (repetycji)** – nieustające powtórzenia wymagające dużej cierpliwości i wytrwałości od nauczycieli. Wielokrotne powtarzanie jasnych, prostych poleceń i upewnianie się, czy dziecko dobrze je zrozumiało.
- **Zasada jasno sprecyzowanych reguł i norm.**
- **Zasada konsekwencji działania.** Spokojne i konsekwentne egzekwowanie ustalonych reguł. Konsekwencja w postępowaniu nauczyciela. Wdrażanie dziecka do finalizowania każdego podjętego zadania.
- **Zasada indywidualizacji.** Dostosowania warunków kształcenia do możliwości psychofizycznych i tempa pracy ucznia. Dawanie dziecku z ADHD zadań na miarę jego możliwości (np. dzielenie zadań na mniejsze części).
- **Stosowanie wzmocnień pozytywnych.** Wskazane są częste nagrody, głównie społeczne, jak pochwała, uśmiech, przytulenie.
- **Zasada aktywizowania** poprzez organizowanie dodatkowych aktywności pozwalających na rozładowanie emocji.
- **Zasada naprzemienności wysiłku i relaksu.**
- **Zasada dostosowania struktury zajęć:** wskazane jest naprzemienne planowanie zajęć spokojnych oraz wymagających aktywności ruchowej; na końcu lekcji należy

sprawdzić, czy uczeń zanotował pracę domową oraz co i na kiedy ma przygotować.
Należy dbać o to, by praca domowa była zadawana w trakcie lekcji (a nie po dzwonku

Graficzna analiza przypadku problemów z zachowaniem

....., lat



Trudne zachowania dziecka/sytuacje

Mocne strony dziecka

Dlaczego dziecko tak się zachowuje?

Co czuje dziecko?

Co działa na dziecko?

Czego potrzebuje dziecko?

Co nie działa na dziecko?

Jak możemy pomóc dziecku – pomysły działań

Ustalenia (Co? Kto? Kiedy? W jaki sposób?)

Literatura:

D. Chanvel, Ch. Novet - „Zabawy relaksujące dla przedszkolaków” Wydawnictwo Cyklady W –wa 2000.

K.W. Vopel - „Od stóp do głów- gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat Wydawnictwo „Jedność” Kielce 1999.

Cohen Lawrence J., „Nie strach się bać”, Wyd. Mamania, 2015,