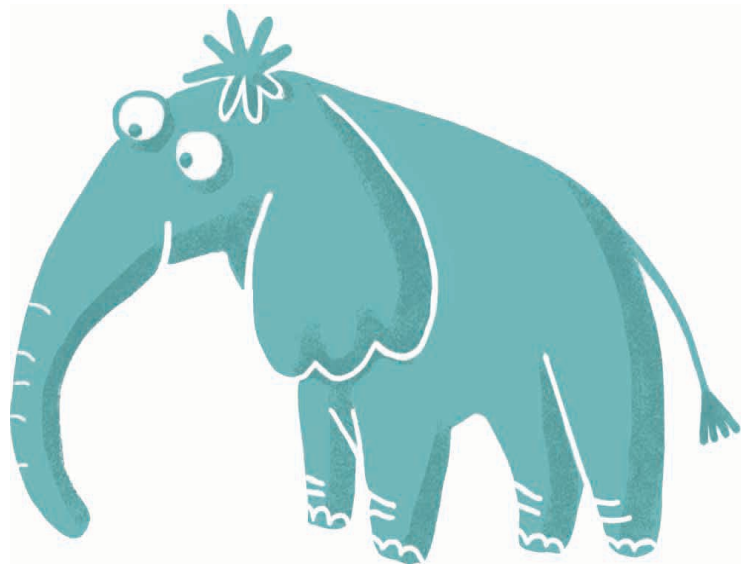


15 Kart Zabaw Wspierających Regulację Emocji



Słoń

Wyobraźcie sobie, że jesteście mocnymi i silnymi zwierzętami – takimi jak słonie. Wyciągnijcie ręce przed siebie i złączcie je w uścisku, aby przypominały trąbę. Wyobraźcie sobie teraz, że przed wami rozciąga się rzeka, do której słoń zniża swoją trąbę, aby nabrać wody. Usiądźcie w kuckach, weźcie długi wdech (wyobrażając sobie przy tym, że nabieracie wodę z wodopoju). Następnie, długo wydychając powietrze przez usta, wstańcie i wysoko podnieście ręce (trąbę) ku górze. Wyobraźcie sobie, jak woda z trąby ochlapuje wszystko dookoła!

Sekwencję powtórzcie kilka razy.



Gorąca czekolada

Usiądź naprzeciwko dziecka i poproś je, aby złączyło swoje dłonie w taki sposób, by swoim kształtem przypominały one małą miseczkę:

„Wyobraź sobie, że ta miseczka jest kubeczkiem wypełnionym pyszną gorącą czekoladą”.

Licząc do dwóch, bierzemy wdych i wciągamy nosem zapach pysznej czekolady. Licząc do czterech, wypuszczamy powietrze ustami i dmuchamy, aby napój szybciej ostygł.

Sekwencję powtarzamy trzyrazy.



Strażak

Energicznie potrzyjcie jedną dłoń o drugą, aby poczuć, jak wypełnia je ciepło.

Teraz czas ugasić pożar!
Weźcie głęboki wdech, a następnie zróbcie bardzo długi wydech. Skierujcie strumień wydychanego powietrza na rozgrzane dłonie.

Pożar ugaszony!

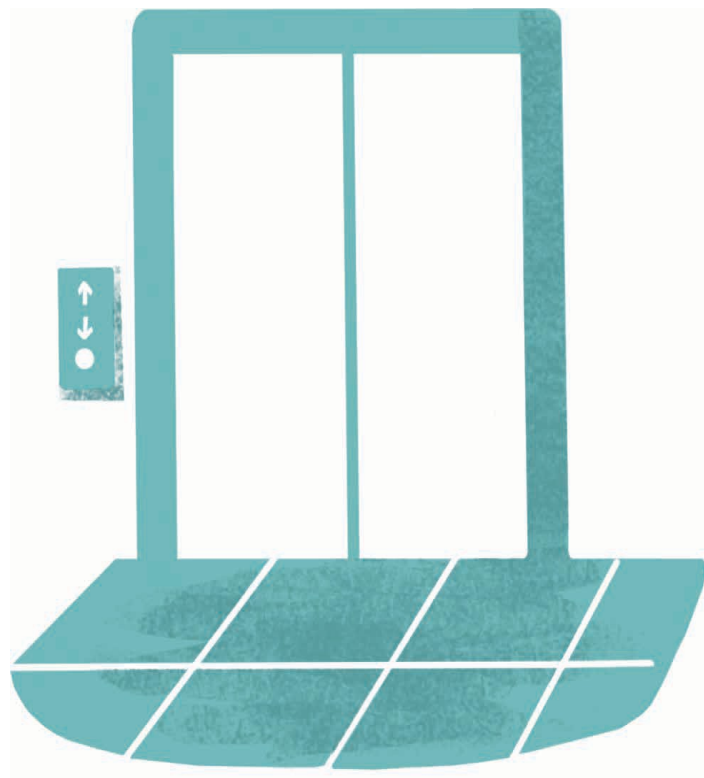


Mecz

Do tej zabawy będziecie potrzebować stołu, słomek oraz małej, lekkiej piłeczki (możecie ją zrobić np. z papieru lub wykorzystać gotowy pomponik).

Ty i dziecko jesteście w przeciwnych drużynach piłki nożnej. Każde z was zajmuje miejsce na jednym z dwóch przeciwległych krańców stołu. Waszym zadaniem jest poruszanie piłeczką za pomocą powietrza wydychanego przez słomkę, tak aby znalazła się ona pod „bramką” przeciwnika.

* Co może się przydać? Stół, słomki, pomponik



Winda

Obie ręce wyciągnijcie przed siebie tak, aby jedna dłoń znajdowała się obok drugiej.

Możecie również wykorzystać w tej zabawie małe zabawki, np. ludziki Lego – w takim przypadku złączcie dłonie razem, a wewnątrz umieśćcie zabawkę.

Wyobraźcie sobie, że wasze dłonie są windą.

Gdy bierzecie wdech, unieście ręce do góry (tak jak unosi się do góry winda). Wydechając powietrze, opuśćcie ręce na dół. Obserwujcie, jak ludek podróżuje windą raz w górę, a raz w dół.

* Co się może przydać? Mała zabawka np. ludek Lego



Kotwica

Co powinien zrobić kapitan statku, aby uchronić swój statek przed roztrzaskaniem o skały, gdy zauważy, że na morzu zaczyna panować sztorm? Zarzucić stabilną kotwicę. Podobnie my możemy zarzucić swoją kotwicę, gdy zaczynamy zauważać, że nasze emocje zaczynają nas zalewać swoją intensywnością.

To ćwiczenie sprawdzi się świetnie, zwłaszcza gdy nasze pobudzenie jest spowodowane lękiem. Zamiast dać się porwać emocjom, możemy zostać „tu i teraz”: w tym, czego realnie doświadczamy w fizycznym świecie wokół nas.

Do zarzucenia kotwicy będzie nam potrzebna nasza dłoń. Zaczynamy od pięciu otwartych palców i z każdym krokiem zamykamy jeden palec.

Głośno lub po cichu wymieniamy: 5 rzeczy, które widzimy; 4 rzeczy, które słyszymy; 3 rzeczy, które czujemy na skórze/ których dotykamy; 2 rzeczy, których zapach teraz czujemy; 1 rzecz, której smak wyczuwamy w ustach.



Dłoń

Kup lub znajdź w domu krem do rąk o miłej konsystencji i zapachu (to ćwiczenie może też opierać się na sprawdzeniu kilku różnych kremów i dobraniu najlepszego, takiego, który najbardziej się wam podoba).

Razem z dzieckiem usiądźcie na sofie albo przystole.

Ćwiczenie polega na wmasowywaniu sobie nawzajem w dłoń kremu. Zapytaj dziecka, czy chciałoby masować pierwsze, czy najpierw być masowane.

To, co ważne w tym doświadczeniu, to danie sobie czasu i uwagi, zadbanie o dłoń i wmasowanie kremem każdego paluszka.

Ciekawym wariantem tego ćwiczenia jest też dzielenie się ze sobą miłymi wspomnieniami w trakcie – każdy paluszek odpowiada o innej przyjemnej sytuacji/wydarzeniu, które przeżyło się z drugą osobą.

* Co się może przydać? Ulubiony krem



Niuchacz

Poszukaj w swoim otoczeniu/ w kuchni przedmiotów o różnych wyrazistych zapachach (mogą to być np. ziarenka kawy, saszetki herbaty, skórki mandarynki, płatki kwiatów, czekolada) i zamknij je w szczelnych pojemniczkach.

Prosimy dziecko o zamknięcie oczu (dla bezpieczeństwa oczu można zawiązać np. szalikiem). Jego zadaniem jest odgadnięcie po zapachu, co znajduje się w pojemniczkach.

Uwaga! Unikajmy pojemniczków z przyprawami – dziecko może zacząć się dusić, jeśli przyprawy dostaną się do jego dróg oddechowych.

Wariantem zabawy jest skropienie płatków kosmetycznych zapachowym olejkiem.

* Co może się przydać? Przedmioty o wyrazistym zapachu, małe pojemniczki



Gdzie jest Wally?

Znacie Wally'ego? To książkowy bohater, który uwielbia się chować!

Ta zabawa będzie polegała na tym, że jedno z was wcieli się w postać Wally'ego, pozostali uczestnicy będą zaś detektywami.

Wybierzcie konkretną część pokoju/sali. Detektywi mają około dwóch minut na wnikliwą obserwację wszystkich przedmiotów, które znajdują się w tym miejscu. Pamiętajcie również o ich rozmieszczeniu!

Następnie uczestnicy odwracają się plecami/zamykają oczy.

To czas dla Wally'ego! Jego zadaniem jest wprowadzenie zmiany w scenerii – zabranie/dłożenie/zmiana umiejscowienia jakiegoś przedmiotu.

Czy detektywom uda się odgadnąć, co się zmieniło?



Równoważnia

Zabawa mająca na celu znalezienie wśród was mistrza równowagi!

Wybierzcie jedną osobę, która będzie sędzią.

Uczestnicy zabawy kładą się wygodnie na plecach na podłodze. Na początku weźcie powolny wdech i zróbcie tak samo powolny wydech.

Następnie sędzia położy wam ludziki Lego/ małe klocki na różnych częściach ciała: powyżej kostek; powyżej kolan; na dłoniach; na ramionach; na klatce piersiowej; na czole.

Wygrywa ta osoba, której uda się jak najdłużej leżeć nieruchomo, nie zrzucając z ciała ludzika/klocka.

Wariantem zabawy jest włączenie stopera i zatrzymanie go w momencie, gdy dziecko się poruszy i upadnie pierwszy ludzik Lego/ kłoczek.

Co się może przydać? Małe klocki np. Lego



Spaghetti

Znajdźcie stabilną pozycję dla waszych stóp i odszukajcie swój środek ciężkości. Jak go znaleźć? Podskoczcie i pozwólcie stopom osiąść na podłodze. Nogi powinny znajdować się w lekkim rozkroku.

Następnie wyciągnijcie ręce wysoko do góry (najwyżej, jak umiecie!). Napnijcie mięśnie palców, przedramion, ramion, szyi, klatki piersiowej, brzucha, ud, łydek – tak aby całe ciało stało się napięte i twarde jak nitka nieugotowanego makaronu.

Następnie puśczone napięcie i strzepujemy je z siebie tak, jak otrzepujemy wodę z ugotowanego makaronu.

Rozluźnijcie ciało, kołyszając się delikatnie na boki – poczujcie, jak staje się ono wiotkie i elastyczne, jak dobrze ugotowany makaron spaghetti.



Żelki

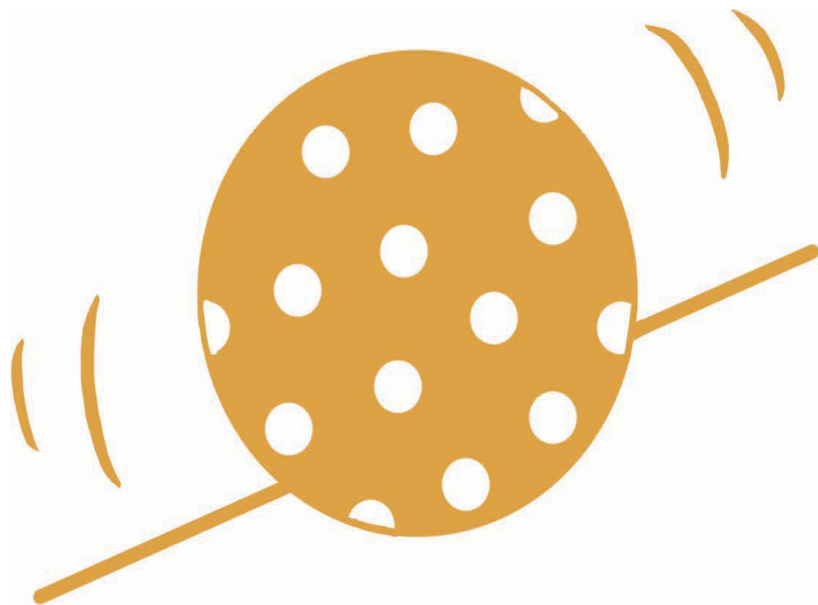
Podskoczcie, aby odnaleźć swój środek ciężkości. Jak go znaleźć? Podskoczcie i pozwólcie stopom osiąść na podłodze. Nogi powinny znajdować się w lekkim rozkroku.

Wyobraźcie sobie, że wasze stopy zostały przyklejone do podłogi za pomocą bardzo mocnego magicznego i niewidzialnego kleju – nie mogą się więc poruszać.

Na umówiony znak całe ciało ma zacząć się trząść niczym galaretką albo żelką. Pamiętajcie zwłaszcza o kolanach!

Na słowo „stop!” galaretki/żelki zatrzymują się i stają nieruchomo.

Sekwencję powtórzcie kilka razy.



Piłka

Arkusz papieru albo stare gazety podrzyjcie na paski.

Na każdym takim pasku opiszcie/ narysujcie waszą złość: myśli, sytuacje, od- czucia w ciele, wygląd. Można też po prostu zamalować papier kolorami złości.

Przy pomocy taśmy klejącej sklejcie ze sobą wszystkie paski, tak aby powstała piłka (każdy może przygotować własną piłkę albo możecie stworzyć wspólnie jedną).

Następnie ustawcie się w kole lub stańcie naprzeciw siebie. Waszym zadaniem jest podawanie sobie piłki w rytm muzyki.

Uwaga! Do tej zabawy najlepiej nada się muzyka o zmiennym rytmie np. , Złość' z płyty Emocje Agaty Świętoń.

Co się może przydać? Stare gazety, nożyczki i taśma klejąca.



Wodorosty

Wyobraźcie sobie, że znajdujecie się na dnie morza. Jesteście stabilnie przymocowani do podłoża.

Nagle przychodzi bardzo silny prąd morski, który powoduje, że całe wasze ciało zaczyna się trząść ze wszystkich sił na wszystkie możliwe kierunki.

A teraz uwaga! Jesteście już zmęczeni tym trzęsieniem się i zamieniacie się w kamienie. Musicie mocno napiąć całe swoje ciało, tak aby stało się twarde i ciężkie (sprawdzamy ręką, czy ciało dziecka jest już wystarczająco twarde, aby być kamieniem). Jest już tak ciężkie, że nie da się go przesunąć? Wyobraźcie sobie, jak uderza o was silna fala, a wy ze wszystkich sił staracie się nie poddać jej nurtowi. Super!

A teraz spróbujcie, jak to jest być miękkim wodorostem. Puśćcie całe to napięcie i rozluźnijcie ciało. Delikatnie huśtajcie się na boki (sprawdzamy, czy ciało dziecka jest już wystarczająco miękkie i elastyczne).



Biegacz

Zamknijcie oczy i połóżcie swoje dłonie w okolicach serca. Weźcie spokojny wdech i zróbcie długi wydech. Czy czujecie, jak bije wasze serce?

Następnie przez około minutę lub dwie minuty będziecie biegać w miejscu. Najszybciej, jak potraficie!

Kiedy czas minie, stańcie nieruchomo, wyobrażając sobie, że ciało zamieniło się w kamienną rzeźbę (nieruchomy posązek).

Powtórnie połóżcie obie dłonie na klatce piersiowej i zauważcie, jak teraz bije serce.

Czy coś się zmieniło? Czy bije tak samo, czy może wolniej lub szybciej?

Jeśli jesteście ciekawi, możecie sprawdzić, ile czasu upłynie, zanim bicie serca powróci do początkowego rytmu.