Karty Zabaw Wspierające Regulację Emocji

"Pamiętaj, żeby zaczynać ćwiczenia z kartami zabaw wówczas, kiedy zarówno ty, jak i dziecko jesteście wypoczęci i spokojni. Dla waszego ciała to najlepszy moment na uczenie się nowych umiejętności związanych z regulowaniem emocji. Kiedy dobrze wyćwiczycie już poszczególne zabawy, będziecie mogli sięgnąć po nie w sytuacji, gdy pojawią się intensywne emocje.".

Zanim zaczniesz

—Pakiet zabaw jest skierowany dla dzieci od czwartego rokużycia.

—Pomysły, które w nim znajdziesz, możesz wykorzystać zarówno w czasie wspólnej zabawy w domu, w gabinecie terapeutycznym, jak i na zajęciach prowadzonych z grupą.

—Pamiętaj, że niniejsze ćwiczenia mają być przede wszystkim **dobrą zabawą**. Wybierz taki moment w ciągu dnia, w którym zarówno ty, jak i dziecko jesteście wypoczęci, otwarci, spokojni.

—Bądź uważny względem potrzeb dziecka i dostosuj czas trwania zabawy do jego możliwości.

Pamiętaj, że w przypadku dzieci najlepiej **sprawdza się metoda: mniej znaczy więcej, a krócej znaczy efektywniej.**

—Podążaj za dzieckiem. Bacznie obserwuj, które zabawy sprawiają mu najwięcej radości i są dla niego najbardziej interesujące.

—Warto po każdej zabawie **zapytać dziecko, jak mu się ona podobała? Jak się teraz czuje? Jak się czuje jego ciało?**

—Zadbaj o to, **żeby to był wasz wspólny czas.** Wycisz telefon, skieruj swoją uwagę na „tu i teraz".

—Pamiętaj, że każde ćwiczenie wykonujecie wspólnie.

Copyright © 2019 EDUKOWISKO. Kopiowanie bez zgody zabronione

"w zależności od intensywności doświadczanych emocji możemy sięgać po różne metody ich regulowania. Na silne emocje najprawdopodobniej najlepiej sprawdzą się metody związane z ruchem i progresywną relaksacją mięśni. Regulowanie emocji za pomocą oddechu i technik uważnościowych to świetne sposoby na budowanie i rozwijanie zasobów inteligencji emocjonalnej."

Jak korzystać z Kart?

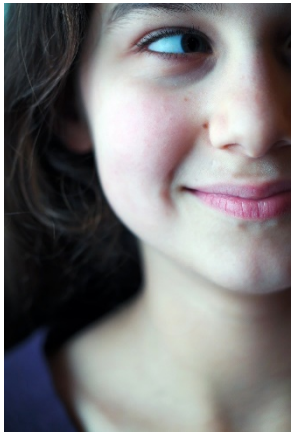
Karty zabaw zostały podzielone na trzy kategorie:

1. zabawy regulujące emocje przy pomocy oddechu znajdziecie na niebieskich kartach,

2. zabawy regulujące emocje przy pomocy progresywnej relaksacji mięśni lub zabaw ruchowych znajdują się na żółtych kartach

3. zabawy regulujące emocje przy pomocy technik uważnościowych znajdziecie na kartach zielonych.

W czasie wspólnych zabaw sprawdźcie, które zabawy z tych trzech kategorii są dla was najciekawsze/ najlepiej się sprawdzają.



Copyright © 2019 EDUKOWISKO. Kopiowanie bez zgody zabronione

Pomysły

Wydrukujcie swoje karty, a następnie:

To od was zależy, w jaki sposób będziecie chcieli wykorzystać karty. Możecie położyć je na podłodze i wylosować kilka z nich, aby następnie przećwiczyć zawarte w nich aktywności. Możecie też umieścić karty w pudełku lub skrzynce. z której będziecie losować poszczególne zadania. W przypadku młodszych dzieci możecie poprosić je o wybranie tych kart, które najbardziej im się podobają.

Kiedy lepiej poznacie wszystkie zabawy, możecie razem z dzieckiem wybrać te, które najbardziej przypadły wam do gustu – i na nich najbardziej się skupić.

Pamiętaj, że dobrze wyćwiczone zabawy mogą stać się **świetnym narzędziem do regulowania emocji** zarówno dla ciebie, jak i twojego dziecka! Będziecie mogli wykorzystywać je np. w momentach, kiedy pojawiają się intensywniejsze emocje – i dzięki temu szybciej powrócić do stanu równowagi.

Copyright © 2019 EDUKOWISKO. Kopiowanie bez zgody zabronione

Pomysły

Woreczek/ pudełko na trudne emocje

Te zabawy, które najbardziej wam się spodobają, możecie wykorzystać przy tworzeniu waszego **'podręcznego woreczka na trudne emocje"** – w woreczku tym zawczasu umieszczamy pomysły na to, jak poradzić sobie z danymi emocjami, np. złością/ smutkiem/lękiem.

"Twój oddech ma moc! Aby wyciszyć układ nerwowy potrzebujemy przede wszystkim zadbać o długi, spokojny wydech (!). Zwalniając rytm naszego oddychania w naturalny sposób zmieszamy pobudzenie/ napięcie naszego ciała."

Copyright © 2019 EDUKOWISKO. Kopiowanie bez zgody zabronione