

Propozycja pracy terapeutycznej „Zabawy z emocjami”.

Zachęcam do skorzystania z propozycji zabaw dotyczących emocji jako formy terapii w domu. Wspólna zabawa jest potrzebna nie tylko dziecku, ale także osobom dorosłym - rodzicom. Dzięki temu rodzice mogą dowiedzieć się cennych informacji nt. rozwoju dziecka, jego potrzeb i zainteresowań. Zabawy mają zastosowanie do każdej grupy wiekowej, jak również dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Sukcesywnie będą pojawiały się kolejne propozycje działań terapeutycznych.

Celem poniżej opisanych zadań jest integracja członków rodziny, umiejętność wyrażania emocji, rozładowanie nagromadzonego napięcia oraz kształtowanie kompetencji społecznych.

Bardzo proszę o dokumentowanie prac dzieci i wysyłanie do mnie (sms, messenger, mail).

Małgorzata Bajorek –psycholog.

Zadanie nr 1.

„Misja balonowa”

Potrzebne materiały: balony, mazaki.

Opis zadania:

Rodzic prosi dziecko/ dzieci o nadmuchiwanie balonów (można to zrobić razem). Następnie każdy z uczestników zabawy ma za zadanie narysować swoje emocje na balonie (radość, smutek, złość, strach..., czyli emocje które odczuwa w danej chwili). W zależności od tego, jakie pojawią się emocje na balonach, należy wykonać czynności:

1. W przypadku narysowania emocji pozytywnych np. radości, balony można zostawić. Zachęcam do rozmowy, zadawania pytań, np. kiedy jesteś radosny/ radosna?, co wywołuje Twoją radość?, co można robić, aby być radosnym i szczęśliwym człowiekiem?
2. W przypadku narysowania emocji negatywnych np. złości, smutku, strachu, balony można zniszczyć – pozbyć się złych emocji. Zanim to nastąpi, należy porozmawiać z dzieckiem: co czujesz/ czułaś rysując emocje?, co jest powodem tego, że się boisz czy też złościś? Warto wytłumaczyć dziecku, jak można sobie radzić z emocjami (rozmowa, rysowanie, misja balonowa, uderzanie w poduszkę, zgniatanie piłeczki, gniotka, robienie kul papierowych itp.).

Na zakończenie zabawy, można zapytać:

- Jak się czujesz?
- Czy zabawa z balonami podobała Ci się?
- Co najbardziej Ci się podobało?
- Czy będziesz chciała/ chciał jeszcze wykonać misję balonową?

Zadanie nr 2.

„Moje problemy”

Potrzebne materiały: papier, kredki, farby.

Opis zadania:

1. Dziecko ma za zadanie namalowanie w dowolnej technice swoich problemów (jeśli dziecko nie ma pomysłu, to rodzic jako osoba najlepiej znająca swoje dziecko może pomóc). Dziecko może użyć różnych przyborów do malowania, może namalować palcami.
2. W zależności od emocji, dziecko zgniata pracę robiąc z niej kulę i wyrzuca ją (pozbycie się swoich problemów). Można powiedzieć: **„Tym sposobem pożegnałeś/ pożegnałaś swoje problemy. Pamiętaj, zawsze jestem przy Tobie i pomogę Ci w każdej sytuacji”**.
3. Po zakończonej pracy rodzic prosi dziecko, aby posprzątało miejsce swojej pracy.

Można zadać dziecku pytania:

- Jak się czujesz?
- Co najbardziej Ci się podobało?

Zadanie nr 3.

„Wyszywanie emocji”

Potrzebne materiały: stare materiały, ścinki materiałów, igła, nici, nożyczki, guziki, tasiemki, klej, papier, długopis.

Opis zadania:

Należy przygotować losy z emocjami: ZŁOŚĆ, SMUTEK, STRACH, ZADOWOLENIE, MIŁOŚĆ, WSTYD, WSTRĘT. Przygotowane losy należy włożyć do pojemniczka i poprosić dziecko o wylosowanie jednej karteczki. Po dokonaniu losowania, należy uszyć emocję. Jeżeli dziecko nie potrafi wykonać pracy samodzielnie, potrzebna jest pomoc rodzica lub starszego rodzeństwa.

Dodatkowo, dziecko może spróbować opisać wylosowaną emocję (tak, jak ją rozumie).

Można zadać dziecku pytania:

- Jak się czujesz?
- Co najbardziej Ci się podobało?

Można docenić pracę dziecka chwając je.

Zadanie nr 4.

„Relaks przez ruch”

Potrzebne materiały: dowolna muzyka (najchętniej słuchana i najbardziej lubiana przez dziecko)

Opis zadania:

Rodzic włącza dziecku muzykę i prosi, aby poruszało się, tańczyło. Po ok. 5 minutach swobodnej aktywności prosi, aby dziecko przestało tańczyć i wydaje kilka poleceń:

- Proszę wykonaj kilka głębokich wdechów nosem i wydechów ustami licząc do czterech.
- Potrząśnij prawą nogą bardzo energicznie, tak jak chciałybyś/ chciałybyś zrzucić straszego owada z nogi.
- Teraz zrób to lewą nogą.
- Wykonaj szybki ruch ciałem, tak jak chciałybyś/ chciałybyś strząsnąć z siebie robaki.
- Teraz potrząśnij prawą ręką, a później lewą.
- Szybko poruszaj głową w różne strony.
- Wyciągnij całe ciało, tak jakbyś chciała/ chciał sięgnąć do gwiazd.
- Pokaż przez poruszanie się radość.
- Pokaż przez poruszanie się smutek.
- Pokaż przez poruszanie się złość.
- Pokaż przez poruszanie się strach.
- Ponownie pokaż przez poruszanie się radość.
- Poproś dziecko aby usiadło na podłodze w pozycji skulonej.

Powiedz: „jesteś malutkim nasionkiem. Teraz powolutku zacznij rosnąć. Rośnij w górę, zobacz jaki piękny kwiat wyrasta. Nabierasz siły i mocy. Jesteś piękny/ piękna i masz w sobie bardzo dużo siły, aby być szczęśliwym człowiekiem”.

Na zakończenie zabawy przytul dziecko i powiedz mu coś fajnego, miłego 😊