

# NIESPODZIANKA DLA RODZICA

Szanowni Państwo,

oddajemy Państwu do rąk materiały, które mogą się przydać w czasie domowych zabaw z dzieckiem.

W pierwszej części znajdują Państwo kilka zabaw do samodzielnego przeprowadzenia w domu. Druga część zawiera bajkę terapeutyczną oraz przypowieść. W ostatniej części umieściliśmy "Czym dziecko żyje, tego się uczy." oraz źródło skąd czerpać pomysły na zabawy z dzieckiem.

Życzymy miłej lektury.

## Część I

### Zabawa 1

Materiały: muzyka

Cel: rozpoznawanie i wyrażanie uczuć

Przebieg: dobieramy odpowiednią muzykę i wraz z dzieckiem okazujemy uczucia całym ciałem w rytm muzyki. Gdy melodia jest wolna można wyrazić smutek, przygnębienie. Gdy melodia jest żywa pokazujemy radość, zadowolenie, euforię.

### Zabawa 2

Materiały: duży karton, kredki ołówkowe lub świecowe, farby

Cel: radzenie sobie ze stresem

Przebieg: rozkładamy karton na stole lub podłodze, i w raz z dzieckiem rysujemy wymyśloną przez dziecko krainę magiczną, piękną, w której panuje spokój. Kraina ta ma niesamowitą właściwość. Każdy kto do niej trafi, choćby był bardzo zdenerwowany, uspakaja się i wycisza. Podczas rysowania, w tle, możemy słuchać muzyki relaksacyjnej. Po zakończeniu rysunku prosimy, aby dziecko jak najdokładniej opisało nam tę krainę. Następnie prosimy dziecko, aby zamknęło oczy i wyobraziło sobie, że jest zdenerwowane. Prosimy, aby w jakiś magiczny sposób przeniosło się w wyobraźni do swojej krainy i poczuło, jak całe zdenerwowanie znika, a w to miejsce pojawia się spokój.

### **Zabawa 3**

Materiały: wszystko co pomoże nam w wykonaniu zadania.

Cel: poszerzanie kompetencji społecznych dziecka

Przebieg: prosimy dziecko aby opowiedziało nam o swoim bohaterze – postaci z bajki, filmu, książki. Prosimy dziecko aby nam opisało jak ta osoba wygląda, jak się porusza oraz jakie ma dobre cechy. Następnie pomagamy dziecku przebrać się w tę postać. Zachęcamy dziecko, aby przez chwilę poruszało się, umówiło jak ten bohater. Możemy też zapytać dziecko, co, jako ta postać mogłaby zrobić dobrego. Kończymy zabawę rozmową z dzieckiem. Mówimy mu, że potrafi być tak wspaniały jak jego bohater, posiada te wszystkie wspaniałe cechy.

### **Zabawa 4**

Materiały: muzyka relaksacyjna

Cel: budowanie poczucia własnej wartości (można wykorzystać przed snem, zamiast bajki)

Przebieg: prosimy dziecko aby położyło się na podłodze (dbamy o to aby nie zmarzło, możemy je przykryć kocem). Następnie prosimy, aby dziecko trzy razy wzięło głęboki oddech i wydech. Prosimy, aby wyobraziło sobie, że z każdym wdechem do jego ciała dostaje się pozytywna, życiodajna energia i napędza całe ciało dziecka. Następnie prosimy, aby dziecko przypomniało sobie swój ulubiony kolor. Teraz, za każdym wdechem ciało dziecka wypełnia ten kolor, a wraz z nim uczucie miłości i akceptacji. Następnie dziecko ma wybrać swój ulubiony dźwięk. Ten dźwięk otacza dziecko i zaczyna wypełniać jego ciało. Wraz z tym dźwiękiem, dziecko staje się coraz bardziej wyjątkowe i dobre. Kiedy dziecko skończy sobie podróż w wyobraźni, poprosimy aby otworzyło oczy i powoli wstało.

### **Zabawa 5**

Materiały: własnoręcznie zrobiona skala od 1 do 10.

Cel: docenienie samego siebie, rozwijanie kompetencji do radzenia sobie w trudnych sytuacjach

Przebieg: Zaczynamy zabawę od wytłumaczenia dziecku, co to znaczy sukces rozumiany bardzo szeroko na wielu płaszczyznach. Następnie mówimy dziecku, że 1 na naszej skali oznacza najmniejszy sukces a 10 największy sukces. Bierzymy pod uwagę ostatnie pół roku. Stajemy wspólnie z dzieckiem przy pozycji 1 i pytamy dziecko jaki miało najmniejszy sukces. Jeżeli ma ono problem z wymienieniem takich sytuacji, pomagamy mu w tym. Dziecko może wymienić o wiele większy sukces lub mniejszy niż cyfra na skali w tedy dokonujemy korekty.

## Część II

### Bajka Terapeutyczna

Dawno, dawno temu, żyły sobie dwa małe, piękne duszki – chłopiec i dziewczynka. Składały się tylko ze światła i energii, wyglądały jak dwie tęczowe kropeczki unoszące się w powietrzu. Posiadały czarodziejską moc zmieniania się, w co tylko zapragną, a także przenoszenia się w czasie i przestrzeni. Porozumiewały się bez użycia słów. Żyły nie przejmując się ani przeszłością, ani przyszłością. Duszki same robiły świat, w którym żyły. Tam, gdzie się pojawiły, rozkwitały kwiaty, rosły drzewa, pojawiała się trawa, ptaki zaczynały śpiewać, wszędzie zaczynała panować harmonia i spokój. Na ich widok burzowe chmury gnane wiatrem uciekały czym prędzej. Duszki potrafiły również zmieniać zło w dobro, a dzięki temu, że żyły razem, sprawiały, że ludzie stawali się lepsi i szczęśliwsi...

Kiedy jednemu z duszków robiło się smutno, stawał się szary, tracił wszystkie swoje kolory, przestawał świecić. Zawsze wtedy był przy nim drugi duszek, siadały sobie razem trzymając się za ręce, aż do momentu, gdy smutny duszek przestawał być smutny, znów promieniał kolorami i światłem. Duszki bardzo lubiły bawić się, figlować, latać byle gdzie i tworzyć piękny świat.

Najbardziej jednak fascynowali ich ludzie, a szczególnie dzieci. Za pomocą swoich magicznych sztuczek sprawiały dzieciom różne drobne lub większe przyjemności, szczególnie tym smutnym. Duszki zazwyczaj pojawiały się, gdy dzieci spały, i zabierały je do niesamowitych magicznych światów. Stworzyły nawet specjalną krainę tylko dla dzieci – tam nikt nie czuł się samotny czy niekochany. Nawet gdy dziecko przybywało tam smutne, zaraz pojawiały się inne, aby z nim pobyc, potrzymać za rękę. Dzięki pobytowi w tej krainie dzieci odkrywały, że też posiadają magiczną moc tworzenia, że mogą same tworzyć swój świat. Zawsze wracały z niej pełne nadziei, optymizmu, wiary w siebie i innych ludzi. Swoją czarodziejską moc ukrywały przed dorosłymi.

Podobno te duszki nadal krążą po świecie odwiedzając dzieci w ich domach. Gdy będzie Ci smutno lub będziesz czuł się samotny, połóż się do łóżka i zaśnij, a duszki na pewno przyjdą do Ciebie, wezmą Cię za ręce i przeniosą do specjalnej krainy, gdzie odkryjesz swoją cudowną moc tworzenia.

## **Przypowieść o orle**

Pewnego razu na podwórzu gospodarskie upadło orle jajo i znalazło się w zagrodzie dla kurcząt. Orlątko wykluło się i wychowało wśród kurczaczków, a ponieważ jedynym światem jaki znało, był świat kurcząt, uważało, że i ono jest kurczakiem.

Rozmarzone wielokrotnie spoglądało na bezchmurne niebo, gdzie szybowały piękne, olbrzymie orły. Jednak mama-kwoka zawsze powtarzała: "Latanie nie jest dla Ciebie... jesteś tylko kurczęciem... ty tego nie potrafisz robić... nie uda Ci się... nie masz takich zdolności... nawet nie próbuj."

Orlątko uwierzyło w to, że nie jest zdolne wzbić się w górę i latać, dlatego grzebało w ziemi na podwórzu wraz z innymi kurczętami. Upłynęło wiele czasu, aż pewnego dnia na gospodarskie podwórzu przyleciał piękny, potężny orzeł, który rozpoznał w grzebiącym w ziemi ptaku młodszego brata i powiedział mu: "Przecież możesz wzbić się w niebo, by szybować wysoko ponad górami". Młody orzeł tak uczynił. Uwierzył w swoje możliwości, rozpostarł skrzydła i odleciał, nareszcie czując się wolnym i spełnionym.

## **Część III**

### **Czym dziecko żyje, tego się nauczy:**

- Jeśli dziecko żyje w atmosferze krytyki, uczy się potępiać.
- Jeśli dziecko doświadcza wrogości, uczy się walczyć.
- Jeśli dziecko musi znosić kpiny, uczy się nieśmiałości.
- Jeśli dziecko jest zawstydzone, uczy się poczucia winy.
- Jeśli dziecko żyje w atmosferze tolerancji, uczy się być cierpliwym.
- Jeśli dziecko żyje w atmosferze zachęty, uczy się ufności.
- Jeśli dziecko jest akceptowane i chwalone, uczy się doceniać innych.
- Jeśli dziecko żyje w atmosferze uczciwości, uczy się sprawiedliwości.
- Jeśli dziecko żyje w poczuciu bezpieczeństwa, uczy się ufności.
- Jeśli dziecko żyje w atmosferze aprobaty, uczy się lubić siebie.
- Jeśli dziecko żyje w klimacie akceptacji i przyjaźni, uczy się tego, jak znaleźć miłość w świecie.

### **Pozycje polecane:**

- " W co się bawić z dziećmi? Piosenki i zabawy wspomagające rozwój dziecka" – Marta Bogdanowicz, wyd. Harmonia, 2009r.
- [www.zabawnik.org](http://www.zabawnik.org) – podane są przykłady zabaw z opisem, możliwość pobrania informacji w formie pliku PDF .