

3,2,1...Start!

Pierwsza zabawa w gotowanie, aby nie ugotować się ze złości z zrobić...spaghetti!

„Wyobraź sobie, że jesteś twardą nitką makaronu, który ma być podany na obiad. Zanurzasz się w garnku z ciepłą wodą. Po chwili opadasz na dno garnka, tworząc miękki, luźny kłębuszek. Zachowujesz się jak gotowany makaron do momentu, aż nie zawołam: «sos pomidorowy». Wtedy wolno ci wstać i potrząsać rękami i nogami, by poczuć się wspaniale”.

Masażyki

Na plecach drugiej osoby „rysuj” treść recytowanego wierszyka:

„Stolarz młotkiem stuka (stukanie pięścią)
Lekarz w plecy stuka (delikatne pukanie palcami)

Kucharz w garnku miesza (koliste ruchy płaską dłoń lub pięścią)

Pracznica pranie wieszka (delikatne szczypanie)
Rolnik grabi siano (grabienie palcami obu rąk z góry na dół)

Muzyk gra co rano (naśladowanie ruchów pianisty)

I ja też pracuję (wskazanie na siebie)

Obrazek rysuję (dowolny rysunek palcami na plecach partnera).”

Zabawa pełna emocji...

Propozycje zabaw i ćwiczeń uczących nazywania i wyrażania uczuć w sposób werbalny i poza werbalny, a także kształtowania w sobie empatii.



„Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat”

- Janusz Korczak



Zgaduj, zgadula☺

- *Mieszkają zwykle pod paszkami i na piętach i pilnują, aby buzia była uśmiechnięta.
I pracują nad tym pilnie, bez pośpiechu, byś się chichrał, parsknął i skręcał ze śmiechu.*
- *Gdy jestem nie w sosie, gdy mam humor zły, lecą mi po nosie jak groch wielkie ...*
- *Rozlega się, wokół, kiedy jest wesoło.
Mówią, że jest szeroki i można zrywać boki.*

Podejmij wyzwanie...

- *Namaluj węża za pomocą farbek i pędzelka trzymanego w ustach.*
- *Podnieś ręcznik stopami i przenieś go z łazienki do pokoju.*
- *Czy potrafisz zagrać coś na nosie?*
- *Przesuń jabłko z jednego miejsca na drugie na stole za pomocą języka.*
- *Czy potrafisz odkręcić butelkę wody nie używając palców?*



Jestem rzeźbiarzem...

Dziecko jest rzeźbiarzem, a druga osoba materiałem, z którego ono rzeźbi. Materiał wykonuje 5 poleceń rzeźbiarza.

Czy wiesz że...

Badania naukowców wykazały, że krowy, którym nadano imiona dają więcej mleka. Skoro krowom jest weselej, kiedy właściciel nada im imię, to może warto zadbać także o swoje otoczenie i nadać imiona przedmiotom, którymi się otaczamy:

- *kwiaty w doniczkach,*
- *samochód, którym jeździsz do szkoły, przedszkola, na wycieczki,*
- *twój rower,*
- *komputer,*
- *kubeczek*
- *myszka od komputera,*
- *ulubiony Miś lub Lala*

wyk. Katarzyna Adamska – psycholog

Źródło: wykorzystane wierszyki i zabawy pochodzą ze źródeł szkoleniowych, w których brałam udział oraz zasobów internetu.