

ĆWICZENIA ANTYSTRACHOWE DLA DZIECI I RODZICÓW

Czy można poćwiczyć „niebanie się”? Czemu nie! Na pewno warto spróbować – więc teraz, gdy nadchodzi lato i dni są coraz dłuższe, pobawmy się całymi rodzinami w taką antystrachową gimnastykę. Specjalnie dla czytelników „Gabita” ćwiczenia antystrachowe przygotowali studenci pierwszego roku pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej ze Szczecińskiej Szkoły Wyższej Collegium Balticum w ramach zajęć „Działania pedagogiczno-edukacyjne”. Uwaga, pełna gotowość, trzy, dwa, jeden... zaczynamy!

Regulacja oddechu

Uregulowanie rytmu oddechu pozwala na uspokojenie emocji. Oddech musi być równomierny, spokojny, nie może być za szybki. Najlepszym i najskuteczniejszym sposobem do nabrania głębokiego oddechu jest ćwiczenie z piórkiem. Bierzemy piórko. Kładziemy je na przykład na stole i proponujemy dziecku, aby zdmuchnęło przedmiot. Aby to się stało, dziecko musi wziąć głęboki oddech.

Jolanta Lewandowska

Nazywanie lęków

Przygotowujemy puszkę lub zwykły słoik z pokrywką, stos karteczek i coś do pisania. Gdy widzimy, że dziecko zaczyna się czymś martwić, prosimy o zapisanie tego na kartce. Wraz z dzieckiem składamy kartkę i wrzucamy ją do puszeki.

Sylwia Krajewska

Rysowanie strachu

Proponujemy, by dziecko narysowało swój strach, przedstawiło go jako potwora (u młodszych dzieci zadanie ułatwią nam gotowe kolorowanki). Razem z nami dziecko oswaja potwora, dorysowując mu uśmiech lub koronę na głowie; możemy też narysować coś śmiesznego, na przykład wąsy. Takiego potworka możemy też uszyć, zrobić z niego miłą przytulankę. Pierwsza część zabawy, w której dziecko projektuje swój strach, pozwala nam zidentyfikować lęk; możemy podkreślić pewne cechy, przerysowując je.

Agnieszka Wojciechowska, Agnieszka Klimek

Ośmieszanie potworka

Prosimy dziecko, aby opowiedziało, czego się lęka. Wtedy możemy narysować te lęki, na przykład ducha. Używamy tylko wesołych kolorów kredek! Gdy rysunek jest gotowy, zaczynamy ocieplać wizerunek strachu. Możemy dorysować uśmiech, kwiaty w dłoniach lub aureolę nad głową. Warto również ośmieszyć lęki, dorysować nos świnki lub ośli ogonek, tak aby dziecko widziało, że to nic straszego.

Dagmara Kurpisz, Joanna Derech, Anna Chudek, Katarzyna Dagmara Goldyn, Magdalena Tolkacz-Zimnocha

Spokojny oddech

Świetnym ćwiczeniem na poradzenie sobie ze strachem jest nauka spokojnego oddechu. Dziecko staje naprzeciw nas, prawą rękę kładzie sobie na brzuchu, po czym delikatnie i wolno oddycha – wdech nosem, wydech ustami. Zwróćmy uwagę, aby dziecko rzeczywiście wolno oddychało, aby nie dopuścić do hiperwentylacji. To świetne ćwiczenie na uspokojenie.

Anika Borowiak, Dominika Gąstoł-Szczerbowska, Justyna Ulatowska-Szopa, Piotr Szopa

Podrzyj to!

Wspólnie z dzieckiem malujemy kilka obrazków. Prosimy dziecko o narysowanie lub napisanie, czego się boi. Następnie włączamy żywą muzykę. Przy tych dźwiękach dziecko może porwać wszystkie kartki i wyrzucić je do kosza, by pozbyć się lęku.

Agnieszka Bartnik, Sylwia Ślusarska, Kinga Rucińska

Zdmuchnij strachy

Kładziemy na stole malutkie kawałeczki papierów – to będą nasze lęki bądź strachy, których się boimy (starsze dzieci mogą je podpisać). Prosimy dziecko, by szybko zdmuchnęło te karteczki ze stolika; wtedy stolik – symbol naszej głowy pełnej lęków i strachów – robi się pusty. Wszystkie strachy zniknęły za pomocą ćwiczenia oddechowego.

Patrycja Cacał, Karina Szpak, Katarzyna Balsewicz