Drodzy Rodzice!

Oto kilka propozycji zadań terapeutycznych. Na każdy dzień jedna - aż do Świąt. Jednocześnie życzę wam dużo zdrowia, optymizmu i spokoju w ten kolejny trudny czas! Znowu będzie dobrze!

1. Bajka terapeutyczna.

Zaciemnijcie pokój, połóżcie się wygodnie, można również dziecko delikatnie głaskać podczas bajki. Po wysłuchaniu. Spróbujcie omówić towarzyszące Wam podczas oglądania emocje, może zrobić rysunek odpowiedni dla bajki.

<https://www.youtube.com/watch?v=p9h8SChtrjI>

1. Trening uważności mający na celu lepsze poradzenie sobie z negatywnymi emocjami i stresem. Postępujemy zgodnie z komentarzem.

<https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q&feature=youtu.be>

1. Zabawa ma na celu podniesienie poczucia własnej wartości, uświadamianie sobie swoich zalet, kształtowanie pozytywnego obrazu własnej osoby.

Kartkę papieru dzielimy na 4 części. W pierwszym kwadracie piszemy: "w czym jestem dobry", w drugim: "w czym chcę być lepszy", w trzecim: "co lubię robić",

w czwartym: "co lubię w sobie".

Zalecam aby nie poprzestawać na jednym określeniu, omówcie proszę z dzieckiem wspólnie opisy, przedyskutujcie je.

1. Twórcze wyrażenie uczuć, konfliktów, pragnień. Uwolnienie od napięć, przenoszenie emocji na papier, rozluźnienie ciała, uwalnianie od stresu:

Proszę włączcie dziecku muzykę - raz szybką - taką jaką lubi, raz wolną ( np. relaksacyjną) i do tej muzyki dziecko maluje farbami. Byłoby wspaniałe gdyby to był duży brystol a dziecko mogło malować palcami. Możecie malować dwa obrazy - jeden do wolnej, drugi do szybkiej muzyki i je porównać. Omówcie różnice i podobieństwa oraz uczucia towarzyszące przy malowaniu.

1. Uświadomienie dziecku swoich preferencji, zainteresowań, lepsze poznanie dziecka. Do zadania potrzebne będą kolorowe gazety i dwie kartki. Jedną kartkę dziecko koloruje w swoim ulubionym kolorze, drugą w takim jakiego nie lubi lub za nim nie przepada. Z gazet wycina obrazki, które je charakteryzują np. co lubi robić w domu, w szkole, z kolegami, z rodzicami, co lubi jeść, czego nie lubi, czego się boi. Przykleja obrazki do odpowiedniej kartki a potem omawiacie dokonane wybory.

Udanej zabawy! Pozdrawiam serdecznie!

Agnieszka Blanik