



# Zabawy współuczniające w domu



Drodzy Rodzice,

Przedstawiamy Państwu zabawy, które sprawdzają się podczas prowadzenia przez nas zajęć uspołeczniających w Poradni.

Zabawy te wspierają prawidłowy rozwój dziecka zapobiegają problemom emocjonalnym, rozwijają umiejętności społeczne dzieci.

Oddziaływanie zabawą jest najbardziej popularną formą terapii dzieci. Systematyczne stosowanie zabaw uspołeczniających pomaga dzieciom rozwinąć samoakceptację, wewnętrzną siłę, samodyscyplinę sprawczość, samokontrolę, a także koncentrację, co przyczynia się do osiągnięcia sukcesów szkolnych oraz zwiększenia kompetencji do nawiązywania relacji społecznych.

Zachęcamy do korzystania z zamieszczonych zabaw, ponieważ stymulują one najbardziej powszechne umiejętności prospołeczne u dzieci, a także budują zaufanie i wzajemność w relacjach z nimi.

Pamiętajmy także, aby motywować nasze dzieci do wysiłku poprzez wzmacnianie pozytywnymi komentarzami oraz nazywaniem dobrze wykonanych zadań np. widzę, że bardzo się starałeś dokładnie pokolorować swój rysunek.

Każdą podejmowaną przez dziecko próbę sprostania zadaniom, zauważamy i wzmacniamy tym samym zachęcając dziecko do kontynuacji podjętego działania.



## ROZPOZNAJ MNIE

*To zabawa, która ułatwia dzieciom rozpoznawanie emocji poprzez spostrzeganie, nazywanie i identyfikowanie wyrazów twarzy osób na fotografiach. Dodatkowo dzieci ćwiczą podczas zabawy koncentrację a także stosowanie się do poleceń.*

Przedstawiamy dzieciom zdjęcia osób z rodziny lub zdjęcia wycięte z różnych kolorowych czasopism. Zadaniem dziecka jest rozpoznanie wyrazu twarzy osoby na zdjęciu. Za każde prawidłowe rozpoznanie możemy przyznać dziecku punkt. Podczas rozpoznawania emocji przez dziecko spróbujmy zadawać mu pytania : Dlaczego rozpoznawanie wyrazu twarzy u innych osób jest ważne? Do czego to jest potrzebne? Ilość zebranych punktów może być nagradzana np. ulubioną zabawą dziecka lub aktywnością wspólną z rodzicem.

## MEMO

*W tej zabawie dzieci identyfikują sposoby wyrażania emocji, pracują nad stosowaniem się do poleceń, koncentrują uwagę, a także uczą się czekać na swoją kolej.*

Wydrukujmy dzieciom obrazki, które przedstawiają różne emocje (wesoły, smutny, zły, przestraszony, zdziwiony) ważne, aby karty miały swoją identyczną parę. Rozkładamy obrazki tak jak w grze memo — obrazkami do dołu. Jest to gra rodzinna więc w miarę możliwości starajmy się, aby dziecko bawiło się w nią z rodzeństwem lub rodzicami. Zadaniem dziecka jest dobranie parami wszystkich kart—emocji. Zapytaj dziecko czy zabawa była łatwa czy trudna? Zapytaj jak dziecko się czuło, kiedy musiało czekać na swoją kolej? Zapytaj jak się czuło, kiedy nie mogło znaleźć dwóch właściwych kart ?

## ZABAWY WSPIERAJĄCE ROZPOZNAWANIE EMOCJI



## MÓWIENIE (ODPOWIEDNIM ) GŁOSEM

Rozpoznawanie emocji jest dla naszych dzieci trudną sztuką, dlatego ważne jest wspieranie dzieci w tym obszarze. Aby prawidłowo rozpoznawać, jaką emocję odczuwa inna osoba, musimy zwracać uwagę na różne sygnały, jakie od niej płyną: wyraz twarzy, gesty, postawę ciała, słowa,, ale także ton głosu i sposób, w jaki mówi.

Przebieg zabawy: Wspólnie z dzieckiem wybieramy znaną mu, krótką, prostą rymowaną, wierszyk, przysłowie (np. „dzik jest dziki, dzik jest zły, dzik ma bardzo ostre kły”, „wlaź kotek na płotek i mruga, ładna to piosenka niedługa” itp.) Następnie mówimy ten wierszyk kolejno, różnym głosem: jak ktoś, kto dostał prezent, jak ktoś, kto jest śpiący, kogo boli brzuch, kto nie może iść na urodziny, jest bardzo zdenerwowany/wciekły, boi się, usłyszał bardzo śmieszny dowcip, bardzo się zdziwił itp.



## KALAMBURY

Prezentowanie za pomocą gestów wymaga wielu różnych umiejętności: zrozumienia, że inni nie widzą i nie wiedzą tego samego, co ja, dostosowania swojej prezentacji, do innych uczestników, uważnej obserwacji zachowania innych, precyzji ruchów i elastyczności. W czasie takiej zabawy wzmacniamy również umiejętność występowania na forum, cierpliwość i wytrwałość.

Przebieg zabawy: zbieramy stosik obrazków przedstawiających różne przedmioty, meble, zabawki, zwierzęta. Uczestnik losuje obrazek, a następnie bez użycia słów, próbuje zaprezentować jego treść pozostałym uczestnikom, tak długo, aż zgadną. Podczas zabawy podpowiadamy dziecku, aby pokazało coś inaczej, poruszało się itp. Po odgadnięciu hasła następuje zmiana prezentującego.

Inna wersja: obrazki możemy zastąpić rysunkami buziek – emotkami (można wydrukować z internetu). Wtedy prezentujemy i odgadujemy emocje.

## HISTORYJKI:

*Codziennie zdarzenia wywołują w nas różne emocje, nie zawsze przyjemne. Dzieci nie zawsze wiedzą, jak nazwać swoje uczucia. Nie wiedzą też, że z nieprzyjemnymi uczuciami można sobie radzić.*

Przebieg zabawy: Opowiadamy dziecku krótkie historyjki, po nich zadajemy pytania. Pomagamy dziecku wymyślić odpowiedź, wczuć się w sytuację bohatera. Często możliwe i prawidłowe są różne odpowiedzi. Możemy narysować odpowiednią minkę.

Ważne, aby na początku nie sugerować dziecku, co można przeżywać w danej sytuacji. Pamiętajmy, że nie wszyscy odczuwamy to samo w takich samych sytuacjach. Warto mówić o tym również dziecku.

### Przykłady:

- 1.W przedszkolu Ania podarła swój rysunek. Jak myślisz dlaczego? Co czuła Ania? (niezadowolenie, złość, rozczarowanie). Co może zrobić, żeby poczuć się lepiej?
- 2.Jaś nie słuchając Mamy wszedł na wysoki murek i chciał z niego zeskoczyć. Mama głośno na niego nakrzyczała? Jak myślisz dlaczego? Co czuła Mama? (bała się o Jasia, martwiła).
- 3.Krzyś przyniósł do przedszkola nowe auto, które bardzo mu się podobało. Jego kolega Bartek głośno mówił, że samochód jest bardzo brzydki. Jak myślisz dlaczego? (chciał mieć takie samo, było mu przykro, że nie ma takiego auta, był zazdrosny).
- 4.Kasia miała pójść z Rodzicami i braćmi do parku linowego (wesołego miasteczka). Chłopcy byli bardzo podekscytowani, jednak Kasia była smutna. Jak myślisz dlaczego? Co czuła Kasia? (czuła niepokój, bała się). Co może zrobić, żeby poczuć się lepiej? (porozmawiać z rodzicami).
- 5.Piotrek był zaproszony na urodziny kolegi z przedszkola do sali zabaw. Kiedy przyszedł z rodzicami na miejsce zobaczył, że na urodziny przyszło wiele nieznanym mu dzieci. Jak czuł się Piotrek?(był zaciekawiony, podekscytowany, zawstydzony, zaniepokojony). Dlaczego? Jak myślisz, co zrobił?
- 6.Hania wstała rano i zobaczyła, że na dworze pada deszcz. Co czuła Hania? (zdenerwowana, zadowolona) Jak myślisz dlaczego tak się czuła?



## **ZGADNIJ O CZYM MYŚLĘ (MYŚLĘ O CZYMŚ, CO JEST)**

*W tej zabawie ćwiczymy umiejętność skupiania uwagi, wyobraźnię.*

Przebieg zabawy: dorosły mówi: „To, o czym myślę jest.....można to.....”  
Podpowiedzi dodajemy tak długo, aż dziecko odgadnie. W następnej rundzie to dziecko wymyśla zagadkę rodzicowi. Dla ułatwienia możemy ograniczyć się do przedmiotów widocznych w pokoju, w którym się bawimy.



## **WYWIAD Z SUPERBOHATEREM**

*Dla niektórych dzieci uczestniczenie w rozmowie, udzielanie odpowiedzi na pytania, mówienie o sobie stanowi wyzwanie. Umiejętność prowadzenia rozmowy jest bardzo ważnym elementem nawiązywania przyjaznych i pozytywnych relacji. Możemy w tym pomóc.*

Przebieg zabawy: Prosimy dziecko, aby wyobraziło sobie, jakim bohaterem będzie w naszej zabawie. Czym się zajmuje, co lubi robić, jak się porusza jakie ma supermoce? Następnie przeprowadzamy wywiad z naszym wspaniałym Superbohaterem zadajemy pytania: czekamy na odpowiedź, dopytujemy, zwracamy uwagę na kontakt wzrokowy, odpowiedni ton głosu, właściwe formy grzecznościowe (czy jesteśmy na Ty czy na Pan). Na koniec możemy wspólnie narysować naszego Superbohatera.

## **ROZWIJAMY WYOBRAŹNIĘ**



### **ZABAWY Z WYOBRAŹNIĄ:**

#### **CO JEST POTRZEBNE GDY:**

Przebieg zabawy: dorosły przygotowuje różne przedmioty codziennego użytku: plaster, lusterko, szczotkę, łyżkę, krem chusteczki, nożyczki, parasolkę, czapkę, rękawiczki, szalik itp. Rodzic „odgrywa” sytuację: np. pokazuje, że skaleczył się w palec. Oczekujemy, że dziecko odnajdzie potrzebny w tej sytuacji przedmiot i powie, jak go użyć.

#### **Z CZEGO MOŻNA ZROBIĆ...**

Przebieg zabawy: Dorosły zadaje pytanie, np.: „Co musiałbym mieć, żeby zrobić/zbudować...namiot w pokoju garaż dla samochodzików, domek dla lalek, domek dla ptaszków”.

Za każdy wymyślony i wymieniony element (pudełko, patyki, klej itp.) przyznajemy dziecku punkt. Jeśli zdobędzie przynajmniej 3 może zadać pozostałym uczestnikom zadanie do wykonania np. ćwiczenie: skłon pajacyki. Robią ich tyle, ile punktów wygrało.

### **CO MOŻNA ZROBIĆ Z ...**

Przebieg zabawy: Dorosły zadaje pytanie, np. „Do czego można wykorzystać...patyk, chustkę, rolki od ręczników papierowych, deskę, gazetę. Za każdy pomysł przyznajemy dziecku punkt. Jeśli zdobędzie przynajmniej 3 może zadać pozostałym uczestnikom zadanie do wykonania np. ćwiczenie: skłon, pajacyki. Robią ich tyle, ile punktów wygrało.



## KŁĘBUSZEK

Zabawa ta ma na celu wzmocnienie, naukę samokontroli, stosowanie się do poleceń, czekanie na swoją kolej, jak również koncentrację na zadaniu.

Dziecko i rodzic stają po przeciwnych stronach stołu. Każde z nich jest wyposażone w słomkę. Na stole kładziemy kłębuszek z waty. Zadaniem dziecka jest przesunięcie swojego kłębuszka przy pomocy dmuchania przez słomkę na stronę przeciwną, należąca do rodzica do ustalonej wspólnie lub ustawionej bramki. Zadaniem Rodzica jest obrona bramki, wykonywana w ten sam sposób czyli dmuchaniem przez słomkę.

Po zabawie zapytaj dziecko jakich umiejętności potrzebowało, aby umieścić swój kłębuszek w bramce? Zapytaj jak się czuło, kiedy nie mogło umieścić kłębuszka w bramce?

Zapytaj dziecko jak się czuło, kiedy jego działanie było skuteczne?

## PLAN OCZYWISTY

*Wiele dzieci ma chwiejne poczucie czasu i przestrzeni. Do tego wiele trudności z obecnymi zmianami. Niżej przedstawiona zabawa pomoże im zwizualizować przebieg dnia w taki sposób, że zobaczą, jak mają zaplanowany czas i jakie czynności następują po sobie.*

Na dużym kartonie zaznaczamy osiem prostokątów, żeby zrobić podłoże dla Planu. Zdecydujcie, co będziecie robić w ciągu dnia. Używajcie ołówka, żeby można było zmienić, to co zostanie napisane lub narysowane.

Omówcie wspólnie poszczególne czynności, po czym dziecko może narysować w prosty sposób poszczególne czynności. Można także powycinać zdjęcia innych dzieci wykonujących podobne czynności z czasopism. Zdjęcia lub rysunki dziecko przykleja do przygotowanej planszy.

## ĆWICZYMY SAMOKONTROLĘ





## GRA W KAPSLE

*Podczas tej zabawy uczymy oraz wzmacniamy naprzemiennie, kontrolę emocji, umiejętność czekania na swoją kolej, koordynację wzrokowo-ruchową.*

Przebieg zabawy (do 4 uczestników): siadamy przy stoliku. Każdy z uczestników dostaje taką samą liczbę (2-3) kapsli, zakrętek, żetonów lub tekturowych krążków. Pierwszy z uczestników jednym ruchem „pstryka” (lub popycha palcem) swój kapsel na środek stołu, inni uczestnicy starają się kolejno skierować swoje tak, by zderzyły się z innym. Zabawę można zacząć od początku, kiedy wszyscy użyli już swoich kapsli.



## RYSOWANIE NA ZMIANĘ

*Rysowanie wspólnego rysunku nie jest proste. Musimy poradzić sobie z nadmiarem pomysłów, słuchać siebie nawzajem, czasem coś wspólnie ustalić, dokonać wyboru, a czasem pogodzić z tym, że nasz pomysł nie został zrealizowany. W czasie, kiedy druga osoba rysuje, musimy poczekać, aż skończy swoją część. Wykonując to zadanie Rodzice muszą przygotować się również na trudne emocje dziecka i pomóc mu je przetrwać.*

Przebieg zabawy: Mówimy dziecku, że będziemy rysować wspólny rysunek. Możemy ustalić wspólny temat, a następnie losujemy, kto będzie rysował pierwszy. Pierwszy „Rysownik” rysuje jeden element, a następnie czeka, aż drugi uczestnik narysuje swój. Podczas rysowania możemy rozmawiać, dyskutować, jednak nie możemy zmuszać innych do rysowania lub nie rysowania czegoś, co uważają za istotne.

## RYSOWANIE

*Dzieciom potrzebna jest umiejętność stosowania się do prostych instrukcji werbalnych. W tej zabawie dzieci ćwiczą uważność, słuchanie, a także rozwijają koncentrację uwagi, pracę samodzielną i samokontrolę.*



Zorganizujcie zabawę w rysowanie różnych obrazków. Poproś dziecko o narysowanie tak szybko jak potrafi obrazka przedstawiającego człowieka. Następnie poproś, aby dziecko na następnej kartce narysowało dom - wolno, starannie i dokładnie.

Następnie zapytaj dziecko czy widzi jakieś różnice między sposobem wykonania obrazków? Zapytaj z którego z obrazków dziecko jest bardziej zadowolone?

Zapytaj dziecko jak się czuło kiedy rysowało obrazek bardzo szybko ?

Zapytaj dziecko jak się czuło kiedy rysowało obrazek bardzo wolno ?

## REAGOWANIE NA POLECENIA



## ZAMKNIĘTE OCZY- ZGADNIJ GDZIE JESTEŚ

Przebieg zabawy: Wyjaśniamy dziecku, że w tej zabawie konieczne będzie zasłonięcie oczu. Kiedy dziecko wyrazi zgodę zawiązujemy mu oczy chusteczką, raz, dwa razy obracamy je na środku pokoju a następnie „urozmaiconą” trasą (robimy zakręty, zawracamy, dodajemy instrukcje np. „teraz się schyl, trzymaj ręce blisko ciała, zrób mały krok”) prowadzimy je do innego pomieszczenia lub innej części pokoju. Nie odkrywamy oczu, a zadaniem dziecka jest poprzez dotykanie przedmiotów i faktur odgadnięcie, gdzie się teraz znajduje. Po zabawie gratulujemy dziecku, to było trudne zadanie.



## ZGADNIJ NA CO PATRZĘ

*Dzieci, z naszych grup nie mają odruchu kierowania wzroku we wskazywanym kierunku, przez co nie zawsze są w stanie adekwatnie reagować na polecenia, czy uczestniczyć w interakcji.*

Przebieg zabawy: Dorosły mówi: „Zgadnij na co teraz patrzę?” a następnie kieruje wzrok na wybrany przedmiot/mebel w pomieszczeniu. Zadaniem dziecka jest skierowanie wzroku w tym samym kierunku i udzieleniu właściwej odpowiedzi. Za dobrą odpowiedź przyznajemy jeden punkt, którym mogą być dorysowywane wagonik w pociągu itp.

## POJEMNIK NA SMUTKI

*Czasami trudno jest przestać się martwić i wyłączyć myśli, które przebiegają nam przez głowę.*

*Kiedy tak się dzieje, warto narysować te myśli lub zapisać je na kartce papieru, a potem zamknąć pod kluczem! W zabawie tej dzieci uczą się identyfikować, nazywać i radzić sobie z emocjami.*

Znajdźmy z dzieckiem pudełko i pomóżmy mu zrobić własny sejf na smutki. Dziecko może pomalować go na ulubione kolory i wybrać miejsce, w którym go postawi. Kiedy maluch jest smutny lub czymś się niepokoi, zaproponujmy mu zabawę w chowanie smutku do sejfu. Dziecko bierze kartkę i próbuje narysować lub opisać to, co go martwi lub smuci. Kiedy skończy zamyka wszystko w swoim sejfie. Pod koniec tygodnia otwieramy z dzieckiem sejf i rozmawiamy o tym co się stało z zamkniętymi smutkami.

## RYSOWANIE MUZYKI

*Zabawa ta wspomaga dzieci w emocjach poprzez wstuchiwanie się w muzykę, a także wyrażanie muzyki przez sztukę.*

*Dzieci nabywają kompetencje do radzenia sobie z lękiem i stresem oraz uczą się, jak wyrażać emocje*

Włączcie spokojną, delikatną muzykę i wspólnie z dzieckiem wykonajcie kilka prostych ćwiczeń oddechowych (nabieramy powietrze nosem i powoli wypuszczamy)

Powiedzcie dzieciom, że będzie bawić się w grę która nauczy Was relaksu.

Wy tłumaczcie dzieciom słowo „relaks” - mogą nie wiedzieć co ono znaczy. Podajcie inne przykłady (czytanie, rysowanie, leżenie w łóżku)

Dajcie dzieciom kawałki włóczki i powiedzcie żeby ułożyły włóczkę na kartce w taki sposób jak przebiega muzyka. Dajcie im niewielką wskazówkę mówiąc, że jeden koniec włóczki znajduje się na jednym z brzegów kartki. Następnie dziecko układa włóczkę tak, jak czuje muzykę. Kolejnym krokiem jest powolne obrysowywanie wzoru utworzonego przez włóczkę na kartce. Po obrysowaniu dziecko usuwa włóczkę z kartki. Następnie przy użyciu farb lub pasteli dzieci malują swój wzór muzyki.

## RADZIMY SOBIE Z EMOCJAMI



## NAPINANIE – ROZLUŻNIANIE

Dziecko powinno położyć się na wznak i rozluźnić mięśnie. Prawidłowa postawa leżąca powinna być następująca: nogi ułożone w lekkim rozkroku, stopy swobodnie rozchylone ręce powierzchnią dłoni odwrócone w górę (ułożone wzdłuż ciała), głowa położona równo na ziemi.

W trakcie tego ćwiczenia, dziecko powinno powoli położyć obie ręce na brzuchu (nie łącząc ich ze sobą). Następnie ułożyć usta tak jakby chciało zdmuchnąć świeczkę.

Dziecko najpierw powinno kilka razy oddychać ustami, a potem nosem. Za każdym razem należy dziecku zwracać uwagę, aby przy wydechu, podnosiło brzuch wraz z położonymi na nim rękoma.

W kolejnym kroku dziecko układa ręce wzdłuż ciała. Spokojnym głosem prosimy dziecko aby z zamkniętymi oczami napinało wskazane przez nas części ciała np. napnij prawą stopę – liczymy powoli do 5 – zrelaksuj, napnij lewą stopę – liczymy powoli do 5 – zrelaksuj, - napnij prawą rękę – liczy powoli do 5 – zrelaksuj itd.



### Bibliografia

- 1.Linda A. Reddy „ Rozwijanie umiejętności społecznych dziecka”2015r.
  - 2.Paul Stallard „Czujesz tak jak myślisz” 2006r.
  - 3.Barbara Sher „ Gry i zabawy we wczesnej interwencji”
  - 4.Pomysły własne
- Opracowały : mgr Dorota Gubera, mgr Renata Sikorska