

Fajna zabawa Z... misją specjalną!

Masz w domu przedszkolaka lub małego ucznia, który wstydzi się odezwać przy innych? A może nie wiesz, jak poskromić jego energię? Psycholog Joanna Kaczanowska radzi, co robić, gdy rozmowy nie przynoszą efektów.

MISJA 1: SPOSÓB NA NIEŚMIAŁOŚĆ

– Jeśli twoje dziecko nie potrafi pierwsze wyjść z inicjatywą i np. zaprosić kolegów do zabawy, nie ma odwagi zgłosić się do odpowiedzi czy o coś poprosić, trenuj z nim przełamywanie tej bariery. Oto jeden ze sposobów, który pomoże i z czasem pozwoli pokonać nieśmiałość wobec innych – zachęca psycholog, która na co dzień pracuje z dziećmi i rodzinami.

- Odgrywajcie w domu krótkie scenki z udziałem zabawek i róbcie

teatryki. Aranżuj sytuacje i dialogi, które dotyczą problemu dziecka (np. wstydzi się poprosić o dokładkę albo powiedzieć, że chce wyjść do toalety).

MISJA 2: ENERGIA POD KONTROLĄ

– Żywe srebro – tak mówią o twoim dziecku. Nie potrafi usiedzieć w miejscu, wciąż biega, podskakuje, rozrabia? Większość kilkulatków

to żywiołowe dzieci, a duża potrzeba ruchu nie musi wcale oznaczać ADHD – tłumaczy psycholog. Wymyślaj zabawy, które poskromią mały wulkan energii oraz zwyczajnie... zmęczą dziecko.

- Możecie turlać piłkę przez tor przeszkód, ale... nosami, podrzucać balony tylko... lewą stopą. Zamiast ludzików z plasteliny, niech dziecko zrobi papierowy posąg. Pozwól mu uformować kule z gazet – niech je zgniata, łączy, męczy się, a potem kombinuje, konstruując oryginalną rzeźbę. Do rozładowania energii (i czasem złości) sprawdzi się też... strzelająca folia z bąbelkami.

MISJA 3: LEPSZA KONCENTRACJA

Z roztargnionym maluchem ćwicz umiejętność skupiania się na zadaniu i ucz go cierpliwości – właśnie podczas codziennych zabaw – radzi psycholog.

- Pomogą proste treningi, np. przelewanie kubeczkami wody z miski do koneyki, dobieranie do pary skarpetek po praniu czy układanie kolorami kredek i flamastrów w piórniku.

MISJA 4: WZOROWA WSPÓŁPRACA

Zabawy mają działanie terapeutyczne i – zdaniem psychologów – skutecznie pomagają rozwiązywać codzienne kłopoty.

Doskonałą pracą nad relacjami w rodzinie, jak i w grupie rówieśników mogą być wspólnie wykonywane kreatywne zadania plastyczne – podpowiada psycholog.

- Malowanie palcami jednego obrazu, np. portretu dziadka lub wyklejanie na dużym arkuszu papieru kolorowego pejzażu uczy współdziałania w grupie, jest znakomitą lekcją funkcjonowania społecznego.

oprac. Anna Szafrąńska

