

BACK TO SCHOOL

WYPRAWKA EMOCJONALNA

DLA CIEBIE I TWOJEGO DZIECKA

Katarzyna Sapeta

ZESZYTY, KREDKI, MAZAKI – ODHACZONE. ALE CZY POMYŚLAŁEŚ O PSYCHICZNEJ GOTOWOŚCI TWOJEGO DZIECKA?

PSYCHICZNA GOTOWOŚĆ POWROTU DO SZKOŁY TO STAN, W KTÓRYM DZIECKO JEST EMOCJONALNIE I MENTALNIE PRZYGOTOWANE NA NOWY ROK SZKOLNY — TAK, ŻEBY WEJŚĆ W NIEGO BEZ NADMIERNEGO STRESU I POCZUCIA PRZECIĄŻENIA.
TO NIE TYLKO „CZY UMIE CZYTAĆ I PISAĆ", ALE RACZEJ „CZY CZUJE SIĘ NA SIŁACH, ŻEBY ZNÓW BYĆ W SZKOLNEJ RZECZYWISTOŚCI".

GŁÓWNE ELEMENTY PSYCHICZNEJ GOTOWOŚCI:

REGULACJA EMOCJI – DZIECKO POTRAFI RADZIĆ SOBIE Z NIEPOKOJEM, FRUSTRACJĄ I ZMIANĄ.

POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA – WIE, CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ, I UFA, ŻE PORADZI SOBIE W NOWYM ŚRODOWISKU.

OTWARTOŚĆ NA RELACJE – MA GOTOWOŚĆ DO KONTAKTU Z RÓWIEŚNIKAMI, NAWET JEŚLI POCZĄTKOWO JEST NIEŚMIAŁE.

NASTAWIENIE NA WYZWANIA – WIERZY, ŻE NOWE ZADANIA SĄ DO OPANOWANIA, A BŁĘDY SĄ CZĘŚCIĄ NAUKI**.**

PODSTAWOWE NAWYKI I RYTM DNIA – SEN, POSIŁKI, CZAS NA ODPOCZYNEK I NAUKĘ SĄ W MIARĘ UPORZĄDKOWANE.

W SKRÓCIE

TO TAKA „EMOCJONALNA WYPRAWKA": NARZĘDZIA W GŁOWIE I SERCU DZIECKA, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE SZKOŁA NIE STAJE SIĘ PRZYTŁACZAJĄCYM STRESEM, TYLKO KOLEJNYM KROKIEM W CODZIENNYM ŻYCIU.

ZANIM ZABRZMI DZWONEK, CZYLI Z CZYM MOŻE MIERZYĆ SIĘ DZIECKO:



TRUDOŚCI EMOCJONALNE I ADAPTACYJNE

LĘK PRZED NOWYMI SYTUACJAMI
DZIECKO WCHODZI W NIEZNANE – ZMIENIA SIĘ OTOCZENIE, ZASADY, OSOBY W KLASIE CZY SPOSÓB PRACY. BRAK PRZEWIDYWALNOŚCI WYWOŁUJE NAPIĘCIE, BO MÓZG DZIECKA PRÓBUJE PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA WSZYSTKO NARAZ. TO MOŻE OBJAWIAĆ SIĘ MILCZENIEM, WYCOFANIEM LUB ROZDRAŻNIENIEM.

LĘK SEPARACYJNY
U MŁODSZYCH UCZNIÓW, SZCZEGÓLNIE W KLASACH 1–3, POWRÓT DO SZKOŁY OZNACZA PONOWNE, CODZIENNE ROZSTANIA Z RODZICAMI. PO WAKACJACH, KIEDY DZIECKO SPĘDZAŁO DUŻO CZASU W DOMU, TE ROZSTANIA BYWAJĄ TRUDNIEJSZE. LĘK MOŻE UJAWNIAĆ SIĘ W FORMIE PŁACZU, UNIKANIA WYJŚCIA Z DOMU LUB DOLEGLIWOŚCI SOMATYCZNYCH (BÓL BRZUCHA, BÓL GŁOWY).

NIEPOKÓJ O WYMAGANIA I OCENIANIE
NIEKTÓRE DZIECI OBAWIAJĄ SIĘ, ŻE NIE SPROSTAJĄ OCZEKIWANIOM NAUCZYCIELI LUB RODZICÓW. MOGĄ MYŚLEĆ: „CZY DAM RADĘ?”, „CO JEŚLI NIE UDA MI SIĘ DOBRZE NAPISAĆ TESTU?”. TEN STRES CZĘSTO DOTYCZY ZARÓWNO UCZNIÓW Z WCZEŚNIEJSZYMI TRUDNOŚCIAMI, JAK I TYCH, KTÓRZY ZWYKLE MAJĄ DOBRE WYNIKI, ALE CZUJĄ PRESJĘ UTRZYMANIA POZIOMU.

TRUDNOŚCI W REGULACJI EMOCJI PO PRZERWIE
PO DWÓCH MIESIĄCACH SWOBODY DZIECKO MUSI NAGLE PODPORZĄDKOWAĆ SIĘ SZKOLNYM ZASADOM I HARMONOGRAMOWI. TO MOŻE SKUTKOWAĆ KRÓTSZYM „BEZPIECZNYM” CZASEM NA ODREAGOWANIE I WIĘKSZĄ INTENSYWNOŚCIĄ REAKCJI EMOCJONALNYCH. PŁACZ, ZŁOŚĆ, NADMIERNE DRAŻNIENIE SIĘ Z RÓWIEŚNIKAMI CZY BUNT MOGĄ BYĆ FORMĄ RADZENIA SOBIE Z TYM NAPIĘCIEM.

ZANIM ZABRZMI DZWONEK, CZYLI Z CZYM MOŻE MIERZYĆ SIĘ DZIECKO:

TRUDOŚCI SPOŁECZNE

OBAWA PRZED POZNANIEM NOWYCH KOLEGÓW/KOLEŻANEK
DLA WIELU DZIECI POCZĄTEK ROKU SZKOLNEGO TO SPOTKANIE Z NIEZNANĄ GRUPĄ LUB NOWYMI OSOBAMI W KLASIE. BRAK PEWNOŚCI, CZY UDA SIĘ ZNALEŹĆ WSPÓLNY JĘZYK, MOŻE POWODOWAĆ NAPIĘCIE. DZIECKO MOŻE BYĆ W TYM CZASIE BARDZIEJ WYCOFANE, OBSERWOWAĆ Z BOKU I UNIKAĆ INICJOWANIA ROZMÓW, DOPÓKI NIE POCZUJE SIĘ BEZPIECZNIE.

LĘK PRZED ODRZUCENIEM LUB WYŚMIANIEM
TO OBAWA, ŻE RÓWIEŚNICY BĘDĄ OCENIAĆ WYGLĄD, STRÓJ, SPOSÓB MÓWIENIA LUB ZACHOWANIA. JEŚLI DZIECKO W PRZESZŁOŚCI DOŚWIADCZYŁO WYŚMIEWANIA CZY WYKLUCZENIA, MOŻE WCHODZIĆ W NOWY ROK Z WIĘKSZĄ OSTROŻNOŚCIĄ, A NAWET PODEJRZLIWOŚCIĄ WOBEC INNYCH.

TRUDNOŚCI W ODNAWIANIU RELACJI
PO DWÓCH MIESIĄCACH PRZERWY DZIECI, NAWET TE, KTÓRE WCZEŚNIEJ DOBRZE SIĘ ZNAŁY, POTRZEBUJĄ CZASU, ABY ZNÓW SIĘ DO SIEBIE ZBLIŻYĆ. W TYM OKRESIE MOGĄ POJAWIAĆ SIĘ NIEZRĘCZNE SYTUACJE, POCZUCIE „BYCIA OBCYM” LUB KRÓTKOTRWAŁE DYSTANSE W PRZYJAŹNIACH.

KONFLIKTY WYNIKAJĄCE Z BRAKU UMIEJĘTNOŚCI WCHODZENIA W GRUPĘ
NIEKTÓRE DZIECI PO WAKACJACH TRUDNIEJ AKCEPTUJĄ GRUPOWE ZASADY, DZIELĄ SIĘ ZABAWKAMI CZY PRZESTRZENIĄ. MOGĄ CZĘŚCIEJ WCHODZIĆ W SPORY, PRÓBOWAĆ NARZUCAĆ SWOJE POMYSŁY LUB BUNTOWAĆ SIĘ WOBEC USTALEŃ, CO CZASAMI KOŃCZY SIĘ ODRZUCENIEM PRZEZ RÓWIEŚNIKÓW.



ZANIM ZABRZMI DZWONEK, CZYLI Z CZYM MOŻE MIERZYĆ SIĘ DZIECKO:

TRUDNOŚCI ORGANIZACYJNE I POZNAWCZE

TRUDNOŚĆ W POWROCIE DO RUTYNY

WAKACJE CZĘSTO OZNACZAJĄ SWOBODNY RYTM DNIA – PÓŹNE ZASYPIANIE, PÓŹNE WSTAWANIE, BRAK STAŁYCH OBOWIĄZKÓW I SPONTANICZNE AKTYWNOŚCI. WEJŚCIE W SZKOLNY HARMONOGRAM WYMAGA NAGŁEJ ZMIANY TRYBU FUNKCJONOWANIA: PUNKTUALNYCH POBUDEK, WYJŚĆ O OKREŚLONEJ GODZINIE, SIEDZENIA W ŁAWCE I PRZERW REGULOWANYCH DZWONKIEM. TEN PRZESKOK BYWA DUŻYM OBCIĄŻENIEM, SZCZEGÓLNIE DLA DZIECI, KTÓRE ŹLE ZNOSZĄ ZMIANY LUB MAJĄ WOLNIEJSZE TEMPO ADAPTACJI.

KŁOPOTY Z PLANOWANIEM I ORGANIZACJĄ CZASU

NOWY ROK SZKOLNY TO KONIECZNOŚĆ POGODZENIA WIELU ZADAŃ: LEKCJI, ODRABIANIA PRAC DOMOWYCH, PRZYGOTOWANIA DO SPRAWDZIANÓW, ZAJĘĆ DODATKOWYCH I CZASU NA ODPOCZYNEK. DLA DZIECI, KTÓRE DOPIERO UCZĄ SIĘ ZARZĄDZAĆ SWOIM CZASEM, MOŻE TO BYĆ FRUSTRUJĄCE I PRZYTŁACZAJĄCE. W EFEKCIE MOGĄ ODKŁADAĆ OBOWIĄZKI, DZIAŁAĆ W POŚPIECHU LUB ZAPOMINAĆ O ZADANIACH, CO ZWIĘKSZA STRES I OBNIŻA MOTYWACJĘ.



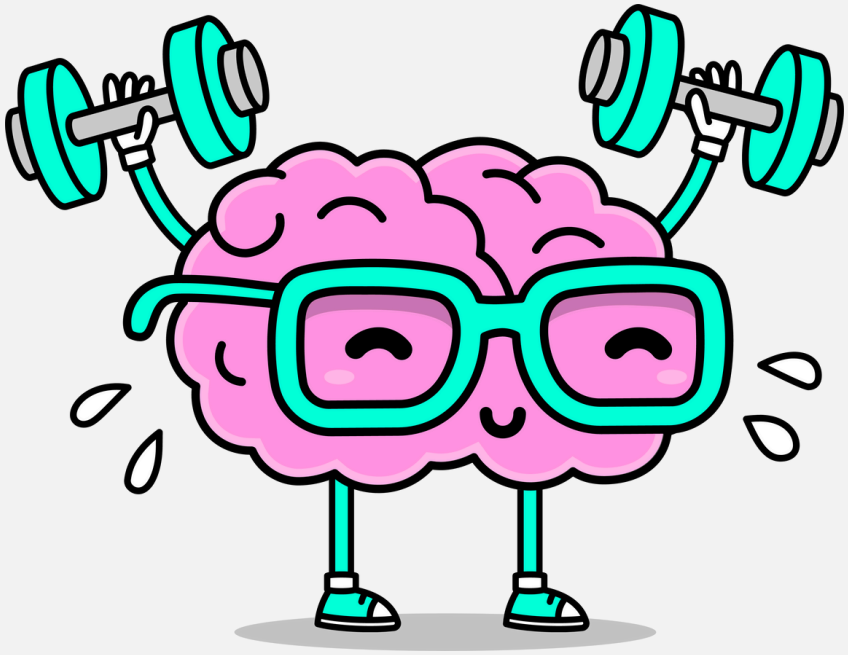
ZANIM ZABRZMI DZWONEK, CZYLI Z CZYM MOŻE MIERZYĆ SIĘ DZIECKO:

TRUDNOŚCI MOTYWACYJNE

BRAK CHĘCI DO NAUKI PO PRZERWIE
PO DWÓCH MIESIĄCACH BEZTROSKICH WAKACJI POWRÓT DO SZKOLNYCH OBOWIĄZKÓW CZĘSTO WYDAJE SIĘ DZIECKU MAŁO ATRAKCYJNY, A NAWET „NIEPOTRZEBNY". ZMIANA PRIORYTETÓW Z ZABAWY NA NAUKĘ WYMAGA PONOWNEGO URUCHOMIENIA NAWYKÓW, CO BYWA FRUSTRUJĄCE. DZIECI MOGĄ WYRAŻAĆ TO POPRZEZ ODKŁADANIE ZADAŃ, NARZEKANIE CZY UNIKANIE TEMATÓW SZKOLNYCH.

NISKA MOTYWACJA WEWNĘTRZNA
JEŻELI W POPRZEDNIM ROKU SZKOLNYM DZIECKO DOŚWIADCZAŁO TRUDNOŚCI LUB PORAŻEK, MOŻE WCHODZIĆ W NOWY ROK Z PRZEKONANIEM „I TAK MI NIE WYJDZIE". W TAKICH SYTUACJACH NAUKA PRZESTAJE KOJARZYĆ SIĘ Z ROZWOJEM CZY CIEKAWOŚCIĄ, A ZACZYNA Z WYSIŁKIEM, KTÓRY NIE PRZYNOSI SATYSFAKCJI.

PORÓWNYWANIE SIĘ DO INNYCH I OBAWA PRZED PORAŻKĄ
SZCZEGÓLNIE W STARSZYCH KLASACH POJAWIA SIĘ PRESJA PORÓWNYWANIA WYNIKÓW, TEMPA PRACY CZY OSIĄGNIĘĆ Z RÓWIEŚNIKAMI. JEŚLI DZIECKO UZNAJE, ŻE JEST „GORSZE" LUB WOLNIEJSZE, MOŻE UNIKAĆ WYZWAŃ, BY NIE NARAŻAĆ SIĘ NA OCENĘ. TAKA POSTAWA OGRANICZA ROZWÓJ I WZMACNIA POCZUCIE BRAKU KOMPETENCJI.



WIESZ JUŻ, Z CZYM TWOJE DZIECKO MOŻE SIĘ MIERZYĆ, GDY WRÓCI DO SZKOŁY. TERAZ CZAS WZIĄĆ SPRAWY W SWOJE RĘCE.

TA CZĘŚĆ E-BOOKA TO TWOJA SKRZYNKA NARZĘDZI – PROSTE, A JEDNOCZEŚNIE SKUTECZNE ĆWICZENIA, KTÓRE POMOGĄ DZIECKU RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI, ODNALEŹĆ SPOKÓJ W CODZIENNYM CHAOSIE I POCZUĆ, ŻE SZKOŁA TO MIEJSCE, W KTÓRYM MOŻE BYĆ SOBĄ.

ĆWICZENIA MOŻESZ WYKONYWAĆ RAZEM Z DZIECKIEM LUB DAĆ MU PRZESTRZEŃ, BY ROBIŁO JE SAMODZIELNIE. WAŻNE, ŻEBY NIE TRAKTOWAĆ ICH JAK „KOLEJNEJ PRACY DOMOWEJ" – MAJĄ BYĆ CHWILĄ WYTCHNIENIA, ZABAWY I ROZMOWY.

ZNAJDZIESZ TU:

- KRÓTKIE AKTYWNOŚCI DO ROZŁADOWANIA NAPIĘCIA,
- SPOSOBY NA LEPSZE SKUPIENIE,
- POMYSŁY NA ROZMOWY O EMOCJACH BEZ OCENIANIA.

NIE MUSISZ ROBIĆ WSZYSTKIEGO OD RAZU. WYBIERAJ TO, CO NAJBARDZIEJ PASUJE DO WASZYCH POTRZEB.

PAMIĘTAJ – KAŻDE ĆWICZENIE TO MAŁY KROK W STRONĘ WIĘKSZEJ PEWNOŚCI SIEBIE I SPOKOJU TWOJEGO DZIECKA.

NO TO… ZACZYNAMY TRENING EMOCJONALNEJ WYPRAWKI!





AKTYWNOŚCI Z DZIECKIEM

ĆWICZENIE: „MAPA EMOCJI" - BUDOWANIE OTWARTOŚCI
CEL: POMOC DZIECKU NAZWAĆ I ZROZUMIEĆ SWOJE UCZUCIA PRZED NOWYM ROKIEM SZKOLNYM.

ZAPROŚ DZIECKO DO WSPÓLNEGO NARYSOWANIA MAPY – NA ŚRODKU KARTKI NAPISZ „NOWY ROK SZKOLNY", A WOKÓŁ NARYSUJ BUŹKI PRZEDSTAWIAJĄCE RÓŻNE EMOCJE (STRACH, RADOŚĆ, ZŁOŚĆ, SMUTEK ITP.).
POPROŚ, ABY DZIECKO WSKAZAŁO, KTÓRE EMOCJE CZUJE NAJBARDZIEJ I DLACZEGO.
POROZMAWIAJCIE O TYM, CO MOŻE POMÓC, GDY POJAWI SIĘ TRUDNE UCZUCIE (NP. ĆWICZENIE 5-4-3-2-1, ODDYCHANIE ETC).

ĆWICZENIE: „ZESZYT SPOKOJU"
CEL: NAUKA TECHNIK RADZENIA SOBIE Z LĘKIEM I NAPIĘCIEM.

RAZEM Z DZIECKIEM PRZYGOTUJCIE „ZESZYT SPOKOJU" – MAŁY NOTATNIK LUB ZESZYT, W KTÓRYM DZIECKO MOŻE ZAPISYWAĆ LUB RYSOWAĆ, CO POMAGA MU SIĘ USPOKOIĆ (NP. ODDECHY, ULUBIONA PIOSENKA, ZABAWA).

ĆWICZENIE: „KARTA PRZYJACIELA"
CEL: POMOC W BUDOWANIU RELACJI I UMIEJĘTNOŚCI NAWIĄZYWANIA PRZYJAŹNI.

DZIECKO RYSUJE „KARTĘ PRZYJACIELA" – OPISUJE CECHY, KTÓRE SĄ DLA NIEGO WAŻNE U KOLEGÓW/KOLEŻANEK (NP. UPRZEJMOŚĆ, POCZUCIE HUMORU).
ROZMAWIACIE, JAK ROZPOZNAĆ TAKICH LUDZI I JAK SIĘ Z NIMI ZAPRZYJAŹNIĆ.

ĆWICZENIE: „ZNAJDŹ WSPÓLNE CECHY”

CEL: BUDOWANIE PEWNOŚCI W NAWIĄZYWANIU KONTAKTÓW I ODNAJDYWANIU WSPÓLNYCH TEMATÓW.

PRZYGOTUJ KARTKI Z RÓŻNYMI CECHAMI, HOBBY, ZAINTERESOWANIAMI (NP. LUBIĘ PSY, GRAM W PIŁKĘ, LUBIĘ RYSOWAĆ).

DZIECKO I TY NA ZMIANĘ LOSUJECIE KARTĘ I MÓWICIE, CZY TO DO WAS PASUJE. SZUKACIE, KTÓRE CECHY MACIE WSPÓLNE. ZACHĘĆ DZIECKO, ŻEBY SPRÓBOWAŁO TEJ ZABAWY Z INNYMI DZIEĆMI.

TO POMAGA PRZEŁAMAĆ LĘK PRZED ROZMOWĄ Z NOWYMI OSOBAMI.

ĆWICZENIE: „MAPA MARZEŃ”

CEL: ZWIĘKSZENIE MOTYWACJI I WYZNACZENIE CELÓW NA NOWY ROK SZKOLNY.

POPROŚ DZIECKO, BY NARYSOWAŁO, CO CHCE OSIĄGNĄĆ W TYM ROKU SZKOLNYM (NP. NAUCZYĆ SIĘ PŁYWAĆ, MIEĆ NOWYCH KOLEGÓW).

RAZEM ZASTANAWIACIE SIĘ, JAKIE KROKI POMOGĄ TO OSIĄGNĄĆ. MOŻECIE PODZIELIĆ GO NA MAŁE KROKI, KAŻDY KROK DO CELU WSPÓLNIE ŚWIĘTUJCIE. PAMIĘTAJ, ŻEBY CELE BYŁY RELANE DO SPEŁNIENIA

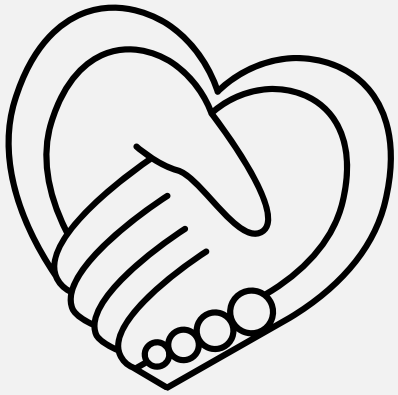
ĆWICZENIE: „POCHWAŁY NA KARTKACH”

CEL: WZMOCNIENIE WIARY W SIEBIE I WEWNĘTRZNEJ MOTYWACJI.

PRZYGOTUJ PUDEŁKO LUB SŁOIK I MAŁE KARTECZKI.

RODZINA I BLISCY PISZĄ NA KARTKACH POCHWAŁY, DOBRE SŁOWA I WKŁADAJĄ JE DO PUDEŁKA.

DZIECKO MOŻE CZYTAĆ JE CODZIENNIE LUB WTEDY, GDY POTRZEBUJE WSPARCIA.

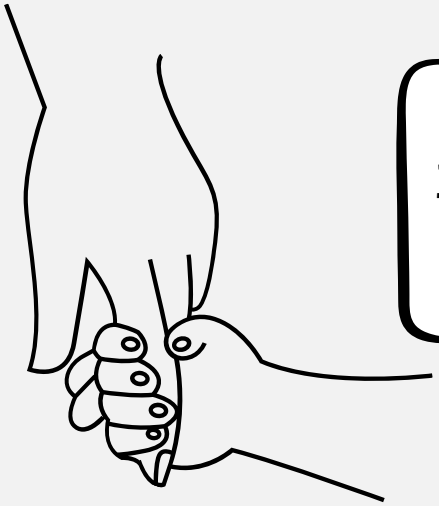


ĆWICZENIE: „POCHWAL KOLEGĘ”
RAZ DZIENNIE ZACHĘĆ DZIECKO, ABY POWIEDZIAŁO COŚ MIŁEGO LUB POZYTYWNEGO O KOLEŻANCE/KOLEDZE, NAWET O TYM DZIECKU, KTÓREGO NIE LUBI - KAŻDY MA POZYTYWNE CECHY.
DLACZEGO DZIAŁA: WZMACNIA POZYTYWNE RELACJE I BUDUJE EMPATIĘ.

ĆWICZENIE: „PLAN DNIA”
CEL: POMOC W PRZESTAWIENIU SIĘ NA SZKOLNĄ RUTYNĘ I PLANOWANIE CZASU.
WSPÓLNIE STWÓRZCIE KOLOROWY PLAN DNIA Z GODZINAMI (POBUDKA, ŚNIADANIE, SZKOŁA, ODRABIANIE LEKCJI, CZAS NA ZABAWĘ, SEN).
MOŻNA UŻYĆ NAKLEJEK, RYSUNKÓW, BY PLAN BYŁ ATRAKCYJNY I JASNY DLA DZIECKA. TAKI PLAN DNIA MOŻNA CZĘŚCIOWO WDROŻYĆ JUŻ KILKA DNI PRZED ROZPOCZĘCIEM ROKU SZKOLNEGO

ĆWICZENIE: „CEL TYGODNIA”
RAZEM WYBIERZCIE MAŁY CEL NA CAŁY TYDZIEŃ (NP. CODZIENNIE CZYTAĆ 3 STORNY LUB UŚMIECHAĆ SIĘ DO KOLEGÓW). NA KONIEC TYGODNIA SPRAWDŹCIE, JAK POSZŁO I ŚWIĘTUJCIE SUKCES.
DLACZEGO DZIAŁA: MOTYWUJE DO SYSTEMATYCZNOŚCI I BUDUJE POZYTYWNE NAWYKI.

ZADBAJ, O TO ABY ŚWIĘTOWANIE NIE BYŁO NAGRODĄ RZECZOWĄ . ZAMIAST TEGO SPĘDŹCIE MIŁO CZAS NA JAKIEJŚ AKTYWNOŚCI.



MINI-DIALOGI, KTÓRE POMAGAJĄ

1. NORMALIZOWANIE STRESU
RODZIC: „WIDZĘ, ŻE TROCHĘ SIĘ MARTWISZ POWROTEM DO SZKOŁY. TO NORMALNE – JA TEŻ, JAK WRACAM PO PRZERWIE DO PRACY, CZUJĘ SIĘ NIESWOJO. CHCESZ, ŻEBYM OPOWIEDZIAŁ, CO MI WTEDY POMAGA?”
DZIECKO: „TAK.”
RODZIC: „POMAGA MI MYŚLENIE O JEDNEJ DOBREJ RZECZY, KTÓRA MNIE CZEKA. MOŻE RAZEM ZNAJDZIEMY COŚ TAKIEGO W SZKOLE?”

2. WZMACNIANIE POCZUCIA SPRAWCZOŚCI
RODZIC: „CO CHCIAŁBYŚ, ŻEBY W TYM ROKU W SZKOLE BYŁO DLA CIEBIE ŁATWIEJSZE?”
DZIECKO: „ŻEBY MNIEJ SIĘ STRESOWAĆ PRZED SPRAWDZIANAMI.”
RODZIC: „TO DOBRY CEL. MOŻE WYMYŚLIMY RAZEM 2 SPOSOBY, KTÓRE POMOGĄ CI SIĘ WTEDY USPOKOIĆ?”

3. BUDOWANIE POZYTYWNEGO OBRAZU SIEBIE
RODZIC: „PAMIĘTASZ, CO W ZESZŁYM ROKU ZROBIŁEŚ NAPRAWDĘ DOBRZE?”
DZIECKO: „NO… SAM PRZYGOTOWAŁEM PREZENTACJĘ.”
RODZIC: „WŁAŚNIE! TO POKAZUJE, ŻE POTRAFISZ PRACOWAĆ SAMODZIELNIE. W TYM ROKU TEŻ BĘDZIESZ MÓGŁ WYKORZYSTAĆ TĘ UMIEJĘTNOŚĆ.”

PROSTE ĆWICZENIA NA MAŁY I DUŻY STRES



Z TYMI ĆWICZENIAMI JEST JAK Z ROBIENIEM FIKOŁKÓW – NA POCZĄTKU TROCHĘ TRZEBA SIĘ ZMĘCZYĆ, ALE PO KILKU PRÓBACH IDZIE JAK Z PŁATKA.

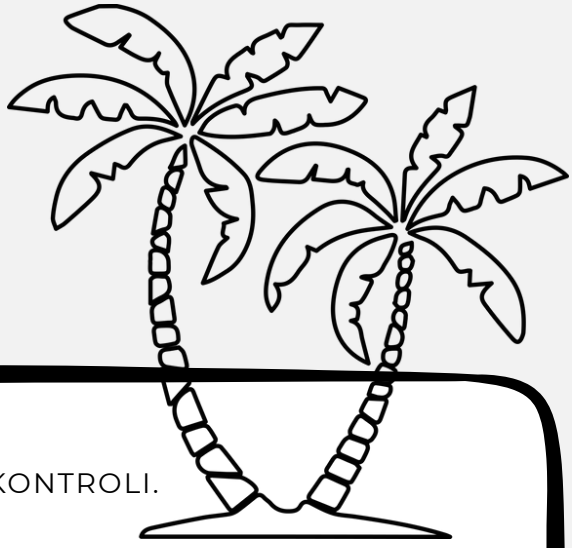
WARTO TRENOWAĆ W SPOKOJNYCH CHWILACH, ŻEBY W STRESIE BYŁY JAK SUPERMOC W KIESZENI. IM CZĘŚCIEJ, TYM ŁATWIEJ – I TYM WIĘCEJ SPOKOJU DLA DZIECKA (I RODZICA!).



TECHNIKA 5-4-3-2-1
CEL: UZIEMIENIE I ODWRÓCENIE UWAGI OD NATŁOKU MYŚLI.

INSTRUKCJA DLA DZIECKA: WYMIEŃ Z OTOCZENIA, W KTÓRYM JESTEŚ
5 RZECZY, KTÓRE WIDZISZ. 4 RZECZY, KTÓRE MOŻESZ DOTKNĄĆ. 3 RZECZY, KTÓRE SŁYSZYSZ. 2 RZECZY, KTÓRE CZUJESZ WĘCHEM. 1 RZECZ, KTÓRĄ MOŻESZ ZJEŚĆ.

WSKAZÓWKA DLA RODZICA: MOŻNA ROBIĆ RAZEM Z DZIECKIEM W FORMIE ZABAWY, NA ZMIANĘ, KTO SZYBCIEJ, JAK NAJSZYBCIEJ, JAK NAJWOLNIEJ.



BEZPIECZNE MIEJSCE W WYOBRAŹNI
CEL: SZYBKIE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA I KONTROLI.
INSTRUKCJA DLA DZIECKA:

ZAMKNIJ OCZY (JEŚLI MOŻESZ). WYOBRAŹ SOBIE MIEJSCE, W KTÓRYM CZUJESZ SIĘ BEZPIECZNIE I SPOKOJNIE — MOŻE TO BYĆ PLAŻA, POKÓJ, DOMEK NA DRZEWIE. POCZUJ, CO TAM WIDZISZ, SŁYSZYSZ I CZUJESZ W DOTYKU. ODDYCHAJ SPOKOJNIE, JAKBYŚ BYŁ TAM NAPRAWDĘ. TAKIE MIEJSCE MOŻESZ PRZYWOŁAĆ W CZASIE TRUDNYCH EMOCJI.

WSKAZÓWKA DLA RODZICA: POMÓŻ DZIECKU „STWORZYĆ" TO MIEJSCE W SPOKOJNYM CZASIE, ŻEBY MOGŁO ŁATWIEJ JE PRZYWOŁAĆ W SYTUACJI STRESU.

ODDYCHANIE NA DŁONI
CEL: SPOWOLNIENIE TĘTNA, WYCISZENIE.

INSTRUKCJA DLA DZIECKA:
ROZŁÓŻ DŁOŃ JAK GWIAZDKĘ.
DRUGĄ RĘKĄ PRZESUWAJ PALCEM W GÓRĘ MAŁEGO PALCA – WDYCHAJ POWIETRZE.
PRZESUWAJ W DÓŁ – WYDYCHAJ POWIETRZE.
OBJEDŹ W TEN SPOSÓB WSZYSTKIE PALCE.



WSKAZÓWKA DLA RODZICA: POWIEDZ DZIECKU, ŻE MOŻNA ROBIĆ TO ĆWICZENIE DYSKRETNIE POD ŁAWKĄ LUB W KOLEJCE.