**Poradnik dla rodziców**

**Materiały pomocnicze do wykorzystania w ramach pomocy**

**psychologiczno- pedagogicznej, zajęć rewalidacyjnych .**

**,, Prawda to bowiem wiecznie żywa, że poza przygotowaniem zawodowym człowieka, poza jego wykształceniem najistotniejszą, najbardziej podstawową wartością w jego pracy jest jego Człowieczeństwo.” (Maria Grzegorzewska)**

**Propozycja ćwiczeń w ramach logopedii domowej**

**Ćwiczenia oddechowe**

**Cele i przykłady:**

**•** pogłębienie oddechu: chuchanie, dmuchanie, zdmuchiwanie/przesuwanie elementów strumieniem powietrza;

• wypracowanie oddechowego toru przeponowo-brzusznego: uaktywnianie przepony;

• wydłużenie fazy wydechowej: bez artykulacji i w artykulacji (samogłoski, spółgłoski szczelinowe: f, w, sz, s, z…), dążąc do regulowania oddechu w trakcie swobodnej wymowy, śpiewu lub recytacji.

**Propozycje realizacji:**

**1.Puszczanie baniek mydlanych**

 Warto zwrócić uwagę na prawidłowy oddech: wdech nosem i wydech ustami – wtedy bańki będą największe, a policzki i usta będą prawidłowo pracowały.

**2. Kolorowe obrazy**

Przy użyciu rurki (szerokiej lub wąskiej) rozdmuchujemy kolorowe farby na papierze. Taka forma malowania sprawia, że tworzymy wspaniały, nowoczesny obraz, a jednocześnie ćwiczymy oddech.

**3.Wyścigi piłeczek wodnych**

Do dużego pojemnika nalewamy letniej wody. Kolorujemy piłeczki pingpongowe i urządzamy wodne zawody. Kto szybciej przepchnie piłeczkę na druga stronę. Warunkiem jest popychanie wydmuchiwanym powietrzem. Zamiast piłeczek można zrobić papierowe statki.

**4.Zbieramy zapachy.**

Chodzimy po całym domu i próbujemy znaleźć jak najwięcej zapachów. Wdychamy nosem, żeby sprawdzić, co to za zapach, a następnie wydychamy ustami do rąk i chowamy do torebki. Po uzbieraniu różnych zapachów próbujemy przypomnieć sobie, co włożyliśmy do naszych torebek.

**5.Ciemno – jasno.**

Najlepszym czasem na tę zabawę jest pora wieczorna, kiedy już jest ciemno. Zapalamy wtedy kilka świeczek, gasimy światło i bawimy się w zabawę ciemno – jasno.

**6. Latające motylki**

Wykonujemy papierowe motylki i ozdabiamy według uznania. Potem próbujemy pomóc motylkom poderwać się do lotu i poleciał jak najwyżej.

**7. Balony.**

Nadmuchaj balony .Nadmuchane balony można później ozdobić w minki z emocjami. Będą wtedy służyły do kolejnej zabawy: brzuchomówca**.**

**8. Huśtawka dla lali.**

Połóż się na plecach, rozluźnij się, zrelaksuj przyjemną muzyczką. Posadź mała lalę lub misia na swoim brzuchu i zrób mu huśtawkę biorąc duży wdech i wydech. Dziecko powinno oddychać spokojnie, dzięki temu misiu nie spadnie z „huśtawki”.

Jest to wspaniała zabawa kończąca, pozwala na zrelaksowanie się po ćwiczeniach czy nauce, uspokaja i wycisza.

**9.Brzuchomówca.**

To ćwiczenie oddechowe nie tylko pomoże ćwiczyć aparat oddechowy, ale też wprowadza w świat relaksacji. Jest to trudniejsza wersja „Huśtawki dla lali”. Potrzebne nam są nadmuchane balony, najlepiej jeśli ozdobimy je minkami z emocjami. Kładziemy się na podłodze. Na naszym brzuch układamy balon i oddychamy tak spokojnie, aby balon lekko podnosił się i opadał w raz z naszym brzuchem. Tak ćwiczy każdy brzuchomówca!

**10. Wiatraczki.**

Dmuchanie w wiatraczek ręcznie zrobiony lub kupiony . Dmuchamy z różnym natężeniem naśladując w wietrzyk, watr, huragan**.**

**Ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny**

**Cele i przykłady:**

**Ćwiczenia języka: kląskanie, oblizywanie warg, przeliczanie zębów, wysuwanie języka i chowanie, język wąski/język szeroki, prowadzenie języka od trzonowców do podniebienia miękkiego (w tył jamy ustnej)**

**Ćwiczenia warg: usta szeroko (uśmiech)/wąsko (buziak), gimnastyka na samogłoskach (u, o, e), ziewanie, grymasy**

**Propozycje realizacji:**

* ćwiczenia z lusterkiem – dodatkowa kontrola wzrokowa wykonywanych ćwiczeń;
* ćwiczenia w parach – np. rodzic pokazuje dziecko je naśladuje i odwrotnie
* zabawy parateatralne z wyrazistą mimiką: zdziwienie OOO, zachwyt UUU, strach III, itp.
* rytmizowanie wargami i językiem do znanej melodii, każda nuta lub sekwencja oznacza rytmiczne przejście do unoszenie języka w dół i w górę, buziaki, usta jak do u/e, itd.
* zabawy z czymś smacznym: oblizywanie warg z czekolady, zjadanie paluszka bez pomocy są, picie przez słomkę;
* przenoszenie lekkich przedmiotów na łyżce trzymanej wargami;
* malowanie pędzelkiem trzymanym wargami;
* odlepianie językiem andruta przyklejonego za górnymi zębami.

**Ćwiczenia fonacyjne**

Cel- kształtowanie u dziecka poprawnej emisji głosu

Przykłady ćwiczeń fonacyjnych:

wymawianie samogłosek:

* na jednym wydechu z taką samą siłą wymawianie trzech samogłosek: [aou], a następnie [eyi], • wymawiamy samogłoski a,o,e,u,i,y, kolejno: bezgłośnie, szeptem, półgłosem i głośno, • głoska [a] na wycieczce – jedzie samochodem po asfaltowej, równej powierzchni - wymawiamy ją w sposób ciągły aaaaaa, wchodzi po schodach-a a aaa, płynie łódką aaaaaaaa, jedzie na koniu a aa a.... możemy tu też dołączyć ćwiczenia zmiany wysokości i natężenia głosu,
* wymawianie coraz dłuższych zdań na jednym wydechu,
* wymawianie samogłosek z przedstawionym schematem graficznym (np. krótko-krótko-długo),
* ,, Ślimak” - jadąc palcem po narysowanym ślimaku wymawia określone samogłoski. wykorzystanie onaomatopeji
* ,, Jedzie pociąg” - Dzieci ilustrują ruchem, gestem treść wierszyka, dorosły recytuje cały wiersz, dzieci uzupełniają wypowiadając wyrażenia onomatopeiczne np. „fu, fu, fu”, „tru, tu...itp. Jedzie pociąg – fu, fu, fu Trąbka trąbi – tru, tu, tu A bębenek – bum, bum, bum Na to żabki – kum, kum, kum… Woda z kranu – kap, kap, kap Konik człapie – człap, człap, człap Mucha brzęczy – bzy, bzy, bzy A wąż syczy – sss, sss, sss…
* ,,Co mówią zwierzaki?” - dzieci ilustrują ruchem, gestem treść wierszyka, dorosły recytuje cały wiersz, dzieci uzupełniają wypowiadając np. „kle, kle, kle”, „kum, kum, kum”. Co mówi bocian, gdy żabę zjeść chce? Kle klekle Co mówi żaba, gdy bocianów tłum? Kum kumkum Co mówi kaczka, gdy jest bardzo zła? Kwa kwakwa Co mówi kotek, gdy mleczka by chciał? Miau miaumiau Co mówi kura, gdy znosi jajko? Ko koko Co mówi kogut, gdy budzi w kurniku? Ku ku kukuryku Co mówi koza, gdy jeść jej się chce? Meemeemee Co mówi krowa, gdy brakuje jej tchu? Mu, mu mu.Co mówi wrona, gdy wstaje co dnia? Kra krakra Co mówi piesek, gdy kość zjeść by chciał? Hau hauhau Co mówi baran, gdy jeść mu się chce? Bee beebee Co mówi ryba, gdy powiedzieć chce? Nic! Przecież ryby nie maja głosu.

**Ćwiczenia na rytm.**

* Rytmiczne wymawianie imion,
* Mówienie rytmiczne (w takt) –wymawianie słów (mówienie sylabami) zgodnie z wybijanym rytmem;

• Wypowiadanie słów z jednoczesnym ich wyklaskiwaniem

Wykonywanie ćwiczeń artykulacyjnych z wykorzystywaniem zabaw:

- ruletka artykulacyjna

- losowanie karty

- znajdź słowo

- otwórz okno

- anagram

 Dostępne na stronie:

<https://wordwall.net/pl/resource/1049263/ruletka-artykulacyjna>

**Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne**

**Ćwiczenia usprawniające motorykę dużą i ogólną koordynację ruchową:**

* Zabawy z elementami płynnych ruchów obu ramion. Można wykorzystać piłki, woreczki, maskotkę.

Toczenie, pełzanie, rzucanie, chwytanie, odbijanie.

* Zabawy z elementami rytmicznych ruchów zmiennych obu ramion.

Ruchy płynne, rytmiczne ruchy zmienne, naśladowanie ptaków, samolotów, "orły na śniegu" itp.

* Manipulowanie różnymi przedmiotami.

Skakanka, balon, piłka, woreczek, kule papierowe zrobione z gazet.

* Kreślenie dużych płynnych ruchów różnego typu linii.

W powietrzu, na tablicy, na dywanie, kredą po chodniku, patykiem po ziemi, kredką na dużym arkuszu papieru lub gazecie.

* Ćwiczenia równowagi i orientacji. Chodzenie po narysowanej linii, ławeczce gimnastycznej, równoważni, krawężniku itp. Chody i marsze ze zmianą kierunku ruchu na określony sygnał (dźwiękowy, wzrokowy).
* Usprawnianie czynności samoobsługowych. Zapinanie guzików, zawiązywanie, sznurowanie.

**Doskonalenie sprawności grafomotorycznej:**

* chodzenie stopa za stopą po linii, skakance, linie, sznurku
* rzucanie i chwytanie piłki, balonu, zabawki np. misia
* rzuty do określonego celu np. kosza na bieliznę, do wiaderka, pudła po zabawkach
* zamalowywanie farbami dużych płaszczyzn dużym pędzlem, ruchami pionowymi i poziomymi,
* malowanie szlaczków,
* montowanie konstrukcji z gotowych elementów, np. klocków, krążków, klocków Lego itp.,
* zabawy z plasteliną, modeliną, ciastoliną czy masą solną,
* nawlekanie różnych elementów (np. guziki, makaron, jarzębina, koraliki dekoracyjne) na sznurek, nitkę lub sznurówkę,
* praca z nożyczkami, cięcie kartki papieru lub wycinanie np. figur geometrycznych, zwierząt czy ulubionych bohaterów z czasopism i gazet,
* wydzieranki z kolorowego papieru lub gazety,
* pogrubianie konturów np. w kolorowankach
* rysowanie po śladzie,
* zabawy z kalką kopiowanie rysunków, tworzenie własnych prac,
* zamalowywanie kredkami, farbami, węglem, pastelami itd. małych i dużych kompozycji,

**Usprawnianie funkcji wzrokowej i koordynacji wzrokowo-ruchowej:**

* dobieranie par jednakowych obrazków lub figur geometrycznych (domino, dobieranki, loteryjki, memo),
* odtwarzanie z pamięci prezentowanego układu elementów np. koło, trójkąt, kwadrat i kwiatek,
* układanie puzzli ( stopniowe zwiększanie elementów w układankach czy puzzlach),
* układanie obrazków i kompozycji z figur geometrycznych i klocków, według wzoru i z pamięci,
* dobieranie i wyszukiwanie napisów do obrazków – czytanie globalne,
* wyszukiwanie podobieństw i różnic na obrazkach, obrazach, ilustracjach, rysunkach,
* wyszukiwanie i dobieranie par jednakowych liter (bez czytania), jedynie na podstawie identyfikacji wzrokowej,
* rozpoznawanie liter wśród zestawu innych liter,
* układanie pociętych liter,
* tworzenie nowych wyrazów poprzez dodawanie lub odcinanie głosek
* dopasowywanie części obrazków do całości,
* zabawy zręcznościowe - pchełki, bierki, guziki,
* wyliczanie przedmiotów domowych, przyborów szkolnych zapamiętanych wzrokowo,
* korzystanie ze słowniczka ortograficznego.

**Ćwiczenia orientacji czasowo – przestrzennej:**

* wskazywanie prawej i lewej części ciała,
* orientacja w schemacie ciała osoby stojącej naprzeciw,
* układanie obrazków po lewej i prawej stronie, na górze i na dole wg instrukcji słownej nauczyciela, rodzica,
* wprowadzenie, utrwalanie pojęć pór roku, nazw dni tygodniai miesięcy,
* wykonywanie prostych ruchów, kreślenie kształtów graficznych w powietrzu,
* rysowanie przedmiotów w odpowiednim położeniu, np. pod drzewem, w koszu, na krześle, w powietrzu itp.

**Ćwiczenia funkcji słuchowej:**

* rozpoznawanie dźwięków pochodzących z otoczenia np. pojazdy, sprzęty gospodarstwa domowego, zwierzęta za oknem itp.
* dobieranie par tych samych dźwięków,
* zabawy ruchowe ze śpiewem, klaskaniem np. zabawa Kółko graniaste, Uciekaj myszko do dziury, ciepło-zimno itp.
* podział zdań na wyrazy, wyrazy na sylaby i głoski, liczenie wyrazów, sylab i głosek,
* powtarzanie usłyszanych zestawów wyrazowych np. kot - mysz -sowa -krowa – kawa – baba - żaba itp.
* szukanie rymów w wierszach dla dzieci i młodzieży
* rozwiązywanie zagadek odbieranych słuchowo,
* analiza i synteza głoskowa wyrazów (skojarzenie głoski - tego co słyszymy ze znakiem graficznym - literą),
* rozpoznawanie określonej głoski w na początku, w środku i na końcu wyrazu,
* tworzenie wyrazów rozpoczynających się od podanej sylaby lub litery,
* śpiewanie znanych, prostych rymowanek i układanie rymowanek.

**Ćwiczenia w czytaniu i pisaniu:**

* składanie pociętych liter,
* dobieranie par jednakowych liter,
* dobieranie liter wielkich do małych, drukowanych do pisanych,
* wykonanie albumu literowego np. wielka i mała litera oraz ilustracje przedstawiające przedmioty na daną literę,
* układanie i czytanie sylab, potem wyrazów jednosylabowych, dwu- i wielosylabowych,
* praca nad poprawnością i płynnością czytania,
* praca nad nawykiem literowania,
* rozsypanki zdaniowe,
* uzupełnianie liter i sylab w wyrazach,
* kształcenie umiejętności cichego czytania ze zrozumieniem treści,
* przepisywanie tekstów z uzupełnianiem brakujących liter i sylab,
* ćwiczenia w różnicowaniu liter o podobnym kształcie graficznym: b-d-g, m-n-u, l-ł-t,
* ćwiczenia w pisaniu wielkiej litery na początku zdania i kończeniu kropką,
* kształcenie świadomości ortograficznej,
* utrwalenie rozpoznawania rzeczowników, czasowników i przymiotników,
* utrwalenie rozpoznawania zdań oznajmujących, pytających, rozkazujących,
* przepisywanie zdań i krótkich tekstów pisanych i drukowanych,
* pisanie z pamięci i ze słuchu zdań, wyrazów, krótkich tekstów.

**Ćwiczenia koncentracji i uwagi:**

* wymienia osoby, przedmioty występujące w bajce czy odpowiadaniu,
* częste zadawanie dziecku prostych pytań w różnych sytuacjach – np. wizyta, obejrzany film, gra, wspólne przygotowywanie posiłku itp.
* rozwijanie stosowanie technik wyciszających, relaksacyjnych np. masażyki,
* wydłużenie stopniowo czasu wysiłku umysłowego przy ćwiczeniach, zadaniach i zabawach,
* prośba i zachęcanie dziecka do skupienia uwagi i koncentracji na danej czynności czy zadaniu,
* rozpoznawanie przedmiotów na obrazkach prostych i szczegółowych np. z podręcznika, stron internetowych, czasopism,
* porządkowanie historyjek obrazkowych co było na początku a co na końcu,
* czytanie prostych historyjek, czytanek – po przeczytaniu tekstu dziecko zdań, prowadzenie rozmowy z rodzicem, dokańczanie zdań.

Pomocne strony do wykorzystania w pracy z dzieckiem:

• https://dyktanda.online/app/

• Darmowe Gry imasz.Net

**Zajęcia rozwijające kompetencje**

**emocjonalno-społeczne, socjoterapia,**

**relaksacja**

**Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne**

W ramach zajęć rozwijających kompetencje społeczno – emocjonalne proponuję uczniom założyć kalendarz emocji, w którym samodzielnie lub z pomocą rodziców mogą każdego dnia zapisywać lub malować swoje uczucia, które im towarzyszyły danego dnia. Kalendarzem może być zwykły zeszyt, pomoże on dzieciom odreagować napięcia towarzyszące trudnej sytuacji w jakiej się znaleźliśmy, może też być też doskonałą okazją aby porozmawiać z rodzicami o swoich odczuciach, lękach, smutkach czy radościach.

Przesyłam również linki do treningu uważności i nauki radzenia sobie z emocjami.

Dla klas V – VIII: https://www.youtube.com/watch?v=hB54eD0T2gY

Dla klas 0 = IV: https://www.youtube.com/watch?v=QdNWszYUpwE

**Propozycje do zajęć**

1. Gry w łapki, statki między innymi rozwijają postrzeganie wzrokowe, koordynację wzrokowo -ruchową, a poprzez udaną zabawę poprawiają humor i relacje.

2. Stwórzcie grę zręcznościową dla całej rodziny. Wygrywa ten kto szybciej wykona zadanie. Gra rozwija kreatywność, koncentrację, koordynację ruchową itp… Przykładowa gra w podanym linku: https://www.raisingdragons.com/paper-towel-roll-pom-pom-challenge/

3. Stwórzcie komiks o tym jak Wasza rodzina spędza razem czas.

4. Załóżcie dziennik (zeszyt, pamiętnik), w którym dziecko będzie wpisywać codziennie przed snem wszystkie miłe słowa, chwile i udane zadania, które się wydarzyły w ciągu dnia.

5. Zabawa „Ja zaczynam, a ty kończysz zdanie”

„Jestem wesoły, gdy …...............”

„Jestem smutny, gdy …...............”

„Boję się......................................”

„Jestem zdziwiony, kiedy ….......”

„Jestem dobry w ….....................”

„Lubię, kiedy …..........................”

„Nie lubię, gdy ….......................”

6. Zabawa: „Jakie to uczucie?”- uczestnicy zabawy odgadują emocje i uczucia przedstawiane przez członka rodziny za pomocą mimiki twarzy, następnie kolejno sami demonstrują uczucia, a pozostali członkowie rodziny je nazywają.

7. Malowanie uczuć przy muzyce.

Dziecko słucha, krótkich fragmentów muzyki i rysuje emocje jakie go ogarniają w formie buziek- uśmiechniętych, smutnych, zdziwionych, przerażonych w zależności od nastroju muzyki. Następnie, omawia swój rysunek, nazywając emocje które przedstawia.

8. Zabawa: „ Co byś zrobił gdyby…” Rodzic zadaje dziecku pytania:

• Co byś zrobił gdybyś został milionerem?

• Co byś zrobił gdybyś przez 2 dni mieszkał na bezludnej wyspie?

• Gdybyś mógł wyjechać dokąd chcesz, to jakie miejsce wybrałbyś i kogo

zabrałbyś ze sobą?

• Złapałeś złotą rybkę- ona ma spełnić twoje trzy życzenia, jakie?

9. Autoportret.

Dziecko odrysowuje na arkuszach szarego papieru kształt swojej sylwetki

(z pomocą dorosłego). Wypełnia kontury swojej sylwetki według własnego pomysłu (np.: malowanie farbami, wyklejanie wyciętymi ilustracjami z gazet). Następnie prezentuje swoją pracę i opowiada dlaczego w ten sposób wykonał swój autoportret (co ważnego chciał o sobie przekazać innym).

**Relaksacja**

Odpoczynek jest podstawą dobrego stanu zdrowia, zarówno fizycznego jak i psychicznego. Relaks jest jedną z form odpoczynku. Poniżej znajdą państwo proste techniki relaksacyjne, które można wykonywać całą rodziną. Dobrego relaksu!

Najbardziej znane techniki relaksacyjne to:

**1) Relaksacja mięśni Jacobsona**

Polega to w głównej mierze na stopniowym, świadomym napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśni. Należy usiąść wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem i położyć jedną rękę na klatce piersiowej a drugą na brzuchu. Trzeba wdychać przez nos. Ręka na brzuchu powinna unosić się, ręka na klatce piersiowej powinna poruszać się nieznacznie. Wydech przez usta, policzyć powoli do trzech podczas wydechu lub pomyśleć słowo "relaks".

**2) Techniki wizualizacyjne**

W ich ramach tworzy się plastyczne wyobrażenie miejsca, które wyzwala przyjemne uczucia. Typowe takie wyobrażenia to na przykład zielona łąka, polana w lesie, słoneczna plaża, brzeg spokojnej rzeki – miejsca, które kojarzą się ze spokojem, relaksem i bezpieczeństwem. Próbując sobie taką sytuację wyobrazić można pomyśleć:

„Wyobrażam sobie swoją wymarzoną łąkę. Jestem teraz na niej. Stąpam po aromatycznym, ciepłym mchu (…) promienie słońca delikatnie głaszczą moje ramiona i twarz (…) czuję delikatny wiatr we włosach (…) dzień jest spokojny, ciepły i przyjemny (…) drzewa wokół szumią delikatnie (…) w powietrzu unosi się delikatny i miły zapach sosny (…) gdzieś w górze słyszę leniwy śpiew ptaków (…)”.

3) Ćwiczenia rytmiczne

Rytmiczne ćwiczenia, takie jak bieganie, spacery, pływanie łódką lub jazda na rowerze są najbardziej skuteczne w zwalczaniu stresu, kiedy towarzyszy im koncentracja uwagi, pełne zaangażowanie w chwilę obecną i to, jak twoje ciało czuje się teraz. W czasie ćwiczeń należy skupiać się na pracy ciała i oddechu.

4) Skanowanie ciała

Skanowanie ciała to technika radzenia sobie ze stresem skupiająca się na odczuciach w każdej części ciała.

Należy położyć się na plecach, nogi skrzyżowane, ramiona rozluźnione po bokach, oczy zamknięte. Trzeba skoncentrować się na oddychaniu, pozwalając brzuchowi wznosić się przy wdechu i opadać podczas wydechu. Należy oddychać głęboko przez około dwie minuty, aż pojawi się uczucie komfortu i przyjemności.

*Przykład:*

„Skoncentruj swoją uwagę na palcach prawej nogi. Wyobraź sobie, że głęboki oddech płynie do palców stóp. Skup się na tym obszarze przez dwie minuty. Przenieś swoją uwagę na podeszwę prawej stopy, potem do prawej kostki i dalej. Zwróć szczególną uwagę na obszary ciała, w których odczuwasz ból lub dyskomfort. Po dotarciu na sam czubek głowy niech twój oddech wyjdzie poza swoje ciało i wyobraź sobie, że unosi się nad tobą.”

 **Technika głębokiego oddychania**

Kluczem do tej techniki jest oddychanie z brzucha, przeponą, które pozwala uzyskać najwięcej świeżego powietrza. Biorąc głęboki oddech z przepony, a nie płytki z górnej części klatki piersiowej, można wdychać więcej tlenu. Głębokie oddychanie jest podstawą wielu innych praktyk relaksacyjnych i może być łączone z innymi elementami, takimi jak odprężająca aromaterapia i muzykoterpia.

**Technika „Wdech – wydech”**

Jest jedna z najpopularniejszych technik relaksacyjnych. Wciągamy powietrze przez nos, naprężamy brzuch i powoli wydmuchujemy powietrze ustami.

Można tę metodę uatrakcyjnić np. proszę wyobrazić sobie świeczkę- jej kształt, kolor, wielkość oraz w którym stoi miejscu. Następnie należy „zdmuchnąć” płomień wymyślonej świeczki.

**Technika „Mały ślimaczek” dla dzieci kl. 1-3**

Rodzic kładzie się z dzieckiem w cichym i wygodnym miejscu. Prosi dziecko, by zamknęło oczy i opowiada mu krótką historyjkę o ślimaku, który nie radził sobie ze złością.

Pewnego dnia mały ślimaczek czuł się samotny i zdenerwowany. Właśnie wtedy spotkał mądrego ślimaka, który pokazał mu sztuczkę, dzięki której może kontrolować odczuwaną złość. Mądry ślimak powiedział, aby ślimaczek wchodzić do skorupy i liczyć do dziesięciu za każdym razem, gdy odczuwa się wściekłość. Pozwoli to zatrzymać złe myśli i zrelaksować się.

Ćwiczy to samokontrolę i opanowanie emocji dodatkowo należy porozmawiać z dzieckiem, w jaki sposób może ono ukoić nerwy w chwilach zdenerwowania.

**Technika „Brokatowy słoik”**

Ta technika relaksacyjna może być pretekstem do zorganizowania wspaniałych i inspirujących zajęć plastyczno-technicznych. Potrzebne są : szklany słoik, płynny silikon i brokat. Słoik napełniamy i wrzucamy garść brokatu i dokładnie zakręcamy, by zawartość nie wylała się. Gdy potrząśniemy słoikiem, błyszczące drobinki zawirują. Obserwacja ruchu drobinek uspokoi i zrelaksuje.

**Technika „Drzewo”**

Proszę włączyć muzykę relaksującą i zwinąć się w „kłębuszek” na podłodze. Następnie należy wyobrazić sobie, że jest się małym nasionkiem, z którego za chwilę wyrośnie duże i silne drzewo. Powoli wstajemy-stopami dotykamy podłoża, następnie rozprostowujemy kolana, tułów i ręce. Obserwujemy swój „wzrost”. Na koniec należy unieść ręce wysoko do góry i uśmiechnąć się szeroko. Można powiedzieć: „Jest cudownie! „

**Technika „Balonik”**

Ćwiczenie dla tych, którzy lubią kolorowe balony. Proszę przygotować balon i nadmuchać go najmocniej jak się da. Następnie powoli spuście z niego powietrze.

Obserwujemy uważnie, jak zachowuje się balon podczas nadmuchiwania i wypuszczanie powietrza. Następnie należy wyobraźcie sobie, że to Wasze ciało jest balonikiem. Powoli wdychamy i wydychamy powietrze, próbując upodobnić swoje ciało do obserwowanego balonika. Po wykonaniu ćwiczenia wspólnie można zastanowić się nad sytuacjami, w których można poczuć się „jak balonik”.

**Masaż z myszką**

Cicho, cicho, w puszystej kurteczce

Chodziła raz myszka po gładkiej półeczce (powolne głaskanie)

Znalazła ser żółty, ząbkami go jadła ( powolne ściskanie szczypanie)

Strzepnęła okruszki ( szybkie klepanie, strzepywanie)

W kąciku usiadła okruszki zebrała

Ząbkami je zjadła ( powtórne ściskanie)

Po gładkiej półeczce chodziła w kurteczce ( głaskanie).

**Opowiadanie relaksacyjne**

Mam zamknięte oczy. Wydaje mi się, że jestem lekki i powoli, powoli unoszę się w górę.

Zamieniam się w małą chmurkę. Płynę po niebie, spotykam słoneczko, które ogrzewa mnie

swoimi promykami.

Dziękuję ci słoneczko za piękną pogodę i za to, że mogę pobawić się twoimi promykami.

Witaj, witaj chmurko odpocznijmy razem, bardzo jestem zmęczona.

- Proszę bardzo ułożę cię na fotelu miękkim jak z waty.

Płyniemy razem powoli po niebie unosimy się wysoko, to znów zbliżamy się do ziemi. Wieje

lekki wietrzyk.

Jest nam przyjemnie, wygodnie

Połóżcie się równo na plecach, kręgosłup prosty, ramiona ułożone swobodnie wzdłuż ciała, oczy

zamknięte.

Oddychajcie rytmicznie, harmonijnie, głęboko bez wysiłku.

Ciało powinno leżeć bezwładnie, szczęki rozluźnione, mięśnie szyi, tułowia, rąk, oraz nóg całkowicie rozluźnione.

Osiągniecie to myśląc kolejno o mięśniach wzdłuż całego ciała.

Skontrolujcie w ten sposób kilkukrotnie ciało, usuwając wszelkie napięcia mięśni.

(Koncentrujcie się kolejno na różnych częściach ciała) np.: moja ręka jest zupełnie bezwładna.

Ręka staje się coraz cięższa.

Ciało nasze osiąga teraz stan zupełnego odprężenia.

Nie myśl o niczym, oczy zamknięte, prawie nie czujecie własnego oddechu.

Nie słuchacie żadnych odgłosów. Pozostajecie w ciszy.

Następnie przejdźcie spokojnie do pozycji siedzącej.