

10 zabaw wspierających empatię i emocje.

Obserwacja zwierząt i dzieci zainspirowała panią Annę Jankowską do napisania książki pt. „**Czego dzieci mogą nauczyć się od zwierząt?**” pełnej zabaw inspirowanych informacjami o zwierzętach.

Autorka żywi przekonanie, że natura wie co robi i można z niej czerpać mnóstwo inspiracji.

Przedstawię kilka prostych zabaw z tej książki, takich, w których może brać udział cała rodzina.

Autorka stara się, aby proponowana aktywność była czymś więcej niż tylko „dobrą zabawą”, dlatego przemyca wątki związane z ćwiczeniami logopedycznymi, rozwijaniem współpracy, empatii, poznawaniem siebie, rówieśników oraz myśleniem twórczym. Wszystko na przykładzie zwierzątek, które bywają idealnymi, często niedocenianymi nauczycielami.

1. Imię jest ważne.

Wyobraź sobie, że jesteś hodowcą psów. Masz u siebie przedstawicieli kilku ras, którym trzeba nadać imiona zgodne z ich profesją i zamiłowaniem:

- bernardyn – ratuje ludzi spod śniegu,
- owczarek podhalański – pilnuje stada owiec,
- labrador – opiekuje się niewidomymi,
- chart – pomaga podczas polowania,
- owczarek niemiecki – pracuje w policji.

Jeśli masz w domu psa, możesz się zastanowić, jaką on ma profesję i wymyślić kilka zabaw, z wykorzystaniem mocnych stron twojego psa.

2. Wyćwierkaj emocje!

Gwarki to ptaki, które potrafią także wyrażać emocje przy pomocy odpowiedniej intonacji, głośności itd. Wykonaj kilka zabaw – ćwiczeń, które pozwolą ci wyrażać emocje poprzez ton, mimikę i głośność mówienia, a nie konkretne słowa. Wybierz sobie kilka wyrazów np. *pomidor, lampa, kartka*, na których będziesz ćwiczył, a potem powiedz je tonem:

- wesołym,
- smutnym,
- wystraszonym,
- zatroskanym,
- poważnym,
- śmiesznym,
- zaspanym,
- zdenerwowanym,
- obrażonym.

3. Psia przyjaźń.

Prawdziwego przyjaciela poznaje się w biedzie. Jednak, kiedy już uda nam się wykaraskać z opresji, można mu pięknie podziękować. Wymyśl kilka zabaw, a raczej sposobów podziękowania psu za jego oddanie. Niech to będzie coś:

- smacznego, wygodnego,
- ciepłego
- ciekawego,
- pachnącego.

A jak można podziękować za miły gest:

- sąsiadce,
- mamie,
- tacie,
- babci,
- rodzeństwu,
- policjantowi,
- nauczycielce,
- przyjacielowi.

Każdy jest inny, lubi inne rzeczy, można dopasować sposób podziękowania do danej osoby.

Wystarczy pomyśleć o tym, co sprawi przyjemność bliskim i znajomym.

4. Pokaz talentów.

Paw chwali się swoim ogonem, bo to jest najpiękniejsza rzecz jaką posiada. Zaprosz do tych zabaw rodzinę lub znajomych i urządzcie pokaz talentów. W tej zabawie każdy będzie miał czas na przygotowanie specjalnego pokazu umiejętności, w których jest najlepszy.

Podczas tego spotkania można się umówić z uczestnikami, że będą próbowali nauczyć pozostałych rzeczy, które sami potrafią bardzo dobrze. Każdy będzie miał okazję przekonać się, że coś co z boku wygląda na bardzo proste i nie wymagające wysiłku, tak naprawdę wcale takie nie jest.

5. Królestwo zwierząt.

W każdym królestwie mieszkańcy powinni sobie pomagać. Wyobraź sobie, że jesteś królem/królową zwierząt i wydajesz swój pierwszy rozkaz kierowany do wszystkich zwierząt. Prosisz, by zwierzęta pomagały sobie nawzajem. Jako mądry władca musisz jednak podpowiedzieć podwładnym, kto, komu i w czym może pomagać. Zastanów się więc i wymyśl:

- Jak pszczoła może pomóc niedźwiedziowi?
- Jak zając może pomóc sarnie?
- Jak żyrafa może pomóc zebrowi?

- Jak ptaszek może pomóc hipopotamowi?
- Jak lew może pomóc sępom?
- Jak jeź może pomóc wiewiórcie?

6. Kurze bazgroły.

Takie kurze bazgroły mogą stać się ciekawym sposobem kolorowania obrazków. Spróbuj pokolorować dowolny obrazek robiąc najdziwniejsze esy-floresy zamiast równych linii. Żeby utrudnić sobie zadanie weź do ręki dwie kredki naraz, potem trzy, a nawet cztery. To będą takie twoje „kurze pazury”.

7. Zamiast trąby.

- Namaluj słonia za pomocą farbek i pędzelka trzymanego w ustach.
- Podnieś ręcznik stopami i przenieś go z łazienki do pokoju.
- Czy potrafisz zagrać coś na nosie?
- Przesuń jabłko z jednego miejsca na drugie na stole za pomocą języka.
- Czy potrafisz odkręcić butelkę wody nie używając palców?

8. Dzień Zwierza.

Jakie atrakcje przygotujesz dla zwierząt, które obchodzą swoje święto?

- Dzień Raka
- Dzień Ślimaka
- Dzień Małpy
- Dzień Prosiaka
- Dzień Krowy
- Dzień Leniwca

9. Znajdź plusy w zmianach.

Przeczytajcie wspólnie zdanie, w którym dziecko postara się doszukać pozytywnych stron. Oczywiście możecie szukać ich wspólnie.

- Podczas pięknego dnia nagle chmury zakryły niebo i zaczął padać deszcz.
- Dowiadujesz się, że za miesiąc przeprowadzasz się z rodziną do innego miasta.
- Doroślesz, dojrzewasz, masz więcej obowiązków.
- Zawsze dostawałeś dobrą ocenę z matematyki, nagle dostajesz najgorszą.
- Pokłóciłeś się z kolegą lub koleżanką.
- Musisz na tydzień zamieszkać u babci, z dala od rodziców.
- Przez katar i kaszel nie możesz wyjść na podwórko pobawić się z kolegami.

10. Ponazywaj otoczenie.

Badania dwójki brytyjskich naukowców (Catherine Douglas i Petera Rowlinsona) dowiodły, że krowy, którym nadano imiona dają więcej mleka. Skoro krowom jest milej, kiedy właściciel nada im imię, to może warto zadbać także o swoje otoczenie i nadać imiona różnym przedmiotom, z którymi masz codziennie styczność:

- kwiaty w doniczkach,
- samochód, którym jeździsz do szkoły, przedszkola, na wycieczki,
- twój rower,
- komputer,
- myszka od komputera,
- twoje łóżko.

Opracowanie- Aleksandra Hutmańska, psycholog