

MATERIAŁY POMOCNICZE

DLA RODZICÓW

WSPOMAGAJĄCE NAUKĘ ZDALNĄ

**Szkoła Podstawowa nr 1 im. Adama Mickiewicza
w Będzinie**

1. Wskazówki do pracy/nauki zdalnej z dzieckiem.

- Pomóż zorganizować miejsce nauki dla swojego dziecka.
- Podczas nauki opieraj się na doświadczeniu. Pomagając zrozumieć temat, wspomagaj się tekstem, filmem, obrazem, ilustracją itp.
- Abstrakcja może być trudna w zrozumieniu dla dziecka, dlatego staraj się skupić na konkretach.

- Wykorzystaj zainteresowania Twojego dziecka. Jeśli lubi samochody, koty, klocki, niech liczy samochody, koty, klocki. Połącz jego pasje z zagadnieniami poruszonymi w czasie nauki zdalnej.
- Wspomagaj rozwój umiejętności komunikacyjnych. Wyjaśniaj niezrozumiałe dla niego wyrazy, grajcie wspólnie w gry typu: państwa - miasta, to o czym myślę, żaba – aligator – rakieta. Rozwiązujcie wspólnie krzyżówki, zagadki, quizy.
- Pozytywnie wzmacniaj swoje dziecko. Chwal go nawet za drobne uczynki. Doceń to, że się stara.
- Ustalcie zasady obowiązujące podczas nauki i konsekwentnie je przestrzegajcie.
- Ustalcie zasady korzystania z telefonu, komputera i innych mediów.
- Rozważ korzystanie z programów do kontroli rodzicielskiej.
- Wspieraj w miarę możliwości kontakty społeczne (z rodziną, kolegami), np. poprzez rozmowy telefoniczne, udział w spotkaniach na komunikatorach.
- Nie wykonuj za dziecko żadnych zadań, zwłaszcza tych, w których radzi sobie bardzo dobrze. Stopniowo ograniczaj wtedy swoją pomoc.

2. Organizacja zajęć.

- Dopilnuj, aby dziecko miało stałe miejsce do nauki.
- Przygotujcie wspólnie plan działania. Zamieścić w nim należy wszystkie rzeczy, które każdego dnia będą powtarzane.
- Zachowaj stały schemat pracy (plan dnia, plan lekcji, terminy do kiedy trzeba wykonać poszczególne zadania) i stałość działań.

3. Wsparcie w sferze kontaktów i umiejętności społecznych.

- Zadbaj, by relacje Twojego dziecka z rodziną, kolegami nie uległy osłabieniu w trakcie pandemii. Pomóż mu kontaktować się nimi telefonicznie lub poprzez komunikatory.
- Rozwijaj zainteresowania swojego dziecka, będą one wstępem do rozmowy lub zachętą do zabawy po zakończeniu kwarantanny.

- Zachęcaj swoje dziecko, by szukało pomocy, gdy pojawiają się trudności. Zapewnij go, że zawsze może na Ciebie liczyć.
- Zachęcaj dziecko do bieżącego kontaktu z nauczycielami i pedagogiem szkolnym.
- Obserwuj swoje dziecko, jak radzi sobie w kontaktach z pozostałymi domownikami. Pomóż rozwiązywać ewentualne problemy i trudności.
- Ucz dziecko rozpoznawać emocje. Wspieraj się rysunkami, zdjęciami, nagraniami video, które masz w domu.

4. Co zrobić, gdy Twoje dziecko nie radzi sobie z emocjami.

- Ucz dziecko prostych sposobów radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami. Używaj stwierdzeń: oddechaj, pomyśl, powiedz.
- Opracujcie wspólnie „kodeks złości”. Określcie, które zasady oraz sposoby radzenia sobie ze złością będą akceptowane, a które nie, np. ugniatanie kartki, tupanie - TAK, a krzyki, rzucanie przedmiotami –NIE.
- Unikaj stosowania konfrontacji, przymusu wyrażania gniewu wobec dziecka. Takie zachowania mogą wywoływać opór u dziecka i wybuchy złości. Uspokajaj, negocjuj, dawaj możliwość wyboru.
- Gdy zaobserwujesz u swojego dziecka wzrost emocji, wycofaj się, pozwól dziecku ochłonąć, wyciszyć się. Ważne, by dziecko mogło zrelaksować się, np. słuchając muzyki.
- Nie bierz do siebie niegrzecznych zachowań dziecka, przeanalizuj sytuację, sprawdź, co było powodem takiego zachowania, zapobiegaj w przyszłości podobnym zachowaniom.

5. Wspieranie rozwoju umiejętności komunikacji i rozumienia języka.

- Zachęcaj do gry w kalambury.
- Wyjaśniaj metafory i wyrazy wieloznaczne.
- Wyjaśniaj pojęcia abstrakcyjne za pomocą obrazów lub przeciwieństw.
- Jeśli masz poczucie, że zadawane zadania są zbyt trudne, niedostosowane do możliwości dziecka, są niezrozumiałe lub jest ich za dużo, poinformuj o tym

wychowawcę klasy albo nauczyciela przedmiotu, pedagoga szkolnego. Oni chętnie udzielą pomocy.

- Wspieraj swoją mimikę i gesty słowem. Pamiętaj, że dziecko może nieprawidłowo odczytać Twoją mowę ciała.

6. Wspieranie koncentracji uwagi.

- Zadbaj, aby w pomieszczeniu do nauki było jak najmniej przedmiotów rozpraszających uwagę. Na biurku/stole powinny znajdować się tylko przedmioty niezbędne do nauki.
- Posadź dziecko z dala od źródeł dźwięku. Okna można zasłonić roletą. Monitoruj na bieżąco zachowanie, postępy dziecka. Zadawaj pytania, sprawdzaj, czy zrozumiał polecenia.
- Przywołuj uwagę dziecka.
- Zapewnij dziecko, że może poprosić Cię o ponowne wytłumaczenie polecenia.
- Dziel trudne zadania na mniejsze części.

7. Co zrobić, gdy dziecko jest impulsywne.

- Przypominaj ustalone wcześniej zasady obowiązujące podczas nauki.
- Pozwól się dziecku wyciszyć, zrelaksować.

8. Gdy dziecko ma trudności w czytaniu ze zrozumieniem.

- Korzystaj z ilustrowanych tekstów.
- Pozwól swojemu dziecku na czytanie książek o ulubionej tematyce.
- Nie zakładaj, że Twoje dziecko rozumie to, co przeczytało. Zadawaj pytania, by sprawdzić, jak jest w rzeczywistości.
- Zadawaj pytania pomocnicze, np.: „Co się wydarzyło? Kiedy? Gdzie? Komu? Dlaczego? Co przeżywał bohater?”

9. Gdy dziecko ma trudności w pisaniu.

- Rozważ możliwość korzystania z edytora tekstu.
- Sprawdzaj wiedzę/rozumienie tekstu w formie odpowiedzi ustnych.

10. Rodzicu, bądź w stałym kontakcie z placówką edukacyjną dziecka,

nauczycielami i specjalistami. Zawsze możesz skorzystać z oferowanej przez nich pomocy i wsparcia.

Propozycje zajęć / zabaw / zadań rozwijających kompetencje i umiejętności dzieci

Rozwijanie umiejętności społecznych i komunikacyjnych

1. *Opowieści* - Rodzic lub dziecko wymyśla temat historii / opowiadania, np. *Wakacyjny wyjazd*. Następnie dziecko opowiada historię, starając się formułować zdania poprawne gramatycznie – o zachowanym prawidłowym szyku i fleksji.

2. *Budowa* – Dziecko buduje z klocków wg instrukcji słownych rodzica. Rodzic nie mówi mu, co buduje, a jedynie wydaje polecenia. Później zmiana miejsc.

3. *Wspólna historia* – może być to zabawa w parze lub dla większej liczby osób. Pierwsza osoba zaczyna, mówiąc pierwsze zdanie historii, a każda kolejna dopowiada po jednym zdaniu tak, by stworzyć wspólną historię.

4. *Popatrz mi w oczy* - Dziecko z rodzicem przez 2 minuty próbują patrzeć sobie w oczy bez mówienia czegokolwiek, śmiania się czy przeszkadzania w jakikolwiek inny sposób. Po upływie wyznaczonego czasu omawiane są trudności, jakie mieli z utrzymaniem wzroku na oczach partnera.

5. *Co kryją w sobie fotografie* - Rodzic wycina z czasopism, gazet fotografie przedstawiające osoby wykonujące różne czynności. Dziecko przygląda się dokładnie zdjęciom i stara się je opisać. Przydatne mogą być pytania pomocnicze ze strony rodzica:

- Gdzie ma miejsce przedstawiona sytuacja? Przyjrzyj się przedmiotom, otoczeniu.
- Kim mogą być osoby przedstawione na zdjęciu?
- Jakie relacje mogą łączyć osoby widoczne na fotografii?
- Jakie emocje towarzyszą temu spotkaniu? Przyjrzyj się twarzom tych osób.

Na koniec dziecko proponuje przykładowe przywitania i/lub krótką rozmowę osób przedstawionych na zdjęciu. Ważne, by dziecko uwzględniło charakter spotkania zaprezentowany na fotografii (np. spotkanie służbowe, rodzinne, koleżeńskie).

6. Jak przeprosić? - Rodzic na kartce A4 rysuje 10 kwadratów. W tych kwadratach pisze po kolei następujące sformułowania:

- Jest mi bardzo przykro!
- Nie udawaj, nic się takiego nie stało!
- Ale się zgrywasz.
- Przepraszam Cię!
- Bardzo żałuję tego, co się stało.
- Odczep się!
- Jest mi przykro z tego powodu.
- Przecież nic Ci nie zrobiłem.
- Nie przesadzaj!
- Wybacz proszę, to się nie powtórzy.

Uczeń ma za zadanie przeprosić rodzeństwo, kolegę lub koleżankę. Spośród tych 10 kwadratów wybiera odpowiednie sformułowania i koloruje je na zielono. Te, które są nieodpowiednie do tego celu, koloruje na czerwono. Rodzic z dzieckiem analizują zielone i czerwone kwadraty. Następnie uczeń mówi/pisze jakich zwrotów sam użyłby podczas przepraszania kogoś (ważne by dziecko postarało się wymyślić inne zwroty niż te wcześniej wykorzystane w zadaniu).

7. Reakcja na sytuacje - Uczeń ma za zadanie określić, czy *Reakcja* na daną *Sytuację* jest właściwa. Wpisuje + (właściwa) lub – (niewłaściwa) do kolumny *Ocena*. Jeśli ocena reakcji jest niewłaściwa (–), uczeń podaje swój przykład właściwej reakcji

i zapisuje go.

<i>Sytuacja</i>	<i>Reakcja</i>	<i>Ocena</i>
W trakcie lekcji, kolega prosi cię o ołówek.	Ty ciągle coś pożyczasz, kup sobie nowy ołówek.	
Ktoś przerywa, kiedy mówisz.	Przepraszam, ale chciałem dokończyć.	
Mama prosi cię, abyś pomógł w pracach domowych.	Nie chce mi się i już.	
Czekasz w kolejce w stołówce, nagle ktoś „wpycha” się przed ciebie.	Hej, wszyscy czekamy w kolejce, więc idź na koniec.	

Kolega jest przygnębiony, ma pewien problem i prosi cię o radę.	Nie interesuje mnie to, to twój problem.	
Idziesz korytarzem, nagle ktoś biegnie i cię popycha.	Co robisz (krzyczysz).	
Oglądasz ulubiony film w telewizji, jeden z domowników przychodzi i chce przełączyć kanał.	Dokończmy mój film, a potem włączymy to, co ty chcesz.	

8. Tylko my - Zaplanuj 15 minut każdego dnia na rozmowę z dzieckiem, w której nie będą wam przeszkadzać jego rodzeństwo, obowiązki domowe albo telefony. Rozmawiajcie na ustalone wcześniej tematy (szkoła, plany na weekend, żarty). Możesz je zaproponować z góry albo spisać na kartce w formie listy, żeby zachęcić dziecko do tego, by trzymało się tematu, zamiast mówić tylko o swoich szczególnych zainteresowaniach.

7. Omówienie uzasadnień konkretnych reguł społecznych - Dziecko nie zmienia swojego zachowania, jeśli nie będzie ku temu logicznego powodu. Im bardziej obiektywna jest dana zasada (np. ma formę schematu, który obejmuje wszystkie możliwe warianty codziennych zajęć i którego jak najdokładniej muszą się trzymać obie strony), tym lepiej, np. kiedy się mówi dziękuję, przepraszam, proszę, dzień dobry, itd.

8. Nauka uprzejmości - zrobienie listy rzeczy, których nie powinniśmy mówić o kimś na głos; Wyjaśnienie, że dobrze jest być szczerym, ale mówienie pewnych rzeczy może ranić czyjeś uczucia.

9. Ćwiczenie scenek społecznych, np. babcia upuściła talerz na podłogę, który się potłukł, co zrobić? Twój kolega przewrócił się na placu zabaw i boli go noga, co zrobić? W razie problemu, można skorzystać ze schematu: (dobrze sprawdzi się piktogram)

- Przyjrzyj się drugiej osobie, żeby sprawdzić, jak się ona czuje (np. szczęśliwa, smutna, zła, przestraszona).

- Zapytaj tę osobę, czy czuje się w sposób, w który podejrzewasz, że może się czuć. „Czy czujesz się zła?”, „Czy jest Ci przykro?”, „Czy coś Cię boli?”

- Poczekaj, aż otrzymasz odpowiedź na swoje pytanie.
- Zapytaj, dlaczego ta osoba czuje się w ten sposób.
- Okaż swoje zainteresowanie w następujący sposób: „Przykro mi, że czujesz się...”

10. Nauka cierpliwości - umiejętność czekania na swoją kolej wymaga treningu motywacji prospołecznej oraz kontroli powstrzymania się od realizacji egoistycznych działań. Dziecko okazujące cierpliwość doskonali swoją umiejętność samoregulacji emocji i zachowań. Można uczyć cierpliwości poprzez własne świadectwo (podczas stania w korkach, przed przejściem dla pieszych, itd.), opowieści o innych (np. o chłopcu, który czekał na urodzinowy prezent) i codzienne sytuacje (prośenie o poczekanie aż mama skończy rozmawiać/czytać gazetę; należy pamiętać, aby w zrozumiały sposób określić, kiedy nastąpi kres oczekiwania - przydadzą się wszelkiego typu pomoce, np. kalendarze, budziki, plany dnia, następstwa zdarzeń, itd.);

11. Nauka rozwiązywania konfliktów – przydatne narzędzie: Koło Kelsa (ang. Kelso's Wheel of Choices) - diagram przedstawiający 9 uniwersalnych sposobów rozwiązywania konfliktów (do wydrukowania, położenia w widocznym miejscu i posługiwania się jako ściągą przez dziecko w problematycznych sytuacjach z rówieśnikami).

- Zaczynij nową zabawę
- Podziel się i zaczekaj na swoją kolej
- Porozmawiaj o problemie (powiedz drugiej osobie, jak się czujesz i jak według ciebie powinna się zachować)



- Odejdź (jeśli ktoś jest wobec ciebie nieuprzejmy)
- Zignoruj problem (jeśli ktoś mówi coś niemiłego)
- Poproś drugą osobę, by przestała robić to, co cię denerwuje
- Przepróś (jeśli zraniłeś cudze uczucia)

- Zawrzyj umowę (uzgodnij z drugą osobą rozwiązanie problemu)
- Zaczekaj i ochłoń (weź głęboki oddech i zastanów się, co zrobić).

Jeśli pojawia się duży problem, należy poinformować o zdarzeniu osobę dorosłą - rodzica, opiekuna, nauczyciela, itd. Dużym problemem może być sytuacja, w której komuś dzieje się lub może stać się krzywda lub złamanie przez kogoś ważnej zasady.

12. Stworzenie Księgi Zdarzeń Pozytywnych i Negatywnych – po każdym dniu, siadamy wspólnie z dzieckiem i rozmawiamy o tym, co wydarzyło się dziś; co wywołało jego uśmiech, co było dla niego przykre; zapisujemy w niej wszystkie sytuacje, zdarzenia, które spowodowały, że dziecko było szczęśliwe i złe - a na drugiej stronie dziecko rysuje jak się wtedy czuło lub rysuje wybraną sytuację.

13. Nauka rozpoznawania emocji - np. kalambury- wybrana osoba ma pokazać jedną z emocji, np. złość, radość, lęk, reszta zgaduje; można także posłużyć się zdjęciami, piktogramami.

14. Przyzwolenie na negatywne emocje - niezaprzeczanie negatywnym emocjom (złość, lęk, niepewność, irytacja, itd.), ważne jednak, aby okazywać je w sposób kontrolowany - niezbędna pochwała słowna, kiedy dziecko wyraża negatywne emocje w sposób akceptowany społecznie. Istotne jest także dostrzeganie spójności reakcji i uczuć dziecka- jeśli dziecko panicznie płacze z powodu upadku, nie mówić mu, że nic się nie stało, jeśli mówi, że się boi ciemności, nie bagatelizować jego obaw; szacunek do emocji dziecka, próba ich rozpoznania, nazwania, wyjaśnienia przyczyny (meritum problemu) i zaakceptowanie ich.

15. Spójność reakcji i uczuć rodzica - im dziecko młodsze, tym silniej przemawia do niego to, co widzi, niż to co słyszy; brak spójności rodzi w dziecku dezorientację i utrudnia mu rozpoznawanie emocji u innych; bycie autentycznym i szczerym rodzicem.

Usprawnianie funkcji percepcyjno – motorycznych

1. „Pomarańcze do kosza” - Dziecko trzyma woreczek lub piłeczkę (np. do tenisa; mogą też być gazetowe kule). Stoi w wyznaczonej odległości od obręczy (może to być hula-hop, szarfa, pętla ze sznurka, itp.), celuje i rzuca tak by trafić do środka. Z każdym celnym rzutem, cofa się o krok i znów próbuje.

2. Zabawy zręcznościowe - kręgle, pchełki, bierki.

3. Ćwiczenia równowagi - chodzenie z wysokim unoszeniem kolan, skakanie obunóż, stanie, skakanie na jednej nodze.

4. Ćwiczenia równowagi - chodzenie po narysowanej linii, równoważni z pomocą rodzica i bez pomocy, chodzenie z wysokim unoszeniem kolan, skakanie obunóż, stanie, skakanie na jednej nodze, wchodzenie i schodzenie ze schodów - nogi wykonują ruch naprzemiennie;

5. Tory przeszkód - (slalom piłką /na czworakach/między przeszkodami oraz noszenie (czegoś lekkiego), np. woreczka, zabawki itp. na głowie)

6. Ćwiczenia logopedyczne:

- **Ćwiczenia oddechowe** - jak dmuchanie na różnego rodzaju przedmioty (wiatraczki, płomień świecy, gwizdek, papierki, waciki), zdmuchiwanie, chuchanie, wężanie.

- **Ćwiczenia warg i języka** mają na celu kształtowanie zręcznych i celowych ruchów warg, języka, podniebienia miękkiego i żuchwy, wyuczenie prawidłowego połykania. Do nich należą więc oblizywanie górnej i dolnej wargi, zlizywanie językiem łyżeczki, oblizywanie kącików ust, wysuwanie i chowanie języka, dotykanie językiem brody i nosa, głaskanie językiem podniebienia, oblizywanie językiem górnych zębów, wypychanie językiem policzków, ściąganie ust w dzióbek, zaciskanie ust, parskanie jak konik, warczenie motoru, cmokanie, składanie pocałunków.

- **Ćwiczenia żuchwy** to przede wszystkim gryzienie twardych pokarmów, odgryzanie, żucie, wysuwanie żuchwy do przodu i cofanie jej.

- **Ćwiczenia podniebienia miękkiego** najlepiej wykonywać przy użyciu małego lusterka, np. ziewanie przy otwartych ustach, wdech przez nos i wydech przez usta przy szeroko otwartych ustach, naśladowanie odgłosu płukania gardła, naśladowanie odgłosu gęsi – gęganie, naśladowanie chrapania, kasłanie przy otwartych ustach, połykanie napoju przy zaciśniętym nosie.

- **Ćwiczenia prawidłowego** połykania, a więc unoszenie języka za górne, przednie zęby, śpiewanie sylab lalala, połykanie śliny przy zamkniętych zębach i szerokim uśmiechu, język trzymany za górnymi zębami.

Rozwijanie funkcji językowych

1. Wspólne zabawy usprawniające funkcje językowe: Rodzic rozkłada przed dzieckiem historyjkę obrazkową, składającą się początkowo z trzech obrazków (później można zwiększyć ilość), prosi dziecko, by ułożyło obrazki (od lewej do prawej strony) i opowiedziało historyjkę, zachowując nie tylko treść, ale zachodzące w nim związki przyczynowo - skutkowe i czasowe. Rodzic zachęca do zabawy rymami, układania prostych rymowanek. Można z dzieckiem czytać znane wierszyki i zachęcać je do uzupełniania ostatnich, rymujących się wyrazów. Można z dzieckiem grać w gry planszowe typu grzybobranie, w odgadywanie, jaką czynność pokazałam? (odwracanie ról, raz rodzic pokazuje, a raz dziecko), w układanie zagadek typu co to jest? Jest żółta i kwaśna, dodajemy ją do herbaty?, co to jest? Jest okrągła, można nią rzucać i odbijać? W ten sposób dziecko uczy się tworzenia definicji. Rodzic przygotowuje pary obrazków, które różnią się jedną głoską, np. kura – kula, kasa – kasza, pies – piec, cień – dzień, bucik – budzik, jajka – lalka, pasek – piasek. Najpierw pokazujemy dziecku obrazek, nazywając go, później rozkładamy obrazki na stole, unikając ułożenia koło siebie bliskobrzmiących obrazków, po czym dziecko dobiera je w pary. Można bawić się również w odgadywanie słów poprawnie wypowiedzianych, bądź niepoprawnie, np., rodzic mówi **gotek** zamiast **kotek**, **żapa** zamiast **żaba**, **sebul** zamiast **cebula**, **cekolada** zamiast **czekolada**, dziecko słucha i odpowiada, czy dobrze powiedział, czy źle. Jeśli dziecko poprawnie wymawia wszystkie głoski, może również rodzica poprawić. Rodzic mówi dwa słowa podobne do siebie, np. **kotek – płotek** lub niepasujące do siebie, np. **motyl – koń**. Dziecko słucha uważnie i odgaduje, czy są podobne, czy nie. Rodzic wymyśla pasujące do siebie słowa (mogą być wymyślone, nic nieznaczące), np. **biurko – fiurko – Ciurko – piórko**. Zachęca dziecko do tworzenia rymów do innych wyrazów, jak domek, kwiatek, słonik, itd.

2. Złe i dobre wiadomości - wybrana bądź chętna osoba rozpoczynająca zabawę ma za zadanie przekazać wszystkim uczestnikom jakąś złą, pesymistyczną

wiadomość. Kolejna osoba, np. siedząca obok rozpoczynającej albo wybrana przez nią, ma nawiązać do tego, co usłyszała, ale przekazując DOBRĄ, optymistyczną wiadomość. Następnie to ona przekazuje dowolną, wymyśloną przez siebie złą wiadomość, a kolejna osoba przekaże w nawiązaniu do tego dobrą wiadomość.

Np.: *Zła wiadomość*: „Dziś ma cały dzień padać”.

Dobra wiadomość: "Dzięki temu rośliny w parku trochę odżyją".

Zła wiadomość: „Zepsuło się autko na baterie”.

Dobra wiadomość: "Przypomnę sobie, jakie inne zabawki mam w pudle, bo dawno tam nie zaglądałem".

Doskonalenie zdolności koncentracji uwagi

1. Zabawy wprowadzające sekwencje:

- **Głuchy telefon** - (dziecko ma dokładnie powtórzyć zdanie, które usłyszało);
- **Jedziemy na wycieczkę** - zabawę zaczynamy, mówiąc „jedziemy na wycieczkę i zabieramy...”. Wymyślamy i wymieniamy na zmianę z dzieckiem rzeczy, jakie zabieramy na wycieczkę, powtarzając przy tym już te wcześniej wymienione, np. mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak” dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak i namiot” mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot i piłkę” dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot, piłkę i koc” itd.

2. Labirynty, wykreślanki, sudoku, rebusy, teksty ze zbędnymi literami lub wyrazami.

<https://krazydad.com/> - labirynty, sudoku i inne gry do pobrania i wydrukowania

3. Gra typu memory, puzzle – można wykorzystać domowe zasoby gier i układanek lub skorzystać z wersji online:

<https://www.helpfulgames.com/subjects/brain-training/memory.html#> - memory online

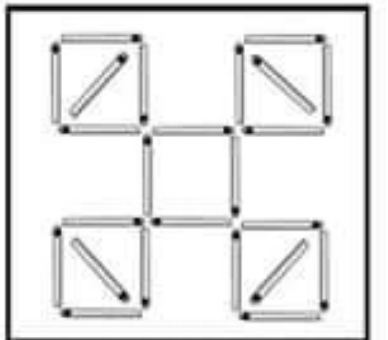
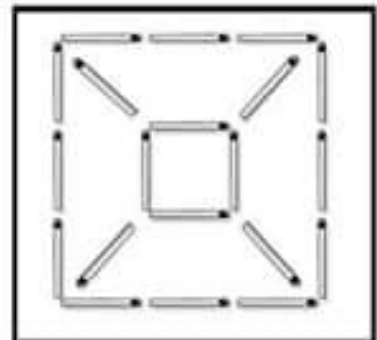
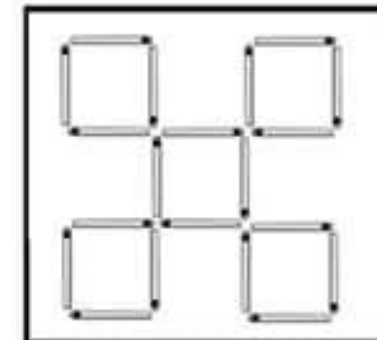
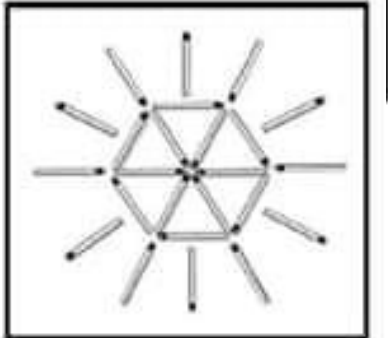
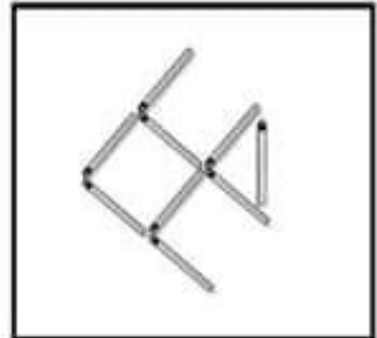
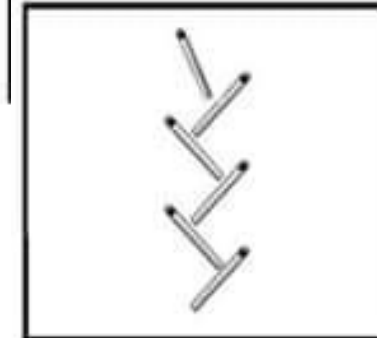
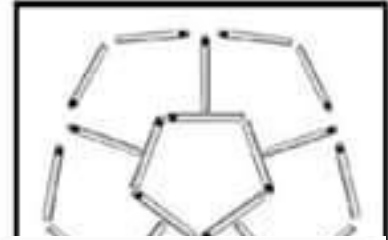
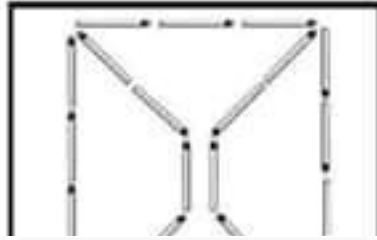
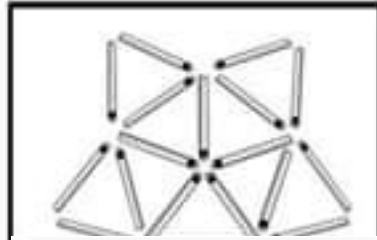
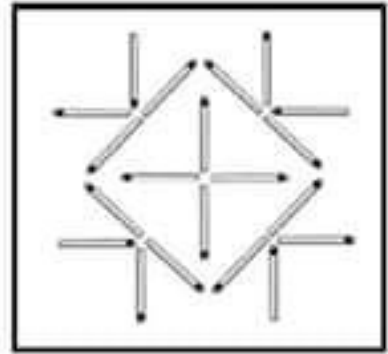
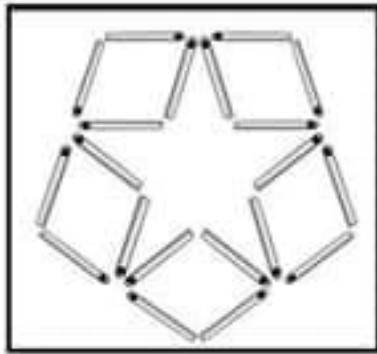
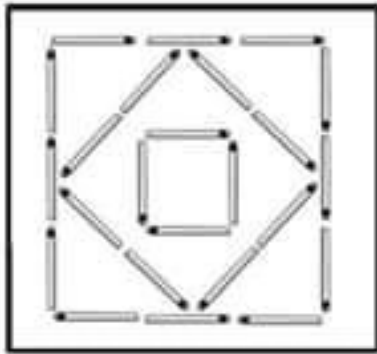
<https://www.helpfulgames.com/subjects/brain-training/sliding-puzzle.html> - puzzle online

4. *Posłuchaj, opowiedz* - jedna osoba czyta fragment książki/krótką bajkę lub odtwarzane jest słuchowisko. Dziecko stara się wysłuchać i zapamiętać jak najwięcej istotnych faktów. Jednocześnie druga osoba hałasuje, porusza się (śpiewa, stuka długopisem, tańczy, mówi, przesuwają krzesło) – stara się utrudnić słuchanie dziecku. Po odsłuchaniu tekstu dziecko stara się opowiedzieć treść wysłuchanego tekstu. Rodzic może też wcześniej przygotować kilka pytań dotyczących treści tekstu (np. wymień bohaterów tekstu. Gdzie ma miejsce przedstawiona sytuacja?), można zadać pytanie zupełnie nie dotyczące słuchanego tekstu, by sprawdzić, czy dziecko mimo utrudnień – hałas, ruch - słuchało uważnie.

5. *Kto pierwszy znajdzie* - należy przygotować dwa takie same obrazki/zdjęcia, zawierające dużą liczbę szczegółów. Dziecko i rodzic na zmianę zadają pytania (tylko odpowiedzi: tak, nie) w celu odgadnięcia, jaki szczegół na obrazku/zdjęciu wybrał przeciwnik. Wygrywa osoba, która pierwsza odgadnie przedmiot przeciwnika.

Rozwijanie sprawności manualnych oraz koordynacji wzrokowo – ruchowej

1. *Ułóż taki sam wzór*. Dziecko ma ułożyć przedstawiony na obrazku (lub ułożony wcześniej przez rodzica) wzór. Wykorzystać do tego można, np. kredki, patyczki higieniczne, zapałki, wykałaczki itp.



4. Modelowanie – Tworzenie elementów z plasteliny, modeliny, zaczynając od prostych form jak kulki, wałeczki do coraz bardziej złożonych wymagających łączenia różnych elementów. Ciekawym doświadczeniem i doskonałą zabawą jest tworzenie własnych mas plastycznych.

<https://panimonia.pl/2018/01/23/masy-sensoryczne-plastyczne-przepisy/> - przepisy na masy plastyczne

5. Wykonywanie origami i zabawek z papieru – jeśli nie posiadamy w domu literatury z tego zakresu warto skorzystać z materiałów zamieszczonych w Internecie

<http://www.supercoloring.com/pl/zabawki-z-papieru/origami-skladanie-papieru?page=1> – origami

3. Rysowanie, malowanie, kolorowanie, wykonywanie prac plastycznych - to proste, dostępne dla każdego aktywności wspomagające rozwój i doskonalenie sprawności manualnych oraz koordynacji wzrokowo – ruchowej. Szukając inspiracji, warto odwiedzić m.in. strony:

<http://www.supercoloring.com/pl/sections/jak-rysowac> - lekcje rysowania krok po kroku

<http://www.supercoloring.com/pl/sections/kolorowanki> - kolorowanki

4. Budowanie, zabawy konstrukcyjne z klocków (drewnianych, plastikowych), konstruowanie modeli przestrzennych – rozwijająca aktywność dostępna dla każdego. Wykorzystana w domowych warunkach da wiele radości zarówno dzieciom, jak i rodzicom. Wspólna zabawa może być okazją do rozwijania innych kompetencji i umiejętności (np. społecznych, komunikacyjnych, koordynacji wzrokowo – ruchowej).

5. Wykonywanie drobnych ruchów palcami - spacerowanie palcami po stole, naśladowanie gry na fortepianie jedną ręką i obiema rękami, odtwarzanie rytmu padającego deszczu.

6. Układanie wyrazów z rozsypanki literowej - litery można przygotować na małych kartonikach, pisane ręcznie bądź np. wycięte z czasopism.

7. Układanie zdań z rozsypanki wyrazowej – podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu wyrazy można przygotować na samodzielnie wykonanych kartonikach, napisać z dzieckiem odręcznie bądź wykleić.

8. Zabawy polegające na łączeniu obrazków z nazwą – wspólnie z dzieckiem przygotowujemy obrazki (np. wycięte z czasopism, rysowane) i przygotowujemy napisy. Można zabawę urozmaicić, grając jak w memory – naprzemiennie dopasowujemy obrazek i napis.

Doskonalenie percepcji słuchowej i koordynacji słuchowo- ruchowej

1. Słuchanie odgłosów otoczenia - Dziecko zamyka oczy. Prosimy, aby skoncentrowało się na dźwiękach dochodzących z otoczenia. Dajemy mu czas na wsłuchanie się. Następnie pytamy, co słyszało, jaki dźwięk przypadł mu do gustu, co go drażniło. Jaki jest najbliższy dźwięk, który słyszysz? Jaki jest najgłośniejszy? Jaki najcichszy? Jaki najdalszy?

2. Powtórz rytm – wyklaskiwanie, wytupywanie rytmu. Powtarzanie rytmu wymyślonego przez rodzica. Siadanie na umówiony dźwięk. Podskakiwanie na umówiony dźwięk.

3. Opowiedz mi o tym... - Rodzic czyta fragment książki, a dziecko słucha i stara się zapamiętać jak najwięcej informacji. Gdy rodzic skończy czytać, dziecko opowiada, co udało mu się zapamiętać.

4. Niemy teatrzyk - Jest to zabawa ruchowa. Rodzic czyta powoli wierszyk lub jakiś tekst, zadaniem dziecka jest na bieżąco ilustrować gestami to, co słyszy. Po zakończeniu lektury następuje zamiana ról, jednak w tym przypadku dziecko czyta jeden wers i zatrzymuje się, co da mu możliwość obserwowania interpretacji ruchowej rodzica. Oczywiście im zabawniej rodzic ilustruje słyszana treść, tym chętniej dziecko czyta i im wyraziściej rodzic czyta, tym większe zaangażowanie dziecko wkłada w pokazywanie treści tekstu. Jest to doskonałe ćwiczenie na czytanie

i słuchanie ze zrozumieniem.

5. Słuch doskonały - Dziecko zamyka oczy, w tym czasie rodzic prowokuje jakiś dźwięk (kuchnia jest doskonałym źródłem dźwięków - mieszanie herbaty, nalewanie wody, przykrywanie garnka przykrywką, itd.). Zadaniem dziecka jest go zidentyfikować. Po serii pięciu dźwięków rodzic z dzieckiem zamieniają się rolami (UWAGA! Należy pilnować, by dziecko nie stworzyło niebezpiecznej sytuacji, np. próbując zademonstrować dźwięk pracującego miksera).

Inny wariant zabawy - zadaniem dziecka jest powiedzieć, z czym kojarzy mu się dany dźwięk - z deszczem, z jazdą samochodem, z chrapaniem misia śpiącego zimą.

Wersja dla starszych dzieci - Dziecko ma zasłonięte oczy, a rodzic w tym czasie wydaje serię kilku różnych dźwięków - wydanych przez różne przedmioty, w różnych odstępach czasowych (np. dwa szybkie uderzenia przykrywką, raz postawienie szklanki na stół, zadźwięczenie łyżkami, zamknięcie piekarnika, trzy razy uderzenie łyżką o łyżkę). Dziecko odsłania oczy i próbuje odtworzyć identyczną sekwencję dźwięków, manipulując odpowiednio dobranymi przedmiotami.

6. Hałaśliwe liczby - Rodzic opowiada historyjkę zmyśloną na poczekaniu. Ważne jest, by zawierała w sobie wiele cyfr/liczb z wybranego zakresu. Dziecko słucha opowiadania i za każdym razem, jak słyszy daną cyfrę/liczbę, klaszcze odpowiednią liczbę razy. Przy zakresie powyżej dziesięciu, tupnięcie lub uderzenie w stół zastępuje dziesiątki. **Przykład:** słysząc 7, dziecko klaszcze siedem razy, słysząc 24 - tupie (uderza w stół) dwa razy i klaszcze 4 razy - itd. Można też wymyśleć śmieszniejsze zasady - np. gdy dziesiątka, mówimy "KWIK", przy jednościach używamy "ĆWIR". Czyli: **32 - kwik kwik kwik ćwir ćwir**. Możemy też ustalić przed zabawą jakieś inne śmieszne dźwięki. Za pomyłki oddaje się fanty.

Inny wariant: rodzic i dziecko (lub dwoje dzieci) na przemian wystukują i wyklaskują wybrane liczby (lub używają ustalonych wcześniej dźwięków), a drugi uczestnik zabawy mówi, jaka to była liczba. Warto to robić dosyć szybko i rytmicznie - wtedy będzie sporo śmiechu.

Usprawnianie procesów pamięci i myślenia

1. Pytania do ilustracji - pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy, by przez 30 sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o

odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego, co znajdowało się na obrazku.

2. Memory - gra polega na łączeniu w pary i zapamiętywaniu, gdzie ukryte są takie same obrazki. Najlepiej by obrazki przedstawiały zwierzęta, pojazdy, zabawki, rzeczy bliskie dziecku.

3. Skojarzenia – gra w skojarzenia rozwija pamięć, koncentrację, spostrzegawczość dziecka. Polega na dobieraniu w pary obrazków, które do siebie pasują lub wyszukiwaniu w zbiorze tego obrazka, który nie pasuje do pozostałych. **Inną wersją** gry w skojarzenia może być zabawa polegająca na rzucaniu do siebie piłką, gdzie każdy kolejny rzut to wymienienie słowa kojarzącego się z poprzedzającym, np. rozpoczynamy od słowa: stół (rzut piłką do dziecka), dziecko odpowiada nam rzutem piłką oraz skojarzeniem do słowa stół, np. krzesło itd. (np. kuchnia – lodówka – lody...).

4. Odtwarzanie sekwencji obrazków lub zdjęć – w tym ćwiczeniu pracuje pamięć wzrokowa. Zadaniem dziecka jest przyjrzenie się konkretnemu ułożeniu ilustracji, a następnie ich odtworzenie w takiej samej kolejności. To ćwiczenie również może mieć kilka poziomów trudności i stawać się coraz bardziej skomplikowane.

5. Lapbook - Uczeń przygotowuje:

- teczkę, większą kartkę, kolorowe kartki, klej, nożyczki, ozdobne papiery, tasiemki
Uczeń w formie rysunków, wykresów, otwieranych okienek oraz ruchomych elementów przekazuje wybrane treści (np. z danego przedmiotu). Lapbook pozwoli uczniowi zbierać określone informacje, organizować je według tematu oraz w nieskończony sposób rozszerzać jego zawartość.

Przykładowy Lapbook:

<https://www.youtube.com/watch?v=-YghqFOiGBw>

6. Teatr - Dziecko wraz z domownikami odgrywa role w scenkach tematycznych. Tytuły scenek wcześniej przygotowuje rodzic. Natomiast to uczeń, po wylosowaniu kartki z tytułem, odpowiada za scenariusz, ustala role i dialogi. Uczeń musi też określić, jakie emocje towarzyszą aktorom. Takie scenki warto nagrać telefonem lub kamerą, mogą być pomocne w dostrzeganiu pomyłek, błędów w celu doprecyzowania występu.

Ćwiczenie pamięci – materiały online:

http://ptsr.waw.pl/wp-content/uploads/2018/08/glowka-pracuje_do-internetu.pdf

http://seniorzybialoleki.org.pl/images/katalogssb/pdf/CWICZENIA_USPRAWNIAJAC

[E_PAMIEC.pdf](#)

https://www.e-bookowo.pl/imagesdb_200fd7553edbcfaba2fa9a3c3fa8acfe.pdf

http://www.publio.pl/files/samples/8a/ac/ce/115889/Na_pamiec_demo.pdf

file:///C:/Users/grazy/AppData/Local/Temp/kurs_pamiec-i-mnemotechniki_cz-i_1.pdf

7. Zabawy doskonalące pamięć

- Pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy, aby przez 30 sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego, co znajdowało się na obrazku

- Podaj kolejność - za parawanem (pod kocem) układamy w rzędzie kilka przedmiotów, odsłaniamy, dziecko przygląda się przedmiotom, zapamiętując ich kolejność. Ponownie zasłaniamy parawan, a zadaniem dziecka jest wymienienie przedmiotów we właściwej kolejności.

- Z zamkniętymi oczami opisz jak najdokładniej, jak są ubrani domownicy lub jak wygląda miejsce, w którym teraz jesteś, itp.

- Zamknijcie oczy i spróbujcie sobie przypomnieć ze wszystkimi szczegółami, co każde z was robiło dziś od momentu wstania z łóżka, aż do tej chwili. Wzajemnie możecie sprawdzić, czy coś nie zostało pominięte lub przestawione w czasie. To ćwiczenie daje świetne rezultaty w wyrabianiu umiejętności koncentrowania uwagi na treściach do nauczenia się (transfer!) pod warunkiem, że jest powtarzane przynajmniej raz w tygodniu.

- Siedząc wygodnie, wybierz sobie dowolny, mało skomplikowany przedmiot znajdujący się w twoim polu widzenia, np.: klamka, kontakt, guzik. Przez 4-5 minut koncentruj się na wpatrywaniu się w niego, jednocześnie odsuwając wszystkie napływające myśli dotyczące np. koloru, kształtu, funkcji przedmiotu. Staraj się w tym czasie nie myśleć o niczym, tylko uważnie wpatrywać w wybrany przedmiot.

- Połóż przed sobą książkę z dowolnym rysunkiem i go przerysuj – BARDZO DOKŁADNIE – staraj się pracować jak najszybciej (można mierzyć czas); zaczynamy od rysunków prostych do bardziej skomplikowanych.

Kształtowanie pozytywnej samooceny

1. Plakat – na dużej kartce papieru dziecko codziennie dorysowuje, to co przyjemnego spotkało go tego dnia, to z czego jest dumne, co zrobiło dobrze. Tworzy plakat aż do zapelnienia całej kartki.

2. Książka – dziecko codziennie opisuje jakąś swoją przygodę (prawdziwą lub zmyśloną), staje się bohaterem historii. Każdy dzień to kolejna przygoda i kartka książki (może mieć ona formę rysunków, rysunków z podpisem, krótkich tekstów lub komiksu).

3. Jestem mistrzem – Dziecko wypisuje codziennie swoje osiągnięcia, zaczynając od zdania „Jestem mistrzem...” np. „Jestem mistrzem porannego wstawania bez marudzenia”.

4. Mam Cię - Każdy domownik dostaje swój własny słoiczek/pojemnik (należy go podpisać imieniem oraz można ozdobić własnoręcznie). Przygotowujemy dużo małych karteczek oraz przybory do pisania. Na karteczkach zapisujemy (lub rysujemy) pozytywne rzeczy, na których przyłapaliśmy inną osobę z rodziny lub siebie samego. Karteczkę wrzucamy do słoika osoby przez nas chwalonej. Np. syn wrzuca karteczkę „Zrobiłaś pyszny obiad” do słoika Mamy, dziecko wrzuca karteczkę „Zrobiłem zadanie z matematyki bez niczyjej pomocy” do swojego słoika itd. Raz w tygodniu wszyscy spotykają się by przeczytać zapisy na karteczkach, które znajdują się w pojemnikach. Dobrze jeśli towarzyszy temu rozmowa na temat tego, co nas szczególnie ucieszyło, co zdziwiło, czego nowego dowiedzieliśmy się o sobie.

5. Moje imię - Uczeń pisze swoje imię w pionowej linii, każdą literę pisząc osobno.

K...

a...

s...

i...

a...

Uczeń, tuż po każdej literze wpisuje cechy lub czynności, które jego zdaniem najlepiej go opisują i jednocześnie będą słowami zaczynającymi się od liter jego imienia. Np. **K... konsekwentna, a... ambitna, s... szycie.**

Następnie dziecko odpowiada na pytania (najlepiej zapisać odpowiedzi).

-Trzy cechy wyglądu zewnętrznego, które lubię w sobie:

-Trzy pozytywne cechy mojego charakteru:

-Trzy rzeczy, które potrafię dobrze robić:

-Moi koledzy lubią mnie za:

-Nie chciałbym zmieniać w sobie takich cech, jak:

-Lubię siebie za:

Na koniec, dziecko na środku kartki pisze swoje imię. Z kolorowych czasopism wycina te zdjęcia, które (naklejone wokół jego imienia) pokażą obraz jego świata.

6. Niedokończone - Rodzic przygotowuje małe karteczki z wypisanymi określonymi początkami stwierdzeń :

- Umiem...

- Zasługuje na...

- Można mi ufać, ponieważ...

- Można mnie lubić za...

- Jestem wdzięczny za...

- Tęsknie za...

- Najlepiej czuje się gdy...

- Osiągnę...

- Uda mi się zdobyć...

Kartki są odwrócone i dziecko nie wie co jest na nich napisane. Jego zadanie polega na losowaniu karteczek i dokończeniu zapisanych stwierdzeń. Ćwiczenie można wykonywać na zmianę z rodzicem.

7. Mój herb - Uczestnik rysuje kształt tarczy na kartce papieru, następnie dzieli tarczę na cztery sekcje i wyrysowuje różne symbole/obrazy w każdej sekcji mające pokazać:

- Moje szczególne talenty i umiejętności.

- Szczególni ludzie w moim życiu.

- Moje szczególne miejsce.

- Czas, z którego byłem najbardziej dumny/moje ważne osiągnięcia.

Rozmowa rodzica z dzieckiem o osiągnięciach, talentach i umiejętnościach. Dziecko stara się odpowiedzieć na pytanie: jak trudne lub jakie łatwe było wymyślenie pozytywnych rzeczy do umieszczenia na swojej tarczy?

8. To ja - Na szarym papierze zostaje odrysowana sylwetka dziecka, następnie razem z rodzicem ustala: „głowa potrafi...”, „ręce potrafią ...” itd. Dzieci uświadamiają sobie swoje psychiczne oraz fizyczne możliwości.

9. Wór zadowolenia - Do tej zabawy potrzeby będzie duży worek, torba bądź inna rzecz, do której będzie można coś spakować. Najlepiej umieścić go w dobrze widocznym miejscu w domu, bądź pokoju dziecka. Do tego należy przygotować stos małych karteczek, mogą być białe, kolorowe lub własnoręcznie zaprojektowane (to również świetna zabawa). Kiedy macie już te wszystkie rzeczy, usiądźcie razem i każdego dnia spisujecie bądź rysujecie, co zrobiliście dzisiaj dobrze. Niech dziecko samo decyduje, ile karteczek danego dnia wykorzysta. Ważne, by na każdej karteczce napisać datę jej powstania. Rodzic też może zapisywać te wspaniałe rzeczy i wrzucać do worka. Po kilku dniach, kiedy sięgniecie po kratki, sami zobaczycie, ile się tego nazbierało, jak wiele rzeczy robicie dobrze, możecie być z siebie dumni.

10. Dzban - Do tego ćwiczenia potrzebna jest specjalna karta, którą wcześniej może przygotować rodzic lub zrobić ją wspólnie z dzieckiem. Na papierze należy narysować sześć dzbanów. Każdy z nich będzie oznaczał jedną z zalet dziecka, którą należy wpisać pod danym naczyniem. Następnie dziecko zamalowuje taką część dzbanka, która odzwierciedla stopień posiadania danej cechy. Niżej na karcie rodzic zapisuje lub dziecko rysuje sposoby i działania, jakie można podjąć w celu rozwoju potencjału dziecka, tak by każdy dzbanek był pełny. Warto przy tej zabawie dużo rozmawiać z dzieckiem o jego zaletach, o tym jak może coś robić jeszcze lepiej czy być w czymś lepszy.

11. Dłoń - Razem z dzieckiem nawzajem należy odrysować swoje dłonie. Następnie w miejsce palców wpisujemy 5 swoich mocnych stron, co w sobie lubię, z czego jestem dumny, oczywiście mogą to być także rysunki. Potem bierzemy drugą odrysowaną dłoń i teraz następuje zamiana, dziecko wypisuje, za co lubi mamę czy tatę, a rodzic wypisuje mocne strony swojej pociechy.

Dzięki tej zabawie nie tylko rodzic ma możliwość poznania tego, jak postrzega siebie

dziecko, ale również maluch uświadamia sobie, że dużo potrafi i w wielu czynnościach, sytuacjach jest dobry, rozpoznaje, które zachowania są właściwe. Na koniec zabawy tak uzupełnione rysunki dłoni można zawiesić w widocznym miejscu, by zawsze można było zerknąć na swoje mocne strony.

12. Bohater - Każde dziecko potrzebuje pozytywnych wzorów do naśladowania. Dobrym pomysłem jest przeglądanie/zebranie zdjęć przedstawiających ludzi, którzy odnieśli sukces w różnych dziedzinach i opowiadanie o tym dziecku, np. o wirtuozach, postaciach historycznych, bohaterach itp. Im więcej pozytywnych postaci dziecko pozna, tym bardziej będzie próbowało naśladować wybrane pozytywne zachowania poznanych osób.

Kształtowanie odporności emocjonalnej na niepowodzenia edukacyjne oraz wytrwałości i systematyczności w pracy

1. Pokaż mi jak - Wyrażanie emocji za pomocą rysowania, malowania lub ruchu przy muzyce. Rodzic prosi dziecko, by pokazało (w formie rysunku, ruchem):

- co czujesz w tej chwili,
- co czułeś wtedy, gdy...
- co czułbyś/czułabyś gdyby...
- konkretną emocję, uczucie np. smutek

2. Kalendarz emocji – dziecko może zaznaczać odpowiednim symbolem swój nastrój danego dnia z dopiskiem powodu takiego samopoczucia, np. smutna buźka – nie potrafiłem poprawnie rozwiązać zadania. Pod koniec tygodnia razem z rodzicem może przeanalizować, jakie czynniki wpływają na jakie emocje.

3. Nie taki stres straszny - Uczeń wymyśla jak najwięcej przykładów sytuacji wywołujących lęk lub stres oraz środków, które mogą w sposób natychmiastowy zredukować poziom stresu, np. **(sytuacja) test z j. polskiego → (środek) policz w myślach do 10 i oddychaj głęboko**. Wszystkie wymyślone środki wypisz na małych kolorowych karteczkach i przyklej na kartkę A3. Następnie powieś ją w

po bliziu biurka, bys zawsze mogl siegac po te podpowiedzi, gdy pojawi sie stres, lek.

4. Makaron w sloiku - Rodzic przygotowuje przezroczysty sloik/naczynie i nakleja/rysuje na nim linie, do ktorej sluj musi zostac uzupelniony. Pojemnik wypelniony musi byc makaronem (swiderki lub inny podobnej wielkosc). Dziecko jest nagradzane/chwalone za wszelkie (nawet najdrobniejsze) pozytywne aspekty zwiazane z nauka i funkcjonowaniem w domu. Waznym elementem jest ustalenie nagrody - symbolicznej (np. dzien spdzony wedlug pomyslu dziecka). Uczeń musi miec jasna informacje, jaka korzysc bedzie z pelnego sloja. Ilosc wsypywanego makaronu, za co wsypac makaron oraz jak dlugo ma byc napealniany sloik – decyduje o tym rodzic.

5. Ksiega rekordow - Mozna zalozyc wspolnie z dzieckiem jego wlasna ksiege rekordow i zapisywac tam wszystkie sukcesy, ktore udalo sie dziecku osiagnac, np. jak szybko udalo sie mu posprzatac zabawki, ubrac sie czy pokonac jakas przeszkode, czy zadanie, ktore sprawialo mu trudnosc, np. zapinanie suwaka, wiazanie butow itp. Wazne, by dziecko podejmowalo wyzwania dla wlasnej satysfakcji, a nie w dla satysfakcji i nagrody od rodzicow, gdyz tylko wowczas rozwija wewnetrznq motywacje do dzialania.

6. Kształtowaniu odporności emocjonalnej i wytrwałości sprzyja także:

- udział we wspólnych zabawach, grach planszowych, aktywnościach domowych,
- pozwolenie dziecku na doświadczanie przegranej,
- utwierdzenie dziecka w przekonaniu, że osiągnięcie sukcesu jest na miarę jego możliwości,
- mobilizowanie do pracy, nagradzanie słowne, podkreślanie każdego osiągnięcia.

Relaksacja

1. Rysunek na plecach - Dziecko siedzi na podłodze. Zamyka oczy. Druga osoba rysuje mu na plecach np. domek, słońce, kwiat itp. Dla starszych dzieci mogą to być litery, cyfry. Następnie pytamy je, co zostało narysowane. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie - czynność powtarzamy.

2. SKRÓCONA, ZMODYFIKOWANA WERSJA TRENINGU AUTOGENNEGO (DLA DZIECI PO 4. R.Ż.) METODA TRENINGU RELAKSACYJNEGO SCHULTZA

Prosimy dziecko o zajęcie wygodnej pozycji leżącej lub półleżącej.

Instrukcja:

Wyobraź sobie, że leżysz na mięciutkim piasku (mchu, trawie, dywaniku). Oddychasz spokojnie. Poczuj, jak twoja prawa ręka jest ciężka, bardzo ciężka. Jesteś spokojny i rozluźniony. Poczuj teraz, jak twoja lewa ręka jest ciężka, bardzo ciężka. A ty jesteś spokojny i rozluźniony. Następnie poczuj, jak twoja prawa nóżka zapada się lekko w piasek. Poczuj, jak prawa nóżka jest ciężka, bardzo ciężka. Poczuj, jak twoja lewa noga jest ciężka, bardzo ciężka. Powiedz do siebie: „jest mi przyjemnie, jestem spokojny i rozluźniony. Czuję, jak całe moje ciało zapada się lekko w piasek”. Poczuj teraz, jak twoja prawa ręka robi się przyjemnie ciepła. Ciepło z prawej rączki wędruje do lewej. Obie ręce ciepłe. Wyobraź sobie, jak to ciepło rozchodzi się po twoich nogach. Najpierw wędruje do prawej nogi. Prawa noga jest ciepła. Przechodzi do lewej nogi. Lewa noga jest ciepła. Jest ci ciepło, miło i miętko. Dotknij teraz swojego brzuszka, głaszcząc go – poczuj, jaki jest cieputki. Wyobraź sobie, że ogrzewają go promienie słońca. Połóż teraz rękę na serduszku. Poczuj, jak ono spokojnie bije. Serce jest zupełnie spokojne, spokojne. Poczuj, jak spokojnie oddychasz. Połóż ręce na brzuszku i poczuj, jak się podnosi i opada. Twój oddech jest tak spokojny jak falujące morze. Oddychasz lekko i spokojnie. Wyobraź sobie, jak całe twoje ciało jest ciężkie i zapada się w ciepłym piasku. Jesteś spokojny i wyciszony.

3. Kłębuszek - Dzieci leżą swobodnie w najwygodniejszej dla siebie pozycji, tzn. na plecach, brzuchu, boku i słuchają muzyki. Na sygnał muzyczny zwijają się w kłębuszek, chowają głowę, podkurczają nogi, na których zaciskają ręce. Przez chwilę trwają w tej pozycji. Powrót pierwszej melodii oznacza powrót do leżenia w pozycji wyjściowej.

4. Kamyk - Materiały: kamyki. Dzieci kładą kamyk przed sobą, dotykają go kolejno każdym palcem ze wszystkich stron, starając się jak najlepiej przyswoić sobie jego kształt. Unoszą kamyk w prawej lub lewej dłoni i lekko ściskają, usiłując oprócz kształtu zapamiętać jego wagę. Następnie z zamkniętymi oczami na podstawie dotyku, dziecko musi wybrać z dwóch kamyków ten, który wcześniej zbadało. Ilość kamyków można sukcesywnie zwiększać.

Wariant ćwiczeń. Do podanych ćwiczeń można wykorzystać inne przedmioty, np. patyki, muszle, liście.

5. Strząsanie wody - Dzieci stoją wygodnie, nogi w lekkim rozkroku, ręce zwisają

luźno. Rodzic wydaje polecenia: „Otrząśnij luźno ręce jakbyś strząsał kropelki wody (ok. 15 sek.). strząśaj silniej, niech poruszają się przedramiona i ramiona. Trzęś całym ciałem, tak jak pies po wyjściu z wody. Spróbuj jeszcze otrząsnąć wodę z prawej stopy. Teraz z lewej. Usiądźcie na miejscach”.

6. *Pisanie nosem* - Rodzic wydaje komendę: „Wyobraź sobie, że nos to ołówek, którym można pisać. Zwróć głowę w lewo i zacznij pisać swoje imię, miej oczy otwarte (ok. 10 sek.). Narysuj wielką spiralę, zaczynając od prawej strony. Teraz taką samą spiralę narysuj z lewej do prawej. Spróbuj jeszcze raz, tym razem kręcąc głową

w drugą stronę. Spróbuj napisać wielką ósemkę. Narysuj lub napisz coś. Narysuj kwiatek ołówkiem znajdującym się na końcu nosa”.

7. *Skaczący balon* - Dzieci odbijają balon, który powinien jak najdłużej utrzymywać się w powietrzu.

8. *Wstążka* - Materiały: wstążka o długości 30 cm i szerokości 2-3 cm. Siedzące na podłodze dziecko chwyci kciukiem i palcem wskazującym lewej dłoni jeden z końców wstążki. Wstążka wisi przytrzymywana palcami lewej ręki. Dziecko napina wstążkę, przesuwając palce prawej dłoni do punktu uchwytu po drugi koniec wstążki. Kiedy wstążka jest napięta, dziecko puszcza jej lewy koniec – prawa dłoń przytrzymuje wstążkę. Śledzi wzrokiem ruch palców po wstążce (kilkukrotne powtórzenie). Następnie powtarza ćwiczenie z zamkniętymi oczami. Skupia uwagę na kontakcie palców ze wstążką, na miękkości i lekkości materiału, na tym co odczuwa, głaszcząc materiał. Prawą ręką powoli owija wstążką palec wskazujący lewej dłoni. Gdy palec jest już owinięty, dziecko może stopniowo odwijać z niego wstążkę prawą ręką albo potrząsa lewą dłonią tak, by wstążka odwinęła się sama (powtarza kilkakrotnie ćwiczenie, należy równocześnie ćwiczyć obydwie ręce), zamyka oczy, utrwala wykonywane ruchy.

9. *Masaż twarzy „Puszek”* - Dziecko kładzie się na plecach. Drugie dziecko (lub rodzic) kawałkiem postrzępionej, miękkiej, papierowej serwetki lekko gładzi czoło, policzki, szyję, ręce i odsłonięte do kolan nogi leżącego dziecka. Towarzyszy temu cicha, spokojna muzyka.

10. *Powtórka* - W bardzo spowolniony sposób dzieci naśladowują ruchy sportowców, zwierząt lub czynności wykonywanych codziennie, np. naśladowujemy narciarza zjeżdżającego ze stromej góry, jesteśmy na ringu – poruszamy się bardzo powoli nie

dotykając się wzajemnie walczymy z partnerem.

11. Życzenie małego drzewa - Dzieci leżą na macie i słuchają z zamkniętymi oczami: „Wyobraźcie sobie, że jesteście małym korzeniem drzewa głęboko pod ziemią. Pewnego dnia słyszycie życzenie małego drzewa: Też chciałbym wreszcie być duży! Nic prostszego, myślicie, gdyż jako drzewo rośnie się wtedy, gdy rosną korzenie i głęboko wnikają w ziemię. Wyciągnijcie teraz bardzo wolno, wasze ramiona, palce, nogi i stopy i wasze całe ciało, aż do oporu”.

12. Ćwiczenia oddechowe – zachęcamy do zapoznania się z ćwiczeniami zamieszczonymi na stronie:

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=%C4%87wiczenia+oddechowe>

Życzymy miłej i rodzinnej zabawy!