

Ćwiczenia domowe wyciszające system nerwowy dziecka

Dziecko, by dobrze się czuć i prawidłowo rozwijać, potrzebuje nie tylko zainteresowania i uwagi rodziców, edukacyjnego wsparcia, różnorodnych bodźców, poczucia bezpieczeństwa, ale również ciszy i spokoju. Gdy dziecko jest podenerwowane, agresywne lub bardzo trudno mu zasnąć warto zastosować zabawy wyciszające.

Ćwiczenia wyciszające nie powinny trwać długo (zależnie od ćwiczenia i możliwości dziecka). Małe dziecko na krótko koncentruje się na jednym ćwiczeniu (kilka minut), wymaga zmienności, różnorodności zabaw. Dobór ćwiczeń należy uzależnić od zainteresowań dziecka. Staną się one bardziej atrakcyjne dla dziecka, gdy będziemy wykonywać je razem z nim (lub w większej grupie dzieci), a tam gdzie to możliwe – zamieniać się rolami. Ważne jest wprowadzenie odpowiedniej atmosfery.

Oto kilka przykładów zabaw wyciszających:

- Masaż ciała zmiennymi fakturami
- Zabawa „naleśnik”, „hot-dog” - na podłodze kładziemy koc, dziecko kładzie się na jego skraj (głowa dziecka pozostaje na zewnątrz), toczymy dziecko przed sobą (jak beczkę) jednocześnie zawijając dziecko w koc, następnie tocząc odwijamy dziecko
- Zabawa „kopciuszek” wyciąganie drobnych przedmiotów (koraliki, guziki) z sypkich materiałów (kasza, ryż, piasek)
- Zabawa „Magiczny dywan”- znajdźcie w domu jakiś mały dywanik, matę lub kocyk. Powiedźcie dziecku, że dywan ten jest magiczny. Usadźcie na nim wspólnie. Dywan jest miejscem do opowiadania niezwykłych historii. Rodzic zaczyna historię słowami „Dziś nasz latający dywan polecie ...”. Dziecko powinno uzupełnić zdanie, wybierając miejsce, do którego wspólnie polecicie. Następnie historię uzupełniajcie nawzajem, po kolei. Ta gra świetnie rozwija twórcze myślenie dziecka!
- Zabawa „Rysunki” spróbuj palcem narysować coś na plecach dziecka. Zadaniem malucha, będzie zgadnąć, co narysowałeś.
- Zabawa „Kto do nas przyszedł?”- rodzic delikatnie stukając palcami o plecy, pokazuje jak chodzą różne zwierzęta. Dziecko musi zgadnąć o jakie zwierzę chodzi, kto go odwiedził?
- Zabawa „Magiczna torba”- do torby lub worka włóż kilka małych zabawek. Poproś dziecko by delikatnie wsadziło do niego rękę, znalazło jedną zabawkę i nie wyciągając jej, zgadło co trzyma.

- Zabawa „Głębokie oddechy”- możesz położyć maluszkowi na brzuszku jego ulubioną zabawkę. Niech głęboko oddycha, tak aby zabawka „pływała”, unosila się na rosnącym brzuszku.
- Zabawa „Cicho sza...”- musicie stworzyć absolutną ciszę, a następnie słuchać, co dzieje się wokół. Wsłuchajcie się w otaczające Was dźwięki. Na przykład, komputer lub śpiew świerszczy. Niech dziecko wymieni wszystkie dźwięki, które usłyszy w tej głuchoj ciszy.

Udanej zabawy!

Opr. Magdalena Wierdak