

## **„Niesamowite zmysły” – zabawy dla rodziców i dzieci**

### **„Detektyw zmysłów”**

Skupianie się na chwili obecnej i wykorzystywanie przy tej okazji różnych zmysłów, może uspokoić Twoje ciało i oczyścić umysł. Ta gra uczy zwracania uwagi na zmysły, by poczuć jeszcze większą koncentrację i spokój.

Co jest potrzebne: zabawka, koc lub inny przedmiot oraz zmysły wzroku, słuchu, dotyku, węchu

1. Gdy masz już wybranką zabawkę, koc lub inny przedmiot, możesz zostać detektywem i zbadać to, co masz
2. Najpierw zauważ, jak wygląda Twój obiekt. Jakiego jest koloru? Porusz nim i sprawdź, czy odbija się od niego światło.
3. Następnie trzymaj przedmiot w dłoni. Jaki on jest? Miękki, twardy, chłodny, ciepły, gładki czy chropowaty? Co jeszcze zauważysz?
4. Teraz sprawdź czy ten przedmiot ma zapach
5. Czy wydaje jakies dźwięki? Potrzymaj go przy uchu i potrzymaj. Czy coś słyszysz?
6. Kto będzie miał najwięcej spostrzeżeń związanych z wybranym przedmiotem – ten wygrywa. Jeśli bawisz się samodzielnie? Policz, ile różnych spostrzeżeń możesz poczynić dzięki zmysłom. Za każdym razem staraj się zauważyć coraz więcej!

### **„Ramiona ośmiornicy”**

Ta zabawa pomoże Ci rozwijać zmysł dotyku.

Co jest potrzebne: Twój zmysł dotyku, zabawki, koce lub inne przedmioty

1. Jedna osoba udaje znajdującą się pod wodą ośmiornicę. Zamyka oczy i wyobraża sobie, że siedzi na dnie oceany
2. Używając tylko zmysłu dotyku, ośmiornica maca rękami i wyczuwa podłoże, na którym siedzi. Czy jest miękkie czy twarde? Chłodne czy ciepłe?
3. Uczestnicy zabawy po cichu podsuwają ośmiornicy po jednym przedmiocie
4. Ośmiornica bada przedmiot tylko za pomocą rąk i zgaduje co to jest. Bawcie się różnymi przedmiotami, aż ośmiornica zgadnie 5 z nich. Następnie w rolę ośmiornicy wciela się kolejna osoba.

### **„Znajdź ulubione kolory”**

Ta zabawa pomaga ćwiczyć koncentrowanie się na zmyśle wzroku. Kiedy skupiamy się na swoim otoczeniu i zauważamy, gdzie teraz jesteśmy, to oczyszczamy swój umysł. Gdy nasze umysły są czyste, dokonujemy bezpieczniejszych wyborów i łatwiej jest nam rozwiązywać problemy.

Co jest potrzebne: zmysł wzroku

1. Pomyśl o swoim ulubionym kolorze.
2. Teraz możesz się stać ”wszystkowiedzącym detektywem”. Rozejrzyj się po otoczeniu. Policz ile rzeczy w swoim ulubionym kolorze możesz dostrzec wokół siebie.

3. Kiedy znajdziesz co najmniej 5 rzeczy w tym samym kolorze, wybierz kolejny i zacznij szukać przedmiotów, które są tej barwy. Znajdź też minimum 5! Następnie zacznij od nowa z trzecim lubianym kolorem
4. Kto znajdzie co najmniej 5 rzeczy w każdym z trzech wybranych kolorów wygrywa.

### **„Uszy nietoperza”**

Skupimy się teraz na zmysle słuchu. Umiejętność skupienia się na dźwiękach występujących wokół Ciebie pozwoli Ci wyciszać umysł i ciało.

Co jest potrzebne: zmysł słuchu

1. Udawaj, że jesteś nietoperzem z wielkimi uszami, które potrafią wychwycić nawet najcichsze dźwięki.
2. Weź głęboki wdech przez nos i wypuść powietrze ustami. Zwróć uwagę czy słyszysz swój oddech wchodzący do ciała i z niego wychodzący
3. Sprawdź czy Twoje ciało jest zrelaksowane. Jeśli nie, uspokój je, robiąc więcej oddechów. Skoncentruj się.
4. Teraz stój lub siedź nieruchomo. Zacznij liczyć, ile różnych dźwięków zdołasz usłyszeć.
5. Zmieniaj pomieszczenia. Idź bardzo powoli, ponieważ wtedy możesz usłyszeć jeszcze więcej odgłosów
6. Każdy kto w skupieniu i ciszy wychwytyje dźwięki wydawane przez różne obiekty, wygrywa! Zbierz jak najwięcej dźwięków!

### **„Fantastyczny owoc”**

Czasami robimy rzeczy tak szybko, że ich nie zauważamy. To sprawia, że potem nie cieszymy się nimi aż tak bardzo. Ta zabawa pozwala zwolnić i cieszyć się smakiem.

Co jest potrzebne: kawałek owocu, zmysł smaku, osoba dorosła

1. Weź jeden ze swoich ulubionych owoców.
2. Podnieś owoc i trzymaj go w dłoniach. Zwróć uwagę czy jest ciepły czy zimny? Suchy czy mokry?
3. Przybliż owoc do nosa i go powąchaj. Jak pachnie? Co czujesz w swoim ciele, kiedy go wąchasz?
4. Teraz włóż kawałek do ust i zacznij powoli żuć. Zwróć uwagę na to, co czujesz w ustach.
5. Przeżuwaj dalej powoli i obserwuj wszelkie zmiany w swoim ciele. Czy jest Ci przyjemnie? Ciepło czy zimno?
6. Osoba, która znajdzie ich najwięcej – wygrywa

Opracowała: Anna Lorek

Bibliografia:

K. Marcelli – Sargent „Gry i zabawy (nie tylko) mindfulness: 50 ćwiczeń, aby być uważnym, poprawić koncentrację, kochać siebie bardziej i zrozumieć swoje emocje”