

Psychologiczne „Zrób to sam”

Propozycje aktywności dla młodszych i starszych, które można wykorzystać do wspierania różnych sfer rozwoju.

W roli głównej... słoik!

MOTYWACJA

Słoik może służyć do wprowadzenia tzw. ekonomii żetonowej - zbierania „punktów” (w postaci umieszczanych w słoiczku papierowych kulek, kamyczków etc.), które doprowadzą dziecko do uzyskania ustalonej nagrody wzmacniając u niego pożądane zachowanie.

Należy wspólnie z dzieckiem omówić, co skutkuje zdobyciem punktu, ile punktów jest potrzebne do uzyskania nagrody oraz co tę nagrodę dla dziecka będzie stanowić a następnie... konsekwentnie przyznawać punkty i wywiązać się z umowy.

Szczęśliwe losy

Do wzmacniania pozytywnych zachowań u dzieci można wykorzystać słoik ze „szczęśliwymi losami”. W takim słoiku należy umieścić karteczki, na których zapisane są drobne nagrody dostosowane do wieku i preferencji dziecka np. dodatkowe 30 minut grania na komputerze, wybór wspólnie oglądanej kreskówki czy zwolnienie z pewnego obowiązku na określony czas. Rodzic chcąc docenić zaobserwowane pozytywne działania dziecka może wówczas sięgnąć po słoik i zaproponować losowanie nagrody.



EMOCJE

W rozwoju społeczno-emocjonalnym ważna jest umiejętność rozpoznawania emocji u siebie i innych. Pomóc mogą w tym słoiki emocji, które można wykorzystać w różnorodny sposób. Należy przygotować kilka słoików, a każdy z nich przyporządkować do jednej emocji i odpowiednio udekorować. Warto zadbać, by każdej emocji odpowiadał konkretny kolor. Dla młodszych przydatne będzie stworzenie ponadto kilku żetonów w tych samych kolorach. Do czego można wykorzystać słoiki emocji?

- **Dla młodszych** - Identyfikacja uczuć - Uczestnicy zabawy naprzemiennie opisują sobie sytuacje lub historie (prawdziwe lub wymyślone). Gdy jedna z osoba opowiada, druga zastanawia się, jakie emocje mogą pojawiać się w danej sytuacji i umieszcza żeton w odpowiednim słoiku. Inny wariant zabawy: dziecko umieszcza żetony w słoikach podczas słuchania bajki zgodnie z rozpoznanymi u bohaterów uczuciami.

- **Dla starszych** - Świadomość własnych emocji - w słoiczkach dziecko może umieszczać karteczki, na których zapisywane są codzienne sytuacje prowadzące do odczuwania poszczególnych emocji. Tak gromadzone karteczki mogą stanowić pomoc w lepszym rozumieniu siebie i uzyskaniu lepszego wglądu np. w to, jakie emocje u mnie dominują lub co poprawia mi nastrój.

WDZIĘCZNOŚĆ



Praktykowanie wdzięczności zwiększa poczucie szczęścia i wzmacnia samoocenę. Można to robić poprzez zapisywanie każdego dnia np. 3 rzeczy, za które możemy być wdzięczni i trzymanie ich w specjalnym słoiku. Słoik pozwala też na to, by w trudnych chwilach z łatwością sięgnąć po „wdzięczną” karteczkę i przekierować uwagę na to, co dobre.

SPOKÓJ I KONCENTRACJA

Słoik wypełniony gęstym płynem oraz brokatem to kreatywny, a jednocześnie prosty i skuteczny sposób na ukojenie i skoncentrowanie się dziecka. Potrząsanie takim słoikiem może pomóc dziecku odreagować emocje, a obserwowanie coraz wolniej wirujących elementów pozwala na wyciszenie wzburzonych emocji.

Potrzebne materiały:

Szklany słoik lub plastikowa butelka z nakrętką
2 łyżki stołowe kleju z brokatem
2 łyżki stołowe brokatu lub innych błyskotek, ew. małe figurki
Ciepła woda
Przezroczysty szampon dla dzieci lub mydło w płynie
+ Ew. farba lub barwnik
Pistolet silikonowy lub superglue

Wykonanie:

Napełnij naczynie wodą do 3/4 objętości. Dodaj klej, brokat i błyskotki, szampon lub mydło zostawiając 1cm wolnej przestrzeni. Na koniec szczelnie przyklej nakrętkę do słoika lub naczynia.

Tworzenie takiego słoika to ponadto dobry sposób na nudę!

SAMOOCENA

Zachęć dziecko do ozdobienia dowolnie wybranego słoika. Będzie to szczególnie miejsce na gromadzenie karteczek budujących pozytywną samoocenę dziecka. Każdy w otoczeniu dziecka będzie mógł napisać na kartce co dobrego w ciągu dnia dostrzegł w dziecku. Duma oraz radość podczas czytania karteczek po zapełnieniu słoika gwarantowane!

Opracowanie: mgr Monika Koczwarą, psycholog PPPP w Tarnowie

Grafika: <https://makingmidlifematter.com/positive-affirmation-gifts/>

<https://www.smartypants.co.nz/collections/room-decor/products/stellarsparklejar>