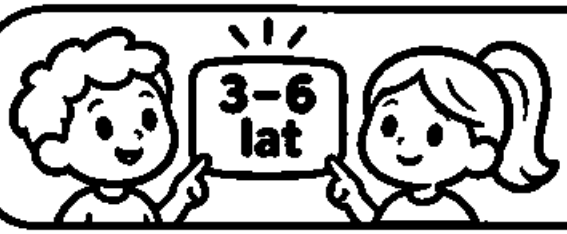
50 zabaw wyciszających i ćwiczeń relaksacyjnych

Spokojne zakończenie aktywnych zajęć.



Ostoja

Jak spokojnie zakończyć zajęcia



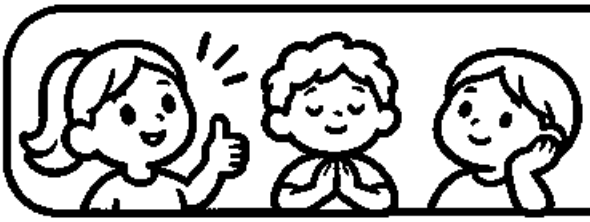
Proponowany wiek: 3–6 lat.
Orientacyjny czas jednej zabawy: 1–3 minuty; można zakończyć wcześniej.



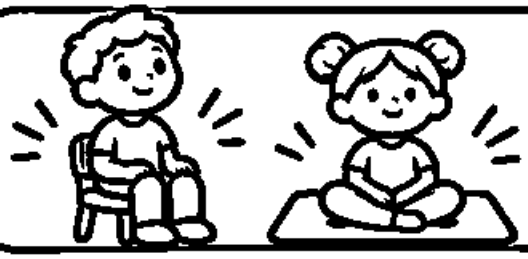
Wybierz jedną lub dwie propozycje.
Pokaż spokojny początek i wyraźny koniec.
Nie trzeba wykonać wszystkich zadań.



Oczy mogą pozostać otwarte.
Nie zatrzymuj ani nie pogłębiaj oddechu na siłę. Oddychaj zwyczajnie.



Udział i dotyk są dobrowolne.
Można obserwować, zmienić pozycję albo zrobić przerwę.



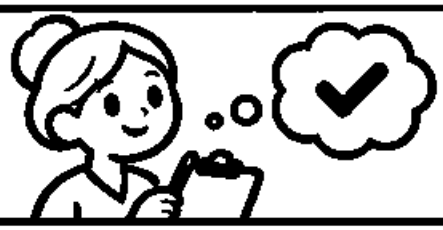
Zapewnij stabilne podparcie: wygodne krzesło ze stopami opartymi albo swobodny siad na macie. Przerwij przy dyskomforcie.



Rekwizyty przygotowuje dorosły.
Wybieraj duże, całe elementy odpowiednie dla wieku dzieci. Kontroluj ich stan.



Przy dźwiękach zachowaj łagodną głośność. Dziecko może wybrać ciszę.

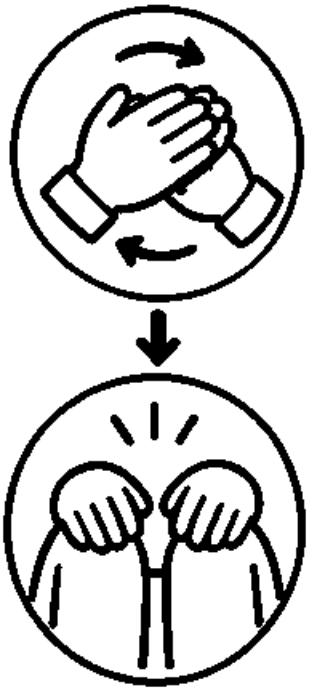


Obserwacja pomaga dobrać następną propozycję. Nie służy diagnozowaniu ani ocenianiu dziecka.

Spokojne zakończenie

1. Ciepłe dłonie





Cel: Czucie dłoni.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

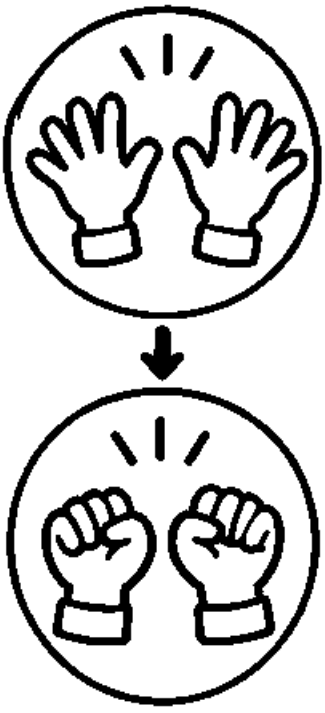
Przebieg: Pocieraj dłonie łagodnie. Rozłóż je i zauważ odczucie ciepła. Oprzyj dłonie na kolanach.

Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko znajduje wygodne ułożenie rąk?

2. Spokojny wachlarz





Cel: Rozluźnienie dłoni.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Otwieraj i zamykaj palce powoli, bez mocnego zaciskania. Po trzech ruchach pozwól dłoniom odpocząć.

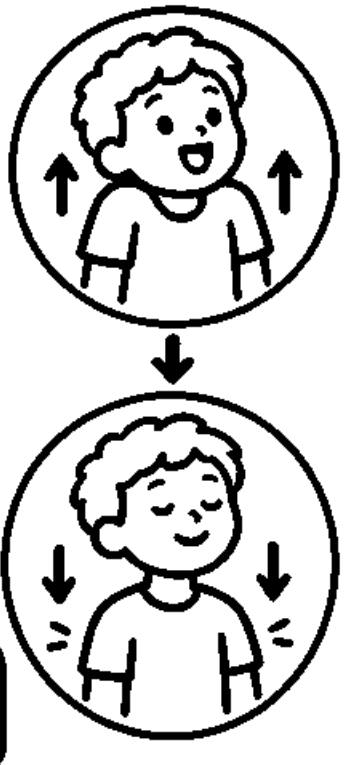
Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy palce poruszają się swobodnie?

Spokojne zakończenie

3. Ramiona odpoczywają





Cel: Zauważanie napięcia i odpoczynku.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

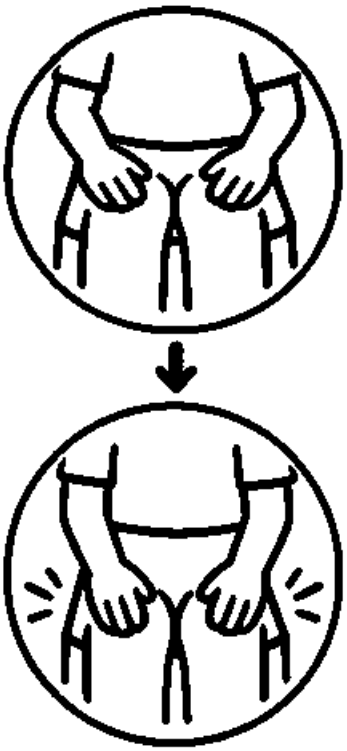
Przebieg: Unieś barki odrobinę, potem pozwól im opaść. Zrób przerwę. Powtórz tylko wtedy, gdy ruch jest przyjemny.

Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy barki wracają do swobodnej pozycji?

4. Ślimacze ręce





Cel: Zwalnianie ruchu.

Przygotuj: Stabilne krzesło; stopy oparte.

Przebieg: Przesuwaj dłonie po udach bardzo powoli, od bioder ku kolanom. Zatrzymaj je tam, gdzie jest wygodnie.

Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dłonie stopniowo zwalniają?

Spokojne zakończenie

5. Oddycham jak zwykle



Cel: Zauważanie oddechu bez sterowania nim.

Przygotuj: Wygodne miejsce do siedzenia.

Przebieg: Połóż dłoń na brzuchu albo zostaw ją na kolanie. Oddychaj zwyczajnie i zauważ kilka naturalnych ruchów ciała.

Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko może pozostać przy swobodnym oddechu?

6. Listek na dłoni



Cel: Spokojna obserwacja.

Przygotuj: Duży papierowy listek.

Przebieg: Połóż papierowy listek na otwartej dłoni. Patrz, jak lekko porusza się podczas spokojnego siedzenia. Nie dmuchaj na niego.

Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko potrafi obserwować bez pośpiechu?

Spokojne zakończenie

7. Słucham jednego dźwięku



Cel: Uważne słuchanie.

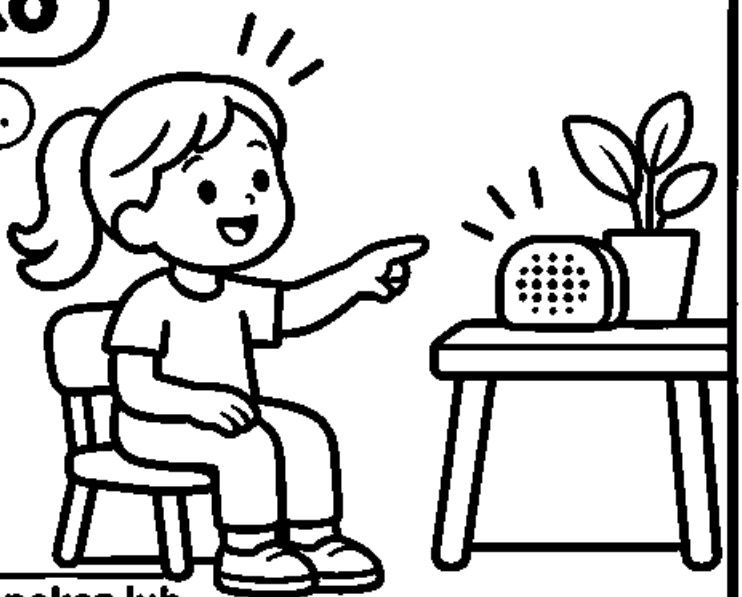
Przygotuj: Dzwonek używany przez nauczyciela.

Przebieg: Nauczyciel raz delikatnie uderza w dzwonek. Słuchaj, aż dźwięk zniknie. Potem wskaż ciszę otwartą dłonią.

Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko zauważa koniec dźwięku?

8. Co słyszę blisko



Cel: Kierowanie uwagi na otoczenie.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Usiądź wygodnie i posłuchaj otoczenia. Wskaż jeden dźwięk blisko siebie. Nie trzeba znać jego nazwy.

Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko wybiera jeden dźwięk?

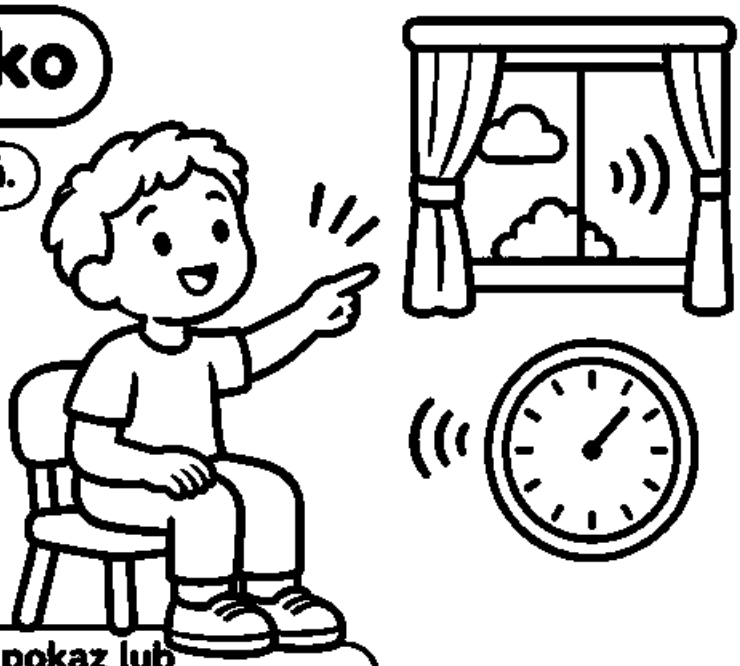
Spokojne zakończenie

9. Co słyszę daleko

Cel: Spokojne porównywanie wrażeń.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Posłuchaj dźwięków sali. Wskaż taki, który wydaje się dalszy. Podziel się spostrzeżeniem gestem lub słowem.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

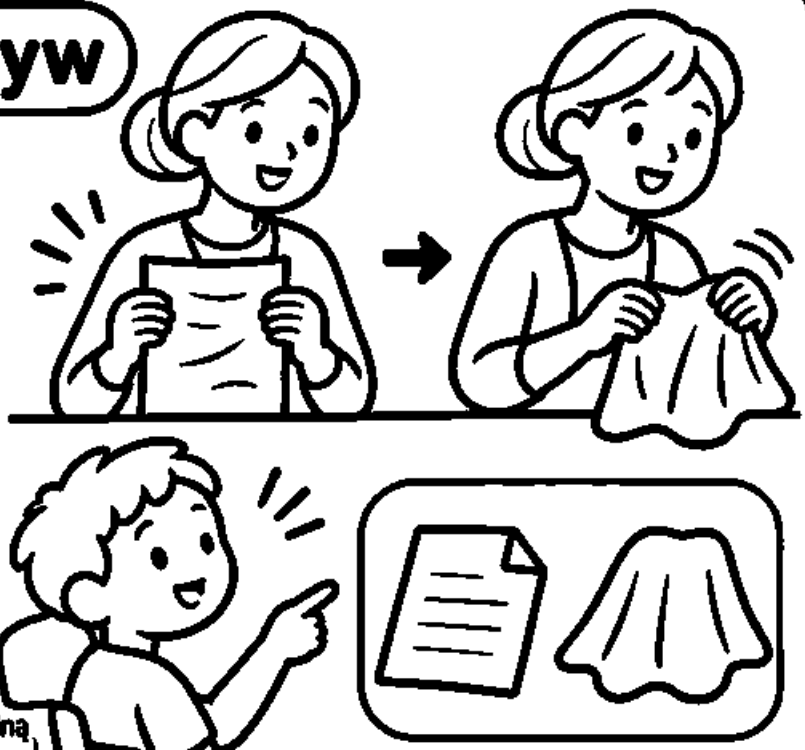
Obserwacja: Czy dziecko dostrzega różne źródła dźwięku?

10. Cichy detektyw

Cel: Skupienie na cichych brzmieniach.

Przygotuj: Kartka i kawałek materiału.

Przebieg: Nauczyciel delikatnie szeleści kartką, potem pociera materiał. Posłuchaj i wskaż, który przedmiot zabrzmiał.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy rozpoznanie odbywa się bez podnoszenia głosu?

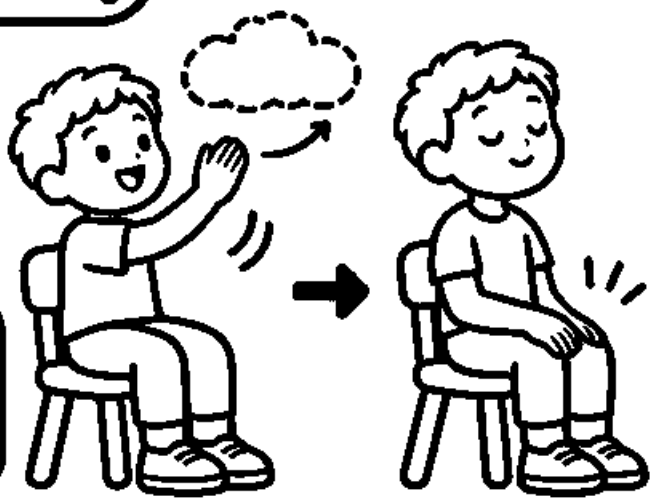
Spokojne zakończenie

11. Chmurka przed sobą

Cel: Łagodny ruch kończący aktywność.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Powoli narysuj dłonią chmurkę w powietrzu przed sobą. Opuść rękę na kolano i odpocznij.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

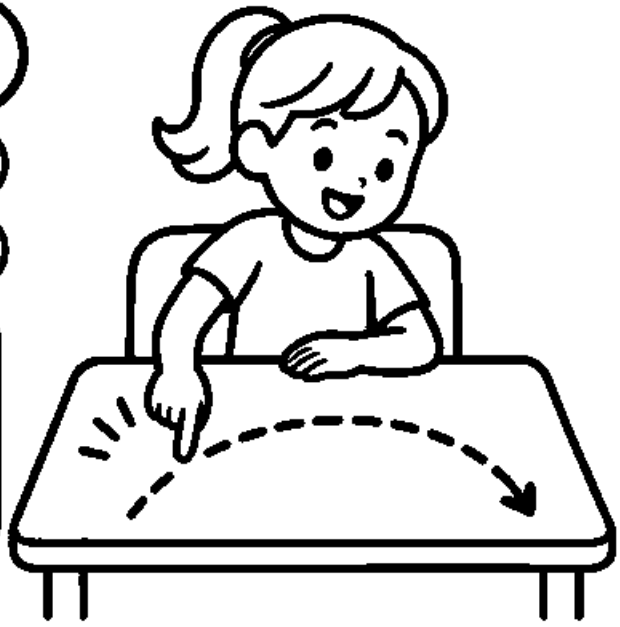
Obserwacja: Czy dziecko kończy ruch swobodnym opuszczeniem ręki?

12. Tęcza na stole

Cel: Płynny ruch dłoni.

Przygotuj: Gładki stabilny stół.

Przebieg: Palcem narysuj szeroki łuk na stole. Wróć do początku, unosząc dłoń. Wybierz własną spokojną szybkość.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy łuk powstaje bez pośpiechu?

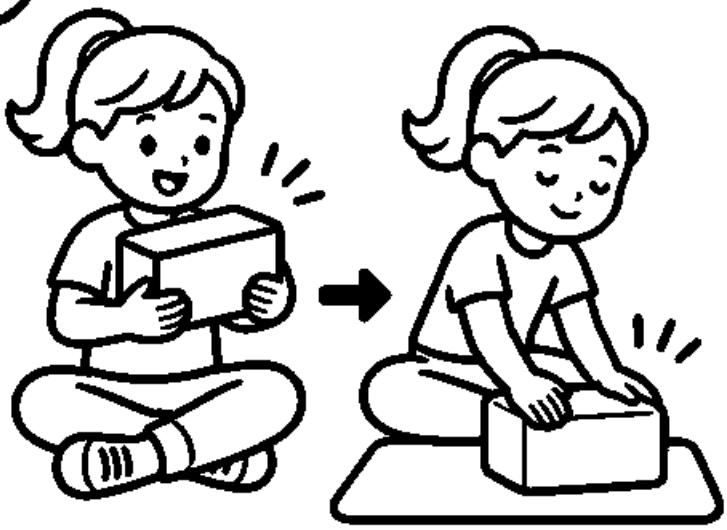
Spokojne zakończenie

13. Klocek w dłoni

Cel: Uważność dotykowa.

Przygotuj: Duży gładki klocek odpowiedni dla wieku dziecka; użycie pod nadzorem.

Przebieg: Trzymaj duży gładki przedmiot w dłoni. Zauważ jego ciężar i powierzchnię. Odłóż go delikatnie na matę.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

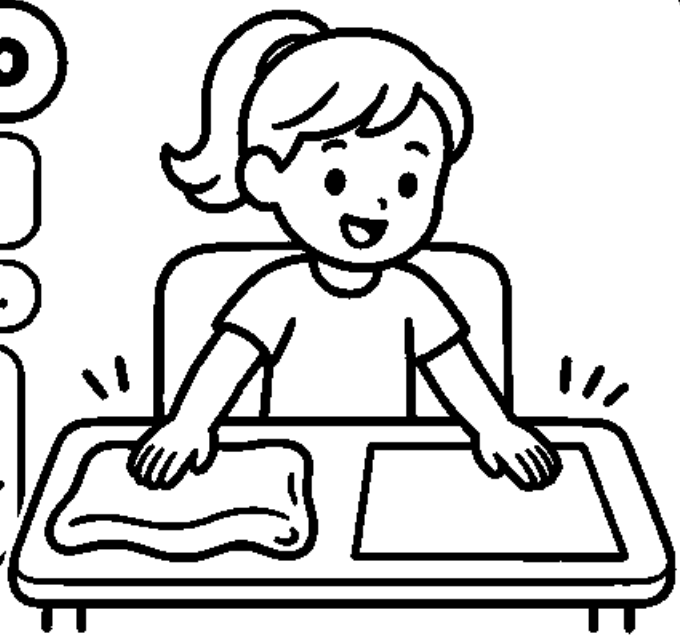
Obserwacja: Czy dziecko odkłada przedmiot delikatnie?

14. Miękko i gładko

Cel: Rozpoznawanie własnych preferencji.

Przygotuj: Czysta tkanina i kartka.

Przebieg: Dotknij miękkiej tkaniny, a potem gładkiej kartki. Wskaż przyjemniejszą powierzchnię. Możesz odmówić dotykania.

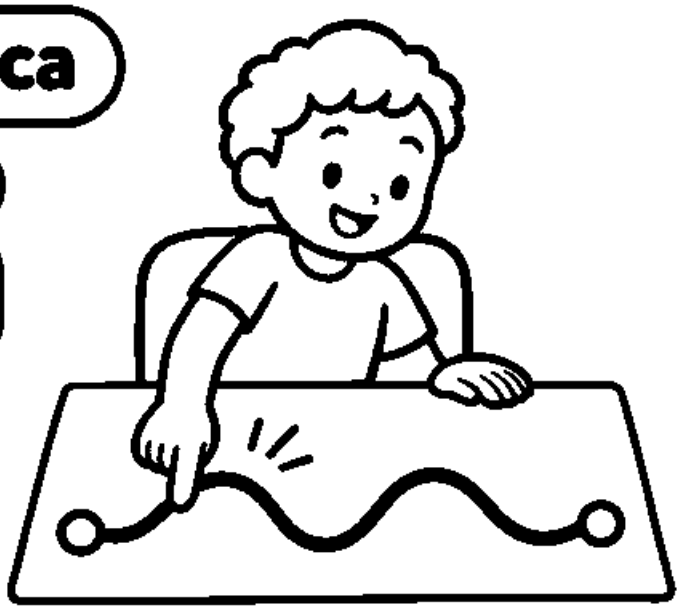


Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko komunikuje wybór?

Spokojne zakończenie

15. Ślad jednego palca



Cel: Spokojne śledzenie drogi.

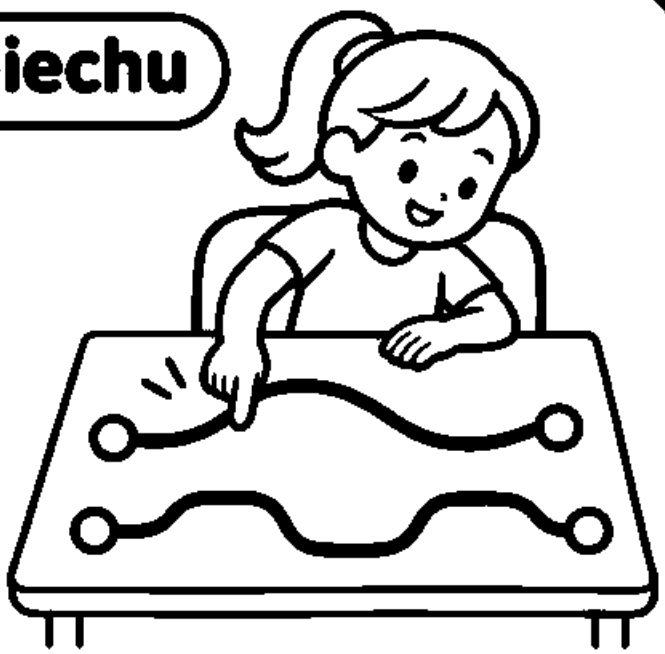
Przygotuj: Kartka z szeroką falistą linią.

Przebieg: Prowadź palec po dużej narysowanej fali. Przy końcu linii zatrzymaj dłoń. Nie staraj się być dokładny.

Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy ruch pozostaje łagodny?

16. Labirynt bez pośpiechu



Cel: Samodzielny wybór spokojnego działania.

Przygotuj: Kartka z dwiema prostymi szerokimi drogami.

Przebieg: Wybierz jedną z dwóch szerokich dróg na kartce. Przesuń palec od początku do końca. Potem odpocznij.

Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko wybiera drogę bez presji?

Spokojne zakończenie

17. Stopy mają dom



Cel: Zauważanie podparcia ciała.

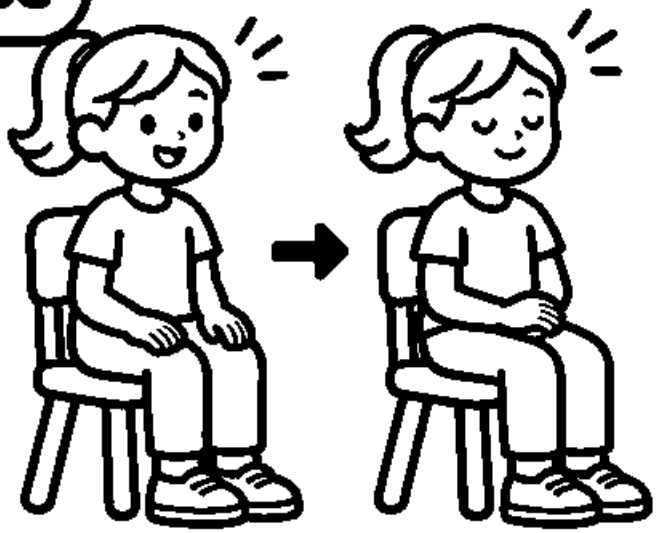
Przygotuj: Stabilne krzesło dopasowane wysokością.

Przebieg: Siedząc na krześle, postaw całe stopy na podłodze. Zauważ podparcie. Pozostaw nogi w wygodnej pozycji.

Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy stopy mają stabilne oparcie?

18. Dłonie mają miejsce



Cel: Wybór pozycji odpoczynku.

Przygotuj: Wygodne miejsce do siedzenia.

Przebieg: Sprawdź dwa ułożenia dłoni: na udach i jedna na drugiej. Wybierz wygodniejsze. Zostań tak przez krótką chwilę.

Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko rozpoznaje wygodniejsze ułożenie?

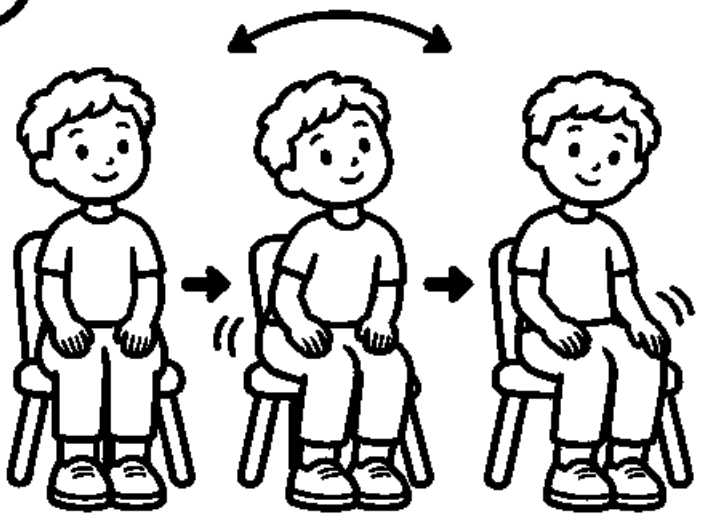
Spokojne zakończenie

19. Małe kołysanie

Cel: Łagodna zmiana podparcia.

Przygotuj: Stabilne krzesło; stopy oparte.

Przebieg: Siedząc stabilnie, przenieś ciężar odrobinę na jeden pośladek i wróć. Powtórz na drugą stronę, bez przechylania daleko.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

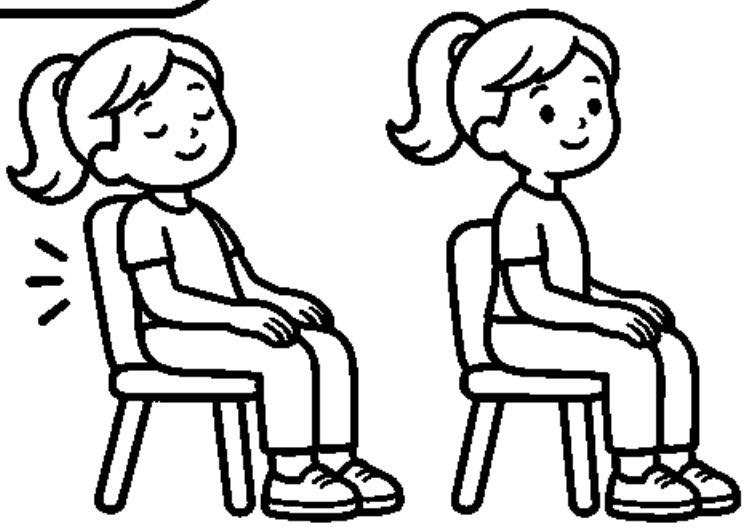
Obserwacja: Czy dziecko zachowuje stabilność?

20. Oparcie dla pleców

Cel: Zauważanie wsparcia.

Przygotuj: Stabilne krzesło z oparciem.

Przebieg: Usiądź na krześle i delikatnie oprzyj plecy. Porównaj to z siedzeniem bez oparcia. Wybierz wygodniejszą pozycję.

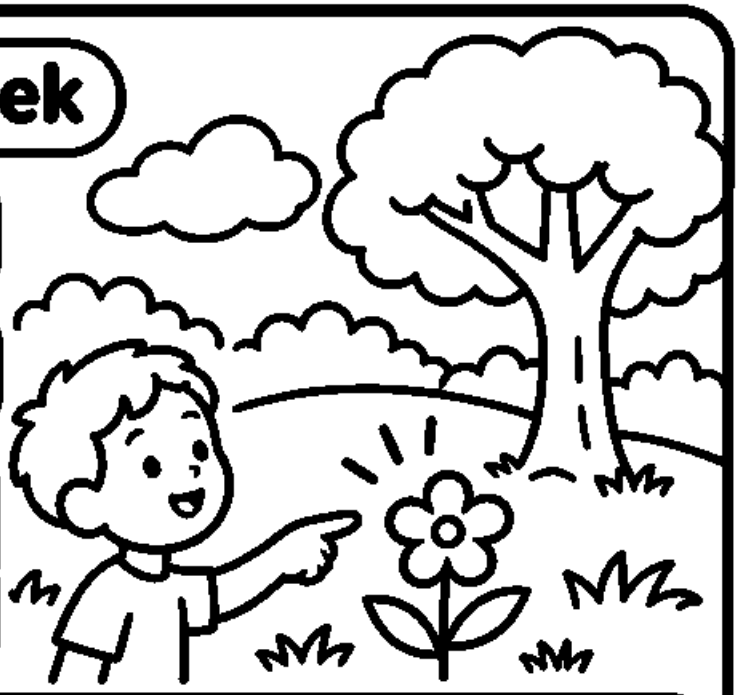


Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko wybiera pozycję bez dyskomfortu?

Spokojne zakończenie

21. Spokojny obrazek



Cel: Zatrzymanie uwagi na szczególe.

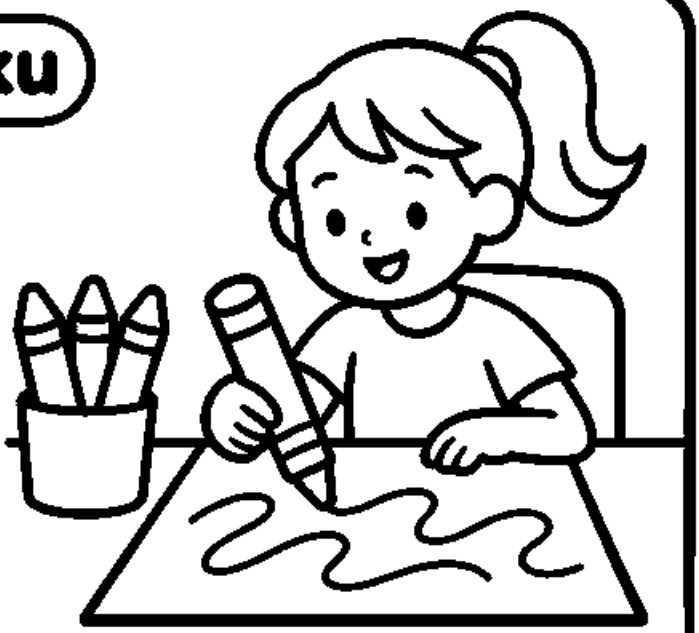
Przygotuj: Duża ilustracja przyrody bez drobnego tekstu.

Przebieg: Wybierz na ilustracji jeden spokojny szczegół. Przyjrzyj mu się, a potem pokaż go nauczycielowi.

Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko odnajduje własny szczegół?

22. Kolor odpoczynku



Cel: Wyrażanie własnego skojarzenia.

Przygotuj: Duże kredki i kartka.

Przebieg: Wybierz kredkę, która pasuje dziś do odpoczynku. Narysuj nią kilka swobodnych linii. Nie oceniaj wyborów innych.

Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko wybiera kolor samodzielnie?

Spokojne zakończenie

23. Spokojna wyspa

Cel: Tworzenie obrazu odpoczynku.

Przygotuj: Kartka i duże kredki.

Przebieg: Na kartce narysuj miejsce, w którym chciałoby się odpocząć. Możesz dodać tylko jeden przedmiot. Opowiadanie jest dobrowolne.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

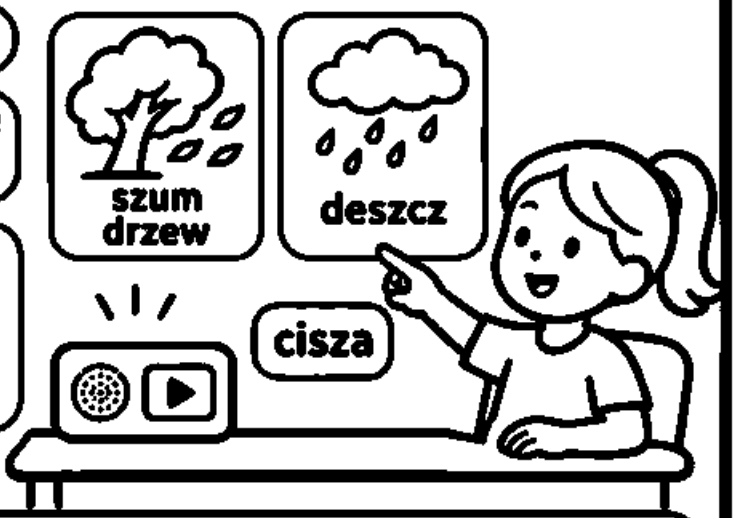
Obserwacja: Czy dziecko wskazuje własny pomysł?

24. Dźwięk mojego odpoczynku

Cel: Wybór warunków odpoczynku.

Przygotuj: Odtwarzacz i dwa krótkie nagrania odtwarzane cicho.

Przebieg: Wybierz spośród dwóch cichych nagrań: szumu drzew albo deszczu. Posłuchaj krótkiego fragmentu. Możesz wybrać ciszę.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko może swobodnie wybrać ciszę?

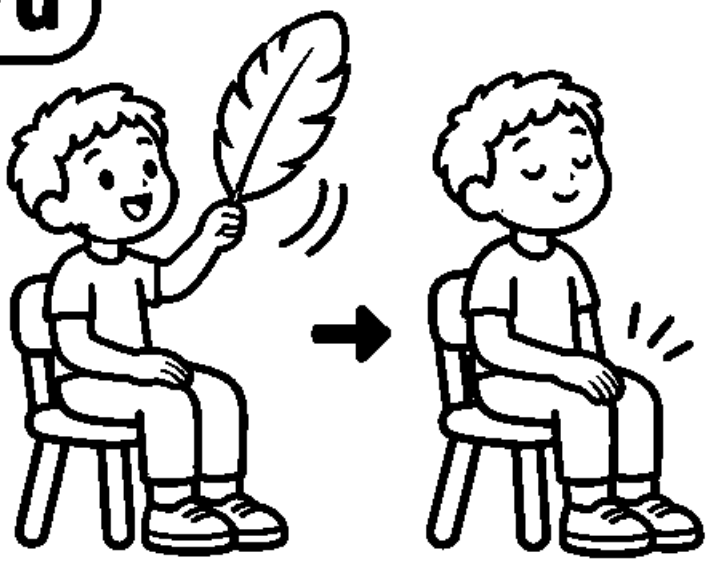
Spokojne zakończenie

25. Piórko z papieru

Cel: Łagodne kierowanie rekwizytem.

Przygotuj: Duże papierowe piórko bez ostrych krawędzi.

Przebieg: Trzymaj duże papierowe piórko i przesuwaj je powoli w powietrzu. Oprzyj dłoń, gdy poczujesz zmęczenie.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

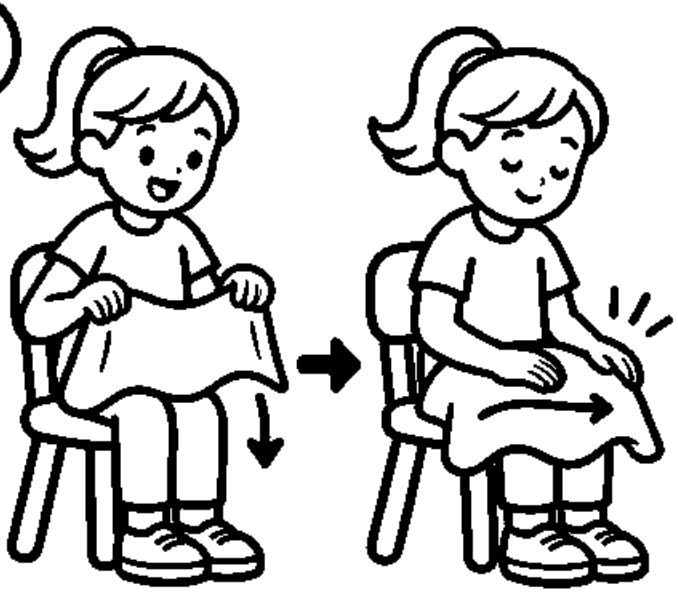
Obserwacja: Czy dziecko robi przerwę, gdy jej potrzebuje?

26. Chustka zasypia

Cel: Wyraźne zakończenie ruchu.

Przygotuj: Lekka chustka bez sznurków.

Przebieg: Powoli opuść lekką chustkę na kolana. Wygładź ją jednym ruchem dłoni. Pozostaw ją nieruchomo.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy rekwizyt pozostaje spokojnie odłożony?

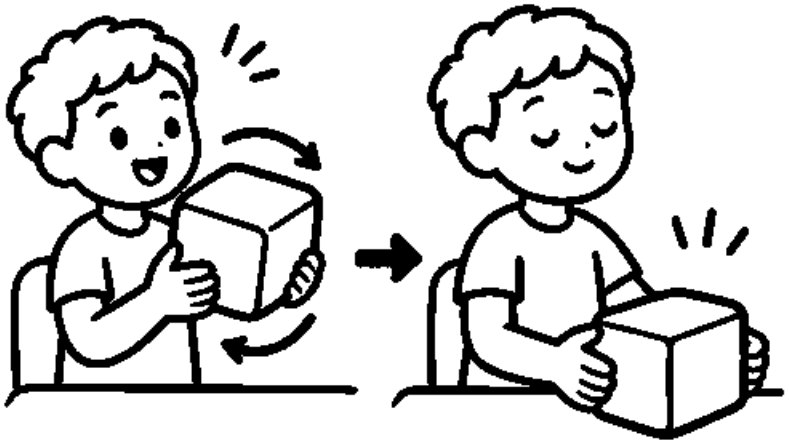
Spokojne zakończenie

27. Powolny obrót klocka

Cel: Spokojne poznawanie przedmiotu.

Przygotuj: Duży klocek o łagodnych krawędziach.

Przebieg: Obracaj duży klocek w dłoniach. Zauważ jedną ściankę, potem następną, Odłóż go, gdy skończysz oglądanie.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko ogląda bez pośpiechu?

28. Układam spokojny wzór

Cel: Porządkowanie krótkiego działania.

Przygotuj: Trzy duże klocki na dziecko.

Przebieg: Ułóż trzy duże klocki obok siebie. Popatrz na układ. Jeśli chcesz, zmień jedno miejsce, a potem zakończ.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko samodzielnie kończy układanie?

Spokojne zakończenie

29. Rysunek bez odrywanią

Cel: Płynne działanie bez poprawiania.

Przygotuj: Kartka i duża kredka.

Przebieg: Narysuj jedną wolną linię bez odrywania kredki. Zakończ w wybranym miejscu. Nie poprawiaj gotowego śladu.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko akceptuje własny ślad?

30. Kropka i odpoczynek

Cel: Robienie przerwy w działaniu.

Przygotuj: Kartka i duża kredka.

Przebieg: Postaw dużą kropkę kredką. Odłóż kredkę i popatrz na kartkę. Zdecyduj, czy potrzebna jest druga kropka.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko korzysta z chwili zatrzymania?

Spokojne zakończenie

31. Łagodny automasaż dłoni

Cel: Poznawanie łagodnego własnego dotyku.

Przygotuj: Czyste dłonie.

Przebieg: Jedną dłonią delikatnie głaszcz drugą od nadgarstka ku palcom. Zmień stronę. Dotyk ma być przyjemny; można go pominąć.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko dostosowuje nacisk do siebie?

32. Przedramię pod dłonią

Cel: Samodzielne regulowanie dotyku.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Przesuń dłoń po własnym przedramieniu przez ubranie. Wybierz jeden spokojny ruch i zakończ. Nie dotykaj innych osób.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko może przerwać lub odmówić?

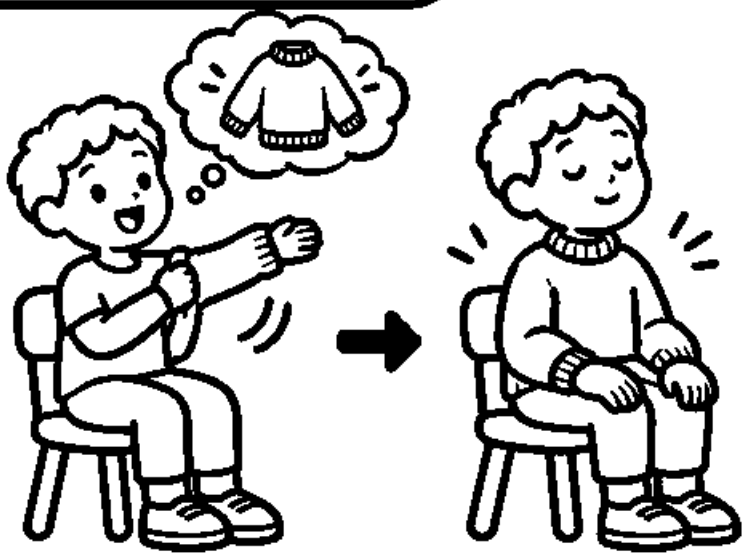
Spokojne zakończenie

33. Ciepły sweter w wyobraźni

Cel: Łączenie wyobraźni ze spokojnym gestem.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wyobraź sobie wygodny sweter. Pokaż, jak wsuwasz ręce do rękawów, a potem pozwól im odpocząć.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

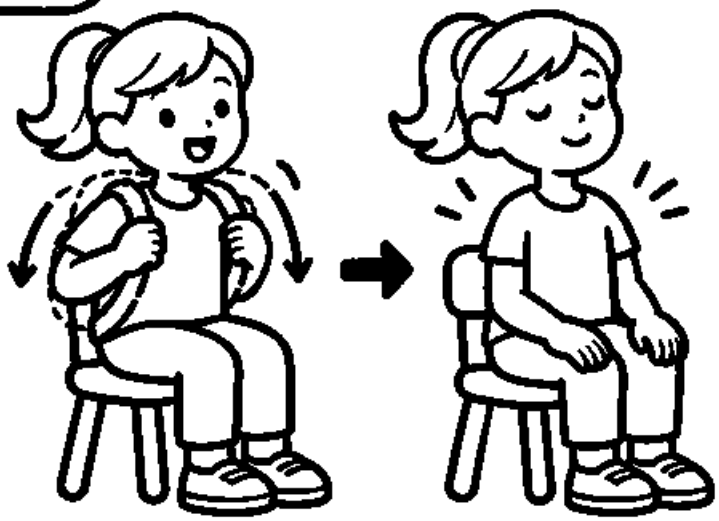
Obserwacja: Czy ruch kończy się wygodną pozycją?

34. Odkładam plecak

Cel: Symboliczne zakończenie wysiłku.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż gestem zdejmowanie lekkiego wyobrażonego plecaka. Opuść ręce i zauważ wygodne ustawienie barków.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko opuszcza ręce bez napięcia?

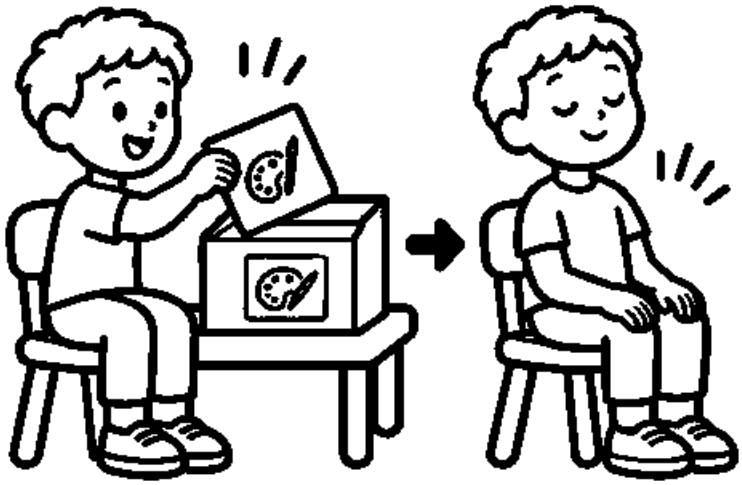
Spokojne zakończenie

35. Pudełko na dzisiaj

Cel: Domknięcie aktywności.

Przygotuj: Pudełko i duże obrazki wykonanych zajęć.

Przebieg: Wskaż obrazek aktywności, którą chcesz już zakończyć. Włóż kartę do pudełka. Przejdź do spokojnego siedzenia.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

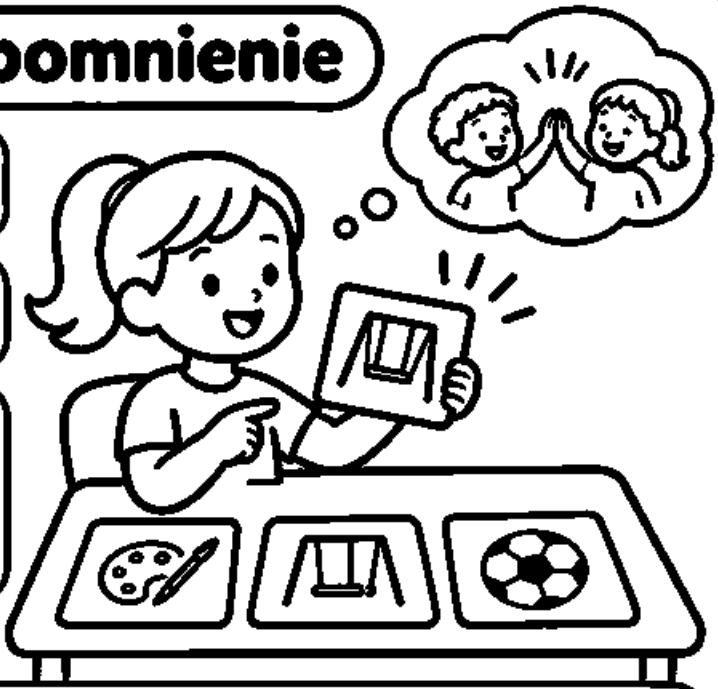
Obserwacja: Czy dziecko rozumie przejście do odpoczynku?

36. Jedno dobre wspomnienie

Cel: Spokojne przywołanie doświadczenia.

Przygotuj: Opcjonalnie obrazki aktywności.

Przebieg: Wybierz gest lub obrazek pokazujący przyjemny moment zajęć. Możesz podzielić się nim albo zachować dla siebie.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy udział pozostaje dobrowolny?

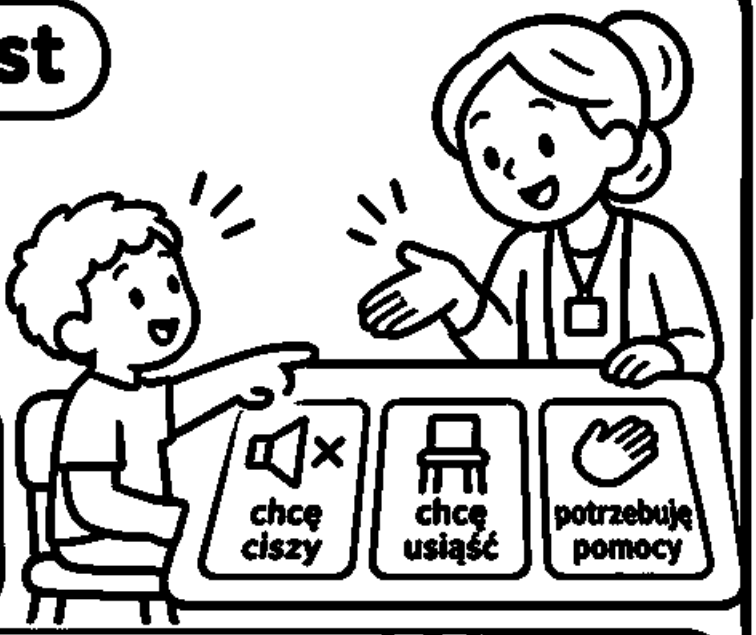
Spokojne zakończenie

37. Jak mi teraz jest

Cel: Komunikowanie bieżącej potrzeby.

Przygotuj: Trzy karty z czytelnymi symbolami potrzeb.

Przebieg: Wskaż kartę: chcę ciszy, chcę usiąść albo potrzebuję pomocy. Nauczyciel przyjmuje wybór i pomaga go zrealizować.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

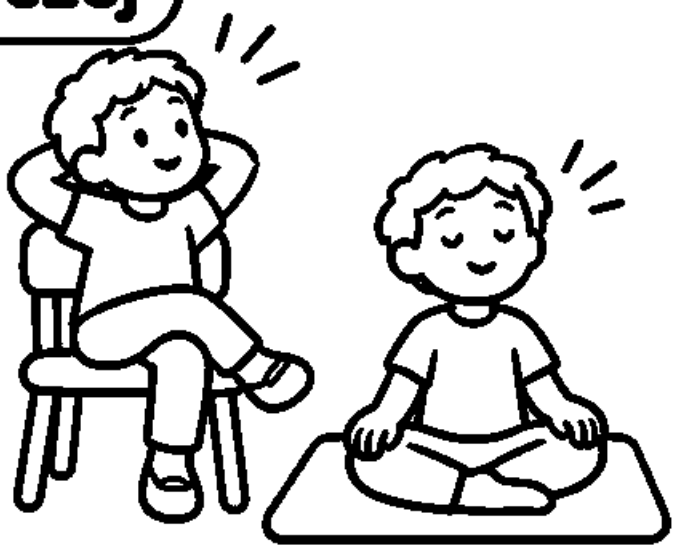
Obserwacja: Czy wybór prowadzi do odpowiedniej reakcji dorosłego?

38. Wygodniej czy inaczej

Cel: Samodzielne dostosowanie pozycji.

Przygotuj: Dostępne krzesło i mata.

Przebieg: Usiądź w wybranej pozycji. Sprawdź, czy chcesz zmienić ułożenie nóg lub rąk. Zmiana jest dozwolona w każdej chwili.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko może zmienić pozycję bez presji?

Spokojne zakończenie

39. Cisza na znak



Cel: Wspólne krótkie zatrzymanie.

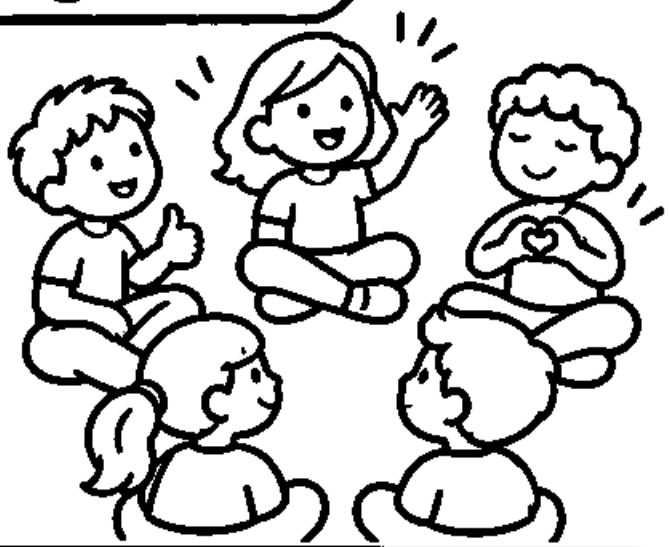
Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Nauczyciel pokazuje otwarte dłonie. Grupa przerywa rozmowę na krótką chwilę, potem wraca do zwykłego głosu po kolejnym znaku.

Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy znak jest jasny dla grupy?

40. Spokojna kolejka gestów



Cel: Uważność wobec innych.

Przygotuj: Wygodne miejsca w kole.

Przebieg: W kole każda osoba pokazuje mały gest pożegnania. Pozostali patrzą bez obowiązku naśladowania. Można pominąć swoją turę.

Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy tury odbywają się bez pośpiechu?

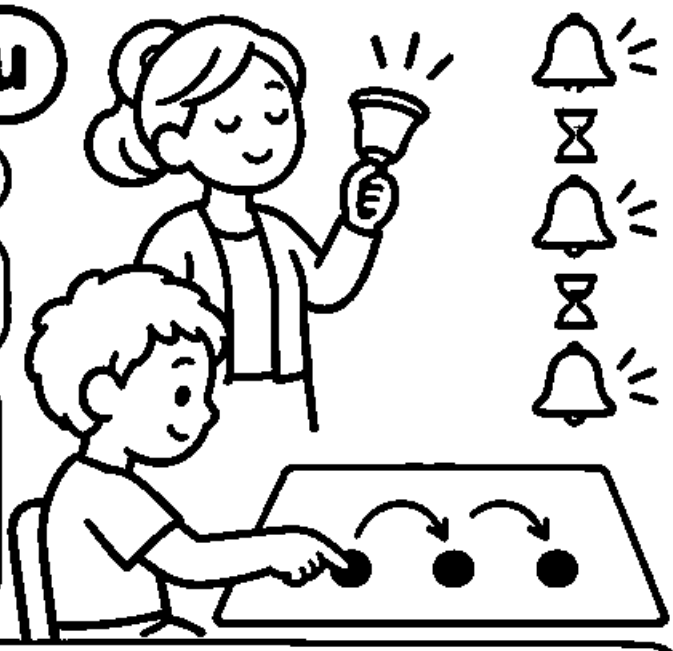
Spokojne zakończenie

41. Powrót dźwięku

Cel: Spokojne oczekiwanie.

Przygotuj: Kartka z trzema kropkami; dzwonek u nauczyciela.

Przebieg: Posłuchaj trzech cichych uderzeń oddzielonych długimi przerwami. Przy każdym połóż palec na kolejnej kropce.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

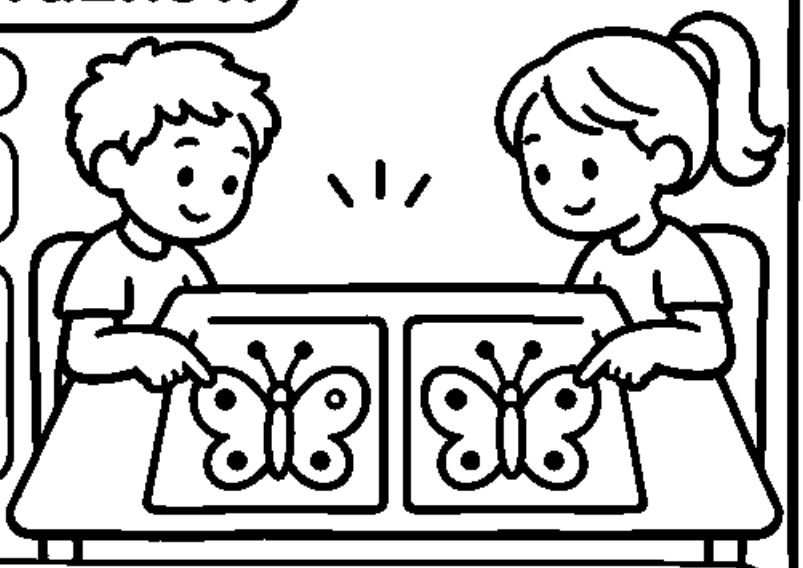
Obserwacja: Czy dziecko czeka na kolejny dźwięk?

42. Cicha para obrazków

Cel: Spokojna wspólna uwaga.

Przygotuj: Dwie jednakowe proste ilustracje.

Przebieg: Spójrz na dwie takie same duże ilustracje. Znajdź wspólny szczegół, wskazując palcem. Nie trzeba mówić.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy para może porozumieć się gestem?

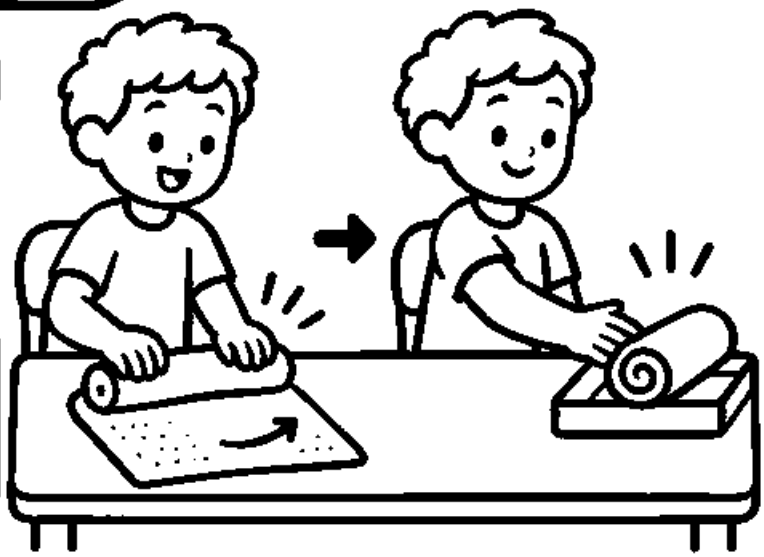
Spokojne zakończenie

43. Zwiń ręczniczek

Cel: Spokojne działanie porządkowe.

Przygotuj: Czysty mały ręcznik i stół.

Przebieg: Połóż mały ręcznik na stole. Zwijaj go powoli od jednego brzegu. Gotowy rulon odłóż w wyznaczone miejsce.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

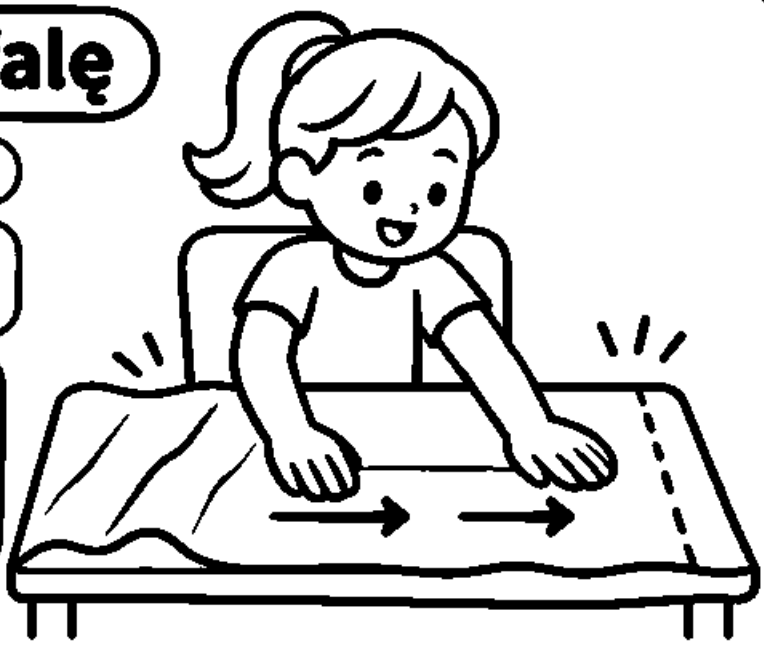
Obserwacja: Czy dziecko kończy kolejne etapy bez pośpiechu?

44. Wygładzam falę

Cel: Łagodny oburęczny ruch.

Przygotuj: Duży kawałek tkaniny i stół.

Przebieg: Rozłóż materiał na stole. Przesuń po nim dłonie, wygładzając jedną fałdę. Zatrzymaj ręce na brzegu.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dłonie poruszają się spokojnie?

Spokojne zakończenie

45. Mała galeria

Cel: Spokojne oglądanie własnej pracy.

Przygotuj: Własny rysunek dziecka.

Przebieg: Połóż wykonany rysunek przed sobą. Przyjrzyj się jednemu fragmentowi. Wskaż miejsce, które chcesz zapamiętać.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

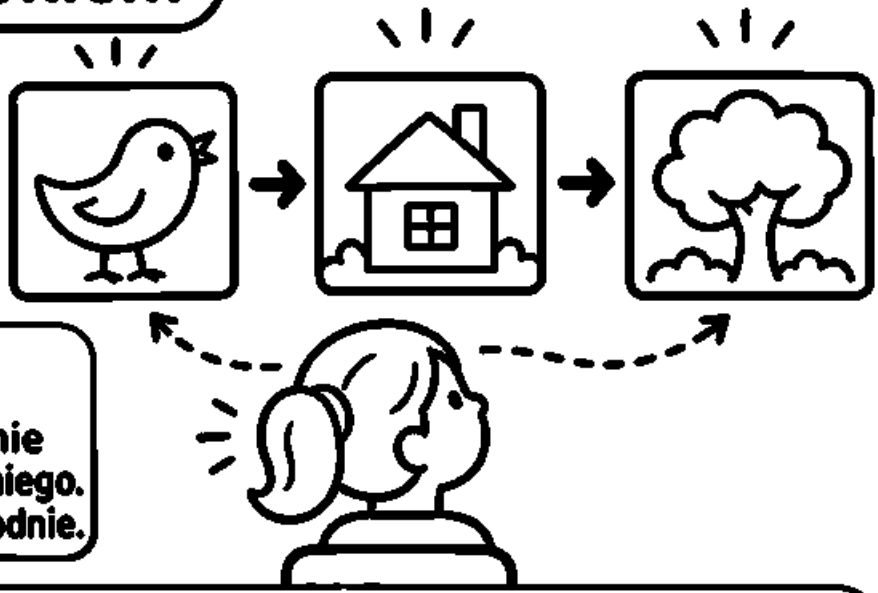
Obserwacja: Czy wybór dziecka jest przyjęty bez oceny?

46. Spacer wzrokiem

Cel: Spokojna obserwacja bez wysiłku.

Przygotuj: Trzy duże obrazki na wysokości wzroku.

Przebieg: Patrz na trzy duże obrazki ułożone w szeregu. Przenieś spojrzenie powoli od pierwszego do ostatniego. Głowa może poruszać się swobodnie.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy dziecko ogląda w wygodnym tempie?

Spokojne zakończenie

47. Naturalny wydech z głosem

Cel: Łagodne zauważanie wydechu.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Jeśli chcesz, podczas zwykłego wydechu wypowiedz krótkie ciche mmm. Nie wydłużaj oddechu. Potem oddychaj jak zwykle.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy głos pozostaje cichy i krótki?

48. Dłoń przy nosie

Cel: Zauważanie naturalnego przepływu powietrza.

Przygotuj: Czyste dłonie.

Przebieg: Trzymaj dłoń kilka centymetrów przed nosem. Przy zwykłym wydechu zauważ ruch powietrza, jeśli go czujesz. Potem opuść rękę.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy oddech pozostaje swobodny?

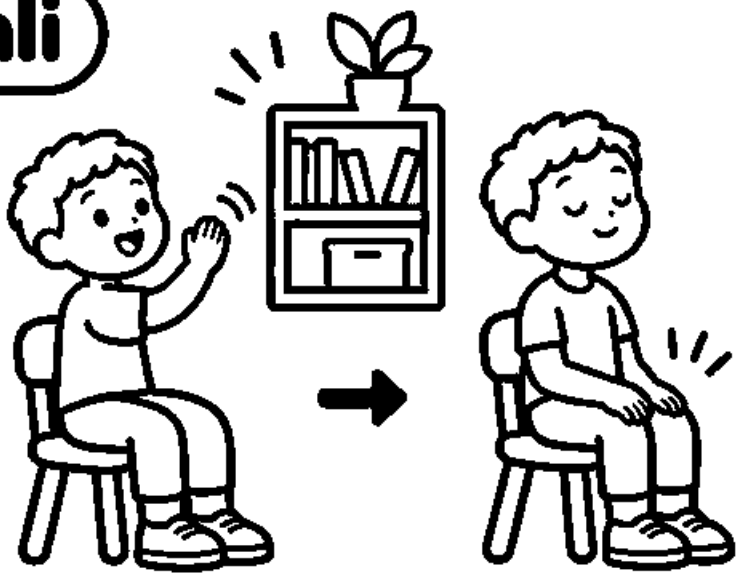
Spokojne zakończenie

49. Pożegnanie sali

Cel: Łagodne przejście do zakończenia.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Rozejrzyj się spokojnie. Wybierz jeden przedmiot i pomachaj mu małym gestem. Potem oprzyj dłonie na udach.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

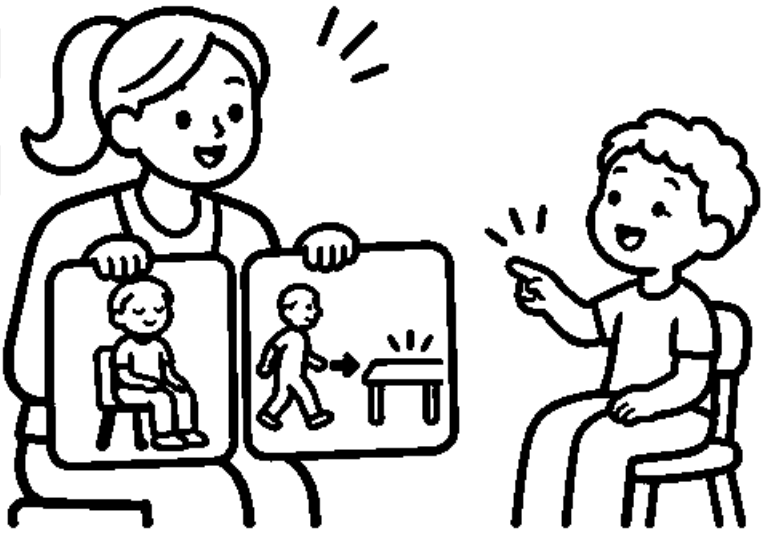
Obserwacja: Czy dziecko wraca do spokojnej pozycji?

50. Wybieram następny krok

Cel: Spokojne przejście do kolejnej czynności.

Przygotuj: Dwie karty symboli; przygotowane miejsce przy stoliku.

Przebieg: Nauczyciel pokazuje dwa symbole: odpoczynek na krześle albo spokojne przejście do stolika. Wybierz i wykonaj jedną możliwość.



Dostosowanie: można obserwować pokaz lub zakończyć wcześniej; nauczyciel proponuje wygodną pozycję siedzącą.

Obserwacja: Czy wybór prowadzi do konkretnego działania?

Wybierz spokojne zakończenie



Dłonie i ramiona: 1–4, 11–12, 31–34.



Oddech bez wysiłku: 5, 47–48.



Słuchanie i cisza: 7–10, 24, 39, 41.



Obserwowanie i dotyk:
6, 13–16, 21–23, 27–30, 42, 45–46.



Wygodna pozycja: 17–20, 37–38.



Rekwizyt i porządkowanie: 25–26, 35, 43–44.



Wspomnienie i pożegnanie: 36, 40, 49–50.

Przykład: po tańcu z chustką wybierz zabawę 26. Gdy grupa woli ciszę, zaproponuj 18 albo 38.

Mój wybór na dziś: _____

Co pomogło zakończyć zajęcia: _____

Co zmienię następnym razem: _____

O materiale

50 zabaw wyciszających i ćwiczeń relaksacyjnych

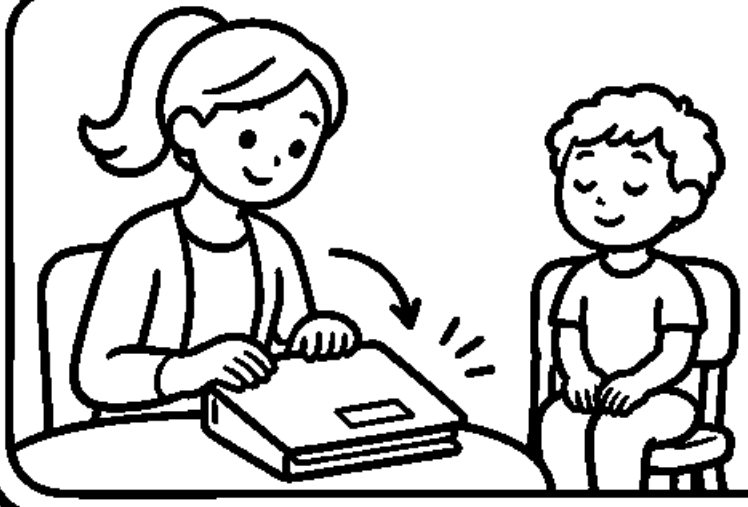
Autorskie propozycje spokojnego zakończenia zajęć dla grup przedszkolnych.

Materiał zawiera 50 ponumerowanych zabaw. Numery w indeksie odnoszą się do zabaw, a nie do stron.

Zadania nie są terapią ani testem umiejętności. Nie obiecują określonego efektu. Wybór i dostosowanie należą do prowadzącej osoby.

Przy planowaniu uwzględnij potrzeby grupy, zwyczaje placówki i informacje przekazane przez opiekunów.

Po użyciu zbierz pomoce, oczyść je zgodnie z materiałem i przechowuj suche. Uszkodzone elementy wycofaj.



Wsparcie | Ostoja

wsparcie@ostoja.online