**ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM - 16.11.2020r.**

Cele zajęć: Rozwijanie motoryki małej, uważności, koncentracji uwagi, dostarczanie pozytywnych emocji, relaksacja, rozwijanie empatii, wyobraźni, uważnego słuchania, radzenia sobie z trudnymi emocjami, pewności siebie, wytrwałości, cierpliwości.

1. Masaż z wierszykiem

Na plecach dziecka wykonujemy masaż opowiadając wierszyk:

*Słońce świeci (masujemy otwartymi dłońmi plecy),
Pędzą konie (oklepujemy plecki),
Idą słonie po betonie (stukamy piąstkami),
Idzie pani na szpileczkach (stukamy w plecki palcami wskazującymi),
Płynie wąska rzeczka (głaszczemy plecy jedną ręką i robimy slalom),
Pada deszczyk (udajemy, że gramy na pianinie),
Przeszedł dreszczyk? (rysujemy znak zapytania).*
Następnie zamieniamy się rolami i teraz to dziecko robi masaż rodzicowi.

1. Bajka o kotku, który przestał być smutny.

Mały kotek wracał z przedszkola. Ciągnął łapkę za łapką wolno, jakby ospale. Był smutny, nic go nie cieszyło, czuł się bardzo nieswojo. Niechętnie prychał na inne przechodzące obok zwierzątka. Nagle nadleciał malutki motylek i nad samym nosem kotka zrobił okrążenia, jedno, drugie, trzecie. Chyba mi się przygląda - pomyślał kotek i łapką próbował odgonić motylka. Ale ten wcale nie odlatywał, tylko krążył, krążył i jak samolot kreślił znaki w powietrzu. Kotek patrzył i patrzył, jak zaczarowany, w piękny lot motyla. A ten wzbił się wyżej, jakby chciał dolecieć do słońca, i nagle znikł mu z oczu za wysokim ogrodzeniem. Zaciekawiony kotek zbliżył się do płotu, wdrapał się po deskach i znalazł się w ogrodzie. Rozejrzał się dookoła. Było tam tak pięknie, rosły wysokie owocowe drzewa sięgające koronami do nieba, a małe krzaczki, jakby przy nich przycupnięte, trzymały się ich jak maminej spódnicy. Rosły też kolorowe kwiaty, które jak dywan pokrywały cały ogród. Kotek poczuł zapach ziemi, kwiatów, krzewów i drzew. Pociągnął mocno noskiem i zapach jak fala, jakby ramionami, objął go. Kotek położył się na trawie i oddychał miarowo, równo i spokojnie. Przetarł oczy, podłożył łapki pod głowę, wyciągnął całe ciałko, było mu bardzo wygodne. Leżał teraz i odpoczywał. Poczuł senność. Słonko wysyłało swe promyczki na ziemię, by pogłaskały każdy kwiatek, każdy listek i każdą roślinkę. Kotek poczuł przyjemny dotyk ciepłych promieni. Zamknął oczy. A promyczki jeden po drugim głaskały go, przyjemnie ogrzewając. Po chwili pojawił się delikatny wiaterek, który kołysał listki i gałęzie, jakby do snu. Pochylił się nad kotkiem i też go kołysał, trzymając w swoich ramionach. Kotek poczuł, jak wiaterek przesuwając się teraz po nim od głowy do łap, do pazurków samych, z wolna uwalnia go od smutków, i jeszcze raz, i jeszcze delikatnie przesuwając się od głowy w dół ciałka, zabiera z sobą całe niezadowolenie. Kotek poczuł się tak dobrze, poczuł się spokojny, jakby obmyty ze wszystkich swoich dużych i małych zmartwień. Otworzył wolno oczka i popatrzył na chmurki, które płynęły po niebie, nie spiesząc się, leniwie, nie przeganiając się, zgodnie. Płynęły i płynęły, a wiatr wolno je popychał. Kotkowi było tak dobrze. Nagle jedna mała kropelka spadła mu na nos. Co to? - zdziwił się. Rozejrzał się dookoła i zobaczył, jak kwiatki wyciągają swoje małe główki do kropli deszczu, zupełnie jak on pyszczek do miseczki z mlekiem. Usiadł na trawie. Przeciągnął się. Kropelki deszczu wolno, lecz miarowo spadały na spragnione roślinki. Wraz z tym delikatnym deszczem wróciła mu sita. Wstał, otrząsnął futerko, uśmiechnął się do siebie zadowolony. Pora iść do domu - pomyślał. Ale dziwną przeżyłem przygodę w tym ogrodzie, gdzie przyprowadził mnie motylek. Wrócę tu jeszcze - obiecał sobie - tu jest tak pięknie i spokojnie. Wyprężył się do skoku i jednym zamachem przeskoczył płot. Radośnie machając ogonem, wracał do domu.

1. Kolorowanka – załącznik nr 1.
2. Łamigłówka – ćwiczymy spostrzegawczość – załącznik nr 2.

**Opracowała: psycholog – mgr Paulina Wardęcka**