**TEMATYCZNE ĆWICZENIA DLA PRZEDSZKOLAKÓW!**

*mgr Paulina Wardęcka – psycholog*

**Ćwiczenie 1.** Przeczytanie wierszyka pt.: Nie bój się! Zachęcam do kontynuowania rozmowy na jego temat (można zapytać dziecko: W jakich sytuacjach się najczęściej uśmiecha? Co sprawia mu radość? Czy są takie sytuacje, w których odczuwa lęk? Co wtedy czuje, o czym myśli? Co mogłoby mu pomóc? Rodzice, na zasadzie naśladownictwa, mogą podać przykłady własnych lęków z okresu dzieciństwa i sposoby, w które sobie z nimi poradzili).

Kiedy się boisz lub jest Ci źle,głowa do góry, uśmiechnij się!Gdy się uśmiechasz, pięknieje świat– bez względu na to, ile masz lat!

**Ćwiczenie 2.** „Wytęż wzrok i odnajdź na obrazku wskazane elementy!” Ćwiczenie ma na celu rozwijanie percepcji wzrokowej, uważności, koordynacji wzrokowo-ruchowej. **(ZAŁĄCZNIK NR 1).**

**Ćwiczenie 3.** Zabawa z rodzicami/opiekunami w „Lustereczko”. Można bawić się we dwójkę: mama/ tata/inny opiekun z dzieckiem, ale najlepiej, kiedy oboje rodzice/opiekunowie biorą udział w zabawie. Jeszcze weselej jest, gdy dzieci mają rodzeństwo.

**Opis zabawy:** Stajemy naprzeciwko dziecka albo ustawiamy się parami (jeśli w grze bierze udział więcej osób). Jedna osoba będzie lusterkiem, a druga będzie przeglądać się w tym żywym zwierciadle. Osoba, która się przegląda, przywołuje na myśl jakąś emocję, ale nie mówi jej głośno. Warto zacząć od łatwych od rozpoznania emocji, uczuć jak np.: radość, zdziwienie, smutek, złość, zazdrość. Osoba prezentuje emocje/uczucie gestem lub mimiką i pyta zwierciadło: „Lustereczko, powiedz przecie, jakie mnie ogarnia uczucie? ”. Lustro próbuje opisać słownie uczucia osoby naprzeciw (musi je odgadnąć). Kiedy partner lustra poczuje się zrozumiany, następuje zmiana. Dzięki temu ćwiczeniu z jednej strony uczymy się odgadywania cudzych emocji i uczuć, a z drugiej strony – na bazie tego, co widzimy u innych – interpretowania nastrojów. Można wzbogacić ćwiczenie i po każdej odgadniętej emocji (uczuciu) zatrzymać się i poświęcić chwilę na rozmowę z dzieckiem (np. „Czy to uczucie jest Ci znane? Kiedy ostatnio czułeś np. smutek? Co go spowodowało? Co Ci pomogło? itp.).