

Drodzy!

Kolejny tydzień kwarantanny za nami. Mam nadzieję, że jesteście dzielni. Dni pozostawania w domu pokazują nam, że nawet najdzielniejszemu zdarzy się, że czasem nie wytrzyma. Nie tylko dzieci i młodzież, ale i dorośli mają ostatnio napięte nerwy.

Dzisiaj chciałam Wam zaproponować prostą zabawę rozluźniającą, poprawiającą relacje rodzinne. Zabawa rozwija zmysł czucia dotyku, koncentrację, wzmacnia poczucie zaufania, rozśmiesza i relaksuje. Same pozytywne.

„Głuchy van Gogh”

1. Rodzic siada za plecami dziecka. Potem kolejny rodzic za plecami tego rodzica, a potem następnymi członkowie rodziny.
2. Zaczyna ten, kto jest na początku łańcucha, rysując na plecach kogoś kto jest przed nim jakiś prosty obrazek. Może to być kwadrat, koło, serce, balonik, litera, cyfra drzewo i co tylko chcecie. Ważne, żeby obrazek był wystarczająco prosty, tak by dziecko potrafiło go odtworzyć.
3. Dziecko, stara się zrozumieć, co narysowano mu na plecach i ten sam obrazek narysować na plecach osoby, która siedzi przed nim.
4. Kolejna osoba przerysowuje obrazek na plecy kolejnego szczęśliwca itd. Ostatni w łańcuchu rysuje na kartce to, co poczuł na swoich plecach i przechodzi na początek kolejki. W następnej rundzie to on zaczyna rysowanie i wymyśli swoje „arcydzieło”
5. Oczywiście jest, że obrazek końcowy nie będzie taki, jak wymyśliła go osoba zaczynająca. W związku z tym wszyscy się śmieją.
6. Kolejną rundę rozpoczyna osoba, która w poprzedniej kolejce była na końcu łańcucha artystów. Ta, która po narysowaniu na kartce końcowego obrazka przeszła na początek kolejki.

Jeśli nie mamy ochoty na sztukę, możemy przecież porozmawiać. **„Razem”** to gra, dzięki której dowiadujemy się, jak każdy z członków rodziny widzi swoją rodzinę. Wszyscy możemy zobaczyć to, co nas łączy. Wśród nas są dzieci, które mają trudności komunikacyjne. Dobrze, aby uczestniczyły w grze i mówiły tak jak potrafią, poprzez gesty, ruch ciała lub jakieś inne sposoby komunikowania się. Rodzic na pewno domyśli się, o co chodzi i pomoże dziecku wypowiedzieć się np. poprzez dodatkowe pytania. Gra ma za zadanie budować poczucie więzi, przynależności i wspólnoty. Potrzebna będzie kostka do gry. Potrzeba jest przynajmniej dwójka graczy. Zaczyna najstarszy. Rzucając kostką i odpowiadając na pytanie. Jeśli wypadnie:

1. Co nasza rodzina robi wspólnie? Co lubimy robić razem?
2. Jakie są korzyści mieszkania z dużą / małą rodziną?
3. Co najbardziej lubisz robić z członkami swojej rodziny?
4. Co robisz dla rodziny? Jaki obowiązek lubisz najbardziej / lubisz najmniej? (do wyboru)
5. Jakie zainteresowania / hobby / pasje ma (czym zajmuje się w czasie wolnym) (jakaś osoba z rodziny)?
6. Co dobrego możesz powiedzieć o ? Rzucający wybiera tę osobę sam i mówi tylko jedną cechę, Pozwalamy powtórzyć wybór, nawet jeśli już wcześniej mówił o tej samej osobie.

Pod linkiem aktorzy z Teatru Pinokio czytają „Wielką księgę emocji” Grzegorza Kasdepke. Odcinek o szacunku. Kliknij w link: <https://youtu.be/OMNRLW-aPSY>

Nigdy dość dowiadywania się o **emocjach**. Poniżej link do krótkiego filmu dla starszaków, z którego dowiedzą się jak można sobie poradzić z emocjami. <https://youtu.be/PYqnlzVRfIQ>