

## **Propozycje zabaw rodzinnych w domu jako formy terapii.**

Szanowni Rodzice,

Zachęcam do skorzystania z propozycji zabaw rodzinnych jako formy terapii w domu.

Wspólna zabawa jest potrzebna nie tylko dziecku, ale także osobom dorosłym - rodzicom. Dzięki temu rodzice mogą dowiedzieć się cennych informacji nt. rozwoju dziecka, jego potrzeb i zainteresowań.

Celem jest przede wszystkim tworzenie więzi emocjonalnych, kształtowanie poczucia wartości w członkach rodziny, kształtowanie kompetencji społecznych i komunikacyjnych, a także rozwijanie kreatywności.

Zabawy mają zastosowanie do każdej grupy wiekowej, jak również dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Sukcesywnie będą pojawiały się kolejne propozycje działań terapeutycznych.

Małgorzata Bajorek – psycholog.

### **PROPOZYCJA NR 1.**

#### **„Malowanie miłością”**

Do tej zabawy nie wymagane są materiały.

Opis rodzinnej zabawy:

Rodzina siada na dywanie w rzędzie, w taki sposób aby stworzyć ze swoich ciał jedną linię prostą. Należy przytulić się plecami do klatki piersiowej członka rodziny.

Zadaniem każdej osoby jest odtworzenie rysunku powielanego na wszystkich plecach. Zadaniem ostatniej osoby jest powiedzenie, jaki kształt przekazywano sobie za pomocą rysunku, np. pierwsza osoba rysuje palcem na plecach osoby kolejnej serce lub coś innego. Osoba, na plecach której narysowano serce powinna to samo uczynić na plecach kolejnej osoby itd.

Dziecko, które nie mówi, lub ma zaburzoną mowę może wykonać gest np. pokazać serce.

Na zakończenie wspólnej zabawy można wyrazić swoje uczucia używając słów:

- „super się bawiliśmy”
- „cieszę się, że spędziliśmy miło czas”
- „cieszę się, że razem spędziliśmy czas”
- „kocham Cię”
- „lubię, gdy się uśmiechasz”

Dzięki takim słowom, wzmacnia się cała rodzina i tym samym wzmacniają się więzi rodzinne.

## **PROPOZYCJA NR 2.**

### **„Album rodzinny”**

Wymagane materiały do pracy: mazaki, kredki, bardzo duże arkusze papieru.

Opis rodzinnej zabawy:

Należy przygotować duży arkusz papieru lub kilka arkuszy, tak aby domownicy zmieścili się w ich rzeczywistym wymiarze. Każdy domownik powinien położyć się w zaplanowanym miejscu, natomiast zadaniem pozostałych osób jest obrysowaniu konturu np. taty, mamy, dziecka.

Po utworzeniu tzw. Konturowej rodziny, kolejnym krokiem jest uzupełnienie cech charakterystycznych danej osoby, tego co jest spostrzegane, co jest widoczne. Kolejnym etapem jest wspólne kolorowanie, a w końcowym etapie zabawy należy podpisać imiennie uczestników dzieła plastycznego.

Na zakończenie można wyrazić swoje uczucia używając słów:

- „super się bawiliśmy”
- „cieszę się, że spędziliśmy miło czas”
- „cieszę się, że razem spędziliśmy czas”
- „kocham Cię”
- „lubię, gdy się uśmiechasz”

Dzięki takim słowom, wzmacnia się cała rodzina i tym samym wzmacniają się więzi rodzinne.

## **PROPOZYCJA NR 3.**

### **„Wzajemne zaufanie”**

Do tej zabawy nie wymagane są materiały.

Opis rodzinnej zabawy:

Podczas pobytu w domu, można wyobrazić sobie, że jest się na wycieczce, spacerze (pomysł dowolny). Każdy z domowników kolejno wciela się w rolę przewodnika. Przed rozpoczęciem wspólnej zabawy pierwszym elementem jest wyznaczenie trasy. Jedną z osób np. mama jest przewodnikiem, a zadaniem drugiej osoby jest pokonanie pewnej trasy przy zamkniętych oczach i wskazówkach słownych.

Na zakończenie można wyrazić swoje uczucia używając słów:

- „super się bawiliśmy”
- „cieszę się, że spędziliśmy miło czas”
- „cieszę się, że razem spędziliśmy czas”
- „kocham Cię”
- „lubię, gdy się uśmiechasz”
- „byłeś/ byłaś super przewodnikiem”

Dzięki takim słowom, wzmacnia się cała rodzina i tym samym wzmacniają się więzi rodzinne. Wzrasta poczucie wartości dziecka.

## **PROPOZYCJA NR 4.**

### **„Wspólne malowanie w gronie rodzinnym”**

Wymagane materiały do pracy: mazaki, kredki, papier.

Opis rodzinnej zabawy:

Głównym zadaniem jest wspólne spędzenie czasu oraz wyrażenie w sposób akceptowany społecznie swoich emocji. Co w efekcie ma za zadanie zredukowanie stresu, wyciszenie emocji.

Na jednym arkuszu papieru każdy z członków rodziny maluje, to co go spotkało w ciągu dnia, jakie towarzyszyły temu emocje. Każda osoba wydziela na arkuszu swoją przestrzeń i zaczyna malować.

Jeśli wspólne malowanie dobiegnie końca, każdy dzieli się swoimi spostrzeżeniami, co widzi, może zadawać pytania.

Na zakończenie można wyrazić swoje uczucia używając słów:

- „super się bawiliśmy”
- „cieszę się, że spędziliśmy miło czas”
- „cieszę się, że razem spędziliśmy czas”
- „kocham Cię”
- „lubię, gdy się uśmiechasz”

Dzięki takim słowom, wzmacnia się cała rodzina i tym samym wzmacniają się więzi rodzinne. Wzrasta poczucie wartości dziecka oraz jego poczucie bezpieczeństwa.

## **PROPOZYCJA NR 5.**

### **„Zgadnij co to”**

Do tej zabawy nie wymagane są materiały.

Opis rodzinnej zabawy:

Wybierzcie pomieszczenie w domu, w którym lubicie spędzać wspólnie czas. Usiądźcie wygodnie. Zadaniem każdego członka rodziny jest wybranie przedmiotu znajdującego się w pomieszczeniu i bez mówienia co to jest należy powiedzieć coś o tym przedmiocie, a zadaniem pozostałych członków rodziny jest odgadnięcie o jakim przedmiocie jest mowa, np.:

„Jest wysoka, długa, stoi obok kanapy. Dzięki niej widzimy lepiej” – LAMPA

Na zakończenie można wyrazić swoje uczucia używając słów:

- „super się bawiliśmy”
- „cieszę się, że spędziliśmy miło czas”
- „cieszę się, że razem spędziliśmy czas”
- „kocham Cię”
- „lubię, gdy się uśmiechasz”

Dzięki takim słowom, wzmacnia się cała rodzina i tym samym wzmacniają się więzi rodzinne. Wzrasta poczucie wartości dziecka.

## **PROPOZYCJA NR 6.**

### **„Szczęśliwe zakończenia”**

Wymagane materiały do pracy: bajki, które kończą się stwierdzeniem: „żyli długo i szczęśliwie”.

Opis rodzinnej zabawy:

Usiądź z dzieckiem w miejscu dla niego przyjaznym i przeczytaj bajkę. Po zakończonym czytaniu, rozpocznij rozmowę z dzieckiem.

Propozycja dodatkowych pytań:

Czym dla Ciebie jest szczęście?

Co sprawia, że jesteś szczęśliwa/ szczęśliwy?

Jak myślisz, czy wyjście za mąż lub ożenienie się gwarantuje szczęśliwe życie?

Czy Twoim zdaniem, szczęśliwe życie występuje tylko w bajkach?

Jak myślisz, co należy robić aby być szczęśliwym człowiekiem?

Co znaczy kochać i akceptować siebie?

Co znaczy kochać i akceptować drugiego człowieka?

Kiedy czujesz, że jesteś kochany/ kochana przez nas jako rodziców/ rodzica?

Proszę pamiętać, że to ma być dialog. Każdy ma prawo wypowiedzieć się, a nie tylko zadawać pytania.

Na zakończenie można wyrazić swoje uczucia używając słów:

- „super się bawiliśmy”
- „cieszę się, że spędziliśmy miło czas”
- „cieszę się, że razem spędziliśmy czas”
- „kocham Cię”
- „lubię, gdy się uśmiechasz”

Dzięki takim słowom, wzmacnia się cała rodzina i tym samym wzmacniają się więzi rodzinne. Wzrasta poczucie wartości dziecka.

Dodatkowo można włączyć element zabawy np. łaskotki, bitwę na poduszki, ponieważ jest to element rozluźniający po poważnej dyskusji.