

Poniższe ćwiczenia wspierające regulację emocji mają być przede wszystkim dobrą zabawą. Warto wybrać na nie taki moment w trakcie dnia, kiedy zarówno rodzic, jak i dziecko czują się wypoczęci, otwarci, spokojni. To najlepszy moment na uczenie się nowych umiejętności związanych z regulowaniem emocji. Kiedy dobrze wyćwiczycie poszczególne zabawy, będziecie mogli sięgnąć po nie w sytuacji, gdy pojawią się intensywne emocje. Podczas zabaw należy zadbać, by był to wasz wspólny czas, przy wyciszonym telefonie, w skupieniu uwagi na „tu i teraz”. Istotne podczas zabawy jest bycie uważnym na potrzeby dziecka i dostosowanie czasu trwania zabawy do jego możliwości. Należy podążać za dzieckiem. Bacznie obserwować, które zabawy sprawiają mu najwięcej radości i są dla niego najbardziej interesujące. Po każdej zabawie warto zapytać dziecko, jak mu się ona podobała? Jak się teraz czuje? Jak się czuje jego ciało?

Zabawy zostały podzielone na 3 kategorie: zabawy regulujące emocje przy pomocy oddechu, zabawy regulujące emocje przy progresywnej relaksacji mięśni lub zabaw ruchowych oraz zabawy regulujące emocje przy pomocy technik uważnościowych. W zależności od intensywności doświadczanych emocji możemy sięgnąć po różne metody ich regulowania. Na silne emocje najprawdopodobniej najlepiej sprawdzą się metody związane z ruchem i progresywną relaksacją mięśni. Regulowanie emocji za pomocą oddechu i technik uważnościowych to świetne sposoby na budowanie i rozwijanie zasobów inteligencji emocjonalnej.

## **Oddech**

1. „Smok” – wyobraźcie sobie, że jesteście smokami, które uczą się zionąć ogniem. Licząc do dwóch, bierzemy wdech, a następnie powoli wypuszczamy powietrze ustami. Aby sprawdzić moc naszego oddechu, możemy dmuchać kolorowe piórka albo kawałki bibuły. Dziecko może również wybrać taki kolor piórek/bibuły, który najbardziej odpowiada jego nastrojowi w danym momencie.
1. „Król” – zadbajcie o prawidłową postawę ciała. Klatka piersiowa powinna być otwarta, a plecy wyprostowane, aby przepona mogła dobrze pracować. Powiedz dziecku, aby usiadło tak, jak siedzi na tronie dumny monarcha. Król ma wyprostowane plecy i otwartą klatkę piersiową. Pokaż na swoim przykładzie, jak siedzi dumny władca. Weźcie spokojny wdech i wydech, a następnie rozejrzyjcie się po całym królestwie.
1. „Strażak” – energicznie potrzyjcie jedną dłoń o drugą, aby poczuć, jak wypełnia je ciepło. Teraz czas ugasić pożar! Weźcie głęboki wdech, a następnie zróbcie bardzo długi wydech. Skierujcie strumień wydychanego powietrza na rozgrzane dłonie. Pożar ugaszony!

## **Relaksacja mięśni / ruch**

1. „Zbieranie jabłek” – stańcie pewnie na stopach. Wyobraźcie sobie, że oto przed wami znajduje się ogromna jabłoń, na której wisi mnóstwo pięknych i dojrzałych jabłek. Waszym zadaniem jest zerwanie owoców z najwyższych gałęzi drzewa. Musicie stanąć na palcach stóp i wyciągnąć ręce jak najwyżej do góry. Mocno, mocno. Następnie opadamy na stopy i chwilę odpoczywamy. Spróbujecie zerwać kolejne jabłko?
1. „Cytryna” – do tej zabawy będziecie potrzebowali dużej kulki popularnej ciastoliny. Wyobraźcie sobie, że jest ona cytryną, z której za chwilę będziemy wyciskać sok do herbaty. Ściskamy kulkę, jak najmocniej potrafimy, tak aby dosłownie rozpuściła się nam w rękach. Rozluźniamy napięcie. Formujemy nową kulkę i powtarzamy całą zabawę od początku.
1. „Żelki” – podskoczcie, aby odnaleźć swój środek ciężkości. Wyobraźcie sobie, że wasze stopy zostały przyklejone do podłogi za pomocą bardzo mocnego magicznego i niewidzialnego kleju – nie mogą się więc poruszać. Na umówiony znak całe ciało ma zacząć się trząść niczym galaretką albo żelek. Pamiętajcie zwłaszcza o kolanach. Na słowo „stop” żeli zatrzymują się i stają nieruchomo. Sekwencję powtórzcie kilka razy.

## **Uważność**

1. „Tęcza” – rozejrzyjcie się po pokoju. Waszym zadaniem jest znalezienie wszystkich kolorów tęczy w rzeczach, które was otaczają. Czy widzisz coś w kolorze: czerwonym? Pomarańczowym? Żółtym? Zielonym? Niebieskim? Fioletowym?
1. „Lustro” – wybierzcie, kto jest osobą A, a kto osobą B. Stańcie naprzeciw siebie. Zadaniem osoby B jest naśladowanie wszystkich ruchów osoby A, łącznie z jej mimiką twarzy. Następnie zamieńcie się rolami. Możecie do tego ćwiczenia wykorzystać również muzykę – w tym wariacie ćwiczenia osoba B stara się powtarzać wszystkie kroki i figury taneczne osoby A. Następnie zamieńcie się rolami.
1. „Okulary” – stańcie naprzeciwko siebie. Przez najbliższe 30 sekund waszym zadaniem będzie jak najbardziej wnikliwe przypatrywanie się sobie nawzajem. Po tym czasie macie dwie minuty na zmienienie czegoś w waszym wyglądzie (w tym celu odwróćcie się do siebie plecami). Bądźcie kreatywni! Możecie zmienić ułożenie fryzury/ ubranie/ zdjąć lub założyć okulary/ dorysować sobie małego pieprzyka na twarzy. Czy potrafiliście zgadnąć, co się zmieniło w wyglądzie drugiej osoby?

*Źródło: „80 zabaw wspierających regulację emocji” Joanna Steinke-Kalembka.*