

KOCHANE DZIECIĄCZKI

Zapraszam Was i waszych Rodziców do wykonania ćwiczeń „Małej żabki”.

Żaba to bardzo wyjątkowe zwierzę. Potrafi bardzo daleko skakać, ale też wyjątkowo spokojnie siedzieć. Doskonale wie, co się dzieje dookoła niej, ale nie spieszy się ze swoimi reakcjami. Siedzi spokojnie i oddycha. W ten sposób żaba się nie męczy i nie wrywa od razu do wszystkich szalonych pomysłów, które wpadają jej do głowy. Żaba bardzo, bardzo spokojnie siedzi i oddycha. Jej żabi brzuch podnosi się i opada. Raz za razem. Skoro żaba to potrafi, to my też! Jedyne, co musisz zrobić, to skupić swoją uwagę na oddechu i spokoju!

Dzięki ćwiczeniu żaby dziecko uczy się:

Poprawić koncentrację, przez co łatwiej mu będzie zapamiętać wiele rzeczy;

Nie reagować impulsywnie (nie robiąc od razu tego, co myśli, że musi robić);

Mieć wpływ na swój wewnętrzny świat, bez konieczności wyrzucania czegoś z siebie czy zakopania głęboko w sobie.

➤ Wskazówki do ćwiczeń :

a) Ćwicz regularnie

Poprzez regularne powtarzanie nabierasz większych umiejętności. Dlatego wybierz stałe pory, np. kilka razy w tygodniu o konkretnej godzinie. Niektórym dzieciom od początku zadania te przepadają do gustu, inne muszą przełamać opór.

b) Spraw, żeby ćwiczenia były lekkie i przyjemne

Spróbuj uczyć się, bawiąc, nadaj wesoły ton. Jeżeli dziecko się zniechęci do ćwiczeń lub znuży, porozmawiaj z nim i po chwili spróbujcie jeszcze raz.

c) Bądź cierpliwy

Ćwiczenie nie zawsze od razu przynoszą rezultaty. Cierpliwość jest konieczna, tak jak przy nauce języka czy gry na instrumencie.

d) Doceniaj dziecko za starania

Wsparcie jest konieczne. Wszyscy tak mamy, że tym mocniej się staramy, im częściej słyszymy, że dobrze nam idzie.

e) Pytaj o wrażenia

Po wykonaniu danego ćwiczenia poproś dziecko, żeby swoimi słowami opowiedziało o wrażeniach. Nie ma złych czy dobrych odpowiedzi. To są doświadczenia danej chwili. Większość dzieci lubi opowiadać o swoich odczuciach, ale nie zmuszaj, jeżeli dziecko tego nie chce.

Opracowała Katarzyna Popławska

Na podstawie „Uważność i spokój żabki” E. Snel

UWAGA!!!

MP3 dostępne na emailu grupowym – myszki.pp2ndm@o2.pl