PLAY BREAKS

ZABAWA, KTÓRA POMAGA ODKRYWAĆ I OSWAJAĆ EMOCJE

Dzieci każdego dnia doświadczają silnych emocji, ale nauka ich rozumienia i kontrolowania wymaga czasu i ćwiczeń. Zabawa daje dzieciom naturalny i bezpieczny sposób na poznawanie własnych uczuć, wyrażanie tego, co czują, oraz uczenie się radzenia sobie z codziennymi wzlotami i trudnymi chwilami. W tej sekcji znajdziesz proste pomysły na zabawę, które mogą w tym pomóc.



LUSTRO EMOCJI

Stańcie naprzeciwko siebie i naśladujcie nawzajem swoje wyrazy twarzy. Na zmianę wcielajcie się w rolę osoby, która pokazuje emocję, i osoby, która ją naśladuje.

Dlaczego warto?
Rozwija umiejętność rozpoznawania emocji i empatię.

Wskazówka dla rodziców
Dodajcie do zabawy również zabawne miny.

2-3 min

Emocje poprzez zabawę



ZABAWKA ROBI SOBIE PRZERWĘ

Wyobraźcie sobie, że zabawka jest przytłoczona, zła albo smutna. Wspólnie pomóżcie jej się uspokoić lub poprawić jej nastrój. Możecie razem oddychać, rozciągać się, odpoczywać albo opowiedzieć jej historię.

Dlaczego warto?
Uczy sposobów samoregulacji.

Wskazówka dla rodziców
Stosuj te same sposoby uspokajania, które proponujesz dziecku.

2-3 min

Emocje poprzez zabawę



POKAŻ EMOCJĘ

Pokażcie emocję, używając wyłącznie ruchów ciała. Druga osoba zgaduje, o jaką emocję chodzi.

Dlaczego warto?
Rozwija świadomość emocjonalną i komunikację niewerbalną.

Wskazówka dla rodziców
Niech zabawa będzie lekka i wesoła. Śmiech pomaga dzieciom czuć się bezpieczniej w kontakcie z emocjami.

5-10 min

Emocje poprzez zabawę



RATUJEMY ZABAWKĘ

Jeśli zabawka się zepsuje (albo udaje, że jest chora lub miała bardzo zły dzień), wspólnie postarajcie się jej pomóc, przytulając ją, zakładając jej opatrunek z chusteczki lub śpiewając kołysankę.

Dlaczego warto?
Ćwiczy empatię i troskę o innych.

Wskazówka dla rodziców
Pokazuj delikatny dotyk i używaj uspokajających słów, których dziecko będzie mogło później używać wobec siebie.

10 min

Emocje poprzez zabawę



JAK CZUJE SIĘ MOJA ZABAWKA?

Połóż przed dzieckiem kilka małych zabawek. Na zmianę wybierajcie zabawkę i mówcie, jak się dziś czuje i dlaczego.

Dlaczego warto?
Rozwija świadomość emocjonalną i słownictwo związane z emocjami.

Wskazówka dotycząca budowania więzi
Najpierw pokazuj proste emocje (radość, smutek, niepokój).

10-15 min

Emocje poprzez zabawę



ZGADNIJ, CO CZUJĘ

Zapisz nazwy emocji na 15-20 kartach i połóż je zakryte. Każdy z graczy przypina sobie jedną kartę do opaski na głowie, nie patrząc na jej treść. Na zmianę zadawajcie pytania, na które można odpowiedzieć „tak” lub „nie”, aby odgadnąć emocję. Jeśli gracz odgadnie prawidłowo, zatrzymuje kartę. Wygrywa osoba, która zbierze najwięcej kart.

Dlaczego warto?
Rozwija umiejętność rozpoznawania emocji i empatię.

Wskazówka dla rodziców
Wprowadź także zabawne, nietypowe emocje, aby urozmaicić zabawę.

30 min

Emocje poprzez zabawę

PLAY BREAKS

CODZIENNE CHWILE NA ZABAWĘ

Nie potrzebujesz dużej przestrzeni ani idealnego planu, aby bawić się z dzieckiem. Zabawa może być częścią tych drobnych chwil, które już wspólnie przeżywacie w ciągu dnia. W tej sekcji znajdziesz ciekawe i proste pomysły na krótkie chwile zabawy, które można wpleść w codzienne czynności: poranki, posiłki, czekanie w kolejce, wieczorne przygotowania do snu i wiele innych.



MINY NA POWITANIE DNIA

(Poranne czynności)

Powitajcie się rano, robiąc tę samą zabawną minę lub pokazując tę samą emocję (np. możecie przygotować ją już poprzedniego wieczoru: wspólnie ustalcie, jaka będzie pierwsza poranna mina: „Zróbmy śpiącego żółwia, który właśnie wstaje").

Dlaczego warto?

Buduje więź emocjonalną i wprowadza pozytywną atmosferę na cały dzień.

Wskazówka dotycząca budowania więzi

Pozwól dziecku wybrać minę na następny dzień.

1-2 min **Codzienne chwile na zabawę**



POKAŻ MI DROGĘ

Podczas dobrze znanej trasy (np. do samochodu lub parku) pozwól dziecku zostać nawigacją GPS. Dziecko mówi Ci, kiedy skręcić w lewo, w prawo, zatrzymać się lub ruszyć z turbo prędkością.

Dlaczego warto?

Zachęca do pewności siebie i podejmowania decyzji, pozwalając dziecku przejąć inicjatywę, a jednocześnie rozwija jego orientację przestrzenną i umiejętność poruszania się w terenie.

Wskazówka dotycząca budowania więzi

Jeśli dziecko celowo poprowadzi Cię w złą stronę, idź za nim przez kilka kroków. Wspólna zabawa i śmiech są ważniejsze niż dotarcie do celu.

2-3 min **Codzienne chwile na zabawę**



NIESPODZIANKA W PLECAKU

Włóż do plecaka dziecka małą zabawną wiadomość, rysunek lub zadanie albo umieść je w innym miejscu, w którym dziecko może je znaleźć (np. w butach, pod poduszką, pod talerzem podczas śniadania lub w kieszeni kurtki).

Dlaczego warto?
Buduje więź emocjonalną przez cały dzień.

Wskazówka dotycząca budowania więzi
Zachęć dziecko, aby następnym razem zrobiło Ci podobną niespodziankę.

2-3 min **Codzienne chwile na zabawę**



NIEWIDZIALNA PIŁKA

Udawajcie, że rzucacie i łapiecie niewidzialną piłkę, zmieniając jej rozmiar lub ciężar.

Dlaczego warto?
Pobudza wyobraźnię i zachęca do współpracy.

Wskazówka dotycząca budowania więzi
Pozwól dziecku zmieniać zasady.

2-5 min **Codzienne chwile na zabawę**



KIM JESTEM?

Schowaj małą zabawkę za plecami i opisuj ją za pomocą wskazówek. Dziecko zgaduje, o którą zabawkę chodzi.

Dlaczego warto?
Rozwija umiejętność słuchania i myślenia.

Wskazówka dotycząca budowania więzi
Na zmianę opisujcie i zgadujcie.

5-10 min **Codzienne chwile na zabawę**



ZOSTAŃ MAGIKIEM

Chwyć metalową chochlę za trzonek i umieść ją pod pachą, zaokrągloną częścią skierowaną w stronę innych osób. Lekko przytrzymaj ją opuszkami palców, a następnie powoli puść i poruszaj dłońmi wokół niej, tworząc iluzję metalowej kuli unoszącej się w powietrzu bez żadnego podparcia.

Dlaczego warto?
Występowanie przed innymi pomaga dzieciom czuć dumę z siebie i swobodniej prezentować się przed innymi, budując pewność siebie i umiejętności komunikacyjne.

Wskazówka dla rodziców
Niech zabawa pozostanie lekka i swobodna, bez skupiania się na występie. Chwal dziecko za wysiłek, a nie tylko za osiągnięty rezultat.

10-15 min **Codzienne chwile na zabawę**



HISTORIE PODCZAS SPACERU

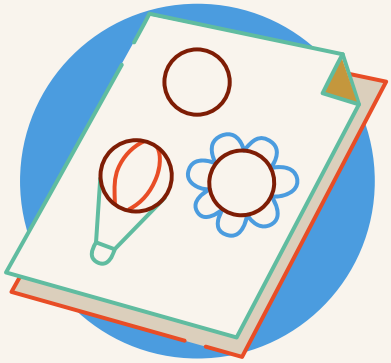
(podczas drogi do i ze szkoły)

Wymyślajcie wspólnie historię, dodając po jednym zdaniu podczas spaceru. Na zmianę rozwijajcie historię (np. „Ten pies, którego widzieliśmy, tak naprawdę jest detektywem...” „...który szuka zaginionego ciasteczka”).

Dlaczego warto?
Wspiera wyobraźnię i uczy czekania na swoją kolej.

Wskazówka dla rodziców
Pozwól, aby historia potoczyła się tak, jak chce tego dziecko.

5-10 min **Codzienne chwile na zabawę**



PUŚĆ WODZE WYOBRAŹNI!

Narysuj 3-5 identycznych kół na dużym arkuszu białego papieru. Zachęć dziecko, aby za pomocą flamastrów lub kredek zamieniło każde koło w inny przedmiot+D147:D165 (np. różne twarze, owoce, takie jak pomarańcza, albo przedmioty, takie jak balon czy zegar).

Dlaczego warto?
Rozwija myślenie dywergencyjne, pokazując dzieciom, że od jednego punktu wyjścia można dojść do nieskończenie wielu możliwości.

Wskazówka dla rodziców
W przypadku młodszych dzieci możesz rozpocząć rysunek, np. dorysowując uszy niedźwiedzia lub płatki kwiatu, a następnie pozwolić dziecku dokończyć kolorowanie.

10-15 min **Codzienne chwile na zabawę**

PLAY BREAKS

WSPÓLNA ZABAWA CAŁEJ RODZINY

Życie rodzinne może być pełne pośpiechu i codziennych obowiązków, ale kiedy rodzice i dzieci bawią się razem, dzieje się coś wyjątkowego: zabawa staje się przestrzenią wspólnego śmiechu, rozmowy i budowania więzi. W tej sekcji znajdziesz szybkie i łatwe pomysły na zabawę, które można z łatwością włączyć w codzienne życie. Bo wspólna zabawa to coś więcej - to prosty sposób na budowanie siły emocjonalnej, która pozostaje z nami na całe życie.



RODZINNY SŁOIK WDZIĘCZNOŚCI

Każdego dnia zapisz lub narysuj jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczny(-a), i włóż ją do słoika. Pod koniec tygodnia przeczytajcie je wszystkie wspólnie.

Dlaczego warto?
Buduje pozytywne więzi i wspólne poczucie sensu.

Wskazówka dla rodziców
Pozwól dziecku ozdobić słoik.

2-5 min

Rodzinny czas na zabawę



KUCHENNA ORKIESTRA

Wykorzystajcie garnki, łyżki i kubki, aby stworzyć rodzinną orkiestrę rytmiczną.

Dlaczego warto?
Zachęca do współpracy, rozwija poczucie rytmu i daje radość.

Wskazówka dla rodziców
Pozwól dziecku dyrygować rytmem.

5-10 min

Rodzinny czas na zabawę



CIENIE NA ŚCIANIE

W przyciemnionym pomieszczeniu użyj latarki lub latarki w telefonie i na zmianę twórzcie dłońmi lub małymi zabawkami różne kształty na ścianie (np. zróbcie cień ptaka i machajcie ramionami, naśladując jego ćwierkanie, albo ułóżcie dłonie w kształt węża i syczcie).

Dlaczego warto?
Pobudza wyobraźnię i tworzy spokojną, pełną bliskości atmosferę sprzyjającą rozmowie.

Wskazówka dla rodziców
Zapytaj: „Co przypomina Ci ten kształt?” i wspólnie wymyślcie wokół niego historię.

5-10 min **Rodzinny czas na zabawę**



RODZINNE PRZYBICIE PIĄTKI

Wymyślcie wspólnie wyjątkowy, „tajny” sposób przybijania piątki lub podawania sobie ręki, składający się z 3-4 różnych ruchów.

Dlaczego warto?
Buduje poczucie przynależności i wyjątkowej „rodzinnej tożsamości”.

Wskazówka dla rodziców
Stosujcie ten gest, gdy po szkole lub pracy znów jesteście razem, aby szybko odbudować bliskość.

5-10 min **Rodzinny czas na zabawę**



ZABAWA W LUDZKIE LUSTRO

Narysuj kilka prostych „ludzików z patyczków" na małych kartkach, przedstawiając na każdej inną pozycję (np. jedną nogę uniesioną, skrzyżowane ręce, dłonie na głowie itp.). Dorosły losuje kartę, a dziecko powinno szybko odtworzyć przedstawioną na niej pozycję. Następnie zamieńcie się rolami.

Dlaczego warto?
Rozwija świadomość własnego ciała, równowagę i koordynację, gdy dziecko stara się odtworzyć różne pozycje. Wzmacnia również koncentrację i umiejętność obserwacji.

Wskazówka dotycząca budowania więzi
Pozwól dziecku zostać „choreografem" i wymyślać własne, bardziej skomplikowane pozy „ludzików z patyczków", które Ty będziesz odtwarzać.

5-10 min **Rodzinny czas na zabawę**



RODZINNA IMPREZA TANECZNA

Wybierzcie piosenkę i zatańczcie razem. Im bardziej zabawne ruchy, tym lepiej.

Dlaczego warto?
Daje wspólną radość i pomaga rozładować napięcie.

Wskazówka dla rodziców
Pozwól dziecku wybierać piosenki i prowadzić zabawę.

5-10 min **Rodzinny czas na zabawę**



RYSUJEMY RAZEM

Usiądźcie razem przy dużym arkuszu papieru, mając do dyspozycji kredki lub ołówki. Na zmianę dodawajcie coś do tego samego rysunku, po jednym elemencie. Nie ma żadnego planu: obraz rozwija się w miarę wspólnej zabawy. Możecie zamienić to w grę, rysując bez rozmowy i zgadując, co powstaje, albo rozmawiając podczas rysowania i wspólnie tworząc historię.

Dlaczego warto?
Zachęca do współpracy, słuchania, wyrażania siebie i wspólnej kreatywności.

Wskazówka dla rodziców
Powstrzymaj się od poprawiania dziecka, podążaj za jego pomysłami i ciesz się wspólnie spędzonym czasem.

5-10 min **Rodzinny czas na zabawę**



TEATRZYK ZABAWEK
(miniteatrzyk domowy)

Stwórzcie razem teatr, na przykład zamieniając kartonowe pudełko w scenę albo wieszając ręcznik między dwoma krzesłami. Każdy członek rodziny wybiera małą zabawkę (np. zwierzątko lub samochodzik) i sprawia, że występuje ona na scenie, śpiewa, tańczy, opowiada dowcipy albo robi coś zabawnego. Na zmianę wcielajcie się w rolę wykonawcy i widowni.

Dlaczego warto?
Buduje wspólną radość, kreatywność, umiejętności komunikacyjne i pewność siebie oraz zachęca do wyrażania siebie.

Wskazówka dotycząca budowania więzi
Podążaj za pomysłami dziecka i rozwijaj je.

15-20 min **Rodzinny czas na zabawę**