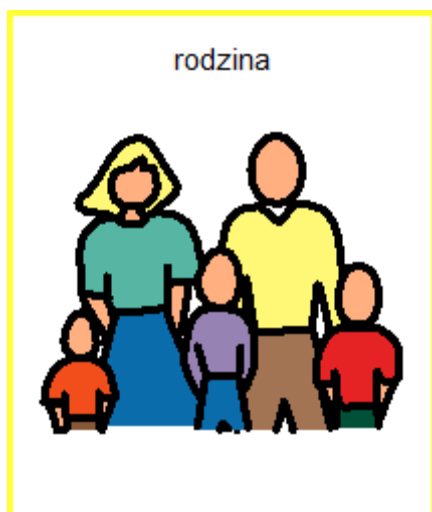


Rodzinna relaksacja

(z wykorzystaniem wierszyków autorstwa Pani Marty Bogdanowicz oraz przyrządów pomocnych)



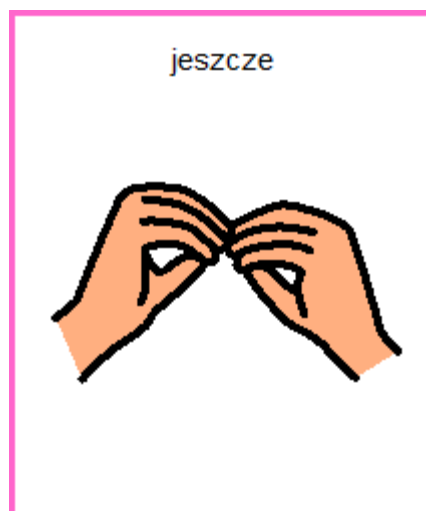
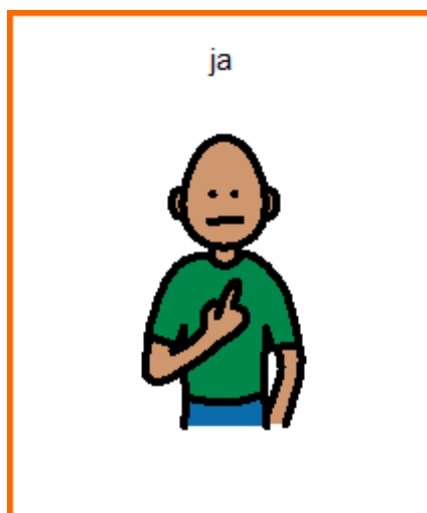
Informacja dla rodzica, opiekuna

Do zabawy można zaprosić wszystkich członków rodziny. Najlepiej używać zabaw naprzemiennie raz my masujemy dziecko, a raz pomagamy naszemu dziecku masować nas (pamiętajmy o pochwałach za wysiłek, jakie nasze dziecko wkłada w masowanie nas ☺).

Jeżeli jest więcej uczestników w naszej relaksacji pamiętajmy o tym, żeby każdy mógł wziąć udział w zabawie, a także czekał na swoją kolej. Poniżej znajdziecie Państwo pomocne znaki i symbole, a także wierszyki autorstwa Pani Marty Bogdanowicz. Podczas zabawy można używać różnych rekwizytów jednak najbardziej zachęcam do stosowania **dotyku (palce dłoni, cała dłoń) i bliskości** w kontakcie z dzieckiem. Zachęcam do stosowania delikatności i czułości przy masowaniu. Podczas wspólnego masowania można wykorzystać świece zapachowe (oczywiście, jeżeli takie mamy, olejki zapachowe – pokazujemy dziecku, co przygotowaliśmy, co będziemy robić, pokażmy świeczki i pozwólmy obejrzeć, a także powąchać przygotowane zapachy).

Relaksacja może okazać się pomocna w przypadku odczuwania złości, a także dużych napięć u naszych dzieci oraz nas samych. Może być pomocna w przypadku potrzeby wyciszenia się, bycia blisko z drugim człowiekiem.

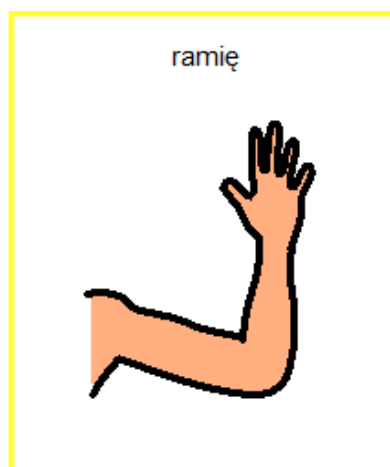
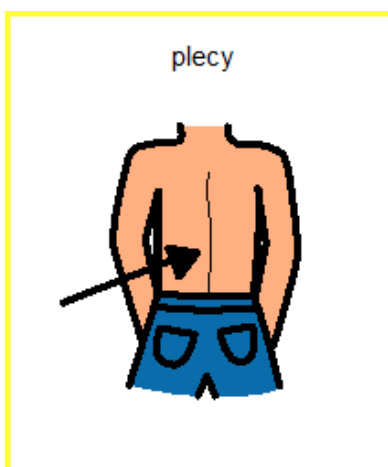
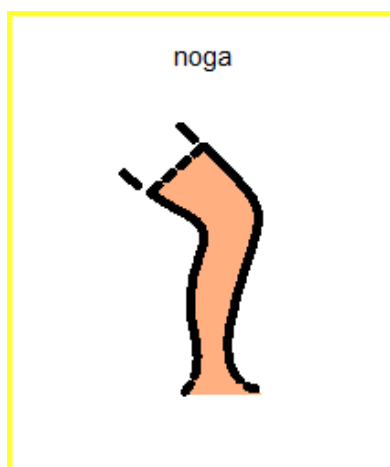
Znaki graficzne z programu Boardmaker

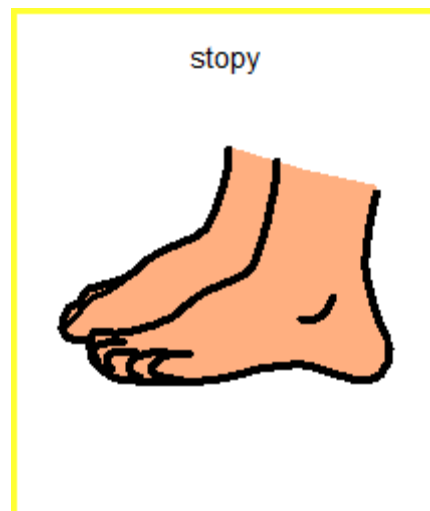
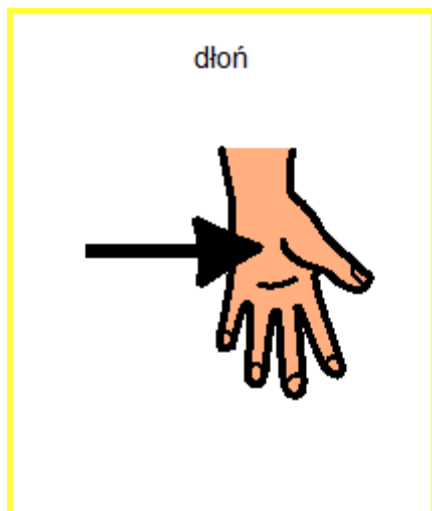




W przypadku potrzeby pokazania dziecku, że musi poczekać na swoją kolej proponuję pokazać zdjęcie swoje bądź osoby aktualnie masowanej z informacją znak- masaż oraz zdjęciem osoby, która jest masowana.

Części ciała do masażu:

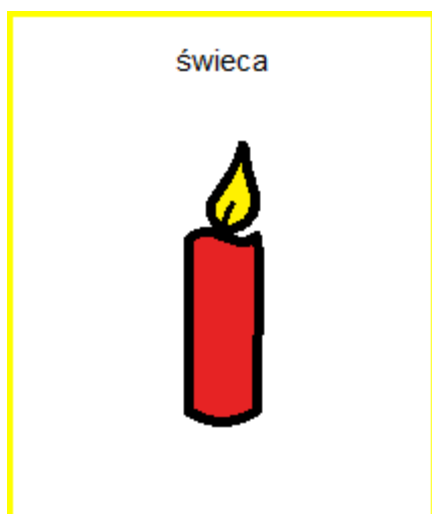




A także inne, w zależności od preferencji naszych dzieci ☺

Pomocne przyrządy, rzeczy:

Kocyk



Możemy zadbać także o nastrój. Zgaśmy światła, przysłońmy trochę okna (oczywiście, o ile nasze dzieci nie boją się ciemności ☺), zapalmy świecę, dodajmy trochę olejku zapachowego.

Do masażu używajmy głównie naszych dłoni, ale możemy także użyć gotowych już przyrządów jak np. kolczasta piłka, drewniana szczotka z włosiem, drewniane kulki, przedmiotów twardych, które znajdziemy np. w kuchni. Poniżej przykłady ☺

Olejek zapachowy. Może zdarzyć się, że nie mamy popularnego olejku zapachowego z drogerii. Zajrzyjmy do kuchni może tam znajdą się ciekawe zapachy, olejki, które może dołąć do świeczki albo rozpylić w powietrzu. Pamiętajmy jednak, aby nie były zbyt intensywne.



Domowe przyrządy do masowania z kuchni ☺

Ja u siebie znalazłam niestety tylko takie. Pomocne mogą przydać się np. wałek do ciasta, orzechy laskowe. Generalnie kuliste, owalne przedmioty.



To chyba już jesteśmy przygotowani. Możemy zacząć od wprowadzenia, czyli po pokazaniu przedmiotów tego, co będziemy robić, czego używać. Zaczniemy „Przytulankę” Pani Marty Bogdanowicz.

Kilka wybranych wierszyków:

Wykorzystano znaki graficzne PCS z programu Boardmaker firmy Tobii Dynavox
Opracowanie Dorota Rudnicka; Szkoła Przysposabiająca do Pracy przy FPLzN; www.superszkoly.edu.pl
Wierszyki: „Przytulanki - czyli wierszyki na dziecięce masażyki” aut. Marty Bogdanowicz
Zdjęcia: archiwum prywatne

1. „RAK”:

Idzie, idzie rak (dziecko zwrócone do nas twarzą. Spacerujemy palcami, kciukiem i wskazującym po rękę dziecka)

Czasem naprzód, czasem wspak. (odpowiednio zmieniając kierunek ruchu).

Idzie rak nieborak (spacerujemy jak na początku),

Jak uszczyplnie będzie znak (delikatnie i z humorem naśladujemy szczypanie).

2. „Idzie kominiarz”

Idzie kominiarz po drabinie (dziecko zwrócone do nas twarzą, kroczy palcami po jego rękę od dłoni do karku)

Fiku- miku, już jest w kominie (szybkim ruchem chowamy rękę pod jego pachą)

3. „Dwa Michały” aut. Julian Tuwim

Tańczyły dwa Michały (dziecko zwrócone do nas plecami. Szybko zataczamy palcem na plecach dziecka duże koła, wolniej zataczamy małe koła).

Jeden duży, drugi mały.

Jak ten duży zaczął krężyć,

To ten mały nie mógł zdążyć.

4. „Ślimak”

Ślimak, ślimak, wystaw rogi, (dziecko siedzi zwrócone do nas plecami (lub leży na brzuchu). Rysujemy palcem na plecach dziecka spiralę).

Dam ci sera na pierogi.

Jak nie sera, to kapusty, (wewnętrzną stroną dłoni zataczamy coraz większe koła na całych plecach)

od kapusty będziesz thusty.

5. „Dzik” aut. Jan Brzechwa

Dzik jest dziki, dzik jest zły (dziecko zwrócone do nas plecami. Z wyczuciem stukamy w jego plecy opuszkami złączonych palców obu dłoni)

Dzik ma bardzo ostre kły (stukamy palcami wskazującymi, naśladując klucie).

Kto spotka w lesie dzika (powoli kroczy my palcami),

Ten na drzewo szybko zmyka (przebiegamy opuszkami palców obu dłoni wzdłuż kręgosłupa, od dolnej części pleców ku górnej, zatrzymujemy się na czubku głowy).

6. „Konik” aut. Bolesław Kołodziejcki

Biega żrebaczek po łące,

wąchając pachnące kwiatki (dziecko zwrócone do nas plecami, z wyczuciem opukujemy jego plecy opuszkami palców)

Tu rosną stokrotki, maki,

a tu kolorowe bratki (poszczypujemy je w różnych miejscach).

Podchodzi klacz, jego mama, (kroczy my po plecach palcami)

nosem go lekko dotyka (lekko naciskamy jednym palcem)

Konik do mamy się śmieje

i dalej po łące bryka (naśladujemy dłońmi skoki, na przemian opierając je na nadgarstkach i na palcach)

Potem wieczorem w stajence (głaszczemy dziecko po plecach)

do mamy tuli się blisko

układa do snu na sianie (przytulamy się do niego)

i chrapie jak wielkie konisko (naśladujemy chrapanie).

Po skończonej paluszkowej zabawie możemy masować się dowolnymi przedmiotami pytając dziecko, jaka część ciała będzie masowana. Potem zachęcamy dziecko do masowania nas, innych z rodziny. Stosując zasadę raz ty mnie masujesz, raz ja ciebie masuję.

Na koniec zabaw możemy jeszcze zawinąć się w tzw. „naleśnik”, który pomoże dziecku się wyciszyć, uspokoić. Zaspokoi także potrzebę docisku.

Przygotowany koc i miejsce



Pomagamy dziecku położyć się



Zawijamy pierwszą część koca



Wykorzystano znaki graficzne PCS z programu Boardmaker firmy Tobii Dynavox
Opracowanie Dorota Rudnicka; Szkoła Przysposabiająca do Pracy przy FPLzN; www.superszkoly.edu.pl
Wierszyki: „Przytulanki - czyli wierszyki na dziecięce masażyki” aut. Marty Bogdanowicz
Zdjęcia: archiwum prywatne

Przekręcamy dziecko na brzuch



I odwracamy do nas twarzą



I mamy tzw. Naleśnik ☺ pozwólmy dziecku chwilę tak poleżeć.

Przytulmy się na koniec i podziękujmy za wspólnie spędzony czas ☺ dobrej zabawy !!