

Dragi roditelji!



Jedan sićušan virus poremetio je naše živote i naprasno prekinuo našu igru i druženje u vrtiću. Želimo vam ponuditi paletu raznovrsnih aktivnosti kao pomoć i podršku u vašem roditeljstvu pripreme djece za školu.

Ponedjeljak 11. 05. 2020.

Za početak predlažemo igre i aktivnosti koje podižu pažnju.

IGRA STVARI OKO NAS

U igru osim vas i djeteta mogu sudjelovati i ostali članove obitelji. Zadatak je da igrači redom nabrajaju predmete koji se nalaze u prostoru u kojem borave. Svaki igrač ima 5 sekundi da kaže predmet, te ne smije ponoviti predmet koji je već netko izgovorio. Igru igrajte dok većinu stvari iz prostora ne iskoristite. Da bi igra bila zanimljivija, možete u sredinu staviti posudu s žetonima (dugmićima, ili grahom, ili pikulama...) Za svaki točan predmet igrač uzima žeton i stavlja ispred sebe. Kad završite zadnji krug igre, zbrajate žetone, A pobjednik je onaj s najviše žetona.

IGRA STVARI U KUPAONICI

Igru igrate na isti način kao prethodnu, samo što morate nabrajati predmete u kupaonici. Djeci je to teže, jer moraju govoriti po sjećanju.



LIKOVNA AKTIVNOST



Dijete ima zadatak nacrtati kupaonicu olovkom i obojiti drvenim bojicama. Hrabrite ga i podsjećajte na što više

predmeta, pločice i slično, kako crtež imao što više detalja.

POIGRAJMO SE OSJETILIMA

Pažnju možemo usmjeriti prema okolini koristeći naša osjetila. To nam može pomoći da jasnije mislimo, ali i da se opustimo, da budemo kreativniji i učinkovitiji. U tu svrhu možemo koristiti kratke vježbe mindfulnessa u svakodnevnim aktivnostima.



„Prizemljenje“

Ovu vježbu je korisno primijeniti u stanjima visoke uznemirenosti, straha i panike, te drugih neugodnih osjećaja kao što su ljutnja, tuga... Pogledaj oko sebe, primijeti i imenuj:

5 stvari koje možeš vidjeti

4 stvari koje možeš dodirnuti

3 stvari koje možeš čuti

2 stvari koje možeš mirisati

1 stvar koju možeš okusiti

