



15 zabaw dla dzieci i rodziców

wspierających rozwój
emocjonalny i społeczny



Psycholog
M.Drozdiuk



Drodzy Rodzice,

wspólna zabawa z dzieckiem to nie tylko radość i bliskość, ale też doskonały sposób na wspieranie jego rozwoju emocjonalnego, poznawczego i społecznego. Poniżej znajdziecie 15 prostych zabaw, które możecie wykorzystać w domu – bez specjalnych materiałów, w codziennych sytuacjach. Każda z nich rozwija inne umiejętności: rozpoznawanie emocji, empatię, uważność, współpracę i komunikację.



1. Lusterko emocji

Rodzic pokazuje mimiką jakąś emocję – dziecko odgaduje i odwzorowuje. Potem zamiana ról.

➡ Cel: rozpoznawanie i nazywanie emocji.



2. Domowy teatrzyk uczuć

Za pomocą lalek, maskotek lub własnych rąk odgrywanie krótkie scenki – np. „Zgubiłem zabawkę”, „Nie chcę iść spać”.

➡ Cel: empatia i rozumienie emocji innych.

3. Kolorowe emocje

Wybieracie kolor dla każdej emocji (np. czerwony = złość, niebieski = smutek) i rysujecie to, co czujecie dziś.

➡ Cel: wyrażanie emocji poprzez sztukę.

4. Dokończ zdanie...

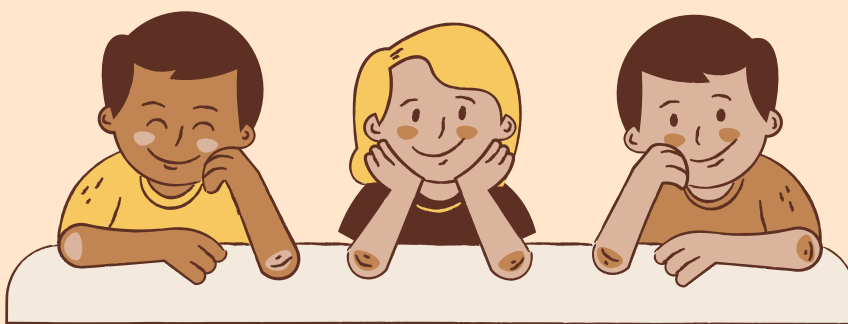
„Dziś się ucieszyłem, gdy...”, „Denerwuję się, kiedy...”, „Lubię, kiedy mama...”.

➡ Cel: rozwijanie samoświadomości.

5. Rzut kostką emocji

Na ściankach kostki narysujecie różne emocje. Po rzucie dziecko opowiada, kiedy ostatni raz tak się czuło.

➡ Cel: ćwiczenie pamięci emocjonalnej.



6. Pudełko wdzięczności

Codziennie wrzucacie karteczkę z czymś miłym, co się wydarzyło. Potem czytacie je razem.

➡ Cel: budowanie pozytywnego nastawienia.



7. Zabawa „Tak robimy – nie robimy”

Rodzic mówi zachowanie („Pomagam koledze”, „Biję siostrę”), a dziecko pokazuje ruchem: klaszcze i podskakuje (jeśli dobre), kuca i kręci głową (jeśli złe).

➡ Cel: nauka norm społecznych.



8. Cisza jak makiem zasiał

Włącz spokojną muzykę i bawcie się w „posągi” – kto wytrzyma najdłużej w ciszy i bez ruchu?

➡ Cel: ćwiczenie samoregulacji i koncentracji.

9. Zabawa w odwróconą rolę

Dziecko udaje rodzica, a rodzic dziecko. Scenka np. „Czas na sprzątanie zabawek!”.

➡ Cel: rozwijanie empatii i rozumienie perspektywy drugiej osoby.

10. Rysowanie wspólnej historii

Na zmianę rysujecie fragmenty historii – dziecko zaczyna, Ty dopowiadasz.

➡ Cel: współpraca, kreatywność, dialog.



11. Zabawa w „Co by było gdyby...?”

„Co by było, gdyby na podwórku pojawił się smok?”, „Co by było, gdyby nikt nie mówił ‘proszę?’”.

➡ Cel: rozwijanie wyobraźni i myślenia przyczynowo-skutkowego.

12. Zagadki emocjonalne

Opowiadasz krótką historię („Antek zgubił ukochanego misia...”) i pytasz: „Jak myślisz, jak się czuje?”

➡ Cel: rozumienie emocji innych ludzi.

13. Układanie wspólnego planu dnia

Razem rysujecie lub ustalacie plan dnia z dzieckiem – co kiedy robicie, co można zmienić.

➡ Cel: przewidywalność, bezpieczeństwo, współdecydowanie.



14. Zabawa w pomaganie

Wymyślcie zadania, w których dziecko może „pomóc” rodzicowi, lali, zwierzątku – np. „Miś jest smutny – co możemy zrobić?”.

➡ Cel: rozwijanie empatii i troski.



15. Książka uczuć

Tworzycie wspólnie książeczkę, gdzie rysujecie różne sytuacje i przypisujecie do nich emocje.

➡ Cel: utrwalenie słownictwa emocjonalnego.

Na co zwrócić uwagę podczas zabawy?

- Daj dziecku przestrzeń – nie poprawiaj od razu, nie oceniaj.
- Pytaj: „Jak się teraz czujesz?”, „Co myśli ten bohater?”
- Jeśli dziecko nie chce mówić – pozwól mu tylko rysować lub pokazywać.
- Bądź obecny – to Twoja uważność jest tu najważniejszym narzędziem.





 Pamiętaj: to nie długość zabawy jest najważniejsza, tylko Wasza jakość bycia razem 

Zabawa to język dzieci – przez nią uczą się rozumieć siebie i innych.

Z życzliwością,
Psycholog przedszkolny

