



Ćwiczenia sensoryczne na nadmiar energii



To naturalne i rozwojowe zachowania . Podam kilka prostych przykładów jak rozwiązać problem z zarządzaniem energią, a dokładnie mówiąc o jej uwalnianiu.

Młotek

Młotek może reprezentować narzędzia i działania, które fizycznie uwalniają energię emocjonalną poprzez konstruktywne działanie. Na dużej kartce rysujemy młotek, a następnie wspólnie z dzieckiem opracowujemy listę bezpiecznych i odpowiednich fizycznych działań uwalniających energię. W przypadku małych dzieci może to być skakanie na trampolinie, kanapie lub huśtanie na huśtawce czy hamaku. Przy okazji stymulacja układu przedsionkowego (zmysł odpowiedzialny za równowagę).

Bieganie

Dla dzieci dobrymi metodami uwalniania energii emocjonalnej jest bieganie, ćwiczenia sportowe lub taniec. W domu zrobimy bieg z torem przeszkód, a taniec po prostu włączmy ulubione melodie.

Perkusja

Fajnym pomysłem jest stworzenie własnej perkusji (miski, garnki, itp.)- a uderzać można drewnianymi łyżkami. (przy okazji odwracanie słuchowe).

Zajęcia domowe

Również niektóre zajęcia domowe zapewniają skuteczne rozładowanie energii na przykład wyciskanie pomarańczy czy rozbijanie tłuczkiem mięsa. (stymulacja czucia głębokiego).

Destrukcja

Zdarza się, że dzieci zauważają, iż działania destruktywne to dobre narzędzie zapewniające szybkie przerywanie nieprzyjemnych uczuć związanych z frustracją. Dzięki niektórym zajęciom domowym można w zadowalający i konstruktywny sposób pozbyć się potencjalnie destrukcyjnej energii, nie wyrządzając jednocześnie szkód, które wymagałyby później kosztownych napraw. Można np. miażdżyć puszki, plastikowe butelki lub inne opakowania przed wyrzuceniem do śmieci albo drzeć stare ubrania na ścierki.

Pozdrawiam Agnieszka