

## GRY INTERAKCYJNE DLA PRZEDSZKOLAKÓW

Przedstawiam propozycje zabaw i ćwiczeń, które sprzyjają rozwijaniu samoświadomości przedszkolaków. Dzieci uczą się rozpoznawać i nazywać emocje swoje i innych, przekonują się, że nie wszyscy lubią te same rzeczy, oraz rozwijają umiejętność zachowań asertywnych. Dzięki temu lepiej funkcjonują w grupie, mają wyższą samoocenę i lepiej się rozwijają. Niektóre z tych propozycji można wykorzystywać wielokrotnie – przy różnych okazjach. Mogą się też one stać zwyczajem grupy, np. korzystanie z maski uczuć.

### MASKA UCZUĆ

#### Przygotowanie do zajęć

*Co jest potrzebne?*

*Po dwa białe, okrągłe, tekturowe talerzyki dla każdego dziecka, korki, długie pinezki, kredki, mazaki, włóczka, klej.*

Nauczycielka przygotowuje dla każdego dziecka dwa tekturowe talerzyki – jeden dzieli na ćwiartki za pomocą linii, z drugiego odcina wycinek koła – nieco mniej niż ćwiartkę, tak żeby nie naruszyć środka koła.

Następnie nauczycielka przygotowuje maskę dla siebie, żeby móc ją pokazać dzieciom. W tym celu na talerzyku podzielonym na ćwiartki maluje cztery różne usta, wyrażające:

- radość (zadowolenie) – uśmiech
- smutek, żal
- złość
- strach.

Na talerzyku z wyciętym kawałkiem koła rysuje oczy i nos, dokleja lub dorysowuje wokół twarzy włosy podobne do jej włosów.

Na talerzyku z ustami kładzie talerzyk z oczami i nosem, mocuje oba talerzyki do korka, wbijając w ich środek długą pinezkę lub szpilkę. Trzeba to zrobić w taki sposób, aby można było obracać talerzyk z ustami – maska może wyrażać różne uczucia: radość, smutek, gniew, strach.

#### Zajęcia wprowadzające – pokaz maski uczuć

Podczas zajęć nauczycielka siada z dziećmi w kręgu. Pokazuje im maskę – najpierw w wersji uśmiechniętej. Mówi przy tym: *Cieszę się, że was wszystkich widzę. Czy kogoś brakuje?* Jeśli jakiegoś dziecka nie ma, nauczycielka zmienia maskę na smutną i mówi: *Szkoda, że nie ma Krzysia, pewnie znowu jest chory.*

Nauczycielka pyta dzieci, jakie uczucia wyrażała jej maska, kiedy witała się z dziećmi, a jakie, kiedy zauważyła, że brakuje jakiegoś dziecka. Dzieci nazywają uczucia: *radość, zadowolenie, wesołość* oraz *smutek, żal*.

Nauczycielka pyta dzieci, czy chcą zobaczyć, jakie jeszcze uczucia może wyrażać jej maska. Pokazuje zagniewaną minę i mówi: *Tak się czułam, kiedy ukradziono mi torebkę (nie zdążyłam na pociąg itp.).* Prosi o nazwanie uczucia: *złość, gniew, wściekłość*. Podobnie

prezentuje twarz wyrażającą strach – podaje przykład sytuacji, w której się wystraszyła, np. usłyszała wielki huk, strzelił piorun itd. Podobnie jak poprzednio – dzieci starają się nazwać uczucie.

### **Wykonanie masek**

Nauczycielka proponuje dzieciom, aby każde przygotowało dla siebie maskę. Rozdaje materiały, pomaga wykonać pracę, zwłaszcza na ostatnim etapie, kiedy trzeba przymocować talerzyki do korka, żeby można było zmieniać miny. Każdą maskę nauczyciel może z tyłu podpisać albo dzieci oznaczają je swoimi znakami, żeby uniknąć sporów o to, do kogo należy dana maska.

### **Zabawa z maskami uczuć<sup>1</sup>**

Grupa ponownie siada w kręgu. Najpierw dzieci mają chwilę na pokazanie swojej maski sąsiadom oraz na obejrzenie ich masek. Następnie nauczycielka prosi, żeby dzieci pokazały za pomocą masek, jak się dzisiaj czują, w jakim są nastroju. Dzieci ustawiają odpowiednio swoje maski i podnoszą je nad głowami. Kto chce, może powiedzieć, co sprawiło go w taki, a nie inny nastrój.

Następnie nauczycielka opisuje różne sytuacje, a dzieci pokazują za pomocą masek, jak się czują w takich sytuacjach. Jeśli któreś dziecko nie potrafi określić swoich uczuć, ma do tego prawo – należy o tym dzieciom na wstępie powiedzieć. Może być tak, że z jakąś sytuacją dziecko się nie zetknęło, nie umie sobie zatem jej wyobrazić. Jeśli ta sama sytuacja wywołuje u dzieci różne emocje, należy o tym z dziećmi porozmawiać.

Przykładowe sytuacje:

- *Idziesz z rodzicami do znajomych, którzy mają dużego, głośnego psa.*
- *Nie jesteś już głodny, a babcia nie pozwala ci odejść od stołu, dopóki nie zjesz wszystkiego z talerza.*
- *Dostałaś w prezencie urodzinowym grę, o której marzyłaś.*
- *Dowiedziałeś się, że jedziesz do babci na weekend.*
- *Twój pies zachorował.*
- *Zauważyłeś, że zaczęła padać śnieg.*
- *Dzieci grają w grę planszową, ty też masz ochotę, ale niestety grają cztery osoby, czyli tyle, ile maksymalnie może grać w tę grę.*

### **Inne wykorzystanie masek**

Maski można powiesić na ścianie czy tablicy korkowej (wówczas tablica pełni rolę, jaką wcześniej pełnił korek). Każde dziecko, które rano wchodzi do sali, obraca odpowiednio maskę. Nauczyciel może poświęcić chwilę na rozmowę z każdym dzieckiem, które ma zły nastrój.

Także jeśli coś się zmienia w nastroju dziecka w ciągu dnia, np. po kłótni z kolegą, może ono to zasygnalizować, a nauczycielka ma okazję porozmawiać z dziećmi o tym, jak się czują w związku z zaistniałą sytuacją. Należy przy tym zwracać uwagę, żeby dzieci mówiły o swoich emocjach i o ich przyczynach, np. *Nie lubię, kiedy... Złości mnie, gdy...*, a nie oskarżały się wzajemnie.

---

<sup>1</sup> Zabawa nie musi nastąpić bezpośrednio po wykonaniu masek.

### LUBIĘ – NIE LUBIĘ – NIE CHCĘ

Nauczycielka wyjaśnia, że celem zabawy jest nauczenie się rozpoznawania, czy nasze gesty, zachowania podobają się innym, czy nie, a także nauczenie się stanowczego wyrażania, że coś nam się nie podoba.

Dzieci stają w kole, plecami do środka, i trzymają się pod ręce. Jedna osoba stoi na zewnątrz koła. Jej zadanie polega na tym, aby się dostać do środka. Będzie to możliwe, jeśli uda się nakłonić kogoś, aby otworzył dla niej koło. Nakłanianie powinno polegać na głaskaniu, śpiewaniu, robieniu min. Jeśli dziecku stojącemu w kole nie podoba się sposób nakłaniania, mówi „nie”. Trzeba wtedy spróbować innego sposobu. Jeśli ktoś otworzy koło, zamienia się miejscami z dzieckiem, które prosiło o jego otwarcie. Po kilku zmianach omawiamy z dziećmi zabawę:

- *Jaki dotyk był nieprzyjemny?*
- *Jaki był przyjemny?*
- *Które gesty i miny wam się podobały, a które nie?*
- *Co robicie, kiedy nie chcecie, żeby ktoś was dotykał, całował?*
- *Czy macie prawo powiedzieć „nie” w takiej sytuacji?*
- *Co zrobić, kiedy ktoś nie reaguje na wasze „nie”? Kto może wam pomóc w takiej sytuacji.*

Po tej zabawie dzieci powinny wiedzieć, że mają prawo powiedzieć „nie”, kiedy ktoś robi wobec nich coś, co im się nie podoba.

Kontynuacją tej zabawy może być ćwiczenie mówienia „nie” w sposób zdecydowany. Nauczycielka powinna zademonstrować dzieciom mówienie „nie” na dwa sposoby:

- nieśmiało, bez patrzenia w oczy osobie, do której się zwracamy
- w sposób stanowczy, zdecydowany, z uniesioną głową i śmiałym spojrzeniem.

Dzieci oceniają, który sposób mówienia jest ich zdaniem skuteczniejszy. Następnie go ćwiczą. Wzmacniają wypowiedź gestem, mimiką twarzy, tupnięciem. Potem mogą spróbować wyrazić, że się nie zgadzają, wyłącznie za pomocą mimiki i gestów.

Innym ćwiczeniem asertywności może być odgrywanie scenek, w których dzieci mówią „nie”. Mogą to być sytuacje wymyślone przez dzieci lub takie, których doświadczyły, ale nie miały odwagi odmówić, albo zaproponowane przez nauczycielkę.

Propozycje zabaw pochodzą z książki Heike Baum *Pokonywać słabości. Zabawy wzmacniające wiarę we własne siły*, wyd. Jedność, Kielce 2002.