

Każdy Maluch najlepiej uczy się poprzez zabawy. Dzięki odpowiednim zabawom może także rozładować swoje emocje i napięcie, które gromadzi przez cały dzień. Układ nerwowy małych dzieci nie jest na tyle dojrzały by radzić sobie z silnym pobudzeniem, a przecież u takiego Malucha wszystko może wprowadzić go w ekscytację i histerię. Stąd często u dzieci występują napady złości, machanie rękami lub krzyki bez powodu. Warto więc pomóc dziecku rozładować napięcie.

W jaki sposób rozładowywać napięcie?

Zabawy, które rozładowują napięcie (zarówno pozytywne jak i negatywne) to nic innego jak zabawy, które pozwalają się „wyżyć”. Do tego grona zaliczymy:

- Bieganie, zabawa w berka, wyścigi, sprinty
- Skakanie
- Rozcieranie plasteliny na kartce (im twardsza plastelina tym lepiej)
- Wałkowanie, gniecie, rolowanie mas plastycznych (ciastolina, masa solna, plastelina)
- Rzucanie papierowymi kulami, balonami. Rzuty w dal lub do celu
- Krzyczenie w papierowe długie tuby lub do poduszki
- Uderzanie pięściami w poduszkę lub miękki koc
- Darcie gazety
- Zabawa „Stado słoni”. Każdy jest słoniem i tupie z całej siły w podłogę.
- Rysowanie na dużej kartce. Konkurs „Kto szybciej zamaluje całą kartkę”
- Pojedynek na dłonie, przepychanki kciuków
- Dziki taniec, dziecko tańczy jak najszybciej w rytm piosenki
- Ściskanie gniotków, piłek z kulkami i piachem w środku

Jak często bawić się w zabawy rozładowujące napięcie?

Wielu rodziców popełnia podstawowy błąd i proponuje dzieciom powyższe zabawy jak widzą, że zaczyna się złościć. Wtedy jest już na ogół za późno. Bardzo ważne jest, aby w zabawy rozładowujące napięcie bawić się systematycznie, kilka razy dziennie. Nawet wtedy, kiedy dzień jest wyjątkowo relaksujący. Chodzi o to, by układ nerwowy na bieżąco pozbywał się nagromadzonego stresu i napięcia. Dzięki temu zapobiegamy kumulacji trudnych emocji.

Pomóżmy swoim małym pociechom radzić sobie ze stresem, napięciem i trudnymi emocjami. Pokażmy w jaki sposób mogą się „wyżyć”. Tego typu zabawy świetnie zapobiegają agresji i regulują emocje. Warto więc wprowadzić je do codziennego repertuaru czynności!