LOGOPEDINĖS IR PEDAGOGINĖS PAGALBOS KABINETAS

PRAKTINĖ ATMINTINĖ PEDAGOGUI

ŽAIDIMAI, UGDANTYS SAVIREGULIACIJĄ

Žaisdami vaikai mokosi sustoti, susikaupti, atpažinti emocijas ir pasirinkti tinkamą nusiraminimo būdą.



20 ŽAIDIMŲ IDĖJŲ • PAVADINIMAS • UGDOMAS GEBĖJIMAS • PRAKTINĖ NAUDA

1 Šviesoforas

Impulsų kontrolė

Vaikas pradeda ir sustoja pagal signalą. Lavėja dėmesys, kantrybė ir gebėjimas valdyti kūno judesius.

2 „Simonas sako“

Klausymasis ir reakcijos slopinimas

Veiksmas atliekamas tik išgirdus sutartą frazę. Vaikas mokosi išklausyti instrukciją ir neskubėti reaguoti.

3 Jenga

Kantrybė ir dėmesys

Atsargiai traukiant kaladėles mokomasi išlikti ramiam, valdyti impulsus ir susitelkti į tikslų veiksmą.

4 Sustingęs šokis

Kūno kontrolė

Muzikai nutilus reikia greitai sustingti. Žaidimas padeda kontroliuoti judesius ir lanksčiai keisti veiklą.

5 Kvėpavimo labirintas

Dėmesingumas ir kvėpavimas

Vedžiodamas pirštą labirinto taku vaikas derina judesį ir kvėpavimą, mokosi nusiraminti bei susikaupti.

6 Žaidimas „Operacija“

Smulkioji motorika ir ramumas

Tikslūs rankų judesiai reikalauja ramybės ir susitelkimo, todėl mokomasi valdyti nusivylimą ir įtampą.

7 Tylioji skaičių seka

Emocijų reguliavimas

Nekalbant kortelės dedamos didėjimo tvarka. Ugdomi kantrybė, dėmesys ir neverbalinių ženklų pastebėjimas.

8 Nesudaužyk ledo

Frustracijos valdymas

Atliekant lėtus, apgalvotus veiksmus mokomasi atkaklumo, kantrybės ir ramaus reagavimo į nesėkmę.

9 Nusiraminimo bingo

Nusiraminimo strategijos

Vaikai atpažįsta ir išbando kvėpavimo, tempimo, skaičiavimo bei kitus nusiraminimo būdus.

10 Emocijų UNO

Emocijų atpažinimas

Žaidžiant įvardijamos emocijos ir aptariama, kas padeda jas išgyventi bei tinkamai išreikšti.

11 Jogos suktukas

Nusiraminimas judant

Atliekamos pasirinktos jogos pozos ir dėmesingo kvėpavimo pratimai, skatinantys kūno pajautimą bei ramybę.

12 Pelėdžiukų komandinis žaidimas

Bendradarbiavimas ir kantrybė

Siekiant bendro tikslo reikia tartis, palaukti savo eilės ir priimti kitų žaidėjų sprendimus.

13 Lenktynės su laiku

Laiko valdymas

Užduotis atliekama per ribotą laiką. Mokomasi planuoti veiksmus, išlaikyti dėmesį ir valdyti įtampą.

14 Emocijų Jenga

Emocijų refleksija

Ant kaladėlių pateikti klausimai apie jausmus ir įveiką skatina įvardyti emocijas bei aptarti pagalbos būdus.

15 Savireguliacijos zonos

Emocinis sąmoningumas

Vaikas nustato savo emocinę „zoną“ ir pasirenka strategiją, padedančią sugrįžti į ramesnę būseną.

16 Vabaliukų komandinis žaidimas

Nerimo valdymas

Bendras tikslas ir ramūs sprendimai padeda treniruoti bendradarbiavimą, lankstumą ir pasitikėjimą.

17 Dėmesingumo kortelės

Dėmesingumas ir atsipalaidavimas

Trumpi kvėpavimo, tempimo ir dėmesio sutelkimo pratimai padeda atkurti emocinę pusiausvyrą.

18 Pusiausvyros lentos iššūkis

Kūno pajautimas

Išlaikydamas pusiausvyrą vaikas lavina dėmesį, judesių kontrolę ir kūno signalų suvokimą.

19 Emocijų domino

Atpažinimas ir refleksija

Poruojamos emocijų kortelės, plečiamas emocijų žodynas ir aptariami tinkami reagavimo būdai.

20 Žaidimas „Nusiramink!“

Įveikos strategijos

Skirtingose emocinėse situacijose pasirenkamas ramus atsakas, stiprinama savireguliacija ir apmąstymas.

Parengta pedagogams, švietimo pagalbos specialistams ir tėvams. Veiklas pritaikykite pagal vaiko amžių bei individualius poreikius.

Idėja adaptuota pagal jepfocus.com