

GADŻETY Odstresowujące, METODY Wyciszające Grupę

Gadżety

- Gniotki;
- Spinnery;
- Sprężyny;
- Serpentyny;
- Gummy;
- Goki;
- Kulki;
- Kolorowanki odstresowujące;
- Cieniowanki;
- Wydzieranki;
- Wyklejanki;
- Zabawki sensoryczne (tzw. Pop it - polegające na wciskaniu elementów), zabawki kinetyczne;
- Kostki Rubika;
- Łamigłówki.

Metody

1. Stretching (w parach/indywidualnie)

Przykłady poleceń: *Usiądźmy, Weźmy głęboki wdech, Powoli, Unosimy ręce w górę, następnie w dół, Przyciągamy głowę do kolan.*

2. Go to sleep honey (cała grupa)

Kładziemy spać zmęczoną skakaniem, tańczeniem lub bieganiem pacynkę. Głaszczemy, całujemy, okrywamy kołderką, cichutko śpiewamy. Dzieci mogą też „położyć na drzemkę” kogoś z grupy. 😊

3. Gra na koncentrację

W sali panuje zupełna cisza. Uczeń lub uczniowie siedzący tyłem do grupy koncentrują się na odgłosach wykonywanych przez resztę dzieci czynności i nazywają je po angielsku. Na początek warto wybrać do koncentracji kogoś mocno hałaśliwego. Dzieci błyskawicznie się wyciszają, bo zależy im na odgadnięciu haseł.

4. My leg is so heavy...

Na początek, aby przyciągnąć uwagę dzieci zrób przerażoną minę i powiedz: *Oh no, my leg is so heavy! ...look I can't lift it!* Kiedy dzieci zaczną Cię naśladować dołóż kolejne części ciała: *My head is heavy, my hair, my back ...* i tak, aż do momentu, aż wszyscy leżą bezwładnie na dywanie.

5. What is she saying?!

Zabawa działa tylko, gdy wszyscy siedzą w kole – dzieci muszą widzieć Twoją twarz. Powiedz nagle coś bardzo cicho. To może być cokolwiek, tylko nie *Be quiet, please!* bo tego dzieci będą się spodziewać - na przykład *What's on your toy shelf?* W miarę, jak wszyscy milkną i zwracają swoją uwagę ku Tobie, mów w kółko to samo, coraz głośniej i głośniej, aż ktoś powtórzy to normalnym głosem za Tobą. Teraz kolej na któregoś z uczniów.

Agnieszka Majchrzak