



## “PENKI POJŪČIAI” Žaidimas savikontrolei ugdyti



*Tai žaismingas būdas mokyti vaiką pastebėti visus penkis kūno pojūčius. Kai mes įsisąmoniname savo pojūčius, mes esame dabartyje, o tai padeda mums labiau save reguliuoti ir kontroliuoti.*

*Šis žaidimas rekomenduojamas, kai pastebite, kad vaikui artėja pykčio priepuolis ir tuoj tuoj bus “uraganas”. Pvz. gal kartik vaikas parėjo pavargęs iš darželio ar neleidžiate daryti to, ko jis nori. Šiais ir panašiais atvejais, galite pabandyti išvengti vaiko pykčio priepuolių, naudojant šį žaismingą metodą.*

Reikalingos priemonės: šešių pusių žaidimų kauliukas (galima ir patiems pasigaminti).

1. Priskirkite kiekvienam skaičiui po pojūtį:

Nr. 1 - lytėjimas

Nr. 2 - skonis

Nr. 3 - rega

Nr. 4 - klausa

Nr. 5 - kvapas

Nr. 6 - jūsų pasirinktas pojūtis



2. Paprašykite vaiko mesti kauliuką. Pvz. jeigu iškrenta skaičius 3, tai paprašykite vaiko išvardinti ką jis aplink save mato. Jeigu iškrenta skaičius 5 - paprašykite surasti aplinkoje tai, ką jis galėtų dabar pauostyti ir tegul pauosto.

3. Tegul vaikas kauliuką meta tiek kartų, kol iškris visi skaičiukai su priskirtais pojūčiais.

**SVARBU:** pabaigę žaisti, paklauskite vaiko, ar jis jaučiasi kitaip, nei prieš užsiėmimą. Paklauskite, kurį pojūtį buvo lengviausia ir kurį sunkiausia pastebėti. Kuo vaikas daugiau bus įsitraukęs į šiuos patyrimus, tuo daugiau jis bus dabartyje.



Paruošė Klaipėdos PPT psichologė Ugnė Kundrotienė

pagal LaVigne LCSW RPT, Melissa. *Play Therapy Activities: 101 Play-Based Exercises to Improve Behavior and Strengthen the Parent-Child Connection* (p. 111). Rockridge Press.