

# malowanie pianą

Stwórzcie obraz za pomocą piany. Do szklanek z wodą wlej odrobinę płynu do mycia naczyń oraz farby. Płyn dokładnie wymieszaj i powstałe barwne mieszanki ustaw w kilku miejscach na białym brystolu. Przy użyciu słomki dziecko wdmuchuje powietrze do szklanki. Wypływająca ze szklanki powstała piana pozostawi plamy na kartce tworząc niespotykany obraz. Podczas zabawy włącz w tle muzykę. Idealnie pasuje "Akwarium" z "Karnawału zwierząt" Saint-Saëns'a.

**Jak to działa?** Wyrażanie swoich emocji w sztuce pozwala dziecku wyciszyć się. Barwy, powietrze, woda doskonale oddziałują na dziecięce zmysły.

# TREMA PRZED WYSTĘPEM

baw się i ćwicz,  
aby oswoić



## polowanie na zapachy

Chodźcie po całym domu i próbujcie znaleźć jak najwięcej zapachów. Każdy znaleziony zapach wdychacie nosem, a następnie wydychacie ustami do rąk i chowacie do torebki. Po zbieraniu różnych zapachów przypomnijcie sobie, co włożyliście do torebki.

**Jak to działa?** Głębokie oddychanie jest jednym z najczęstszych rytuałów używanych do walki z wszelkimi napadami lękowymi, także w walce z tremą. Z tego powodu warto uczyć dzieci świadomego oddechu, aby potrafiły go kontrolować i poprzez niego wpływać na swoje samopoczucie.

## nie taki Tremek straszny...

Narysujcie stworka o imieniu Tremek. Przygotuj kartkę oraz farbę rozcieńczoną wodą. Stworka stwórzcie kredkami oraz robiąc kleksy poprzez dmuchanie na rozcieńczoną farbę. Postarajcie się, by odzwierciedlał wszystkie emocje jakie dziecko odczuwa przed, w trakcie oraz po występie. Pomóż dziecku nazwać te emocje.

**Jak to działa?** To okazja do rozmowy o emocjach jakie dziecko przeżywa w związku z występem. Zachęcanie dziecka do mówienia o rzeczach, które sprawiają, że czuje stres, daje mu możliwość stawienia czoła swoim lękom. Pamiętaj aby porozmawiać również o pozytywnych odczuciach podczas występowania, np. gdy uda się dziecku dobrze zagrać utwór, gdy słyszy gratulacje, albo gdy widzi uśmiech na widowni.