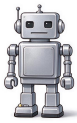
Imię: _____

Mocno i delikatnie: kamień i kot

Otocz kółkiem, jak czuły się rączki.

Dla dorosłego
Zabawy na przemian: raz napinamy (policzcie do pięciu), raz rozluźniamy. Po każdej zabawie dziecko otacza kółkiem, jak czuło się ciało: twarde jak kamień czy miękkie jak poduszka. Raz pasuje kamień, raz poduszka — chodzi o to, żeby dziecko zauważyło różnicę. Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne. Może odmówić. Pytajcie, gdzie i jak czuje — nie mówcie, co ma czuć.

	Jak czuło się ciało?		
Zaciśnij pięść jak kamień	twarde	miękkie	nie wiem
Miękka łapka kota	twarde	miękkie	nie wiem
 Ręce sztywne jak robot	twarde	miękkie	nie wiem
Ręce luźne jak makaron	twarde	miękkie	nie wiem
Brzuch twardy jak deska	twarde	miękkie	nie wiem
Leżę miękko na dywanie	twarde	miękkie	nie wiem