BAWIALNIE

DOTYK DŹWIĘKIEM

autorski projekt :Wyciszenie po torcie – regulacja emocji przed wyjściem do domu

Urodziny w bawialni to ogrom emocji: radość, ekscytacja, hałas, ruch, cukier i silne bodźce.
Po torcie dzieci są często przestymulowane – trudno im się uspokoić, a powrót do domu bywa napięty i chaotyczny.

DOTYK DŹWIĘKIEM to spokojne, świadome domknięcie przyjęcia.

Dlaczego to takie ważne?

Po intensywnej zabawie układ nerwowy dziecka potrzebuje:

- wyciszenia i regulacji,
- uspokojenia oddechu i rytmu serca,
- „zejścia" z wysokiego pobudzenia,
- łagodnego przejścia z trybu zabawy do trybu odpoczynku.

Bez tego dzieci często wychodzą zmęczone, rozdrażnione lub nadmiernie pobudzone.

Jak wygląda wyciszenie po torcie?

Czas trwania: ok. 25–40 minut

1. Krótka integracja w kręgu – uspokojenie energii grupy, wyrównanie oddechu.
2. Relaksacyjna podróż dźwiękowa – dzieci leżą wygodnie, a ja gram na misach tybetańskich, dzwonkach koshi, bębnie oceanicznym i kamertonach

3. Delikatne domknięcie – chwila na podzielenie się wrażeniami i spokojne zakończenie spotkania.

Dźwięk działa jak naturalny regulator – wibracja uspokaja ciało, oddech się pogłębia, emocje opadają.

Efekt

✔ dzieci wychodzą spokojniejsze i bardziej zrównoważone
✔ napięcie po intensywnej zabawie zostaje rozładowane
✔ powrót do domu jest łagodniejszy
✔ rodzice odbierają dzieci w stanie wyciszenia, a nie przestymulowania

To bardzo potrzebny moment równowagi – szczególnie po torcie i intensywnych atrakcjach.

DOTYK DŹWIĘKIEM to nie tylko relaks.
To świadome, bezpieczne domknięcie wyjątkowego dnia.