

„Rozumiem siebie i innych”

Program zajęć wspomagających rozwój społeczno-emocjonalny
dziecka dla klas 0-I



Autor programu:
Marzena Góreczna

Zespół Szkolno-Przedszkolny w Płużnicy

I. Charakterystyka programu

Wiek przedszkolny i młodszy wiek szkolny dalej jest okresem intensywnego rozwoju emocjonalnego. Im młodsze dziecko, tym bardziej jego zachowanie uzależnione jest od nastroju w obecnej chwili, od sytuacji, która ma miejsce. Emocje dziecka charakteryzuje duża intensywność, szybko powstają i szybko gasną, łatwo się zmieniają, bywa, że są nieadekwatne do sytuacji, która je wywołała. Stosowanie kar czy konsekwencji wobec dziecka, które nie potrafi ich kontrolować jest niepożądane a nawet szkodliwe. Dlatego największa część programu poświęcona jest emocjom. W czasie zajęć, dziecko poznaje jakie sytuacje mogą wywoływać określone emocje, uczy się obserwować jak reaguje na nie jego ciało oraz poznaje sposoby na redukcję niepożądanych stanów emocjonalnych takich jak złość, zdenerwowanie, strach, smutek.

Nauka rozpoznawania, nazywania emocji u siebie i u innych stanowi podstawę. Dopiero gdy już wiemy, co się z nami dzieje, potrafimy to nazwać, możemy uczyć się zarządzać emocjami. Zwracać też uwagę, jak moje emocje wpływają na innych. Próby zrozumienia tego, jak czuje się inna osoba, co przeżywa to kształtowanie postawy empatii.

Zdobywanie wiedzy o emocjach, umiejętność wyrażania ich w społecznie akceptowany sposób pozwoli uniknąć wielu sytuacji konfliktowych i zintegruje grupę rówieśniczą.

Dziecko, które dobrze się czuje, dobrze się zachowuje. Dlatego w programie znajdują się też zajęcia poświęcone poczuciu własnej wartości, budowaniu pozytywnego obrazu własnej osoby poprzez pomoc w odkrywaniu wiedzy o sobie samym, rozbudzanie świadomości posiadanych umiejętności i talentów, podkreślanie zalet i pozytywnych cech.

Zajęcia w ramach programu pozwalają też rozwijać u dzieci różne umiejętności społeczne, takie jak umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, radzenie sobie z dokuczaniem, umiejętność przegrywania, kształtowanie postawy szacunku, życzliwości i uprzejmości. Z kolei zabawy zespołowe rozwijają wyobraźnię, budują dobrą atmosferę w grupie i uczą współpracy.

II. Adresaci programu:

Program przeznaczony jest do realizacji w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Płużnicy. Uczestnikami są uczniowie klasy „0”. Program może być też wykorzystany w kl. I. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, łącznie 14 zajęć po ok. 30 - 45 min.

III. Cele programu:

- wspomaganie rozwoju emocjonalnego - uczenie radzenia sobie z przykrym napięciem emocjonalnym, wyrażanie emocji w sposób akceptowany społecznie,
- wspomaganie rozwoju społecznego - poszerzanie wiedzy dotyczącej zachowań międzyludzkich, rozwijanie rozumienia sytuacji społecznych, rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, wdrażanie do przestrzegania reguł i zasad,
- budowanie pozytywnej samooceny i poczucia własnej wartości, rozbudzanie wiary we własne siły,
- usprawnianie koncentracji uwagi.

IV. Spodziewane efekty:

Dzieci:

- dobrze czują się w grupie (bezpieczne i akceptowane),
- są świadome swoich emocji (rozpoznają i nazywają emocje u siebie i innych, identyfikują sytuacje wywołujące określone emocje),
- znają różne sposoby wyrażania emocji w sposób akceptowany społecznie,
- unikają konfliktów,
- czerpią radość z zabawy,
- zgodnie bawią się i współpracują z grupą,
- potrafią przestrzegać reguł i zasad,
- są świadome swoich mocnych stron,
- łatwo nawiązują kontakty,
- potrafią przedstawić swoje zdanie.

V. Metody:

Słowne (przedstawienie podstawowych wiadomości, wyjaśnienia, instrukcje, pogadanki, słuchanie i analiza opowiadań, swobodne wypowiedzi dzieci, analiza przykładów, zagadki),

Ekspozujące (pokazywanie zdjęć przedstawiających różne emocje, film o emocjach, prezentacja sposobów radzenia sobie z dokuczaniem, prezentacja prac dzieci, wystawa prac),

Ćwiczeń praktycznych (ćwiczenia dramowe, scenki, zabawy ruchowe i muzyczno-ruchowe, zadania grupowe, dokonywanie wyborów, gry, prace plastyczne, kolorowanki tematyczne, określanie swojego nastroju, ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe, masażyki)

VI. Formy pracy:

Zbiorowa, indywidualna, praca w grupie, zajęcia warsztatowe, gry i zabawy.

VII. Środki:

Wielkoformatowa gra planszowa, duża kostka do gry, film o emocjach, książki i opowiadania, zdjęcia przedstawiające różne stany emocjonalne, szablony pustych twarzy, duże emotki, małe buźki, balony, klamerki, słomki, taśma klejąca, płyty CD z muzyką, karteczki samoprzylepne, kolorowe karteczki, duże arkusze papieru, flamastry, nożyczki, kleje, kredki, dziurkacz, wstążka, gazety, piłeczki, gąbki, farby, talerzyki jednorazowe, rękawiczki jednorazowe, karty pracy do ćwiczeń, różnorodne rekwizyty do gier i zabaw, kolorowanki edukacyjno-terapeutyczne, plastikowe kubeczki w różnych kolorach, duże plansze do kodowania.

VIII. Tematyka zajęć:

1. Kim jest psycholog i co robi w szkole?
Poznajmy się - gra integracyjna „Moje ulubione”
2. W krainie emocji.
3. Radość
4. Smutek
5. Złość
6. Strach
7. Ja - autoprezentacja w formie mapy mentalnej
8. Nasze duże i małe talenty

9. Dokuczanie
10. Jak sobie radzić, gdy mi ktoś dokucza?
11. Potrafię przegrywać
12. Razem jest wesoło.
13. Kto to jest skarżypyta?
14. Zabawy z kodowaniem

IX. Ewaluacja:

Po wdrożeniu programu zostanie przeprowadzona ewaluacja, która będzie miała na celu sprawdzenie czy zaplanowane cele zostały osiągnięte.

Ewaluacja będzie prowadzona systematycznie i będzie polegała na :

- obserwacji zachowań dzieci w różnych sytuacjach wychowawczych, w trakcie prowadzonych zajęć, podczas zabaw dowolnych,
- zasięgnięciu opinii rodziców (ankieta).

Scenariusz 1

Kim jest psycholog i co robi w szkole?

Poznajmy się - gra integracyjna „Moje ulubione”

Cele ogólne:

- bliższe poznanie się
- budowanie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania

Cele operacyjne:

- uczeń wie czego dotyczy praca psychologa
- uczestniczy w zabawie służącej wzajemnemu poznaniu się

Metody:

Środki dydaktyczne: karty obrazkowe służące jako plansza do gry, duża pluszowa kostka do gry

Przebieg zajęć:

1. Psycholog zaprasza uczniów, aby usiedli w kole na dywanie. Przedstawia się i mówi, czym zajmuje się w szkole - na czym polega praca psychologa (zał. 1)
2. Po przedstawieniu siebie n-l mówi, że bardzo chce poznać dzieci, ich imiona i trochę więcej się o nich dowiedzieć. Nauczyciel odczytuje listę z imionami dzieci, prosząc aby wyczytane dziecko podniosło rękę do góry, po czym wita się z każdym dzieckiem np. „Miło mi Cię poznać Kasiu”, „Witam Maćku”

3. Wielkoformatowa gra „Moje ulubione” służąca wzajemnemu poznaniu się.
Pierwszy chętny uczeń zaczyna zabawę z dowolnego miejsca na planszy, którą tworzy 18 dużych obrazków ułożonych w środku koła, w którym siedzą dzieci. Rzuca dużą pluszową kostką a następnie staje się pionkiem na planszy i przesuwa się o liczbę oczek wyrzuconych na kostce. Zatrzymując się na planszy mówi jaka jest jego ulubiona: zabawa, zwierzę, napój, owoc, książka, ... - zgodnie z obrazkiem, na którym się zatrzymał.
Następnie drugi uczeń zaczyna od obrazka, na którym zatrzymał się pierwszy gracz, rzuca kostką, przesuwa się o wyrzuconą liczbę oczek i udziela odpowiedzi na pytanie Moje ulubione ... tu dodaje to, co wskazuje obrazek. Itd.

Nauczyciel dziękuje uczniom za wspólną grę.

Grę w wersji wielkoformatowej wykonałam na podstawie papierowej wersji gry „Moje ulubione” ze strony emocjedziecka.pl autorstwa Anny Karcz.

Scenariusz 2

W krainie emocji

Cele ogólne:

- bliższe poznanie się
- zapoznanie dzieci z definicją emocji oraz przedstawienie różnorodności przeżywanych emocji
- rozwijanie umiejętności wczuwania się w stany emocjonalne innych (empatii)
- próby przedstawienia emocji mimiką, postawą ciała, w formie rysunku

Cele operacyjne:

- uczeń rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje
- potrafi wyrazić wybrane emocje mimiką, postawą ciała

Metody:

- podająca (pogadanka, swobodne wypowiedzi dzieci na temat oglądanych emocji)
- eksponująca (pokaz zdjęć przedstawiających różne emocje) i audiowizualna - film
- ćwiczeń praktycznych (przedstawianie emocji za pomocą gestów, rysowanie, zabawa muzyczno-ruchowa)

Środki: film o emocjach dla dzieci, zdjęcia przedstawiające różne stany emocjonalne, szablony twarzy, duże emotki- symbole do oznaczenia krain, muzyka oddająca różne emocje.

Przebieg zajęć:

1. Uczniowie siadają w kole na dywanie. Nauczyciel odczytuje listę z imionami dzieci, prosząc aby wyczytane dziecko klasnęło w dłonie, po czym mówi coś miłego do dziecka albo zadaje pytanie np.: „Ładnie dziś wyglądasz”, „Jak się masz?”

To ćwiczenie spełnia 3 funkcje: po pierwsze nauczyciel szybko zapamiętuje imiona dzieci, po drugie może w ten sposób sprawdzić obecność, po trzecie nawiązuje kontakt z dziećmi i od razu obserwuje czy wszystkie nawiązują kontakt słowny. Dlatego jako pierwsze jest klaśnięcie, aby wszystkie dzieci mogły zasygnalizować swoją obecność.

2. Nauczyciel przedstawia temat zajęć.

Na dzisiejszych zajęciach będziemy rozmawiać o emocjach? Czy słyszeliście już o emocjach? (*swobodne wypowiedzi dzieci*)

Emocja to coś, co czujemy w danej chwili. Odczuwamy wiele emocji. Te podstawowe to radość, smutek, złość, strach, zaskoczenie i wstręt.

W różnych sytuacjach pojawiają się różne emocje.

Odczuwają je wszyscy - i mali, i ci duzi też 😊 Towarzyszą nam codziennie.

Oprócz emocji podstawowych istnieje jeszcze więcej emocji złożonych takich jak duma, wstyd, przygnębienie, rozczarowanie, poczucie winy, ciekawość, zachwyt, euforia, oburzenie, rozpacz.

Warto wiedzieć, że nie ma emocji dobrych ani złych. Wszystkie są ważne i potrzebne. Niektóre z nich nie są przyjemne np. smutek, złość, ale to nie oznacza, że nie są potrzebne. Są dla nas źródłem informacji tzn. że coś chcą nam powiedzieć. Pokazują na co zwrócić uwagę. Emocje mogą się zmieniać. Na naszych zajęciach będziemy rozmawiać o tym, jak sobie z nimi radzić.

3. A teraz emocje przedstawią Wam Ubu i jego przyjaciółka. Popatrzcie i posłuchajcie.

Bajka dla dzieci po polsku o emocjach -Polski program UBU

4. Rozpoznawanie i nazywanie emocji przedstawionych na zdjęciach.

Aby móc kontrolować swoje emocje, musimy nauczyć się je rozpoznawać.

Nauczyciel pokazuje uczniom zdjęcia twarzy w formacie A4 a dzieci nazywają przedstawione na nich emocje.

5. Zabawa „Pokaż, jak się czujesz, gdy”:

- rodzice cię chwalą,
- ktoś sprawi ci przykrość
- jesteś głodny
- dostaniesz prezent
- ktoś przytłapie cię na kłamstwie
- boli cię ząb
- boisz się dużego psa
- teraz

Chętne dzieci demonstrują powyższe sytuacje mimiką i postawą ciała a pozostałe starają się powiedzieć jak ta osoba może się czuć.

Dzieci mogą też pokazywać wybraną przez siebie emocję a pozostałe dzieci odgadują.

6. Praca plastyczna.

Dzieci otrzymują szablony twarzy, na których mogą przedstawić dowolną emocję. (Załącz. 2 i 3)

7. Zabawa ruchowa „Podróż do krainy: złości, radości i smutku”.

Dzieci ustawiają się w pociąg i jadą do krainy złości, tutaj ludzie chodzą obrażeni, są źli i zagniewani, tupią nogami, zaciskają dłonie w pięści i krzyczą. Następnie pociąg rusza dalej i zatrzymuje się w krainie smutku. Tutaj ludzie chodzą markotni, płaczą, Na końcu pociąg rusza do krainy radości, gdzie ludzie są zawsze uśmiechnięci, życzliwi i pomocni wobec siebie, witają się z nami serdecznie.

Dzieci wypowiadają się w której krainie podobało im się najbardziej i dlaczego? Podczas tej zabawy w każdej krainie słyszą muzykę odpowiednią do emocji: złości, smutku i radości. Każda kraina znajduje się w innym miejscu sali i jest oznaczona symbolem oddającym daną emocję.

Zabawa pochodzi z książki R. Portmann „Gry i zabawy przeciwko agresji”

Scenariusz 3

Radość

Cele ogólne:

- ćwiczenia w nazywaniu swoich pozytywnych emocji,
- identyfikowanie sytuacji wywołujących radość,
- rozpoznawanie radości u innych (próby opisywania, zdjęcia z gazet)
- okazywanie radości w zabawie

Cele operacyjne:

- uczeń potrafi powiedzieć co sprawia mu radość
- potrafi wyszukać zdjęcia przedstawiające radosne twarze
- aktywnie uczestniczy w zabawach, wyraża radość w zabawie
- dostosowuje się do obowiązujących reguł podczas zabaw

Metody:

- podająca (pogadanka, swobodne wypowiedzi dzieci)
- ćwiczeń praktycznych (praca plastyczna, zabawa ruchowa i muzyczno-ruchowa)

Środki dydaktyczne: gazety, duży biały brystol, kleje i nożyczki dla dzieci; rekwizyty do zabaw (kapelusz, wąsy, fartuszek, rękawiczki, czapka, samochodzik, lalka, maska psa, maska słonia), płyta CV „Kłaśnij, tupnij, raz i dwa!”, odtwarzacz CV

Przebieg zajęć:

1. Nauczyciel przedstawia temat zajęć.

Radość pozwala nam się cieszyć np. zabawą. Albo gdy udało zrobić się coś ważnego lub trudnego. Czujesz się wtedy dumny z siebie. Możesz mieć wtedy ochotę skakać, śmiać się i opowiadać o tym każdemu.

Co sprawia, że Wy czujecie radość? - wypowiedzi dzieci

Jak inaczej możemy nazwać radość?- wypowiedzi dzieci np. cieszenie się, uśmiech

Zwrócenie uwagi, że możemy odczuwać małą radość albo być bardzo radośni - wtedy inaczej możemy ją nazwać. Np. małą radość możemy określić jako zadowolenie, dużą możemy nazwać szczęściem, a jak ktoś skacze i piszczy z radości to możemy powiedzieć, że jest w euforii.

Po czym poznać, że ktoś jest radosny? - wypowiedzi dzieci

2. Jak wygląda radosna twarz, radosny człowiek? - wycinanie z gazet i tworzenie plakatu radości.

3. Radosne zabawy

Zabawa 1

Wycieczka do zoo - zabawa ruchowa z rekwizytami

Siedmioro chętnych uczniów odgrywa role:

Taty- aby dziecko wyglądało jak tata otrzymuje kapelusz i porządne wąsiska ☺

Mamy - dostaje fartuszek i rękawice kuchenne

Witka- chłopiec dostaje samochodzik

Jacka- otrzymuje czapkę z daszkiem

Zosi - lalkę

Psa Azora- maska psa

Słonia - maska słonia

Uczestnicy zabawy siadają na krzesłach ustawionych obok siebie w rzędzie. Nauczyciel opowiada historię rodziny, która wybrała się na wycieczkę do zoo. Uczniowie zabawy muszą słuchać uważnie i stosować się do wskazówek. W momencie, gdy usłyszą imię, które zostało przyporządkowane im w zabawie wstają ze swojego krzesła i biegną tak, aby okrążyć wszystkie siedzące na krzesłach dzieci. Na hasło RODZICE WSTAJĄ mama i tata, na hasło RODZINA wstają mama, tata, Witek, Jacek i Zosia, na słowo Dzieci wstają Jacek, Witek i Zosia, a na ZWIERZĘTA Azor i słoń.

Po zakończeniu siedmioro kolejnych uczniów bierze udział w zabawie. Zabawę należy prowadzić tak długo, aby wszystkie dzieci mogły brać w niej udział.

(treść opowiadania zał. 4)

Zabawa 2

Zabawa do piosenki „Pan Mateusz ma kapelusz”

Dzieci tańczą w kole. Jedno z dzieci znajduje się w środku i jest Panem Mateuszem, ma na głowie kapelusz, co chwilę go zdejmuje i kłania się dzieciom. Na słowa piosenki „ ... dzisiaj pójdziesz Ty” dziecko w środku wręcza kapelusz wybranej osobie i następuje zamiana.

*Piosenka pochodzi z płyty „Kłaśnij, tupnij, raz i dwa! Zabawy ze śpiewem”
(tekst piosenki zał. 5)*

Scenariusz 4

Smutek

Cele ogólne:

- zapoznanie dzieci z rolą, jaką odgrywa smutek,
- poznawanie sytuacji, które wywołują smutek
- wyrażanie smutku gestem, mimiką, postawą ciała
- poznanie sposobów radzenia sobie ze smutkiem

Cele operacyjne:

- uczeń potrafi opowiedzieć o sytuacjach, które mogą wywołać smutek
- na podstawie obserwacji (mimika, gesty, postawa ciała) potrafi rozpoznać smutek u innych osób (także u siebie)
- przedstawia uczucie smutku i radości za pomocą mimiki, gestów, mowy ciała, słów
- potrafi dzielić się z innymi w jaki sposób radzi sobie ze smutkiem (wymienia kilka sposobów)

Metody:

- słowna (pogadanka, swobodne wypowiedzi dzieci)
- ćwiczeń praktycznych (zabawa ruchowa przy muzyce, praca plastyczna)

Środki dydaktyczne: kartki, kredki, dziurkacz, wstążka, piosenki Agaty Świątoń: „Smutek” i „Radość”

Przebieg zajęć:

1. Nauczyciel przedstawia temat zajęć.

Dziś porozmawiamy o smutku. Smutek nie należy do przyjemnych emocji, ale też jest potrzebny. Pozwala pożegnać się ze stratą kogoś bliskiego, czegoś ważnego, nieosiągnięcia celu np. bliskiej osoby, zwierzątka, ulubionej zabawki. Odmianą smutku jest tęsknota.

Możesz czuć spadek energii, może chcieć Ci się płakać. Pojawiają się też różne myśli np. „nie mam już siły”, „ile to jeszcze będzie trwało?”

2. Kiedy jestem smutny/a? - swobodne wypowiedzi dzieci?

3. Zabawa ruchowa „Przeganiamy smutki”

Gdy gra smutna muzyka dzieci całym swoim ciałem starają się wyrazić smutek. Nauczyciel podpowiada, aby zwrócili uwagę, w którym miejscu ciała odczuwają swój smutek np. zwieszona głowa, ręce swobodnie opadają, przygarbienie, poruszamy się powoli. Gdy muzyka cichnie dzieci przeganiają smutki, strzepują je z siebie. Gdy zaczyna grać wesół muzyka dzieci wesół tańczą po sali, uśmiechają się i podskakują.

4. Czego potrzebuję, gdy jest mi smutno? -wypowiedzi dzieci (rozmowy, przytulenia, pomocy).

5. Co może przegonić smutek?

Praca plastyczna „Recepty na smutek”

Każde z dzieci na osobnej kartce rysuje swój sposób na poradzenie sobie ze smutkiem i poprawę nastroju. Niektóre dzielą kartkę na części i rysują kilka sposobów albo wykonują kilka rysunków. Te, które wcześniej skończyły swoje prace mogą też ozdabiać stronę tytułową.

Na koniec nauczyciel zbiera wszystkie prace, podpisuje wymienione sposoby na smutki i spina tworząc książeczkę pt. „Recepty na smutek”.. Na koniec nauczyciel odczytuje wszystkie sposoby na smutek. Powstała książka zostaje w grupie, dzieci mogą ją przeglądać w dowolnym momencie i w razie potrzeby z niej korzystać.

Scenariusz 5

Złość

Cele ogólne:

- pokazanie dzieciom, że przeżywanie złości jest czymś naturalnym, nie jest niczym złym, ale ważne jest w jaki sposób ją wyrażamy (tak aby nie krzywdzić innych)
- poznawanie i nazywanie uczuć towarzyszących złości
- poznanie sposobów rozładowywania napięcia, złości

Cele operacyjne:

- uczeń dostrzega sygnały z ciała informujące o zdenerwowaniu, złości
- wie, co pomoże poradzić sobie ze złością

Metody:

- słowna (pogadanka, swobodne wypowiedzi dzieci)
- aktywizująca (burza mózgów, segregowanie i wybór właściwych sposobów)
- ćwiczeń praktycznych (ćwiczenia dramatyczne, przygotowanie Złościucha, zabawa ruchowa)

Środki dydaktyczne: duży arkusz szarego papieru, markery, karteczki- sklerotki

Przebieg zajęć:

1. Wstęp

Złość też jest ważna i potrzebna. Informuje nas np.

o jakiejś przeszkodzie, niesprawiedliwości albo odrzuceniu. Czasem może być też wynikiem zmęczenia. Gdy nie uda mi się rysunek mogę się trochę zezłościć.

Dorośli też odczuwają złość np. gdy zepsuje im się samochód.

Odczuwanie złości nie jest czymś złym, lecz naturalnym. Niewłaściwe może być jedynie zachowanie, jeśli rozżalona osoba krzywdzi innych albo siebie.

Trzeba uczyć się ją kontrolować.

Kiedy rozpoznamy problem złość wzbudza siłę i energię do działania np. pozwala bronić swoich praw.

2. Po czym poznać, że ktoś czuje złość, jest zdenerwowany? - sygnały złości.
Wybrane dzieci demonstrują:

Czy jestem jak:

- * pantera, która przed skokiem mruży oczy ...
- * ryczący niedźwiedź i mam podniesiony głos
- * obrażona żaba mam zaciętą minę,
- * zły orangutan i mam zaciśnięte pięści,
- * zagubiony nosorożec i zaczynam gubić wątek, nie wiem, co się wokół mnie dzieje, trudno mi usiedzieć w miejscu?
- * skrzecząca papuga i zaczynam szukać okazji do kłótni?
- * żółw w skorupie i zamykam się, chcę być sam,
- * zraniona łania i mam łzy w oczach,
- * zaczajony krokodyl i w milczeniu ledwo panuję nad złością?

3. Chętny uczeń kładzie się na dużym arkuszu szarego papieru a nauczyciel obrysowuje jego kontury. Nauczyciel informuje , że przygotowany szablon posłuży nam do zrobienia *Złościucha* . Wspólnie z dziećmi zaznaczamy miejsca w ciele, gdzie można odczuwać złość.

4. Co pomoże poradzić sobie ze złością? - burza mózgów - nauczyciel zapisuje na karteczkach pomysły dzieci.

5. „Pozbywanie się złości” - wspólne darcie *Złościucha* (nauczyciel czyta wcześniej zapisane propozycje dzieci a dzieci kolejno oddzierają po kawałku *Złościucha* jeśli jest to społecznie aprobowany sposób wyrażania złości.

6. Zabawa „Start rakiety” - wysyłamy złość oraz wszystkie tzw. negatywne emocje, z którymi jest nam źle w kosmos.

Dzieci:

- bębnią palcami po podłodze, najpierw cicho powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej;
- klaszczą w dłonie natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie;
- tupią nogami, także tutaj zaczynają cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej;

Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, dzieci wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ręce do góry - RAKIETA WYSTARTOWAŁA!

Powoli dzieci siadają na swoich miejscach. Ich ruchy uspokajają się , słychać tylko delikatny szum aż wszystko cichnie - rakieta znika za chmurami. I jesteśmy radośni.

Zabawa pochodzi z książki R. Portmann „Gry i zabawy przeciwko agresji”

Scenariusz 6

Strach

Cele ogólne:

- zapoznanie dzieci z rolą jaką odgrywa strach.
- poznawanie i nazywanie sytuacji wywołujących u dzieci lęk.
- dostarczenie wiedzy jak reaguje nasze ciało, gdy czujemy strach/lęk.
- poznawanie i nazywanie emocji towarzyszącym sytuacjom lękowym.
- poznawanie sposobów radzenia sobie ze strachem.

Cele operacyjne:

- dziecko wie, do kogo może zwrócić się o pomoc, kiedy się boi.
- uczy się stosować sposoby radzenia sobie ze strachem.

Metody:

- słowna (czytanie i analiza opowiadania, dyskusja)
- praktycznego działania (relaksacja neuromięśniowa, masaż w parach, ćwiczenia oddechowe, praca plastyczna)

Środki dydaktyczne: książka „Strach i pogromca potworów”, piłeczki, kartki, kredki, wykonany z kartonu „Pożeracz strachu”

Przebieg zajęć:

1. Nauczyciel czyta fragmentu opowiadania - „Pogromca potworów i magia strachu”, autorstwa W. Kołyszko

Przeprowadzenie rozmowy o sposobach radzenia sobie ze strachem na przykładzie usłyszanego opowiadania. Zwrócenie uwagi na to, do czego i po co jest potrzebny strach. Po czym poznać, że ktoś się boi?

Strach ostrzega nas przed niebezpieczeństwem i daje energię do działania np. każe uciekać albo głośno krzyczeć aby ktoś usłyszał i nam pomógł, albo każe nam się schować. Dzięki niemu stajemy się ostrożniejsi. Czasami czujemy strach gdy istnieje prawdziwe niebezpieczeństwo, a czasami czujemy lęk kiedy nic strasznego się nie dzieje.

Gdy się boisz możesz być błydy, pocić się, szybciej oddychać. Wydzielają się też wtedy różne substancje, które między innymi sprawiają, że napinasz mięśnie, abyś mógł mieć siłę do walki albo szybko uciekać. Gdy mięśnie będą długo napięte zmęczą się i może się zdarzyć, że twoje ciało będzie drżeć. Aby pozbyć się napięcia w ciele możesz napinać i rozluźniać poszczególne części ciała. A teraz pokaże Wam jak to się robi. Spróbujemy napinać i rozluźniać różne części ciała aby pozbyć się napięcia.

2. Krótka relaksacja neuromięśniowa

Np. trzymając palce nóg na podłodze podnieś obie pięty tak wysoko jak możesz, następnie rozluźnij. Potem wyobraź sobie, że wciskasz piety w piasek, następnie w pozycji siedzącej wyciągnij nogi do przodu, zaciskaj i rozluźniaj pięści. Dalej podnieś barki wysoko, wyobraź sobie, że starasz się dotknąć barkami płatków uszu, itd.

3. Świetnie sprawdzą się też masażyki. W domu możesz zaproponować rodzicom wzajemny masaż. Pobaw się też bratem lub siostrą - niech rysuje Ci coś na plecach a Ty będziesz zgadywał.

Dzieci w parach robią sobie wzajemny masaż piłeczkami.

4. Mówiliśmy już o tym, że gdy się boimy szybciej oddychamy. Gdy uspokoimy oddech, uspokaja się też nasze ciało.

Nauczyciel demonstruje dzieciom, jak należy oddychać, proponuje aby dzieci położyły ręce na brzuchu, żeby sprawdzić czy ich brzuch się porusza.

Aby wyrównać oddech zrób głęboki wdech nosem, policz w myślach do trzech, a następnie powoli wypuść powietrze ustami. Powtórz to ćwiczenie kilka razy.

5. Rozmowa na temat jak można oswajać strach.

Czasami strach nie mija nawet, gdy wiemy, że nic nam nie grozi - mówimy wtedy, że możemy go oswoić np.

- powiedzieć innym o uczuciach np. mamie
- jeśli boimy się np. jakiegoś zwierzęcia możemy postarać się bliżej go poznać, czegoś dowiedzieć np. możemy oglądać albumy o psach,
- starać się ośmieszyć przerażające obiekty np. pająk w kąpielówkach z różowymi wąsami i śmiesznym kapeluszem na głowie nie będzie już taki straszny.

6. Praca plastyczna - dzieci rysują najpierw groźne postacie, a potem zamieniają je w coś pogodnego, wesołego. Kolorują tak, aby stały się śmieszne, dorysowują albo przyklejają elementy co sprawi, że będą wyglądały zabawnie.

7. Pożeracz strachu

Nauczyciel przynosi wcześniej przygotowany karton. W kartonie mieszka śmieszny stwór, który otwiera wielką paszczę gdy otwiera się pudełko. Dzieci wrzucają wykonane rysunki do paszczy Pożeracza Strachu mieszkającego w pudle.

Scenariusz 7

Ja - autoprezentacja w formie mapy mentalnej

Cele ogólne:

- kształtowanie i doskonalenie wyrażania własnych emocji
- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
- pomoc w odkrywaniu wiedzy o sobie samym i mówieniu o swoich zainteresowaniach i zdolnościach
- tworzenie przyjaznej atmosfery i poczucia bezpieczeństwa

Cele operacyjne:

- uczeń wzbogaca słownictwo w zakresie nazywania emocji oraz trenuje umiejętność określania swojego stanu emocjonalnego
- uczeń przedstawia siebie w formie rysunków, mówi o tym, co lubi

Metody:

- ćwiczeń praktycznych (określanie swojego nastroju, rysowanie)
- klamerki (prezentacja pros)

Środki dydaktyczne: wieszak z buźkami przedstawiającymi różne stany emocjonalne, klamerki, karty pracy

Przebieg zajęć:

1. Jak się dziś czuję?- WISZĄCE HUMORKI

Nauczyciel przynosi wieszak z wiszącymi na sznureczkach buźkami i drewniane klamerki (tyle, ile jest dzieci). Po wspólnym nazwaniu wszystkich emocji na wieszaku, każde dziecko przypina swoją klamerkę do emotki, która wskazuje na jego dzisiejszy nastrój.

Pomysł na wykonanie WISZĄCYCH HUMORKÓW pochodzi ze strony emocjedziecka.pl. Jego autorem jest Ann Karcz.

2. Każde dziecko otrzymuje kartę, w której ma - w formie rysunków - umieścić informacje o sobie takie jak: ulubiony kolor, co lubię robić, ulubiona zabawka, danie. Dwa okienka pozostają puste - dziecko może narysować to, co lubi, to co chciałoby o sobie powiedzieć. W środku znajduje się też miejsce na własny portret.

(załącznik 6)

3. Prezentacja prac

Każde dziecko może powiedzieć coś o sobie, pochwalić się tym co lubi, co je interesuje.

Scenariusz 8

Nasze duże i małe talenty

Cele ogólne:

- rozwijanie umiejętności wyrażania własnych emocji
- rozbudzanie świadomości posiadanych umiejętności i talentów
- rozwijanie umiejętności samooceny i poczucia własnej wartości

Cele operacyjne:

- uczeń wzbogaca słownictwo w zakresie nazywania emocji oraz trenuje umiejętność określania swojego stanu emocjonalnego
- wykonuje ilustrację talentu, który posiada w postaci rysunku
- formułuje krótką wypowiedź na temat własnych umiejętności i zdolności

Metody:

- słowna (pogadanka, swobodne wypowiedzi dzieci)
- ćwiczeń praktycznych (praca plastyczna, zabawa 3 karteczki)
- eksponująca(prezentacja talentów, wystawa prac plastycznych dzieci)

Środki dydaktyczne: buźki, kleje, brystol, karteczki w trzech kolorach (czerwonym, zielonym i żółtym) - po jednym zestawie dla każdego dziecka, kartki, kredki

Przebieg zajęć:

1. Jak się dziś czuję?- plakat „Nasze nastroje”
Dzieci nazywają i rysują na matych buźkach emocje, jakie przeżywają dzisiaj
dnia a następnie przyklejają je na wspólny plakat.

1. Wstęp i przedstawienie tematu zajęć.

Dziś będziemy rozmawiać o naszych zdolnościach i talentach. Każdy człowiek ma jakieś zdolności. Każdy umie coś lepiej od innych. To są nasze talenty. Jedne są małe, inne większe, ale każdy z nas coś potrafi. Jak odkryć swój talent?

Można zadać sobie kilka pytań np. co potrafię? W czym jestem dobry? Co mi się podoba? Co lubię robić? Co mnie interesuje? Co sprawia mi przyjemność?

Jak myślicie co może być talentem? - swobodne wypowiedzi dzieci.

2. Zabawa 3 karteczki

Każde dziecko otrzymuje 3 karteczki: zieloną, czerwoną i żółtą.

Nauczyciel wymienia różne umiejętności np.: szybko biegam, potrafię opiekować się zwierzątkiem, lubię śpiewać, jestem koleżeński, chętnie pomagam innym, dobrze liczę, szybko nauczyłem się jeździć rowerem itd.

Dzieci podnoszą wybraną karteczkę do góry:

Zielona - tak, potrafię

Żółta - tak, trochę

Czerwona - nie próbowałem, nie potrafię, uczę się

3. Praca plastyczna

Dzieci rysują na kartkach swoje talenty.

4. Wystawa talentów

Wszystkie rysunki dzieci zostają umieszczone na dużej tablicy pt. „NASZE TALENTY”

Scenariusz 9

Dokuczanie

Cele ogólne:

- rozwijanie umiejętności wyrażania własnych emocji
- przedstawienie i wytłumaczenie uczniom problemu dokuczania
- przybliżenie uczniom konsekwencji dokuczania i kształtowanie postawy empatii

Cele operacyjne:

- uczeń wzbogaca słownictwo w zakresie nazywania emocji oraz trenuje umiejętność określania swojego stanu emocjonalnego
- dziecko wie na czym polega dokuczanie- potrafi podać przykłady
- rozróżnia dobro od zła - potrafi określić które zachowania są właściwe i społecznie akceptowane a które niewłaściwe.

Metody:

- słowna (swobodne wypowiedzi dzieci, czytanie książki, pogadanka)
- ćwiczeń praktycznych (określanie swojego nastroju poprzez rysunek, kolorowaka)

Środki dydaktyczne: buźki, kredki, słomki, taśma klejąca, książka „Dokuczalska” J. Fabicka, kolorowanka tematyczna

Przebieg zajęć:

1. Jak się dziś czuję? - Emocjonalne lizaki

Dzieci rysują na małych buźkach emocje, które towarzyszą im dzisiejszego dnia a następnie z pomocą nauczyciela przyklejają swoje buźki do słomek. W ten sposób powstają „emocjonalne lizaki”.

2. Przedstawienie tematu zajęć - dziś będziemy rozmawiać o dokuczaniu.

Co to jest dokuczanie? W jaki sposób można dokuczać innym dzieciom - swobodne wypowiedzi dzieci.

Dokuczanie to powtarzające się, celowe złe traktowanie innych, sprawianie im przykrości, ranienie. Może zdarzyć się każdemu, w każdym miejscu (w domu, w szkole, nawet w internecie).

Źródło definicji: badzkumplem.carttonnetwork.pl/#/czym-jest-dokuczanie

Dokuczanie to: wyzywanie, krzyczenie, ośmieszanie, zabieranie rzeczy, niszczenie rzeczy innych, bicie itp.

3. Nauczyciel czyta dzieciom książkę pt. „Dokuczalska” J. Fabickiej , w trakcie pokazując zabawne obrazki.

4. Rozmowa na temat przeczytanej książki.

Dzieciom łatwiej jest mówić o kimś innym niż o sobie. Postać Dokuczalskiej z książki i jej historia stanowi bezpieczną przestrzeń do rozmowy o tym, dlaczego ktoś zachowuje się w określony sposób, jak można pomóc, kto może pomóc i jak reagować na dokuczanie.

Nauczyciel prosi, aby dzieci wypowiedziały się na temat: czego nauczyłem się na dzisiejszych zajęciach.

Podsumowanie: Dokuczacz to ktoś, kto celowo sprawia przykrość innym. Dokuczaczem nie jest się raz na zawsze. Zachowanie można zmienić, tak jak Amelka w naszej książce.

5. Kolorowanka tematyczna (wyśmiewanie), która pochodzi ze strony SuperKid.pl
zał. 7

Scenariusz 10

Jak sobie radzić, gdy mi ktoś dokucza?

Cele ogólne:

- kształtowanie i doskonalenie wyrażania własnych emocji,
- uświadomienie krzywdzącego wpływu dokuczania
- przedstawienie sposobów radzenia sobie z dokuczaniem
- ćwiczenia w reagowaniu na zaczepki ze strony innych/ dokuczanie

Cele operacyjne:

- uczeń wzbogaca słownictwo w zakresie nazywania emocji oraz trenuje umiejętność określania swojego stanu emocjonalnego
- uczeń potrafi bronić się przed dokuczaniem ze strony innych w asertywny sposób (nie jest uległy wobec oprawcy, ale też nie zachowuje się agresywnie, przy czym samo pojęcie asertywności nie zostało wprowadzone)
- zna sposoby reagowania na dokuczanie, które nie krzywdzą innych

Metody:

- słowna (swobodne wypowiedzi dzieci)
- eksponująca (prezentacja sposobów radzenia sobie z dokuczaniem)
- ćwiczeń praktycznych (odgrywanie scenek, wykonanie emocjonalnych balonów)

Środki dydaktyczne: balony w kolorze żółtym -po jednym dla każdego dziecka, markery, obrazki symbole: nogi, emotki, zdjęcie dzieci w konflikcie, znak STOP, płyta CD, kartka do wpisywania imion

Przebieg zajęć:

1. Jak się dziś czuję? - Emocjonalne balony

Każde dziecko otrzymuje żółty balonik. Pisakami dzieci dorysowują minki zgodnie z tym, jak się dziś czują.

2. Swobodna rozmowa z dziećmi o tym, jak mogą się zachować, gdy mi ktoś dokucza. Nauczyciel przedstawia różne sposoby reagowania na zaczepki/ dokuczanie (takie, które nie krzywdzą innych) . Aby łatwiej było zapamiętać każdy z nich przedstawia też symbolem w postaci obrazka. Po omówieniu dzieci odgrywają scenki. Przedstawiają różne sytuacje i ćwiczą umiejętność radzenia sobie z dokuczaniem.

Sposób 1

Odejść (*nie dam się sprowokować; on specjalnie to mówi, żeby mnie zdenerwować; nie chcę mieć kłopotów*), mogę podejść do grupy kolegów/ koleżanek albo do pani.
(symbol - nogi)

Sposób 2

Gdy ktoś wyzywa przedstawić się „ A ja mam na imię”
(symbol - kartka, na której dzieci wpisują swoje imię lub nauczyciel wpisuje imię dziecka)

Sposób 3

Metoda „zdarłej płyty”

np. Ładna dziś pogoda, ładna dziś pogoda, ładna dziś pogoda...; Oddaj mi czapkę, oddaj mi czapkę, oddaj mi czapkę...;
(symbol - płyta CD)

Sposób 4

Powiedzieć o uczuciach

Scenki wg schematu:

Czuję...

Gdy

Chciałbym....

(symbol- emotki i zdjęcie dzieci w konflikcie)

Sposób 5

Wykonać gest STOP.

Powiedzieć STOP i wyciągnąć przed siebie rękę, używając gestu STOP, w sytuacji kiedy ktoś zachowuje się w sposób niewłaściwy; powiedzieć STOP jeśli widzę, że ktoś zachowuje się niewłaściwie w stosunku do koleżanki/kolegi. Jeśli STOP nie wystarcza należy odejść. Jeśli to nie pomaga powiedzieć pani. Jeśli usłyszałem STOP przestać zachowywać się w sposób niewłaściwy.

(symbol -wydrukowany znak STOP)

Na koniec nauczyciel prosi, aby dzieci wypowiedziały się na temat: co dzisiaj podobało mi się na zajęciach? Czego się dowiedziałem?

Wszystkie symbole nauczyciel umieszcza w widocznym miejscu np. na tablicy, tak aby dzieci mogły o nich pamiętać i wykorzystywać w codziennych sytuacjach.

Scenariusz 11

Potrafię przegrywać

Cele ogólne:

- kształtowanie postawy szacunku, uprzejmości i życzliwości wobec innych osób
- wdrożenie do zdrowej rywalizacji,
- wyciszenie, rozluźnienie

Cele operacyjne:

- dziecko wyjaśnia, dlaczego nie należy się obrażać
- czerpie radość z zabawy, nie jest skupione tylko na efekcie
- dziecko uczy się jak się odprężyć, skupia uwagę i rozwija wyobraźnię

Metody:

- słowna (słuchanie opowieści, dyskusja, zagadki)
- ćwiczeń praktycznych (zabawa ruchowa, relaksacyjna wizualizacja)

Środki dydaktyczne: książka „Dąsacze” A. Zimnowodzka, uatrakcyjniające rekwizyty- wąsy, 14 piłeczek

Przebieg zajęć:

1. Nauczyciel czyta zabawną opowieść z morałem dla dzieci o rodzinie Dąsaczy (Humorki. „Dąsacze”, Agnieszka Zimnowodzka). Podczas czytania, aby wprowadzić element zabawy nauczyciel pokazuje różnego rodzaju wąsy a dzieci odgadują „stopień nadąsania”.

2. Rozmowa- co to znaczy dąsać się? Jak inaczej możemy nazwać dąsanie? Kiedy się obrażamy? W jakich sytuacjach? Jakie emocje nam towarzyszą? Co może pomóc, gdy mamy focha?

3. Zabawa z elementami rywalizacji - „Łap piłeczkę”

Dzieci siadają w dwóch rzędach twarzami do siebie. Osoby siedzące naprzeciwko tworzą parę. Każda para otrzymuje jedną piłeczkę.

Nauczyciel wymienia różne części ciała, a wtedy dzieci łapią się za nie np. łokieć, kolano, głowa. Po pewnym czasie pada hasło piłka. Wygrywa ta osoba w parze, która pierwsza złapie piłkę.

W następnej rundzie to dzieci mogą wymieniać części ciała.

3. Po pełnej emocji zabawie czas na wyciszenie

Relaksacyjna wizualizacja „Latający dywan”

Scenariusz 12

Razem jest wesoło

Cele ogólne:

- podniesienie nastroju, budowanie zaufania
- rozładowanie napięcia ruchowego i emocjonalnego
- doświadczenie współpracy i współdziałania w grupie
- wdrażanie do przestrzegania obowiązujących reguł i zasad

Cele operacyjne:

- uczeń czerpie radość ze wspólnej zabawy i działania
- potrafi współpracować w grupie, przestrzega zasad

Metody:

- ćwiczeń praktycznych (zabawy ruchowe, zadanie grupowe -wspólne malowanie, relaksacja)
- słowna (wypowiedzi dzieci)

Środki dydaktyczne: karteczki z obrazkami zwierząt, 5-6 arkuszy szarego papieru, gąbki, tempery, talerzyki jednorazowe, jednorazowe rękawiczki - po jednej parze dla każdego dziecka, wzory prac

Przebieg zajęć:

1. Zabawa „Chińskie posągi”

Jeden uczeń staje pośrodku w dowolnej postawie. Drugi podchodzi i zmienia pozycję ręki, nogi itp. Następnie robią to samo. Nauczyciel w dowolnym momencie mówi *mróz* i wtedy każdy zastyga nieruchomo tam, gdzie się aktualnie znajduje w identycznej pozycji, jak osoba ze środka. Po chwili nauczyciel mówi: *ciepło* i zabawa trwa dalej. Zabawa pochodzi z książki „Grupa bawi się i pracuje”

2. Zabawa ruchowa: Szalone pastwisko

Uczniowie losują karteczki z obrazkami zwierząt np. kura, pies, koń. Nie mogą ich sobie pokazywać. Na umówiony znak dzieci zaczynają naśladować stworzenie, które wylosowali na karteczce. Obserwując innych, mają się połączyć w grupki - np. „kura do kury” itd. Jest to zabawa, przy której pojawia się dużo zamieszania i śmiechu. Trzeba uważnie obserwować innych oraz samemu zachowywać się tak, aby inni mogli cię odnaleźć

*Zabawa pochodzi z poradnika „Uczeń z zespołem Aspergera w szkole ogólnodostępnej”
R. Cybulska, J. Dryjańska, K. Gotlin, M. Kłoda, K. Pomorska, A. Pyzikiewicz.*

3. Wspólne malowanie

Nauczyciel dzieli klasę na pięcioosobowe grupki. Każda otrzymuje duży arkusz szarego papieru, gąbki w różnych kształtach oraz przygotowane wcześniej farby na talerzykach papierowych. Każda grupa maluje gąbkami tak, aby powstała praca była zgodna z otrzymanym wzorem.

4. Rozmowa z dziećmi

Jak się czuli w dzisiejszych zadaniach?

Czy w zabawie też obowiązują zasady?

Co by było gdyby w zabawie nikt nie przestrzegał reguł?

Czy miło jest coś robić razem?

Co dzisiaj podobało mi się na zajęciach?

5. Relaksacyjna neuromięśniowa w formie opowieści „Miś Uszatek”

Scenariusz 13

Kto to jest skarżypyta?

Cele ogólne:

- kształtowanie postawy szacunku, uprzejmości i życzliwości wobec innych osób

Cele operacyjne:

- uczeń odróżnia dobro od zła w odniesieniu do zachowań,
- wie, jaka jest różnica między skarżeniem a proszeniem o pomoc
- potrafi odprężyć się i zrelaksować przy muzyce

Metody:

- słowna (słuchanie fragmentów książki, dyskusja, analiza przykładów)
- ćwiczeń praktycznych (kolorowanka, relaksacja)

Środki dydaktyczne: książka E. Zubrzyckiej „Dobre i złe sekrety”, kolorowanka edukacyjno-terapeutyczna, książka i płyta CD „KURKI, PIESKI i KACZUSZKI- Rytmizujące zabawy dla małych dzieci”, odtwarzacz CD

Przebieg zajęć:

1. Kto to jest skarżypyta? Kiedy nie jesteś skarżypytą?

Rozmowa z dziećmi na podstawie fragmentów książki E. Zubrzyckiej „Dobre i złe sekrety”

Skarżenie to mówienie dorosłym o sprawach dzieci, wtedy, kiedy jest to niepotrzebne, żeby np. pozyskać uwagę dorosłego albo mu się przypodobać.

Kiedy nie jesteś skarżypytą? Gdy prosisz o pomoc dorosłego. Gdy zapobiegasz krzywdzie, informujesz o sytuacjach niebezpiecznych, naprawdę pomagasz innym.

2. Kolorowanka tematyczna „Mucha Skarżypyta”

*Kolorowanka pochodzi z „Robaczki-Przedszkolaczki”. Kolorowanka Edukacyjno-terapeutyczna.
D. O. Sędek*

3. Kurki, pieski i kaczuszki

Relaksacyjne opowiadanie z naturalnymi odgłosami przyrody, m.in. odgłosami zwierząt i relaksacyjną muzyką.

*Tekst relaksacji oraz dźwięki pochodzą z książki i płyty „KURKI, PIESKI i KACZUSZKI-
Rytmizujące zabawy dla małych dzieci”.*

Scenariusz 14

Zabawy z kodowaniem

Cele ogólne:

- rozwijanie zdolności postępowania ze wskazówkami percepcyjnymi (wielkość, kolor, kształt- ułożenie), rozwijanie orientacji przestrzennej
- rozwijanie zdolności analitycznych i wnioskowania

Cele operacyjne:

- dziecko skupia uwagę, słucha ze zrozumieniem, zadaniowo podchodzi do stawianego problemu
- potrafi pracować w zespole

Metody:

- słowna (instrukcje)
- ćwiczeń praktycznych (zabawy i gry z kodowaniem)

Środki dydaktyczne: plastikowe kubeczki w różnych kolorach, 2 plansze 4x4 do sudoku wykonane z dużego brystolu, 2 plansze do logicznych układanek z dużego brystolu, 6 wzorów do budowania wieży, 5 plansz 3x3 do gry w kółko i krzyżyk, gra wielkoformatowa -Chińczyk

Przebieg zajęć:

1. Kubeczkowe sudoku

Łamigłówka, której celem jest wypełnienie planszy (4 pola x 4 pola) w taki sposób, aby w każdym wierszu i każdej kolumnie kubek w określonym kolorze znalazł się dokładnie jeden raz.

2. Logiczna układanka

Oparta o system współrzędnych. Zadaniem dzieci jest dopasowanie karty do odpowiedniego miejsca na planszy, tak aby karta była zgodna z kolorami w pionie i wzorem w poziomie.

2 wersja to dopasowywanie domków (dach+ pozostała część domku)

3. Wieża

Dzieci budują wieżę z plastikowych kubków wg podanego wzoru na karcie.

4. Kółko krzyżyk

Jest to gra strategiczna. Dzieci w parach mają do dyspozycji kubki w dwóch kolorach i mniejsze plansze. Wygrywa ten, kto pierwszy ustawi swoje kubki na planszy w linii pionowej, poziomej bądź ukośnie.

5. Spacer po planszy

Dzieci poruszają się po planszy zgodnie z instrukcją słowną. Jako plansza została wykorzystana gra wielkoformatowa Chińczyk.

Bibliografia:

W. Kołyszko, J. Tomaszewska „Garść radości, szczypta złości”

C. Dolto, C. Faure-Poire „Emocje. Niby nic, a jednak”

A. Kołakowski, A. Pisula „Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna”

Załącznik 1

KIM JEST PSYCHOLOG?

Psycholog to osoba, która udziela pomocy (np. doradza, wspiera, diagnozuje przyczynę trudności) tym ludziom, którzy mają zmartwienia, źle się czują albo chcą się nauczyć skuteczniej rozwiązywać własne problemy.

Psycholog to osoba, która słucha ale nie ocenia. Czasami jest jak głos Hołowczyca w nawigacji- wskazuje kierunki, możliwości wyboru ale wybór zawsze należy od kierującego, czyli od osoby która zwraca się do psychologa.

Możemy powiedzieć, że psycholog pomaga w dokładniejszym przyjrzeniu się problemom.

Psycholog bada zachowanie i emocje- wyjaśnia dlaczego ludzie zachowują się w określony sposób i czują to, co czują. Pomaga zmienić zachowanie i poprawić samopoczucie.

Psychologa obowiązuje tajemnica zawodowa tzn. nie może on przekazywać informacji innym.

Kiedy można przyjść do psychologa:

- * Gdy jestem przygnębiony czuję smutek
- * Gdy nie potrafię kontrolować swoich emocji, nagle wybucham złością, nie panuję nad swoim zachowaniem
- * Gdy czuję się samotny, odrzucony, mam trudności w kontaktach z kolegami/koleżankami
- * Gdy mam problemy rodzinne, w szkole
- * Potrzebuję porady, informacji jak radzić sobie w różnych sytuacjach albo po prostu potrzebuję żeby ktoś mnie wysłuchał
- * Gdy doświadczyłem traumatycznych sytuacji (np. wypadek, śmierć bliskiej osoby)

Psycholog i psychiatra to zawody mające cechy wspólne - każdy zajmuje się człowiekiem i jego psychiką. Różnica polega na wykształceniu- by zostać psychiatrą należy skończyć studia medyczne a psychologiem psychologiczne.

Pójście do psychologa nie jest wstydlive - świadczy o właściwej trosce o siebie.

Rozmowa z psychologiem różni się od rozmowy z przyjaciółką. Możliwość szczerej rozmowy z kimś bliskim przynosi ulgę, dodaje otuchy. Czasem jednak okazuje się niewystarczająca do rozwiązania problemu czy poprawy sytuacji. Dzieje się tak dlatego, że osoba bliska często nie jest obiektywna i doradza nam rozwiązania które jej wydają się słuszne. Psycholog wykorzystując swoją specjalistyczną wiedzę i doświadczenie pomaga zobaczyć problem w szerszym kontekście.

Załącznik 2

Załącznik 3

Załącznik 4

Wycieczka do zoo

„Był piękny dzień, więc **TATO** postanowił zabrać **DZIECI** do **ZOO**, by mogli zobaczyć **SŁONIA**. **DZIECI** zapiszczały radośnie.

Poszedł więc do **MAMY**, żeby obwieścić jej tę wiadomość. **DZIECI** bardzo się ucieszyły, a najbardziej **ZOSIA**.

WITEK powiedział:

"Zabierzmy też **AZORA**". **AZOR**, jak to **AZOR**, ucieszył się jak przystało na psa i radośnie zamerdał ogonem.

JACEK i **WITEK**, bardzo chcieli zobaczyć **SŁONIA**.

RODZICE przygotowywali się do wyjazdu, a **AZOR** biegał między nogami swoich państwa. Pogoda dopisywała.

ZOSIA postanowiła zabrać **AZORA** na spacer przed wyjściem do **ZOO**, ale **WITEK** ubiegł **ZOSIĘ** i **AZOR** od dawna był na dworze.

W końcu późnym popołudniem cała **RODZINA** zapakowała się do auta i ruszyła w drogę.

W zoo stał dumnie **SŁOŃ** - rany jaka wielka trąba! -wykrzyczały **DZIECI**. **MAMA** uciszała radosne piski swoich **DZIECI**.

TATA, głowa **RODZINY**, opowiadał o tym, czym żywi się **SŁOŃ**, **DZIECI** słuchały zainteresowane, tylko **AZOR**, jak to nasz kochany **AZOR**, merdał ogonem zainteresowany bardziej motylem niż **SŁONIEM**.

ZWIERZĘTA chyba nie przypadły sobie do gustu. Po wszystkich piskach i wrzaskach radości, **RODZINA** pojechała do domu.

Tylko **SŁOŃ** został tam gdzie stał. Tak, to był piękny rodzinny dzień dla wszystkich **TATY**, **MAMY**, **WITKA**, **JACKA**, **ZOSI** i **AZORA**.

Załącznik 5

„Pan Mateusz ma kapelusz”

tekst piosenki

Pan Mateusz ma kapelusz,
kłania się tym kapeluszem.
Kto dziś pójdzie na spacerek
razem z panem Mateuszem?

Raz i dwa,
raz i dwa,
może dzisiaj pójdę ja?
Raz i dwa,
dwa i trzy,
dzisiaj pójdziesz Ty.

Ankieta dla Rodziców

Szanowni Państwo, Wasze dziecko uczestniczyło w realizacji programu wspomagającego rozwój społeczno-emocjonalny „Rozumiem siebie i innych”. Proszę odpowiedzieć na kilka pytań, które pomogą ocenić stopień realizacji założonych celów i wyciągnąć wnioski z realizacji programu.

1. Czy wiecie Państwo, że w grupie Waszych dzieci realizowany był program „Rozumiem siebie i innych”?

- a) tak
- b) nie

2. Czy według Państwa, dzięki realizacji tego programu, Państwa dziecko lepiej radzi sobie z własnymi emocjami?

- a) tak
- b) nie
- c) nie wiem

3. Jak Pan /Pani sądzi, czy wdrażany program był potrzebny do pracy z dziećmi?

- a) tak
- b) nie
- c) nie mam zdania

5. Czy mają Państwo jakieś uwagi odnośnie realizowanego programu?

.....

.....

.....

.....

.....

Dziękuję