

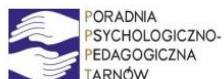
Scenariusz zajęć dla uczniów klas I – IV Szkoły Podstawowej

Szanowni Państwo.

Poniższy scenariusz jest oparty na bajce terapeutycznej. Bajka podzielona jest na części – druk pogrubiony. Pomiędzy poszczególnymi częściami rozmawiamy z dziećmi, wykonujemy zadania, dajemy im załączone karty pracy. Wcześniej należy przygotować: kolorowe kredki, plastelinę, bibułę, klej, nożyczki, wydrukowane karty pracy, czyste kartki papieru (po jednej na dziecko), małe karteczki – po 2-3 na dziecko oraz pudełko (może to być np. ładnie oklejone pudełko po chusteczkach higienicznych, słoik lub inne – musi być w nim otwór, przez który dzieci będą wrzucały swoje pomysły i sposoby na radzenie sobie z trudnymi emocjami).

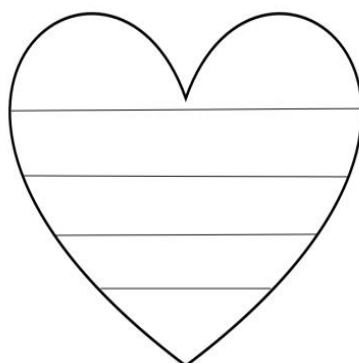
1. Rozpoczęcie zajęć.

Rozmawiamy z dziećmi o tym, jakie dzisiaj mają w sobie emocje, co czują. Dajemy im kartę pracy nr 1 – emocje w moim sercu. Dzieci kolorują swoje serca, rozmawiamy z nimi o emocjach, które się w nich dzisiaj pojawiają.



Karta pracy nr 1 – emocje w moim sercu

Emocje w moim sercu



-  RADOŚĆ
-  SMUTEK
-  SPOKÓJ
-  STRACH

Jak się czujesz? Wypełnij serce emocjami, które odczuwasz dzisiaj.

2. Bajka terapeutyczna.

Czytamy dzieciom pogrubiłone fragmenty bajki, w międzyczasie wykonujemy z nimi zadania.

a) bajka:

„Nie ruszaj!!! To moje figurki!!”

Nie ruszaj to moje figurki!! Dało się słyszeć krzyki dzieci dobiegające z piętra. Mama w tym czasie krzątała się po kuchni przygotowując posiłek. Tata jeszcze nie wrócił z pracy, a dziadek siedział wygodnie w fotelu, czytając jakąś opasłą książkę. *Pójdę zobaczyć co tam się dzieje* - westchnął dziadek i niedługo później pukał do pokoju dzieci. **Dziadku!!! Tymon rozwalil moje poukładane figurki!!!** - relacjonowała rozemocjonowana Antosia. *Dlaczego to zrobiłeś?* - zapytał dziadek. **To wojna - odparł chłopiec - i moje wojsko zwyciężyło, teraz półka należy do moich żołnierzyków. Nieprawda!!** - zaczęła szlochać dziewczynka. *Myślę, że powinniśmy porozmawiać, a później wspólnie poukładamy Twoje figurki* - stwierdził dziadek. *O wojnie??* - zapytał Tymon. *A co to właściwie jest wojna??* - zastanowiła się Antosia. *To taka forma agresji, przemocy kiedy jakieś państwo atakuje inne, bo ma w tym jakiś cel. Na przykład chce zdobyć dodatkowe terytorium* - wyjaśniał dziadek. *Jak ja zdobyłem Twoją półkę* - przekomarzał się Tymon. **Nieprawda ona nadal jest moja - powiedz mu dziadku. Posłuchajcie. ..czy można inaczej rozwiązywać spory i kłótnie??** - zapytał dziadek. **Tak ja znam kilka sposobów....**

b) Pytamy dzieci - **JAKIE WY ZNACIE SPOSOBY NA ROZWIĄZYWANIE KŁÓTNI I SPORÓW???**

Burza mózgów. Rozmowa z dziećmi na ten temat. Można spisać pomysły dzieci na tablicy lub przygotowanym kartonie.

c) cd. bajki:

Dziadku wiesz, słyszałem w szkole o wojnie na Ukrainie. Michał mówił, że Rosja zaatakowała - powiedział Tymon. **To prawda - odparł dziadek. To straszne!!** - skuliła się Tosia, czy *my też powinniśmy się bać? Obraz wojny faktycznie może budzić strach. Pamiętajcie jednak, że żyjemy w państwie, w którym aktualnie jest pokój, a ludzie którzy rządzą Polską robią wszystko, aby ten stan utrzymać* - zaczął dziadek. **Co zrobić kiedy ja nadal się boję?** - zadygotała Tosia. **Może Cię przytulić?** - zaproponował Tymon. Tak.. - westchnęła dziewczynka i przytuliła się do brata. **Może wspólnie uda nam się znaleźć jeszcze inne sposoby, dzięki którym możemy poczuć się spokojni i radosni** - zaproponował dziadek. **Ja lubię rysować** - powiedziała z uśmiechem Tosia. **A ja grać w piłkę i słuchać muzyki** - stwierdził Tymon.

d) Pytamy dzieci - **A WY JAKIE MACIE SWOJE SPOSOBY NA TO, ŻEBY SIĘ CZUĆ SPOKOJNIE I RADOŚNIE?**

Stawiamy na biurko nauczyciela przygotowane wcześniej PUDEŁKO, dzieci na małych karteczkach zapisują swoje pomysły i po kolei podchodzą i wrzucają złożone karteczki do pudełka. Pudełko przyda się przy kolejnym podpunkcie.

e) *Techniki relaksacyjne. Tutaj możemy dzieciom zaproponować relaksację, przybliżyć czym są techniki relaksacyjne. Propozycje:*

- ✓ *ODDYCHAMY- zamknij oczy i niczym słoń wciągnij spokojnie powietrze do swojego nosa. Co czujesz? Spróbuj odgadnąć jakie dwa zapachy dochodzą do Twojego nosa.*
- ✓ *UWAŻNY KRÓLIK – wsluchaj się w dźwięki dookoła siebie, nazwij 3, które słyszysz,*
- ✓ *SOWA – znajdź wokół siebie 4 rzeczy, które widzisz i nazwij je w myślach. Np. wszystkie zielone rzeczy,*
- ✓ *SŁOIK SPOKOJNYCH MYŚLI – wykonajmy z dziećmi słoik spokojnych myśli. Do słoika nalewamy wodę, odrobinę mydła w płynie, odrobinę kolorowego brokatu w kleju, małe gwiazdki z błyszczącego papieru, plastikowe brylanciki itp. Słoik zakręcamy i zabezpieczamy wieko w taki sposób, żeby nie wylała się z niego zawartość. W chwili, gdy dzieci są pobudzone, niespokojne, możemy zaproponować słoik. Dziecko potrząsa słoikiem – to metafora tego, co aktualnie czuje dziecko. Następnie proponujemy, aby dziecko/dzieci obserwowały co dzieje się z drobinami, jak osiadają na dnie słoika. Mówimy, że w ten sposób można wyobrazić sobie, że złość, smutek itp. Również opadają na dno i uspokajają się. Słoik taki może stać w klasie i służyć w razie potrzeby 😊.*
- ✓ *„Shinrin-yoku” czyli „leśna kąpiel” – można pójść z dziećmi w wybranym czasie na spacer do lasu (Japończycy badali jaki wpływ na ludzi ma przebywanie w lesie przez 20 minut. Okazało się, że u osób, które spędziły w lesie ponad 15 minut odnotowano o wiele niższy poziom hormonu stresu, niż u tych, którzy znajdowali się w mieście. To, co wpływało kojąco na lęk, to mieszanka drzew, zapach lasu, odgłosy natury). Dlatego drogi wychowawco klasy – czasem nie trzeba wielkich słów. Zabierz swoją klasę na taką wycieczkę i pozwól im na spokojne obcowanie z naturą 😊,*
- ✓ *PUDEŁKO – pozwólmy dzieciom codziennie wyciągnąć jedną karteczkę z wcześniej zrobionego pudełka, gdzie wkładały swoje pomysły na dobry nastrój. Codziennie jedna 😊.*

f) *cd. bajki:*

Dziadku, a czy ktoś nam pomoże jeśli przyszłaby wojna? -zapytał poważnie Tymon Tak jak rodzice troszczą się o was i dbają żebyście byli bezpieczni tak każde Państwo ma swoje wojsko i ludzi, którzy odpowiadają za bezpieczeństwo, także przyjaciół (sojuszników) - inne państwa - które mają za zadanie pomagać w takiej sytuacji i chronić siebie nawzajem – wyjaśnił dziadek.

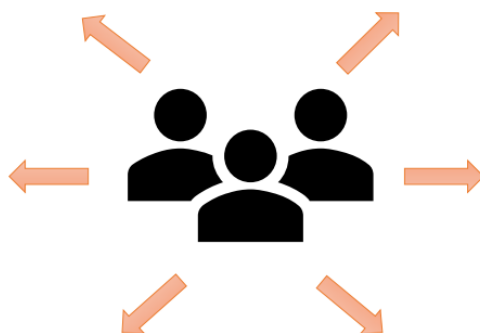
g) *Pytamy dzieci - A WY DO KOGO MOŻECIE SIĘ ZWRÓCIĆ O POMOC KIEDY JEJ POTRZEBUJECIE? Bo przecież każdy z nas czasem doświadcza trudnych emocji. By*



się z nimi uporać ludzie poszukują różnych metod i sposobów radzenia sobie z nimi. Zastanów się, co Tobie pomaga poczuć się lepiej. Uzupełnij chmurki tworząc własną sieć wsparcia, z której możesz skorzystać, gdy doświadczasz nieprzyjemnych emocji. Rozdajemy dzieciom kartę pracy nr 2 – moja sieć wsparcia.



MOJA SIĘĆ WSPARCIA



h) cd. bajki:

Dlaczego są te głupie wojny? - zapytała zdenerwowana Tosia. Ponieważ niektórzy ludzie nie mogą się dogadać. Tak bardzo chcą czegoś, że niszczą innym ich przestrzeń – powiedział dziadek. Tak jak ja zniszczyłem Tosi jej poukładaną półkę? – zapytał Tymon. To co, zgoda? Przepraszam - powiedział chłopiec wyciągając rękę w stronę siostry. Zgoda - odparła dziewczynka i chwilę później wspólnie poukładali jej figurki na półce. Moje wracają do pudełka, to ich miejsce. Mam pomysł, Tośka może stworzymy swój symbol pokoju? Co o tym myślisz? - zaproponował Tymon. Dziadek tylko uśmiechnął się do siebie dumny ze swoich wnuków.

3. Podsumowanie bajki. Praca plastyczna – symbol pokoju. Tutaj są dwie możliwości; jedna polega na tym, żeby dzieci narysowały swój własny symbol pokoju lub pracowały na naszej propozycji – załącznik nr 3. Dzieci mogą go pokolorować kredkami, farbami, wykleić plasteliną, bibułą czy w inny dowolny sposób 😊.



4. Zakończenie zajęć.

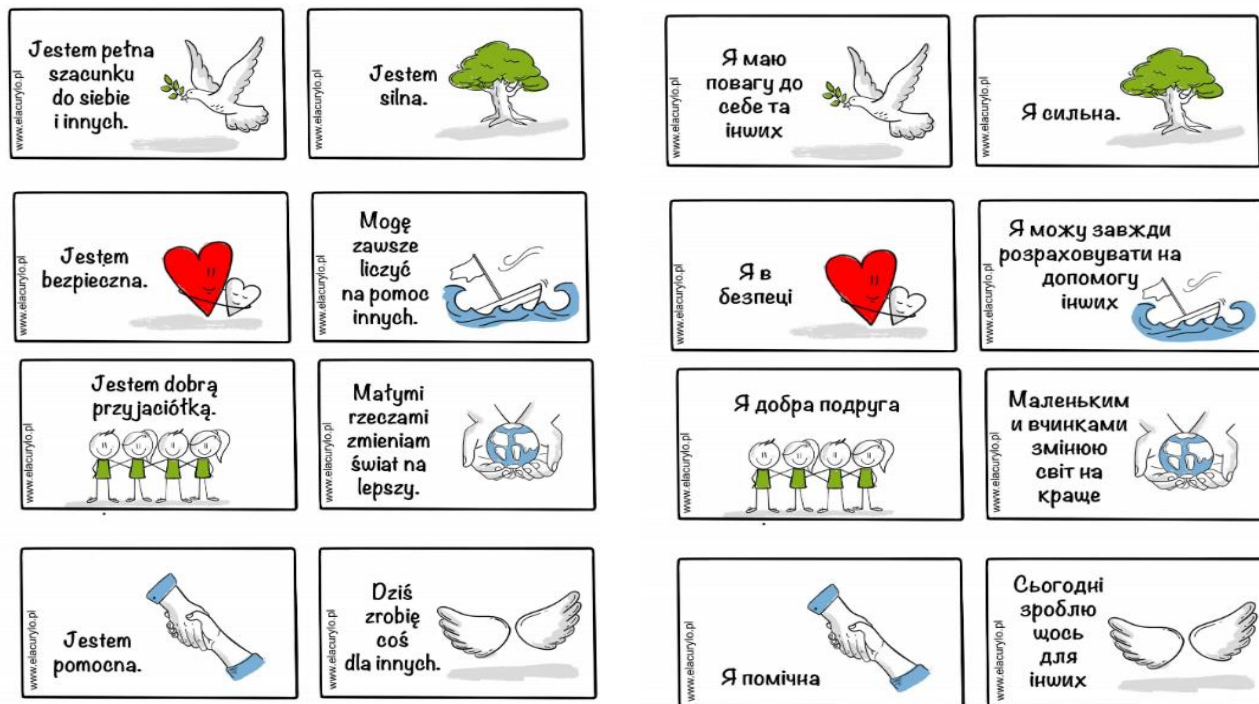
Na koniec lekcji proponujemy uczniom „burzę mózgów” w małych grupach. Dzieci prosimy o wymyślenie sposobów w jaki sposób mogą pomóc nowemu uczniowi – koledze lub koleżance z Ukrainy, którzy w najbliższych dniach mogą dołączyć do ich klasy.

Pomysły do wykorzystania: karteczki dobrych myśli oraz kolorowanki ze zwrotami w języku ukraińskim i polskim do rozwieszenia w szkole:





https://www.dropbox.com/s/r07sswz77s8rorn/Plik%20A5.pdf?dl=0&fbclid=IwAR3FtcAV6LzB8jWHdy0DGv4CWpGud_LL8z_DeKVeZulGzXr_FoMavLqYTcE



https://www.dropbox.com/s/thgce8hldogedll/Pozytywniaczki%20wersja%20Polska%20i%20Ukrai%C5%84ska.pdf?dl=0&fbclid=IwAR3IKU_qncKrSXs8M4bCW2oLOcTWg4DK7Q-xdYpItLCOWXRFGouTtiLzXY8

obrazki, grafiki autorstwa Eli Curyło – moc rysunku w edukacji
<https://silamysleniawizualnego.pl/>