

SCENARIUSZ ZAJĘĆ GRUPOWYCH

CELE:

1. Pokazanie dzieciom, że dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny są ze sobą połączone i zmiana w jednym z tych obszarów może wpływać na pozostałe.
2. Rozwijanie świadomości własnych potrzeb oraz umiejętności zauważania sygnałów płynących z ciała.
3. Nauka rozpoznawania, identyfikowania i nazywania przeżywanych emocji.
4. Wspieranie dzieci w zauważaniu momentów, w których zaczynają czuć się gorzej lub doświadczają przeciążenia.
5. Budowanie odwagi do komunikowania własnych potrzeb.
6. Pokazanie dzieciom, że proszenie o pomoc jest ważnym sposobem dbania o siebie. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania osób, do których można zwrócić się o pomoc.

WIEK: 6–9 lat

CZAS: 60 min

MATERIAŁY: 4 duże arkusze papieru, kredki, kartki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Przywitanie i rozmowa wprowadzająca (ok. 3 min)

Przywitaj się z dziećmi i zaproponuj im krótkie sprawdzenie stanów, w których przyszły na dzisiejsze zajęcia. Poproś, aby każde przez chwilę się zastanowiło, ile ma dzisiaj energii i czego w tej chwili najbardziej potrzebuje. Niech dzieci przedstawią odpowiedzi gestami: duża energia – ręce wyciągnięte ku górze, średnia energia – ręce przed sobą, niska energia – ręce skierowane w dół.

Następnie zapytaj, czy wszystkie dzieci mają dziś tyle samo energii, czy też każde może w tej samej chwili potrzebować czegoś innego.

2 Zaproszenie do ćwiczenia (ok. 3 min)

Zaproponuj dzieciom krótką zabawę „Łańcuch zmian". Przedstaw im przykładową sytuację: „Ktoś poprzedniej nocy bardzo krótko spał". Zapytaj grupę, co może wydarzyć się później. Jedno dziecko może odpowiedzieć, że ten ktoś rano będzie zmęczony, kolejne – że trudno będzie mu się skupić, następne – że może szybciej się zezłościć, a jeszcze inne – że może pokłócić się z kolegą.

Potem przedstaw kolejne sytuacje, np.: „Ktoś pokłócił się z najlepszym kolegą" albo: „Kogoś od rana boli brzuch". Niech dzieci stworzą podobne łańcuchy zmian.

3 Wprowadzenie do tematu (ok. 2 min)

Zwróć uwagę dzieci, że w zabawie jedna rzecz uruchamiała kolejną. Powiedz im, że to, jak czuje się ciało, może wpływać na emocje i kontakty z innymi ludźmi. To, co przeżywamy, może z kolei wpływać na ciało. A trudności w relacjach mogą sprawić, że czujemy się gorzej również w pozostałych obszarach.

Nie oznacza to, że każdy ból brzucha czy gorszy humor mają tę samą przyczynę. Ważne są zauważanie zmian i sprawdzanie, czego możemy potrzebować.

4 Czytanie bajki (ok. 15 min)

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej gwiazdkami sprawdzać poziom uwagi dzieci. Możesz zacząć zadawać pytania zamknięte do tej części tekstu, korzystając z propozycji z kolejnego punktu w scenariuszu.

5 Omawianie bajki (ok. 10 min)

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.



Pytania zamknięte

- Jak miał na imię główny bohater bajki?
- Jakie supermoce miał Alek?
- Co zaginęło podczas wycieczki?
- Gdzie Alek szukał Misia?
- Co przestało sprawiać chłopcu radość po zaginięciu Misia?
- Co działo się z jego zasypianiem?
- Jak Alek opisał to, co czuł w brzuchu?
- Jakie dwie emocje rozpoznał chłopiec w swoim sercu?
- Kogo poprosił o pomoc?
- Kto włączył się do Misji MIŚ?
- Kto zabrał Misia?
- Jakie trzy pytania Alek przekazał Małgosi?



Pytania otwarte

- Co poczuł Alek, kiedy się zorientował, że nie ma Misia?
- Jak zmieniało się samopoczucie chłopca, kiedy mijały kolejne dni, a Misia nadal nie było?
- Dlaczego trudna sytuacja mogła wpłynąć jednocześnie na zasypianie Alka, jego brzuch, emocje i ochotę na zabawę?
- Co mogło pomóc Alkowi zauważyć w rozmowie z mamą, że jego ciało jest zmęczone, brzuch ściśnięty, a on sam jest jednocześnie smutny i zły?
- Dlaczego czasami łatwiej uświadomić sobie ból brzucha albo napięcie w dłoniach, niż od razu powiedzieć, jaką emocję się czuje?
- Co mógł poczuć Alek, kiedy zobaczył, że tak wiele osób włączyło się do poszukiwań?
- Co zmieniło się dzięki temu, że Alek poprosił o pomoc, zamiast prowadzić śledztwo w pojedynkę?
- Co czuła Małgosia, kiedy patrzyła na Alka szukającego Misia i wiedziała, że sama zabrała pluszaka?
- Co mogło dziać się z Małgosią wcześniej, skoro tak bardzo się bała, że po oddaniu Misia zostanie sama?

- Jak Małgosia mogła zakomunikować swoją potrzebę bliskości inaczej niż poprzez zabranie Misia?
- Co czuł Alek, kiedy Małgosia przyznała, że ma Misia?
- Dlaczego chłopiec mimo złości nie zaczął na nią krzyczeć?
- Jakie sygnały mogą podpowiadać, że potrzebujemy odpoczynku, rozmowy, bliskości albo pomocy?
- Czy proszenie o pomoc oznacza, że nie potrafimy sobie poradzić? Dlaczego?
- Co możemy zrobić, kiedy widzimy, że koleżanka lub kolega od pewnego czasu zachowuje się inaczej albo wydaje się smutna/smutny?
- Dlaczego warto mieć więcej niż jedną osobę, do której możemy zwrócić się o pomoc?

6 Ćwiczenie „Trzy tropy dobrostanu" (ok. 4 min)

a) Podziel dzieci na trzy grupy. Każdy zespół otrzymuje duży arkusz papieru. Pierwsza grupa zajmuje się ciałem, druga – emocjami i myślami, a trzecia – relacjami z innymi.

Poproś dzieci, aby przypomniały sobie, co zmieniło się u Alka po zaginięciu Misia, i narysowały lub zapisały odpowiednie tropy na arkuszach papieru.

b) Grupa „Ciało" może wskazać np. trudności z zasypianiem, zmęczenie i ściśnięty brzuch, grupa „Emocje i myśli" – smutek, złość, tęsknotę czy utratę radości, a grupa „Relacje" – mniejszą ochotę na zabawę z kolegami, ale później korzystanie z pomocy innych i pojawienie się nowych przyjaźni.

c) Połączcie wszystkie arkusze na podłodze lub tablicy. Zastanówcie się wspólnie, czy można między nimi narysować strzałki. Niech dzieci spróbują podać przykłady, jak jeden obszar może wpływać na inny.

7 Ćwiczenie „Jak zabezpieczyć Misia?" (ok. 4 min)

Przypomnij dzieciom, że Miś zgubił się podczas powrotu klasy z wycieczki. Alek długo go szukał, a jego zaginięcie było dla niego bardzo trudnym doświadczeniem. Poproś dzieci, aby się zastanowiły, co można zrobić, aby w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaginięcia zabawki.

a) Podziel dzieci na kilkuosobowe zespoły. Każda grupa otrzymuje kartkę i wspólnie wymyśla jak najwięcej sposobów na zabezpieczenie Misia podczas kolejnej wycieczki. Zachęć dzieci do wymyślania zarówno prostych, jak i bardziej kreatywnych rozwiązań.

b) Dzieci mogą zapisać lub narysować swoje propozycje. Niech zastanowią się między innymi, gdzie Alek mógłby przechowywać Misia, jak mógłby oznaczyć swoją zabawkę, co mógłby zrobić przed opuszczeniem autokaru albo w jaki sposób inne dzieci mogłyby mu pomóc pamiętać o Misiu.

c) Na koniec każda grupa przedstawia swoje pomysły. Zapiszcie wszystkie propozycje na wspólnym arkuszu i zastanówcie się, które z nich można byłoby zastosować podczas następnej wycieczki.

8 Podsumowanie (3 min)

Porozmawiaj z dziećmi o tym, na czym polega dbanie o siebie. Powiedz np.:

Dbanie o siebie nie oznacza, że wszystko trzeba umieć naprawić samemu. Czasami możemy w tym celu odpocząć, napić się wody, poruszać się albo spokojnie pooddychać, a czasami potrzebujemy drugiego człowieka. W historii Alka do zmiany prowadzi połączenie własnych sposobów radzenia sobie ze wsparciem mamy, taty, wychowawczyni, pani dyrektor i innych dzieci.

Zwróć uwagę dzieci, że dbanie o siebie może oznaczać również przewidywanie swoich potrzeb i szukanie rozwiązań, zanim pojawi się trudność. Nie na wszystko mamy jednak wpływ. Jeśli mimo przygotowania wydarzy się coś trudnego, możemy zatrzymać się, sprawdzić, czego potrzebujemy, i skorzystać z pomocy innych osób.