

SCENARIUSZ ZAJĘĆ INDYWIDUALNYCH

CELE:

1. Pokazanie dziecku, 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 dziecka w zauważaniu momentu, w którym zaczyna czuć się gorzej lub doświadcza przeciążenia.
5. Budowanie odwagi do komunikowania własnych potrzeb.
6. Pokazanie dziecku, 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: 45–60 min

Materiały: kartki, kredki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Przywitanie i rozmowa wprowadzająca (ok. 3 min)

Przywitaj się z dzieckiem i zapytaj, z jakimi emocjami przychodzi na zajęcia. Zachęć je do krótkiego sprawdzenia, jak się dzisiaj czuje i ile ma energii. Możesz zadać mu pytania pomocnicze: „Czy twoje ciało ma dzisiaj dużo energii, czy raczej potrzebuje odpoczynku?", „Czy w twoim ciele jest miejsce, które czujesz dzisiaj szczególnie mocno?", „Gdyby twój dzisiejszy nastrój był pogodą, to jaką?". Nie podpowiadaj dziecku, co „powinno" czuć. Jeśli nie potrafi odpowiedzieć, zaznacz, że czasami potrzebujemy chwili, aby zauważyć i nazwać to, co się z nami dzieje.

2 Zaproszenie do ćwiczenia (ok. 3 min)

Poproś dziecko, aby przez kilkanaście sekund zaciskało mocno dłonie w pięści. Następnie niech je rozluźni i przez chwilę spokojnie obserwuje swoje ręce. Zapytaj, co zauważyło. Czy jego dłonie czują się tak samo jak przed ćwiczeniem? Czy są ciepłe, zmęczone, napięte, rozluźnione? Czy łatwo było zauważyć różnicę?

Następnie zachęć dziecko, aby sprawdziło inne miejsca w swoim ciele: brzuch, ramiona, twarz i nogi. Niech spróbuje zauważyć, czy któreś z nich jest napięte, rozluźnione, ciężkie, lekkie, spokojne lub pełne energii.

3 Wprowadzenie do tematu (ok. 3 min)

Porozmawiajcie o tym, że ciała przez cały dzień przekazują nam różne informacje. Możemy czuć głód, pragnienie, zmęczenie, napięcie mięśni, szybsze bicie serca czy ściskanie w brzuchu. Czasami zauważamy te sygnały, zanim jeszcze wiemy, jaka emocja im towarzyszy. Zastanówcie się wspólnie, co ciało może próbować nam przez nie powiedzieć. Wyjaśnij, że zauważanie takich sygnałów pomaga zorientować się wcześniej, że czegoś potrzebujemy – na przykład odpoczynku, jedzenia, ruchu, ciszy, rozmowy albo pomocy drugiej osoby.

4 Czytanie bajki (ok. 15 min)

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej gwiazdkami sprawdzać poziom uwagi dziecka. 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 robił Alek, kiedy jakaś sprawa była dla niego trudna?
- Co zaginęło podczas klasowej wycieczki?
- Gdzie Alek i jego tata szukali Misia?
- Co działo się z Alkiem przez kolejne dni po zaginięciu Misia?
- Jak Alek opisał to, co czuł w brzuchu?
- O co mama zapytała Alka podczas wieczornej rozmowy?
- Kogo Alek poprosił o pomoc w Misji MIŚ?
- Kto miał Misia?
- Dlaczego Małgosia nie chciała oddać pluszaka?
- Jakie trzy pytania składały się na „misiowe ćwiczenie”?



Pytania otwarte

- Co czuł Alek, kiedy po powrocie z wycieczki zorientował się, że nie ma Misia?
- Dlaczego po zaginięciu Misia zabawa z kolegami przestała sprawiać chłopcu radość?
- Co czuł Alek, kiedy mijały kolejne dni, a Misia nie udało się znaleźć?
- Co mogło dziać się z Alkiem, skoro trudno było mu zasnąć, czuł ból brzucha, był smutny i nie miał ochoty na zabawę?
- Co czuł Alek, kiedy mama zapytała go, co mówi jego ciało?
- Dlaczego mógł czuć jednocześnie smutek i wściekłość?
- Co się zmieniło, kiedy Alek przestał próbować rozwiązać problem w pojedynkę i poprosił o pomoc?
- Co mógł czuć Alek, kiedy się przekonał, że inne dzieci, wychowawczyni i pani dyrektor chcą mu pomóc?
- Jak mogła czuć się Małgosia, gdy nie chciała oddać Misia Alkowi?
- Co poczuł Alek, kiedy się dowiedział, że to Małgosia zabrała Misia?
- Co chłopiec zrobił ze swoją złością?

- Dlaczego Alek – choć sam był zraniony – potrafił zauważyć, czego potrzebowała Małgosia?
- Dlaczego Alek pozwolił Małgosi zatrzymać Misia jeszcze przez jakiś czas?
- Po czym możemy poznać, że z ciałem, emocjami albo relacjami z innymi ludźmi zaczyna dziać się coś trudnego?
- Dlaczego czasami warto poprosić kogoś o pomoc, nawet jeśli potrafimy wiele rzeczy zrobić samodzielnie?

6 Ćwiczenie „Detektyw własnego ciała" (ok. 4 min)

Ułóż przed dzieckiem kartkę z narysowaną sylwetką człowieka. Przypomnij, że Alek był świetnym detektywem i potrafił zauważać rzeczy, których inni nie dostrzegali. Zaproponuj dziecku przeprowadzenie śledztwa dotyczącego nie otoczenia, lecz własnego ciała. Pomyślcie, gdzie w ciele można czasami zauważyć różne sygnały. Dziecko może zaznaczać je na sylwetce za pomocą rysunków, symboli lub kolorów. Następnie przy każdym wybranym sygnale odpowiedzcie na pytania:

- Co można wtedy czuć?
- Czego można potrzebować?
- Co można zrobić?
- Kto może pomóc?

Podkreśl, że ten sam sygnał może u różnych osób oznaczać coś innego i nie trzeba od razu znać odpowiedzi. Ważną umiejętnością jest samo zauważenie, że coś się zmieniło.

7 Ćwiczenie „Misja POMOC" (ok. 4 min)

Przypomnij dziecku moment, w którym Alek dochodzi do wniosku, że kolejnym krokiem w śledztwie jest znalezienie ludzi mogących mu pomóc. Poproś dziecko o stworzenie własnej „mapy wsparcia". Niech narysuje na środku kartki siebie, a dookoła osoby, do których może zwrócić się w różnych trudnych sytuacjach w domu, w szkole, podczas zajęć dodatkowych lub w innym miejscu, w którym spędza czas. Przy każdej osobie zastanówcie się, o jaką pomoc można poprosić. Przećwiczcie również kilka prostych sposobów rozpoczynania rozmowy, np.: „Potrzebuję pomocy", „Coś mnie martwi", „Nie wiem, co zrobić", „Czy możesz ze mną zostać?", „Chcę ci powiedzieć coś ważnego".

8 Podsumowanie (ok. 3 min)

Na zakończenie wróćcie do trzech pytań Misia:

- **Co czuje moje serce?**
- **Co mówi moje ciało?**
- **Kto może mi pomóc?**

Zastanówcie się, w jakich sytuacjach dziecko mogłoby zadać je sobie w codziennym życiu. Zaznacz, że w sprawach bezpieczeństwa dziecko może zwracać się do kolejnych dorosłych, dopóki ktoś nie potraktuje jego komunikatu poważnie.