

SMUTEK – CZY JEST NAM POTRZEBNY?

Scenariusz dla dzieci i rodziców

Zabawa ruchowa „Kształt smutku”

Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba kształtuje drugą osobę tak, aby wyglądała na smutną. Określa jej natężenie smutku (mały, średni, duży, ogromny) i opisuje sytuację, która spowodowała odczuwany smutek. Gdy smutek będzie już pokazany zmienia ustawienie ciała tej osoby na radosną lub zrelaksowaną. Po prezentacji następuje zamiana ról. Druga osoba ustawia pierwszą z pary tak, aby jej ciało pokazywało smutek. Wykonuje te same czynności co jej poprzednik. Zabawa powinna zakończyć się ustawieniem ciała w radosną i spokojną pozycję.

Omówienie zabawy:

- Jak się czułeś tworząc smutek?
- Jak się czułeś, gdy Twoje ciało pokazywało smutek?
- Jak się czułeś, gdy tworzyłeś radość?
- Jak się czułeś, gdy Twoje ciało pokazywało radość?

Sposoby na smutek

Kilka informacji na temat funkcji smutku.

Ważne, aby powiedzieć dzieciom, że smutek pełni w naszym życiu bardzo ważną rolę. Zabiera nam energię, powoduje, że spowalnimy tempo naszego życia, zmusza do zatrzymania się nad niektórymi sprawami i refleksji nad nimi. Smutek sprawia, że analizujemy sytuację, wyciągamy wnioski i odnajdujemy inne wyjścia z różnych sytuacji. Jest on uwalniającą emocją, szczególnie kiedy wcześniejsze działania nie przynosiły efektu a my staraliśmy się ze wszystkich sił odnaleźć rozwiązanie. W pewnym momencie trzeba pogodzić się ze stratą/niepowodzeniem i znaleźć inną drogę w danej sytuacji.

Pytamy dzieci jak sobie radzą ze smutkiem ich rodzice, znajomi i oni sami. Wszystkie pomysły zapisywane są na kartkach. Możemy później ustalić nasze rodzinne sposoby radzenia sobie ze smutkiem, spisać je na dużej kartce i powiesić w widocznym miejscu.

Przykładowe sposoby radzenia sobie ze smutkiem:

- ćwiczenia fizyczne
- uprawianie sportu
- porozmawianie z kimś o tym, co nas smuci
- pisanie pamiętnika i zapisywanie w nim naszych smutnych myśli oraz trudnych sytuacji
- wypisywanie smutnych myśli i zdarzeń na statku, następnie puszczanie tego statku na rzekę (statki z naszymi smutkami symbolicznie odpływają z nurtem rzeki)
- przeczytanie ciekawej książki
- obejrzenie komedii
- posłuchanie żywej muzyki
- wypicie pysznej czekolady
- wypicie pysznego kakao
- zjedzenie kawałka czekolady
- przytulenie się do mamy/taty/babci/dziadka lub innej bliskiej nam osoby
- przytulenie się do zwierzaka
- wyjście na krótki spacer
- wzięcie ciepłego prysznica lub kąpieli
- napisanie wiersza o naszym smutku
- prowadzenie Dziennika Wydarzeń Pozytywnych