

Scenariusz zajęć terapeutycznych I

Temat dnia: Moja złość – bez złości mamy więcej radości.

Cel zajęć:

- rozwijanie u dzieci samoświadomości własnych emocji i uczuć
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania swoich stanów emocjonalnych
- tworzenie okazji do budowania konstruktywnych więzi z innymi

Środki i materiały:

- ilustracje przedstawiające różne uczucia
- karty z „buziami” wyrażającymi uczucia
- blok rysunkowy, kredki, pisaki

Przebieg zajęć:

1. Rozpoznawanie uczuć.

Rodzik pokazuje dziecku ilustracje przedstawiające różne uczucia, np. gniew, smutek, radość, strach. Dziecko rozpoznaje poszczególne stany emocjonalne i je nazywa. Rodzik podejmuje próbę określenia, które uczucia są przyjemne, a które nie. Dziecko przedstawia różne uczucia, „odgrywa” twarzą i ruchem poszczególne uczucia. Rodzik odgaduje i nazywa pokazane przez dziecko uczucia. Jeżeli odgadnie, zostaje aktorem i zabawa toczy się dalej.

2. Zabawa „Gra w karty”.

Rodzik podaje przykłady różnych zdarzeń, które przytrafiły się dziecku. Dziecko za pomocą kart z „buziami” pokazuje rodzaj uczucia, jakie odczuło w tych sytuacjach. Przykłady sytuacji: dostałem szóstkę w szkole, starszy kolega uderzył mnie, nikt nie chce się ze mną bawić, maluchy przeszkadzają mi w nauce, nie mogę wyjść z domu i spotkać się z przyjaciółmi, nie mogę zbyt długo grać na komputerze, muszę iść wcześniej spać itp.

3. Malowanie uczuć.

Dziecko rysuje, jakie uczucie je ogarnia, gdy traci panowanie nad sobą: złość, zdenerwowanie, strach, bezradność. Dziecko wyjaśnia swój obrazek. Następnie próbuje zmienić obrazek uczuć na bardziej pozytywny – poprzez zamalowanie, dodanie innych kolorów lub kształtów itp. Trzeba spróbować np. ze „strachu” zrobić „pewność”.

4. Opowiadanie pt. „Bez złości mamy więcej radości”

Rodzik czyta opowiadanie. Słuchając dziecko odbywa podróż na inną planetę. Po zakończeniu tej podróży należy dać możliwość zastanowienia się i porozmawiania o uczuciach, które dziecko przeżyło w trakcie tej podróży.

Opowiadanie pt. „Bez złości mamy więcej radości ”

Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz nieznaną ci planetę. Teraz wtulasz się w miękkie obicie fotela, koncentrując się na odgłosach startującej maszyny ... Warczenie silników staje się coraz głośniejsze ... Samolot odrywa się od podłoża ... Opuszczasz ziemię ... I już dostrzegasz w oddali nowe planety ... błyszczą się one i migoczą na czarnym niebie... Ziemia pozostaje daleko w tyle ... coraz mniejsza i mniejsza ... Czujesz się lekki, gdzieś znikła siła ciężkości, przyciągająca cię do podłoża ... Przekraczasz bez problemów granice kosmosu ... Postanawiasz wylądować na następnej planecie, jesteś ciekawy, co się tam znajduje, co tam przeżyjesz, czy są tam takie dzieci, jak ty ... Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza ... przyciąga oczy jasnymi, przyjaznymi kolorami. Są tam domy, okrągłe i ciepłe, pomiędzy nimi kolorowe kwiaty i zielone krzewy ... Wszystko jest takie spokojne i przyjazne ... Twój samolot ląduje łagodnie ... wysiadasz ...biegniesz po miękkim, ciepłym podłożu ... Ostrożnie podchodzisz do jednego z domów...zaglądasz przez okno ...nikt cię nie zauważa ... W domu tym jest ktoś ...Słyszysz właśnie, jak jedno dziecko mówi coś do drugiego , ale nie rozumiesz wypowiedzianych przez nie słów ...Musiało to być coś nieprzyjemnego ... a może dziecko, do którego skierowane były te słowa, po prostu ich nie zrozumiało ?... W każdy bądź razie widzisz, jak jest ono coraz bardziej rozłoszczone.. oddycha gwałtownie ...ściska dłonie w pięści ... Ale spójrz, co się teraz dzieje? Dziecko to nagle zatrzymuje się, zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza do płuc i wydmuchuje je stopniowo, wdech- wydech, wdech - wydech, wdech – wydech ... I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniej i pewniej: Bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości...A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjaźnie nastawione do innych, a i to drugie dziecko uspokaja się ... Widzisz, jak oboje się odprężają ... zaczynają się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojni i uprzejmi dla siebie ... wszystko jest w porządku ... Nikt nie widział cię zagląającego przez okno ... Idziesz z powrotem w stronę samolotu. Mówisz do siebie: to był naprawdę świetny pomysł : bez złości mamy więcej radości. zapamiętam to sobie. Powtarzasz sobie to zdanie wielokrotnie po cichu... i jeszcze kilka razy ... Wsiadasz do samolotu ...lecisz z powrotem na ziemię ... staje się ona coraz większa i piękniejsza ... Jesteś znowu tutaj ...Po cichu wypowiadasz zapamiętane słowa: bez złości mamy więcej radości , bez złości mamy więcej radości.

5. Zakończenie – uściskanie dziecka, okazanie wzajemnych uczuć i wspólny okrzyk na zakończenie np. „Zawsze zgoda”.