

PROGRAM SOCJOTERAPEUTYCZNY DLA DZIECI NIEŚMIALYCH „JESTEM NIEPOWTARZALNY”

Cele i założenia teoretyczne programu „Jestem niepowtarzalny”

CELE ZAJĘĆ:

- Samopoznanie (w sferze osobowościowej i emocjonalnej)
- Budowanie pozytywnego obrazu siebie.
- Wzmocnienie wiary we własne siły poprzez podwyższenie samooceny.
- Przeciwdziałanie skłonności do izolacji.
- Ograniczenie lęków związanych z kontaktami społecznymi.
- Kształtowanie umiejętności nawiązywania prawidłowych kontaktów społecznych.
- Aktywizacja społeczna.
- Kształtowanie wytrwałego dążenia do celu, umiejętności przewycięzania trudności.
- Nauka otwartości na innych i spontanicznych zachowań.
- Pobudzenie do większej aktywności ruchowej.
- Kształtowanie umiejętności wyrażania własnych potrzeb.
- Nauka otwartego wyrażania własnych przeżyć i uczuć, rozwój ekspresji emocji.
- Kształtowanie zachowań empatycznych.
- Rozwój wyobraźni i postawy twórczej.

Zapobieganie nieśmiałości wymaga odpowiedniego kształtowania osobowości wychowanków, a przede wszystkim dbałości o to, aby wpajane im ideały osobowe były możliwe do osiągnięcia, wynikające z proponowanych ideałów i standardów czynności oraz zadania możliwe do wykonania. Przyjmując, że nieśmiałość utrudnia dziecku kontakty społeczne powoduje izolację od ludzi, działa hamująco na wykorzystanie potencjału intelektualnego, w efekcie prowadząc do negatywnego obrazu własnej osoby, opracowane scenariusze koncentrujące się na budowaniu poczucia własnej wartości członków grupy. Dlatego też 22 godzinny cykl zajęć obejmował będzie odkrywanie, docenianie, rozwijanie oraz wykorzystanie mocnych stron uczestników. Zajęcia będą realizowane na terenie szkoły w wymiarze 90 minut tygodniowo. Liczebność grupy to nie więcej niż 9 dzieci.

Pierwszym etapem oddziaływania socjoterapeutycznego jest diagnoza zaburzeń zachowania dziecka. Drugim etapem postępowania socjoterapeutycznego jest programowanie zajęć. Zajęcia polegają na tworzeniu sytuacji uczących, które jednocześnie pełnią funkcję korygującą w stosunku do zachowań dziecka nieśmiałego i zamkniętego. Na scenariusz zajęć z dzieckiem nieśmiałym podczas 11 spotkań 90 minutowych składały się będą ustrukturalizowane sytuacje, przybierające postać gier, zabaw, inscenizacji, pantomimy. W zajęciach będą uczestniczyły dzieci typowane przez pedagoga szkolnego lub wychowawcę klasy. Program będzie realizowany od marca 2014 do końca roku szkolnego. Ze wszystkimi dziećmi przeprowadzona będzie rozmowa zachęcająca do udziału w zajęciach, ponadto realizowane będą kontakty z rodzicami.

METODY I SPOSOBY REALIZACJI:

Zajęcia polegają na tworzeniu sytuacji uczących, które jednocześnie pełnią funkcję korygującą w stosunku do zachowań dziecka nieśmiałego.

METODY PRACY:

- rundki,
- wywiad,
- burza mózgów,
- praca w małych grupach,
- rysowanie, malowanie,
- bajka terapeutyczna, scenki rodzajowe
- seria zdań niedokończonych,
- gry i zabawy, inscenizacje
- ćwiczenia relaksacyjne - zabawy ruchowe.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ, WIEK WYCHOWANKÓW.

Wiek dzieci – 7 – 9 lat

Płeć – dziewczynki i chłopcy

Liczba osób w grupie – 8

Liczba spotkań – 11

Czas trwania poszczególnych zajęć – 1,5 godziny

OSIĄGNIĘTE EFEKTY:

- wzmocnienie poczucia własnej wartości dzieci, wiary w siebie, w swoje możliwości „zaistnienie” na forum klasy;
- prace plastyczne dzieci
- materiał uzyskany z przeprowadzonych zajęć grupy (podsumowanie, wnioski z zajęć diagnostycznych, charakterystyki uczniów i ich postępów);
- wyniki badań ankiety przeprowadzonej wśród rodziców.

Zajęcia I „TWORZYMY GRUPĘ”

Cele:

- wzajemne poznanie się dzieci;
- integracja grupy;
- zapewnienie uczestnikom w zajęciach poczucia bezpieczeństwa i akceptacji.

Przebieg zajęć:

- co będziemy robić na zajęciach (bawić się, rozmawiać, poznawać się);
- czego nie będziemy robić (oceniać, stawiać stopni, krytykować);
- wyjaśnianie, co to jest krąg i kiedy go tworzymy;
- zawarcie kontraktu. Będziemy spotykać się: ustalenie dnia spotkania, godziny i czasu trwania zajęć.

Prezentacja

Osoba prowadząca rozdaje dzieciom kartki, na które wpisują swoje imię. Każdy uczestnik przedstawia się mówiąc coś o sobie.

1. Zabawa „Wykrzykiwanie imion”. Każde dziecko wykrzykuje swoje imię.
2. „Imię i nastrój”. Dzieci mówią swoje imiona w nastroju radosnym, potem smutnym. Wszyscy powtarzają.
3. Zabawa „Stonoga”. Dzieci tworzą pociąg i idąc śpiewają:

„Idzie sobie stonoga, stonoga, stonoga,
idzie sobie stonoga, stonoga – hej!”

Na słowa „Stonoga – hej!” Zatrzymują się. Pierwsze dziecko odstawia nogę i mówi: „pierwsza noga” i dodaje swoje imię; druga noga... . Ostatnie dziecko mówi „odwłok” i biegnie na początek stonogi.

4. Zabawa „Imiona i piłka”. Dzieci siedząc w kręgu, przekazują piłkę. Każdy, kto ją złapie, mówi swoje imię i imię osoby, od której ją dostał. Mam na imię... dostałem piłkę od... .

5. Rysunkowa autoprezentacja. Wszyscy rysują swoje portrety i podpisują wybraną przez siebie formą imienia. Prezentują prace w kręgu, mówiąc: „To ja, Adam. Lubię...”. Z wykonanych rysunków dzieci tworzą książeczkę.

6. Podsumowanie zajęć. Co ci się podobało w zajęciach? Ustalenie grupowego okrzyku (np. Hej, Hura itp.).

Zajęcia II „POZNAJMY SIĘ”

Cele:

- ukazywanie pozytywnych cech osobowości;
- stworzenie dzieciom doświadczeń korygujących zaburzenia związane z funkcjonowaniem społecznym.

Przebieg zajęć:

1. Rozpoczęcie zajęć: Śpiew piosenki grupowej zaproponowanej przez nauczyciela.
2. „Balon”. Uczestnicy ustawiają się w ciasnym kole. Podają sobie ręce i recytują znaną rymowankę „Baloniku nasz malutki...” tworzą jak największy krąg, aż do chwili jego zerwania.
3. „Iskierka”. Wyciszenie grupy poprzez przekazanie uścisku dłoni każdej osobie stojącej w kole.
4. Ćwiczenie „Krzyżówka z imieniem”. Na kartce papieru dzieci poziomo piszą swoje imię. Pionowo wypisują przymiotniki, koniecznie pozytywne, które mogą je określić np. Ala (ambitna, lubiana, atrakcyjna).
5. Zabawa „Siad grupowy”. Uczestnicy stoją w kole, jeden za drugim, dość blisko siebie, prawie dotykając się, obejmują partnera w talii, kolana i stopy powinny być razem. Na dany znak wszyscy powoli siadają opierając się o kolana osoby z tyłu. Wszyscy wstają i siadają w tym samym czasie. Zmieniamy kierunek koła.
6. Zabawa „Grupki”. Uczestnicy zabawy rozchodzą się po sali. Kiedy na dany znak prowadzący mówi „dwa, trzy” dzieci tworzą grupy składające się z wymienionej przez prowadzącego liczby. Dzieci, którym nie udało się dołączyć do żadnej z grup odpadają.
7. Podsumowanie zajęć. Z którym ćwiczeniem miałeś problemy? Grupowy okrzyk.

Zajęcia III „RODZINA PARPUSIAKÓW”

Cele:

- dalsza integracja grupy;
- zapoznanie dzieci z „Rodziną Parpusiaków”.

Przebieg zajęć:

Nauczyciel czyta opowiadanie „Słoneczniki” (autorstwa K. Pietraszko i T. Jadczak–Szumiłło) – karta pracy nr 1. Omówienie opowiadania (zachęcanie do wypowiedzi wszystkie dzieci).

1. Poznanie „Rodziny Parpusiaków”. Nadanie imion (mamie, tacie, synowi i córce).
2. Taniec z rodzinką. Nauczyciel włącza do magnetofonu piosenkę „Pluszowy miś”. Wykonanie tańca z rodzinką przy melodii.
3. Ćwiczenia relaksacyjne. Nauczyciel mówi „Rodzina Parpusiaków” zaobserwuje czy potraficie ich naśladować. Ponieważ jesteśmy sennymi misiami, kładziemy się wygodnie na podłodze, na wznak, zamykamy oczy, rozluźniamy wszystkie mięśnie. Oddychamy równo, lekko, swobodnie. Rozluźniamy mięśnie prawej ręki, lewej ręki. Oddychamy równo, lekko, spokojnie. Czujemy się spokojni, odprężeni. Otwieramy oczy, poruszamy rękoma, unosimy nogi, siadamy.
4. Wykonanie kompozycji plastycznej „Rodzina Parpusiaków”: dzieci rysują rodzinkę i wykonują album
5. Pożegnanie się z rodzinką „Uścisk na misia”. Dzieci żegnają się z rodzinką obejmując każdego misia i szepcząc mu do ucha coś miłego

Zajęcia IV „BAWIMY SIĘ WESOŁO”

Cele:

- rozwijanie umiejętności komunikowania się;
- przyjazne współdziałanie w grupie.

Przebieg zajęć:

1. Rozpoczęcie zajęć:
 - śpiew piosenki grupowej
 - witanie się przez podanie ręki
2. Zabawa „Dotyk”. Siedząc w kręgu dzieci ustawiają się jedno za drugim i przekazują sobie wzajemny dotyk na plecach zgodnie z podanym hasłem „Idą konie, potem słonie, potem panie na wysokich szpileczkach z gryzącymi pieskami, płynie rzeka, pada deszczyk, czujesz dreszczyk. Po zabawie rozmowa, który dotyk był przyjemny, miły, a który niemiły.
3. Zabawa „Parpusiaki w dotyku”. Nauczyciel przekazuje dzieciom rodzinę Parpusiaków i prosi, aby każde dziecko poprzez dotyk poszczególnych członków rodziny określiło: „co czuje dotykając mamę parpusiakową” itp.
4. Zabawa „Punkty dotyku”. Dzieci dobierają się parami. Prowadzący wymienia punkty dotyku (głowa, dłonie, łokcie, kolana, stopy). Na polecenie prowadzącego pary dotykają się dłońmi, kolanami, łokciami. Każda para wybiera dotyk najbardziej przyjemny dla siebie i powtarza go.
5. Zabawa „Magiczny bęben”

Prowadzący mówi: „Oto magiczny bęben. Możecie poruszać się tylko wtedy, kiedy on bije. Kiedy zamilknie wszyscy zastygną w swoich pozach. Teraz magiczny bęben ma jeszcze większą moc. Wszyscy muszą wykonać jego rozkazy. Nauczyciel uderza w bęben w zróżnicowanym rytmie i podaje polecenia:

 - bądź miłym kotkiem
 - złym psem
 - wypłoszonym zajęcem
 - zmęczonym słoniem
 - wesołą małpką
 - sennym misiem
6. Wykonanie kompozycji plastycznej „Mój świat”

Na środku kartki uczestnicy naklejają swoje zdjęcie. Następnie z kolorowych czasopism wycinają ulubione zwierzęta, potrawy, zdjęcia, a także fotografie pokazujące czynności i to wszystko przyklejają do kartonu tworząc kompozycję plastyczną.
7. Rundka: „Uścisk na misia”, pożegnanie „Iskierka”.

Zajęcia V „ROZPOZNAJEMY I NAZYWAMY UCZUCIA”

Cele:

— uświadomienie dzieciom co to są uczucia, uczenie rozpoznawania i nazywania uczuć.

Przebieg zajęć:

1. Rozpoczęcie zajęć w kręgu „Piosenką grupową”.
2. Prowadzący demonstruje ilustracje przedstawiające osoby. Dzieci opisują co widzą na rysunkach i starają się wymyślić historyjkę, która mogłaby się przydarzyć tym ludziom. Rozmowa na temat, co to są uczucia i próba ich nazwania.
3. Prowadzący przygotowuje karteczki z nazwami uczuć. Każdy wyciąga los i demonstruje twarzą oraz postawą ciała daną emocję. Pozostali odgadują jej nazwę.
4. Zabawa z piosenką. Rozmowa na temat: „Co czujesz, kiedy jesteś sam w domu?” Prowadzący podaje „lekarstwo na samotność”. „Piosenka na samotnych” (tańczymy w parach)
5. Dzieci otrzymują kartkę z konturem twarzy. Mają dorysować usta i oczy, tak aby twarz wyrażała uczucie obecnie przez nie przeżywane np. „Teraz jestem... (zadowolona, smutna)”
6. „Rodzina Parpusiaków jest szczęśliwa”. Przekazują dzieciom misie i zachęcam do wymyślenia scenki wyrażającej szczęście np. Parpusia wbiega do pokoju i mówi, że otrzymała szóstkę z matematyki, a Parpuś zajął I miejsce w biegu na 100 m.

Zajęcia VI „WYRAŻAMY SWOJE UCZUCIA I SZANUJEMY UCZUCIA INNYCH”

Cele:

— rozpoznawanie uczuć u siebie i innych, nabywanie umiejętności konstruktywnego wyrażania uczuć, odkrywanie siebie.

Przebieg zajęć:

1. Rozpoczęcie zajęć w kręgu „Piosenką grupową”
2. „Malowanie uczuć”. Dzieci malują kartkę kolorem, który najbardziej im się kojarzy z aktualnie przez nie odczuwanym nastrojem.
3. Gra w karty w parach. Uczestnicy dobierają się w parach. Każdy otrzymuje cztery karty ilustrujące uczucia: smutku, strachu, złości i radości. Osoba losująca kartę przedstawia daną emocję, a partner odgaduje jej nazwę. Gra toczy się na przemian, aż do wyczerpania kart.
4. Gra w karty prowadzącego z grupą. Prowadzący podaje różne sytuacje z życia dzieci, one zaś podnoszą kartę, która jest odpowiedzią na pytanie: „Jak czułbym się w przedstawionych sytuacjach?” – Dzieci odgrywają scenki (nauczyciel wymyśla scenki, a dzieci poprzez grę wymyślają swoje zakończenia)
5. Rundka „Uzupełnij zdania”. Prowadzący podaje początek zdania, a każdy kończy je zgodnie z własnym doświadczeniem „Boję się, że Smucę się gdy Złości mnie, że Cieszę się, gdy... .
6. Dzieci siadają płasko na podłodze w kręgu i trzymają mocno koc na wysokości brody. Jedna z osób „rekin” wchodzi pod naprężoną tkaninę i próbuje wciągnąć wybraną przez siebie osobę pod koc. Podsumowaniem zabawy jest rozmowa na temat: Jak czułeś się w roli rekina?, Co czułeś będąc w roli ofiary?
7. Zakończenie zajęć. Co wam się w dzisiejszych zajęciach najbardziej podobało? Pożegnanie rytualnym okrzykiem „hej”.

Zajęcia VII „UCZUCIA SĄ ZMIENNE”

Cele:

- uświadomienie, że uczucia mogą się zmieniać;
- rozwijanie u dzieci zdolności do empatycznego odczuwania

Przebieg zajęć:

1. Rozpoczęcie zajęć w kręgu „Piosenką grupową”
2. Historyjka „W cyrku” Dzieci mają przed sobą karty ilustrujące uczucia: smutek, strach, złość, radość. Prowadzący opowiada zmyśloną historyjkę. Pewnego razu Ania wybrała się do cyrku. Zajął miejsce w drugim rzędzie. Przed nią miejsce było puste, więc widok był wspaniały. Przedstawienie się rozpoczęło. Na arenę wybiegło dwóch clownów. Ich występ wszystkim się podobał. Prowadzący zadaje pytanie: Co mogła czuć Ania, oglądając występy artystów? Dzieci podnoszą kartę z odpowiednim rysunkiem twarzy. Nagle zgasło światło. Dał się słyszeć głos bębnow. Wkrótce niewielkie światło rozbłysło pod kopułą namiotu, gdzie do swojego popisu przygotowywała się młoda dziewczyna. Kiedy jeździła na rowerze wykonując różne akrobacje, zapadła martwa cisza. „Pokażcie jak mogła czuć się Ania?”. Na szczęście wszystko zakończyło się szczęśliwie. A teraz rozpoczyna się część, na którą najbardziej Ania czekała. Występy tresowanych zwierząt. Właśnie miały wbiec na arenę białe pudelki, gdy przed nią pojawił się wysoki mężczyzna w kapeluszu i zajął miejsce. Dziecko nie mogło obejrzeć występów, gdyż spóźniony widz zasłonił sobą arenę. „Co mogła zrobić Ania?” Widząc smutną twarz dziecka, pani siedząca obok Ani natychmiast zaproponowała swoje miejsce, z którego był dobry widok. Przedstawienie było wspaniałe. Dwie godziny szybko minęły. Nadeszła pora powrotu do domu. „Podnieście rysunek twarzy, ilustrującej uczucia Ani?”
3. Zabawa „Przedstaw się”. Dzieci wypowiadają swoje imię w nastroju radosnym i smutnym. Wszyscy powtarzają.
4. Zabawa z piosenką „Tyś wesoły”
Tyś wesoły, to wiesz kłaśnij też
Tyś wesoły, to wiesz kłaśnij też
Tyś wesoły to wiesz i pokazać nam to chcesz
— warianty: pstryknij, uderz, tupnij, podskocz, wszystko zbierz
5. Zabawa „Zzum”. Wszyscy stoją w kręgu. Pierwsza osoba wraz z ruchem głowy przesyła dźwięk „zzum”. Osoba następna odpowiednim ruchem głowy przesyła ten dźwięk dalej.

Zajęcia VIII „RODZINA PARPUSIAKÓW I MOJA RODZINA”

Cel:

— uświadomienie dzieciom, co to jest rodzina i co to znaczy, że są jej członkami.

Przebieg zajęć:

1. Rozpoczęcie zajęć w kręgu grupową piosenką.
2. Rozmowa w kręgu dotycząca rodziny
— co to jest rodzina?
— co to znaczy, że jakieś osoby stanowią rodzinę?
— co razem robią członkowie rodziny?
— za o się kochają poszczególne osoby w rodzinie?
3. Rysunek projekcyjny. Prowadzący mówi: „Wyobraź sobie, że wróżka z czarowała twoich członków rodziny w jakieś przedmioty, zjawiska, rzeczy, narysuj ich. Omówienie prac i wykonanie książeczki.
4. Zabawa „Wszyscy, którzy”. Prowadzący stoi w kręgu, dzieci na krzesłkach też w kręgu. Na słowa „wszyscy, którzy” zamieniają się miejscami. Sekwencje mogą dotyczyć rodziny np. wszyscy, którzy mają braci zamieniają się miejscami itp.
5. Przedstawienie scenek z rodziną Parpusiaków. Dzieci siedzą na materacach z rodziną Parpusiaków. Chętne dzieci za pomocą misiów przedstawiają swoich członków rodziny i opowiadają o nich: co lubią robić, ulubione zajęcia.
6. Podsumowanie zajęć. W jakim nastroju kończę zajęcia?
7. Zabawa „Zzum”.

Zajęcia IX „KAŻDY W RODZINIE MA SWOJE OBOWIĄZKI”

Cel:

— zastanowienie się, jakie czynności wykonują w domu poszczególni członkowie rodziny, uświadomienie sobie własnego ich udziału i tego jakie to ma znaczenie dla innych, nazwanie ulubionych zajęć domowych.

Przebieg zajęć:

1. Rozpoczęcie zajęć w kręgu „Piosenką grupową”
2. Zabawa „Dotyk”. Prowadzący ustawia rodzinę Parpusiaków naprzeciw dzieci siedzących na materacu. Wszyscy przyglądają się rodzinie, mogą podejść, przytulić, dotknąć. Proponuje wszystkim zabawę polegającą na zasłonięciu oczu dziecku postawieniu go przed jednym z misiów. Zadaniem dziecka jest zgadnięcie kogo dotykał (mamę, tatę czy dzieci). Gdy zgadnie siada na swoje miejsce, jeśli nie zgadnie gra toczy się dalej. Dzieci zmieniają ustawienia rodzinki.
3. Rozmowa z dziećmi
— „Jakie czynności wykonują w domu poszczególni członkowie?”
— „Czy zawsze pomagam rodzicom w domu?”
— „Moje domowe obowiązki”
4. Rysunek projekcyjny „Tort moich obowiązków”. Dzieci otrzymują kartkę. Rysują na niej koło, które jest niby tortem do krojenia. W kole mają narysować czynności, które wykonują w domu najczęściej. Dzielą to koło, mogą nie rysować, a napisać.
5. Podsumowanie – dokończ zdanie:
W domu czuję się...
W domu bardzo lubię robić... .

Zajęcia X „NASI PRZYJACIELE – CZY MISIE SĄ NASZYMI PRZYJACIÓLMI ?”

Cel:

— uświadomienie sobie znaczenia przyjaźni w życiu człowieka, cechy dobrego przyjaciela.

Przebieg zajęć:

1. Rundka: Przywitanie grupową piosenką.
2. Opowiadanie: „Jaś i Agatka”
Prowadzący czyta opowiadanie. Po przeczytaniu rozmowa:
 - 1) czy ktoś z Was wstydził się kiedyś swojej przyjaźni z kimś drugiej płci?
 - 2) czy ktoś cię wyśmiewał z tego powodu?
 - 3) cechy dobrego przyjaciela, wymień kilka; (prowadzący zapisuje na dużym arkuszu szarego papieru i sprawdza, które cechy są powtarzane najczęściej).
3. Zabawa „O kim mówimy”. Prowadzący wyprasza jedną osobę z sali, a z grupą ustala, kogo dzieci będą opisywać, ale tak, aby nie patrzeć na opisywaną osobę i nie opisywać jej ubioru. Gdy grupa powie „prosimy gościa”, gość wchodzi. Grupa opisuje osobę, a „gość” musi zgadnąć kto pasuje do opisu.
4. Zabawa „Siedzimy – stoimy”. Zabawa polega na tym, że prowadzący poleca patrzeć dzieciom na niego, słuchać uważnie co mówi i wykonywać jego polecenia. Prowadzący mówi: siedzimy, a jednocześnie sam stoi, mówi: nos – pokazuje oko np.
5. „Zwierzenia”. Rodzina Parpusiaków siedzi na materacach. Każde dziecko podchodzi i mówi coś miłego o poszczególnych członkach rodzinki, prowadzący zaczyna np. lubię Cię mamusiu (można podać imię), ponieważ jesteś bardzo podobna do mojej mamy i pysznie gotujesz
6. Podsumowanie zajęć.
— W jakim nastroju kończę zajęcia?
— Czy misie są naszymi przyjaciółmi?
— „Uścisk na misia”

Zajęcia XI „KŁOPOTY W SZKOLE – PARPUŚ DOSTAŁ JEDYNKĘ”

Cele:

- uwolnienie napięć wynikających z sytuacji szkolnej,
- rozwijanie umiejętności zadaniowych i aktorskich.

Przebieg zajęć:

1. Zabawa ze śpiewem „Pingwin”

Dzieci śpiewają i wykonują czynności zgodnie ze słowami piosenki

2. Nawiązanie do tematu: odgrywanie scenek. „Parpuś dostał jedynkę”. Dzieci do scenki mogą włączyć rodziców parpusiaków, mogą wykorzystać pozostałe dzieci z grupy, lub grać w parach.

3. Rozmowa.

— Jak czuję się, gdy dostanę niedobłą ocenę?

— Jaka jest reakcja moich rodziców?

4. Zabawa „Bzyczący krąg”. Uczestnicy siedzą w dużym kręgu z rozłożonymi ramionami. Zamykają oczy i idą powoli w kierunku środka kręgu, wydając ciche bzyczenie. Celem gry jest osiągnięcie, znalezienie i przytrzymanie dwóch dłoni. Kiedy udało się znaleźć dwie dłonie, trzymamy je, otwieramy oczy i przestajemy bzyczeć. Uczestnicy, którzy tego jeszcze nie zrobili, ciągle bzyczą, a inni pomagają im odnaleźć dłonie, ale bez mówienia.

5. „Co pisze twój przyjaciel?” – zabawa. Tworzymy pary. Uczestnicy stoją jeden za drugim. Osoba z przodu pisze duże litery na plecach partnera. Osoba druga z pary ma zgadnąć jaka to litera.

6. Podsumowanie zajęć:

— Co mi się podobało w zajęciach?

— Dokończ zdanie „Gdy otrzymam niezadowolającą ocenę to ...”

Zajęcia XII „CZEGO WSTYDZI SIĘ PARPUŚ ?”

Cel:

— uświadomienie dzieciom jak wiele ważnych i przyjemnych rzeczy w życiu nie robimy, bo jesteśmy zażenowani i wstydzimy się.

Przebieg zajęć:

1. Rozpoczęcie zajęć piosenką „Krasnoludki”

2. „Słowny bokser” – dzieci dobierają się w pary i przez 30 sek. mówią razem bez wytchnienia.

3. Zabawa na wdechu „Wrona”. Dzieci stoją w kręgu, prowadzący staje w środku i zaczyna zabawę mówiąc na wdechu „Pierwsza wrona bez ogona, druga np., gdy skończy się wydech mówi „a ostatnia ogoniasta”.

4. Prowadzący naśladuje dziecko, które recytuje wiersz na scenie klasowej, (prowadzący wykonuje ruch wstydlive, załęknioma twarz dziecka np.) – rozmowa na temat sytuacji wstydliwych nie tylko szkolnych. Prowadzący: słuchajcie, słyszałem, że Parpuś też się czegoś wstydzi? Chcecie się dowiedzieć czego? Prowadzący przynosi Parpusia dzieciom. Dzieci witają Parpusia i zadają pytania. Mogą mówić co im Parpuś szepnął do ucha. Prowadzący wyjaśnia dzieciom, że poznał tajemnicę Parpusia. „Parpuś jest w I klasie, tak samo jak i wy. W ławce siedzi z koleżanką Asią, która ma zawsze pyszne kanapki. A jak wiecie Parpuś jest łakomczuchem. Jego kanapki też są smaczne. Ale Asia często je kanapki z kremem czekoladowym, które Parpuś po prostu uwielbia. Wstydzi się powiedzieć Ani, że z chęcią zamieniłby się z nią na swoje kanapki. Nieraz Parpuś obserwował, jak Asia z koleżankami częstowała się kanapkami. Ale Parpuś tak się wstydzi?”. Jak możemy mu pomóc? Dzieci wcielają się w rolę Parpusia i odgrywają scenkę z opowiadania prowadzącego.

5. „Rewia mody”. Każde dziecko ma zademonstrować przed grupą coś swojego – jakąś cechę, ubiór, ruch, przedmiot. Może to robić np. chowając głowę w sweter, chowając się za kogoś. Po każdej demonstracji wszyscy biją brawo.

6. Rundka: Wymyśl jedną rzecz, którą byś zrobił w tym tygodniu, gdybyś się nie wstydził (każdy podaje przykład).

7. Okrzyk „Mua”. Wszyscy chwytają się w kole za ramiona. Myślą o marzeniu, które chcieliby, aby się spełniło i wystawiają prawą nogę. Gdy wszyscy wystawią prawe nogi, stajemy na baczność, kucamy i na hasło „3,4” podskakujemy wysoko w górę krzyżąc „mua” (po francusku znaczy – JA).

Zajęcia XIII „JESTEM ROZMOWNY - CZY PARPUŚ POTRAFI MÓWIĆ ?”

Cele:

- podniesienie poczucia własnej wartości,
- zachęcanie do wypowiedziania się na temat własnych uczuć, przezwyciężenie nieśmiałości.

Przebieg zajęć:

1. Rozpoczęcie zajęć piosenką „Tyś wesoly”

2. Zabawa „Przeciąganie liny” – dwa rzędy chwytają długi sznur, skakanka. Na sygnał każdy rząd stara się przeciągnąć drugi na swoją stronę.

3. Zabawa „Detektyw”. Jedna osoba wychodzi za drzwi. Prowadzący wprowadza rodzinę Parpusiaków. Dzieci ustalają, kogo z rodziniki będą opisywać. Na hasło „prosimy”, osoba stojąca za drzwiami wchodzi. Opisywać możemy sytuacje, wydarzenia, cechy charakteru.

4. Zabawa „Dotyk”. Dzieci dobierają się parami, zamykają oczy, przez dotyk poznają ręce kolegi. Następnie próbują rozpoznać się wśród całej grupy.

Rundka: Jak czułem się w czasie tej zabawy?

Wariant 2: „Ściana”. Dzieci ustawiają się wzdłuż ściany. Jedna osoba z grupy stoi naprzeciw, zamyka oczy i jak najszybciej biegnie w stronę dzieci (przezwyciężanie lęków i niepokoju).

5. Zabawa „Wywiad”. Prowadzący ustawia na krześle jednego z członków rodziny np. Parpusia i zadaje mu pytania (prowadzący zmieniając modulację głosu odpowiada za Parpusia). W ten sposób Parpuś zachęca następne dzieci do wywiadu i to on zadaje dzieciom pytania typu:

- Co lubisz robić w sobotę rano?
- Jaka jest twoja ulubiona potrawa?
- Czego się boisz?
- Twoje marzenia, które chciałbyś żeby spełniły się itp.

Wywiad kończy się podpisem na kartce papieru.

6. „Gra w przymiotniki” – zabawa

Jedna z osób opuszcza salę, pozostałe wybierają jakiś przymiotnik np. wesoły, powolny, nieśmiały. Kiedy osoba wraca musi odgadnąć przymiotnik, prosząc innych, aby się zachowywali w ten sposób (np. ktoś podaje powoli rękę). Jeśli ktoś nie chce, albo nie może wykonać, może powiedzieć „nie chcę tego robić” (mówiąc powoli). Odgadujący wykonuje zadanie tak długo, aż zgadnie albo się podda.

7. Zakończenie zajęć. Rundka: Dzisiaj na zajęciach najbardziej podobało mi się, gdy Zabawa „Krasnoludki” z piosenką.

Zajęcia XIV „KIEDY CZUJĘ SIĘ WAŻNY ?”

Cele:

- ukazywanie pozytywnych cech osobowości;
- wyciszenie przykrych stanów emocjonalnych;
- podnoszenie poczucia własnej wartości poprzez doświadczenie sukcesu w nowych sytuacjach.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie się poprzez podanie ręki i wspólne zaśpiewanie piosenki „Tyś wesoły”.
2. Autoportrety – ćwiczenie. Osoba prowadząca rozdaje dzieciom duże kartki i prosi o narysowanie własnego portretu (można narysować całą postać lub tylko twarz), swojego „znaku”, oraz jakiejś rzeczy, którą dziecko lubi. Należy zapytać, czy dzieci rozumieją, co to jest „znak” i ewentualnie im to wytłumaczyć. Dzieci podpisują rysunek swoim imieniem (lub ulubionym przezwiskiem). Zebrane portrety pokazuje się w klasie. Osoba prowadząca zatrzymuje się przy każdym rysunku, prosząc o odgadnięcie imienia autora, pytając: Co ładnego jest w tym rysunku? Co wam się podoba?
3. Zabawa z Misiami. Na podstawie piosenki „Mało nas do pieczenia chleba” dzieci ustawiają się w kole zapraszając misiów też do zabawy. W kole wraz z prowadzącym dzieci chodzą i śpiewają „mało nas do pieczenia chleba, tylko nam Ciebie (imię dziecka) tu potrzeba – imię, podaje to dziecko, które ostatnie weszło do środka koła. Dzieci wymieniają imiona Parpusiaków.
4. „Jestem gwiazdą”. Dzieci ustawiają się w szpaler. Każde z nich kolejno przechodzi przez jego środek, owacyjnie witane przez pozostałych członków grupy. Ćwiczenie kończy rundka: „Kiedy muszę wyjść na środek klasy, czuję się...”
5. Taniec z gazetą. Każde dziecko otrzymuje kilka arkuszy gazetowych. Składa je na pół, zajmuje dowolne miejsce w sali i siada na gazecie. Kiedy muzyka cichnie, siada jak najszybciej na gazecie. Nie musi to być ta sama gazeta. Dzieci mogą skakać jak żaby, biegać susami jak zające, pełzać jak węże. Zmniejszamy ilość gazet.
6. Pogadanka. Prowadząca opowiada jak bardzo czuła się ważną osobą, gdy obroniła pracę magisterską i ukończyła ulubione studia podyplomowe, które otworzyły jej drogę do zdobycia pracy z dziećmi. Dzieci wypowiadają się na temat:
 - co to znaczy czuć się ważnym?
 - wymień takie sytuacje?
 - czy bycie ważnym jest przyjemne?
7. Uzupełnianie zdań:
 - „Kiedy jestem ważny, to...”
 - „Czułem się ważny, gdy...”

Zajęcia XV „PARPUSIA MÓWI DOBRZE O INNYCH”

Cele:

- utrwalenie nawyku szukania w ludziach tego, co dobre i wartościowe;
- kształtowanie poczucia własnej wartości.

Przebieg zajęć:

1. Śpiew piosenki grupowej „Krasnoludki”
2. Rundka rozpoczynająca zajęcia „Malowanie nastroju”. Rysunki wrzucamy do kapelusza, losujemy kolejno – każdy z członków grupy wpisuje uczucie jakie przeżywa twórca pracy, grupa odgaduje autora. Następnie każdy uczestnik wybiera sobie dwuczłonowe imię określające jego nastrój: np. Dorota – słoneczna pogoda.
3. Zabawa podnosząca energię grupy „Ministerstwo głupich kroków”. Każdy uczestnik wymyśla najdziwniejsze, najśmieszniejsze kroki. Następnie każdy prezentuje swoje kroki, a cała grupa naśladuje je.
4. „Opowiadanie Parpusi”. Prowadzący przynosi rodzinę Parpusiaków. Dzieci przytulają misie a prowadzący trzyma w rękach Parpusię mówiąc do dzieci: „Dzień dobry. Dziś chciałabym wam powiedzieć jaka jestem szczęśliwa, bo przytrafiło mi się coś wyjątkowego. Nigdy nie przypuszczałam, że nasza sąsiadka pani Krysia jest tak wspaniałą osobą. Mój brat wrócił wcześniej ze szkoły, nie wziął z sobą kluczy od domu, mama z tatą byli w pracy, a ja w szkole. Parpuś siadł przy drzwiach i płakał. Gdy usłyszała to nasza sąsiadka p. Krysia, wyszła i zaprosiła Parpusia do swojego domu. Pani Krysia poczęstowała Parpusia obiadem, zjadł pyszne wafelki i obejrzał ładną bajkę. Mama podziękowała pani Krysi a Parpuś na drugi dzień dał jej piękne astry z naszej działki.” Dyskusja dzieci z Parpusią na temat opowiadania.

5. Ćwiczenie „Filiżanki”. Prowadzący przedstawia uczestnikom następujący tekst: „Wyobrażamy sobie naszą osobę jako filiżankę. Kiedy jesteśmy z siebie zadowoleni, nasze filiżanki są pełne, kiedy nie – prawie puste. Nasze filiżanki mogą napełniać inni ludzie, mówiąc o nas dobrze. Z kolei my możemy napełniać ich filiżanki, mówiąc o nich dobrze. Jeśli nasze filiżanki są prawie puste, nie mamy ochoty dzielić się ich zawartością z innymi. I przeciwnie, jeśli są pełne, chętnie dzielimy się ich zawartością. Filiżanki innych opróżniają się, kiedy mówimy im rzeczy złe i bolesne.” Dzieci po kolei napełniają sobie wodę w kubeczkach (każde dziecko pół kubeczka). Parpusia też ma przed sobą filiżankę z wodą i ona zaczyna zabawę.
6. Podsumowanie zajęć: każdy uczestnik wypowiada się co miłego, ważnego przydarzyło mu się na zajęciach.

Zajęcia XVI „MOJE MOCNE STRONY” PARPUŚ Z PARSUSIĄ MÓWIĄ O SOBIE

Cele:

- rozwijanie świadomości własnych przymiotów, uwrażliwienie na korzystne cechy własne bądź otoczenia;
- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie.

Przebieg zajęć:

1. Śpiew piosenki grupowej pt. „Jesteśmy”
2. Rundka rozpoczynająca zajęcia „Termometr nastroju”. Prowadzący wiesza arkusz papieru z narysowanym wzorem termometru, + to dobry nastrój, – to złe samopoczucie. Dzieci zaznaczają wypowiadając się dlaczego nastrój jest + lub – . Prowadzący wnosi Parpusia i Parsusię, które to też zaznaczają swój nastrój.
3. Ćwiczenie „Mocne strony”. Dzielimy grupę na 3-4 osobowe zespoły. Każdy z uczestników przez około 3 min. mówi o tym, co w sobie lubi, akceptuje, co uważa za swoje mocne strony. Następnie grupa mówi o mocnych stronach danej osoby. Do ćwiczenia włączają się misie. W jednym zespole jest Parpuś a w drugim Parpusia.
Powrót do kręgu – dzielenie się własnymi przeżyciami.
 - Czy łatwo im było mówić o sobie ?
 - Jak się czuli, gdy inni mówili o nich dobrze ?
 - Z jakich mocnych stron nie zdawali sobie sprawy ?
4. Ćwiczenie dary czterech wrózek. Prowadzący przypomina bajkę o śpiącej królewnie, która od dobrych wrózek w chwili narodzin otrzymała wspaniałe dary. Każdy uczestnik zastanawia się jakie dary dostał od losu (np. zdrowie, inteligencję, wzrost itd.). Następnie w dowolnej formie plastycznej przedstawia „dary czterech wrózek”. Podsumowaniem ćwiczenia jest wystawa prac i ich omówienie.
5. Rundka kończąca:
 - a) uczestnicy pantomimicznie pokazują swoje mocne strony
 - b) uczestnicy kończą zdanie: „Na zajęciach najbardziej podobało mi się...”

Zajęcia XVII „DBAMY O NASZE ZDROWIE” RODZINA PARSUSIAKÓW JEST ZDROWA

Cel:

uświadomienie sobie, w jaki sposób można dbać o zdrowie i jak wpływać na to, aby czuć się lepiej.

Przebieg zajęć:

1. Śpiew piosenki grupowej „Jesteśmy”
2. Zabawa przy piosence „Mydło lubi zabawę”
3. Ćwiczenie: „Co to jest zdrowe życie?” Burza mózgów na temat: „Co dla mnie znaczy dobre, zdrowe życie?” Dzieci wymyślają wszystko co im się kojarzy z tym pojęciem, a zadaniem prowadzącego jest zadbać, by skojarzenia te dotyczyły również zabawy, jedzenia, kontaktów z ludźmi, środowiska.
4. Czytanie wiersza S. Jackowicza „Pan kotek był chory”. Prowadzący proponuje dyskusję i pytania:
 - Co się dzieje z ludźmi, kiedy chorują?
 - Dlaczego ludzie chorują?
 - Co każde z dzieci zrobiło, żeby nie chorować? Itp.
5. Zabawa z misiami „W gabinecie lekarskim”. Dzieci otrzymują rodzinę misiów i w zespołach 3-4 osobowych wymyślają inscenizację z wykorzystaniem rodzinki Parsusiów.
6. Ćwiczenie relaksacyjne „Róża”. Prowadzący włącza magnetofon z muzyką relaksacyjną b. cicho i mówi: „Połóż się wygodnie na materacu, zamknij oczy... Wyobraź sobie, że jesteś krzakiem róży. Jest pełnia lata. Masz świetne warunki do rozwoju. Ziemia jest żyzna i wilgotna, świeci słońce i ogrzewa cię swymi promieniami. Rośniesz i rozwijasz się coraz bardziej. Twoje liście mają kolor soczystej zieleni, są dorodne i zdrowe. Wypuszczasz pączki, których płatki rozchylają się. Jesteś w pełni rozkwitu. Delikatny zapach kwiatów wabi wielu przechodniów. Wszyscy cię podziwiają, ale każdy boi się twoich kolców... Ty jednak potrzebujesz bliskości osób, którym się podobasz, chcesz żeby cię dotykały, upijały się twoim zapachem... Wyobraź sobie, że zostałeś obdarzony mocą, która spowoduje, że twoje kolce uschną, a cały krzak pozostanie równie piękny jak był... Odrzucasz kolce... Teraz jesteś bezpieczny dla innych, każdy może cię dotknąć.”
Prowadzący pyta: Czy takie odpoczywanie też jest ważne dla organizmu?
7. Podsumowanie zajęć:
Rundka: Co sprawiło mi największą radość?
8. Zabawa „Zzum” i „Uścisk na misia”.

Zajęcia XVIII „JESTEM SPRYTNY – PARSUSIE ORGANIZUJĄ ZAWODY SPORTOWE”

Cele:

- doskonalenie koncentracji uwagi i umiejętności słuchania, rozwijanie umiejętności współdziałania i współpracy, współzawodnictwo.

Przebieg zajęć:

1. Śpiew piosenki grupowej „Tyś wesoly”. Prowadzący z rodziną Parpusiaków proponuje olimpiadę sportową na punkty.
 2. Zabawa z krzesłami. Prowadzący włącza magnetofon z muzyką. Uczestnicy poruszają się po okręgu wokół krzesła (jest o jedno krzesło mniej). Gdy muzyka zgaśnie, dzieci siadają na krzesła. Osoba odchodząca ma jeden punkt i tak po kolei 2, 3, 4, 5.
 3. Zabawa „Kręgle”. Uczestnicy rzucają dwiema piłeczkami w kręgle. Kto uzyska największą ilość punktów wygrywa.
 4. „Rozwiązywanie zagadek”. Prowadzący czyta zagadki, dzieci nie patrząc na pozostałych uczestników zapisują odpowiedzi na kartkach. Sumujemy punkty.
 5. Bieg z piłeczką na łyżce na czas. Prowadzący ustala linię startu i mety. Zadaniem dzieci jest przebiec w jak najkrótszym czasie trzymając łyżkę w ręku a na niej piłeczkę pingpongową. Gdy piłeczka spadnie, zawodnik zaczyna od linii startu.
 6. Celowanie do kosza.
- Dzieci mają trzy rzuty do wykonania. Podliczenie punktów ze wszystkich konkurencji.
7. Uroczyste rozdanie dyplomów dla wszystkich dzieci.
 8. Pożegnanie z misiami „Uścisk na misia”.

Zajęcia XIX „JESTEM ATRAKCYJNY I NIEPOWTARZALNY” CZY MISIE SĄ NIEPOWTARZALNE ?

Cele:

- uczenie się doceniania własnej osoby oraz doceniania innych,
- zwiększenie poczucia własnej wartości.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie w kręgu.
2. „Iskierka” – wzajemne przekazanie sobie iskierki
3. Przywitanie się z misiami (dzieci podają ręce, rozmawiają, przytulają misie).
4. Zabawa w teatr. Dzieci wpisują na kartce swoje imiona i zanoszą do misiów. Następuje losowanie. Dzieci losują imiona kolegów. Nie pokazują grupie kogo wylosowały. Każde dziecko przedstawia tą osobę wymyślając dialog czy scenkę. Zadaniem grupy jest zgadnięcie, kogo kto wylosował.
5. „Odcisk palców”. Na przygotowanych kartkach dzieci odciskają swoje palce w ten sposób, by utworzyły zapis imienia. Po wykonaniu pracy rozmowa: czym się różnimy, co mamy wspólne?
6. „Cebula” – w zabawie uczestniczą misie. Grupę dzielimy na dwa rzędy o równej liczbie osób. Tworzymy dwa koła (jedno wewnątrz drugiego). Osoby, które znajdują się naprzeciw siebie, są zwrócone ku sobie twarzami i mają za zadanie powiedzieć partnerowi coś miłego. Potem prowadzący podaje komendę typu: koło zewnętrzne o trzy kroki w prawo – koło wewnętrzne o pięć kroków w lewo... Znowu osoby stojące naprzeciwko mówią sobie coś miłego.
7. Śpiew „Jestem jedyny – jestem niepowtarzalny, jestem wyjątkowy” – każdy staje w środku koła i śpiewa wymyślając swoją melodię na słowa „jestem jedyny...”. Brawa po każdym wystąpieniu dziecka.
8. Wysłuchanie piosenki „Narcyż” zespołu „Łzy” – wysłuchanie i omówienie słowa „narcyż”. Pytanie: Czy chciałbyś być narcyżem?
9. Zabawa „Berek”. Każde dziecko jest berkiem. Biegając po sali starają się dotknąć kolegi. Unikamy dotyku. Można liczyć ile razy udało się dotknąć kolegi. Po zabawie – nagroda w postaci okłasków dla najlepszego berka.
10. Podsumowanie zajęć. Dokończenie zdań: dzisiaj najbardziej podobało mi się na zajęciach...

ZAJĘCIA XX – UCZYMY SIĘ WSPÓLPRACOWAĆ I WSPÓLDZIAŁAĆ ZE SOBĄ.

Cele zajęć:

- ćwiczenie podejmowania grupowych decyzji, wypowiedzania własnego zdania, współpracy w grupie, dzielenia się zadaniami, rozwój wyobraźni i ekspresji emocji.

Przebieg zajęć:

1. Zabawa wprowadzająca - nić przyjaźni . Uczestnicy siedzą w kręgu, prowadzący trzyma kłębek wełny i wyjaśnia zasady zabawy: osoba otrzymująca kłębek przedstawia się, wymienia jedną pozytywną cechę osoby poprzedniej i nawija na palec trochę wełny, następnie przekazuje kłębek kolejnej osobie, która robi to samo. W ten sposób zostaje utworzona pajęczyna przyjaźni, która łączy ze sobą wszystkich uczestników zabawy.
2. Ślepiec - dzieci dobierają się w pary. Jedno dziecko zamyka oczy. Drugie dziecko prowadzi je, pomaga poznać otoczenie, lecz bez słów. Potem następuje zmiana. Ćwiczenie można omówić w grupie.
3. Razem można więcej. Dzieci znajdują wygodne miejsce, stają swobodnie. Próbuje pochylać się w różnych kierunkach. Następnie wszyscy dobierają się w pary. Partner pomaga w wykonaniu ćwiczenia. Po wykonaniu ćwiczenia można wspólnie

zastanowić się czy i na ile działania partnera były pomocne.

4. Bezludna wyspa. Wychowawca dzieli grupę na dwie podgrupy, każda z nich dostaje kredki i bloki. Następnie prowadzący mówi: „Wyobraźcie sobie, że płynęliście statkiem przez ocean, niestety wasz statek się rozbił, wam jednak udało się uratować i znaleźliście się na bezludnej wyspie. Nie macie jednak nic poza bardzo dużą ilością zapalek, wkładów od długopisów i żarówek. Pomyślcie wspólnie, co można z tych rzeczy zrobić, swoje pomysły niech każda grupa zapisze lub narysuje na kartce”. Dzieci pracują w grupach, dzieląc się rolami, akceptując, lub odrzucając swoje pomysły. Rywalizację wygrywa z grup która wykaże się większą pomysłowością.

5. Najważniejsze to dobre oparcie. Uczestnicy dobierają się parami. Siadają plecami do siebie, biorąc pod rękę partnera na zasadzie haczyka. Na sygnał prowadzącego próbują wstać, muszą zrobić to jednocześnie. Następnie pary dobierają się w czwórki, siadają plecami do siebie, zahaczają się rękami i na sygnał wstają. Potem prowadzący proponuje coraz więcej osób (najlepiej wszystkie) i zadanie staje się coraz trudniejsze – wymaga to wzajemnej współpracy wszystkich uczestników zabawy.

6. Ambasador. Dzieci tym razem same dzielą się na dwie podgrupy i siadają jak najdalej od siebie. Każda z grup pisze na kartce hasło (tytuł bajki, piosenki, filmu). Następnie deleguje jedną osobę – ambasadora do przeciwników. Ambasador bierze kartkę od przeciwnej grupy. Stara się nie używając słów odegrać przed swoim zespołem to, co napisane jest na kartce. Ma to zrobić w taki sposób, aby zespół odgadł treść napisu. Wygrywa ten zespół, którego członkowie w krótszym czasie odgadną tytuł. Zabawę można powtarzać wiele razy starając się, aby ambasadorem za każdym razem był ktoś inny.

7. Tworzymy własną bajkę. Wszystkie dzieci na dużym arkuszu szarego papieru rozłożonym na podłodze, przy użyciu kredek i mazaków, tworzą bajkę zatytułowaną „Przygody ośmiu krasnali”. Po skończeniu pracy wywieszana jest ona w widocznym miejscu. Przy tworzeniu bajki ważne jest aby wychowawca czuwał nad odpowiednią współpracą wychowanków i dbał o to by każde dziecko w podobnym stopniu uczestniczyło w pracy twórczej.

8. Krąg kończący zajęcia – „Moja najśmieszniejsza mina”. Dzieci po kolei pokazują śmieszne miny, starając się rozweselić pozostałych członków grupy.

ZAJĘCIA XXI – JESTEŚMY SPONTANICZNI, OTWARCI I TWÓRCZY.

Cele:

- rozbudzenie wyobraźni, twórczego myślenia, wdrożenie do spontanicznych zachowań, rozwijanie płynności skojarzeniowej, dalsza integracja grupy, pobudzanie do aktywności psychicznej i ruchowej.

Przebieg zajęć:

1. Rundka. Dzieci siedząc w kręgu po kolei kończą zdanie: jestem dumny, że ostatnio....

2. Ekspresowe powitanie. Dzieci stoją w kręgu, prowadzący podaje komendy do wykonania: ucisnąć jak najwięcej dłoni w jak najkrótszym czasie, dotknąć jak najwięcej pięt w jak najkrótszym czasie, zrobić po jednym przysiadzie z jak największą liczbą osób itp.

3. Fabryka pomysłów – Butelka. Prowadzący mówi: „Wyobraźcie sobie, że jesteście na bezludnej wyspie. Macie co jeść i gdzie się schronić. Macie tylko jeden przedmiot – butelkę. Używając wyobraźni wymyślcie jak najwięcej sposobów na użycie tej butelki. Pamiętajcie każdy pomysł jest dobry”. Prowadzący zapisuje wszystkie propozycje zgłaszane przez dzieci.

4. Rysunek – coś z niczego. Dzieci na kartce papieru, za pomocą kolorowych kredek rysują;

a) stany i uczucia: wesołość, niepokój, hałas, ciszę, powolność,

b) dom używajcie tylko dwóch rodzajów figur geometrycznych: trójkąta i koła (można je dzielić na części).

Po każdej części ćwiczenia dzieci pokazują swoje rysunki i wyjaśniają ich istotę.

5. Zabawa na przerwę w muzyce. Dzieci poruszają się w takt muzyki. W momencie gdy muzyka ucicha, wychowawca pokazuje na palcach w iluosobowe grupy mają dobrać się uczestnicy (ważne jest aby za każdym razem dzieci tworzyły nowe grupy). Następnie prowadzący podaje im polecenia do wykonania: • w pojedynkę np. człowiek spieszący się do pracy, chodzenie po wysokiej mokrej trawie,

• parami np. jedna z osób jest zepsutym samochodem, który trzeba wepchnąć do garażu, wzajemne składanie życzeń, • czwórkami np. ucieczka przed deszczem pod jednym parasolem, dwie osoby chcą się spotkać, dwie to uniemożliwiają, • ósemką np. podróż autobusem w godzinach szczytu, śpiewanie fragmentu znanej wszystkim piosenki itd.

6. Łańcuch skojarzeń. Dzieci siedzą w kręgu, wychowawca podaje jakieś słowo, a uczniowie kolejno w szybkim tempie podają pierwsze słowo, które skojarzyło im się ze słowem wypowiedzianym przez poprzednika.

7. Posłuchaj, co mówi balon. Grupa zostaje podzielona na pary, które konkurują między sobą. Jedna osoba siedzi na krześle z kartką i długopisem. Drugie dziecko biegnie do prowadzącego, który pokazuje mu jakieś zapisane słowo, wraca do partnera i szepta mu ten wyraz trzymając usta przy balonie. Siedzący zapisuje usłyszany wyraz na kartce, a partner biegnie ponownie po następny wyraz. Wygrywa ta para, która jako pierwsza zapisze prawidłowo 10 słów.

8. Studio głupich kroków. Wszyscy stoją w kręgu, jeden za drugim. Pierwsza osoba wymyśla najbardziej niedorzeczne kroki, pozostali naśladowują ją. Zabawa trwa aż każdy zaprezentuje swój pomysł.

9. Dokończ zdanie. Dzieci siedząc w kręgu po kolei dokończają zdania:

•chciałbym napisać książkę o

•mój przyjaciel powinien być....

- gdybym mógł spełnić swoje jedno marzenie, to...
- najbardziej zależy mi na...
- gdybym mógł zmienić coś na świecie, to...
- chciałbym być jak...

10. Zakończenie spotkania – stojąc w kole wszyscy trzymają się za ręce, pochylają i wyskakując w górę wykrzykują „hura”.

Zajęcia XXII „ŻEGNAMY PARSUSIE”

Cele:

- podsumowanie i usystematyzowanie zdobytej wiedzy i umiejętności;
- budowanie więzi z grupą, integracja grupy;
- podkreślenie możliwości, umiejętności i uzdolnień dzieci.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie „Iskierka” i „Uścisk na misia” z misiami.

2. Rundka rozpoczynająca zajęcia.

Uczestnicy kończą zdanie „Najmilszą, najsympatyczniejszą rzeczą jaka przydarzyła mi się na tych spotkaniach jest...”

3. Gra kończąca. Wszyscy siadają w kręgu. Jedna osoba trzyma w ręku kłębek, rozgląda się, mówi „Do widzenia” i ewentualnie krótkie podsumowanie. Rzuca kłębek do kogoś, ale trzyma w ręku koniec sznurka. Osoba, która złapała kłębek, powtarza czynność i rzuca do następnej itd. Na końcu zapada głęboka cisza i ktoś przecina wszystkie nitki w kręgu – to symbolizuje koniec grupy.

4. „Zamknięte kręgi”. Dla oceny zajęć i zamknięcia, podsumowania ich można zadawać pytania, które prowadzący zadaje obchodząc cały krąg:

— co dostałem od grupy?

— o czym będę myśleć wracając do domu i co chciałbym zrobić lub powiedzieć?

— bardzo podobało mi się zajęcie, kiedy...

— moim nowym przyjacielem w tej grupie jest...

5. Masaż „Zoo” – na pożegnanie. Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba z pary siada plecami do drugiej. Partner „masując” siada obok i udaje zwierzęta z zoo maszerujące po plecach. Najpierw nadchodzi słoń. Idzie ciężkimi krokami (dłonie na płasko, udają ciężkie kroki). Biegnie koń (dłonie uderzają lekko w rytmie galopu konia). Australijski kangur skacze ogromnymi skokami po plecach (dłonie luźne w nadgarstkach uderzają lekko, wykonują skok i lądują miękko na plecach). Łasica skrada się po łup (opuszki palców delikatnie i lekko przebiegają po plecach). Lwica liże swoje małe (płaską dłońią głaszczemy plecy z kierunku z góry do dołu). Ulubione zwierzę wygina grzbiet (delikatnie głaszczemy plecy). Pożegnaj się z partnerem, bardzo delikatnie. Poczuj jak było w zoo. Zmiana w parze, powtórzenie ćwiczenia.

6. Pożegnanie z misiami przy piosence „Pluszowy miś”. Wręczenie pamiątkowych dyplomów.

Zabawy i ćwiczenia dodatkowe:

1. Gra w imiona – uczestnicy siadają w kręgu, pierwsza osoba podaje swoje imię, kolejna wymienia imię osoby poprzedniej i dodaje swoje. Zabawa trwa dopóki nie obejdzie całego kręgu.

2. Złap moje imię – Jedna z osób dostaje piłkę, rzuca ją do kogoś. Osoba, która łapie mówi imię osoby, która rzuciła i podaje piłkę następnemu dziecku, które łapie i mówi imię, tej osoby od której otrzymało piłkę itd. Zabawa trwa dopóki wszyscy nie nauczą się swoich imion.

3. Zawarcie kontraktu pomiędzy członkami grupy a prowadzącym- wspólne ustalenie norm obowiązujących na zajęciach.

Przykładowe normy, które można wprowadzić:

- nie przerywamy osobie mówiącej,
- słuchamy uważnie wypowiedzi innych,
- nie używamy przemocy fizycznej i słownej,
- o tym, kiedy zaczynamy i kończymy zabawę decyduje prowadzący,
- wzajemnie się wspieramy,

4. Praca w małych grupach. Grupę dzielimy na 2-osobowe

podgrupy (licząc do dwóch). Każda z osób otrzymuje kartkę na której **dzieci** w wyznaczonych miejscach wpisują: swoje imię, ulubiony kolor, ulubioną potrawę, ulubioną zabawkę, oraz ulubiony sposób spędzania czasu wolnego. Członkowie podgrup wymieniają się kartkami między sobą, i starają zapamiętać jak najwięcej informacji o drugiej osobie. Następnie na forum grupy przedstawiają osobę, z którą tworzyli podgrupę.

5. Co ja tu robię – burza mózgów. Dzieci wymieniają wszystkie możliwe cele bycia w grupie, wychowawca zapisuje je na tablicy, następnie najistotniejsze cele są podkreślane. Ważne jest aby przynajmniej jeden z celów wymieniony przez poszczególne dzieci został podkreślony. W przypadku zbyt dużego oporu przed wymienianiem celów na forum można zastosować inną wersję tego ćwiczenia - dzieci piszą na kartkach swoje indywidualne cele, następnie prowadzący przepisuje je na tablicy.

6. Kot i mysz – dzieci ustawiają się w kole i mocno trzymają się za ręce. Na początku nauczyciel wybiera dwóch ochotników. „Kota” ustawia na zewnątrz, „mysz” – wewnątrz. „Kot” usiłuje złapać „mysz”, a pozostałe dzieci nie chcą do tego dopuścić. Jeżeli kot złapie mysz zabawa zaczyna się od nowa.

7. Ćwiczenia fizyczne ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą:

a) ćwiczenia w parach:

- prowadzenie niewidomego, ćwiczący zamyka oczy i jest oprowadzany przez partnera,
- „paczka”, jedno dziecko zwija się w kłębek, drugie usiłuje rozwiązać paczkę ciągnąc go za ręce i nogi,
- partnerzy siedzą złączeni plecami, po czym wstają nie odrywając się od siebie,

b) ćwiczenia w grupie (od 3 osób)

- jedna osoba próbuje skakać, dwóch współwiczających wspomaga ją trzymając za dłonie i łokcie,
- uczestnicy leżą w kręgu na plecach: wszyscy przewracają się równocześnie na przemian na lewy i prawy bok; nie odrywając ramion, zginają ręce w łokciach, i próbują połączyć ręce w koło,

1. Rundka – Co nowego, co dobrego. Siedząc w kręgu każdy z uczestników kończy zdanie: „Najmilszą rzeczą jaka mi się zdarzyła w tym tygodniu było...” (należy zaznaczyć, że może to być duża i ekscytująca sprawa, ale również rzecz mała, ale przyjemna i miła dla dziecka).

2. Moje ulubione zajęcie. Dzieci siedzą w kole. Kolejno wstają i pantomimicznie przedstawiają swoje ulubione zajęcia, pozostałe dzieci odgadują, co lubi robić dane dziecko.

3. Wypełnianie kwestionariusza „Jaki jestem? Jaka jestem?” (załącznik nr 1). Każde z dzieci otrzymuje własny kwestionariusz, który uzupełnia wg polecenia. Następnie dzieci wymieniają na głos rzeczy, które robią dobrze.

4. Jestem gwiazdą - dzieci ustawiają się w rzędzie. Przed nimi idzie "gwiazda" - wybrane dziecko - osoba znana, podziwiana, oklaskiwana. Wszystkie dzieci witają gwiazdę. Każde dziecko po kolei gra rolę gwiazdy.

5. "Wirująca butelka". Osoba zakręca butelkę i mówi coś miłego koledze, do którego butelka się zakręciła (ważne jest, aby wypowiedzi dotyczyły cech charakteru i usposobienia, a nie wyglądu, czy posiadanych rzeczy).

6. Bajka o pszczołce (załącznik nr 2). Wychowawca czyta treść bajki. Następnie dzieci w skrócie opowiadają co zapamiętały z przeczytanego tekstu, wychowawca uzupełnia te wypowiedzi zadając równocześnie pytania naprowadzające, tak aby dzieci samodzielnie odgadły przesłanie, morał płynący z bajki.

7. Dałem radę. Dzieci omawiają, a następnie w wybranej formie plastycznej (rysunek wykonany kredkami, lub farbami) przedstawiają trudne sytuacje, w których poradziły sobie. Świadomość rozwiązania problemu daje im siłę, a także pokazuje punkt widzenia innych dzieci. Prace można zatytułować, a następnie przygotować wystawę obrazów.

8. Rundka podsumowująca zajęcia – uczestnicy siedząc w kole odpowiadają na pytanie: Jak się czuję? W jakim nastroju kończę zajęcia?

1. Rundka. Wychowankowie siedząc w kręgu dokończają po kolei zdanie – W tym tygodniu udało mi się....

2. Miny samopoczucia. Poszczególne dzieci prezentują za pomocą mimiki twarzy uczucie z jakim rozpoczynają zajęcia. Reszta grupy próbuje odgadnąć, jaki nastrój wyraża mina danego dziecka.

3. Jaka to twarz? Wychowawca rozkłada na dywanie wycinki z gazet przedstawiające twarze osób wyrażających różne uczucia np. lęk, złość, radość, smutek, zaskoczenie. Każdy z uczestników wybiera dla siebie jeden obrazek i określa: Co ta osoba czuje i po czym to poznał? Następnie dzieci próbują ułożyć krótkie opowiadanie, szukające przyczyn wskazanych uczuć u poszczególnych osób z obrazków.

4. Balony. Każdy otrzymuje balon, który należy nadmuchać i przywiązać sobie do kostki. Prowadzący podaje instrukcję, że zadaniem każdej osoby jest zniszczyć jak najwięcej balonów, starając się oszczędzić swój własny. Po zakończeniu wychowawca pyta dzieci: Jak się czuły, kiedy udało im się zniszczyć czyjś balon? Co czuły, kiedy zniszczono ich balon?

5. Papierowa sylwetka. Prowadzący przygotowuje sylwetkę człowieka wyciętą z szarego papieru. Czyta historię Tomka (załącznik nr 3). Zadaniem grupy jest przerywanie mu w momencie, w którym bohater będzie przeżywać trudne uczucia. Kiedy dzieci odgadną, co czuje chłopiec, wychowawca odrywa część sylwetki. Po przeczytaniu opowiadania prowadzący rozmawia z grupą o sytuacjach, w jakich znajdował się Tomek. Następnie dzieci proponują inne, pozytywne rozwiązania omawianych

sytuacji. Przy każdym pomysłcie prowadzący dokleja oderwane części sylwetki.

6. Dokończ zdania. Dzieci siedząc w kręgu po kolei dokończają zdania:

- Czuję złość, gdy
- Czuję radość, zadowolenie, gdy
- Czuję smutek, rozpacz, gdy
- Czuję strach, lęk, gdy
- Czuję wstyd, gdy

7. Kto jest moją parą? Uczestnicy siadają w kręgu. Prowadzący rozdaje kartoniki z nazwami uczuć (dwa razy każde uczucie), każdemu dziecku po jednym (nikt nie chwali się co dostał). Pierwszy ochotnik wstaje, pokazuje mimicznie nazwę uczucia i pyta: „Kto jest moją parą?”. Jeśli ktoś domyśla się, że ma to samo, wstaje i pokazuje swoją wersję danego uczucia. Zabawa trwa do momentu Właściwego doboru par. Ćwiczenie można powtórzyć z nazwami innych uczuć.

8. Papierowa wojna. Do zabawy potrzebne będą stare gazety. Wychowawca dzieli zespół grupę na dwie podgrupy, które wyznaczają swoje terytoria. Na sygnał prowadzącego grupy formują papierowe kule i obrzucają się nimi nawzajem. Zwycięża ta grupa, która na swoim placu boju ma mniej kul. Papierowa wojna może być przeprowadzona w wielu wariantach. Mogą walczyć wszyscy ze wszystkimi lub dzieci mogą rzucać kulę lewą ręką lub np. siedząc itp.

9. Kolor moich uczuć. Dzieci otrzymują po trzy buźki. Wychowawca mówi „Buźki te przedstawiają wasze uczucia w 3 różnych sytuacjach 1- gdy dostaliście wymarzony prezent na urodziny, 2- gdy wasz kolega powiedział wam coś bardzo przykrego, 3- gdy wracacie do domu sami wieczorem i wydaje wam się, że ktoś za wami idzie. Postarajcie się najpierw określić emocje jakie towarzyszą wam w tych sytuacjach, a następnie za pomocą farb pokolorujcie poszczególne uczucia na barwy, które kojarzą wam się z tymi przeżyciami”. Po skończeniu prac dzieci na forum grupy pokazują pomalowane przez siebie buźki i omawiają je.

BIBLIOGRAFIA

1. Grupa bawi się i pracuje, op. M. Jachimska, Unus 1994.
2. K. Sawicka Socjoterapia, MEN, Warszawa 1999.
3. Z. Sobolewska, Zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży, OPTA, Warszawa 1993.
4. J. Strzemieczny, Program zajęć socjoterapeutycznych, MEN, 1988.
5. H. Wiertsem, Sto gier ruchowych, FONT, Lublin 1999.

Opracowała:
mgr Kamila Jochymek