

Konspekt zajęć „Terapia poprzez zabawę” z dnia 28.01.2011r.

Temat zajęć: „Jestem ważny!”- zajęcia budujące poczucie własnej wartości.

Cele zajęć:

- budowanie pozytywnej samooceny,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- zgodna współpraca w grupie,
- aktywne uczestnictwo w zajęciach,
- dostrzeganie u innych i u siebie pozytywnych cech,
- kształtowanie prawidłowej postawy wobec kolegów,

Przebieg zajęć

1. Powitanie. Iskierka. Uczestnicy ustawieni w kręgu podają sobie ręce i przesyłają sobie uścisk dłoni.
2. Jaki jest twój poziom energii, jak się czujesz?- wybieranie odpowiedniego kartonika.
3. Rozmowa kierowana z uczniami na temat: Co to znaczy być ważnym? W jakich sytuacjach czujemy się ważni? Czy bycie ważnym jest potrzebne?
4. Autoprezentacja- uczniowie mają za zadanie zaprezentowanie swojej osoby. Mówią o swoich zaletach i wadach, o tym, co najlepiej potrafią robić, czym się interesują, co lubią. Uczniowie, którzy mają problem z opowiedzeniem o sobie, nauczyciel proponuje, aby uczeń dokończył poniższe zdania.
Opowiedz o sobie:
Mam na imię.....
Lubię.....
Nie lubię.....
Moje ulubione zajęcia to.....
U siebie najbardziej lubię
U siebie najbardziej nie lubię
Kiedy jest mi smutno to.....
Mój ulubiony kolor to
Kiedy jestem zła to
5. Podsumowanie autoprezentacji przez prowadzącą. Zwrócenie uwagi uczniów na to, że każdy człowiek ma w sobie coś pozytywnego, każdemu człowiekowi należy okazywać szacunek oraz każdy ma prawo do własnego zdania, które musimy uszanować.
6. Zabawa w „6”. Uczniowie mają za zadanie wymienić 6 rzeczy:
 - 6 rzeczy, które najbardziej lubią,
 - 6 rzeczy, w których jestem dobry, najlepszy.
7. Zabawa „Dłonie”. Uczestnicy otrzymują kartki i przybory do pisania. Każdy podpisuje kartkę swoim imieniem i odrysowuje kontur swojej dłoni. Następnie uczestnicy wymieniają się kartkami i wpisują sobie wzajemnie mocne strony, cechy, za które cenią i szanują siebie wzajemnie. Po zakończeniu każdy z uczestników prezentuje, co ma napisane na kartce-swojej dłoni.
8. Zabawa „Filiżanki”. Uczestnicy otrzymują jednorazowe kubki oraz coś czym można te kubki napęłnić, np. ryż. Prowadzący odczytuje tekst (załącznik 1), przez chwilę rozmawiamy na temat wysłuchanego tekstu. Następnie uczestnicy rozchodzą się po sali i napęłniają kubki innych osób, wypowiadając o nich pozytywne stwierdzenia i przesyłając część zawartości swoich kubków.
9. Zabawa „Szpaler gwiazd”. Każdy uczestnik przez chwilę będzie gwiazdą, osobą bardzo znaną, uwielbianą. Wszyscy ustawiają się w rzędzie, a ostatnia osoba przechodzi przez środek szpaleru. Wszyscy witają gwiazdę. Zachowują się jak jej fani.
10. Zabawa „Lubię, gdy Ty...”. Uczestnicy stoją w parach. Zadaniem każdej osoby jest

powiedzieć koleżance, koledze zdanie: „*Lubię, gdy Ty...*” Po zakończeniu wypowiedzi każdy przesuwa się i staje w parze z inną osobą.

11. Podsumowanie zajęć. Wszyscy kolejno wypowiadają się o tym, co dały im te zajęcia, jak się czują itp.
12. Pożegnanie. Podziękowanie za aktywny udział w zajęciach.

Załącznik 1

Wyobraźmy sobie nasze poczucie własnej wartości jako kubek. Kiedy jesteśmy z siebie zadowoleni nasz kubek jest pełny. Kiedy jesteśmy niezadowoleni kubek jest pusty. Nasz kubek może być napełniony przez innych ludzi, kiedy mówią o nas dobrze. Z kolei my możemy napełniać kubki innych, mówiąc o innych dobrze. Kubki opróżniają się jeżeli mówimy o innych rzeczy złe lub bolesne. Jeśli ciągle będziemy opróżniać kubki innych, nasze kubki też nie będą napełnione. Kiedy mówimy komuś coś dobrego, ale sami w to nie wierzymy, nie napełniamy jego kubka. Człowiek ten słucha nas, ale do jego kubka nic nie wpada.

Opracowanie: mgr Monika Sufleta- Galczak