

„W harmonii ze sobą i światem” (02.01.2012)

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych.

Temat: **Przewycięzanie lęków związanych z wizytą u dentysty na podstawie bajki terapeutycznej Marii Molickiej „Rycerz i jego giermek”**

Cele terapeutyczno-wychowawcze:

- propagowanie zdrowego stylu życia i dbania o higienę jamy ustnej;
- uświadomienie uczniom konieczności przestrzegania zasad higieny jamy ustnej i wpływu stanu zdrowia jamy ustnej na urodę i zdrowie całego organizmu;
- ukształtowanie umiejętności niezbędnych do skutecznego dbania o zęby;
- przewycięzanie lęku związanego z wizytą u dentysty;
- uświadomienie sobie, że wizyta u dentysty nie zawsze oznacza ból;
- rozwijanie zdolności wizualizacji;
- nauka pozytywnego myślenia;
- zwiększanie wiary we własne możliwości;
- budowanie poczucia własnej wartości;
- zwiększanie odporności psychicznej.
- kreowanie pozytywnego nastroju emocjonalnego;
- doskonalenie umiejętności kształtowania postawy akceptacji i empatii.

Techniki:

- rundka
- zabawa
- dyskusja kierowana
- „Burza mózgów”
- wykreślanka.

Pomoce dydaktyczne:

- płyta CD z nagraniem bajki terapeutycznej M. Molickiej „Rycerz i jego giermek”
- gra edukacyjna „Żyj zdrowo”
- płyta z muzyką relaksacyjną
- karty pracy z rozsypaną wyrazową

Przebieg zajęć:

I. Powitanie

1. „Iskierka zdrowia”

Uczestnicy zajęć stoją w kręgu. Prowadzący lekko ściska rękę dziecka przesyłając uścisk dalej. Mówi: „Iskierkę zdrowia puszczam w krąg – niech wróci szybko do moich rąk”.

2. Rundka

„Niedokończone zdania”

Wszyscy siedzą w kole. Terapeuta podaje początek zdania i prosi uczniów o jego dokończenie.

- Zęby...
- Wizyta u dentysty...

II. Zabawa wstępna

1. Rozwiąż zagadki (załącznik nr 1)

2. Dobierz obrazki

Zabawa w oparciu o grę dydaktyczną „Żyj zdrowo”

3. „Czarodziejski worek”

Dzieci z zasłoniętymi oczami poznają po dotyku przedmioty związane z pielęgnacją jamy ustnej umieszczone w czarodziejskim worku.

III. Praca właściwa w oparciu o treść bajki Marii Molickiej „Rycerz i jego giermek”

1. Wysłuchanie bajki „Rycerz i jego giermek”.

2. Dyskusja kierowana w oparciu o wysłuchany tekst bajki:

- Czego bał się Krzyś?
- Kto pomógł mu w trudnym momencie?
- W jaki sposób Krzyś poradził sobie ze strachem przed wizytą u dentysty?

3. Nasze rady na radzenie sobie ze strachem przed wizytą u dentysty - „Burza mózgów”

4. Rozmowa kierowana dotycząca przysłowia „Strach ma wielkie oczy”(w tle muzyka relaksacyjna)

5. Wykreślanka (załącznik nr 2)

6. Oglądanie filmu „Dr. Ząbek i legenda Zębolandii”

Rozmowa na temat treści filmu

- Kto jest głównym bohaterem?
- Co robią Kwasowe Potworki?
- Co psuje osad nazębny?
- Co powiedział doktor Ząbek o zniszczonych szczotkach do zębów?
- Jakimi szczoteczkami powinniśmy myć zęby?
- Ile razy w ciągu dnia należy myć zęby?
- Co jeszcze powinniśmy szczotkować?

- *Czego powinniśmy używać, jeśli nie możemy dotrzeć do niektórych części zębów?*
- *Jakiej pasty należy używać?*
- *Co robi fluor?*
- *Kiedy powstają ubytki zębów?*
- *Kto pomaga nam w dbaniu o zęby?*
- *Jak często dzieci powinny chodzić do dentysty na kontrolę?*

7. Rozmowa kierowana na temat: „*Co pomaga, a co szkodzi naszym zębom?*”

IV. Podsumowanie

Co należy robić, aby mieć zdrowe zęby?

Aby mieć zdrowe zęby należy:

- szczotkować zęby co najmniej dwa razy dziennie, szczególnie po jedzeniu i przed pójściem spać;
- szczotkować zęby pastą z fluorem i we właściwy sposób;
- używać szczoteczki o miękkim włóknie odpowiedniej do wieku;
- wymieniać szczoteczkę na nową, gdy włosie utraciło sztywność, nowa lepiej czyści zęby;
- ograniczyć jedzenie słodczy;
- jadać pokarmy przyjazne dla zębów – surowe warzywa, sery i świeże owoce;
- regularnie odwiedzać gabinet stomatologiczny.

V. Zakończenie zajęć

Zakończenie zajęć

Iskierka przyjaźni

Załącznik nr 1

Zagadka 1.

Każdy z nas, dopóki nieduży,
tylko ich dwadzieścia ma.
Choć wypadną, będą nowe
i to aż trzydzieści dwa.

(zęby)

Zagadka 2.

Kolorowa rączka,
czupryna "na jeża",
kiedy z niej korzystam,
to zęby wyszczerzam.

(szczoteczka do zębów)

Zagadka 3.

Schowała się w tubie,
używać jej lubię,
a i mała szczotka
chętnie się z nią spotka.

(pasta do zębów)

Załącznik nr 2

Rozsypanka wyrazowa

<i>mieć,</i>	<i>zdrowe</i>	<i>trzeba</i>	<i>Żeby</i>	<i>chcieć.</i>	<i>zęby</i>	<i>tylko</i>
--------------	---------------	---------------	-------------	----------------	-------------	--------------

Odp.: *Żeby zdrowe zęby mieć, trzeba tylko chcieć.*

„W trosce o lepsze jutro” (16.04.2010)

Zajęcia z elementami psychoterapii

Temat: **Techniki opanowywania bólu w oparciu o książkę Boris Brett pt. „Bajki, które leczą”. Kiedy odczuwamy ból? Własne pomysły na łagodzenie bólu.**

Cele:

- zrozumienie istoty pojęcia „ból”;
- poznanie technik radzenia sobie z bólem;
- rozwijanie zdolności wizualizacji;
- nauka pozytywnego myślenia;

- zwiększanie wiary we własne możliwości;
- budowanie poczucia własnej wartości;
- zwiększanie odporności psychicznej.

Techniki:

- rundka
- zabawa
- „*Burza mózgów*”
- dyskusja
- pantomima
- wizualizacja
- afirmacja
- relaksacja
- techniki oddechowe
- technika chłodnego czoła

Środki dydaktyczne:

- karimaty
- arkusz szarego papieru
- flamastry
- płyta CD z muzyką relaksacyjną

Przebieg zajęć:

VI. Powitanie

1. „Iskierka”

Uczestnicy zajęć stoją w kręgu. Prowadzący lekko ściska rękę dziecka przesyłając uścisk dalej. Mówi: „*Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg – niech wróci do moich rąk*”.

2. Rundka

„*Niedokończone zdania*” – uczestnicy siedzą w kręgu, prowadzący podaje początek zdania i prosi dzieci o jego dokończenie:

„*Gdy odczuwam ból...*”

VII. Gry i zabawy wyciszające

1. „Skoczki”

Uczestnicy zajęć poruszają się po sali w rytm muzyki. Gdy nauczyciel podniesie do góry prawą rękę, wszyscy skaczą na prawej nodze; gdy podniesie lewą rękę, skaczą na lewej nodze; gdy podniesie obie ręce jednocześnie, skaczą obunóż; gdy podniesie skrzyżowane ręce, skaczą obunóż ze skrzyżowanymi stopami. Zabawę prowadzi po kolei każdy z uczestników zajęć.

VIII. Gry i ćwiczenia psychokorekcyjne, edukacyjne i rozwojowe

1. „Skojarzenia”

Uczestnicy zajęć metodą „burzy mózgów” podają skojarzenia ze słowem „ból”. Są one zapisywane na arkuszu szarego papieru (załącznik nr 1).

2. Definicja pojęcia „ból”.

Nauczyciel: *Ból jest częścią naszego życia. Towarzyszy nam od pierwszych chwil naszego życia. Każdy z nas inaczej odczuwa ból. Jest on zależny od płci, kultury, wieku i momentu czucia bólu - tzw. progu bólowego.*

Z pomocą nauczyciela uczniowie tworzą definicję pojęcia „Ból”.

Ból – jest to nieprzyjemne odczucie fizyczne lub psychiczne. Często wskazuje on na zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu. Ból przekazuje ważną informację do mózgu, np. o rozwijającej się chorobie. Jest sygnałem, którego nie należy lekceważyć.

3. Wyraż swój ból – pantomima

Uczniowie za pomocą pantomimy wyrażają swój ból.

4. Wizualizacja z zastosowaniem techniki chłodnego czoła

Dzieci leżą na karimatach z zamkniętymi oczami. Wsłuchują się w słowa nauczyciela: *„Leżę w cieniu pięknej, rozłożystej brzozy. Moje czoło jest przyjemnie chłodne. Muska je kojący, delikatny wietrzyk. Jestem spokojny i zrelaksowany”.*

Rundka

- Dzielenie się wrażeniami dotyczącymi samopoczucia po wykonanym ćwiczeniu.

5. Wizualizacja (wyobrażenie sobie trzech kolorów) z zastosowaniem techniki oddechowej

W tle muzyka relaksacyjna. Uczniowie leżą na karimatach.

- Robiąc wdech każdy z nich wyobraża sobie biały kolor, który przynosi mu spokój oraz uzdrowienie ciała i emocji. Myśli o kojącej bieli, która przesuwa się przez nozdrza, układ oddechowy i schodzi w dół, aż do brzucha (robiąc wdech lekko wypina brzuch na zewnątrz).
- Na krótko zatrzymuje oddech i wyobraża sobie, że to białe światło, które wciągnął do płuc i brzucha staje się teraz czerwone. Zatrzymuje na chwilę oddech i myśli o czerwonym świetle. Jest ono obecne w brzuchu i pomaga mu rozwinąć wewnętrzne ciepło, siłę życia, ożywiającą ciało.
- Robi wydech i wyobraża sobie, że to czerwone światło staje się teraz niebieskie, wyrażające spokój ducha i mądrość. Podczas wydechu niebieskie światło przesuwa się do góry – wydycha niebieskie światło i odpręża się.

Rundka

- Dzielenie się wrażeniami dotyczącymi samopoczucia po wykonanym ćwiczeniu.

6. *Afirmacja*

W tle muzyka relaksacyjna. Uczniowie leżą na karimatach. Wsłuchują się w słowa nauczyciela i kilkakrotnie powtarzają je w myśli:

„Z każdym dniem staję się coraz bardziej zdrowy. Czuję się dobrze. Ból wyszedł z mojego ciała. Ciało stało się lekkie. Odczuwam spokój i przyjemne odprężenie”.

Rundka

- Dzielenie się wrażeniami dotyczącymi samopoczucia po wykonanym ćwiczeniu.

7. *Jak sprawić, aby mniej bolało* – dyskusja zakończona wnioskami:

Aby mniej bolało należy:

- *zająć się czymś (zabawa, praca, nauka);*
- *wyobrazić sobie, że w miejsce, które boli powoli wnika zimno znieczulające ból;*
- *wyobrazić sobie, że skóra w miejscu, które będzie np. ukłute igłą, jest tak gruba, jak skórzana rękawica;*
- *wyobrazić sobie, że ból zmienia kolor, błednie (np. z koloru czerwonego przechodzi do jasnoniebieskiego), staje się przyjemniejszy, mniej dokuczliwy i mniej szkodliwy;*
- *wyobrazić sobie, że ból wychodzi z naszego ciała na zewnątrz;*
- *przy bólu głowy można wyobrazić sobie, że głowa staje się coraz zimniejsza, że muska nią przyjemny, chłodny wietrzyk; że znajduje się na niej zimny kompres lub topniejący lód;*
- *powtarzać sobie, że jesteśmy zdrowi i nic nas nie boli;*
- *zastosować ćwiczenia oddechowe z wyobrażaniem sobie kolorów;*
- *posłuchać spokojnej lub ulubionej muzyki.*

IX. Rundka i rytualne pożegnanie

1. Uczniowie dzielą się swoimi wrażeniami z zajęć.

Pożegnanie – „*Iskierka*”.