

Zajęcia terapii pedagogicznej „W harmonii ze sobą i światem”
(01.12.2009)

Zajęcia z elementami Metody Dobrego Startu

Temat: **Ćwiczenia rozwijające relacje społeczne i ułatwiające relaksację.
Dziecięce masażyki – „Pizza”, „Buleczki”.**

Cele:

- nawiązywanie bliskiego, serdecznego kontaktu z innymi osobami;
- wdrażanie do zachowań akceptowanych społecznie;
- upowszechnianie zasad prawidłowej komunikacji interpersonalnej;
- uczenie się używania zwrotów grzecznościowych w określonych sytuacjach: dzień dobry, do widzenia, proszę, dziękuję, przepraszam;
- kształtowanie umiejętności kulturalnego zachowania się;
- utrzymywanie prawidłowych więzi społecznych;
- usprawnianie koordynacji ruchowej, ruchowo-słuchowej, ruchowo-słuchowo-wzrokowej;
- poznanie technik relaksacyjnych;
- wywołanie stanu odprężenia;
- integracja grupy.

Techniki:

- rundka
- pogadanka
- zabawa
- „Burza mózgów”
- drama
- dyskusja
- masaż

Środki dydaktyczne:

- materace
- napisy z wyrazami: *proszę, dziękuję, przepraszam, dzień dobry, do widzenia*
- arkusz szarego papieru
- flamastry

Przebieg zajęć:

ZAJĘCIA WPROWADZAJĄCE

I. Powitanie

1. Każdą osobę biorącą udział w zajęciach pozostali członkowie grupy witają piosenką, zmieniając kolejno imiona:

*Witaj, Natalio, witaj, Natalio.
Jak się masz? Jak się masz?
Wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy,
bądź wśród nas, bądź wśród nas!*

2. Wprowadzenie nauczyciela do tematu zajęć

Istnieją w naszym języku słowa, które powinny być ciągle używane. Słowa te są magiczne, stanowią klucz otwierający drzwi do ludzi. Używanie ich świadczy o naszych dobrych manierach, o szacunku i wrażliwości na potrzeby innych; powoduje, że jesteśmy także grzecznie traktowani przez innych. Dzięki nim porozumiewamy się z nimi łatwiej i szybciej. Do tych wszystkich grzecznościowych zwrotów konieczny jest uśmiech. Uśmiech można zrozumieć w każdym języku. Rozjaśnia twarz, dodaje jej blasku i ciepła.

Te słowa to: *dzień dobry, do widzenia, proszę, dziękuję, przepraszam.*

3. *Kwiatek z płatkami magicznych słów*

Uczniowie rysują na arkuszu szarego papieru kwiatek z pięcioma płatkami. W środku umieszczają pasek z napisem „*Magiczne słowa*”, na płatkach umieszczają paski z wypisanymi na nich magicznymi słowami: *dzień dobry, do widzenia, proszę, dziękuję, przepraszam.* (załącznik nr 1)

ZAJĘCIA WŁAŚCIWE (ćwiczenia ruchowe, słuchowo-ruchowe, słuchowo-ruchowo-wzrokowe)

I. Gry i zabawy pobudzające

1. „*Burza mózgów*”

Uczniowie pracują w grupach, wymyślają sytuacje, w których używamy „*magicznych słów*”. Propozycje są weryfikowane przez pozostałych uczestników zajęć.

2. „*Magiczne słowa*”- *proszę, dziękuję, przepraszam*

Wszyscy siedzą w kręgu. Kolejno odliczają od 1 do 3.

Jedynki są magicznym słowem „*proszę*”.
Dwójki są magicznym słowem „*dziękuję*”.
Trójki są magicznym słowem „*przepraszam*”.

Stojąc wewnątrz kręgu prowadzący wymawia dwa słowa, np. „*proszę*” i „*przepraszam*”. Osoby, które są tymi „*magicznymi słowami*” muszą szybko zamienić się miejscami. Na hasło: „*magiczne słowa*” wszyscy zmieniają miejsca, prowadzący również szybko szuka

miejsca w kręgu dla siebie. Ten z uczestników, dla którego zabrakło miejsca w kręgu, staje wewnątrz kręgu i wydaje polecenia.

II. Gry i ćwiczenia psychokorekcyjne, edukacyjne i rozwojowe

1. „Rymowanka” – zabawa w parach

Uczniowie stoją w parach, przodem do siebie. W rytm wierszyka „*O dobrym zachowaniu*” (załącznik nr 2) najpierw klaszczą w ręce, następnie przykładają swoje ręce do rąk kolegi, klaszczą, przykładają prawą rękę do prawej ręki kolegi, klaszczą, przykładają lewą rękę do lewej ręki kolegi, itd.

2. Zabawa „Podaj dalej”

Uczestnicy zajęć stoją w kręgu i podają sobie z rąk do rąk dowolny przedmiot. Przekazują go wypowiadając „*magiczne słowa*”: *proszę i dziękuję*.

3. Zabawa w teatr – „Autobus”

Uczniowie ustawiają krzesła w dwóch rzędach tak, jak to ma miejsce w autobusie. Przydzielają sobie różne role, np.: matki z dzieckiem na ręku, kobiety w ciąży, osoby niewidomej, staruszka, itp. (można wykorzystać rekwizyty: np.: chustka na głowę, laska, lalka). Uczniowie, grający młodzież jadącą do szkoły, siadają na ustawionych krzesłach, pozostali np. staruszek, matka z dzieckiem - stoją. „*Autobus*” rusza. Zanim dojedzie do przystanku przy szkole mają w nim miejsce różne sytuacje, np. stojąca kobieta w ciąży źle się czuje się czuje, dziecko, które trzyma matka na ręku – płacze, itp. Wszyscy starają się kulturalnie zachować się podczas podróży.

Omówienie zabawy

Uczniowie mogą odpowiadać m.in. na pytania:

- Czy sytuacje, w których znaleźliście się podczas zabawy zdarzają się w rzeczywistości?
- Jak należy zachować się wobec innych osób jadących w autobusie?
- Co było trudne dla Was w zabawie?
- Co Was zaskoczyło?

III. Ćwiczenia relaksacyjne w formie masażu

Uczniowie bawią się w parach. Jedna z osób leży na materacu, druga klęczy obok i zgodnie z treścią opowiadania nauczyciela pt. „*Pizza*” (załącznik nr 3) wykonuje koledze masaż. Osoba leżąca na materacu dziękuje za zabawę. Następuje zamiana ról. Następny masaż wykonywany jest zgodnie z treścią opowiadania „*Buleczki*” (załącznik nr 4).

ZAJĘCIA KOŃCOWE

I. Rundka i rytualne pożegnanie

1. Uczniowie dzielą się swoimi wrażeniami z zajęć.

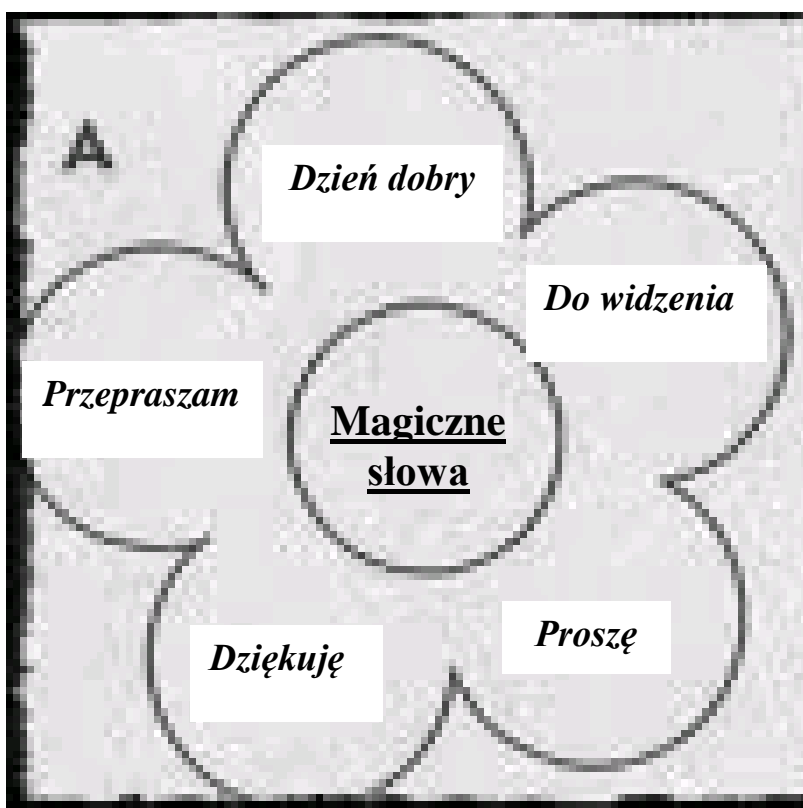
2. Pożegnanie.

Uczestnicy zajęć żegnają się w kręgu wypowiadając rymowanąkę:

*Dzień dobry i do widzenia -
to są słowa dżentelmena.*

Załącznik nr 1

Kwiatek z płatkami magicznych słów



Załącznik nr 2

„O dobrym zachowaniu”

Ten , kto umie się zachować,
na sympatię zasługuje.
Dobrze więc pamiętaj słowa:
dzień dobry i do widzenia,
przepraszam, proszę, dziękuję.

Załącznik nr 3

Pizza – masaż relaksacyjny (zabawa włoska w oprac. M. Bogdanowicz)

Najpierw sypimy mąkę,
(uczeń leży na brzuchu, kolega przebiera po jego plecach opuszkami palców obu dłoni)
zgarniamy ją,
(brzegami obu dłoni wykonuje ruchy zgarniające)

lejemy oliwę,
(rysuje palcem falistą linię, począwszy od karku aż do dolnej części pleców)

dodajemy szczyptę soli,
(lekko go szczypie)

no... może dwie, trzy.
(lekko je szczypie)

Wyrabiamy ciasto,
(z wyczuciem „ugniata” boki kolegi)

wałkujemy,
(wodzi dłońmi zwiniętymi w pięści po jego plecach w górę i w dół)

wygładzamy placek
(gładzi go)

i na wierzchu kładziemy:
pomidory,
(delikatnie stuka dłońmi zwiniętymi w miseczki)

krążki cebuli,
(rysuje koła)

oliwki,
(naciska palcem w kilku miejscach)

posypujemy serem
(szybko muska kolegę po plecach opuszkami palców obu dłoni)

i... buch! do pieca.
(przykrywa sobą kolegę i na chwilę pozostaje w tej pozycji)

Wyjmujemy i kroimy:
(„kroi” plecy brzegiem dłoni)

dla mamusi, dla tatusia,
dla babci, dla dziadka,
dla siostry, dla brata,

a teraz polewamy keczupem
(kreśli palcem na plecach linię z pętelkami)

i... zjadamy...

mniam, mniam, mniam.

(delikatnie szczypie kolegę po plecach)

Smacznego!

Załącznik nr 4

„Bułeczki” – masaż relaksacyjny (zabawa włoska w oprac. M. Bogdanowicz)

Puk! Puk! Panie piekarzu,

(uczeń zwrócony do kolegi plecami, który z wyczuciem stuka zgiętym palcem w jego plecy)

Czy ma Pan bułeczki?

Niestety, nie mam,

ale już zboże mielimy,

(wykonuje na nich dłońmi ruchy okrężne)

zagarniamy mąkę

(wykonuje krawędziami obu dłoni ruchy zagarniające)

i wbijamy dwa jajka,

(delikatnie klepie kolegę po plecach dłońią zwiniętą w miseczkę)

no... może cztery,

(delikatnie klepie kolegę po plecach dłońią zwiniętą w miseczkę)

a może sześć,

(delikatnie klepie kolegę po plecach dłońią zwiniętą w miseczkę)

najlepiej dwanaście.

(delikatnie klepie kolegę po plecach dłońią zwiniętą w miseczkę)

Dodajemy szczyptę soli,

(lekko go szczypie)

no... może dwie, trzy,

(lekko go szczypie)

drożdże i...

wyrabiamy ciasto,

(z wyczuciem „ugniata” boki kolegi na wysokości pasa)

wałkujemy,

(wodzi dłońmi zwiniętymi w pięści po jego plecach)

wygładzamy,
(w górę i w dół gładzi go)

dzielimy na części:
(„kroi” brzegiem dłoni)

z jednej robimy bułeczki kajzerki,
(naciska zewnętrzną stroną zaokrąglonych dłoni, krawędzią dłoni lekko odciska krzyż)

z drugiej rogaliki,
(rysuje palcem półokręgi)

z trzeciej obwarzanki,
(rysuje kółka)

z czwartej ciastka z rodzynekami i...
(rysuje esy-floresy, naciska palcem w kilku miejscach)

buch! do pieca na trzy „zdrowaśki”,
(z wyczuciem przykrywa sobą kolegę i na chwilę pozostaje w tej pozycji)

a teraz już tylko zjadamy...
mniām, mniām, mniām.
(delikatnie szczypie kolegę po plecach)

Smacznego!