

Temat : Kiedy byłem mały...

Cele zajęć:

- Zdefiniowanie pojęć: „smutek”, „strach”, „lęk”, „sytuacja trudna”, „relacje rodzinne”, „problemy emocjonalne”.
- Przypomnienie radosnych momentów życia i pozbycie się negatywnych doznań wyniesionych z przeszłości.

Przebieg zajęć:

1. Zajęcia integrujące grupę (10 minut)

„Ludzie do ludzi”. Uczestnicy stoją w parach i wykonują ćwiczenia, które podaje prowadzący: „rączka do rączki, buzia do buzi, noga do nogi”(partnera), a na komendę „ludzie do ludzi” uczestnicy zmieniają się w parach. Jeśli ktoś nie znajdzie pary, zajmuje miejsce prowadzącego.

„Zwierzęta” – prowadzący rozdaje karteczki z nazwami zwierząt. Uczestnicy zajęć naśladują odgłosy wylosowanego zwierzęcia. Na podstawie odgłosów dobierają się parami.

2. Drama – ćwiczenia dramatyczne, które przygotowują grupę do dalszej pracy (10 minut)

Ustawienie: Stańcie w kole.

Ćwiczenie: Pierwszy uczestnik tworzy przedmiot (piłka, kwiat, wirujący bąk itd.) a potem posługuje się nim. Po wyraźnym ustaleniu, co to takiego i jakie ma cechy (waga, rozmiar, zapach itd.), pierwszy uczestnik przekazuje go następnej osobie.

Następna osoba używa wyimaginowanego przedmiotu na swój własny sposób, a potem wolno przemienia go w inną, całkiem odmienną rzecz, którą wykorzystuje dla siebie, a potem dzieli się nią z następną osobą. Czynność jest powtarzana, dopóki wszyscy nie będą mieli okazji użycia i przemienienia przedmiotu.

3 Przebieg zajęć właściwych : (20 minut)

Prowadzący prosi, aby uczestnicy zajęli wygodną pozycję w kręgu, zamknęli oczy, wsłuchali się w muzykę (fragment „Suity orkiestrowej nr 3” J.S.Bacha) i aby przypomnieli sobie jakiś ważny dla nich dzień z dzieciństwa.

Prowadzący mówi: Dziś odbędziemy wspólnie podróż w przeszłość* Podróż w wyobraźni* Uważnie wsłuchuj się w moje słowa i pozwól pracować swojej pamięci i wyobraźni* Przypomnij sobie siebie sprzed lat*** Zapamiętaj wszystko to, co sobie przypomnisz **Zwróć uwagę na sygnały twojego ciała*** Staraj się oczyma wyobraźni zobaczyć jakiś ważny dla ciebie moment, jakieś ważne wydarzenie* Staraj się jak najbardziej cofnąć w przeszłość* Być może widzisz oczyma wyobraźni jakichś ludzi*** może wśród nich są twoi rodzice*, dziadkowie*, nauczyciele*, koledzy z podwórka*** Zobacz, że trzymasz w ręku jakiś przedmiot* ***Dokładnie go sobie obejrzyj*** Co to jest?***** Skąd się wzięło w twoich rękach?*** A teraz spróbuj podzielić się swoimi wspomnieniami i wrażeniami** Powiedz o swoich uczuciach kiedy odbyłeś podróż w przeszłość* Kogo zobaczyłeś?

Uczestnicy dzielą się swoimi wrażeniami z ćwiczenia.

a) Podział grupy na zespoły dwuosobowe, w których uczestnicy opowiedzą sobie o swoich ulubionych zabawach z dzieciństwa, a następnie wpiszą ich nazwy na dużym arkuszu papieru. (10 minut)

b) Prowadzący zmienia taśmę na nagranie fragmentu muzyki Piotra Czajkowskiego „Dziadek do orzechów” i przechodzi do wyłożonych na podłodze, połączonych ze sobą w długą „wstęgę”, arkuszy szarego papieru mówiąc (20 minut)

Podejdź do leżących tu arkuszy papieru*** Przypomnij sobie swoje ulubione książki z dzieciństwa i narysuj swojego ulubionego bohatera**** Może to być jakaś postać, o której czytałeś sam lub czytał ci ktoś nawet dawno temu*** Narysuj ją w dowolnie wybranym miejscu tej „wstęgi” (przeznacza na to tyle czasu ile uczestnicy zajęć potrzebują do zakończenia pracy, następnie wycisza muzykę). A teraz obejrzyj rysunki kolegów*** Może ty też znasz te postacie? Co ci się w nich wówczas podobało? Czy dzisiaj pamiętasz jeszcze treść tamtej książki? Co czułeś kiedy rysowałeś te postacie? Spróbuj o tym powiedzieć kończąc zdanie: Gdybym był (tu każdy wymienia imię, nazwisko rysowanego przez siebie bohatera)...

2. „Kiedy byłem mały”- Nauczyciel rozpoczyna opowiadanie o swoim dzieciństwie z wyszczególnieniem swoich lęków, sytuacji trudnych i sposobów radzenia sobie z nimi. Podkreśla, że lęk jest czymś naturalnym w życiu człowieka, że nie ma osób, które się nie boją, że lęk jest potrzebny, bo ostrzega przed niebezpieczeństwem, chroni nas przed nierozważnym postępowaniem itp. Zachęca do wypowiedzi na temat różnych form lęku doświadczanych przez dzieci. (10 minut)

3. „Najbardziej się boje...” – spontaniczne wypowiedzi dzieci. Nauczyciel stara się tak kierować rozmową, aby dzieci mogły nauczyć się wyrażania swoich emocji, nabrały zaufania do siebie i zrozumiały, że dobrze jest się dzielić swoimi kłopotami z innymi ludźmi. (10 minut)

4. „Coś wam opowiem” –nauczyciel opowiada bajkę terapeutyczną: „Każdy czasem się boi” Wiganda M.)

5. „A ta bajka taka...” – rozmowa na temat wrażeń z lektury. (5 minut)

c) Faza podsumowująca

Prowadzący podsumowuje zajęcia, podkreślając wkład pracy każdego ucznia. Zaprasza na kolejne spotkanie. (5 minut)