

„W trosce o lepsze jutro” (30.04.2010)

Scenariusz zajęć z zastosowaniem metody malowania 10 palcami

Temat: **Szpital przyjazny dzieciom.**

Cele terapeutyczno-wychowawcze:

- wzmacnianie poczucia własnej wartości;
- wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa dziecka;
- radzenie sobie z negatywnymi emocjami związanymi z pobytem w szpitalu;
- wzbogacanie zasobu słownictwa dzieci;
- zdobywanie nowych doświadczeń plastycznych;
- rozwijanie wyobraźni, koncentracji uwagi oraz aktywności ruchowej i twórczej;
- usprawnianie koordynacji wzrokowo- ruchowej;
- doskonalenie sprawności manualnych;
- pokonywanie lęku;
- wzmacnianie wiary we własne siły;
- zwiększanie umiejętności społecznych i komunikacyjnych;
- integracja wychowanków poprzez wspólne działanie twórcze.

Techniki:

- rundka,
- zabawa,
- taniec,
- akrostych,
- „burza mózgów”.

Pomoce dydaktyczne:

- arkusze szarego papieru,
- farby do malowania palcami,
- miseczki,
- pinezki
- paski brystolu.

Przebieg zajęć:

### ***ZAJĘCIA WPROWADZAJĄCE***

- I. Taniec na dzień dobry (załącznik nr 1).  
Zabawa w parach.*

## **II. Rundka**

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

„*Najbardziej cieszy mnie...*”

## **ZAJĘCIA WŁAŚCIWE**

### **I. Zabawa wstępna**

1. „*Szpital*” – akrostych (załącznik nr 2)  
Uczniowie podają słowa kojarzące się ze słowem *SZPITAL*. Zapisują je na arkuszu szarego papieru z wykorzystaniem techniki akrostychu.

### **II. Praca właściwa**

1. „*Szpital przyjazny dzieciom*” – malowanie 10 palcami

Uczniowie indywidualnie malują palcami ścianę korytarza szpitala przyjaznego dzieciom. Nauczyciel obserwuje pracę dzieci: ich ustosunkowanie się do tworzywa, element czasu, element ruchu, zachowanie się wobec kolorów.

W czasie wykonywania pracy dzieci odpowiadają na pytania nauczyciela dotyczące jej treści, np.:

co namalowaliście na ścianie korytarza szpitalnego?  
z czym kojarzy się Wam to, co namalowaliście?  
czy lubicie to miejsce?

*Ekspozycja prac*

## **ZAJĘCIA KOŃCOWE**

### **I. Dyskusja**

*Co zrobić, aby nasz pobyt w szpitalu był pozytywnym przeżyciem? – „burza mózgów”.*

Dzieci pracują w parach. Za pomocą „burzy mózgów” znajdują propozycje odpowiedzi na zadane pytanie. Zapisują je na paskach brystolu i umieszczają na tablicy (załącznik nr 3). Następuje dyskusja.

### **II. Podsumowanie zajęć**

Dzieci wypowiadają się na temat przeprowadzonych zajęć, co im się najbardziej podobało. Oceniają swoje zaangażowanie i pracę.

### **III. Pożegnanie**

#### **Załącznik nr 1**

##### ***Taniec na dzień dobry***

Dzień dobry, witam Was!  
*/dzieci machają do siebie prawymi rękami/  
Zaczynamy, bo już czas.  
/wysuwają do przodu raz prawą, raz lewą nogę/  
Jestem ja, jesteś Ty,  
/podają partnerowi najpierw prawą, potem lewą rękę/  
razem to jesteśmy my.  
/trzymając się za ręce, przechodzą czterema krokami, wracając na swoje miejsce/*

#### **Załącznik nr 2**

*Szpital* – akrostych

np.:

**S**tres

**Z**abieg

**P**ielęgniarka

**I**gła

**T**abletki

**A**mbulans

**L**ekarz

#### **Załącznik nr 3**

*Co zrobić, aby nasz pobyt w szpitalu był pozytywnym przeżyciem? – „burza mózgów”*

Np.:

**Poproś rodziców o jak najczęstsze odwiedziny w szpitalu.**

**Weź ze sobą ulubioną maskotkę – przytulankę.**

**Poproś rodziców o telefon komórkowy do szpitala.**

**Nie zapomnij o zabraniu ze sobą ciekawej książki.**

**Muzyka z MP 3 lub interesujący film z MP 4 na pewno uprzyjemnią  
Twój pobyt w szpitalu.**

**W razie potrzeby stosuj techniki radzenia sobie z bólem.**

**Nie zapominaj o relaksacji, afirmacji, wizualizacji.**

**Zaprzyjaźnij się z dziećmi przebywającymi razem z Tobą  
na jednej sali i oddziale.**

**Pamiętaj, że lekarze i pielęgniarki zawsze służą Ci pomocą.**

„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:

## **I. 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...”*

## **II. 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.

## **III. 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.*

### **IV. Rundka i rytualne pożegnanie**

1. Uczniowie dzielą się swoimi wrażeniami z zajęć.

Pożegnanie – „*Iskierka*” .

### **Załącznik nr 1**

Skojarzenia – „*Ból*”.

Przykładowe skojarzenia:

- cierpienie,
- zmartwienie,
- smutek,
- lęk,
- stres,
- zabieg,
- dentysta,
- zastrzyk,
- oparzenie,
- choroba,
- złamanie,
- przemoc.