

„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. Wyraź 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, blednie (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.