

**PROGRAM ZAJĘĆ ROZWIJAJĄCYCH KOMPETENCJE
EMOCJONALNO – SPOŁECZNE
dla uczniów przejawiających trudności
w funkcjonowaniu społeczno-emocjonalnym
pt. „PODRÓŻ DO WYSP EMOCJI**

Opracowała: Liliana Warda

Scenariusze zajęć:

Scenariusze przeznaczone są do wykorzystania przez socjoterapeutę, pedagoga, psychologa, nauczyciela pracującego z dziećmi w młodszym wieku szkolnym i nie tylko. Zawierają wiele ciekawych propozycji ćwiczeń, zabaw integrujących grupę oraz rozwijających umiejętności fundamentalne dla rozwoju.

Zajęcia I. Poznajmy się lepiej.

Cel:

- integracja grupy
- rozwijanie umiejętności prezentacji siebie,
- doświadczenie przez osobę bycia w grupie, pełnienia jej ważnej części, uwrażliwienie na drugiego człowieka.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie i krótka informacja o celu zajęć.

"Iskierka przyjaźni" - dzieci stoją w kręgu trzymając się za ręce. Prowadzący mówi: "Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk" i lekko ściska dłoń stojącego po prawej stronie dziecka. Dziecko przekazuje iskierkę dalej. Można połączyć z podawaniem swojego imienia przez dziecko przejmujące "iskierkę"

Krótką informacją o celu zajęć.

2. Koc i imiona - zabawa na odgadywanie imion.

Grupę dzielimy na połowę. Dwie osoby trzymają koc. Z każdej grupy do koca zbliża się jedna osoba. Koc opada. Kto pierwszy krzyknie imię osoby z drugiej strony koca wygrywa.

3. Nazwa grupy-burza mózgów.

Zgłaszanie pomysłów na nazwę grupy przez dzieci. Głosowanie i wybranie nazwy.

4. Przedstawienie się za pomocą kłęбка wełny.

Prowadzący trzyma kłębek wełny i mówi swoje imię oraz co lubi, a czego nie lubi i podaje kolejnej osobie, która przedstawia się w ten sam sposób.

5. Rundka podsumowująca. „Buźki”.

Podsumowanie zajęć za pomocą buziek:

Każdy z uczestników odpowiada na pytanie, w jakim nastroju kończy zajęcia, wybierając odpowiednią buźkę? Uzasadnia swój wybór.

Zajęcia II. Ustalenia i zasady.

Cel:

-rozwijanie umiejętności prezentacji siebie, swoich mocnych stron,
- opracowanie i przestrzeganie zasad sprzyjających tworzeniu atmosfery zaufania i współpracy.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie. Iskierka przyjaźni.

2. Rundka początkowa.” Buźki”.

Każdy z uczestników odpowiada na pytanie, jak się dzisiaj czujesz, wybierając odpowiednią buźkę? Uzasadnia swój wybór.

3. Serce pełne kolorów i kontrakt.

Rozdajemy dzieciom kartki (Załącznik 1) z sercem. Prosimy, by wypełnili je kolorami w taki sposób, który oddaje ich obecne samopoczucie? Czy są pełne łęku, radosne, zdenerwowane? Na środku sali umieszczamy kredki. Kiedy serca będą już pokolorowane, prosimy, by każdy pokazał swoje serce. Następnie tworzony jest kontrakt, podawane są i zapisywane zasady, które będą obowiązywały podczas wszystkich zajęć. Kontrakt jest tworzony przez dzieci. Każde z nich może podać propozycję swoich zasad, które są zapisywane na tablicy flipchart, omawiane i podpisane przez uczestników.

4. Słodkie pytania.

Uczestnicy siedzą w kręgu na pufach. Prowadzący podaje w kręgu pudełko (są w nim niewielkie cukierki w różnych kolorach <np. m&msy>). Uczestnicy losują po 3 cukierki i w zależności od jego koloru odpowiadają na pytania, np.

- **żółty** – powiedz, jaka jest twoja ulubiona pora roku?
- **czzerwony** – powiedz o czymś, w czym jesteś dobry?
- **zielony** – powiedz, jak jest twoja ulubiona gra?
- **niebieski** – powiedz, jaka jest twój ulubiony przedmiot?
- **pomarańczowy** – powiedz, jaki jest twój ulubiony kolor?
- **brązowy** – powiedz, czego chciałbyś się nauczyć?
- **fioletowy**- powiedz, jakie jest twoje marzenie?
- **różowy**- powiedz, co chciałbyś zjeść na obiad?

Rundę z pytaniami można powtórzyć.

5.Rundka podsumowująca. „Niedokończone zdanie...”

Uczestnicy kończą zdanie: Na dzisiejszych zajęciach najbardziej podobało mi się...?

Zajęcia III. Tworzymy jedną grupę.

Cel:

- integracja grupy,
- lepsze poznanie się

Przebieg zajęć:

1. Powitanie. Iskierka przyjaźni.

2. Rundka początkowa.” Buźki”.

Każdy z uczestników odpowiada na pytanie, jak się dzisiaj czujesz, wybierając odpowiednią buźkę? Uzasadnia swój wybór.

3.,,Wszyscy, którzy tak jak ja lubią ...”

Prowadzący podaje hasło zaczynające się od słów: "wszyscy, którzy, tak jak ja lubią np. pizzę, zamieniają się miejscami". Na hasło dzieci, których to dotyczy, wstają, szybko szukają dla siebie miejsca, jakie uwolniło inne dziecko. Zawsze jedna osoba zostaje na środku, ponieważ puf jest o jedną mniej niż osób uczestniczących w zabawie. To dziecko wymyśla hasło, jeśli ma trudności, pomaga prowadzący.

4. „Autograf”. (Zabawa na poznanie siebie, zmniejszanie napięcia)

Każdy dostaje kartę (Załącznik nr 2) Zadaniem uczestników jest odnalezienie osób, które spełniają podane w poszczególnych polach warunki.

Zabawa trwa dopóki każdy nie zbierze w pionie lub poziomie wszystkich podpisów.

Na koniec każdy odczytuje zdania i uzyskane podpisy w całym pionie lub poziomie.

Czy zadanie było trudne ?

Kiedy było ono najtrudniejsze ?

5.”Dżungla”. (Rozładowanie napięcia)

Podczas zabawy rozdajemy uczestnikom karteczki z nazwami zwierząt. Musimy pamiętać, że każde zwierzę powinno się powtórzyć dwa razy. Na sygnał prowadzącego wszyscy zaczynają naśladować głosy swoich zwierząt, szukając w tym czasie tego samego zwierzęcia.

6.”Kto mnie dobrze zna”.

Każdy uczestnik ma za zadanie dokończyć 2 zdania. W tym jedno jest prawdziwe, a jedno fałszywe.

Każdy po kolei lub kto chce mówi swoje imię i kończy zdanie: Każdy kto mnie dobrze zna, wie że...

- Uwielbiam arbuzy
- Boje się ciemności

Grupa zgaduje, które zdanie jest fałszywe.

7.Rundka podsumowująca.

Uczestnicy kończą zdanie: Na dzisiejszych zajęciach najbardziej podobało mi się...?

Zajęcia IV. Przygotowanie do podróży.

Cel:

- integracja grupy,
- budowanie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania
- współpraca w grupie

Przebieg zajęć:

1. Powitanie. „Iskierka przyjaźni”.

2. Rundka początkowa.” Buźki”.

Każdy z uczestników odpowiada na pytanie, jak się dzisiaj czujesz, wybierając odpowiednią buźkę? Uzasadnia swój wybór.

3. Wyspa imion.

Uczestnicy siedzą w kręgu, każdy zastanawia się, co zabrałby na wyspę, może to być tylko jedna rzecz, która zaczyna się tą samą literą, co imię uczestnika np. Na imię mam Lila, na wyspę zabiorę lornetkę. Kolejna osoba powtarza, to co mówili poprzednicy i dodaje swoje imię i rzecz, którą zabierze na wyspę.

4. Mapa podróży do Wysp Emocji. Wspólne tworzenie mapy podróży do czterech wysp emocji (Radości, Smutku, Strachu, Złości). Rysowanie roślin, zwierząt na danej wyspie i innych rzeczy, które się kojarzą z daną wyspą.

5. Apteczka pomocy i skarbów.

Przygotowanie pudełka i karteczek, na których uczestnicy wypisują rzeczy, które jeszcze mogą się przydać na wyspie.

6. Podsumowanie zajęć. Na dzisiejszych zajęciach najbardziej podobało mi się....

Zajęcia V. Emocje moje i innych.

Cel:

- rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie emocji,
- rozwijanie samoświadomości

Przebieg zajęć:

1. Powitanie. „Iskierka przyjaźni”.

2. Rundka początkowa. „Termometr uczuć”. Zaznaczanie na termometrze samopoczucia w skali 1-10 (1-czuję się źle, 10-bardzo dobrze)

Jak się dzisiaj czujesz?

Każdy z uczestników odpowiada na pytanie, jak się dzisiaj czuję, zaznaczając samopoczucie na termometrze uczuć? Uzasadnia swój wybór.

3. Porozmawiajmy.

Uczestnicy siedzą w kręgu, każdy zastanawia się nad odpowiedzią na pytania:

- kiedy czujesz radość?

- po czym poznasz, że przeżywasz złość, smutek, radość albo strach?

4. Karta pracy. Co czym poznajemy emocje? Zaznaczanie na postaci narysowanego człowieka sygnałów przeżywania danego uczucia. Prezentacja prac.

5. Emocje-burza mózgów.

- co to są emocje?

- jakie emocje znasz?

6. Miniwykład o emocjach.

7. Pokaz slajdów. Świat emocji.

Pytania do prezentacji; jakie nazwy emocji zapamiętałeś?

8. Emocje przyjemne i nieprzyjemne.

Próba nazywania i różnicowania emocji znajdujących się na obrazkach na przyjemne i nieprzyjemne.

9. Kalambury-Emocje.

Uczniowie losują karteczki z nazwami uczuć i demonstrują w sposób niewerbalny daną emocję. Zadaniem pozostałych jest ją odgadnąć.

10. Podsumowanie zajęć. Termometr uczuć.

Rundka. Każdy po kolei mówi, co mu się podobało na dzisiejszych zajęciach i zaznacza swoje samopoczucie na termometrze uczuć. Czy coś się zmieniło od początku zajęć?

Zajęcia VI. Kolorowy potwór emocji.

Cel:

-rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie emocji;

-rozwijanie empatii.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie. Iskierka przyjaźni.

2. Rundka początkowa. Kolory.

Każdy uczestnik wybiera swój ulubiony kolor i określa swoje samopoczucie za pomocą wybranego koloru. Mój dzisiejszy kolor to....

3. Prowadzący czyta książkę pt. „Kolorowy potwór” Anny Llenas i zadaje pytania do tekstu.

4. Pizza uczuć. Dzieci na dużym arkuszu rysują pizzę, a następnie dzielą na kilka kawałków. Każdy kawałek to inna emocja. Następnie piszą, rysują lub wklejają z gazet składniki poszczególnych emocji.

5. Podsumowanie zajęć. Rundka końcowa.

Dzieci siedzą w kręgu, każde po kolei mówi, jak się czuje, czy zmieniłoby kolor, który wybrało na początku zajęć, co podobało się na dzisiejszych zajęciach?

Zajęcia VII. Wyspa Radości- co to takiego?

Cel:

- rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie emocji;
- współpraca w grupie,
- doświadczanie emocji (radości)

Przebieg zajęć:

1. Powitanie. Iskierka przyjaźni.

2. Rundka początkowa.”Co nowego, co dobrego?”.

Dzieci siedzą w kręgu, każde po kolei kończy zdanie: „Najmilsza rzeczą jaką przydarzyła mi się ostatnio, było...”

3.”Niedokończona zdania”.

Każde dziecko wybiera jeden cukierek (M&M’S) w kolorze żółtym lub niebieskim i kończy zdanie. Kolor niebieski: jestem smutny, gdy.... Kolor żółty: jestem radosny, gdy...

4. Prowadzący czyta opowiadanie pt.”Pan Radosny” Roger Hargreaves, pokazuje ilustracje i zadaje pytania do tekstu.

5.Wyspa Radości- praca plastyczna na chuście animacyjnej.

Uczestnicy rysują na chuście wszystko, co kojarzy im się z radością i czego dowiedziały się z opowiadania.

6. Historia Świętego Mikołaja

7. Zabawa ruchowa z chusta animacyjną.

Grupa tworzy koło, trzymając chustę, na której położony jest pluszak (truskawka). Zadaniem bawiących jest tak poruszać chustą, aby truskawka nie spadła.

8. Podsumowanie zajęć. „Walizka i kosz”- co byś chciał zabrać ze sobą z tych zajęć, a co wrzucić do kosza? Rundka.

Zajęcia VIII. Wyspa Smutku- czy ten smutek kiedyś minie?

Cel:

- rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie emocji;
- współpraca w grupie,
- doświadczanie emocji

Przebieg zajęć:

1. Powitanie. Iskierka przyjaźni.

2. Rundka początkowa. Termometr uczuć.

3. Wyspa Smutku-podróż i zwiedzanie.

Rozmowa kierowana na temat pobytu na wyspie; po czym można poznać, że jesteśmy na Wyspie Smutku.

4. Karta pracy: narysuj smutne osoby.

5. Czytanie przez prowadzącego fragmentu książki pt. Czy ten smutek kiedyś minie? Dagmar Geisler. Omawianie ilustracji i pytania związane z e smutkiem.

6. Moje sposoby na smutek-burza mózgów.

7. Podsumowanie zajęć. „Bużki”

Zajęcia IX. Wyspa Strachu - o strachu, co ma wielkie oczy...

Cel:

- rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie emocji;
- współpraca w grupie,
- doświadczanie emocji

Przebieg zajęć:

1. Powitanie. Iskierka przyjaźni.

2. Rundka początkowa. Termometr uczuć.

Zaznaczanie na termometrze samopoczucia w skali 1-10 (1-czuję się źle, 10-bardzo dobrze)

3. Data urodzenia.

Zadaniem dzieci jest ustawienie się w szeregu zgodnie z kolejnością według daty urodzenia (miesiąc i dzień). Nie można ze sobą rozmawiać.

4. Karta pracy-emocje.

Określanie, co może czuć każda z osób na podstawie przeczytanego tekstu.

5. Głuchy telefon (przysłowie)

Ćwiczenie polega na przekazywaniu sobie krótkich wiadomości (przysłowia) mówiąc sobie na ucho.

6. Emocje i gesty.

Rozpoznawanie emocji na zdjęciu, nazywanie i odpowiadanie na pytania do zdjęcia.
Nazywanie poznanych emocji i sytuacji im towarzyszących.

7. Wyspa Strachu. Odwiedzenie wyspy i wyrażanie emocji przy pomocy chusty animacyjnej. Czytanie fragmentu książki pt. „Bojaczek, czyli wyprawa po odwagę”.

8. Kto mnie dobrze zna.

Każdy uczestnik ma za zadanie dokończyć 2 zdania. W tym jedno jest prawdziwe a jedno fałszywe.

Grupa zgaduje, które zdanie jest fałszywe.

9. Podsumowanie zajęć. Walizka i kosz. - co byś chciał zabrać ze sobą z tych zajęć, a co wrzucić do kosza?

Zajęcia X. Wyspa Złości - jak sobie z nią radzić?

Cel:

- określanie, co wywołuje złość, co wtedy czuję i jak się zachowuję,
- kształtowanie umiejętności rozładowywania złości we właściwy sposób,
- stwarzanie możliwości do odreagowania emocji

Przebieg zajęć:

1. Powitanie. „Iskierka przyjaźni”.

2. Rundka początkowa. Gdyby uczucia były kolorami.

3. Termometr złości-przyczyny i stopień ich nasilenia.

Dzieci zastanawiają się nad przyczyną swojej złości, zaznaczają na przygotowanej karcie lub wypisują swoje oraz zaznaczają na termometrze stopień nasilenia.

4. Wyspa Złości- wizualizacja.

5. Sposoby na złość-burza mózgów

6. Scenki

Dziecko losuje scenkę, czyta i odpowiada na pytanie.

7. Bitwa na kule

Dzielimy grupę na 2 drużyny, które stoją naprzeciwko siebie. Potem drużyny wykonują kule z papierowych gazet, a następnie przerzucają kulki z jednej na drugą stronę. Zwycięża drużyna, po stronie której zostanie mniej kulek.

8. Podsumowanie zajęć. Walizka i kosz. - co byś chciał zabrać ze sobą z tych zajęć, a co wrzucić do kosza?

Zajęcia XI. Moje mocne strony.

Cel:

-dostrzeganie swoich mocnych stron

1. Powitanie. Iskierka przyjaźni.

2. Rundka początkowa. „Co nowego, co dobrego?”.

3. „Mój herb”.

Każde dziecko otrzymuje kartkę z herbem, podzieloną na 4 części. W pierwszym polu rysuje: ulubiony sposób spędzania wolnego czasu, w II polu: swoje marzenie, w III polu: ulubiony deser, w IV polu: trzy słowa, które chciałoby bardzo usłyszeć od innych o sobie? Potem powinno się omówić rysunek dziecka.

4. Lustro/ czarodziej przy muzyce

Jedno dziecko pokazuje jakiś gest, zadaniem grupy jest je naśladować jak w lustrzanym odbiciu, później zmiana kolejnego dziecka wykonuje gest, a pozostałe dzieci naśladowują. Można zadanie wykonać przy muzyce.

5. Węzeł

Dzieci stoją w kole i trzymają się za ręce. Następnie bez puszczenia rąk próbują zawiązać węzeł, przechodząc pod i nad złączonymi rękami. Kiedy grupa jest mocno splątana, można spróbować sięść, wstać, ruszyć z miejsca i rozwiązać węzeł bez puszczenia rąk.

6. Podsumowanie zajęć. Na dzisiejszych zajęciach najbardziej podobało mi się....

Zajęcia XII. Pożegnania czas-zakończenie zajęć.

Cel:

- zakończenie pracy z grupą,
- rozwijanie samoświadomości,
- rozwijanie umiejętności przekazywania informacji zwrotnych.

1. Powitanie. Iskierka przyjaźni.

2. Rundka początkowa. Termometr uczuć

3. Zabawa na życzenie.

4. Plakat naszej grupy.

Zadaniem uczestników jest wykonanie na dużym arkuszu papieru plakatu grupy, na którym znajdują się wszystkie osoby.

5. Poczęstunek.

6. Podsumowanie zajęć. Walizka i kosz. - co byś chciał zabrać ze sobą z tych zajęć, a co wrzucić do kosza?

Załącznik 1:

Serce pełne emocji

Wypełnij serce emocjami. Jak dużo jest w Tobie w tej chwili każdej z emocji? Zamaluj taką przestrzeń w sercu.

→ Radość

→ Złość

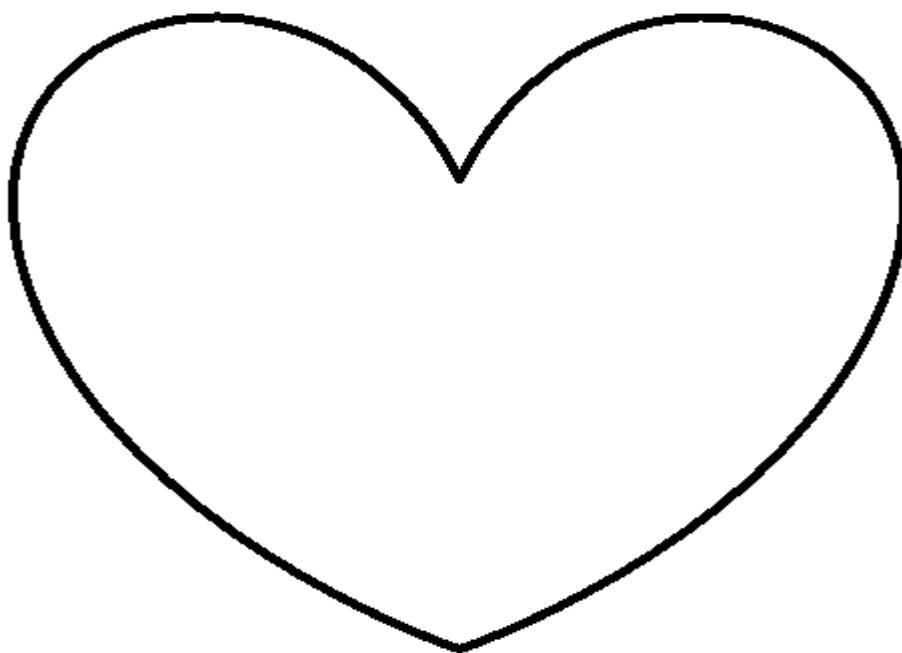
→ Zdenerwowanie

→ Smutek

→ Podekscytowanie

→ Zaskoczenie

→ Strach



Załącznik nr 2

Ma jakieś zwierzę	Urodził się w zimie	Jest jedynakiem	Jest chłopakiem	Potrafi pływać
Lubi wakacje	Potrafi jeździć na rowerze	Urodził się wiosną	Lubi psy	Nie lubi deszczu
Lubi uprawiać jakiś sport	Jest dziewczyną	Mieszka w Lublinie	Lubi słodczyce	Lubi zwierzęta
Ma rodzeństwo	Lubi koty	Lubi słuchać muzyki	Ma krótkie włosy	Urodził się jesienią
Urodził się w wakacje	Jest leworęczny	Lubi czekoladę	Lubi słońce	Ma niebieskie oczy

Bibliografia:

1. Ewa Grudziewska (red.), Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą, Warszawa 2015
2. Ewa Grudziewska (red.), Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą, Warszawa 2019
3. Weronika Sherborne, Ruch rozwijający dla dzieci, Warszawa 1999
4. Katarzyna Sawicka (red.), Socjoterapia, Warszawa 1999
5. Biblioteka w szkole nr 10/2018
6. Gulińska-Grzeluszka, Muzykoterapia dzieci agresywnych, Łódź 2009
7. Dagmar Geisler, Czy ten smutek kiedyś minie?, Kielce 2021
8. Roger Hargreaves, Pan Radosny, Warszawa
9. Anna Llenas, Kolorowy potwór, Warszawa 2018
10. Katarzyna Zychła, Bojaczek czyli wyprawa po odwagę, Kraków 2016