

Małgorzata Wiertlewska
Nauczyciel
Szkoły Podstawowej 127

*Człowiek jest odpowiedzialny nie tylko za uczucia, które ma dla innych,
ale i za te, które w innych budzi"*

Stefan Wyszyński

Terapeutyczna rola bajek – wykorzystanie bioterapii w świetlicy szkolnej.

Cele ogólne:

- cel relaksacyjny – uspokojenie uczestników zajęć
- cel terapeutyczny – nawiązanie bliskości emocjonalnej, redukcja problemów emocjonalnych
- cel psychoedukacyjny - dostarczenie informacji o reakcjach emocjonalnych oraz sposobach rozwiązywania problemów w sytuacjach trudnych.

Cele szczegółowe:

- dostrzeżenie jednostki oraz jej problemów,
- rozbudzenie empatii wśród rówieśników,
- złagodzenie napięć,
- dostarczenie wzorców pozytywnych zachowań,
- rozwijanie umiejętności eksponowania pozytywnych uczuć,

Metody:

- słowna (pogadanka),
- głośne czytanie,
- rozmowa kierowana

Formy:

- indywidualna,
- grupowa

Partnerzy:



SP 127

Przebieg warsztatów

Etap I – nawiązanie kontaktu

1. Przedstawienie się prowadzącego: - imię i nazwisko; - informacje o życiu zawodowym oraz wprowadzanie do zagadnień związanych z tematem realizowanych warsztatów.
2. Przedstawienie się uczestników - każdy uczestnik opowiada o sobie, uwzględniając takie informacje jak imię i nazwisko, rodzaj wykonywanej pracy a także czym się zajmuje w życiu, co lubi. (czas ok.2-3 min dla każdej z osób)
3. Oczekiwania uczestników „Dlaczego wybrałeś takie warsztaty?” – każdy uczestnik proszony jest o powiedzenie, dlaczego zdecydował się na udział w tych zajęciach, jakie są jego oczekiwania, czego się tutaj chce dowiedzieć, nauczyć.

Etap II - zajęcia

Bajka terapeutyczna

- Wysłuchanie bajki „Jestem inny”. Po skończonej lekturze prowadzący zadaje pytania: *Co to znaczy być innym, Kogo my postrzegamy jako osobę inną, Jakie ma cechy osoba inna.* Zachęcanie dzieci do indywidualnych wypowiedzi.
- Podział uczestników na grupy. Jedna grupa otrzymuje kolorowe muszelki z makaronu a druga muszelki w jednym kolorze. Obie grupy układają makaron zgodnie ze wzorem. Następnie grupy zamieniają się miejscami i dokładają muszelki – do jednolitych kolorowe a do kolorowych jednolite. Prowadzący rozpoczyna rozmowę o tym co najbardziej podoba się w wykonanych pracach, która jest najciekawsza i dlaczego? Jakie zalety i wady mają te prace? Co dają elementy innego koloru? Czy są potrzebne?
- Uczestnicy łączą się w pary. Pary określają co je łączy, a co różni. Na koniec wymieniają się uwagami co chcieliby zmienić i dlaczego np: kolor skóry, włosów itp...
- Zaczarowany ołówek – uczestnicy na kartkach rysują obrazki symbolizujące emocje, ozdabiają je kolorowym brokatem i wręczają innemu uczestnikowi, któremu chcą sprawić radość.

Bajka psychoedukacyjna

- Prowadzący zaprasza uczestników do zajęcia miejsc w kole.
- Zabawa w „głuchy telefon”, powtarzanie krótkiej informacji przekazanej przez prowadzącego. Wprowadzenie w zagadnienie plotki.



- Wysłuchanie bajki „Pewna wiadomość”. Po przeczytany tekście prowadzący zadaje pytania pozwalając swobodnie wypowiedzieć się uczestnikom. *Ile piórek wypadło białej kurze? Co na to kura oraz inni? Jak zachowały się sowy? Jaką informację uzyskały gołębie? Jaką drogę pokonała informacja? Jak to się stało, że historia uległa zmianie?*
- Dyskusja *Co to jest plotka?*
- Podział uczestników na kilkusobowe grupy. Jedna osoba z grupy otrzymuje krótki tekst, który musi słownie przekazać drugiej osobie a tamta kolejnej. Następnie grupa zajmuje miejsce przy stole i ostatnia osoba powtarza usłyszaną historię.
- Zgadnij kto to – zabawa ruchowa. Jedno dziecko stoi w kole i ma zawiązane oczy. Podchodzi inne dziecko i nie mówiąc swojego imienia, zmienionym głosem mówi krótką informację o sobie np. mam jasne włosy, lub jestem wysoki i mam kolorowe ubranie. Osoba w kole zdejmując opaskę i próbuje dopasować otrzymaną wiadomość do stojących w kole dzieci.

Bajka relaksacyjna

- Prowadzący zaprasza uczestników do zięcia miejsc w kole. Uczestnicy kładą się na dywanie.
- Wysłuchanie bajki „Słoneczko” z relaksującą muzyką w tle.
- Podział uczestników na grupy i ustalenie dla każdej z nich czarodziejskiego dźwięku po którym będą zasypiały (dźwięk dzwoneczka, delikatne uderzenie w szklane naczynie, dźwięk zamka błyskawicznego lub wykorzystanie instrumentów muzycznych). Czarodziejski dźwięk wybudza również uczestników.
- Zabawa głęboki oddech – uczestnicy nabierają głośno powietrza do płuc i wolno je wypuszczają wydając przy tym delikatny dźwięk (ćwiczenie powtarzamy dwa, trzy razy). Rozpoczyna możliwie najniższy ton, Przy wydychaniu powietrza uczestnicy wydają określone dźwięki np. *piu, miu, hia* itp. Następnie wyciągają rączki i poruszają dłońmi imitując latające nad głową motylki.
- Słoneczne rysunki – uczestnicy podchodzą do stołu na którym przygotowane są kartki z narysowanymi mazakiem czarnymi kropkami – wokół każdej z nich świecą namalowane są płatki kwiatów. Uczestnicy malują przestrzeń wokół kropki innym kolorem – powstanie wówczas kolorowa łąka.

Bibliografia:

Partnerzy:



SP 127