

POZNAJMY SIĘ I TWORZYMY GRUPĘ.

Scenariusz dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Cel ogólny: Kształcenie poczucia przynależności do grupy oraz umiejętności współpracy poprzez gry i zabawy integracyjne sprzyjające rozwojowi emocjonalnemu i społecznemu dziecka.

Cele operacyjne: Uczeń potrafi:

- C1- wraz z nauczycielem stworzyć warunki sprzyjające wzajemnemu poznaniu się i integracji,
- C2- wytworzyć wraz z nauczycielem atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia,
- C3- w zabawie poznać i rozpoznawać uczestników grupy,
- C4- budować pozytywne relacje z innymi dziećmi,
- C5- pokazywać otwartości w stosunku do innych ludzi,
- C6- zaprezentować umiejętność dzielenia się swoimi emocjami,
- C7- ustalać wraz z innymi reguły i normy grupowe,
- C8- przestrzegać zasady grupowe,
- C9- wskazać jak inni mogą wpływać na zachowanie i samopoczucie różnych osób,
- C10- skoncentrować swoją uwagę na problemie,
- C11- zaprezentować swoje twórcze myślenie w zabawach,
- C12- działać zgodnie w zespole i współdziałać z innymi,
- C13- przejawiać gotowość do swobodnego wypowiedzenia się,
- C14- odczuwać radość z wykonanego zadania,
- C15- zachowywać się otwarcie i bezpośrednio wobec innych w grupie „tu i teraz”.

Formy pracy:

- Zespołowa.
- Grupowa.
- Indywidualna.

Metody pracy:

- Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.
- Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.
- Oglądowe: obserwacji i pokazu.
- Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.

Pomoce dydaktyczne:

- Tamburyno.
- Krzesła.
- Karteczki z rysunkami zwierząt.
- Tekst rymowanki „Wężyk”.
- Papier toaletowy.
- Tekst rymowanki „Niedźwiadek”.
- Szarfy, skakanki.

Przebieg zajęć: (przykładowe do wybrania zadania, zabawy i ćwiczenia)	Cele operacyjne:	Metody pracy:	Pomoce dydaktyczne:
<p>1. Powitanie – każde dziecko zostaje powitane w grupie za pomocą piosenki na melodię „Panie Janie”.</p> <p>Witaj (imię dziecka), witaj (imię dziecka) – dzieci podają sobie dłonie. Jak się masz, jak się masz? – poklepują się po plecach. Wszyscy cię witamy – machają dłonią. Wszyscy cię kochamy – kładą rękę na sercu. Bądź wśród nas, bądź wśród nas – ukłon.</p> <p>2. Okręt – dzieci stoją na środku sali zwrócone w jednym kierunku. Prowadzący zabawę wydaje różne komendy, np.: „Lewa burta” – wszyscy biegną na lewą stronę sali, „Prawa burta” – wszyscy biegną na prawą stronę sali, „Rufa” – dzieci biegną do tyłu sali, „Dziób” – wszyscy biegną do przodu, „Pokład” – dzieci zostają na swoich miejscach. Zabawa powinna być prowadzona w dość dużym tempie.</p>	<p>C1- wraz z nauczycielem stworzyć warunki sprzyjające wzajemnemu poznaniu się i integracji.</p> <p>C2- wytworzyć wraz z nauczycielem atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia.</p> <p>C12- działać zgodne w zespole i współdziałać z innymi.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Tamburyno.</p>

<p>3. Sałatka owocowa – dzieci siadają na krzesłach, tworząc okrąg. Prowadzący siada w środku i przydziela każdemu maluchowi nazwę jednego z owoców (jabłko, śliwka, gruszka, brzoskwinia, banan, kiwi). Zabawa polega na tym, by na komendę np. „Jabłka!”, wszystkie dzieci, którym przydzielono nazwę „jabłko” zamieniły się miejscami. Nikt nie może zostać na dawnym miejscu. Kiedy prowadzący mówi: „Sałatka owocowa!”, wszystkie dzieci zmieniają się miejscami. Komendy można zmieniać dowolnie, np.: „Gruszki i śliwki!”, „Jabłka, brzoskwinie i banany!”.</p> <p>4. Zwierzęta, szukajcie się – dzieci losują karteczki z rysunkami zwierząt. Na sygnał prowadzącego zabawę dzieci zachowują się w sposób charakterystyczny dla wylosowanego przez siebie zwierzęcia. Zadanie polega na tym, by znaleźć swoich „krewniaków”, czyli dzieci, które wylosowały to same zwierzę do naśladowania.</p> <p>5. Pomidor – jedno dziecko z grupy (ochotnik) zadaje pytania pozostałym uczestnikom. Pytania (dowolne) są zadawane po kolei, a odpowiadający musi mówić za każdym razem</p>	<p>C3- w zabawie poznać i rozpoznawać uczestników grupy. C4- budować pozytywne relacje z innymi dziećmi.</p> <p>C6- zaprezentować umiejętność dzielenia się swoimi emocjami.</p> <p>C12- działać zgodnie w zespole i współdziałać z innymi.</p> <p>C11- zaprezentować swoje twórcze myślenie w zabawach. C12- działać zgodnie w zespole i współdziałać z innymi.</p> <p>C11- zaprezentować swoje twórcze myślenie w zabawach. C12- działać zgodnie w zespole i współdziałać z innymi. C13- przejawiać gotowość</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Krzesła.</p> <p>Karteczki z rysunkami zwierząt.</p>
--	--	--	--

<p>„pomidor”. Jeśli osoba odpowiadająca się zaśmieje, musi oddać jakiegoś fanta. Na koniec gry trzeba wykupić swoje fanty, wykonując piosenkę, wierszyk albo inne zadanie wymyślone razem.</p> <p>6. Wężyk – dzieci ustawiają się jeden za drugim, tworząc węża. Chwytają się za ramiona. Osoba na początku szeregu śpiewa piosenkę i pokazuje gesty do słów piosenki. Pozostałe dzieci wykonują identyczne ruchy w ślad za prowadzącym.</p> <p>Cały wężyk robi hop! – skok obunóż w przód</p> <p>Głowa w lewo, w lewo krok! – pochylamy głowę w lewo i robimy krok w lewo</p> <p>Do przodu głośno kroki trzy! – trzy skoki obunóż w przód</p> <p>Idę na koniec, prowadzisz ty! – pierwsza osoba z wężyka idzie na koniec szeregu, a zabawę prowadzi teraz kolejna osoba, stojąca za nią.</p> <p>Zabawa trwa tak długo, aż każde dziecko będzie miało szansę prowadzić wężyka.</p> <p>7. Dotknij – osoba prowadząca zabawę mówi „Zielone” i każde dziecko musi dotknąć czegoś zielonego. Osoba, która nie znajdzie rzeczy w zielonym kolorze, staje na środku sali i</p>	<p>do swobodnego wypowiedzenia się.</p> <p>C7- ustalać wraz z innymi reguły i normy grupowe. C8- przestrzegać zasady grupowe.</p> <p>C14- odczuwać radość z wykonanego zadania. C15- zachowywać się otwarcie i bezpośrednio wobec innych w grupie „tu i teraz”.</p> <p>C11- zaprezentować swoje twórcze myślenie w zabawach. C12- działać zgodne w zespole i współdziałać z innymi. C13- przejawiać gotowość do swobodnego</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Tekst rymowanki „Wężyk”.</p>
--	--	--	---------------------------------

<p>podaje nową komendę. Polecenia nie muszą ograniczać się tylko do kolorów, ale mogą dotyczyć też kształtów (okrągły, podłużny, kwadratowy itp.).</p> <p>8. Bajkowe kalambury – dzielimy dzieci na dwie równoliczne drużyny. Dziecko z jednej grupy za pomocą gestów (bez używania słów) musi pokazać tytuł bajki albo postać z bajki w taki sposób, by drużyna przeciwna mogła odgadnąć. Zabawa przebiega na zmianę – raz jedna drużyna pokazuje, raz odgaduje.</p> <p>9. Ludzie do ludzi – dzieci dobierają się w pary. Dziecko bez pary podaje komendy, a reszta ma je wykonać, np. „Nosy do nosów”, „Kolano do kolana”, „Czoło do czoła”. Gdy pada polecenie „Ludzie do ludzi”, dzieci muszą szybko zmienić parę. Osoba pozostająca bez partnera prowadzi dalej grę, wydając polecenia.</p> <p>10. Cztery kąty, a piec piąty – dzieci dzielimy na pięć równolicznych zespołów. Każda z grup zajmuje jeden kąt sali, a jedna grupa zostaje na środku, zajmując „piec”. Prowadzący zabawę czyta jakąś dowolną historię i wplata w tekst od czasu do czasu słowa „cztery kąty, a piec piąty”. Na te słowa</p>	<p>wypowiadania się.</p> <p>C14- odczuwać radość z wykonanego zadania.</p> <p>C4- budować pozytywne relacje z innymi dziećmi.</p> <p>C5- pokazywać otwartości w stosunku do innych ludzi.</p> <p>C6- zaprezentować umiejętność dzielenia się swoimi emocjami.</p> <p>C11- zaprezentować swoje twórcze myślenie w zabawach.</p> <p>C12- działać zgodne w zespole i współdziałać z innymi.</p> <p>C1- wraz z nauczycielem stworzyć warunki sprzyjające wzajemnemu poznaniu się i integracji.</p> <p>C2- wytworzyć wraz z nauczycielem atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia.</p> <p>C3- w zabawie poznać i rozpoznawać uczestników</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	
--	--	--	--

<p>wszystkie grupy muszą zmienić się miejscami. Zadanie jest o tyle trudne, że dzieci tworzące jedną grupę trzymają się za ręce i muszą zdecydować się na jedno miejsce. Grupa, która zostanie na środku klasy, staje się nowym „piecem”, a zabawa toczy się dalej.</p> <p>11. Wykonaj i wróć – dzieci siadają w okręgu tyłem do środka koła. Prowadzący mówi: „Dotknij klamki i wróć”. Dzieci biegną, by wykonać polecenie i wracają na krzesła. W tym czasie prowadzący zajmuje jedno krzesło. Dziecko, które po powrocie nie będzie miało wolnego miejsca, prowadzi dalej zabawę. Polecenia mogą być śmieszne, np. „Dotknij nosem szafki”, „Połóż się na podłodze”, „Złap Franka za kolano”.</p> <p>12. Mumia – dzieci dobierają się w pary. Zadaniem każdego zespołu jest stworzenie mumii. Jedno dziecko stoi nieruchomo, a drugie owija je papierem toaletowym. Wygrywa para, która stworzy mumię najszybciej i najdokładniej zakryje papierem ubranie.</p> <p>13. Woda, ziemia, powietrze – na podłodze rysujemy kredą trzy okręgi w różnych miejscach albo wyznaczamy trzy okręgi za pomocą szerokich szarf. Umawiamy się</p>	<p>grupy.</p> <p>C11- zaprezentować swoje twórcze myślenie w zabawach. C12- działać zgodnie w zespole i współdziałać z innymi. C13- przejawiać gotowość do swobodnego wypowiedzenia się. C14- odczuwać radość z wykonanego zadania.</p> <p>C1- wraz z nauczycielem stworzyć warunki sprzyjające wzajemnemu poznaniu się i integracji. C2- wytworzyć wraz z nauczycielem atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia. C3- w zabawie poznać i rozpoznawać uczestników grupy. C4- budować pozytywne relacje z innymi dziećmi.</p> <p>C13- przejawiać gotowość do swobodnego wypowiedzenia się. C14- odczuwać radość z wykonanego zadania.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Papier toaletowy.</p> <p>Szarfy, skakanki.</p>
--	--	--	---

<p>z dziećmi, że jeden okrąg to ziemia, drugi to powietrze, a trzeci to woda. Prowadzący mówi „ziemia, woda, powietrze”, zmieniając kolejność, a dzieci w tym czasie muszą pobiec do odpowiedniego okręgu. Dla zmyłki można powtarzać te same nazwy po kolei, np. „ziemia, powietrze, woda, woda, ziemia, woda, powietrze, powietrze...”.</p> <p>14. Wspólne zakupy – dzieci stoją w kole. Pierwsze dziecko mówi: „Wszedłem do sklepu i kupiłem jabłko”. Kolejna osoba mówi: „Kuba wszedł do sklepu i kupił jabłko, a ja kupiłem chrupki”. Do zabawy przystępują kolejne dzieci. Każde ma powiedzieć, co kupili poprzednicy i „dorzucić” swój zakup. Ćwiczenie nie tylko integruje grupę, ale także pomaga rozwijać pamięć.</p> <p>15. O czym myślę? – jedno z dzieci wybiera (w myślach) przedmiot z sali, np. zeszyt. Mówi: „Mój przedmiot zaczyna się na literę Z”. Pozostali muszą zgadnąć, o co chodzi. Jeżeli nie zgadną w czasie 3 minut, dziecko podaje drugą literę. Po odgadnięciu przedmiotu przez grupę kolejny przedmiot wybiera drugie dziecko i tak kolejno.</p>	<p>C15- zachowywać się otwarcie i bezpośrednio wobec innych w grupie „tu i teraz”.</p> <p>C4- budować pozytywne relacje z innymi dziećmi. C5- pokazywać otwartości w stosunku do innych ludzi. C6- zaprezentować umiejętność dzielenia się swoimi emocjami. C7- ustalać wraz z innymi reguły i normy grupowe. C8- przestrzegać zasady grupowe. C9- wskazać jak inni mogą wpływać na zachowanie i samopoczucie różnych osób.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	
---	--	--	--

<p>16. Epidemia – dzieci siedzą na krzesłach w okręgu. Zabawę zaczyna pierwsze dziecko, mówiąc i pokazując zmyśloną dolegliwość, np.: „Mam katar” i udając, że smarka w chusteczkę. Kolejna osoba mówi: „Mam kaszel” i zaczyna kasłać. Trzecia osoba mówi: „Boli mnie brzuch” i chwyta się za brzuch. Każde dziecko wymyśla swoją dolegliwość. Zabawa kończy się, gdy wszyscy „zarażą się” zmyślonymi chorobami.</p> <p>17. Prawda czy fałsz? – prowadzący dzieli salę na dwie części. Prawa strona to „prawda”, lewa strona sali oznacza „fałsz”. Prowadzący zadaje pytania, a dzieci mają odpowiedzieć, zajmując odpowiednią część klasy. Jeśli ktoś się pomyli, wypada z gry. Przykładowe pytania to: „Rok ma 9 miesięcy”, „Koty to ssaki”, „Mama mamy to babcia”, „Kwiecień przypada w zimie”.</p> <p>20. Orientuj się – dzieci siadają w półokręgu, by widzieć prowadzącego zabawę. Zadanie polega na tym, by pokazywać palcem to, co mówi nauczyciel. Prowadzący natomiast dla zmyłki mówi co innego, a pokazuje co innego, np. mówi „nos”, pokazując okno, albo mówi „lampa”, pokazując podłogę. Kto się</p>	<p>C1- wraz z nauczycielem stworzyć warunki sprzyjające wzajemnemu poznaniu się i integracji. C2- wytworzyć wraz z nauczycielem atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia. C3- w zabawie poznać i rozpoznawać uczestników grupy. C4- budować pozytywne relacje z innymi dziećmi. C5- pokazywać otwartości w stosunku do innych ludzi.</p> <p>C11- zaprezentować swoje twórcze myślenie w zabawach C12- działać zgodne w zespole i współdziałać z innymi. C13- przejawiać gotowość do swobodnego wypowiedania się.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Krzesła.</p>
--	---	--	-----------------

<p>pomyli, odpada z zabawy.</p> <p>21. Jak oni śpiewają – uczestnicy zabawy dzielą się na dwa zespoły, które będą ze sobą rywalizowały. Zabawa polega na tym, by zaśpiewać zwrotkę piosenki, w której pojawia się nazwa jakiejś cieczy (woda, łzy, rzeka, morze, herbata itp.). Zwycięża grupa, która pamięta więcej piosenek „z cieczą”.</p> <p>22. Wstań-usiądź – dzieci siedzą w okręgu. Prowadzący podaje polecenia, które trzeba wykonywać odwrotnie, np. na słowa „usiądź” trzeba wstać. Kto się pomyli, odpada z gry. Przykładowe komendy: „otwórz oczy”, „zamknij usta”, „zegnij rękę”.</p> <p>23. Niedźwiadek – zabawa z pokazywaniem. Dzieci śpiewają piosenkę, której słowa obrazują gestami:</p> <p>Jedna łapka – pokazujemy jedną rękę</p> <p>Druga łapka – pokazujemy drugą rękę</p> <p>Ja jestem niedźwiadek – wskazujemy na siebie</p> <p>Jedna nóżka, druga nóżka – pokazujemy prawą i lewą nogę</p> <p>Oto jest mój zadek – klepiemy się po pośladkach</p> <p>Lubię miodzik – masujemy się</p>	<p>C14- odczuwać radość z wykonanego zadania, C15- zachowywać się otwarcie i bezpośrednio wobec innych w grupie „tu i teraz”.</p> <p>C1- wraz z nauczycielem stworzyć warunki sprzyjające wzajemnemu poznaniu się i integracji. C2- wytworzyć wraz z nauczycielem atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia. C3- w zabawie poznać i rozpoznawać uczestników grupy. C4- budować pozytywne relacje z innymi dziećmi, C5- pokazywać otwartości w stosunku do innych ludzi. C6- zaprezentować umiejętność dzielenia się swoimi emocjami.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Tekst rymowanki „Niedźwiadek”.</p>
---	--	--	---------------------------------------

<p>po brzuszku</p> <p>Kocham miodzik – masujemy się po brzuszku</p> <p>Podkradam go pszczołkom – machamy rękami, odganiając pszczoły</p> <p>Jedną łapką, drugą łapką albo wciągamy rurką – robimy z dłoni rurkę, którą przytykamy do buzi.</p> <p>24. Zgadnij, kto to – dzieci siedzą w okręgu. Ochotnik wychodzi na środek grupy i zaczyna opisywać jedno dziecko z klasy. Opisuje wygląd i ubiór, np.: „Osoba, o której myślę, ma niebieskie oczy, ciemne włosy, białą bluzkę i różowe spinki”. Zadaniem grupy jest odgadnięcie, o kogo chodzi. Kto pierwszy zgadnie, wychodzi na środek zespołu i opisuje kolejną osobę, którą reszta ma odgadnąć.</p>	<p>C11- zaprezentować swoje twórcze myślenie w zabawach.</p> <p>C12- działać zgodne w zespole i współdziałać z innymi.</p> <p>C13- przejawiać gotowość do swobodnego wypowiedzenia się.</p> <p>C14- odczuwać radość z wykonanego zadania.</p> <p>C15- zachowywać się otwarcie i bezpośrednio wobec innych w grupie „tu i teraz”.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	
--	--	--	--

ROZPOZNAJEMY I NAZYWAMY RÓŻNE STANY EMOCJONALNE.

Scenariusz dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Cel ogólny: Kształcenie umiejętności lepszego rozumienia i przeżywania emocji.

Cele operacyjne: Uczeń potrafi:

- C1- wraz z nauczycielem stworzyć warunki sprzyjające wzajemnemu poznaniu się i integracji,
- C2- wytworzyć wraz z nauczycielem atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia,
- C3- rozpoznawać emocji u siebie i innych,
- C4- zaakceptować swoje uczucia,
- C5- rozpoznać i nazwać różne emocje pozytywne i negatywne,
- C6- uświadomić sobie, że uczucia które przeżywa ,wyraża za pomocą mimiki, gestu i tonu głosu,
- C7 - wie, że może rozpoznać uczucia innych ludzi, zwracając uwagę na wyraz ich twarzy,
- C8- przedstawić w scenkach, że w różnych sytuacjach, ludzie przeżywają różne emocje,
- C9- przedstawić, że te samą emocje mogą wywołać różne sytuacje, ale też różne emocje mogą towarzyszyć jednej sytuacji,
- C10- wczuć się i zrozumieć w sytuacjach konfliktowych przeżycia i uczucia rówieśników,
- C11- szukać sposobów radzenia sobie z różnymi emocjami,
- C12- rozwijanie umiejętności udzielania informacji zwrotnych;
- C13- uświadomienie sobie, że uczucia mogą się zmieniać.

Formy pracy:

- Zespołowa.
- Grupowa.
- Indywidualna.

Metody pracy:

- Słowne: objaśnienia i instrukcje, rozmowy, opowiadanie.
- Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.
- Oglądowe: obserwacji i pokazu.
- Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.

Pomoce dydaktyczne:

- Piłka.
- Pocięte kartki z niedokończonymi zdaniami.
- Obrazki symbolizujące różne emocje.
- Klej, nożyczki.
- Duże arkusze papieru, pudełko uczuć z kartonikami przedstawiającymi różne emocje.

Przebieg zajęć: (przykładowe do wybrania zadania, zabawy i ćwiczenia)	Cele operacyjne:	Metody pracy:	Pomoce dydaktyczne;
<p>1. Zabawa z piłką.</p> <p>Dzieci ustawiają się w szerokim kręgu. Otrzymują lekko nadmuchaną piłkę, którą mają rzucać (wymieniają imię osoby, do której rzucają).</p> <p>W drugiej części zabawy do imienia należy dodać coś miłego np. Olu masz ładny uśmiech.</p> <p>2. Zabawa „Co czujemy, gdy”.</p> <p>Dzieci losują paski, na których napisane są różne niedokończone zdania, dotyczące przeżywanych uczuć np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gdy ktoś mnie popycha czuję... - gdy ktoś mnie głaszczę po głowie, czuję... - gdy mama mnie całuje na dobranoc, czuję... - gdy pani w przedszkolu krzyczy na mnie, czuję... - gdy ktoś wyrywa mi zabawkę, czuję... - gdy długo nie widzę kogoś, kogo bardzo lubię, czuję... - gdy ktoś przyłapie mnie na kłamstwie, czuję... itp. 	<p>C1- wraz z nauczycielem stworzyć warunki sprzyjające wzajemnemu poznaniu się i integracji,</p> <p>C2- wytworzyć wraz z nauczycielem atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia.</p> <p>C3- rozpoznawać emocji u siebie i innych,</p> <p>C5- rozpoznać i nazwać różne emocje pozytywne i negatywne.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji.</p> <p>Waloryzacyjne: ekspresyjna.</p> <p>Słowne: objaśnienia i instrukcji.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Piłka.</p> <p>Pocięte kartki z niedokończonymi zdaniami.</p>

<p>Prowadzący odczytuje je, a zadaniem dziecka jest dokończyć zdanie i wybrać obrazek symbolizujący przedstawione uczucie.</p> <p>3.Czym są emocje?</p> <p>Na zasadzie burzy mózgów dzieci wraz z nauczycielem starają się zdefiniować słowa: emocje, uczucia. Wymieniają je. Określają jakie doznania, fizyczne i psychiczne towarzyszą osobie przeżywającej pozytywne bądź negatywne emocje.</p> <p>4.Kalambury- karteczki z uczuciami.</p> <p>Uczniowie losują karteczki z nazwami uczuć i demonstrują w sposób niewerbalny dana emocje. Zadaniem pozostałych jest ją odgadnąć.</p> <p>5.Obrazki moich uczuć.</p> <p>Dzieci dzielą się na dwu osobowe zespoły i tworzą obrazy uczuć wycinając z większego zbioru obrazków znalezionych w czasopiśmie, katalogach, prospektach, na pocztówkach wybrane uczucia i przyklejają je na większych arkuszach. Tworzą obrazy:</p>	<p>C5- rozpoznać i nazwać różne emocje pozytywne i negatywne, C6- uświadomić sobie, że uczucia które przeżywa wyraża za pomocą mimiki, gestu i tonu głosu.</p> <p>C8- przedstawić w scenkach, że w różnych sytuacjach, ludzie przeżywają różne emocje, C12- rozwijanie umiejętności udzielania informacji zwrotnych.</p> <p>C3- rozpoznawać emocji u siebie i innych, C5- rozpoznać i nazwać różne emocje pozytywne i</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy.</p> <p>Czynne: stawianych zadań.</p> <p>Słowne: objaśnienia i instrukcji.</p> <p>Waloryzacyjne: ekspresyjna.</p> <p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń.</p> <p>Waloryzacyjne: ekspresyjna.</p>	<p>Obrazki symbolizujące różne emocje.</p>
---	---	---	--

<p>radości, smutku, złości, zdziwienia, strachu - prezentacja wykonanych zadań i ich zawieszenie na tablicy.</p> <p>6.Dopasuj zdarzenie do uczucia.</p> <p>Wycięte z czasopism twarze ludzi przedstawiające różne emocje, oraz wycinki różnych sytuacji np. jazda na sankach, pływanie, oglądanie telewizji, choroba, wypadek itp. Dzieci najpierw nazywają uczucia i emocje na poszczególnych twarzach a potem indywidualnie dopasowują je do ilustracji zdarzeń. Może się zdarzyć że do jednej ilustracji zdarzenia różne dzieci dopasują różne emocje(choroba- jedno z dzieci dopasuje smutek, ból, a inne ,które np. nie lubi chodzić do szkoły zadowolenie i radość).</p> <p>7.Zabawa żeński-męski.</p> <p>Dzieci siedzą w kręgu. Tworzymy przypadkowe pary chłopców i dziewczynek, które po kolei zapraszamy do środka koła. Każda z par po zapowiedzi prowadzącego prezentuje scenki określające różne czynności, na przykład:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kłócić się ze sobą; - być dla siebie czułym; 	<p>negatywne.</p> <p>C9- przedstawić, że ta samą sytuacja, może wywołać różne emocje u różnych osób , C10- wczuć się i zrozumieć w sytuacjach konfliktowych przeżycia i uczucia rówieśników.</p> <p>C10- wczuć się i zrozumieć w sytuacjach konfliktowych przeżycia i uczucia rówieśników, C12- rozwijanie umiejętności udzielania informacji zwrotnych; C13- uświadomienie sobie, że uczucia mogą się zmieniać.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p>	<p>Czasopisma, klej, nożyczki.</p> <p>Czasopisma , ilustracje zdarzeń.</p>
--	--	--	--

<p>- być wściekłym na siebie;</p> <p>- pocieszać się wzajemnie;</p> <p>- razem się czegoś bać itp.</p> <p>Dzieci obserwują sposób wyrażania uczuć przez chłopców i przez dziewczynki. Zastanawiają się czy one się czymś różnią i na czym te różnice polegają. Potem następuje zamiana ról: dziewczynki próbują zachowywać się tak, jak zaobserwowały to u chłopców i na odwrót. W rundce pytamy jak dzieci czuły się w tych rolach?</p> <p>8.Człowiek za burtą.</p> <p>Salę dzielimy na dwie części, naklejając na podłodze kolorową taśmę. Jedna część sali to łódź ratunkowa, druga to morze. Prowadzący podaje następującej kolejności komendy:</p> <p>- <i>człowiek za burtą</i> – po tej komendzie dzieci muszą znaleźć się w morzu;</p> <p>- <i>opuścić statek</i> – dzieci rzucają się na podłogę i kładą na</p>	<p>C12- rozwijanie umiejętności udzielania informacji zwrotnych;</p> <p>C13- uświadomienie sobie, że uczucia mogą się zmieniać.</p>	<p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	
---	---	---	--

<p>plecach;</p> <p>- <i>rekiny!</i> – dzieci kładą się na brzuchu;</p> <p>- <i>kapitan na pokładzie</i>- dzieci wstają, salutują i wykrzykują „<i>Tak jest panie kapitanie!</i>”;</p> <p>Komendy mogą być wydawane w różnej kolejności i w różnym tempie (w zależności od poziomu aktywności grupy).</p>			<p>Taśma klejąca.</p>
--	--	--	-----------------------

WYRAŻAMY UCZUCIA SWOJE I SZANUJEMY UCZUCIA INNYCH.

Scenariusz dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Cel ogólny: Kształtowanie umiejętności i poszerzenie wiedzy o uczuciach i sposobach ich wyrażania(werbalnym i niewerbalnym), uświadomienie iż uczucia wpływają na nasze zachowanie, postępowanie.

Cele operacyjne: Uczeń potrafi:

- C1- wraz z nauczycielem stworzyć warunki sprzyjające wzajemnemu poznaniu się i integracji,
- C2- wytworzyć wraz z nauczycielem atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia,
- C3- rozpoznawać emocji u siebie i innych,
- C4- dostrzegać potrzeb innych,
- C5- budować i przejawiać empatię w stosunku do innych,
- C6- akceptować swoje uczucia w różnych sytuacjach,
- C7- wykorzystać w różnych sytuacjach nabyta umiejętność rozpoznawania i wyrażania uczuć,
- C8- odreagować napięcia i emocje w zabawach,
- C9- rozwinąć umiejętność udzielania informacji zwrotnych,
- C10- uświadomienie sobie, że uczucia mogą się zmieniać.
- C11- wczuć się i zrozumieć w sytuacjach konfliktowych przeżycia i uczucia rówieśników,

Formy pracy:

- Zespołowa.
- Grupowa.
- Indywidualna.

Metody pracy:

- Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.
- Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.
- Oglądowe: obserwacji i pokazu.
- Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.

Pomoce dydaktyczne:

- Wycinki różnych sytuacji z gazet.
- Nożyczki , klej.
- Treść opowiadania: „ W cyrku”.
- Przykładowa treść czynności relaksacyjnych.
- Magnetofon.
- Plastelina.
- Kolorowe włóczki, karteczki z imionami dzieci.
- Czerwone balony.

Przebieg zajęć: (przykładowe do wybrania zadania, zabawy i ćwiczenia)	Cele operacyjne:	Metody pracy:	Pomoce dydaktyczne:
<p>1. Śpiewne powitanie „Witam was”-dzieci śpiewają powitanie do wybranej piosenki, chodząc po sali i witając się z innymi.</p> <p>2. Zabawa żeński-męski – dzieci siedzą w kręgu. Tworzymy przypadkowe pary chłopców i dziewczynek, które po kolei zapraszamy do środka koła. Każda z par po zapowiedzi prowadzącego prezentuje scenki określające różne czynności, na przykład:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kłócić się ze sobą; - być dla siebie czułym; - być wściekłym na siebie; - pocieszać się wzajemnie; - razem się czegoś bać itp. <p>Dzieci obserwują sposób wyrażania uczuć przez chłopców i przez dziewczynki. Zastanawiają się czy one się czymś różnią i na czym te różnice polegają. Potem następuje zamiana ról: dziewczynki próbują zachowywać się tak, jak zaobserwowały to u chłopców i na odwrót. W rundce pytamy jak dzieci czuły się w tych rolach?</p>	<p>C1- wraz z nauczycielem stworzyć warunki sprzyjające wzajemnemu poznaniu się i integracji.</p> <p>C11- wczuć się i zrozumieć w sytuacjach konfliktowych przeżycia i uczucia rówieśników, C10- uświadomienie sobie, że uczucia mogą się zmieniać.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji.</p> <p>Waloryzacyjne: ekspresyjna.</p> <p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Magnetofon.</p>

<p>3. Zgadnij, co się dzieje – dzieci w grupach otrzymują zestaw wyciętych z gazet zdjęć przedstawiających różne sytuacje między ludźmi. Grupy zgadują i omawiają, co może dziać się na danym obrazku.</p> <p>4. Kolaż z fragmentów zdjęć twarzy wyrażających różne uczucia – dzieci</p> <p>W trzyosobowych grupkach. Każda grupa ma do dyspozycji tylko jedną parę nożyczek, jeden klej i dwie gazety. Tworzą oni kolaż wybranej przez siebie emocji, którą wyrażać ma dana twarz. Ograniczone środki i konieczność podejmowania zgodnych decyzji, co do tego w którym miejscu arkusza umieszczać obrazki z czasopism, ułatwiają odkrywanie zachowań umożliwiających współpracę.</p> <p>5. Zabawa „Latarnie i okręty” – dwoje dzieci to okręty stojące na brzegu sali z zawiązanymi oczami. Pozostałe dzieci to latarnie pomagające okrętom przebyć drogę morską między skałami. Latarnie, gdy dostrzegą zbliżający się okręt wydają dźwięki ostrzegawcze w formie „szszsz...”, by te mogły ominąć niebezpieczeństwo.. Po dotarciu do celu wymieniają się z innymi dziećmi rolami. Gdy rozbiją się o skały zdejmują opaskę i stają się latarnią, która głośniej ostrzega następne okręty w miejscu rozbicia. Po</p>	<p>C3- rozpoznawać emocji u siebie i innych.</p> <p>C7-wykorzystać w różnych sytuacjach nabyta umiejętność rozpoznawania i wyrażania uczuć.</p> <p>C7-wykorzystać w różnych sytuacjach nabyta umiejętność rozpoznawania i wyrażania uczuć.</p> <p>C4-dostrzegać potrzeb innych, C5- budować i przejawiać empatię w stosunku do innych, C6-akceptować swoje uczucia w różnych sytuacjach.</p>	<p>Oglądowe: obserwacji .</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Oglądowe: obserwacji .</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p>	<p>Wycinki różnych sytuacji z gazet.</p> <p>Wycinki różnych sytuacji z gazet.</p> <p>Nożyczki , klej.</p> <p>Magnetofon.</p>
---	--	--	--

<p>zakończeniu zabawy w rundce dzielimy się wrażeniami i odczuciami z pełnionych ról.</p> <p>6. Historyjka „W cyrku” – dzieci mają przed sobą karty ilustrujące uczucia: smutek, strach, złość, radość.</p> <p>Prowadzący opowiada im wymyśloną historyjkę Pewnego razu Ania wybrała się do cyrku. Zajęła miejsce w drugim rzędzie. Przed nią miejsce było puste, więc widok był wspaniały. Przedstawienie się rozpoczęło. Na arenę wbiegło dwóch klaunów. Ich występy wszystkim się podobał.</p> <p>Prowadzący zadaje pytanie „Co mogła czuć Ania, oglądając występ artystów?”</p> <p>Dzieci podnoszą kartkę z wybranym rysunkiem twarzy.</p> <p>Nagle zgasło światło. Dał się słyszeć głos bębnow. Wkrótce niewielkie światło rozbłysło pod kopułą namiotu, gdzie do swojego popisu przygotowywała się młoda dziewczyna. Kiedy jeździła na rowerze po linie wykonując różne akrobacje, zapadła martwa cisza.</p> <p>„Pokażcie jak mogła czuć się Ania?”</p> <p>Na szczęście wszystko zakończyło się szczęśliwie. A teraz rozpoczyna się część, na którą najbardziej Ania czekała. Występ tresowanych zwierząt. Właśnie miały wbiec na arenę</p>	<p>C6-akceptować swoje uczucia w różnych sytuacjach, C7-wykorzystać w różnych sytuacjach nabyta umiejętność rozpoznawania i wyrażania uczuć, C8-odreagować napięci i emocje w zabawach, C9- rozwinąć umiejętność udzielania informacji zwrotnych, C10- uświadomienie sobie, że uczucia mogą się zmieniać.</p>	<p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p>	<p>Treść opowiadania.</p>
--	---	---	---------------------------

<p>białe pudelki, gdy przed nią pojawił się wysoki mężczyzna w kapeluszu i zajął wolne miejsce. Dziecko nie mogło obejrzeć występów, gdyż spóźniony widz zasłonił całą arenę.</p> <p>„Co mogła czuć Ania?”</p> <p>Widząc smutną twarz dziecka pani siedząca obok Ani natychmiast zaproponowała swoje miejsce, z którego był dobry widok. Przedstawienie było wspaniałe. Dwie godziny szybko minęły. Nadeszła pora powrotu do domu.</p> <p>„Podnieś rysunek twarzy ilustrujący uczucie Ani”.</p> <p>7. „Ślepe samochody” – uczestnicy tworzą pary stając jeden za drugim, zwróceniu w tę samą stronę. Osoba stojąca z przodu – samochód – ma ręce wyciągnięte przed siebie i zamknięte oczy, dłonie uniesione do góry są zderzakami. Osoba z tyłu – kierowca – prowadzi samochód. Za kierownicę służą jej ramiona partnera. Zadaniem kierowcy jest tak prowadzić samochód, aby nie doszło do zderzenia. Zamiana ról – rundka podsumowująca „Lepiej czułem się w roli..., ponieważ...”</p> <p>8. Relaks: Układający –</p>	<p>C9- rozwinąć umiejętność udzielania informacji zwrotnych, C10- uświadomienie sobie, że uczucia mogą się zmieniać. C11- wczuć się i zrozumieć w sytuacjach konfliktowych przeżycia i uczucia rówieśników,</p>	<p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielných doświadczeń, stawianých zadań, ćwiczeń.</p>	
---	---	---	--

<p>układani” – dzielimy dzieci na pary. Jedno dziecko kładzie się na podłodze, drugie klęka obok niego i według instrukcji podawanej przez prowadzącego układa kolegę tak, by było mu jak najwygodniej. Dziecko leżące ma za zadanie poddać się biernie temu, co z jego ciałem robi kolega. Prowadzący pilnie uważa na bezpieczeństwo dzieci.</p> <p>Przykładowa instrukcja:</p> <p>Wyprostuj ręce kolegi wzdłuż ciała. Podnieś jedną rękę do góry i delikatnie nią potrząśnij, jakbyś chciał strzepnąć z niej piasek. Połóż rękę z powrotem na podłodze. Podnieś drugą rękę kolegi i to samo ćwiczenie wykonaj z drugą ręką. Zegnij nogi w kolanach. Poruszaj zgiętymi nogami kolegi w obie strony, a następnie poruszaj każdą nogą osobno. Wyprostuj obie nogi kolegi i poruszaj nimi lekko na boki, kołysząc je łagodnie. Unieś lekko głowę kolegi i pozwól mu odpoczywać nieruchomo.</p> <p>9. „Czuję się nieważny”- Każde dziecko otrzymuje niewielki kawałek plasteliny i wykonuje z niego rzeźbę na temat: „Czuję się nieważny” lub odrzucenie (w miarę potrzeb prowadzący dodatkowo wyjaśnia czym są te stany, popierając je przykładami w jakich dzieci mogły się kiedyś znaleźć). Po ich wykonaniu inicjujemy dyskusję , która ma</p>	<p>C8-odreagować napięci i emocje w zabawach, C9- rozwinąć umiejętność udzielania informacji zwrotnych, C10- uświadomienie sobie, że uczucia mogą się zmieniać. C11- wczuć się i zrozumieć w sytuacjach konfliktowych przeżycia i uczucia rówieśników.</p> <p>C3- rozpoznawać emocji u siebie i innych, C6-akceptować swoje uczucia w różnych sytuacjach,</p>	<p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna</p>	<p>Przykładowa treść czynności relaksacyjnych.</p> <p>Plastelina.</p>
---	---	--	---

<p>pomóc dzieciom zrozumieć, że uczucia te mogą się zmieniać. Dodatkowo kawałki plasteliny posłużą do zmiany rzeźb w taki sposób, aby przedstawiały coś pozytywnego” – rundka interpretująca powstałe prace.</p> <p>10. „Nić cierpliwości” – aby dzieci mogły nauczyć się rozpoznawać kiedy zapas cierpliwości u drugiej osoby jest na wyczerpaniu, przymocujemy z grupą do ściany zwisającą „nić cierpliwości” (zwykłą wełnę lub sznurek) – każde dziecko ma swoją nić umieszczoną pod własnym imieniem przyklejonym do ściany. Kiedy wzrasta napięcie w grupie można odrywać lub odcinać kawałek po kawałku. Wszyscy widzą „Uwaga, tutaj kończy się czyjaś cierpliwość, a więc nie można drażnić tej osoby. Nić można zastąpić np. „pudełkiem złości”, w którym są gazety. Gdy czyjaś cierpliwość jest na wyczerpaniu zbliża się do pudełka złości, zabiera leżącą obok gazetę i drze ją na małe kawałki. Gdy całkowicie opuści go napięcie – decyduje się na wyrzucenie „podartej złości do kosza”.</p> <p>11. Czerwony balon – każde dziecko otrzymuje czerwony balon, który ma nadmuchać,</p>	<p>C8-odreagować napięci i emocje w zabawach, C9- rozwinąć umiejętność udzielania informacji zwrotnych, C10- uświadomienie sobie, że uczucia mogą się zmieniać. C11- wczuć się i zrozumieć w sytuacjach konfliktowych przeżycia i uczucia rówieśników,</p> <p>C10- uświadomienie sobie, że uczucia mogą się zmieniać. C11- wczuć się i zrozumieć w sytuacjach konfliktowych przeżycia i uczucia rówieśników,</p>	<p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p>	<p>Kolorowe włóczki, karteczki z imionami dzieci.</p>
--	--	--	---

<p>a potem wyobrazić sobie, że balon wypełniony jest gniewem. Wszyscy siadają w grupie i mówią w jaki sposób mogą dać ujście swojej złości używając do tego swojego balonu. Dzieci mogą np.: nadmuchiwać balon tak długo, aż pęknie, pozwolić aby uszło z niego powietrze – powoli albo z hałasem, siedzieć na balonie tak długo, aż pęknie.</p>	<p>C8-odreagować napięci i emocje w zabawach, C9- rozwinąć umiejętność udzielania informacji zwrotnych,</p>	<p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p>	<p>Czerwone balony.</p>
--	---	--	-------------------------

POZNAJEMY SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.

Scenariusz dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Cele ogólne: Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, doskonalenie poczucia wzajemnej akceptacji.

Cele operacyjne: Uczeń potrafi:

- C1- wraz z nauczycielem stworzyć warunki sprzyjające wzajemnemu poznaniu się i integracji,
- C2- wytworzyć wraz z nauczycielem atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia,
- C3- dostrzegać potrzeb innych,
- C4- budować i przejawiać empatię w stosunku do innych,
- C5- akceptować swoje uczucia w różnych sytuacjach,
- C6- zdać sobie sprawę z tego i zrozumieć, co to jest stres i jakie negatywne skutki on przynosi,
- C7- nawiązać pozytywne relacje z otoczeniem,
- C8- reagować odpowiednio w sytuacjach trudnych,
- C9- radzić sobie ze stresem, poprzez nowo poznane strategie,
- C10- kontrolować wybuchy gniewu,
- C11- rozładować swoje emocje poprzez metody radzenia sobie ze stresem,
- C12- mieć świadomość swojego ciała,
- C13- kontrolować reakcje swojego organizmu,
- C14- organizować swoje miejsce pracy,
- C15- regulować swój oddech.
- C16- odczuwać radość z wykonanego zadania,
- C17- zachowywać się otwarcie i bezpośrednio wobec innych w grupie „tu i teraz”.

Formy pracy:

- Zespołowa.
- Grupowa.
- Indywidualna.

Metody pracy:

- Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.
- Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.
- Oglądowe: obserwacji i pokazu.
- Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.

Środki dydaktyczne:

- Maskotka krasnala,
- Kartki, czapka,
- Karton, kredki, pisaki,
- Teksty do ćwiczenia i bajki relaksacyjnej,
- Odtwarzacz CD

<p>Przebieg zajęć:</p> <p>(przykładowe do wybrania zadania, zabawy i ćwiczenia)</p>	<p>Cele operacyjne:</p>	<p>Metody pracy:</p>	<p>Pomoce dydaktyczne:</p>
<p>1. „Krasnoludek i imię”- powitanie.</p> <p>Prowadzący trzymając w ręku maskotkę mówi: „To jest krasnoludek, a ja mam na imię...”. Następnie podaje maskotkę kolejnej osobie, która mówi: „To jest krasnoludek, dostałem go od..., a ja mam na imię...”. Każde z dzieci ma za zadanie powtórzyć imiona wszystkich poprzednich właścicieli krasnoludka.</p> <p>2. Obcy w obcym mieście.- Dzieci wykonują czynności czytane przez nauczyciela.</p> <p>„Do wielkiego miasta przybywa grupa obcych przybyszów. Wsiadają z pociągu. Speszeni i sploteni patrzą tylko na czubki swoich stóp. Gdy kogoś potrąca, drżą onieśmieleni. Z upływem czasu są coraz bardziej otwarci na otoczenie, zaczynają dostrzegać coraz więcej, np. kolor butów innych przechodniów albo spodnie. Ten spacer zaczyna sprawiać im radość, stają się coraz pewniejsi siebie,</p>	<p>C1- wraz z nauczycielem stworzyć warunki sprzyjające wzajemnemu poznaniu się i integracji. C2- wytworzyć wraz z nauczycielem atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia.</p> <p>C7- nawiązać pozytywne relacje z otoczeniem. C8- reagować odpowiednio w sytuacjach trudnych.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Maskotka krasnala.</p> <p>Tekst do ćwiczenia.</p>

<p>podnoszą wzrok coraz wyżej, dostrzegają więcej. Zwracają już uwagę na swetry, bluzki... Gdy ktoś wyda się przyjazny- podają sobie dłoń. Z czasem pewnym wzrokiem rozglądają się wokół, spostrzegają znajome twarze i witają się ze spotkanymi osobami uśmiechem.”</p> <p>3. Rozmowa na temat stresu. Wprowadzenie pojęcia.</p> <p>N. rozmawia z uczniami na temat stresu. Przykładowe pytania:</p> <p>-Co to jest, według Was, stres?</p> <p>-Kiedy najczęściej odczuwamy takie napięcie?</p> <p>-Do czego może doprowadzać stres?</p> <p>-Jak możemy radzić sobie z tą negatywną emocją?</p> <p>-Znacie jakieś sposoby?</p> <p>U. proponują strategie. Jeśli nie znają N. przedstawia następujące metody radzenia sobie ze stresem.</p> <p>4. Jestem drzewem na wietrze.</p> <p>W postawie swobodnej rozstawiamy stopy na szerokość bioder, ramiona</p>	<p>C6-zdać sobie sprawę z tego i zrozumieć, co to jest stres i jakie negatywne skutki on przynosi.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	
---	--	--	--

<p>unosimy w górę. Imitujemy ruch gałęzi na wietrze. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy, aż napięcie mięśni całkowicie zniknie.</p> <p>Dodatkowo N. może przeprowadzić to ćwiczenie ze słowami : Jestem drzewem. Moje lewe ramię jest pniem. Moje stopy wraz z piętami i palcami tworzą korzenie. Moja prawa noga jest krzywą gałęzią. Stoję na mojej lewej nodze i podnoszę moją prawa stopę tak, aby jej wewnętrzna strona dotykała mojego lewego górnego uda. Moje ramiona są gałęziami korony drzewa. Podnoszę je nad sobą i moje palce dotykają się. Muszę być bardzo skupiony, aby utrzymać równowagę, ponieważ wieje wiatr. Oddycham głęboko kilka razy. Potem zmieniam stopy i wykonuję ćwiczenie jeszcze raz.</p> <p>5.Wrzucić nerwy do czapki.</p> <p>Uczestnicy na kartkach papieru piszą o tym, czego się boją w tej klasie, co ich denerwuje lub złości (anonimowo). Złożone kartki wrzucają do czapki. (Można też słownie wypowiedzieć) Prowadzący miesza je. Następnie każdy U. losuje jedną, a po losowaniu czyta kartkę, która mu przypadła.</p>	<p>C9- radzić sobie ze stresem, poprzez nowo poznane strategie.</p> <p>C10- kontrolować wybuchy gniewu.</p> <p>C11- rozładować swoje emocje poprzez metody radzenia sobie ze stresem.</p> <p>C12- mieć świadomość swojego ciała.</p> <p>C13- kontrolować reakcje swojego organizmu.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Odtwarzacz - muzyka relaksacyjna.</p>
---	---	--	--

<p>N. zapisuje obawy uczniów na kartonie i podsumowuje ćwiczenie, że czasem możemy spisywać swoje odczucia (np. w formie pamiętnika), co też sprzyja zrzuconiu z siebie ciężaru stresu.</p> <p>6. Wykrzycz to!!!</p> <p>Kiedy mamy zły humor możemy sobie z tym poradzić. Zamiast wyładowywać się na innych - wykrzyczmy swój gniew. U. stają w luźnej postawie i mogą krzyczeć tak długo, aż braknie im sił. Nauczyciel na koniec może powiedzieć „Potem już nie pamiętasz, na co się złościłeś J”.</p> <p>7. Ćwiczenia relaksacyjne.</p> <p>Ćwiczenia, które można zastosować w pracy z klasą, ukazujące różne możliwości minimalizowania skutków stresu, poprawy samopoczucia, zwiększenia odporności psychicznej. Koncentrują się na: nauce relaksu, sposobie wyrażenia i przeżywania uczuć, technikach zmniejszenia lęku, pozytywnym myśleniu.</p> <p>Odprężające chodzenie – możemy uzyskać stan odprężenia i wewnętrznego spokoju chodząc po najbliższej okolicy w</p>	<p>C6- zdać sobie sprawę z tego i zrozumieć, co to jest stres i jakie negatywne skutki on przynosi.</p> <p>C7- nawiązać pozytywne relacje z otoczeniem.</p> <p>C8- reagować odpowiednio w sytuacjach trudnych.</p> <p>C9- radzić sobie ze stresem, poprzez nowo poznane strategie.</p> <p>C9- radzić sobie ze stresem, poprzez nowo poznane strategie.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Karton, kredki, pisaki.</p>
--	--	--	--------------------------------

<p>następujący sposób:</p> <ul style="list-style-type: none"> - idź wyprostowany z głową lekko zadartą do góry, ogarniaj spojrzeniem widok, który masz przed sobą , - stawiaj drobne kroki, idź powoli, nie myśl, że musisz gdzieś dojść, uśmiechaj się, ciesz się z tego, że idziesz, że masz sprawne nogi, - staraj się stąpać lekko, wyobraź sobie, że z każdego twojego kroku, wyrasta kwiat, myśl o tym, że widok, który oglądasz jest piękny, - patrz na kolor i kształt chmur, dostrzegaj odcienie barw trawy, liści, we wszystkim staraj się znaleźć coś ładnego, uśmiechaj się, myśl o tym, że dobrze się czujesz, że jesteś zdrowy, młody, spokojny i radosny, - wzbudź w sobie przekonanie, że wszystko jest i będzie dobrze. <p>Odpoczynek – jeśli nie możemy wyjść z domu, przeprowadzamy ćwiczenie odprężające – koncentrujące, polegające na uspokajającej i wyciszającej wewnętrznie sytuacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> - włącz cichą spokojną muzykę, usiądź wygodnie, zamknij oczy, oddychaj 	<p>C12- mieć świadomość swojego ciała. C13- kontrolować reakcje swojego organizmu. C14- organizować swoje miejsce pracy. C15-regulować swój oddech. C16- odczuwać radość z wykonanego zadania. C17- zachowywać się otwarcie i bezpośrednio wobec innych w grupie „tu i teraz”.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Odtwarzacz- muzyka relaksacyjna.</p>
---	---	--	---

<p>miarowo,</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyobraź sobie, że jesteś nad cichym, spokojnym jeziorem, wokół widzisz las, przez świeżą zielenie prześwituje słońce, - wyobraź sobie błękitne jezioro, niebo, kolory, posłuchaj dźwięków, poczuć zapach wody, lasu - jest ciepło i spokojnie, ty jesteś cichy i spokojny, jesteś pełen harmonii, - kiedy otworzysz oczy będzie w tobie spokój – tak długo, jak zechcesz, będziesz pełen energii, bo dobrze odpocząłeś, jeśli zechcesz – wrócisz tam, - otwórz oczy. <p>Wydychamy stres – ćwiczenie relaksacyjne, polegające na kontroli oddychania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczniowie udają, że zrywają jabłko, sięgają obiema rękami do wymyślonej gałęzi, wdychają głęboko przez nos powietrze, „zrywają jabłko”, a następnie odkładają je do „skrzynki”- pochylając się, stopniowo wydychając ustami powietrze, - dzieci udają, że są balonami, wciągają przez nos bardzo dużo powietrza, naprężają 	<p>C12- mieć świadomość swojego ciała. C13- kontrolować reakcje swojego organizmu. C14- organizować swoje miejsce pracy. C15-regulować swój oddech. C16- odczuwać radość z wykonanego zadania. C17- zachowywać się otwarcie i bezpośrednio wobec innych w grupie „tu i teraz”.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Odtwarzacz- muzyka relaksacyjna.</p>
---	---	--	---

<p>mięśnie stają się nadmuchanymi balonami, a następnie powoli wypuszczają powietrze i wiotczeją.</p> <p>- polecamy uczniom aby liczyli powoli, starając się bezgłośnie wymawiać liczby muszą pamiętać o głębokich, spokojnych, miarowych oddechach. Gdy dojdą do 1 – niech powiedzą sobie w duchu: kiedy policzę od 1 do 5, będę wypoczęty, spokojny, będę miał dobre samopoczucie. Dzieci liczą od 1 do 5 i otwierają oczy.</p> <p>8.Łańcuch radości.</p> <p>Uczniowie tną paski papieru, na wewnętrznej stronie piszą lub rysują jakąś pozytywną myśl o sobie lub innych, czy zdanie wyrażające radość z czegoś. Sklejają paski tworząc łańcuch. Łączą wszystkie łańcuchy tworząc wspólny „łańcuch dobrej nadziei”.</p> <p>9.Słodkie cytryny.</p> <p>Uczniowie w grupach wymyślają po dwie codzienne sytuacje, które wywołują zdenerwowanie, trudne do przewidzenia, bądź na które trudno mieć wpływ (np.: przewróciłeś się, pada deszcz, uciekł ci autobus). Wpisują je</p>	<p>C12- mieć świadomość swojego ciała. C13- kontrolować reakcje swojego organizmu. C14- organizować swoje miejsce pracy. C15-regulować swój oddech. C16- odczuwać radość z wykonanego zadania. C17- zachowywać się otwarcie i bezpośrednio wobec innych w grupie „tu i teraz”.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Odtwarzacz- muzyka relaksacyjna.</p>
---	---	---	---

<p>na arkusz i przekazują sąsiedniej grupie, która znajduje dobre strony każdej sytuacji. „Słodkie cytryny” to nazwa jednego z mechanizmów obronnych.</p> <p>10. Bajka odprężająca o kotku. (Załącznik nr 1)</p>	<p>C3-dostrzegać potrzeb innych.</p> <p>C4- budować i przejawiać empatię w stosunku do innych.</p> <p>C5-akceptować swoje uczucia w różnych sytuacjach.</p> <p>C6-zdać sobie sprawę z tego i zrozumieć, co to jest stres i jakie negatywne skutki on przynosi.</p> <p>C7- nawiązać pozytywne relacje z otoczeniem.</p> <p>C8- reagować odpowiednio w sytuacjach trudnych.</p> <p>C9- radzić sobie ze stresem, poprzez nowo poznane strategie.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Papier, nożyczki klej, pisaki.</p> <p>Bajka odprężająca o kotku. Odtwarzacz- muzyka relaksacyjna.</p>
---	---	---	--

ZAŁĄCZNIK 1

Bajka odprężająca o kotku

Mały kotek samotnie wracał ze szkoły. Ciągnął łapkę za łapką wolno, jakby ospale. Był smutny, nic go nie cieszyło, czuł się bardzo nieswojo. Niechętnie prychnął na inne przechodzące obok zwierzątka.

Nagle nadleciał malutki motylek i nad samym nosem kotka zrobił okrążenia, jedno, drugie, trzecie. Chyba mi się przygląda — pomyślał kotek i łapką próbował odgonić motylka. Ale ten wcale nie odlatywał, tylko krążył, krążył i jak samolot kreślił znaki w powietrzu. Kotek patrzył i patrzył, jak zaczarowany, w piękny lot motyla. A ten wzbił się wyżej, jakby chciał dolecieć do słońca, i nagle znikł mu z oczu za wysokim ogrodzeniem. Zaciekawiony kotek zbliżył się do płotu, wdrapał się po deskach i znalazł się w ogrodzie. Rozejrzał się dookoła. Było tam tak pięknie, rosły wysokie owocowe drzewa sięgające koronami do nieba, a małe krzaczki, jakby przy nich przycupnięte, trzymały się ich jak maminej spódnicy. Rosły też kolorowe kwiaty, które jak dywan pokrywały cały ogród. Kotek poczuł zapach ziemi, kwiatów, krzewów i drzew. Pociągnął mocno noskiem i zapach jak fala, jakby ramionami, objął go. Kotek położył się na trawie i oddychał miarowo, równo i spokojnie. Przetarł oczy, podłożył łapki pod głowę, wyciągnął całe ciało, było mu bardzo wygodnie. Leżał teraz i odpoczywał. Poczuł senność. Słonko wysyłało swe promyczki na ziemię, by pogłaskały każdy kwiatek, każdy listek i każdą roślinkę. Kotek poczuł przyjemny dotyk ciepłych promieni. Zamknął oczy. A promyczki jeden po drugim głaskały go, przyjemnie ogrzewając. Po chwili pojawił się delikatny wiaterek, który kołysał listki i gałęzie, jakby do snu. Pochylił się nad kotkiem i też go kołysał, trzymając w swoich ramionach. Kotek poczuł, jak wiaterek przesuwał się teraz po nim od głowy do łap, do pazurków samych, z wolna uwalnia go od smutków, i jeszcze raz, i jeszcze delikatnie przesuwał się od głowy w dół ciała, zabiera z sobą całe niezadowolenie. Kotek poczuł się tak dobrze, poczuł się spokojny, jakby obmyty ze wszystkich swoich dużych i małych zmartwień. Otworzył wolno oczka i popatrzył na chmurki, które płynęły po niebie, nie spiesząc się, leniwie, nie przeganiając się, zgodnie. Płynęły i płynęły, a wiatr wolno je popychał. Kotkowi było tak dobrze.

Nagle jedna mała kropelka spadła mu na nos. Co to? — zdziwił się. Rozejrzał się dookoła i zobaczył, jak kwiatki wyciągają swoje małe główki do kropli deszczu, zupełnie jak on pyszcek do miseczki z mlekiem. Usiadł na trawie. Przeciągnął się. Kropelki deszczu wolno, lecz

miarowo spadały na spragnione roślinki. Wraz z tym delikatnym deszczem wróciła mu siła. Wstał, otrząsnął futerko, uśmiechnął się do siebie zadowolony.

Pora iść do domu — pomyślał. Ale dziwną przeżyłem przygodę w tym ogrodzie, gdzie przyprował mnie motylek. Wrócę tu jeszcze — obiecał sobie — tu jest tak pięknie i spokojnie. Wyprężył się do skoku i jednym zamachem przeskoczył płot. Radośnie machając ogonem, wracał do domu.

BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI.

Scenariusz dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Cel ogólny: Wzmacnianie poczucia własnej wartości dziecka, poprzez kształtowanie i rozwijanie samoakceptacji, uświadomienie sobie swoich zalet oraz roli pozytywnego myślenia w życiu człowieka.

Cele operacyjne: Uczeń potrafi:

- C1- wraz z nauczycielem stworzyć warunki sprzyjające wzajemnemu poznaniu się i integracji,
- C2- wytworzyć wraz z nauczycielem atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia,
- C3- rozpoznać swoje zalety, mocne strony,
- C3- wymienić swoje zalety, mocne strony ,
- C4- rozpoznać i wymienić zalety, mocne strony swoich kolegów,
- C5- dostrzec i zaakceptować swoje możliwości,
- C6- przedstawić swoje sukcesy,
- C7- wskazać zalety pozytywnego myślenia i samoakceptacji w życiu człowieka,
- C8- zachęcić do pozytywnego myślenia i mówienia o sobie i innych,
- C9- odreagować napięci i emocje w zabawach,
- C10- rozwinąć umiejętność udzielania informacji zwrotnych.

Formy pracy:

- Zespołowa.
- Grupowa.
- Indywidualna.

Metody pracy:

- Słowne: objaśnienia i instrukcji, rozmowy, opowiadanie.
- Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.
- Oglądowe: obserwacji i pokazu.
- Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.

Środki dydaktyczne:

- Kredki.
- Karty pracy- 6 dzbanów.
- Karty pracy- cztery wróżki.
- Karty pracy- walizki.
- Kubki, ryż (dla każdego dziecka).
- Arkusz papieru.
- Kolorowe pisaki.

Przebieg zajęć:	Cele operacyjne:	Metody pracy:	Pomoce dydaktyczne:
<p>1. Rundka wstępna – Z czym zaczynasz zajęcia?</p> <p>Uczniowie dzielą się z grupą ważnymi dla nich wydarzeniami w ostatnim czasie. Następnie określają swoje samopoczucie. Każdy określa swoją gotowość do zajęć – poziom energii.</p> <p>2. Krótkie wprowadzenie do zajęć – czym się będziemy dziś zajmować. Rozmowa na temat poczucia wartości</p> <p>Nauczyciel mówi wszystkim, że warto każdego dnia myśleć o sobie pozytywnie. Każdy z nas ma bowiem cechy charakteru, pewne umiejętności i talenty a także cechy wyglądu zewnętrznego, z których możemy być z siebie dumni i zadowoleni. Nasza samoocena ma wpływ na to jak się zachowujemy, jakich wyborów dokonujemy. Pozytywne uwagi ze strony innych otaczających nas ludzi, a także pozytywne myślenie o sobie samych wzmacniają wiarę we własne możliwości. Na szacunek do siebie samego mają ogromny wpływ informacje zwrotne, jakie otrzymujemy od innych i dlatego tak istotna jest ciepła, pozytywna atmosfera panująca w grupie.</p>	<p>C1- wraz z nauczycielem stworzyć warunki sprzyjające wzajemnemu poznaniu się i integracji, C2- wytworzyć wraz z nauczycielem atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia,</p> <p>C1- wraz z nauczycielem stworzyć warunki sprzyjające wzajemnemu poznaniu się i integracji, C2- wytworzyć wraz z nauczycielem atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia,</p>	<p>Słowne: rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Słowne: rozmowy, opowiadanie.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	

<p>3. Jestem gwiazdą</p> <p>Dzieci ustawiają się w szpaler. Każde z nich kolejno przechodzi przez jego środek, owacyjnie witane przez kolegów. Ćwiczenie kończy rundka: Kiedy muszę wyjść na środek klasy, czuję że..</p> <p>4. „Filizanki”</p> <p>Uczestnicy otrzymują kubek oraz coś czym można kubek napełnić np. kasza. Prowadzący odczytuje tekst: „Wyobraźmy sobie nasze poczucie własnej wartości jako kubek. Kiedy jesteśmy z siebie zadowoleni nasz kubek jest pełny. Kiedy jesteśmy niezadowoleni jest pusty. Nasz kubek może być napełniony przez innych ludzi, kiedy mówią o nas dobrze. Z kolei my możemy napełniać ich kubki, mówiąc dobrze o nich. Kubki opróżniają się jeżeli mówimy o innych rzeczy złe lub bolesne. Jeśli ciągle będziemy opróżniać kubki innych, nasze też nie będą napełnione. Kiedy mówimy komuś coś dobrego, ale sami w to nie wierzymy, nie napełniamy jego kubka. Człowiek ten słucha nas, ale do jego kubka nic nie wpada”. Przez chwilę rozmawiamy na temat tekstu. Następnie uczestnicy napełniają kubki innych osób, wypowiadając o nich pozytywne stwierdzenia i przesypując część zawartości</p>	<p>C8- zachęcić do pozytywnego myślenia i mówienia o sobie i innych, C9- odreagować napięci i emocje w zabawach,</p> <p>C4- rozpoznać i wymienić zalety, mocne strony swoich kolegów,</p>	<p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Słowne: objaśnienia i instrukcji.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Kubki, ryż (dla każdego dziecka).</p>
--	---	---	--

<p>swoich kubków. Dzielimy się refleksjami z udziału w tym ćwiczeniu: - Czy trudno jest mówić komplementy?</p> <p>- Co czuliście, kiedy napełniano wasze filiżanki?</p> <p>5.Zwierzęta:</p> <p>Na początku chciałabym, żebyśmy trochę porysowali. Wyobraźcie sobie, jakim zwierzęciem chcielibyście być. To zwierzę powinno posiadać takie pozytywne cechy, jak Wy. Jeśli ktoś myśli o sobie, że jest np. silny, to może narysować niedźwiedzia albo wielkiego goryla. Jeśli ktoś jest bardzo piękny i delikatny, to może np. narysować siebie jako motyla. Spróbujcie teraz narysować wasze zwierzęta. Ważne, żeby każdy wybrał swoje zwierzę – każdy jest inny i znacie na pewno bardzo wiele zwierząt. Tą samą cechą można przedstawić różnymi zwierzętami – zarówno motyl, jak i kolorowy ptak jest piękny. Każdy niech narysuje swoje zwierzątko. Możecie rozejść się po całej sali, żeby sobie nie przeszkadzać. Nie podpisujcie rysunków, nie mówcie innym, co rysujecie. Kiedy dzieci skończą, prosimy, żeby złożyły rysunki i położyły je na środku.</p> <p>Omówienie: Każdy uczeń wyciąga jeden rysunek (jeśli trafi na swój, to losuje jeszcze</p>	<p>C5- dostrzec i zaakceptować swoje możliwości, C6- przedstawić swoje sukcesy,</p> <p>C4- rozpoznać swoje zalety, mocne strony, C3- wymienić swoje zalety, mocne strony ,</p> <p>C10- rozwinąć umiejętność udzielania informacji zwrotnych.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Arkusze papieru. Kolorowe pisaki.</p>
--	--	--	--

<p>raz) i ma za zadanie opowiedzieć, jakie pozytywne cechy ma narysowane zwierzę. Klasa zgaduje, do kogo może należeć rysunek. Osoba, do której należy rysunek, może dopowiedzieć, o jakich jeszcze cechach myślała, rysując dane zwierzę, jeśli opis kolegi bądź koleżanki nie zawierał tych cech.</p> <p>6. „Dary czterech wrózek”</p> <p>Uczestnicy otrzymują kartę pracy przedstawiającą 4 wrótki. Do każdej z wrótek dochodzi „chmurka” wewnątrz której jest tekst niedokończonego zdania. Celem tego ćwiczenia jest rozwijanie własnych przymiotów. Każdy uzupełnia niedokończone zdania: - Dwie rzeczy, które mi się w sobie podobają to... - Wydaje mi się, że ludzie lubią mnie za... - Mój sukces... - Moje mocne strony i zalety to...</p> <p>Dzielimy się odczuciami związanymi z tym ćwiczeniem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Czy zadanie to sprawiło nam trudności (jakiego rodzaju?) - Czy łatwo jest pisać, bądź mówić o sobie dobrze? <p>7. „Dopakuj walizkę”</p> <p>Nauczyciel rozdaje uczniom kartę pracy – ilustrację walizki. Prosi uczniów, aby wewnątrz walizki wpisali jakąś swoją umiejętność czy cechę</p>	<p>C5- dostrzec i zaakceptować swoje możliwości,</p> <p>C6- przedstawić swoje sukcesy,</p> <p>C4- rozpoznać swoje zalety, mocne strony,</p> <p>C3- wymienić swoje zalety, mocne strony ,</p> <p>C10- rozwinąć umiejętność udzielania informacji zwrotnych.</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Kredki.</p> <p>Karty pracy- cztery wrótki.</p>
--	--	--	---

<p>przydatną grupie. Po „spakowaniu” walizki uczniowie proszą kolegów z grupy o dopakowanie jej. Podają kartkę o jedną osobę dalej. Następna osoba wpisuje na kartce to, co lubi, szanuje bądź podziwia w jej właścicielu. Rozmowa na temat wrażeń i tego, co nam daje to ćwiczenie: - Jak się czujecie po tym ćwiczeniu? - Czy jakieś informacje zaskoczyły was? - Czego nowego dowiedzieliście się o sobie i innych?</p> <p>Prowadzący zamyka ćwiczenie mówiąc: „Z taką walizką pewniej i bezpieczniej jest wejść w życie”.</p> <p>8. Duma</p> <p>Dzieci siedzą w kręgu, po kolei kończą zdanie: Jestem dumny ,że...</p> <p>9. Szczerość</p> <p>Uczestnicy rozchodzą się. W tej zabawie każdy powinien spotkać się z każdym i powiedzieć mu o tym, co go zbliża do danej osoby, co ta osoba ma w sobie powodującego chęć bycia z nią. Warunkiem osiągnięcia pozytywnych rezultatów zabawy jest przedstawienie tylko zalet drugiej osoby. Po skończeniu wszyscy siadają w kręgu i dzielą się swoimi wrażeniami.</p>	<p>C5- dostrzec i zaakceptować swoje możliwości, C6- przedstawić swoje sukcesy,</p> <p>C9- odreagować napięci i emocje w zabawach, C10- rozwinąć umiejętność udzielania informacji zwrotnych.</p> <p>C6- przedstawić swoje sukcesy,</p> <p>C4- rozpoznać i wymienić zalety, mocne strony swoich kolegów,</p>	<p>Słowne: objaśnienia i instrukcji.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Karty pracy- walizki.</p> <p>Kolorowe pisaki.</p>
--	--	---	--

<p>10. Wyobrażenia</p> <p>Dzieci dobierają się parami i jedna z osób mówi do partnera : „Wyobrażam sobie, że jesteś... lubisz.. interesujesz się...” . Następnie zamieniają się rolami. Po zakończeniu ćwiczenia siadają w kręgu i każdy kończy zdanie w rundce, zaczynające się od słów: Jestem... lubię... interesuję się... Rozmowa na temat: Co z tego , co usłyszałeś od kolegi, okazało się prawdą, a co nie ?</p> <p>11. Lubię cię, jak?</p> <p>Prowadzący rysuje dwa koła współśrodkowe, jedno małe, drugie duże. W środku małego koła staje jeden z uczestników grupy. Pozostali ustawiają się na obwodzie dużego koła twarzą w stronę osoby stojącej w środku. Na sygnał prowadzącego dzieci idą w kierunku środka, pokonując drogę proporcjonalną od uczucia sympatii, jakim darzą daną osobę. Każdy powinien znaleźć się w środku, by można było ustalić kto jest najbardziej lubianą osobą w grupie.</p> <p>12. Bombardowanie zaletami</p> <p>Wszyscy uczniowie piszą swoje imię i wrzucają do pudełka. Jedna osoba losuje kartkę. Dziecko wylosowane jest bombardowane zaletami, o których inni mówią po kolei. Po</p>	<p>C3- wymienić swoje zalety, mocne strony , C4- rozpoznać i wymienić zalety, mocne strony swoich kolegów, C5- dostrzec i zaakceptować swoje możliwości,</p> <p>C4- rozpoznać i wymienić zalety, mocne strony swoich kolegów, C9- odreagować napięci i emocje w zabawach, C10- rozwinąć umiejętność udzielania informacji zwrotnych.</p>	<p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Oglądowe: obserwacji i pokazu.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	
---	--	--	--

<p>wyczerpaniu pomysłów, propozycja pofantazjowania. Wyobraźcie sobie, co Marek będzie robił za dwadzieścia lat, kim będzie, jakie ma marzenia, jak wykorzysta swoje mocne strony.</p> <p>13. „Dolewaj do pełnego dzbaną”</p> <p>Celem ćwiczenia jest zachęcenie do rozwijania mocnych stron własnej osobowości i wzmacnianie poczucia własnej wartości. Uczniowie otrzymują kartę pracy. Na karcie jest 6 dzbanów. Każdy dzban oznacza jedną zaletę (podpisać pod każdym z nich). Uczestnicy zamalowują taką część dzbaną, który odzwierciedla stopień, w którym posiadają daną cechę. Rozmowa na temat, jakie działania mogliby podjąć, aby wszystkie dzbany były pełne. Uczniowie dzielą się refleksjami i odczuciami z tego ćwiczenia</p> <p>14. „Z czym kończysz zajęcia?”</p> <p>Uczniowie określają swoje samopoczucie po zajęciach. Mówią, co im sprawiało radość a co było dla nich trudne. Które z ćwiczeń szczególnie im się podobało.</p>	<p>C8- zachęcić do pozytywnego myślenia i mówienia o sobie i innych, C9- odreagować napięci i emocje w zabawach, C10- rozwinąć umiejętność udzielania informacji zwrotnych.</p> <p>C6- przedstawić swoje sukcesy, C8- zachęcić do pozytywnego myślenia i mówienia o sobie i innych, C9- odreagować napięci i emocje w zabawach, C10- rozwinąć umiejętność udzielania informacji zwrotnych.</p> <p>C7- wskazać zalety pozytywnego myślenia i samoakceptacji w życiu człowieka,</p>	<p>Czynne: samodzielnych doświadczeń, stawianych zadań, ćwiczeń.</p> <p>Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p> <p>Słowne: objaśnienia . Waloryzacyjne: impresyjna, ekspresyjna.</p>	<p>Karty pracy- 6 dzbanów.</p>
---	---	--	--------------------------------

