

**Wykaz tytułów scenariuszy oraz ćwiczeń w pakietach edukacyjno-terapeutycznych
projektu pt. „Piąteczka – przystanek emocjonalny przedszkolaka”**

Scenariusz 1 – Wspólna Wieża Reguł

Ćwiczenie 1 – Zaproszenie do Krainy Reguł

Ćwiczenie 2 – „Znak na TAK” to nasz znak

Ćwiczenie 3 – Nasza Wieża Reguł

Scenariusz 2 – Pociągiem do Krainy Emocji

Ćwiczenie 1 – Przybij piątkę w Krainie Emocji

Ćwiczenie 2 – Z emocjami za pan brat

Ćwiczenie 3 – Pociąg do Krainy Emocji

Ćwiczenie 4 – Emocjonalne przystanki naszych emocji

Ćwiczenie 5 – Tajemniczy goście

Ćwiczenie 6 – Emocje i my zamiast Barwy emocji

Scenariusz 3 – W Krainie Radości

Ćwiczenie 1 – Zaproszenie do Krainy Emocji

Ćwiczenie 2 – Radujmy się razem!

Ćwiczenie 3 – Taniec mojej radości

Ćwiczenie 4 – Kodeks Radości

Ćwiczenie 5 – Twórcza radość

Ćwiczenie 6 – Nasza radość

Scenariusz 4 – Przeprowa przez Rzekę Łez

Ćwiczenie 1 – Zaproszenie do Krainy Smutku

Ćwiczenie 2 – Moja smutna opowieść

Ćwiczenie 3 – Ekspresja mojego smutku

Ćwiczenie 4 – Gość w Krainie Smutku

Ćwiczenie 5 - Most przez Rzekę Łez

Ćwiczenie 6 – Sposoby na smutek

Scenariusz 5 – Mały pogromca potworów

Ćwiczenia 1 – Przywitanie przed podróżą do Krainy Strachu

Ćwiczenie 2 – Oblicza strachu

Ćwiczenie 3 – Obrazy strachu

Ćwiczenie 4 – Własne sposoby na strach

Ćwiczenie 5 – Oswajanie strachu

Ćwiczenie 6 – Odszukaj strach w swoim ciele

Ćwiczenie 7 – Tajny znak

Ćwiczenie 8 – Poczuj strach

Scenariusz 6 – Detektyw na tropie złości

Ćwiczenie 1 – Przybijmy sobie piątkę

Ćwiczenie 2 – Zwierzaki z emocjami

Ćwiczenie 3 – Dlaczego on lub ona czuje złość?

Ćwiczenie 4 – Dobre rozwiązania, słabe rozwiązania

Ćwiczenie 5 – Portret mojej złości

Ćwiczenie 6 – Wulkan złości

Scenariusz 7 – Czy zawsze można wygrywać? Radzenie sobie z porażką.

Ćwiczenie 1 – W świecie porażki

Ćwiczenie 2 – Co z Tą porażką?

Ćwiczenie 3 – Siła w grupie

Ćwiczenie 4 – Moje doświadczenie porażki

Ćwiczenie 5 – Ja i przegrana

Ćwiczenie 6 – Pogratuluj zwycięstwa

Scenariusz 8 – Kolory Konfliktów

Ćwiczenie 1 – Bądźmy razem

Ćwiczenie 2 – Droga do rozwiązywania konfliktu

Ćwiczenie 3 – Dziecięce konflikty

Ćwiczenie 4 – Trening rozwiązywania konfliktów

Scenariusz 9 – Z empatią na pięć

Ćwiczenie 1 – Ja – Ty – My

Ćwiczenie 2 – Pierwszy krok z empatią

Ćwiczenie 3 – Współodczuwanie – Ja i Ty

Ćwiczenie 4 – Nauka empatii

Ćwiczenie 5 – Kodeks Empatii

Ćwiczenie 6 – Pomocny przedszkolak

Scenariusz 10 – Nasze emocje znamy i o relacje dbamy. W krainie dziecięcej komunikacji.

Ćwiczenie 1 – Nasze emocje

Ćwiczenie 2 – Domek naszych emocji

Ćwiczenie 3 – Emocje a zmysły

Ćwiczenie 4 – Emocjonalne historie

SCENARIUSZ 1

WSPÓLNA WIEŻA REGUŁ

Szanowni Nauczyciele i Wychowawcy grup przedszkolnych, nasze scenariusze oraz instruktaże powstały z potrzeby serca i z myślą o wsparciu przedszkolaków w rozwoju emocjonalno-społecznym. Wynikają też z dostrzeżenia potrzeb zarówno Waszych, jak i rodziców.

Nasza propozycja trenowania umiejętności społecznych przy pomocy innowacyjnych metod to jednak przede wszystkim wyjście naprzeciw potrzebom rozwojowym dziecka. Wierzymy, że jednolita i oparta na wspólnie wypracowanych regułach komunikacja pomoże im budować i rozwijać relacje rówieśnicze.

Prezentowane scenariusze składają się z ćwiczeń i zadań – pomysłów, które możecie zastosować w pracy z dziećmi. Zdajemy sobie sprawę, że nie zawsze uda się zrealizować scenariusz w całości ze względu na dynamikę grupy, jej liczebność oraz indywidualne trudności uczestników. Wasze zadanie polega na modelowaniu pożądanych postaw i zachowań poprzez realizację wybranych ćwiczeń przy jednoczesnym podążaniu za potrzebami grupy. Nie zawsze będziecie mogli skorzystać z pomocy specjalisty lub trenera umiejętności społecznych. Wychodząc temu naprzeciw, do scenariuszy dołączamy krótkie instruktaże – mamy nadzieję, że okażą się przydatne.

Specjaliści sugerują, że trening umiejętności społecznych w przedszkolu przeprowadzać należy w grupie liczącej maksymalnie od sześciu do ośmiu osób. Dla takiej grupy rekomendujemy dwóch nauczycieli prowadzących, ewentualnie trenera TUS i nauczyciela lub psychologa i nauczyciela.

Ważnym aspektem treningu umiejętności społecznych jest jego przeprowadzenie w środowisku naturalnym dziecka, w otoczeniu, w którym dziecko funkcjonuje na co dzień, tj.: w przedszkolu, w grupie rówieśniczej i w domu wśród członków rodziny. Właśnie dlatego wspólne porozumienie i podjęcie równoległej współpracy przez

nauczyciela i rodzica stanowi istotny element w rozwoju każdego dziecka.

Życzymy owocnej pracy!

Nasza innowacja powstała dzięki zewnętrznemu dofinansowaniu projektu innowacyjnego w obszarze kształcenia.

Głównym założeniem ćwiczeń w tym scenariuszu jest dostosowanie się dziecka do zasad grupy, integracja oraz trening umiejętności słuchania innych osób i czekania na swoją kolej.



Ogólny cel zajęć

Uczestnicy:

- Doświadczają pozytywnej relacji w grupie z dziećmi i nauczycielami, bazując na autentycznej relacji opartej na zaufaniu i szacunku.



Szczegółowy cel zajęć

Uczestnicy:

- Wypracowują i utrwalają reguły, które przyczynią się do lepszego funkcjonowania w grupie.
- Dostrzegają potrzebę czekania na swoją kolej, rozpoznają potrzeby innych.



Czas trwania: 60-90 minut



Metody pracy

- Podająca: objaśnienia dotyczące zasady czekania na swoją kolej, tłumaczenie z użyciem przykładów.
- Praktyczna: koncentrująca poprzez zabawę ruchową.
- Problemowa: zabawa dydaktyczna oparta na budowaniu wieży.



Wykorzystane innowacje

- Wykorzystanie elementów innowatorskiej metody treningu umiejętności społecznych, bazującej na budowaniu z klocków jako materiału kluczowego do treningu poprzez zabawę.
- Innowacja adresowana jest do wyodrębnionej grupy docelowej dzieci w wieku 4-6 lat, czyli w okresie kształtowania umiejętności emocjonalno-społecznych.
- Autorskie programy nauczania z możliwością zmodyfikowania i zindywidualizowania przez nauczyciela.
- Możliwość realizacji pozaramowego programu nauczania rekomendowanego na podstawie doświadczeń zawodowych.
- Wspólna praca nad rozwojem emocjonalno-społecznym dzieci w środowisku przedszkolnym i rodzinnym.



Pomoce

- Różnorodne klocki, np.: waflowe, mutanty itp. (rekomendujemy klocki Lego Duplo: duże, profilowane, kolorowe).
- Załącznik 1.
- Kartka lub brystol do spisania zasady „Czekanie na swoją kolej”.



Uczestnicy

- Grupy przedszkolne.
- Dzieci w wieku 4-6 lat, maksymalnie osiem osób.
- Dwoje nauczycieli prowadzących, ewentualnie trener TUS i nauczyciel lub psycholog i nauczyciel.



Czas treningu nowej kompetencji

- Od trzech do pięciu spotkań w zależności od wielkości grupy, wydolności psychofizycznej dziecka i pojedynczych trudności uczestników.



Ćwiczenie 1 – Zaproszenie do Krainy Reguł

Cel główny: wejście we wspólne rytuały, dostosowanie się do zasad grupy.

Cel szczegółowy: zapoznanie dzieci z zasadami i regułami oraz koniecznością ich stosowania w życiu społecznym, m.in.: z zasadą czekania na swoją kolej.

Czas trwania: 10 minut

1. Po wejściu dzieci do sali poproście je o zajęcie miejsc na dywanie w kręgu. Zaproście dzieci do powitania się za pomocą wspólnie ustalonego rytuału: „Teraz pięknie się witamy: wpierw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

2. Wypracujcie z dziećmi kodeks reguł obowiązujący w grupie przedszkolnej. Nasza propozycja poniżej.

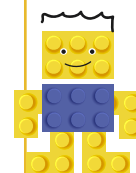
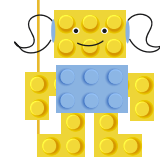
Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.

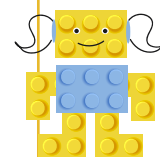
3. Wyjaśnijcie, co oznacza słuchać innych i czekać na swoją kolej: „Drogie dzieci, reguły spotykamy w wielu życiowych sytuacjach oraz w różnych miejscach, np.: w sklepie, przychodni, szkole, restauracji lub przedszkolu”. Podkreślcie, że jeśli wszyscy mówią w tym samym czasie, panuje chaos i wynikają nieporozumienia. Podajcie przykłady ze świata dziecka, np. znaną bajkę, w której panują jakieś zasady i bardzo istotna jest umiejętność oczekiwania na swoją kolej: „Nawet w waszej ulubionej bajce Psi Patrol Ryder wydaje polecenia, a inne pieski, które dobrze znacie, słuchają, czekają na instrukcje i wykonują kolejne zadania, tak aby akcja ratunkowa powiodła się w stu procentach”. Następnie niech dzieci podadzą swoje propozycje miejsc, gdzie spotkały się z zasadą czekania na swoją kolej.

4. Wyjaśnijcie schemat czekania na swoją kolej:

- Rozglądnij się dookoła i zobacz czy nie przeszkadzasz innym.



- Zastanów się czy wiesz, o co chcesz poprosić, czy zapytać.
- Zgłoś się za pomocą wypracowanego rytuału znaku na „TAK”.
- Poczekaj i daj możliwość innym skorzystania ze swojej kolei.



5. Spiszcie regułę czekania na swoją kolej na brystolu. Wprowadźcie rytuał „Znak na TAK”, który obowiązywać ma podczas każdych zajęć. „Znak na TAK” oznacza, że dziecko, które chce się zgłosić i zabrać głos, podnosi obie ręce na boki.

Następnie poproście każde dziecko, żeby zaczekało na swoją kolej, a kiedy nadejdzie jego kolej pokazało „Znak na TAK”, wznosząc obie ręce na boki.



Ćwiczenie 2 – „Znak na TAK” to nasz znak

Cel główny: trening umiejętności czekania na swoją kolej, nauka komunikacji zespołowej, zauważanie potrzeby oczekiwania na swoją kolej u innych uczestników; zapoznanie dzieci ze znakiem, który prezentować będą podczas współpracy w grupie; trening zastosowania wypracowanego znaku.

Cel szczegółowy: zapoznanie dzieci ze znakiem potrzebnym podczas współpracy w grupie, trening zastosowania wypracowanego znaku.

Czas trwania: 15 minut

Siedzące w kręgu dzieci, trenują poszczególne kroki zapisanego schematu. Wy tłumaczcie dzieciom, że w stosowaniu zasady czekania na swoją kolej pomocny będzie znak, którym zasygnalizują, że czekają na swoją kolej, aby móc zadać pytanie, poprosić o coś nauczyciela lub poinformować o swojej potrzebie.



Ćwiczenie 3 – Nasza Wieża Reguł

Cel główny: przystosowanie dzieci do zasad grupy, integracja grupy poprzez dobór w różne grupy.

Cel szczegółowy: współpraca w grupie, osiągnięcie wspólnych celów.

Czas trwania: 15 minut

1. Uczestnicy losują patyczki oznaczone kolorem, który określa, z jakich klocków budować będą poszczególne elementy wieży „Znaku na TAK”. Dzieci łączą się w kilkusobowe grupy w zależności od koloru wylosowanego patyczka.
2. Objasnijcie, że celem zajęć jest budowa wielkiej kolorowej wieży, którą na końcu zmienicie w przyjęty przez Was „Znak na TAK”. Przedstawcie kolejne etapy budowy, wykorzystując przygotowane ilustracje (załącznik 1), rozdajcie plansze i odpowiedzcie na pytania.
3. Zaproście dzieci do kręgu i wspólnie skonstruujcie wieżę „Znak na TAK” w oparciu o zaprezentowaną ilustrację.
4. Dodajcie do skonstruowanej wieży ostatni element tzw. „Znak na TAK”. Brawo!
5. Na zakończenie ustawcie dzieci w pociąg i przybijcie z każdym piątkę, dziękując za wspólnie spędzony czas. Po każdych zajęciach uczestnicy zajęć wracają do swoich grup przedszkolnych.

INSTRUKTAŻ DLA NAUCZYCIELI

Podpowiedzi w pigułce

WSPÓLNA WIEŻA REGUŁ

Nauczyciele, czas na zajęcia, proponowany scenariusz pozwoli Wam wypracować u dzieci umiejętność czekania na swoją kolej. Podczas zajęć ustaliliście wspólny znak tzw. „Znak na Tak”, który polega na podniesieniu obu rąk na boki, gdy dziecko poczuje chęć zabrania głosu: zadania pytania, wyrażenia swojej opinii lub zasygnalizowania innej potrzeby w danej sytuacji. Każda grupa może wymyślić swój własny porozumiewawczy znak, który będzie chętnie używany przez uczestników zajęć.

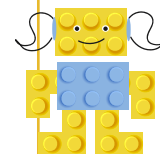
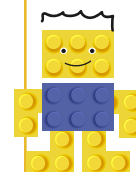
Udanej zabawy!

Ćwiczenie 1

Zadbajcie o komfortową salę dla dzieci i jak najmniej bodźców docierających z zewnątrz.

1. Przywitajcie się z dziećmi wyuczoną formułą lub innym zaproponowanym przez dzieci powitaniem. Proponujemy nasze powitanie: „Teraz pięknie się witamy: wpierw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”
2. Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:
 - Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
 - Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
 - Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
 - Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.

Wprowadzenie tego oraz innych stałych elementów wzmacnia



poczucie trwałości zasad i integruje grupę. Stosujcie je częściej, np. po dłuższych nieobecnościach dzieci w przedszkolu. Dodatkowo pytajcie o przeżycia i wydarzenia w życiu dziecka na forum grupy.

3. Wyjaśnijcie, co oznacza słuchać innych i czekać na swoją kolej: „Drogie dzieci, reguły spotykamy w wielu życiowych sytuacjach oraz w różnych miejscach, np.: w sklepie, przychodni, szkole, restauracji lub przedszkolu”. Dodatkowo możecie skorzystać z dostępnych na rynku bajek: pisanych i animacyjnych oraz przytoczyć bohaterów bajkowych, oczekujących na swoją kolej, np.: Czekam na swoją kolej. Dobre zachowanie. Przygody Fenka.

Podkreślcie, że jeśli wszyscy mówią w tym samym czasie, panuje chaos i wynikają nieporozumienia. Podajcie przykłady ze świata dziecka, np. znaną bajkę, w której panują jakieś zasady i bardzo istotna jest umiejętność oczekiwania na swoją kolej: „Nawet w waszej ulubionej bajce Psi Patrol Rider wydaje polecenia, a inne pieski, które dobrze znacie, słuchają, czekają na instrukcje i wykonują kolejne zadania, tak aby akcja ratunkowa powiodła się w stu procentach”. Przytoczcie inne przykłady z: bajek, książek i programów.

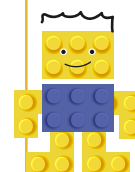
Następnie niech dzieci podadzą swoje propozycje miejsc, gdzie spotkały się z zasadą czekania na swoją kolej.

4. Wyjaśnijcie dzieciom schemat oczekiwania na swoją kolej:

- Rozglądnij się dookoła i zobacz czy nie przeszkadzasz innym.
- Zastanów się czy wiesz, o co chcesz poprosić, czy zapytać.
- Zgłoś się za pomocą wypracowanego rytuału znaku na „TAK”.
- Poczekaj i daj możliwość innym skorzystania ze swojej kolej.

5. Przecwiczcie z dziećmi schemat oczekiwania, używając gestów umownych. Poproście, aby każde dziecko po kolei wykonało odpowiednie ruchy przypisane do zasad:

- Rozejrzyj się dookoła i zobacz czy nie przeszkadzasz innym (dwukrotny ruch głowy, raz w prawo, raz w lewo), (rozglądanie się wokół).
- Zastanów się, czy wiesz, o co chcesz poprosić lub zapytać (piramida z dłoni).
- Zgłoś się za pomocą wypracowanego rytuału (uniesienie rąk na boki – wykonanie „Znaku na TAK”).
- Poczekaj i daj możliwość wypowiedzenia się innym dzieciom



według kolejności pokazania „Znaku na TAK” (pokazanie sportowego znaku zakończenia gry, wysunięcie obu dłoni przed siebie).

6. Spiszcie schemat reguły na brystolu, dodatkowo wykorzystując wcześniej przygotowane ilustracje. Umieście schemat w widocznym miejscu w sali. W razie potrzeby możecie przypominać o nim dzieciom poprzez wskazanie przez dziecko określonej, wypracowanej formuły.



Ćwiczenie 2

Wy tłumaczcie dzieciom, że pomocny w stosowaniu reguły czekania na swoją kolej będzie „Znak na TAK” (obie ręce uniesione na boki), który oznacza, że dziecko czeka na swoją kolej.



Ćwiczenie 3

1. Przeprowadźcie losowanie, używając kolorowych patyczków, dzięki którym zostaną wytypowane określone grupy do konstruowania wieży. Zastosujcie inne metody, sposoby losowania.

2. Objaśnijcie, że celem zajęć jest budowa wielkiej kolorowej wieży, którą na końcu zmienicie w Wasz ustalony znak – „Znak na TAK”. Rozdajcie ilustracje przedstawiające elementy wieży, które dzieci skonstruują w określonych grupach. Poinformujcie dzieci, że ich najważniejszym zadaniem podczas tych zajęć grupowych jest czekanie na swoją kolej i współpraca. Zwracajcie uwagę, czy wszystkie dzieci uczestniczą w zajęciach i czy czują się dobrze. Wspierajcie proces budowy wieży w poszczególnych grupach.

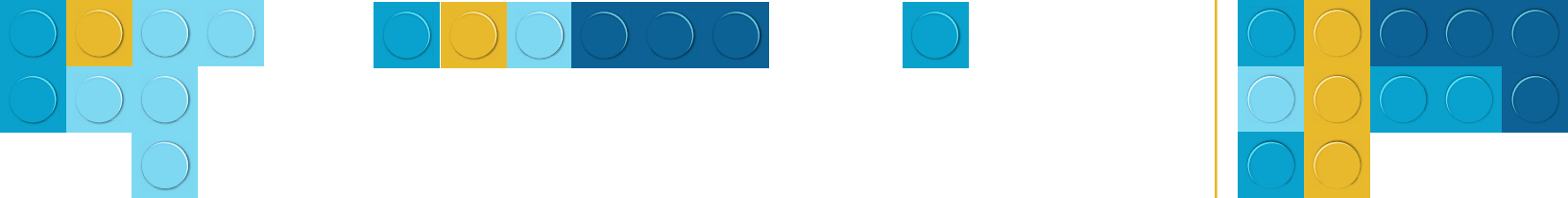
3. Następnie zaproście dzieci do kręgu, w którym zbudujecie ostatni element wieży – „Znak na TAK”. Poproście dzieci o wybór jednego klocka, który dołożą w określonym miejscu konstrukcji, czekając na swoją kolej. Umieście na wieży ostatni element stanowiący symbol „Znak na TAK”.

4. Po przeprowadzeniu ćwiczeń odpowiedzcie sobie na kilka pytań:

- Czy uzyskaliście zamierzone cele?
- Czy dzieci zrozumiały główne zasady?
- Które ćwiczenie najlepiej utrwala wypracowywaną zasadę?
- Co możemy zmodyfikować, aby zadania były skuteczniejsze?
- Jak współpracują dzieci między sobą?
- Jakie zachowania się pojawiły?

5. Pożegnajcie się przez przybicie piątki, dziękując za wspólnie spędzony czas. Po każdych zajęciach dzieci ustawiają się w pociąg i wracają do swoich sal.

Dziękujemy i życzymy powodzenia!



INSTRUKTAŻ DLA RODZICÓW

Podpowiedzi w pigułce

WSPÓLNA WIEŻA REGUŁ

Drodzy Rodzice,
dziękujemy za przystąpienie do projektu innowacyjnego.
To niezmiernie ważne, aby wspólnie pracować w obydwu przestrzeniach: przedszkolnym i rodzinnym. Proponujemy dziesięć instruktaży, stworzonych specjalnie dla Was, dzięki którym utrwalicie umiejętności emocjonalno-społeczne nabywane przez Wasze dziecko w ramach innowacyjnego projektu w zakresie kształcenia pod nazwą „Piąteczka – przystanek emocjonalny przedszkolaka”.

Podczas zajęć ustaliliśmy wspólny znak – „Znak na TAK”. Na podstawie tego znaku każdy uczestnik zabawy może wyrazić chęć wypowiedzi w danym momencie, podzielenia się swoją myślą lub pomysłem. W ten sposób uczestnik prosi o udzielenie mu głosu przez osobę prowadzącą zabawę.

Owocnej pracy!



Zabawa 1

Porozmawiajcie o ulubionych bohaterach bajek Waszych dzieci. Omówcie sytuacje, kiedy musimy czekać na swoją kolej oraz kiedy musimy wykazać się cierpliwością. Razem z dzieckiem spróbujcie odtworzyć wybraną historię bohatera, która przedstawia, w jaki sposób sobie poradził w tej sytuacji.



Zabawa 2

Zaproponujcie zabawę odtworzenia realnej sytuacji, którą przeżyliście

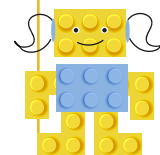
i której istotą była konieczność czekania na swoją kolej.
Do zwizualizowania zdarzenia użyjcie ilustracji lub plasteliny.



Zabawa 3

Wraz z dzieckiem konstruujcie wieżę z dowolnych klocków, która stanowić będzie symbol reguł i zasad obowiązujących w Waszym domu.

Brawo Wy!



SCENARIUSZ 2

POCIĄGIEM DO KRAINY EMOCJI

Głównym założeniem tego scenariusza jest nauka rozpoznawania i doświadczania podstawowych emocji przez dzieci w wieku przedszkolnym poprzez wspólną zabawę i interakcję z grupą rówieśników oraz osobami prowadzącymi.

Podczas tych zajęć dzieci poznają podstawowe emocje i uczą się, że emocje odczuwane w różnych sytuacjach są stałą częścią naszego życia, że są do życia każdego człowieka wręcz niezbędne, ponieważ stanowią drogowskazy kierujące na dalszą drogę.

Ogólny cel zajęć

Uczestnicy:

- Uczą się rozpoznawania i nazywania podstawowych emocji u dzieci w wieku przedszkolnym 4-6 lat, z wykorzystaniem zabawy.

Szczegółowy cel zajęć

Uczestnicy:

- Rozpoznają własne i cudze emocje: radość, smutek, strach i złość.
- Nazywają emocje, umiejętnie przeżywają stany emocjonalne.
- Odczuwają emocje i umiejętnie ilustrują przeżywane emocje.
- Doświadczają emocji poprzez zabawę.

Czas trwania: 60-90 minut



Metody pracy

- Podająca: przekazanie informacji na temat wybranych emocji (charakterystyka i przykład, kiedy można wybraną emocję doświadczyć).
- Praktyczna: zabawa ruchowa inscenizująca wybrane emocje.
- Problemowa: gra dydaktyczna polegająca na budowaniu pociągów i stacji kolejowych składających się z poszczególnych emocji.



Wykorzystane innowacje

- Wykorzystanie elementów innowatorskiej metody treningu umiejętności społecznych bazującej na budowaniu z klocków jako materiału kluczowego do treningu poprzez zabawę.
- Innowacja adresowana jest do wyodrębnionej grupy docelowej dzieci w wieku 4-6 lat czyli w okresie kształtowania umiejętności emocjonalno-społecznych.
- Autorskie programy nauczania z możliwością zmodyfikowania i zindywidualizowania przez nauczyciela.
- Możliwość realizacji pozaramowego programu nauczania rekomendowanego na podstawie doświadczeń zawodowych.
- Wspólna praca nad rozwojem emocjonalno-społecznym dzieci w środowisku przedszkolnym i rodzinnym.



Pomoce

- Różnorodne klocki, np.: waflowe, mutanty itp. (rekomendujemy klocki Lego Duplo: duże, profilowane, kolorowe).
- Karta pracy (załącznik 2).
- Piłka.



Uczestnicy

- Grupy przedszkolne.
- Dzieci w wieku 4-6 lat, maksymalnie osiem osób.

- Dwoje nauczycieli, ewentualnie trener TUS i nauczyciel lub psycholog i nauczyciel.

Czas treningu nowej kompetencji

- Od trzech do pięciu spotkań w zależności od wielkości grupy, wydolności psychofizycznej dziecka i pojedynczych trudności uczestników.

Ćwiczenie 1 – Przybij piątkę w Krainie Emocji

Cel główny: wprowadzenie do współpracy w grupie.

Cel szczegółowy: integracja z grupą za pomocą wypracowanych rytuałów i reguł, nauka identyfikacji wydarzeń przełożona na stan emocjonalny.

Czas trwania: 15 minut

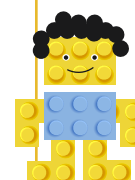
Przywitajcie się wspólnie, stosując wyuczoną formułę lub inne zaproponowane przez grupę dzieci powitanie. Następnie zaproponujcie dzieciom przypomnienie zasad panujących w grupie. Skupcie się na czterech najważniejszych regułach. Ważne, aby były to reguły, które będą ćwiczone podczas każdych zajęć z dziećmi.

Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.

Rozgrzewka

Zaproponujcie zabawę, która polega na rzucaniu do siebie piłką. Dzieci wraz z nauczycielem siedzą w kręgu na dywanie.



Nauczyciel rzuca piłkę do wybranego dziecka, wypowiadając jego imię, po czym cała grupa odpowiada: „Witamy cię... (imię wybranego dziecka i cieszymy się, że jesteś tutaj z nami... (powtórzenie imienia wybranego dziecka)”. Nauczyciel proponuje powitanie dziecka różnym tonem głosu, cicho lub głośno, radośnie lub ze smutkiem, ze wstydem, sylabizując lub głoskując dane imię. Można również urozmaicić powitanie i zaproponować uwzględnienie pozytywnych cech dziecka (odwaga, życzliwość itp.) przez inne dziecko albo jakiegoś elementu, rzeczy, który podoba się jednemu dziecku w drugim (ubiór, fryzura itp.).

Zadanie graficzne

Zaproście dzieci, aby usiadły do stolików i poinformujcie, że ich zadaniem będzie wykonać rysunek w dolnej części kartki. Rozdajcie dzieciom karty pracy. Dzieci mają za zadanie zilustrować ostatnie wydarzenie lub sytuację, która była dla nich wesoła, zła, smutna i straszna.

Następnym zadaniem dzieci jest połączenie wykonanej ilustracji z dolnej części karty za pomocą strzałki lub linii z emotikonami z górnej części karty przedstawiającymi wybrane emocje (załącznik 2).



Ćwiczenie 2 – Z emocjami za pan brat

Cel główny: uświadomienie potrzeby rozpoznawania emocji.

Cel szczegółowy: uświadomienie przeżywania emocji przez wszystkich ludzi.

Czas trwania: 5 minut

Wytłumaczcie dzieciom, że zarówno osoba dorosła, jak i dziecko przeżywa emocje w swoim życiu. Służą nam one do pełnego doświadczania świata i relacji oraz chronią nas przed różnymi zagrożeniami. Opowiedzcie dzieciom, kiedy ostatnio odczuwaliście, tj.: radość, smutek, strach i złość.

Wyjaśnijcie dzieciom, że w tej części zajęć zbudujecie kilka pociągów oraz cztery stacje, na których każdy z pociągów będzie się zatrzymywał, aby doświadczyć wcześniej omówionych emocji, rozpoznać je i utrwalić ich nazywanie.



Ćwiczenie 3 – Pociąg do Krainy Emocji

Cel główny: umiejętność współpracy w grupie.

Cel szczegółowy: umiejętność dostosowania się do grupy.

Czas trwania: 10 minut

Podzielcie dzieci na grupy za pomocą dowolnej wyliczanki. Każda grupa otrzymuje klocki Lego Duplo i klocki typu wafle w jednym wybranym przez Was dla grupy kolorze. Klocki i wafle połączone według kolorów układacie na dywanie tak, aby każda z grup mogła swobodnie zbudować wymarzony pociąg.



Ćwiczenie 4 – Emocjonalne przystanki naszych emocji

Cel główny: aktywacja procesów twórczych.

Cel szczegółowy: pobudzenie kreatywności i wyobraźni przez zabawę.

Czas trwania: 15 minut

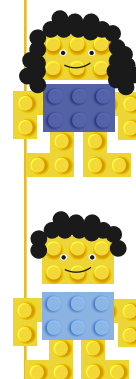
Zadanie dzieci polega na zbudowaniu stacji emocji z klocków waflowych przypisanych do danej grupy. Wytłumaczcie, że kolory stacji i pociągów oznaczać będą kolejne emocje, np.: Stacja Złości będzie w kolorze czerwonym, Stacja Radości w kolorze żółtym, Stacja Smutku w kolorze niebieskim, a Stacja Strachu w kolorze zielonym. Dzieci budują stacje kolejowe według własnego pomysłu.



Ćwiczenie 5 – Tajemniczy goście

Cel główny: kształtowanie umiejętności rozpoznawania odmiennych stanów emocjonalnych.

Cel szczegółowy: nauka identyfikacji stanów emocjonalnych i pozytywnego nastawienia wobec różnych emocji.



Czas trwania: 20 minut

1. Poproście dzieci, budując Stację Radości, o zaprezentowanie swojej stacji wraz z pociągiem, informując, że gdy stacja będzie gotowa, to odwiedzi je tajemniczy gość.

Na Stacji Radości dzieci zostaną powitane przez osobę reprezentującą emocję radości (w tę postać może wcielić się dodatkowy pracownik przedszkola). Postać Radości mówi do dzieci: „To ja, wasza radość. Jestem waszym przyjacielem. Wesoło śpiewam i skaczę, i już nie mogę się doczekać, kiedy znowu was zobaczę”. Postać Radości podskakuje i uśmiecha się do dzieci. Postać Radości zadaje pytanie dzieciom: „Jak można rozpoznać osobę, która odczuwa radość?”. Osoba reprezentująca emocję radości przybija piątkę z dziećmi ze swojej grupy i opuszcza salę.

2. Następnie poproście kolejną grupę dzieci o zaprezentowanie swojego pociągu i stacji, która reprezentuje emocję smutku.

Na Stacji Smutku osoba reprezentująca emocję smutku przybija z dziećmi piątkę. Postać Smutku mówi do dzieci: „To ja, wasz smutek. Przychodzę wam powiedzieć, jak bardzo jestem wam potrzebny. Wiecie, że bez smutku nie ma prawdziwej radości? Smutek potrzebuje czasami pocieszenia, krótkiej rozmowy, bywa też, że prosi o przytulenie i potrzymanie za rękę”.

3. Zaproście kolejną grupę dzieci do zaprezentowania swojego pociągu i stacji, która reprezentuje emocję złości.

Na Stacji Złości dzieci powitają postać reprezentującą emocję złości za pomocą przybicia z nią żółwika. Postać Złości wypowiada następujące słowa: „Cześć, to ja, wasza złość! Bywają takie dni, że i ja jestem zła. Jestem najbardziej nielubianą emocją, ale nie jestem zła, bo przychodzę wam powiedzieć o waszych niespełnionych potrzebach i pragnieniach. Jestem waszym prawdziwym przyjacielem. Jestem wam bardzo potrzebna. Źle byłoby, gdyby mnie zabrakło w waszym życiu”.

4. Zachęćcie ostatnią grupę dzieci do zaprezentowania swojego pociągu i stacji, która reprezentuje emocję strachu.

Na Stacji Strachu osoba reprezentująca emocję strachu będzie trochę się bała, więc powitajcie ją brawami. Postać Strachu mówi do dzieci: „Witam was, jestem emocją strachu. Znajdź odwagę, spotkaj się ze

mną, a ominie cię wiele niebezpieczeństw. Nie bój się mnie i podaj mi rękę”.



Ćwiczenie 6 – Emocje i my

Cel główny: identyfikacja emocji.

Cel szczegółowy: prezentacja podstawowych emocji za pomocą mimiki twarzy i mowy ciała.

Czas trwania: 5 minut

Zapytajcie dzieci, czy któreś z nich chce zaprezentować swoją wybraną emocję. Zachęcone dzieci pokazują tę emocję za pomocą mimiki i mowy ciała. Docieńcie dziecko, które prezentuje emocję, za pomocą pochwały słownej, np. „Krystian w ciekawy sposób zaprezentował nam emocję [nazwa emocji]”.

Brawo!

Na zakończenie ustawcie dzieci w pociąg i przybijcie z każdym piątkę, dziękując za wspólnie spędzony czas. Po każdym zajęciach uczestnicy zajęć wracają do swoich grup przedszkolnych.

INSTRUKTAŻ DLA NAUCZYCIELI

Podpowiedzi w pigułce

POCIĄGIEM DO KRAINY EMOCJI

Drodzy Nauczyciele,
głównym celem scenariusza „Pociągiem do Krainy Emocji” jest poznanie i rozróżnienie przez dzieci czterech podstawowych emocji: radości, smutku, złości i strachu. Dzięki temu dzieci nabędą nowe kompetencje, by odpowiednio reagować na stany emocjonalne własne i innych osób.

Nauczycie dzieci postrzegania emocji jako nieodzownego elementu życia każdego człowieka. Wraz z nimi pogłębicie relacje i poznać siebie na nowo. Dodatkowo poszerzycie wiedzę z zakresu właściwego radzenia sobie z emocjami u dzieci w wieku przedszkolnym.

Owocnej pracy!

Ćwiczenie 1

Usiądźcie z dziećmi na dywanie i przywitajcie się swoim ulubionym powitaniem. Nasza propozycja: „Teraz pięknie się witamy: wpięrkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

Alternatywne powitania:

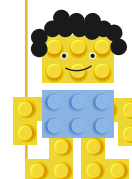
- Ustawione w kole dzieci przekazują piłkę wybranej osobie, a każda z nich próbuje za pomocą mimiki pokazać emocję, która ostatnio mu towarzyszyła oraz powtórzyć emocję prezentowaną przez poprzednika.
- Posłużcie się przedmiotem mocy: maskotką, klockiem lub innym wybranym przez dzieci przedmiotem. Dzieci przekazują sobie atrybut mocy. Dziecko, które jest w posiadaniu rzeczy odpowiada na pytanie: „Jaką bajkę lubisz najbardziej?” oraz podaje nazwę bajki, która była wymieniona przez poprzednie dziecko. Dodatkowo



w formie spisanej, np. na kolorowym brystolu, możecie umieścić ten kodeks w miejscu widocznym dla dzieci.

Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.



Dzięki zaproponowanym ćwiczeniom, dzieci uczą się czekania na swoją kolej i większej pewności siebie w wyrażaniu własnej osoby na forum grupy. Wprowadzone zasady i reguły usprawniają funkcjonowanie grupy.

Zadanie graficzne

Dzieci rysują od jednej do czterech różnych historii, które kojarzą się im z jakąś emocją na podanej karcie pracy (załącznik 2). Następnie poproście, aby każde dziecko połączyło swój rysunek z odpowiednią emotką pokazującą emocje, które towarzyszyły temu zdarzeniu.

Dzięki temu dzieci uczą się dostrzegania sytuacji, które mają wpływ na ich stany emocjonalne. Poproście dzieci o zajęcie miejsc na dywanie w kręgu i zachęćcie, żeby wszystkie podzieliły się swoją historią i emocjami.



Ćwiczenie 2

Opowiedzcie dzieciom, że emocje dotyczą wszystkich ludzi i są z nami każdego dnia. Wy tłumaczcie na wybranych przykładach poszczególne emocje:

- Smutek.
- Odnieście się do konkretnej sytuacji, np. pożegnania przyjaciela, który wybiera się w daleką podróż.
- Opiszcie odczuwaną emocję, np. czułem smutek i żal.
- Opiszcie reakcję ciała, np. łzy i opuszczona głowa.
- Opowiedzcie dzieciom, jak można poradzić sobie z daną emocją. W przypadku smutku można zorganizować wspólne pożegnanie, ustalić częstotliwość i formę kontaktu, np. rozmów telefonicznych, żeby wspominać miłe chwile.

Według podanego wyżej schematu czterech kroków opowiedz o kolejnych podstawowych emocjach: radości, złości, strachu.



Ćwiczenie 3

Połączcie dzieci w grupy. Następnie wskażcie miejsce w sali, gdzie przygotowane są różnego rodzaju klocki w określonym kolorze. Zachęćcie dzieci do wspólnej zabawy klockami. Uczestniczcie w procesie, zachęcając i wspierając dzieci. Dzieci, uruchamiając swoją wyobraźnię, mają za zadanie zbudować pociągi z klocków.



Ćwiczenie 4

Wy tłumaczcie dzieciom, że w tym ćwiczeniu mają za zadanie zbudować stacje kolejowe z innego rodzaju klocków, które są tego samego koloru:

- Stacja Złości: czerwony.
- Stacja Strachu: zielony.
- Stacja Radości: żółty.
- Stacja Smutku: niebieski.

Zachęćcie dzieci do budowania stacji według własnego pomysłu.



Ćwiczenie 5

Wy tłumaczcie, że na zajęciach pojawią się tajemniczy goście przebrani za określone emocje. Opowiedzą o sobie i pomogą wszystkim lepiej poznać emocje. Poproście każdą z grup o zaprezentowanie stacji i pociągu spod znaku danej emocji, a następnie zaproście osobę reprezentującą tę samą emocję do sali. Zachęćcie dzieci do przywitania się określoną formułą lub sposobem. Poproście dzieci, żeby zajęły swoje miejsca w kręgu na dywanie, a gościa, aby opowiedział dzieciom o emocji, którą reprezentuje. Następnie zaproście kolejną grupę dzieci, żeby zaprezentowała swój pociąg i stację, i jednocześnie przywołajcie gościa, który przedstawi emocję korespondującą z emocją przedstawioną przez wskazaną

grupę dzieci. Czynność powtarzamy dla każdej z grup, tak aby wszystkie grupy przedstawiły swój pociąg i stację w połączeniu z prezentacją wybranej emocji przez zaproszonego gościa.



Ćwiczenie 6

Zaproponujcie dzieciom zabawę w spektakl emocji. Zachęćcie dzieci do prezentacji na forum grupy wybranej przez nich emocji za pomocą mimiki twarzy oraz mowy ciała. Docieńcie dziecko, które prezentuje emocje za pomocą pochwały słownej, np.: „Krystian w bardzo ciekawy sposób zaprezentował emocję”, „Podobało mi się, że Ania potrafi tak pięknie się uśmiechać i prezentować swoją radość”.

Brawo!

Dzieci zegnają się wg schematu, ustawiając się w pociąg i przybijając piątkę osobom prowadzącym. Podziękujcie dzieciom za zabawę i wspólnie spędzony czas.

INSTRUKTAŻ DLA RODZICÓW

Podpowiedzi w pigułce

W KRAINIE RADOŚCI

Drodzy Rodzice,
wykorzystajcie chwile spędzane z dziećmi na przywoływanie miłych wspomnień. Posłużcie się do tego zdjęciami, filmami, pamiątkami lub innymi „przywoływaczami” razem przeżytej radości. Pozwólcie jej na stałe zagościć w Waszych domach. Zapraszajcie radość kiedykolwiek chcecie. Umożliwcie swoim dzieciom spontaniczne przeżywanie radości i cieszcie się z nimi współodczuwaniem tej emocji.

Życzymy wielu wspólnych radości!

Zabawa 1

Zaproponujcie dziecku krótką rozgrzewkę przed wspólną pracą. Może to być kilka ćwiczeń ruchowych, krótka gra, wyrecytowanie znanego dziecku wierszyka lub zaśpiewanie piosenki, którą dziecko lubi.

Przywołajcie radosne chwile, które razem przeżywaliście. Pozwólcie dzieciom przedstawić w formie graficznej, np.: rysunku, sytuację, która najbardziej kojarzy się im z odczuwaniem radości. Wysłuchajcie z uwagą, co i jak mówi o tej sytuacji, kiedy prezentuje swoją pracę, np. obrazek.

Podzielcie się z dzieckiem swoimi momentami przeżywania radości, przedstawiając mu wybraną sytuację z Waszego życia, np.: wyjazd na wakacje, otrzymanie kwiatów od bliskiej osoby.

Wskazówka: Przygotujcie bezpieczne i wygodne miejsce do zabawy oraz pomoce potrzebne do przywołania radosnych chwil.



Zabawa 2

Wraz ze swoim dzieckiem rozpoznajcie emocję radości, wspominając różne radosne momenty w życiu. Jeśli reakcja dziecka jest pozytywna, to wykonajcie zaproponowane polecenia. Jeśli odpowiedź jest negatywna, to przejdźcie do kolejnego pytania.

1. Czy cieszysz się na wspólne wyjście na basen?
Podskoczcie trzykrotnie!
2. Czy cieszysz się ze wspólnej zabawy klockami?
Kłaśnijcie trzykrotnie!
3. Lubisz nasze wspólne wyjścia na lody?
Mrugnijcie okiem trzykrotnie!
4. Czy cieszysz się na wspólny wyjazd na wakacje?
Pomachajcie rękami trzykrotnie!
5. Czy cieszysz się z urodzinowych prezentów?
Pokiwasz głową trzykrotnie!

Wskazówka: Ponieważ to Wy najlepiej znacie swoje dziecko, zaproponujcie własne dodatkowe pytania, na które ono chętnie odpowie i takie sekwencje ruchów, które lubi.



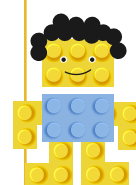
Zabawa 3

Wspólnie z dzieckiem stwórzcie swój unikalny taniec radości, który będziecie wykorzystywać w razie potrzeby. Może on składać się z sekwencji ruchów z ćwiczenia 2 lub ze spontanicznych propozycji dziecka. Bawcie się razem z radością przy ulubionej muzyce.



Zabawa 4

Zaproponujcie dziecku listę wspólnych pogromców radości. Spiszcie



wspólnie listę sytuacji, kiedy radość opuszcza Was na dłuższą chwilę. Wymienione przykłady zamieńcie na pozytywne komunikaty dla dziecka. Dzięki temu stworzycie wspólny Kodeks Radości. Mogą się w nim znaleźć takie sytuacje jak mycie zębów: „Wysyłamy ząbki do super myjni, której operatorem jesteś ty (dziecko)!” lub sprzątanie zabawek: „Po skończonej zabawie wszystkie wracają do swoich domków, żeby mogły tam odpocząć przed kolejną super zabawą”.

Życzymy utworzenia wyjątkowych, rodzinnych Kodeksów Radości!



Zabawa 5

Zaproponujcie dziecku zabawę jego ulubionymi klockami. Pozwólcie działać dziecięcej wyobraźni. Poproście dziecko, żeby zbudowało wybraną budowlę, która kojarzy mu się z przeżywaniem radości.

Wskazówka: Przygotujcie ulubiony komplet klocków dziecka.



Zabawa 6

Zapytajcie dziecko o jego budowlę. Możecie pochwalić jego zaangażowanie i pomysłowość. Porozmawiajcie o tym, co można stworzyć z klocków, żeby przypomnieć sobie miłe chwile, w ten sposób zapraszając radość do wspólnego, rodzinnego spędzania czasu.

Działając razem w przedszkolu i w Waszym środowisku rodzinnym, rozwijamy kompetencje emocjonalno-społeczne przedszkolaków, dzięki czemu zapewniamy im lepsze funkcjonowanie, zarówno dzisiaj, jak i w przyszłości.

Brawo Wy!

SCENARIUSZ 3

W KRAINIE RADOŚCI

Nauczyciele, zajęcia czas zacząć...

Dzięki temu scenariuszowi pokażecie dzieciom, jak wspaniale jest przeżywać radość i jak cenna jest ona w życiu. W oparciu o zaproponowane ćwiczenia zbliżycie się wspólnie z przedszkolakami do różnych odcieni radości. Spróbujcie wspólnie uświadomić sobie, jak ta emocja uprzyjemnia życie, jak miło jest ją odczuwać. Pokażecie dzieciom, że świadomość tego, co odczuwamy oraz wyrażanie emocji w odpowiedni sposób pozwala doświadczać życia w pełnej harmonii. Wspólnie odkryjecie radość jako przyjaciela oraz przewodnika każdego człowieka.

Powodzenia!

Ogólny cel zajęć

Uczestnicy:

- Rozpoznają i identyfikują jedną z podstawowych emocji.

Szczegółowy cel zajęć

Uczestnicy:

- Zapoznają się z emocją radości.
- Uczą się odkrywania radości u siebie i innych.
- Rozpoznają radość jako przyjaciela, który przynosi najprzyjemniejsze odczucia.
- Lepiej poznają siebie.
- Poznają sposoby na przywołanie radości.



Czas trwania: 60-90 minut



Metody pracy

- Podająca: objaśnienie odczuwania emocji, tłumaczenie z użyciem przykładów.
- Praktyczna: koncentracja na zabawie, kreowanie wyobraźni.
- Problemowa: zabawa dydaktyczna, budowanie wizerunków emocji.



Wykorzystane innowacje

- Wykorzystanie elementów innowatorskiej metody treningu umiejętności społecznych bazującej na zabawie klockami jako materiału kluczowego do treningu poprzez zabawę.
- Innowacja adresowana jest do wyodrębnionej grupy docelowej dzieci w wieku 4-6 lat czyli w okresie kształtowania umiejętności emocjonalno-społecznych.
- Autorskie programy nauczania z możliwością zmodyfikowania i zindywidualizowania przez nauczyciela.
- Możliwość realizacji pozaramowego programu nauczania rekomendowanego na podstawie doświadczeń zawodowych.
- Wspólna praca nad rozwojem emocjonalno-społecznym dzieci w środowisku przedszkolnym i rodzinnym.



Pomoce

- Różnorodne klocki, np.: waflowe, mutanty itp. (rekomendujemy klocki Lego Duplo: duże, profilowane, kolorowe).
- Karta pracy (załącznik 5).
- Stempel Radości.
- Tusz przyjazny dla skóry dziecka.
- Kartki, mazaki, brystol.



Uczestnicy

- Grupy przedszkolne.
- Dzieci w wieku 4-6 lat, maksymalnie osiem osób.
- Dwoje nauczycieli, ewentualnie trener TUS i nauczyciel lub psycholog i nauczyciel.



Czas treningu nowej kompetencji

- Od trzech do pięciu spotkań w zależności od wielkości grupy, wydolności psychofizycznej dziecka i pojedynczych trudności uczestników.



Ćwiczenie 1 – Zaproszenie do Krainy Emocji

Cel główny: rozpoznanie emocji, identyfikacja zdarzeń mających wpływ na pojawiające się emocje.

Cel szczegółowy: umiejętność dostrzegania zdarzeń mających wpływ na odczucia i emocje; przedstawienie i utrwalenie radości w formie graficznej.

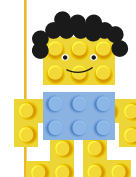
Czas trwania: 15 minut

1. Po wejściu do sali poproście dzieci, żeby usiadły na dywanie w kręgu. Zaproście dzieci do powitania się za pomocą wspólnie ustalonego rytuału: „Teraz pięknie się witamy: wpierw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.

Wy tłumaczcie, że na tych zajęciach będziecie rozmawiali o radości. Wspólnie odkryjecie radość jako Waszego największego przyjaciela



i przewodnika. Wyjaśnijcie dzieciom, że w wielu miejscach i sytuacjach spotykamy radość. Podajcie przykłady z życia lub bajek i poproście, żeby podały swoje przykłady. Zaproście je do zajęcia miejsc przy stolikach i wytłumaczcie, że mają zadanie narysować sytuację, kiedy odczuwały radość (załącznik 5). Po wykonaniu zadania, zaproście uczestników do zajęcia swojego miejsca na dywanie i zaprezentowania swojej pracy.



Ćwiczenie 2 – Radujmy się razem!

Cel główny: umiejętne przeżywanie radości, rozpoznawanie sytuacji, w których czujemy radość.

Cel szczegółowy: akceptacja radości, głębsze poznanie siebie.

Czas trwania: 10 minut

- Przeczytajcie określone sytuacje, a dzieci, które identyfikują je z radością wykonują określone sekwencje ruchowe.
- Kto z was cieszy się, kiedy ma urodziny? Podskoczy trzy razy.
- Kto z was jest radosny, kiedy rodzice zabierają go na wycieczkę? Kłaśnie trzy razy.
- Kto z was cieszy się z zabawy z ulubionym zwierzęciem? Mrugnie trzy razy.
- Kto z was cieszy się z przedszkolnej wycieczki? Pomacha rękami trzy razy.
- Kto z was cieszy się, kiedy dowiaduje się, że czeka go niespodzianka? Pokiwa głową trzy razy.



Ćwiczenie 3 - Taniec mojej radości

Cel główny: wyrażanie radości za pomocą mowy ciała.

Cel szczegółowy: nauka dzielenia się swoimi emocjami i odczuciami z innymi.

Czas trwania: 10 minut

Zaproponujcie dzieciom stworzenie swojego unikalnego tańca radości. Wyłumaczcie, że stworzą wspólny taniec radości, który będzie składał się z sekwencji ruchów zaproponowanych w ćwiczeniu 2.

Taniec radości to:

- trzy podskoki,
- trzy klaśnięcia,
- trzykrotne mrugnięcie okiem,
- trzykrotne pomachanie rękami,
- trzykrotne skinienie głową.

Dołączcie spontaniczne pomysły dzieci, żeby jeszcze bardziej urozmaicić zabawę.



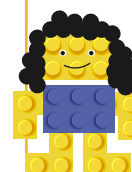
Ćwiczenie 4 – Kodeks Radości

Cel główny: uzmysłowanie ulotności emocji.

Cel szczegółowy: nauka obserwacji zdarzeń mających wpływ na zmienność stanów emocjonalnych.

Czas trwania: 10 minut

Zaproponujcie dzieciom stworzenie wspólnej listy rozpraszaczy radości, które przydarzają się nam w przedszkolu oraz znajdźcie rozwiązania, dzięki którym zbudujecie Kodeks Radości. Kodeks ten pozwoli dzieciom utrzymać radość jak najdłużej przy sobie. Zapiszcie pomysły dzieci na kartce lub brystolu.



Ćwiczenie 5 – Twórcza radość

Cel główny: poznanie radości poprzez zabawę, rozpoznanie emocji dzięki wyobraźni i pracy twórczej.

Cel szczegółowy: identyfikacja radości.

Czas trwania: 20 minut

Podzielcie dzieci na grupy zaproponowaną przez Was wyliczanką. Zaproście do wspólnej zabawy i współpracy. Zadaniem dzieci jest zbudowanie z klocków postaci wyrażających radość lub zrobienie min prezentujących emocję.



Ćwiczenie 6 – Nasza radość

Cel główny: aktywacja procesów twórczych.

Cel szczegółowy: pobudzenie kreatywności i wyobraźni poprzez zabawę.

Czas trwania: 10 minut

Zmotywujcie i zaproście dzieci do prezentacji swoich konstrukcji z klocków oraz podzielenia się odczuciami, które towarzyszyły im podczas budowania.

Podziękujcie dzieciom za wspólną pracę, przybijając im na rękach pieczętkę zwaną Stemplem Radości.

Brawo!

Na zakończenie ustawcie dzieci w pociąg i przybijcie z każdym piątkę, dziękując za wspólnie spędzony czas. Po każdych zajęciach uczestnicy wracają do swoich grup przedszkolnych.

INSTRUKTAŻ DLA NAUCZYCIELI

Podpowiedzi w pigułce

W KRAINIE RADOŚCI

Drodzy Nauczyciele,

„W Krainie Radości” to pierwszy z czterech scenariuszy, dzięki którym zgłębicie z dziećmi cztery podstawowe emocje: radość, smutek, złość, strach. Głównym założeniem tego scenariusza jest nauka rozpoznania i doświadczania radości poprzez zabawę i ćwiczenia w interakcji z grupą i nauczycielami. Podczas proponowanych ćwiczeń przywołacie radość za pomocą różnych form, metod i narzędzi. Nauczycie dzieci pozytywnego nastawienia do doświadczanej emocji oraz odpowiedniego jej odbioru i przeżywania.

Radosnej zabawy!

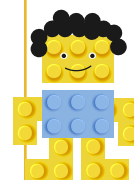
Ćwiczenie 1

Usiądźcie z dziećmi na dywanie w kręgu lub na przygotowanych siedziskach (poduszkach) i przywitajcie się swoim ulubionym powitaniem. Nasza propozycja: „Teraz pięknie się witamy: wpierw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

Każda grupa może wypracować swoje własne powitanie, np. śpiewając piosenkę, powtarzając ulubioną sekwencję ruchów przy muzyce itp. Wprowadzenie tego oraz innych stałych elementów wzmacnia poczucie trwałości zasad i integruje grupę. Stosujcie je częściej, np. po dłuższych nieobecnościach dzieci w przedszkolu. Dodatkowo pytajcie o przeżycia i wydarzenia w życiu dziecka na forum grupy.

Alternatywne powitania:

- Ustawione w kole dzieci przekazują piłkę wybranej osobie, a każda



z nich próbuje za pomocą mimiki pokazać emocję, która ostatnio mu towarzyszyła oraz powtórzyć emocję prezentowaną przez poprzednika.

- Posłużcie się przedmiotem mocy: maskotką, klockiem lub innym wybranym przez dzieci przedmiotem. Dzieci przekazują sobie atrybut mocy. Dziecko, które jest w posiadaniu rzeczy odpowiada na pytanie: „Jaką bajkę lubisz najbardziej?” oraz podaje nazwę bajki, która była wymieniona przez poprzednie dziecko.

Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.



Ćwiczenie z piłką

Witając w grupie każde kolejne dziecko, użycie innego natężenia i tonu głosu. Dzięki temu elementowi zaskoczenia i zaciekawienia, czekając na swoją kolej, dzieci integrują się z grupą. Buduje to przywiązanie i poczucie akceptacji w grupie. Turlając piłkę do wybranej osoby, wymieńcie imię dziecka, do którego ta piłka ma trafić. Użycie dowolnej formuły zaproponowanej przez siebie, przez dzieci lub rekomendowanej przez nas: „Cieszymy się, że jesteś tutaj z nami”.

Możecie też wspomnieć cechę charakteru wybranego dziecka, która szczególnie Wam przypadła do gustu, np. koleżeństwo i pomysłowość lub element ubioru czy wyglądu itp. Dzieci uczestniczące w zabawie głośno wypowiadają wybraną sekwencję, np. „Jakubie, podoba nam się twoja kreatywność”. Dziecko, które ma piłkę, turlając ją, głośno wymawia kolejne imię uczestnika zajęć. Następnie nazywa cechę, która mu się podoba u koleżanki albo u kolegi itd.

Zadanie graficzne

W tym zadaniu nauczycie dzieci dostrzegać wydarzenia, które mają wpływ na ich stany emocjonalne. Zachęćcie uczestników, żeby za pomocą rysunku spróbowali zobrazować ostatnią sytuację, w której odczuwali radość. Poprzez to doświadczenie uzmysłówcie dzieciom możliwość powrotu myślami do przyjemnych i radosnych chwil.

Następnie poproście dzieci, aby usiadły w kręgu na dywanie. Zachęćcie je do podzielenia się swoimi historiami związanymi z miłymi odczuciami. Akceptujcie ich radość.

Dzieci otrzymują kartę pracy z grafiką stempla radości (załącznik 5).



Ćwiczenie 2

Postarajcie się wspólnie przywołać sytuacje, podczas których dzieci odczuwały radość. Wytlumaczcie na swoim przykładzie, kiedy ostatnio czuliście się radośnie:

- Wykorzystajcie przykłady ze scenariusza.
- Pozwólcie dzieciom wyrażać radość za pomocą mowy ciała.



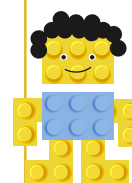
Ćwiczenie 3

Zaproponujcie dzieciom wspólne ćwiczenia ruchowe, które kojarzą się im z radością. Możecie użyć sekwencji ruchów z ćwiczenia 2 lub stworzyć wspólny taniec z dziećmi, najlepiej na podstawie ich pomysłów.



Ćwiczenie 4

Zaproście dzieci, aby usiadły w kręgu na dywanie i zapytajcie je o najczęstsze sytuacje, które przerywają odczuwanie radości. Spiszcie propozycje na dużej kartce brystolu. Z powstałej listy w najbardziej dogodnym czasie stwórzcie Kodeks Radości. Zaproponujecie, np. podczas sprzątania sali, zabawę w postaci odkładania zabawek i klocków do swoich domków. Alternatywnym sposobem w powyższej sytuacji może być wykorzystanie ulubionej piosenki dzieci lub muzyki, podczas której dzieci porządkują zabawki.





Ćwiczenie 5

Podzielcie dzieci na grupy i zaproście do wspólnej zabawy klockami. Każda grupa buduje z wcześniej przygotowanego zestawu klocków. Zasugerujcie dzieciom użycie wyobraźni w tworzeniu budowli radości. Pozostawcie im swobodę w konstruowaniu. Pozwólcie na spontaniczną zabawę i współpracę, jednocześnie motywując, zachęcając oraz chwając pomysły i kreatywność dzieci.



Ćwiczenie 6

Zaproście dzieci do zajęcia swoich miejsc na dywanie w kręgu. Każda z grup opowiada, co radosnego udało im się zbudować. Prezentuje i mówi o swoich wytworach radości. Skupcie uwagę na dzieciach, które potrzebują dodatkowo motywacji i zachęty. W podziękowaniu za wspólną pracę dzieci otrzymują Stempel Radości przybity na rękę.

Pożegnanie

Na zakończenie ustawcie dzieci w pociąg i z każdym przybijcie piątkę, dziękując za wspólnie spędzony czas. Po każdych zajęciach uczestnicy wracają do swoich grup przedszkolnych.

Wspólnie z dziećmi zmieniamy świat, ucząc sposobów odczuwania radości, jej utrzymania i pełniejszego zrozumienia mechanizmów działania podczas przeżywania tego stanu.

INSTRUKTAŻ DLA RODZICÓW

Podpowiedzi w pigułce

W KRAINIE RADOŚCI

Drodzy Rodzice,
wykorzystajcie chwile spędzane z dziećmi na przywoływanie miłych wspomnień. Posłużcie się do tego: zdjęciami, filmami, pamiątkami lub innymi „przywoływaczami” razem przeżytej radości. Pozwólcie jej na stałe zagościć w Waszych domach. Zapraszajcie radość kiedykolwiek chcecie. Umożliwcie swoim dzieciom spontaniczne przeżywanie radości i cieszcie się z nimi współodczuwaniem tej emocji.

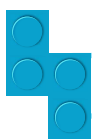
Życzymy wielu wspólnych radości!

Zabawa 1

Zaproponujcie dziecku krótką rozgrzewkę przed wspólną pracą. Może to być: kilka ćwiczeń ruchowych, krótka gra, wyrecytowanie znanego dziecku wierszyka lub zaśpiewanie piosenki, którą dziecko lubi.

Przywołajcie radosne chwile, które razem przeżywaliście. Pozwólcie dzieciom przedstawić w formie graficznej, np. rysunku, sytuację, która najbardziej kojarzy się im z odczuwaniem radości. Wysłuchajcie z uwagą, co i jak mówi o tej sytuacji, kiedy prezentuje swoją pracę, np. obrazek. Podzielcie się z dzieckiem swoimi momentami przeżywania radości, przedstawiając mu wybraną sytuację z Waszego życia, np. wyjazd na wakacje, otrzymanie kwiatów od bliskiej osoby.

Wskazówka: Przygotujcie bezpieczne i wygodne miejsce do zabawy oraz pomoce potrzebne do przywołania radosnych chwil.



Zabawa 2

Wraz ze swoim dzieckiem rozpoznajcie emocję radości, wspominając różne radosne momenty w życiu. Jeśli reakcja dziecka jest pozytywna, to wykonajcie zaproponowane polecenia. Jeśli odpowiedź jest negatywna, to przejdźcie do kolejnego pytania.

1. Czy cieszysz się na wspólne wyjście na basen?
Podskoczcie trzykrotnie!
2. Czy cieszysz się ze wspólnej zabawy klockami?
Kłaśnijcie trzykrotnie!
3. Lubisz nasze wspólne wyjścia na lody?
Mrugnijcie okiem trzykrotnie!
4. Czy cieszysz się na wspólny wyjazd na wakacje?
Pomachajcie rękami trzykrotnie!
5. Czy cieszysz się z urodzinowych prezentów?
Pokiwasz głową trzykrotnie!

Wskazówka: Ponieważ to Wy najlepiej znacie swoje dziecko, zaproponujcie własne dodatkowe pytania, na które ono chętnie odpowie i takie sekwencje ruchów, które lubi.



Zabawa 3

Wspólnie z dzieckiem stwórzcie swój unikalny taniec radości, który będziecie wykorzystywać w razie potrzeby. Może on składać się z sekwencji ruchów z ćwiczenia 2 lub ze spontanicznych propozycji dziecka. Bawcie się razem z radością przy ulubionej muzyce.



Zabawa 4

Zaproponujcie dziecku listę wspólnych pogromców radości. Spiszcie wspólnie listę sytuacji, kiedy radość opuszcza Was na dłuższą chwilę. Wymienione przykłady zamieńcie na pozytywne komunikaty dla



dziecka. Dzięki temu stworzycie wspólny Kodeks Radości. Mogą się w nim znaleźć takie sytuacje jak mycie zębów: „Wysyłamy ząbki do super myjni, której operatorem jesteś ty (dziecko)!” lub sprzątanie zabawek: „Po skończonej zabawie wszystkie wracają do swoich domków, żeby mogły tam odpocząć przed kolejną super zabawą”. Życzymy utworzenia wyjątkowych, rodzinnych Kodeksów Radości!



Zabawa 5

Zaproponujcie dziecku zabawę jego ulubionymi klockami. Pozwólcie działać dziecięcej wyobraźni. Poproście dziecko, żeby zbudowało wybraną budowlę, która kojarzy mu się z przeżywaniem radości. Wskazówka: Przygotujcie ulubiony komplet klocków dziecka.



Zabawa 6

Zapytajcie dziecko o jego budowlę. Możecie pochwalić jego zaangażowanie i pomysłowość. Porozmawiajcie o tym, co można stworzyć z klocków, żeby przypomnieć sobie miłe chwile, w ten sposób zapraszając radość do wspólnego, rodzinnego spędzania czasu.

Działając razem, w przedszkolu i w Waszym środowisku rodzinnym, rozwijamy kompetencje emocjonalno-społeczne przedszkolaków, dzięki czemu zapewniamy im lepsze funkcjonowanie, zarówno dzisiaj, jak i w przyszłości.

Brawo Wy!

SCENARIUSZ 4

PRZEPRAWA PRZEZ RZEKĘ ŁEZ

Drodzy Nauczyciele,
oto kolejny scenariusz, za pomocą którego przyjrzyście się emocjom. Pomożecie swoim podopiecznym zaprzyjaźnić się z nimi i przyjmować je jako stan, z którym należy się pogodzić. Wspólnie z dziećmi nauczycie się akceptować smutek, wczytując się w jego przekaz. Poprzez zabawę z dziećmi odkryjecie smutek na nowo i wypracujecie wspólne sposoby przeżywania tej emocji.

Powodzenia!

Ogólny cel zajęć

Uczestnicy:

- Zapoznają się z emocją smutku.

Szczegółowy cel zajęć

Uczestnicy:

- Uczą się akceptacji emocji smutku.
- Rozpoznają smutek jako przyjaciela, który ma dla nas przesłanie, trenują umiejętność przeżywania i radzenia sobie ze smutkiem.
- Uczą się rozpoznawania jednej z podstawowych emocji.

Czas trwania: 60-90 minut



Metody pracy

- Podająca: objaśnienie odczuwania emocji, tłumaczenie z użyciem przykładów.
- Praktyczna: zabawa koncentrująca się na kreowaniu wyobraźni.
- Problemowa: zabawa dydaktyczna, dotycząca budowania mostów.



Wykorzystane innowacje

- Wykorzystanie elementów innowatorskiej metody treningu umiejętności społecznych bazującej na wykorzystaniu klocków jako materiału kluczowego do treningu poprzez zabawę.
- Innowacja adresowana jest do wyodrębnionej grupy docelowej dzieci w wieku 4-6 lat czyli w okresie kształtowania umiejętności emocjonalno-społecznych.
- Autorskie programy nauczania z możliwością zmodyfikowania i zindywidualizowania przez nauczyciela.
- Możliwość realizacji pozaramowego programu nauczania rekomendowanego na podstawie doświadczeń zawodowych.
- Wspólna praca nad rozwojem emocjonalno-społecznym dzieci w środowisku przedszkolnym i rodzinnym.



Pomoce

- Zestawy niebieskich klocków.
- Dwie karty pracy (załącznik 6, załącznik 7 – dowolnej wielkości „teżki” wycięte z niebieskiego papieru).
- 1-2 m niebieskiego lub granatowego materiału, ewentualnie niebieska bibuła, do utworzenia rzeki na dywanie.
- Balon.
- Buźki z emocjami.



Uczestnicy

- Grupy przedszkolne.
- Dzieci w wieku 4-6 lat, maksymalnie osiem osób.

- Dwoje nauczycieli prowadzących, ewentualnie trener TUS i nauczyciel lub psycholog i nauczyciel.



Czas treningu nowej kompetencji

- Od trzech do pięciu spotkań w zależności od wielkości grupy, wydolności psychofizycznej dziecka i pojedynczych trudności uczestników.



Ćwiczenie 1 – Zaproszenie do Krainy Smutku

Cel główny: integracja z grupą, zapoznanie się ze smutkiem.

Cel szczegółowy: akceptacja smutku, radzenie sobie poprzez rozmowę.

Czas trwania: 10 minut

1. Zaproście dzieci do zajęcia miejsca na dywanie, gdzie usiądą w kręgu oraz do powitania się za pomocą wspólnie ustalonego rytuału: „Teraz pięknie się witamy: wpięrw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

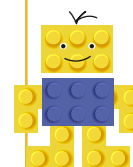
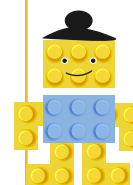
2. Wraz z dziećmi wypracujcie kodeks i reguły obowiązujące w grupie przedszkolnej. Nasza propozycja poniżej.

Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.

3. Wyłumaczcze dzieciom, że na tych zajęciach porozmawiacie o smutku, wspólnie się z nim zapoznacie i zaprzyjaźnicie.

Wyjaśnijcie, że smutek spotykamy w wielu miejscach



i sytuacjach. Podajcie przykłady z życia lub bajek i poproście dzieci, aby podały swoje przykłady.



Ćwiczenie 2 – Moja smutna opowieść

Cel główny: radzenie sobie z emocją poprzez jej wyrażenie w formie graficznej oraz rozmowę.

Cel szczegółowy: akceptacja smutku, umiejętność wyrażania swoich uczuć.

Czas trwania: 10 minut

Zaproście dzieci do zajęcia miejsc przy stolikach i wytłumaczcie, że mają za zadanie narysować sytuację lub bajkę, po której odczuli smutek. Rozdajcie kredki, mazaki oraz kartki. Wspierajcie dzieci, odpowiadając na pytania i zachęcając do pracy.



Ćwiczenie 3 – Ekspresja mojego smutku

Cel główny: wyrażanie swoich odczuć przez rozmowę.

Cel szczegółowy: nauka dzielenia się swoimi emocjami i odczuciami z innymi.

Czas trwania: 8 minut

Po ukończonym zadaniu poproście dzieci, aby zajęły swoje miejsca na dywanie. Zachęćcie je do wspólnej rozmowy i podzielenia się swoimi odczuciami. Zapytajcie dzieci, jak sobie poradziły, czego potrzebowały, przeżywając tę emocję, co okazało się przydatne i pomocne w jej doświadczaniu i wyrażaniu.



Ćwiczenie 4 – Gość w Krainie Smutku

Cel główny: identyfikacja sytuacji smutku, zrozumienie zmienności stanów emocjonalnych.

Cel szczegółowy: rozpoznawanie smutków na własnych przykładach, bliższe poznanie emocji, uzmystwienie ulotności emocji, poszukiwanie własnych sposobów na radzenie sobie ze smutkiem.

Czas trwania: 8 minut

Poinformujcie dzieci, że za chwilę odwiedzi Was ulubiona postać z Krainy Emocji (scenariusz 2) – Smutek. Przypomnijcie sobie, że należy ją powitać przybiciem piątki. Smutek podchodzi do każdego dziecka i wita się z każdym w ten sam sposób. Następnie pyta, co pomaga mu w smutku i za każdą odpowiedź przekazuje dziecku kropelkę (załącznik 7). Z kropelek zebranych przez dzieci ułóżcie wspólnie na dywanie Rzekę Łez.



Ćwiczenie 5 – Most przez Rzekę Łez

Cel główny: uzmystwienie możliwości radzenia sobie z emocją smutku za pomocą własnych sposobów.

Cel szczegółowy: rozpoznawanie smutków na własnych przykładach, bliższe poznanie emocji, uzmystwienie ulotności emocji, poszukiwanie własnych rozwiązań.

Czas trwania: 12 minut

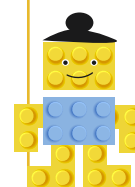
Podzielcie dzieci na grupy. Zaproście je do wspólnej zabawy i współpracy. Wyłumaczcie, że ich zadaniem jest budowa Mostu Smutku przez Rzekę Łez. Wspierajcie uczestników w budowie mostów wg własnego pomysłu i koncepcji.



Ćwiczenie 6 – Sposoby na smutek

Cel główny: budowanie sprawczości dzieci i motywowanie do szukania własnych rozwiązań.

Cel szczegółowy: docenianie i wzmacnianie kreatywności i pracy nad sposobami radzenia sobie z emocjami.



Czas trwania: 8 minut

Docenie i pochwalcie wysiłek dzieci. Wytlumaczcie, że zawsze można znaleźć sposób, żeby przeprawić się przez swoją Rzekę Łez. Pogratulujcie dzieciom, że przypomniły sobie swoje sposoby przetrwania w smutku.

Pożegnanie

Na zakończenie ustawcie dzieci w pociąg i przybijcie z każdym piątkę, dziękując za wspólnie spędzony czas. Po każdych zajęciach uczestnicy zajęć wracają do swoich grup przedszkolnych.

Brawo!

INSTRUKTAŻ DLA NAUCZYCIELI

Podpowiedzi w pigułce

PRZEPRAWA PRZEZ RZEKĘ ŁEZ

Drodzy Nauczyciele,

„Przeprawa przez Rzekę Łez” to drugi z czterech scenariuszy, dzięki którym zgłębicie cztery podstawowe emocje: radość, smutek, złość i strach. Głównym założeniem tego scenariusza jest nauka rozpoznania i doświadczania smutku poprzez zabawę oraz ćwiczenia, interakcję grupy z nauczycielami. Podczas proponowanych ćwiczeń doświadczycie emocji smutku, przywołując ją za pomocą różnych narzędzi. Nauczycie dzieci pozytywnego nastawienia do przeżywanej emocji oraz odpowiedniego jej odbioru i doświadczania.

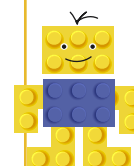
Powodzenia!

Ćwiczenie 1

1. Po wejściu do sali usiądźcie w kręgu i przywitajcie się. Proponujemy skorzystać z naszego powitania, które jest proste i lubiane: „Teraz pięknie się witamy: wpierw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

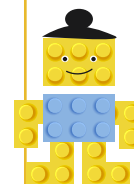
Każda grupa może wypracować swoje własne powitanie, np.: śpiewając piosenkę, powtarzając ulubioną sekwencję ruchów przy muzyce itp. Wprowadzenie tego oraz innych stałych elementów wzmacnia poczucie trwałości zasad i integruje grupę. Stosujcie je częściej, np. po dłuższych nieobecnościach dzieci w przedszkolu. Dodatkowo pytajcie o przeżycia i wydarzenia w życiu dziecka na forum grupy.

2. Wypracujcie z dziećmi kodeks i reguły obowiązujące w grupie przedszkolnej. Nasza propozycja poniżej.



Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.



3. W tym ćwiczeniu pokażcie dzieciom, że wszyscy przeżywamy emocje, w tym smutek, który dorosłych również często odwiedza. Postarajcie się przywołać sytuacje, podczas których dzieci odczuwały smutek. Opowiedzcie dzieciom, kiedy Wy sami ostatnio przeżywaliście smutek.



Ćwiczenie 2

Zaproście dzieci do wspólnej pracy. Ich zadaniem będzie zilustrowanie ostatniej sytuacji, historii, kiedy odczuwały smutek. Rozdajcie dzieciom karty pracy (załącznik 6). Zaproście dzieci do stolików, przekażcie im kredki i flamastry. Wspierajcie dzieci, odpowiadajcie na ich pytania, zachęcając i motywując do pracy.



Ćwiczenie 3

Zaproście dzieci do zajęcia miejsc w kole na dywanie i podzielenia się swoją historią. Wysłuchajcie ich opowieści i wyrażcie zrozumienie dla przeżywanych przez nich emocji.

Porozmawiajcie o uczuciach doświadczonych przez dzieci:

- Co było dla nich najtrudniejsze?
- Jak długo trwało to uczucie?
- Czy odczuwały smutek w ciele?
- Jak udało im się przetrwać smutek?
- Co im pomogło?



Ćwiczenie 4

Przygotujcie dzieci, informując je, że za chwilę odwiedzi Was postać Smutku, która przywita się z nimi i zapyta, jak radzą sobie ze

smutkiem. Wspólnie z postacią Smutku ułóżcie ze wszystkich prac Rzekę Łez.

Ćwiczenie 5

Podzielcie dzieci na grupy za pomocą ulubionej wyliczanki. Zaproście do wspólnej zabawy i współpracy. Wyjaśnijcie dzieciom, że każdy z nich ma swój pomysł na przetrwanie smutku. Zaproponujcie budowę Mostu Smutku, który umożliwi przeprawienie się przez Rzekę Łez. Podzielcie klocki na poszczególne grupy i umieśćcie po obu stronach wcześniej ułożonej na dywanie rzeki. Wyjaśnijcie uczestnikom, żeby zbudowali mosty wg swojego pomysłu i koncepcji. Motywujcie i wspierajcie dzieci pozytywnymi komunikatami, np.: „Jasiu, budujesz piękny most”, „Justynko, to świetna konstrukcja, dzięki niej na pewno będzie można przeprawić się na drugą stronę naszej rzeki”.

Ćwiczenie 6

Docenście pracę dzieci. Stosujcie pozytywne wzmocnienia mówiąc, np. „Bardzo miło, że umiecie współpracować w grupie” itp. Wytłumaczcie dzieciom, że zawsze można znaleźć sposób, żeby przeprawić się przez swoją Rzekę Łez. Pogratulujcie dzieciom, że przypomniały sobie swoje sposoby przetrwania w smutku.

Pożegnanie

Wspólnie pożegnajcie się przez przybicie piątki, dziękując za wspólnie spędzony czas. Po każdym zajęciach dzieci ustawiają się w pociąg i wracają do swoich sal.

Dziękujemy i życzymy powodzenia!

INSTRUKTAŻ DLA RODZICÓW

Podpowiedzi w pigułce

PRZEPRAWA PRZEZ RZEKĘ ŁEZ

Drodzy Rodzice,
pokażcie swoim dzieciom, że dorośli również odczuwają emocje, a smutek jest towarzyszem naszego życia. Przywołajcie chwile, kiedy odczuwaliście smutek, możecie posłużyć się przykładami z: bajki, zdjęciami, pamiątkami. Pozwólcie sobie i dzieciom na swobodny przepływ emocji. Okażcie swoje wsparcie i zrozumienie, nie zaprzeczając odczuciom ani swoim, ani swoich dzieci.

Życzymy powodzenia!

Zabawa 1

Zaproponujcie dziecku krótką rozgrzewkę przed wspólną pracą. Może to być: kilka ćwiczeń ruchowych, krótka gra, wierszyk lub piosenka. Wejdźcie w świat swojego dziecka: podążajcie za pomysłami i potrzebami zabawy z jego świata.

Zabawa 2

Przywołajcie chwile smutku, które razem przeżywaliście. Pozwólcie dzieciom zilustrować sytuację, która najbardziej kojarzy się im z odczuwaniem smutku. Podążajcie za dzieckiem w przywoływaniu emocji. Zapewnijcie spokojne miejsce do pracy, zachęćcie dziecko do wykonania rysunku. Przygotujcie kartki, flamastry, kredki.



Zabawa 3

Wysłuchajcie interpretacji dziecka dotyczącej smutnej sytuacji, którą zilustrowało. Podzielcie się z dzieckiem swoimi momentami przeżywania smutku, wytłumaczcie swoje odczucia na przykładach. Zapytajcie, jak odczuwają smutek w swoim ciele, co jest pomocne, jakiego wsparcia potrzebują. Ustalcie swoje wspólne unikatowe metody, które będą pomocne w przeżywaniu smutku.

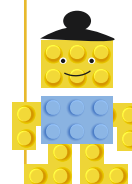


Zabawa 4

Wcielcie się w rolę Smutku: swoją mimiką i ruchami ciała zademonstrujcie dziecku tę postać. Powiedzcie dziecku, że smutek przychodzi do nas, kiedy:

- musimy się rozstać z kimś bliskim, np. musimy pożegnać koleżankę, ponieważ wyjeżdża do innego miasta;
- trzeba skończyć ulubione zajęcie, np. zabawę, bo nadchodzi pora na toaletę wieczorną i pójście do łóżka;
- źle się czujemy i musimy zostać w łóżku, a w planach było wyjście, np. na łyżwy;
- czujemy rozpacz, bo musimy zmienić plany, np. nie możemy jechać na wycieczkę, ponieważ pogoda jest niesprzyjająca.

Przywołajcie zdarzenia z życia dziecka, kiedy odczuwało ono smutek.



Zabawa 5

Zaproponujcie dziecku zabawę jego ulubionymi klockami. Pozwólcie działać dziecięcej wyobraźni. Niech dziecko spontanicznie zbuduje twór związany ze smutkiem. Dołączcie do zabawy i wspólnie skonstruujcie wieżę lub most.



Zabawa 6

Porozmawiajcie o odczuciach i przeżywanych emocjach swojego dziecka. Wytłumaczcie, że smutek odwiedza nas w szczególnych chwilach. Musimy go wtedy czule przywitać, poświęcić mu czas

i zaopiekować się nim. Natomiast kiedy z nim porozmawiamy, to powoli wybierze się w drogę powrotną. Powiedzcie dziecku, że po drugiej stronie mostu może zastać inną krainę i że z najwyższego piętra wieży w tej innej krainie na wszystko popatrzeć z góry – a wtedy często widać słońce.

Działając razem, rozwijamy kompetencje emocjonalno-społeczne przedszkolaków, dzięki czemu zapewnimy im lepsze funkcjonowanie dzisiaj i w przyszłości.

Miłej zabawy!

SCENARIUSZ 5

MAŁY POGROMCA POTWORÓW

Głównym założeniem tego scenariusza jest nauka rozpoznawania i radzenia sobie ze strachem, który jest emocją autentyczną, i stanem emocjonalnym jakiego przez strach się doświadcza.

Podczas tych zajęć dzieci poznają siebie, m.in. poprzez emocję strachu jako swojego sojusznika, a nie wroga. To on ostrzega przed prawdziwym niebezpieczeństwem, chroni, daje energię do działania, podpowiada, co jest rzeczywiste, a co jest jedynie wytworem wyobraźni. Dzieci dostrzegą, że warto mieć odwagę, by spotkać się ze swoim strachem. Umieć się bać to prawdziwa odwaga. Bo tym, którzy potrafią się bać i posłuchają swojego strachu, nikomu nic złego się nie stanie.

Pozwólcie strachowi, by pomógł! Róbcie to, co czujecie...

Ogólny cel zajęć

Uczestnicy:

- Wszechstronnie się rozwijają poprzez kształtowanie inteligencji emocjonalnej na przykładzie emocji strachu.

Szczegółowy cel zajęć

Uczestnicy:

- Umieją odkrywać strach u siebie i innych.
- Rozpoznają strach jako sojusznika, który informuje i chroni.
- Nabywają wiedzę o niebezpieczeństwie ignorowania własnego strachu.
- Poznają instrukcję obsługi strachu.
- Zgłębiają emocję strachu w opozycji do innych emocji.

- Są otwarci i rozumieją emocję strachu u innych.
- Robią użytek z właściwej wiedzy.



Czas trwania: 60-90 minut



Metody pracy

- Autorska: innowacyjna, TUS jako materiał bazowy do treningu poprzez zabawę.
- Podająca: objaśnienia dotyczące cech charakterystycznych dla emocji strachu.
- Praktyczna: zabawa koncentrująca zabawę ruchową, rozwój wyobraźni.
- Problemowa: zabawa dydaktyczna, budowanie kolejki strachu oraz innych budowli utożsamianych ze strachem.



Wykorzystane innowacje

- Wykorzystanie elementów innowatorskiej metody treningu umiejętności społecznych bazującej na budowaniu z klocków jako materiału kluczowego do treningu poprzez zabawę.
- Innowacja adresowana jest do wyodrębnionej grupy docelowej dzieci w wieku 4-6 lat czyli w okresie kształtowania umiejętności emocjonalno-społecznych.
- Autorskie programy nauczania z możliwością zmodyfikowania i zindywidualizowania przez nauczyciela.
- Możliwość realizacji pozaramowego programu nauczania rekomendowanego na podstawie doświadczeń zawodowych.
- Wspólna praca nad rozwojem emocjonalno-społecznym dzieci w środowisku przedszkolnym i rodzinnym.



Pomoce

- Różnorodne, kolorowe klocki, np.: waflowe, mutanty (rekomendujemy klocki Lego Duplo).

- Plansza.
- Kartki i kredki.
- Karta pracy (załącznik 8, załącznik 9).
- Tamburyno.
- Bristol.
- Kartki samoprzylepne.
- Słoik.
- Naklejki z przestraszonymi zwierzętami.



Uczestnicy

- Grupy przedszkolne.
- Dzieci w wieku 4-6 lat, maksymalnie osiem osób.
- Dwoje nauczycieli, ewentualnie trener TUS i nauczyciel lub psycholog i nauczyciel.



Czas treningu nowej kompetencji

- Od trzech do pięciu spotkań w zależności od wielkości grupy, wydolności psychofizycznej dziecka i pojedynczych trudności uczestników.



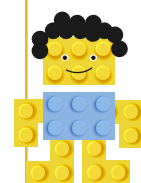
Ćwiczenie 1 – Przywitanie przed podróżą do Krainy Strachu

Cel główny: wprowadzenie do współpracy w grupie.

Cel szczegółowy: integracja z grupą za pomocą wypracowanych rytuałów i reguł.

Czas trwania: 8 minut

Przywitać się z dziećmi wyuczoną formułą lub innym zaproponowanym przez grupę powitaniem. Nasz propozycja: „Teraz pięknie się witamy: wpierw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.



Następnie wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.



Ćwiczenie 2 – Oblicza strachu

Cel główny: uświadomienie i poznanie emocji strachu.

Cel szczegółowy: nazywanie i klasyfikowanie strachu: przyjemne i nieprzyjemne.

Czas trwania: 10 minut

Przygotujcie plansze, na której zapiszecie listę propozycji strachów dzieci. Następnie poproście dzieci o zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie kilku sytuacji ze strachem oraz zastanowienie się, jak sobie z nim poradzić.

Przykłady:

- Z bramy wyskakuje duży pies, który głośno szczeka.
- Masz dostać zastrzyk.
- Budzisz się w nocy, a z kąta pokoju dobiegają dziwne dźwięki.
- Nieznajomy dorosły krzyczy na ciebie.
- Jesteś w galerii handlowej i nagle orientujesz się, że nie ma w pobliżu opiekuna.

Poproście dzieci o wybranie jednej z sytuacji i narysowanie zaczynającego się od niej krótkiego komiksu, którego dziecko będzie bohaterem (załącznik 8). „Co mogło wydarzyć się dalej? Jakie uczucia mogłyby pojawić się na końcu tej historyjki?”.

Zachęćcie dzieci do prezentacji swojego komiksu. Poinformujcie je, że czasami strach może sprawić przyjemność, np.: kiedy odwiedzają pokój strachu, oglądają filmy z duchami albo potworami, kiedy jadą kolejką górską itp. „Jak myślicie, dlaczego tak jest?”.



Ćwiczenie 3 – Obrazy strachu

Cel główny: umiejętność współpracy w grupie.

Cel szczegółowy: wcielanie się w postać stracha.

Czas trwania: 5 minut

Zaproście dzieci do kręgu. Następnie zachęćcie jedno dziecko do wyjścia na środek i zaprezentowania postaci Stracha, np.: groźnego psa, krzyczącego dorosłego itp. Pozostałe dzieci pokazują, że się boją, uciekając i krzycząc. Dzieci chętne prezentują swój strach.



Ćwiczenie 4 – Własne sposoby na strach

Cel główny: odkrywanie emocji strachu.

Cel szczegółowy: zgłębianie wiedzy na temat sposobów przezwycięzania strachu.

Czas trwania: 10 minut

Znanych jest kilka sposobów reagowania na strach: ucieczka, działanie, szukanie pomocy. Przytoczcie przykłady typu spotkanie z groźnym psem. Zapytajcie, czy dzieci znają, jakieś inne sposoby na strach? Powiedzcie dzieciom, że nie należy lekceważyć swojego strachu, lecz go oswajać. Trzy oddechy pomagają!

Postawcie sobie trzy pytania:

- Czego się boję?
- Czy naprawdę coś mi grozi?
Tak – Co mogę zrobić, żeby uchronić się przed niebezpieczeństwem?
Nie – Co mogę zrobić ze swoim lękiem?

Zaproście dzieci do wycięcia Stworka Oddychaczka (załącznik 9).





Ćwiczenie 5 – Oswajanie strachu

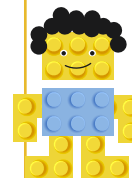
Cel główny: zdobycie wiedzy na temat oswajania strachu.

Cel szczegółowy: poznanie metod zrozumienia strachu.

Czas trwania: 10 minut

Połączcie dzieci w pary dziewczynka i chłopiec. Wysłuchajcie jak pierwsze dziecko opowiada drugiemu, czego się boi. Po wybrzmieniu dźwięku tamburyna, wysłuchajcie wypowiedzi drugiego dziecka na ten temat.

Ułóżcie z dowolnych klocków Stracha na Stracha, którego wybrana osoba z grupy się boi. Następnie wymyślcie dla Stracha imię, a potem wspólnie stwórzcie historię Stracha na Stracha, który przegoni lęk.



Ćwiczenie 6 – Odszukaj strach w swoim ciele

Cel główny: kształtowanie umiejętności rozpoznawania strachu w swoim ciele.

Cel szczegółowy: nauka identyfikacji stanów emocjonalnych.

Czas trwania: 10 minut

Narysujcie na brystolu kontur ciała dziecka. Następnie rozdajcie uczestnikom zielone karteczki samoprzylepne, dzięki którym zaznaczą na konturze miejsca, gdzie gromadzi się strach w ciele człowieka. Strach może się znajdować w: oczach, brwiach, włosach, ustach, brzuchu, nogach itd. Zawieście skończony plakat na tablicy.



Ćwiczenie 7 – Tajny znak (zadanie alternatywne)

Cel główny: znajomość słów pomocnych i niepomocnych w oswajaniu strachu, poznawanie mocy słów.

Cel szczegółowy: wybranie tajnych gestów lub słów.

Czas trwania: 4 minuty

Zapytajcie dzieci, czy znają techniki wspierania lub niewspierania w oswojaniu strachu. Dzieci otrzymują naklejki, które identyfikują z pomocą albo brakiem pomocy w oswojaniu strachu, odpowiednio umieszczając je na właściwym miejscu w tabeli naszkicowanej na brystolu. Następnie wymyślcie drobny gest, znak lub słowo, które w chwili przeżywania strachu będzie dodawać dzieciom otuchy.

Ćwiczenie 8 – Poczuj strach (zadanie alternatywne)

Cel główny: nauka identyfikacji strachu.

Cel szczegółowy: doświadczanie własnego strachu.

Czas trwania: 5 minut

W przygotowanym słoiku znajdują się karteczki przedstawiające przestraszone zwierzęta. Dziecko losuje karteczkę, a następnie prezentuje wylosowane zwierzątko. Pozostałe dzieci proponują sposoby na złagodzenie strachu zwierzątka.

Brawo!

Na koniec zajęć przybijcie z każdym dzieckiem piątkę i pożegnajcie się, dziękując za wspólnie spędzony czas. Dzieci ustawiają się w pociąg i pod opieką nauczycieli wracają do swoich przedszkolnych oddziałów.

INSTRUKTAŻ DLA NAUCZYCIELI

Podpowiedzi w pigułce

MAŁY POGROMCA POTWORÓW

Drodzy Nauczyciele,
uczucia są czymś naturalnym. Świadomość tego, co czujemy i odpowiedni sposób wyrażania uczuć pozwala w pełni żyć i budować prawidłowe relacje z innymi ludźmi. W przypadku ignorowania uczuć bądź obaw z nimi związanych ujawniają się trudności. Wspomaganie wszechstronnego rozwoju dziecka poprzez rozwój jego inteligencji emocjonalnej staje się użyteczne i ważne na co dzień. Uczenie się rozpoznawania emocji, akceptowania i właściwego okazywania uczuć jest kluczem do sukcesu. Wszystkie one są ze sobą powiązane, a ich znajomość pozwala korzystać z wielu różnych możliwości. Dzięki temu scenariuszowi wspólnie odnajdziecie instrukcję obsługi strachu.

Powodzenia!

Ćwiczenie 1

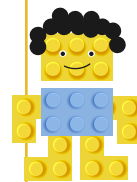
Usiądźcie z dziećmi na dywanie lub na przygotowanych siedziskach w kręgu, przywitajcie się swoim ulubionym powitaniem. Nasza propozycja to: „Teraz pięknie się witamy: wpięramy rączkami pomachamy, potem główką pokiwnamy, no i oczkiem pomrugamy.

Do zabawy zapraszamy!”.

Alternatywne powitania:

- Ustawione w kole dzieci przekazują piłkę wybranej osobie, a każda z nich próbuje za pomocą mimiki pokazać emocję, która ostatnio mu towarzyszyła oraz powtórzyć emocję prezentowaną przez poprzednika.

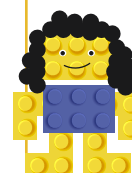
Posłużcie się przedmiotem mocy: maskotką, klockiem lub innym wybranym przez dzieci przedmiotem. Dzieci przekazują sobie atrybut mocy. Dziecko, które jest w posiadaniu rzeczy odpowiada na pytanie: „Jaką bajkę lubisz najbardziej?” oraz podaje nazwę bajki, która była wymieniona przez poprzednie dziecko.



Dzięki temu ćwiczeniu dzieci doświadczają większego wglądu w siebie i otaczający je świat. Uczą się identyfikacji odczuć swoich i odmienności potrzeb innych dzieci w grupie. Zmotywujcie dzieci do pracy. Podchodźcie do pracujących dzieci i wzmacniajcie je pozytywnymi przekazami.

Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znak na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.



Ćwiczenie 2

Wyłumaczcie dzieciom, że w tym ćwiczeniu wspólnie zredagujecie listę ich strachów. Zadawajcie uczestnikom pytania pomocnicze. Następnie zaproście dzieci do ich świata wyobraźni. Przedstawcie kilka autentycznych sytuacji, które wywołują strach. Dzieci chętnie uczestniczą w tej zabawie i z łatwością odpowiadają na pytania. W kolejnej części ćwiczenia zachęćcie dzieci do przejścia do stolików. Przygotujcie kartki (załącznik 8) oraz kredki. Zadaniem dzieci jest wybranie jednej z zaprezentowanych przez Was historii i utworzenie czterech scenek, w których dziecko będzie bohaterem odczuwającym strach. Uczestnik zaprezentuje za pomocą rysunku swoje sposoby na strach. Podczas pracy przy stoliku rozmawiajcie z dziećmi, zadawajcie im pytania, wspierajcie w działaniu, wzmacniajcie je. Po zakończeniu ćwiczenia zaproście dzieci ponownie na dywan do kręgu. Zmotywujcie dzieci do prezentacji swoich prac i opowiedzenia własnej historii. Zadbajcie o to, by inni ich słuchali. Zwracajcie również uwagę na to, czy wszystkie dzieci czują się dobrze.

Ćwiczenie 3

Nadal pracujcie na dywanie w kręgu. Zachęćcie wszystkie dzieci do zabawy, szczególną uwagę zwracając na dzieci wycofane. Starajcie się wydawać jedno lub dwa polecenia. Dzieci współpracują w grupie: jedno dziecko prezentuje postać Stracha, a pozostali uczestnicy szukają różnych możliwych zachowań w razie konfrontacji

ze strachem. W efekcie dzieci uczą się swoich reakcji na jedną z podstawowych emocji oraz umiejętnie odczytują ją u innych. Zadbajcie o to, by wszyscy uczestnicy mogli zaprezentować się w swoich rolach.



Ćwiczenie 4

Ćwiczenie 4 nawiązuje do ćwiczenia 3. Przygotujcie kartki (załącznik 9). Zadbajcie o dobre samopoczucie dzieci. Wypytajcie je o znane sposoby radzenia sobie ze strachem. Poproście dzieci o wycięcie Stworka Oddychaczka lub rozdajcie już gotowe wycięte stworki. Zaproście dzieci do wspólnych ćwiczeń relaksacyjnych z małym Oddychaczkiem. Następnie wykonajcie z dziećmi trzy ćwiczenia oddechowe, m.in.: przeponą, wdech nosem/wydech ustami i w formie zabawy w rozrastanie się nasionka od kucek po postawę wyprostowaną z głębokim oddechem. Ponadto dmuchajcie z dziećmi w piórka Stworka Oddychaczka. Wzmacniajcie i motywujcie dzieci do ćwiczeń.



Ćwiczenie 5

Podzielcie dzieci na cztery grupy dowolnym sposobem. Przygotujcie dostępne klocki na dywanie. Każda grupa otrzyma własne klocki. Dzieci mogą wymieniać się klockami lub pozyskać dodatkowe klocki od innej grupy.

Poinformujcie dzieci, że ich zadaniem jest zbudowanie konstrukcji strachu, np.: tunelu strachu, kolejki strachu, statku strachu itp. Chwalcie działania dzieci. Używajcie pozytywnych komunikatów wobec nich:

- To dobre rozwiązanie!
- To bardzo dobry pomysł!
- To jest budowla godna oklasków!

Wspierajcie poszczególne grupy dzieci podczas budowy. Następnie grupy dzielą się swoimi pomysłami, opisując stworzone przez siebie konstrukcje. Oklaskujcie grupy, które wypowiedziały się na temat swojej kreatywności.





Ćwiczenie 6

Przygotujcie brystol z konturem ciała dziecka i kolorowe karteczki samoprzylepne. Brystol połóżcie na środku sali, a dzieci poproście o ustawienie się w kręgu. Zachęcajcie dzieci do oznakowania za pomocą karteczek miejsc na ciele, w których gromadzi się strach.

Zadawajcie pytania pomocnicze. Zadbajcie o to, aby każde dziecko mogło się wypowiedzieć na powyższy temat. Przypominajcie o „Znaku na TAK”, zasadzie oczekiwania na swoją kolej i uważnego słuchania innych. Na koniec zadania zaprezentujcie plakat dzieciom i powieście go na tablicy w widocznym miejscu.



Ćwiczenie 7 (zadanie alternatywne)

Zapytajcie dzieci, czy znają techniki wspierania lub niewspierania w oswojaniu strachu?

Zaproponujcie dzieciom, żeby użyły naklejek, które identyfikują z pomocą lub brakiem pomocy w oswojaniu strachu, umieszczając je na właściwym miejscu w tabeli naszkicowanej na brystolu.

Następnie wymyślcie drobny gest, znak lub słowo, które będzie dodawało dzieciom otuchy w chwili przeżywania strachu.



Ćwiczenie 8 (zadanie alternatywne)

Przygotujcie słoik z zawartością, tj. z karteczkami przedstawiającymi przestraszone zwierzęta. Dziecko losuje karteczkę, a następnie prezentuje wylosowane zwierzątko. Pozostałe dzieci proponują sposoby na złagodzenie strachu wylosowanego zwierzątka.

Wspólnie z dziećmi zmieniamy świat, ucząc sposobów radzenia sobie ze strachem i pełniejszego zrozumienia mechanizmów działania podczas odczuwania tego stanu.

Dziękujemy!

INSTRUKTAŻ DLA RODZICÓW

Podpowiedzi w pigułce

MAŁY POGROMCA POTWORÓW

Drodzy Rodzice,
w ciągu tygodnia po przedszkolnych zajęciach o Krainie Strachu zaproście swoje dziecko do wspólnej zabawy tropem Małego Pogromcy, dzięki której zgłębicie świat wybranych emocji. Jesteście dla swojego dziecka unikalnym i najważniejszym autorytetem, który najlepiej pomoże mu w rozwoju emocjonalno-społecznym. Razem wybierzcie się w podróż przez świat jego emocji.

Powodzenia!

Zabawa 1

Zaproponujcie dziecku krótką rozgrzewkę przed wspólną pracą. Może to być kilka ćwiczeń ruchowych, krótka gra, wyrecytowanie znanego dziecku wierszyka lub zaśpiewanie piosenki, którą dziecko lubi.

Przywołajcie straszne chwile, które razem przeżywaliście. Pozwólcie dzieciom przedstawić w formie graficznej, np. rysunku, sytuację, która najbardziej kojarzy się im z odczuwaniem strachu. Wysłuchajcie z uwagą, co i jak mówi o tej sytuacji, kiedy prezentuje swoją pracę, np. obrazek. Podzielcie się z dzieckiem swoimi momentami przeżywania strachu, przedstawiając mu wybraną sytuację z Waszego życia, np.: podczas podróży, wykonywanej pracy itp.

Wskazówka: Przygotujcie bezpieczne i wygodne miejsce do zabawy oraz pomoce potrzebne do przywołania strasznych chwil.



Zabawa 2

Zaproście dziecko do ćwiczenia prowadzonego techniką psychodramy. Rolę wiodącą pełni tu muzyka – można wykorzystać muzykę relaksacyjną z odgłosami szumu drzew i śpiewem ptaków. Opowiedzcie dziecku o atrakcyjnej wycieczce do lasu, opisując szczegółowo przygody przydarzające się konkretnym dzieciom, w tym zdarzenie oparte na emocji strachu. Ważne jest, aby dziecko otrzymało znaczące dla siebie zadanie. Przeżycie sytuacji na niby powoduje wyeliminowanie lub zmniejszenie lęku w realnym świecie oraz odreagowanie emocji.



Zabawa 3

Zmotywujcie dziecko do zabawy, wykorzystując technikę pantomimy. Omówcie z nim wizytę u lekarza. Zapytajcie o wrażenia i odczucia związane z taką wizytą. Zaprezentujcie dziecku dwa fragmenty muzyczne o przeciwstawnym nastroju: radosnym (np. Les Toreadors George'a Bizeta) i strasznym (np. The Meadow Alexandre'a Desplata). Dziecko dokonuje wyboru tego fragmentu, którego nastrój jest najbardziej zbliżony do jego odczuć związanych z tą sytuacją. Następnie dziecko pokazuje swoje uczucia, improwizując ciałem i mimiką. Uświadomcie dziecku, że każde uczucie jest prawidłowe i akceptowane.



Zabawa 4

Zaproponujcie dziecku zabawę jego ulubionymi klockami. Pozwólcie działać dziecięcej wyobraźni. Poproście dziecko, żeby zbudowało dowolną budowlę, która kojarzy mu się z przeżywaniem strachu. Zapytajcie dziecko o stworzoną przez nie konstrukcję. Możecie pochwalić jego zaangażowanie i pomysłowość. Porozmawiajcie wspólnie, co można zbudować z klocków, żeby przypomnieć sobie straszne chwile i zaakceptować je.

Wskazówka: Przygotuj ulubiony komplet klocków Twojego dziecka.

Brawo Wy!

SCENARIUSZ 6

DETEKTYW NA TROPIE ZŁOŚCI

Głównym założeniem tego scenariusza jest nauka rozpoznawania i radzenia sobie z jednym ze stanów emocjonalnych – ze złością.

Podczas tych zajęć przedstawcie i nauczcie dzieci, że złość to emocja, która jest przyjazna, bo informuje o braku czegoś lub przekroczeniu naszej granicy. Zazwyczaj odczuwamy ją przez krótką chwilę. Jak każda emocja po jakimś czasie mija, żeby zrobić miejsce kolejnej. Zarówno złości, jak i innych emocji nie możemy zobaczyć, ale możemy dostrzec, jak wpływają na nasze zachowanie i działania.

Co tracimy, gdy nie dopuszczamy do głosu złości? Co się dzieje, gdy nie potrafimy nad nią zapanować? Co się kryje za uczuciem złości? Jak przestać się bać cudzej złości? Na te i inne pytania znajdziecie rzetelne odpowiedzi poniżej. Wykonując proponowane ćwiczenia zwiększycie swoją odporność, docenicie i wzmocnicie siebie.

Ogólny cel zajęć

Uczestnicy:

- Kształtują rozwój dziecięcej świadomości emocji.

Szczegółowy cel zajęć

Uczestnicy:

- Kształtują zdolność do identyfikacji emocji i umiejętność ich nazywania.

- Nabywają umiejętność odczuwania i przeżywania złości w społecznie akceptowalny sposób.
- Nabywają umiejętność samoregulacji fizjologicznych odczuć związanych z określoną emocją.



Czas trwania: 60-90 minut



Metody pracy

- Autorska: innowacyjna, TUS jako materiał bazowy do treningu poprzez zabawę.
- Podająca: zapoznanie ze złością, zachowaniami z dominacją złości.
- Praktyczna: zabawa koncentrująca na budowaniu zachowań alternatywnych.
- Problemowa: zabawa dydaktyczna, budowanie narzędzi w opozycji do złości, świadomość swoich zachowań.
- Eksperymentalna: eksperyment kierowany lub samodzielny, wulkan złości.



Wykorzystane innowacje

- Wykorzystanie elementów innowatorskiej metody treningu umiejętności społecznych bazującej na wykorzystaniu klocków jako materiału kluczowego do treningu poprzez zabawę.
- Innowacja adresowana jest do wyodrębnionej grupy docelowej dzieci w wieku 4-6 lat czyli w okresie kształtowania umiejętności emocjonalno-społecznych.
- Autorskie programy nauczania z możliwością zmodyfikowania i zindywidualizowania przez nauczyciela.
- Możliwość realizacji pozaramowego programu nauczania rekomendowanego na podstawie doświadczeń zawodowych.
- Wspólna praca nad rozwojem emocjonalno-społecznym dzieci w środowisku przedszkolnym i rodzinnym.



Pomoce

- Duże klocki, np. waflowe (rekomendujemy klocki Lego Duplo).
- Karty pracy (załącznik 10).
- Brulion.
- Pisaki.
- Wysokie naczynie z wodą.
- Probówka.
- Miska.
- Naczynie z wodą.
- Soda oczyszczona.
- Ocet.
- Balon.
- Buźki z emocjami.



Uczestnicy

- Grupy przedszkolne.
- Dzieci w wieku 4-6 lat, maksymalnie osiem osób.
- Dwoje nauczycieli, ewentualnie trener TUS i nauczyciel lub psycholog i nauczyciel.



Czas treningu nowej kompetencji

- Od trzech do pięciu spotkań w zależności od wielkości grupy, wydolności psycho-fizycznej dziecka, pojedynczych trudności uczestników.



Ćwiczenie 1 – Przybijmy sobie piątkę

Cel główny: wprowadzenie do współpracy w grupie.

Cel szczegółowy: integracja z grupą za pomocą wypracowanych rytuałów i reguł.

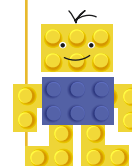
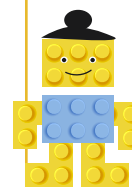
Czas trwania: 5 minut

Przywitajcie się z dziećmi wyuczoną formułą lub innym zaproponowanym przez grupę powitaniem. Oto nasz propozycja: „Teraz pięknie się witamy: wpieryw rączkami pomachamy, potem główką pokiwnamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.

WAŻNE! Zwracajcie uwagę, czy wszystkie dzieci uczestniczą w zajęciach oraz czy angażują się w wykonywanie danego ćwiczenia. Dla dziecka, które z jakichś względów nie będzie chciało wziąć udziału w ćwiczeniu przygotujcie wcześniej, np. namiot tipi jako bezpieczną przestrzeń, w której będzie mogło się schować.



Ćwiczenie 2 – Zwierzaki z emocjami

Cel główny: umiejętność współpracy w grupie.

Cel szczegółowy: umiejętność ukazywania czterech podstawowych stanów emocjonalnych.

Czas trwania: 5 minut

Zaproście dzieci do swobodnego poruszania się po sali. Po kilku chwilach poproście je, aby wyobraziły sobie na kilka minut, że poruszają się po sali jak jakieś wybrane przez nich zwierzę, które odczuwa dowolną emocję wybraną przez dziecko. Zaproponujcie następujące przykładowe zwierzęta: złe małpy, złe wilki, złe koty, złe słonie itp. Dzieci zgodnie z własną kreatywnością ukazują charakterystyczne cechy określonego zwierzęcia oraz jego złość.

Następnie zachęćcie dzieci do zaprezentowania innych emocji pośród świata zwierząt.



Ćwiczenie 3 – Dlaczego on lub ona czuje złość?

Cel główny: odkrywamy emocję złości.

Cel szczegółowy: poszukiwanie przykładowych źródeł złości.

Czas trwania: 15 minut

Omówcie, czym charakteryzuje się emocja złości. Emocje towarzyszą nam każdego dnia, a złość jest jedną z wielu emocji, której doświadczamy. Zazwyczaj trwa ona krótko i szybko przemija. Czasem może się zdarzyć, że trudno jest nam ją odróżnić od emocji smutku. Złość, jak każda inna emocja wpływa na nas – może ona spowodować, że będziemy, np.: zaciskać pięści, marszczyć brwi, krzyczeć, uderzać siebie lub innych, rzucać przedmiotami, trzaskać drzwiami i mówić przykre rzeczy innym. Złość jest naszym przyjacielem, bowiem może nas informować o czymś ważnym i może nas przed czymś ostrzegać. Zapytajcie dzieci, kiedy się złościmy. Zachęcajcie je do wypowiedzi.

Przygotujcie kartę z różnymi historyjkami, które wywołują złość. Zaprosicie dzieci do stolika w celu narysowania przez nie tego, co najczęściej je złości na wskazanej karcie pracy (załącznik 10). Mogą narysować to, co ich złości lub co złości innych ludzi. Po zakończeniu zadania podejmijcie rozmowę o tym, co dzieci narysowały i zwróćcie uwagę, że u różnych osób złość pojawia się w odpowiedzi na różne sytuacje. Poproście dzieci o podzielenie się swoimi historiami.

Po zakończonym ćwiczeniu możecie omówić rolę emocji złości w innej odsłonie.

Dodajcie informację, że złość niesie ze sobą dużą dawkę energii. Odpowiednio wykorzystana i pokierowana może przyczynić się do zrealizowania pozytywnych rzeczy.

Złość ma w sobie dużą siłę- ukierunkuj ją i wykorzystaj jej moc!





Ćwiczenie 4 – Dobre rozwiązania, słabe rozwiązania

Cel główny: poszukiwanie rozwiązań radzenia sobie ze złością.

Cel szczegółowy: usystematyzowanie wiedzy w zakresie radzenia sobie ze złością.

Czas trwania: 10 minut

Zaproście dzieci do sprawdzenia różnych możliwości radzenia sobie ze złością. Na tablicy przypnijcie dwie karty pt. „Złość – dobre rozwiązania” i „Złość – złe rozwiązania”. Poproście dzieci o wymyślenie jak największej liczby sposobów radzenia sobie ze złością.

Zadaniem dzieci będzie ocenienie, czy podany sposób jest dobry (to człowiek kontroluje emocje), czy raczej słaby (to emocja kontroluje człowieka). Zgodnie z podjętą decyzją zapisujcie pomysły na odpowiedniej karcie. Po zakończonym ćwiczeniu zachęćcie dzieci do refleksji: co mogą zrobić, by jak najczęściej stosować dobre rozwiązania.



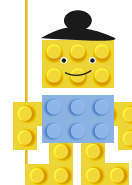
Ćwiczenie 5 – Portret mojej Złości. Ułóż historyjkę ze Złością jako główną postacią

Cel główny: kreatywne tworzenie artystycznej wersji emocji złości.

Cel szczegółowy: spersonifikowanie emocji złości.

Czas trwania: 15 minut

Zachęćcie dzieci do przygotowania portretu ich Złości, korzystając z klocków Lego duplo oraz innych rodzajów klocków. Poświęćcie chwilę na rozmowę o tym, jak wyobrażają sobie swoją złość i jak chcą ją przedstawić. Po zakończeniu pracy poproście dzieci, by opowiedziały o swoich obrazach lub podzieliły się swoimi historiami.





Ćwiczenie 6 – Wulkan złości

Cel główny: rozwijanie wiedzy na temat etapów nasilenia odczuwanej emocji.

Cel szczegółowy: kształtowanie identyfikacji własnych emocji.

Czas trwania: 10 minut

Przeprowadźcie eksperyment pod nazwą "Wulkan". Przygotujcie do tego ćwiczenia następujące akcesoria: stół, dużą plastikową miskę, duży szklany wazon, ocet, wodę, sodę oczyszczoną, barwnik czerwony. Zaproście dzieci do asystowania Wam. Szklany wazon umieśćcie w plastikowej misce. Wazon wypełnijcie w dwóch trzecich wodą, dolejcie trochę octu oraz dwie łyżki czerwonego barwnika. Roztwór w szybkim tempie uniesie się w górę i wypłynie z wazonu. Omówcie z dziećmi, w jaki sposób złość zmienia swoją siłę natężenia, podając przykłady niskiego, średniego i wysokiego poziomu natężenia złości. Emocja złości można dać się i zmobilizować nas do działania. Każda osoba ma wpływ na to, jak się zachowa, gdy odczuwa złość. Porozmawiajcie, w jaki sposób złość zmienia swoją siłę rażenia. Każda osoba ma wpływ na to, jak się zachowa, gdy odczuwa złość.

Brawo!

Na koniec zajęć przybijcie sobie piątkę i pożegnacie się, dziękując za wspólnie spędzony czas. Dzieci ustawiają się w pociąg i pod opieką nauczycieli/trenerów wracają do swoich przedszkolnych oddziałów.



INSTRUKTAŻ DLA NAUCZYCIELI

Podpowiedzi w pigułce

DETEKTYW NA TROPIE ZŁOŚCI

Drodzy Nauczyciele,

złość jako jedna z podstawowych emocji jest niezwykle ekspresyjna. Złość można rozpoznać bez względu na wiek, płeć, religię, język itp. Każdy doświadcza złości i ma możliwość jej odczuwania. Jednakże różnimy się tym, co ze swoją złością robimy.

Czy dopuszczać ją do głosu? Czy ją sobie uświadamiać? Czy i w jaki sposób ją wyrażać? O tym jak nią mądrze zarządzać dowiedzie się z poniższego scenariusza.

Złość stoi na straży ludzkich potrzeb i dba o sprawczość. Warto korzystać z asertywnego komunikowania swojej złości, bo jeśli tylko ją kontrolujemy i nie przeradza się w agresję, złość pozwala budować bliskie relacje.

Te i wiele innych tajników złości poruszyście z dziećmi w proponowanych ćwiczeniach.

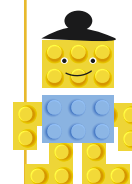
Do dzieła!

Ćwiczenie 1

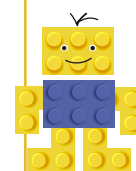
Usiądźcie z dziećmi na dywanie lub na przygotowanych siedziskach w kręgu, przywitajcie się swoim ulubionym powitaniem. Nasza propozycja to: „Teraz pięknie się witamy: wpierw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

Alternatywne powitania

Ustawione w kole dzieci przekazują piłkę wybranej osobie, a każda



z nich próbuje za pomocą mimiki pokazać emocję, która ostatnio mu towarzyszyła oraz powtórzyć emocję prezentowaną przez poprzednika. Posłużcie się przedmiotem mocy: maskotką, klockiem lub innym wybranym przez dzieci przedmiotem. Dzieci przekazują sobie atrybut mocy. Dziecko, które jest w posiadaniu rzeczy odpowiada na pytanie: „Jaką bajkę lubisz najbardziej?” oraz podaje nazwę bajki, która była wymieniona przez poprzednie dziecko.



Dzięki temu ćwiczeniu dzieci doświadczają większego wglądu w siebie i otaczający je świat. Uczą się identyfikacji odczuć swoich i odmienności potrzeb innych dzieci w grupie. Zmotywujcie dzieci do pracy. Podchodźcie do pracujących dzieci i wzmacniajcie je pozytywnymi przekazami.

Wskazówka: Zadbajcie o komfortową salę dla dzieci (co najmniej 45 m kw.) i jak najmniej bodźców docierających z zewnątrz.

Ćwiczenie 2

Podczas ćwiczenia wykorzystajcie dostępne instrumenty muzyczne, które pomogą w rozgrzewce ruchowej. Po zamrożeniu dźwięku dzieci słyszą nazwę zwierzęcia, które mają za zadanie odwzorować, naśladując jego ruchy, dźwięki itp. Powtarzajcie zabawę, wybierając za każdym kolejnym razem nowe zwierzę do zaprezentowania przez dzieci.

Wskazówka: Wzmacniajcie i motywujcie dzieci do działania. Emocjonalne kalambury (zadanie alternatywne). Przygotujcie karty (plansze), na których przedstawione są różne emocje. Poproście jedno dziecko na środek sali, żeby wybrało dowolną kartę lub wykorzystajcie ananasowe emotikony (nie pokazujcie ich reszcie grupy). Zaprezentujcie emocje z karty za pomocą mimiki i gestów. Zadaniem grupy jest odgadnięcie, jaką emocję prezentuje. Kolejno zadanie wykonują wszystkie dzieci.

Ćwiczenie 3

W kilku prostych zdaniach (prostym językiem) przedstawcie istotę

złości: w jaki sposób się pojawia, czym się odznacza, gdzie się lokalizuje, co wnosi. Następnie zaproście dzieci do pracy przy stoliku, przygotowawszy wcześniej karty z historyjkami. Zachęćcie dzieci do namalowania swojej ostatniej historii złości. Po wykonaniu ćwiczenia porozmawiajcie z nimi na temat wyrażania przez nich złości.

Złość w moim ciele (zadanie alternatywne)

Narysujcie kontur ciała dziecka. Następnie rozdajcie dzieciom czerwone karteczki samoprzylepne, żeby mogły nimi zaznaczyć miejsca, gdzie w ciele człowieka gromadzi się złość. Może się ona kumulować w: barkach, brzuchu, sercu, żuchwie itp. Zawieście ukończony plakat na tablicy.

Wskazówka: Naprowadzajcie dziecko na odpowiedzi.



Ćwiczenie 4

Przygotujcie brulion oraz pisak. Wspólnie z dziećmi wypracujcie dobre sposoby radzenia sobie ze złością oraz wyodrębnijcie słabe techniki, które niewiele pomagają. Dodatkowo możecie wykorzystać ilustracje, odnoszące się do wypracowanych metod.

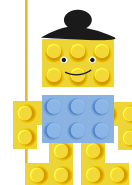
Zastanówcie się z dziećmi, co robić, by jak najczęściej stosować właściwe i skuteczne sposoby radzenia sobie ze złością. Pracę powieście w widocznym miejscu. Pogratulujcie dzieciom dobrych i mądrych rozwiązań.



Ćwiczenie 5

Skorzystajcie z dostępnych klocków i utworzywszy grupy, zachęćcie dzieci do zbudowania portretu złości zgodnie z ich wyobrażeniami. Motywujcie, wspierajcie pracę twórczą dzieci.

Na koniec ćwiczenia porozmawiajcie o ich kreatywnych wytworach. Pozwólcie wypowiedzieć się każdej grupie, stosując zasadę kolejności i uważnego słuchania.





Ćwiczenie 6

Dzieci lubią doświadczać i eksperymentować, więc zaproście je do tego świata. Przygotujcie odpowiednie akcesoria i przeprowadźcie doświadczenie z wulkanem. Następnie porozmawiajcie o sile rażenia złości. Podkreślcie, że zachowanie, które nam towarzyszy, kiedy odczuwamy emocje, zależy od nas samych.

Wskazówka: Zachęcajcie wszystkie dzieci do udziału w doświadczeniu poprzez aktywność.

Skala złości (zadanie alternatywne)

Stwórzcie własną skalę złości. Narysujcie ją kredkami na papierze lub namalujcie, używając liczb, kolorów i symboli pokazujących, jak silna jest złość, którą odczuwacie w danej sytuacji. Następnie poproście dzieci, żeby opowiedziały o swoim pomysle.

Wskazówka: Słuchajcie uważnie, zachęcajcie dzieci do wypowiedzi, zadawajcie pytania, wspierajcie.

INSTRUKTAŻ DLA RODZICÓW

Podpowiedzi w pigułce

DETEKTYW NA TROPIE ZŁOŚCI

Drodzy Rodzice,
rozmawiajcie ze swoim dzieckiem o emocji złości. Opowiedzcie o niej słów kilka, by dziecko umiejętnie rozpoznawało i panowało nad nią w trudnych sytuacjach. Złość jest zdrowa i zalecane jest się złościć. To naturalna reakcja fizjologiczna człowieka. Wyrażanie jej w odpowiedni sposób pozwala zachować komfort psychiczny. Pamiętajmy jednak, że złość ma swoje granice – doświadczając tej emocji nie możemy nikogo: obrażać, zastraszać, bić ani upokarzać.

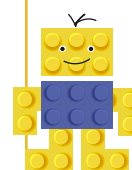
Uczcie tego swoje dzieci – to bezcenna lekcja!

Zabawa 1 – Rozgrzewka

Zaproponujcie dziecku krótką rozgrzewkę przed wspólną pracą. Może to być kilka ćwiczeń ruchowych, krótka gra, wyrecytowanie znanego dziecku wierszyka lub zaśpiewanie piosenki, którą dziecko lubi.

Zabawa 2 – Balonik złości

Wręczcie dziecku balonik, najlepiej czerwony. Będzie symbolizował przestrzeń, w którą można wdmuchnąć swoją złość. Zaproście dziecko do przypomnienia sobie sytuacji, w której odczuwało złość. Następnie poproście pociechę, by wyobraziła sobie, że dmuchając balon może wpompować złość w całości do jego wnętrza. Poinstruuje dziecko, żeby napełniło swój balon powietrzem. Gdy nadmucha już balon, przytrzymuje go w palcach tak, by powietrze z niego nie ulatywało. Wtedy dziecko mówi o sytuacji,



o której wcześniej pomyślało, a która wywołała w nim złość. Opowiedziawszy o swojej złości, dziecko puszcza balonik, by cała złość mogła z niego ulecieć.

Zabawa 3 – Ścieżka Złości (zadanie alternatywne)

Wyznaczcie trasę przez środek sali i nazwijcie ją Ścieżką Złości. Dziecko wymienia jedną sytuację, kiedy czuło złość, a następnie przechodzi wytyczoną ścieżką. Idąc, pokazuje jak porusza się złość. Może robić miny, wydawać dźwięki, machać rękoma i tupać. Pod koniec dziecko mówi, co ma ochotę zrobić, kiedy czuje złość. Pozostali uczestnicy zabawy mogą reagować: wchodzić w konfrontację, chować się, uciekać itp. Potem porozmawiajcie o tym, jak wyglądało doświadczanie własnej złości, a jak spotkanie ze złością innych osób.

Zabawa 4 – Kalendarz Emocji (alternatywne zadanie domowe dla chętnych)

Wręczcie dziecku kartkę z kalendarza na dany miesiąc i emocje w postaci emotek do kolorowania. Pięć twarzy przedstawia konkretne emocje – poproście dziecko o ich nazwanie. Szósta twarz jest pusta, co daje możliwość narysowania dodatkowej emocji lub uczucia, jeśli tylko taka potrzeba się pojawi. Poproście dziecko, żeby wybrało trzy kolory, każdy z nich określający inne natężenie emocji (np. silne – czerwony, średnie – żółty, słabe – niebieski) i dzięki temu zbadało intensywność pojawiających się w nim odczuć. Zachęćcie dziecko, by pokolorowało wszystkie emotki odpowiadające emocjom, które pojawiły się danego dnia, z uwzględnieniem ich nasilenia poprzez wybranie odpowiedniego koloru. Dziecko zachowuje swoją kartkę z kalendarza i wypełnia ją codziennie do kolejnego spotkania. Pocięta na najbliższe spotkanie przynosi swoją kartkę z kalendarza.

Wskazówka: Wspierajcie dziecko w systematyczności i codziennym wysiłku.

SCENARIUSZ 7

CZY ZAWSZE MOŻNA WYGRYWAĆ? RADZENIE SOBIE Z PORĄŻKĄ

Każdy człowiek już od najmłodszych lat od czasu do czasu myli się i doświadcza poczucia porażki. Nikt nie lubi mylić się, ponieważ towarzyszą temu trudne emocje, np.: złość, smutek i zazdrość. Dzieci szczególnie przeżywają swoje błędy i porażki, np.: gdy przegrają w grze i gdy mają trudność w nauczaniu się nowej umiejętności. Towarzysząc dzieciom podczas ich doświadczenia porażki, możemy im pokazać, że każdy ma prawo popełniać błędy, odczuwać trudne emocje, ale też wskazać, że błędy pomagają nam się uczyć i lepiej zrozumieć siebie oraz otaczający świat.

Ogólny cel zajęć

Uczestnicy:

- Radzą sobie z porażką.

Szczegółowy cel zajęć

Uczestnicy:

- Rozwijają umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami w sytuacji porażki i błędu.
- Kształtują postawy akceptacji porażki i błędu.
- Modelują umiejętności gratulowania zwycięzcy.

Czas trwania: 60-90 minut



Metody pracy

- Podająca: zapoznanie z tematem porażki i błędu.
- Praktyczna: zabawa przedstawiająca właściwe postawy w sytuacji porażki i błędu.
- Problemowa: gra symulacyjna.



Wykorzystane innowacje

- Wykorzystanie elementów innowatorskiej metody treningu umiejętności społecznych bazującej na wykorzystaniu klocków jako materiału kluczowego do treningu poprzez zabawę.
- Innowacja adresowana jest do wyodrębnionej grupy docelowej dzieci w wieku 4-6 lat czyli w okresie kształtowania umiejętności emocjonalno-społecznych.
- Autorskie programy nauczania z możliwością zmodyfikowania i zindywidualizowania przez nauczyciela.
- Możliwość realizacji poza ramowego programu nauczania rekomendowanego na podstawie doświadczeń zawodowych.
- Wspólna praca nad rozwojem emocjonalno-społecznym dzieci w środowisku przedszkolnym i rodzinnym.



Pomoce

- Dostępne, różnorodne klocki, np.: klocki waflowe, mutanty itp., rekomendujemy klocki Lego Duplo (duże, profilowane, kolorowe).
- Wykreślanka.
- Minki.
- Białe kartki A4.
- Kredki kolorowe.
- Pudełka na klocki.
- Stoper.
- Dowolna ilustracja, np.: wycięta z gazety przedstawiająca sytuację gratulowania wygranej, klej, kostka do gry.



Uczestnicy

- Grupy przedszkolne.
- Dzieci w wieku 4-6 lat, maksymalnie osiem osób.
- Dwoje nauczycieli, ewentualnie ewentualnie trener TUS i nauczyciel lub psycholog i nauczyciel



Czas treningu nowej kompetencji

- Od trzech do pięciu spotkań w zależności od wielkości grupy, wydolności psychofizycznej dziecka i pojedynczych trudności uczestników.



Ćwiczenie 1 – W świecie porażki

Cel główny: rozpoznawanie i nazywanie emocji.

Cel szczegółowy: kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji w sytuacji doświadczanej porażki i błędu; zrozumienie znaczenia słów: porażka i błąd; rozwijanie samoświadomości.

Czas trwania: 7 minut

1. Powitanie

Dzieci po wejściu do sali proszone są do zajęcia miejsca na dywanie, gdzie siadają w kręgu. Zaproście dzieci do powitania się za pomocą wspólnie ustalonego rytuału:

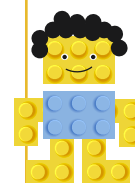
„Teraz pięknie się witamy, wpieryw rączkami pomachamy, potem główką pokiujemy i oczkiem pomrugamy, do zabawy zapraszamy”.

Wspólnie z dziećmi wypracujcie kodeks i reguły obowiązujące w grupie przedszkolnej. Nasza propozycja:

Wspólnie przypomnijcie sobie reguły i zasady „Kodeksu Piąteczki”:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na Tak” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.

Wyjaśnij dzieciom czym jest porażka i błąd podając wybrany przykład z życia. Zaproś dzieci, żeby podały własne przykłady porażek i popełnionych błędów. Zapytaj dzieci czy lubią przegrywać i popełniać błędy. Kolejno zadaj pytanie jakie emocje odczuwają w sytuacji przegranej i gdy popełnią jakiś błąd. Rozłóż na dywanie, pośrodku dzieci minki i poproś je, aby wybrały te minki, które pokazują ich najczęściej odczuwane emocje w sytuacji doświadczanej przegranej. Poproś dzieci, aby pokazały wybrane minki reszcie grupy i spróbowały je nazwać. Podejmij wspólną rozmowę z dziećmi odnośnie ich przeżywanych emocji w sytuacji przegranej.



Ćwiczenie 2 – Co z tą porażką?

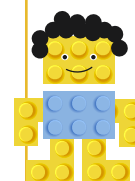
Cel główny: radzenie sobie z porażką.

Cel szczegółowy: rozwijanie umiejętności wyciągania wniosków.

Czas trwania: 10 minut

Poproś dzieci, aby usiadły przy stolikach i na białej kartce papieru A4 spróbowały odrysować swoją prawą dłoń wybranym kolorem kredki mając w tym czasie zamknięte oczy. Omów z dziećmi efekty wykonanego ćwiczenia i trudności, z którymi musiały się zmierzyć.

Poproś dzieci, aby na drugiej białej kartce A4 spróbowały odrysować lewą dłoń już mając otwarte oczy. Zachęć dzieci, aby porównały swoje 2 prace i poproś je, aby powiedziały, co im ułatwiło wykonanie tej drugiej części ćwiczenia.





Ćwiczenie 3 - Siła w grupie

Cel główny: radzenie sobie z niepowodzeniami.

Cel szczegółowy: rozwijanie umiejętności współpracy w grupie i wspólnego wspierania się oraz motywowania.

Czas trwania: 5 minut

Połącz dzieci w 2-3 osobowe grupy za pomocą wybranej wyliczanki. Każda z grup przydziel klocki w różnych kolorach i jedno pudełko na klocki. Powiedz, że każda z grup ma za zadanie wrzucić do przyporządkowanego pudełka wybrany kolor klocków, który ty wybierasz, np.: 1 grupa wrzuca do pudełka klocki zielone, 2 grupa wrzuca do pudełka klocki żółte itd. Przekaż dzieciom, że każda z grup na wykonanie zadania ma 1 minutę. Poinformuj dzieci, kiedy zaczniesz odmierzać czas stoperem i że powiesz im, kiedy wyznaczony czas minie. Liczysz razem z dziećmi ilość wrzuconych klocków we właściwym kolorze do pudełka i wskazujesz na zwycięską grupę gratulując jej wygranej. Omów z dziećmi, jakie emocje im towarzyszyły podczas wykonywania tego ćwiczenia.



Ćwiczenie 4 - Moje doświadczenie porażki

Cel główny: kształtowanie postawy samodzielnego radzenia sobie z błędem.

Cel szczegółowy: rozwijanie umiejętności współpracy i kreatywności.

Czas trwania: 12 minut

Połącz dzieci w pary, które siedzą przy stolikach. Przekaż każdej parze dzieci wybraną przez ciebie ilustrację, którą należy wcześniej pociąć na



ok. 6-8 elementów. Przed rozdaniem dzieciom kawałków ilustracji schowaj jeden z nich. Poproś dzieci, aby ułożyły pocięte kawałki w całość a następnie, żeby je przykleiły klejem na kartkę papieru A4. W momencie, gdy dzieci zorientują się, że brakuje jednego elementu pociętej ilustracji, pytamy je w jaki sposób mogą one same poradzić sobie w tej sytuacji i zrekompensować puste miejsce. Proponujemy dzieciom wspólną dyskusję na ten temat. Następnie dzieci kontynuują wykonanie ćwiczenia według własnego pomysłu w jaki sposób mogą zapełnić puste miejsce. Po zakończonej pracy poproś dzieci, aby usiadły w kręgu na dywanie, żeby każde z nich mogło pokazać innym dzieciom, w jaki sposób poradziło sobie z błędem (brakiem jednego elementu pociętej ilustracji).



Ćwiczenie 5 - Ja i przegrana

Cel główny: radzenie sobie z przeżywanymi emocjami w sytuacji przegranej.

Cel szczegółowy: rozwijanie współpracy w grupie, zwiększanie poziomu samoświadomości.

Czas trwania: 12 minut

Połączcie dzieci w dwu- lub trzyosobowe grupy za pomocą ulubionej wyliczanki dzieci i każdej przekażcie klocki w wybranym przez Was kolorze. Każde dziecko z danej grupy rzuca dwa razy kostką do gry. Po każdym rzucie kostką dana grupa dzieci buduje wieżę z takiej liczby klocków, jaka została wylosowana. Po zakończeniu ćwiczenia poproście dzieci, żeby pokazały innym grupom zbudowane wieże i porównały ich wysokość. Grupa, która zbudowała najwyższą wieżę wygrywa. Następnie omówcie z dziećmi, jakie czynniki wpłynęły na wygraną i w jakim stopniu miały one wpływ na uzyskane przez nie efekty.





Ćwiczenie 6 - Pogratuluj zwycięstwa

Cel główny: modelowanie właściwej postawy wobec zwycięzcy.



Cel szczegółowy: kształtowanie poczucia akceptacji własnej porażki; kształtowanie społecznie akceptowalnych postaw radzenia sobie z przegraną; rozwijanie umiejętności gratulowania zwycięzcy.

Czas trwania: 10 minut

Dzieci siedzą na dywanie w kręgu. Wybierz z grupy uczestników 3 dzieci, które odegrają scenkę ukazującą właściwą postawę osoby przegranej względem osoby, która wygrała, np. zawody sportowe. Jedna z osób prowadzących wychodzi na chwilę z sali z 2 wybranymi dziećmi i omawia z nimi, jak powinny się zachować (patrzenie w oczy, uścisk dłoni, powiedzenie np. „Gratuluję wygranej” po powrocie do sali, kiedy będą gratulować 3 dziecku, które zostało wybrane do odegrania scenki, a które zostało w sali z resztą uczestników. W czasie, kiedy jedna osoba prowadząca wyjaśnia rolę dzieciom poza salą, druga osoba prowadząca zajęcia pyta dzieci, jak według nich powinny się zachować, gdy ktoś inny wygra, np.: zawody sportowe, ułoży szybciej klocki lub rozwiąże jakąś zagadkę. Pozostałe dzieci w tym czasie siedzą w półokręgu. Wybrane dzieci wracają do sali i odgrywają scenkę gratulowania zwycięzcy. Po odegraniu modelowej scenki zaprosz dzieci do wspólnej dyskusji dotyczącej różnych sposobów gratulowania zwycięzcy lub zwycięskiej grupie. Podsumuj ćwiczenie pokazując dzieciom przykładowe ilustrację lub zdjęcie, pokazujące w jaki sposób, np. sportowcy dziękują za wspólną rywalizację i gratulują zwycięzcy lub zwycięskiej drużynie.

INSTRUKTAŻ DLA NAUCZYCIELI

Podpowiedzi w pigułce

CZY ZAWSZE MOŻNA WYGRYWAĆ? RADZENIE SOBIE Z PORAŻKĄ

Ćwiczenie 1

Wyłumaczcie, że nie zawsze wygrana zależy od naszych możliwości, umiejętności i starań, np. w grach losowych. Jeśli któreś dziecko wymaga pomocy w nazywaniu wybranych przez nie emocji, to jej udziel, np. mówiąc: „Ania wybrała minę złości”, „Kasiu, to jest mina smutku”. Zapewnijcie dzieciom, że akceptujecie odczuwane przez nie emocje, np. złość, smutek i zazdrość w sytuacji doświadczania porażki. Powiedzcie, że jest to naturalne i że dzieci mają prawo czuć takie emocje, mówiąc, np.: „Widzę, że jesteś zły”, „Rozumiem, że jest Ci teraz smutno.”

Ćwiczenie 2

Pamiętajcie, że jeśli dziecko jest leworęczne, to odrysowuje najpierw swoją lewą dłoń prawą ręką, mając zamknięte oczy. Natomiast w drugiej części ćwiczenia odrysowuje swoją prawą dłoń lewą ręką, mając otwarte oczy, tak żeby mogło doświadczyć pewnych trudności podczas wykonywania tego ćwiczenia. Zachęćcie dzieci do swobodnej wypowiedzi na temat całości zadania.

Ćwiczenie 3

Ważne jest, żeby dzieci miały do dyspozycji dużą ilość klocków, tak aby nie zdążyły wrzucić wszystkich klocków do pudełka w ciągu jednej minuty. Omówcie z dziećmi, jakie emocje im towarzyszyły podczas wykonywania tego ćwiczenia. Posłużcie się w tym celu

minkami z ćwiczenia 1. Pamiętajcie, żeby pogratulować zwycięskiej drużynie, np. podaj dłoń lub przybij piątkę. Poproście o to samo dzieci z pozostałych grup. Powiedzcie, że to może być dla nich trudne, żeby gratulować innym dzieciom wygranej. Pochwalcie dzieci, że pomimo przeżywanej porażki potrafią powiedzieć „gratuluję”.



Ćwiczenie 4

Skorzystajcie z wybranej ilustracji lub zdjęcia, która zainteresuje i zaciekawi dziecko. Pamiętajcie, żeby wybrana przez was ilustracja przedstawiała jakąś postać, np. z ulubionej bajki, zwierzę czy element krajobrazu w sposób charakterystyczny, tak aby dziecko nie miało trudności w dorysowaniu lub doklejeniu brakującego elementu. Możecie zaproponować dzieciom, żeby powiedziały, co według nich brakujący element układanki przedstawiał. Jeśli któreś z dzieci będzie doświadczać trudności w odgadnięciu brakującego elementu zaproponujcie mu, żeby poprosiło o pomoc grupę dzieci lub dziecko siedzące obok. W ten sposób dziecko uczy się wspólnego rozwiązywania trudności w grupie rówieśniczej. Pamiętajcie, że podczas omawiania w kręgu wykonanych prac przez dzieci, każda z nich była odpowiednio zaprezentowana wszystkim uczestnikom ćwiczenia. Używajcie komunikatów typu: „Haniu, pokaż proszę wyżej swój obrazek, tak żeby wszystkie dzieci mogły go zobaczyć”. Jeśli któreś z dzieci odmówi wypowiedzenia się na forum grupy na temat własnej pracy, uszanujcie jego decyzję. Możecie spróbować zachęcić takie dziecko do podjęcia próby wypowiedzi w grupie, chwaląc je, mówiąc, np.: „Kasiu widzę, że bardzo starannie przykleiłaś elementy układanki. Powiedz proszę, co dorysowałaś w brakującym miejscu?”. Docenście pomysłowość każdego z dziecka w poradeniu sobie z brakującym elementem układanki.



Ćwiczenie 5

Zaproponujcie dzieciom układanie wieży z dużych klocków, tak aby każda z wież była stabilna w trakcie budowania i mogła zostać porównana z innymi wieżami zbudowanymi przez inne grupy. Możecie zmodyfikować to ćwiczenie ustalając, że każde dziecko, które rzuci kostką buduje wieżę z ilości klocków, jaka została wylosowana liczba

oczek na kostce do gry, a inne dzieci z grupy są w tym momencie obserwatorami. Porównując wysokości wież możecie zaproponować dzieciom, żeby każda z grup policzyła ilość klocków, z której dana wieża została zbudowana. Wyniki możecie zapisać na kartce lub na tablicy, umieszczając liczbę klocków, z której została zbudowana wieża danej grupy obok, np. koła lub kwadratu w wybranym kolorze klocków tej grupy. Zapytajcie dzieci, w jaki sposób miały one wpływ na uzyskane efekty podczas tego ćwiczenia.



Ćwiczenie 6

Przygotujcie jedną ilustrację lub zdjęcie na grupę, która będzie przedstawiać scenę gratulowania zwycięzcy lub zwycięskiej drużynie wybranej przez siebie, np. dyscypliny sportowej. Możecie skorzystać z gazet, np. o tematyce sportowej lub grafiki dostępnej na Internecie. Pamiętajcie, żeby ilustracja lub zdjęcie przedstawiało osobę lub grupę, która wygrała i osobę lub grupę osób, które jej gratulują, np. poprzez gest podania dłoni. Omówcie z dzieckiem ważność i pozytywny wpływ na daną osobę, która jest uczestnikiem w wybranej rywalizacji, np. sportowej, pomimo że dana osoba nie zajęła pierwszego miejsca lub nie została wyróżniona. Podejmijcie dyskusję z dziećmi, jakie według nich cechy posiada osoba, która wyraża zgodę na uczestnictwo w wybranej konkurencji czy zawodach sportowych i co w ich ocenie oznacza uczciwa rywalizacja, np. w grach planszowych.



INSTRUKTAŻ DLA RODZICÓW

Podpowiedzi w pigułce

CZY ZAWSZE MOŻNA WYGRYWAĆ? RADZENIE SOBIE Z PORĄŻKĄ

Rodzice,

jesteście dla swojego dziecka najważniejszą osobą, autorytetem, wsparciem i przewodnikiem po krainie emocji. Porozmawiajcie z nim o tym, co oznacza doświadczanie popełnianych błędów i przeżywanie porażki. Możecie podać własne przykłady popełnionych błędów, np. związanych z pomyleniem daty wizyty u lekarza, nieudanym ciastem, czy nieudolną próbą naprawienia jakiegoś sprzętu domowego. Powiedzcie, że każda osoba popełnia błędy w swoim życiu i czasem doświadcza poczucia porażki.

W sytuacji, gdy Twoje dziecko doświadcza poczucia frustracji, np. gdy przegra w grze możecie porozmawiać z nim o tym, co ono przeżywa; gdy już się uspokoi i wyciszy. Stwórzcie przestrzeń, żeby dziecko samo mogło zdecydować, w jaki sposób będzie dla niego najlepiej, żeby mogło poradzić sobie z przeżywanymi emocjami. Jeśli Wasze dziecko będzie potrzebowało inspiracji, w jaki sposób poradzić sobie z przeżywanymi emocjami to możesz przedstawić kilka swoich pomysłów, np.: poprzez zabawę i ruch, przytulenie się do kogoś bliskiego lub misia. Możemy zaproponować własne pomysły, ale to dziecko samo powinno wybrać, jaki sposób odreagowania emocji będzie dla niego najbardziej pomocny.

Zaproponujcie swojemu dziecku wspólne napisanie kodeksu radzenia sobie z trudnymi emocjami, w którym ustalicie, w jaki sposób dziecko nie może się zachowywać, gdy doświadcza, np. złości. Ustalcie też, jakie zachowania będą akceptowalne i pożądane w sytuacji przeżywania przez dziecko trudnych emocji. Dodatkowo ustalcie konsekwencje, jakie będą egzekwowane stosownie do wieku i możliwości danego dziecka, gdy nie dostosuje się ono do ustalonego kodeksu. Podpiszcie razem z dzieckiem ustalony wspólnie kodeks trudnych emocji.

Oboje rodzice - w sytuacji, gdy jest to możliwe, ustalają wspólnie z dzieckiem kodeks radzenia sobie z trudnymi emocjami.

W pigułce ścieżka bycia pomocnymi rodzicami w sytuacji przeżywania trudnych emocji przez dziecko: rozpoznaj, nazwij, zaakceptuj, porozmawiaj, modeluj właściwe zachowania.



Zabawa 1

Zaproście dziecko do wspólnej zabawy przy pomocy kredek w różnych kolorach i kartki formatu A4. Usiądźcie z dzieckiem przy stole i odrysujcie na papierze przy pomocy wybranej przez Ciebie kredki obie dłonie dziecka, mając zamknięte oczy. Następnie poproście dziecko, aby mając zamknięte oczy odrysowało Twoje dłonie na tej samej kartce papieru innym kolorem kredki, niż Wy to zrobiliście. Następnie na drugiej kartce papieru formatu A4 dziecko wykonuje to samo zadanie, ale mając już otwarte oczy. Kolejno powtarzacie zadanie, mając tym razem otwarte oczy. Podejmijcie z dzieckiem wspólną dyskusję, na temat uzyskanych efektów zabawy, kiedy dziecko miało zamknięte i otwarte oczy. Zapytajcie, jakie emocje odczuwało podczas tej zabawy. Możecie zaproponować wspólne narysowanie minki przedstawiającej doświadczane emocje podczas wykonywania pierwszej i drugiej części zabawy.



Zabawa 2

Zaproponujcie wspólną grę planszową. Ustalcie z dzieckiem zasady i reguły, które będą Was obowiązywały podczas tej zabawy. Jeśli Wasze dziecko wybrało znaną mu grę, poproście dziecko przed jej rozpoczęciem, żeby przypomniało jej zasady, tak aby; gdy wystąpi taka potrzeba; można było do nich wrócić. Pamiętajcie, żeby nie faworyzować dziecka w trakcie gry, nawet gdy ono przegrywa. W ten sposób dajecie swojemu dziecku możliwość nauki radzenia sobie z przegraną i wpływacie na jego budowanie odporności psychicznej. Porozmawiajcie z dzieckiem, co ono przeżywa, gdy przegrywa w grze. Możecie podać jakiś swój osobisty przykład, kiedy przegraliście i opowiedzieć, jakie emocje Wam wtedy towarzyszyły. Rozmawiając z dzieckiem, skupcie się na sposobach, które Wam pomogły poradzić sobie z przegraną. Zapytajcie, co według

dziecka będzie dla niego najbardziej pomocne, żeby mogło sobie poradzić z trudnymi emocjami, gdy przegra. Słuchajcie uważnie jego wypowiedzi.

Zabawa 3

Poszukajcie razem z dzieckiem, np.: w gazetach o tematyce sportowej zdjęć lub ilustracji lub na Internecie krótkich filmików przedstawiających sytuację gratulowania zwycięzcy po zakończonym meczu lub zawodach. Podejmijcie z dzieckiem dyskusję na temat odczuć osoby, która zwycięża i osoby, która przegrywa daną rywalizację. Omówcie z dzieckiem właściwe formy zachowań podczas gratulowania zwycięzcy lub zwycięskiej drużynie. Zapytajcie dziecko, dlaczego warto podejmować kolejne próby i np. ponownie startować w zawodach, nawet jeśli teraz ktoś nie zdobył pierwszego miejsca.

Następnie podejmijcie z dzieckiem rywalizację na czas w budowaniu wieży z klocków Lego Duplo. Ustalcie z dzieckiem przed rozpoczęciem zabawy limit czasu, np. 2 minuty i kryteria związane z wyborem klocków (kolor, kształt, naprzemiennosc zastosowanych kolorów), według których można budować wieżę. Po zakończonym budowaniu wieży, porównajcie ich wysokość. Jeśli Wasze dziecko wygrało, to zamodeluj właściwą postawę gratulowania zwycięzcy, o której rozmawialiście na początku zabawy. Podajcie swojemu dziecku dłoń, patrząc mu w oczy i powiedźcie, że gratulujecie mu zwycięstwa. W przypadku, gdy Wy jesteście zwycięzcami przypomnijcie dziecku o właściwej postawie i pogratulowaniu osobie, która wygrała podczas tej zabawy.

SCENARIUSZ 8

KOLORY KONFLIKTÓW

Drodzy Nauczyciele i Wychowawcy,
za pomocą zaproponowanego scenariusza postarajcie się wytłumaczyć dzieciom, że konflikty się zdarzają. Istnieją w życiu codziennym, ponieważ każdy z nas może mieć swoje zdanie, różne potrzeby w danym czasie albo inne podejście do różnych sytuacji. Nauczcie się wzajemnie i pokażcie dzieciom, że najważniejsze jest pełne otwartości i pokoju rozwiązywanie konfliktów. Zaproście dzieci do zabawy i wspólnie wypracujcie rozwiązania i sposoby, które pomocne będą w codziennych sytuacjach.

Powodzenia!

Ogólny cel zajęć

Uczestnicy:

- Uczą się pokojowego podejścia do konfliktów.

Szczegółowy cel zajęć

Uczestnicy:

- Zgodnie współdziałają w zespole, rozwijając twórcze myślenie.
- Ćwiczą umiejętności brania odpowiedzialności za swoje zachowania i wolne od agresji rozwiązywanie konfliktów.
- Wypracowują własne sposoby radzenia sobie z konfliktem.

Czas trwania: 60-90 minut



Metody pracy

- Podająca: objaśnienia, dotyczące konfliktów na przykładzie konkretnych sytuacji z życia przedszkolnego.
- Praktyczna: wcielanie się w role, nauka odgrywania ról.
- Problemowa: nauka twórczego myślenia, elastyczności w dostosowywaniu się do różnych sytuacji.



Wykorzystane innowacje

- Wykorzystanie elementów innowatorskiej metody treningu umiejętności społecznych bazującej na używaniu klocków jako materiału kluczowego do treningu poprzez zabawę.
- Innowacja adresowana jest do wyodrębnionej grupy docelowej dzieci w wieku 4-6 lat czyli w okresie kształtowania umiejętności emocjonalno-społecznych.
- Autorskie programy nauczania z możliwością zmodyfikowania i zindywidualizowania przez nauczyciela.
- Możliwość realizacji pozaramowego programu nauczania rekomendowanego na podstawie doświadczeń zawodowych.
- Wspólna praca nad rozwojem emocjonalno-społecznym dzieci w środowisku przedszkolnym i rodzinnym



Pomoce

- Dywan do rozwiązywania konfliktów, ewentualnie kolorowe: szarfy, okręgi itp.
- Załącznik 13.



Uczestnicy

- Grupy przedszkolne.
- Dzieci w wieku 4-6 lat, maksymalnie osiem osób.
- Dwoje nauczycieli, ewentualnie trener TUS i nauczyciel lub psycholog i nauczyciel.



Czas treningu nowej kompetencji

- Od trzech do pięciu spotkań w zależności od wielkości grupy, wydolności psychofizycznej dziecka i pojedynczych trudności uczestników.



Ćwiczenie 1 – Bądźmy razem

Cel główny: wejście we wspólne rytuały, integracja grupy, wprowadzenie zagadnienia konfliktu.

Cel szczegółowy: stworzenie atmosfery bezpieczeństwa, identyfikacja sytuacji konfliktowych.

Czas trwania: 8 minut

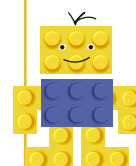
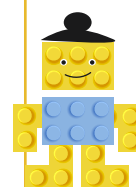
1. Przywitajcie się z całą grupą za pomocą swojego wypracowanego schematu lub wykorzystajcie formułę powitania podaną w pierwszym scenariuszu i w filmach instruktażowych: „Teraz pięknie się witamy: wpierw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

Następnie wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.

2. Wyjaśnienie kontekstu konfliktu przy użyciu komunikatów z bajek: Wyjaśnijcie dzieciom, że czasami spotykamy się z konfliktami. Wytłumaczcie im, że najistotniejsze jest pokojowe rozwiązanie konfliktów. Należy wyciągnąć wnioski i starać się z całych sił, żeby więcej nie powtarzać tych samych błędów. Na podstawie przykładów z bajek opowiedzcie o konflikcie, przytoczcie przykłady z bajek i filmów.

Propozycja sytuacji konfliktowych z najbardziej rozpoznawalnych bajek:



- **Psi patrol**

W trakcie jednej z misji doszło do konfliktu. Harold zamienił latarnię morską w raketę. Niestety, raketa wpadła w głębiny morskie. W pojeździe doszło do konfliktu pomiędzy Haroldem i kapitanem Turbotem. Gdyby nie sprawna akcja komopiesków, doszłoby do zderzenia z morskim stworem. Dzięki superwspółpracy misja zakończyła się szczęśliwie. Latarnia morska wróciła na swoje miejsce.

- **Kraina lodu**

W części pierwszej doszło do ostrego konfliktu między siostrami. Elsa nie zgodziła się z decyzją Anny o wyjściu za mąż. Na ślubie Anny, Elsa wpadła w złość i użyła swoich magicznych mocy. Jednak z upływem czasu siostry, przeżywszy wiele przygód, w końcu doszły do porozumienia.



Ćwiczenie 2 – Droga do rozwiązywania konfliktu

Cel główny: nauka rymowanki ocieplającej wizerunek konfliktu, nauka kroków służących do rozwiązywania konfliktów.

Cel szczegółowy: kreowanie pozytywnego nastawienia i otwartego podejścia do rozwiązywania konfliktów.

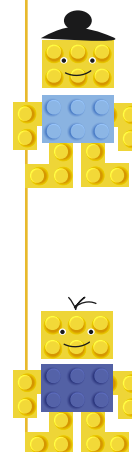
Czas trwania: 10 minut

1. Rymowanka:

„Konflikt, konflikt trudna sprawa i skończyła się zabawa. Gdy się troszkę pozłościmy, to się później pogodzimy, do zabawy powrócimy”.

2. Kroki, służące rozwiązaniu konfliktu:

- Odnalezienie głównego problemu.
- Wysłuchanie wszystkich stron konfliktu.
- Znalezienie rozwiązań.
- Wybór rozwiązania.
- Wypróbowanie rozwiązania.





Ćwiczenie 3 – Dziecięce konflikty

Cel główny: rozpoznawanie sytuacji konfliktowych.

Cel szczegółowy: współpraca w grupie, osiąganie wspólnych kompromisów.

Czas trwania: 15 minut

1. Zaproście dzieci do wspólnego stworzenia listy najczęstszych konfliktów, zdarzających się w przedszkolu. Wybierzcie wspólnie trzy najważniejsze, które zdarzają się najczęściej w życiu przedszkolaka i są dla dzieci najtrudniejsze.
2. Stwórzcie listę wybranych sytuacji. Rozdajcie dzieciom: kredki, flamastry i kartki. Umożliwcie dzieciom: zaprezentowanie swoich odczuć, kiedy pojawia się konflikt.
3. Wytłumaczcie dzieciom, że mogą odczuwać różne emocje podczas takiej sytuacji.
4. Na brystolu napiszcie słowa rymowanki oraz kroki rozwiązywania konfliktów. Dodatkowo zaproponujcie dzieciom umieszczenie tam swoich rysunków.



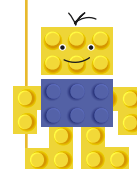
Ćwiczenie 4 – Trening rozwiązywania konfliktów

Cel główny: trening rozwiązywania konfliktów z użyciem rymowanki i kroków umiejętnego rozwiązywania konfliktów.

Cel szczegółowy: nauka i trening nowego podejścia do sytuacji konfliktu, poszukiwania dobrych rozwiązań.

Czas trwania: 20 minut

Zaproście dzieci do wspólnej zabawy i współpracy. Ochotnikom przydzielcie określone role i miejsca na dywanie, służącym do rozwiązywania konfliktów (załącznik 13).



Role, w które wcielają się dzieci:

- U1 – uczestnik/uczestniczka/uczestnicy/uczestniczki konfliktu 1
- U2 – uczestnik/uczestniczka/uczestnicy/uczestniczki konfliktu 2
- M – mediator/mediatorka
- O – obserwator/obserwatorka/obserwatorzy/obserwatorki

Zmotywujcie dzieci i odegrajcie trzy scenki, które wybrały.

Po każdej scenie nagradzajcie uczestników brawami.

Podsumowanie zajęć

Nagrodźcie słownie dzieci za podjęty wysiłek i wypracowanie wspólnego rozwiązania, dzięki któremu zawsze pokojowo będziemy rozwiązywać konflikty. Podziękujcie za uczestnictwo w zajęciach oraz za zaangażowanie.

Brawo!

Na zakończenie ustawcie dzieci w pociąg i przybijcie z każdym piątkę, dziękując za wspólnie spędzony czas. Po każdych zajęciach uczestnicy zajęć wracają do swoich grup przedszkolnych.

INSTRUKTAŻ DLA NAUCZYCIELI

Podpowiedzi w pigułce

KOLORY KONFLIKTÓW

Drodzy Nauczyciele i Wychowawcy,
„Kolory konfliktów” to scenariusz, w którym proponujemy przedszkolakom stworzenie swoich metod radzenia sobie z konfliktem w oparciu o najczęściej pojawiające się w życiu przedszkolnym spory, nieporozumienia i sprzeczki. Podczas ćwiczeń (scenek) zachęćcie dzieci do spróbowania swoich sił w mediacjach. Wspierajcie je i pomagajcie w tym procesie.

Niech te wypracowane rozwiązania służą Wam każdego dnia!

Ćwiczenie 1

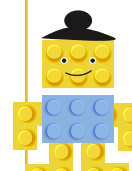
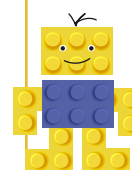
1. Przywitajcie się z grupą za pomocą wypracowanego swojego schematu lub wykorzystajcie formułę powitania podaną w pierwszym scenariuszu i w filmach instruktażowych. Nasza propozycja: „Teraz pięknie się witamy: wpierw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

Przywołajcie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.

2. Wyjaśnienie kontekstu konfliktu przy użyciu komunikatów z bajek:
Zaproście dzieci do wspólnej rozmowy na temat konfliktu.

Wytłumaczcie, że w życiu dorosłym również zdarzają się konflikty.
Podajcie przykłady z bajek. Poproście dzieci, aby przypomniały sobie



sytuacje konfliktowe, które zdarzają się w przedszkolu. Poproście o podanie przykładów konfliktów oraz ich rozwiązań.

Propozycja sytuacji konfliktowych z najbardziej rozpoznawalnych bajek:

- **Psi patrol**

W trakcie jednej z misji doszło do konfliktu. Harold zamienił latarnię morską w raketę. Niestety, rakietę wpadła w głębinę morskie. W pojeździe doszło do konfliktu pomiędzy Haroldem i kapitanem Turbotem. Gdyby nie sprawna akcja komopiesków, doszłoby do zderzenia z morskim stworem. Dzięki superwspółpracy misja zakończyła się szczęśliwie. Latarnia morska wróciła na swoje miejsce.

- **Kraina lodu**

W części pierwszej doszło do ostrego konfliktu między siostrami. Elsa nie zgodziła się z decyzją Anny o wyjściu za mąż. Na ślubie Anny, Elsa wpadła w złość i użyła swoich magicznych mocy. Jednak z upływem czasu siostry, przeżywszy wiele przygód, w końcu doszły do porozumienia.



Ćwiczenie 2

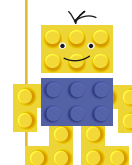
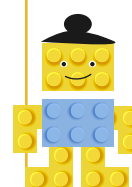
Dzieci pozostają na swoich miejscach w kręgu. Przeczytajcie dzieciom tekst rymowanki i poproście o trzykrotne wspólne jej powtórzenie.

Rymowanka:

„Konflikt, konflikt trudna sprawa i skończyła się zabawa. Gdy się troszkę pozłóścimy, to się później pogodzimy, do zabawy powrócimy”.

Wytłumaczcie dzieciom, że każdy konflikt będziemy rozwiązywać wg pięciu kroków. Zapoznajcie dzieci z poszczególnymi krokami:

- Odnalezienie głównego problemu.
- Wysłuchanie wszystkich stron konfliktu.
- Znalezienie rozwiązań.
- Wybór rozwiązania.
- Wypróbowanie rozwiązania.



Nauczyciele, przekazcie dzieciom powyższą instrukcję kroków w prostszy sposób:

- Co się stało?
- Posłuchajmy innych.
- Poszukajmy rozwiązania/rozwiązań.
- Wybierzmy najlepsze rozwiązanie.
- Wypróbujmy nasze rozwiązania.



Ćwiczenie 3

1. Zaproście dzieci do pracy przy stolikach, rozdajcie dzieciom: kredki, flamastry i kartki. Wytłumaczcie, że wspólnie zrobicie listę konfliktów, które najczęściej przydarzają się dzieciom w przedszkolu.

2. Popracujcie razem nad utworzeniem listy sytuacji konfliktowych w przedszkolu. Dodatkowo na dużej kartce lub brystolu umieśćcie słowa rymowanki i kroki rozwiązywania konfliktów. Niech wspólnie wypracowany kodeks służy Wam na co dzień!



Ćwiczenie 4

Zachęćcie dzieci do wspólnej zabawy i współpracy. Zaproście dzieci do odegrania scenek. Przydzielcie określone role i miejsca, wspierajcie dzieci w nauce nowej umiejętności. Zmotywujcie je do wzięcia udziału w ćwiczeniu i przetrenowania tej kompetencji.

Role, w które wcielają się dzieci:

- U1 – uczestnik/uczestniczka/uczestnicy/uczestniczki konfliktu 1
- U2 – uczestnik/uczestniczka/uczestnicy/uczestniczki konfliktu 2
- M – mediator/mediatorka
- O – obserwator/obserwatorka/obserwatorzy/obserwatorki

Po skończonym ćwiczeniu pochwalcie dzieci za podjęty trud i podziękujcie za wspólną zabawę. Dzieci żegnają się za pomocą ustalonego rytuału, przybijając sobie piątkę.

Pożegnanie

Na zakończenie ustawcie dzieci w pociąg i przybijcie z każdym piątkę, dziękując za wspólnie spędzony czas. Po każdych zajęciach uczestnicy wracają do swoich grup przedszkolnych.

Dziękujemy!



INSTRUKTAŻ DLA RODZICÓW

Podpowiedzi w pigułce

KOLORY KONFLIKTÓW

Drodzy Rodzice,
konflikt to nieodłączne i powszechne zjawisko w życiu rodzinnym oraz relacjach społecznych. Spróbujcie razem ze swoimi dziećmi wypracować model rozwiązywania konfliktów, który będziecie wykorzystywać w życiu codziennym. Wspólnie z dziećmi pobawcie się w mediację i pokojowe rozstrzyganie sporów, ucząc je, że takie podejście – i wyciąganie wniosków na przyszłość – jest najważniejsze. Korzystając ze wspólnie spędzanego czasu, przypomnijcie sobie sytuacje, kiedy najczęściej dochodzi do sporów.

Owocnej pracy!

Zabawa 1

Przypomnijcie sobie sytuację z życia rodzinnego, w której pojawił się konflikt. Wyłóżcie dziecku, że konflikty zdarzają się chociażby ze względu na odmienne potrzeby ludzi. Przypomnijcie, jak udało się rozwiązać konflikt.

Wskazówka: Postarajcie się stworzyć miłą atmosferę, aby dziecko przystąpiło do współpracy. Pobawcie się z dzieckiem ulubioną zabawką z jego świata.

Wyłóżcie dziecku na przykładzie ulubionej bajki, w jaki sposób bohaterowie dochodzili do kompromisu i jakie rozwiązania wykorzystali.

Przykłady:

- **Psi patrol**

W trakcie jednej z misji doszło do konfliktu. Harold zamienił latarnię morską w raketę. Niestety, rakietę wpadła w głębiny morskie. W pojeździe doszło do konfliktu pomiędzy Haroldem i kapitanem Turbotem. Gdyby nie sprawna akcja komopiesków, doszłoby do zderzenia z morskim stworem. Dzięki superwspółpracy misja zakończyła się szczęśliwie. Latarnia morska wróciła na swoje miejsce.

- **Kraina lodu**

W części pierwszej doszło do ostrego konfliktu między siostrami. Elsa nie zgodziła się z decyzją Anny o wyjściu za mąż. Na ślubie Anny, Elsa wpadła w złość i użyła swoich magicznych mocy. Jednak z upływem czasu siostry, przeżywszy wiele przygód, w końcu doszły do porozumienia.



Zabawa 2

Zapytajcie swoje dziecko o rymowankę, której uczyło się na zajęciach treningu umiejętności społecznych (TUS).

Wspólnie powtórzcie trzykrotnie poniższą rymowankę. Używajcie jej zawsze, kiedy będzie wymagała tego sytuacja. Sekwencja słów przypomni dziecku o możliwości przyjaznego zakończenia sporu.

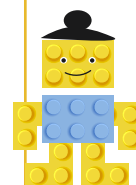
Rymowanka:

„Konflikt, konflikt trudna sprawa i skończyła się zabawa. Gdy się troszkę pozłościmy, to się później pogodzimy, do zabawy powrócimy”.

Wyłumaczcie dziecku, że w trudnej sytuacji zawsze możecie skorzystać z poniższej listy kroków służących rozwiązaniu konfliktu:

- Odnalezienie głównego problemu.
- Wysłuchanie wszystkich stron konfliktu.
- Znalezienie rozwiązań.
- Wybór rozwiązania.
- Wypróbowanie rozwiązania.

Wskazówka: Poszczególne kroki spiszcie na kartce. Poproście dziecko o dorysowanie wydarzenia, w którym udało rozwiązać się



konflikt i wrócić do zabawy. Umieśćcie pracę w widocznym miejscu, korzystajcie z niej w razie potrzeby.



Zabawa 3

Przywołajcie wraz z dzieckiem sytuację, w której pojawił się konflikt. Odegrajcie z dzieckiem jedną scenkę, która zakończy się pokojowym rozwiązaniem. Pokażcie dziecku, że samo potrafi rozwiązywać konflikty w sposób pokojowy. Pochwalcie słownie pracę dziecka i dostrzeżcie jego starania.

Miłej zabawy!

SCENARIUSZ 9

Z EMPATIAŁ NA PIĘĆ

Drodzy Nauczyciele, Wychowawcy i Rodzice, wykorzystajcie ten scenariusz, aby przybliżyć dzieciom zagadnienie empatii. Od najmłodszych lat uczmy je, jak ważna jest empatia wobec drugiego człowieka.

Dzięki poniższym ćwiczeniom i zabawom razem zgłębicie rolę empatii na co dzień. Poprzez zajęcia pomożecie też dzieciom jeszcze lepiej poznać siebie, jak również uwrażliwicie je na potrzeby i emocje innych, ucząc otwartości, i kształtując postawę tolerancji.

Wspólnie uczcie się rozpoznawać emocje, potrzeby, granice swoje i innych. Zmieniajcie ten świat, inwestując w rozwój i zasoby swoich podopiecznych od ich najmłodszych lat, tak żeby każdy odnalazł tu swoje miejsce i czuł się dobrze.

To największy skarb, jaki możemy im dać!

Ogólny cel zajęć

Uczestnicy:

- Zapoznają się z empatią oraz uświadamiają istotność zachowań empatycznych w relacjach społecznych.



Szczegółowy cel zajęć

Uczestnicy:

- Rozpoznają empatyczne zachowania.
- Uczą się sposobów wyrażania empatii.
- Wykształcają umiejętności akceptacji innych i rozumienia ich odmienności oraz potrzeb.
- Wdrażają zachowania, które ułatwiają komunikację, uczą otwartości na potrzeby drugiego człowieka.



Czas trwania: 60-90 minut



Metody pracy

- Podająca: zapoznanie z zagadnieniem empatii, zachowaniami empatycznymi.
- Praktyczna: zabawa koncentrująca na budowaniu zachowań empatycznych.
- Problemowa: zabawa dydaktyczna, budowanie narzędzi empatii, świadomości swoich zachowań.



Wykorzystane innowacje

- Wykorzystanie elementów innowatorskiej metody treningu umiejętności społecznych bazującej na stosowaniu klocków jako materiału kluczowego do treningu poprzez zabawę.
- Innowacja adresowana jest do wyodrębnionej grupy docelowej dzieci w wieku 4-6 lat czyli w okresie kształtowania umiejętności emocjonalno-społecznych.
- Autorskie programy nauczania z możliwością zmodyfikowania i zindywidualizowania przez nauczyciela.
- Możliwość realizacji pozaramowego programu nauczania rekomendowanego na podstawie doświadczeń zawodowych.
- Wspólna praca nad rozwojem emocjonalno-społecznym dzieci w środowisku przedszkolnym i rodzinnym.



Pomoce

- Różnorodne klocki, np.: waflowe, mutanty itp. (rekomendujemy klocki Lego Duplo: duże, profilowane, kolorowe).
- Karta lub brytol do spisania zasad.
- Karta pracy „Empatia”.
- Załącznik 14.
- Flamastry, kredki.
- Kolorowe karteczki samoprzylepne.



Uczestnicy

- Grupy przedszkolne.
- Dzieci w wieku 4-6 lat, maksymalnie osiem osób .
- Dwoje nauczycieli, ewentualnie trener TUS i nauczyciel lub psycholog i nauczyciel.



Czas treningu nowej kompetencji

- Od trzech do pięciu spotkań w zależności od wielkości grupy, wydolności psychofizycznej dziecka i pojedynczych trudności uczestników.

Nauczyciele, zajęcia czas zacząć...



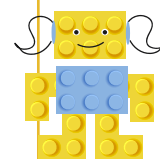
Ćwiczenie 1 – Ja-Ty-My

Cel główny: kreowanie atmosfery bezpieczeństwa, integracji z grupą, lepsze poznanie siebie, swoich potrzeb i pragnień.

Cel szczegółowy: umiejętność przedstawiania zdarzeń mających wpływ na odczucia i emocje w formie graficznej.

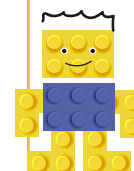
Czas trwania: 10 minut

Dzieci po wejściu do sali proszone są do zajęcia miejsca na dywanie, gdzie siadają w kręgu. Nauczyciel zaprasza dzieci do powitania się za pomocą wspólnie ustalonego rytuału: „Teraz pięknie się witamy: wpierw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.



Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.



Wytłumaczcie grupie, że na tych zajęciach będziecie chcieli jeszcze lepiej się poznać, przypomnieć sobie, co lubią koledzy, co jest dla nich ważne.

Zaproście dzieci do zajęcia miejsc przy stolikach i wytłumaczcie, że mają za zadanie narysować cztery ilustracje. Rozdajcie kredki, mazaki oraz karty pracy.

Karta pracy (załącznik 14) podzielona jest na cztery obszary:

- moja ulubiona zabawa, gra,
- moja ulubiona czynność wykonywana z rodzicami lub w przedszkolu,
- osoba, która jest zawsze przy mnie, pomaga mi, bardzo ją lubię,
- moje ulubione miejsce.

Wytłumaczcie dzieciom, że w obszarze pierwszym chodzi, np. o zabawę w dom lub grę w piłkę; w drugim to może być ulubiona bajka, np. Psi Patrol; w trzecim osobą tą może być: mama, tata, pani wychowawczyni itp.; a gdy mowa o ulubionym miejscu, może to być: pokój dziecka, dom, plac zabaw, przedszkole, dom babci itp.

Po wykonaniu zadania, zaproście dzieci do zajęcia swojego miejsca na dywanie i zmotywujcie je do zaprezentowania swoich prac. Zachęćcie dzieci do wysłuchania innych uczestników zajęć i zadbajcie, o to, by postarały się zapamiętać jak najwięcej informacji dotyczących koleżanek i kolegów.



Ćwiczenie 2 – Pierwszy krok z empatią

Cel główny: umiejętna współpraca grupowa, stworzenie atmosfery, w której każdy z uczestników poczuje się integralną częścią grupy.

Cel szczegółowy: kształtowanie postawy empatii i otwartości na innych.

Czas trwania: 10 minut

Wy tłumaczcie, że wspólnym zadaniem będzie gra w podchody i odnalezienie różnych kolorowych karteczek za pomocą metody zimno-ciepło. Wyjaśnijcie, że nieistotne kto odnajdzie karteczkę z literą, lecz mile spędzony wspólny czas. Podkreślcie, że bardzo istotne jest, aby każdy mógł bawić się w grupie, ponieważ każde dziecko jest tak samo ważne. Zmotywujcie uczestników do odnalezienia siedmiu kolorowych karteczek, z których złożycie słowo empatia. Przeprowadźcie z dziećmi zabawę. Po ukończeniu zabawy i odnalezieniu wszystkich karteczek wspólnie z dziećmi przyklejcie na dużej kartce brystolu głoski, składające się na słowo E-M-P-A-T-I-A.



Ćwiczenie 3 – Współodczuwanie – Ja i Ty

Cel główny: lepsze poznanie uczestników grupy.

Cel szczegółowy: uzmysłowanie dzieciom wielu różnic i podobieństw, kształtowanie empatii.

Czas trwania: 10 minut

Poproście dzieci, żeby zajęły swoje miejsca w kręgu na dywanie. Na środek zaproście jedno wybrane przez siebie dziecko, które zgłosi się przez pokazanie „Znaku na TAK”.

Wydawajcie polecenia kolejnym wybranym i zaproszonym dzieciom:

- Przybij piątkę wszystkim dzieciom, które mają dzisiaj na sobie

kolorową bluzę.

- Przywitaj się ze wszystkimi uśmiechniętymi dziećmi, machając dłonią.
- Podaj rękę wszystkim smutnym dzieciom.
- Przybij żółwika wszystkim dzieciom, które lubią chodzić na nasze zajęcia.



Ćwiczenie 4 – Nauka empatii

Cel główny: uzmysłowanie istotności empatii.

Cel szczegółowy: nauka obserwacji sytuacji, w których możemy zachować się empatycznie wobec innego człowieka, stworzenie swoich indywidualnych sposobów na bycie empatycznym przedszkolakiem.

Czas trwania: 10 minut

Zaproście dzieci do wzięcia udziału w burzy mózgów. Czytajcie dzieciom różne sytuacje z życia przedszkola lub domu, motywując dzieci i kierując rozmową w taki sposób, aby wypracowywały własne rozwiązania dotyczące poszczególnych sytuacji.

Przeczytajcie listę zaproponowanych sytuacji:

- Wychowawca po raz kolejny prosi dzieci o ustawienie się w rzędzie przed wyjściem.
- Wychowawca prosi o uporządkowanie zabawek po skończonej zabawie.
- Wychowawca prosi dzieci, żeby usiadły na dywanie i poczekały na te dzieci, które jeszcze nie skończyły swojej pracy.
- Wychowawca zwraca się do dzieci z prośbą o zachowanie ciszy podczas posiłku.

Dzieci udzielają odpowiedzi, proponując empatyczne sposoby zachowania w oparciu o przytoczone sytuacje.



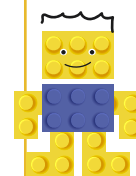
Ćwiczenie 5 – Kodeks empatii

Cel główny: kształtowanie empatii, różnicowanie zachowań empatycznych.

Cel szczegółowy: uzmysłowienie istotności zachowań empatycznych w otaczającym nas świecie.

Czas trwania: 15 minut

Zaproście dzieci do zajęcia miejsca w kręgu na dywanie, zapiszcie wszystkie pomysły dzieci z poprzedniego ćwiczenia na brystolu. Połóżcie kartkę na ławce lub podłodze i zachęćcie dzieci, aby na stworzonym kodeksie odrysowywały swoje dłonie jako znak empatii.



Ćwiczenie 6 – Pomocny przedszkolak

Cel główny: rozbudzanie wyobraźni do poszukiwania pomysłów na empatię.

Cel szczegółowy: pobudzanie procesów twórczych, kreowanie własnych pomysłów na postrzeganie empatii i zachowań empatycznych.

Czas trwania: 10 minut

Zaproście dzieci do wspólnej zabawy, a następnie podzielcie je na grupy za pomocą ulubionej wyliczanki. Propozycja wyliczanki: dzieci swobodnie poruszają się po sali, a na komendę nauczyciela: „Bardzo, bardzo się lubimy, teraz w grupki się łączymy”, podchodzą do siebie i podają sobie ręce. Wytłumaczcie wszystkim, że mają za zadanie zbudować konstrukcję, budowlę, która kojarzy się im z pomaganiem. Zaproście dzieci do zabawy. Powiedzcie dzieciom, że temat przewodni ćwiczenia to pomocny przedszkolak. Zachęćcie je do podzielenia się swoimi opowieściami i zaprezentowania swoich konstrukcji. Motywujcie i wzmacniajcie pomysły dzieci podczas procesu. Doceniajcie wyobraźnię, kreatywność i pomysły dzieci.

Brawo!

Na zakończenie ustawcie dzieci w pociąg i przybijcie z nimi piątkę,
dziękując za wspólnie spędzony czas. Po każdych zajęciach
uczestnicy zajęć wracają do swoich grup przedszkolnych.



INSTRUKTAŻ DLA NAUCZYCIELI

Podpowiedzi w pigułce

Z EMPATIAŁ NA PIĘĆ

Drodzy Nauczyciele i Wychowawcy,
we współczesnym świecie coraz większą uwagę zwraca się na kompetencje miękkie. Nasze scenariusze umożliwią Wam uczenie dzieci – już od najmłodszych lat – tolerancji, empatii oraz otwartości na drugiego człowieka. To największa inwestycja i zasób, jaki możecie dać swoim podopiecznym. Uwrażliwiając dzieci na potrzeby innych z pomocą poniższych ćwiczeń, kreujcie postawę tolerancji, bezpieczeństwa i otwartości, których tak potrzeba w obecnym świecie.

Powodzenia!

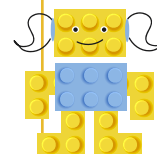
Ćwiczenie 1

Usiądźcie z dziećmi na dywanie w kręgu, przywitajcie się swoim ulubionym powitaniem. Nasza propozycja: „Teraz pięknie się witamy: wpięrw rączkami pomachamy, potem główką pokiujemy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

Alternatywne powitania

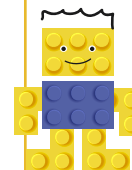
Ustawione w kole dzieci przekazują piłkę wybranej osobie, a każda z nich próbuje za pomocą mimiki pokazać emocję, która ostatnio mu towarzyszyła oraz powtórzyć emocję prezentowaną przez poprzednika.

Posłużcie się przedmiotem mocy: maskotką, klockiem lub innym wybranym przez dzieci przedmiotem. Dzieci przekazują sobie atrybut mocy. Dziecko, które jest w posiadaniu rzeczy odpowiada na pytanie: „Jaką bajkę lubisz najbardziej?” oraz podaje nazwę bajki, która była



wymieniona przez poprzednie dziecko. Dodatkowo w formie spisanej, np. na kolorowym brystolu, możecie umieścić ten kodeks w miejscu widocznym dla dzieci. Następnie wspólnie z dziećmi przypomnijcie Kodeks Piąteczka.

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.



Zmotywujcie dzieci do zilustrowania swoich opowieści (załącznik14). Dzięki temu ćwiczeniu dzieci osiągną większy wgląd w siebie i otaczający świat. Nauczą się identyfikacji odczuć swoich i odmienności potrzeb innych dzieci w grupie. Podejdźcie do pracujących dzieci i wzmacniajcie je pozytywnymi przekazami, np.:
Widzę, że próbujesz pięknie zilustrować bajkę, którą lubisz.
Cieszę się, że rysujesz ważną dla siebie osobę najstaranniej jak potrafisz.
Bardzo doceniam, że pięknie starasz się zilustrować cenne dla siebie miejsce. Widzę, że twój pokój jest dla ciebie bardzo ważny.
W razie potrzeby ponownie wytłumaczcie dzieciom, co mają zilustrować w poszczególnych okienkach karty pracy.

Ćwiczenie 2

Objaśnijcie, że w tym ćwiczeniu ważna jest zabawa i wspólna radość. Wspólną nagrodą będzie ułożenie tajemniczego słówka, które dzieci poznają na zajęciach. Zaproponujcie, aby dziecko, które znalazło karteczkę przekazało ją koledze lub koleżance, po to by umieścić ją na brystolu.

Przed zajęciami na różnokolorowych karteczkach samoprzylepnych rozpiszcie słowo empatia. Na każdej kartce jedna litera. Następnie schowajcie kartki w różnych miejscach w sali tak, aby dziecko mogło dosięgnąć ich ręką, np. pod: blatem stolika, biurka, regału, krzesłem itp. Wytłumaczcie dzieciom, że mają odnaleźć siedem karteczek, które znajdują się w różnych częściach sali. Przypomnijcie reguły i zaproście do zabawy w ciepło-zimno.

Alternatywa

Po przyklejeniu karteczek, wyjaśnijcie dzieciom słowo empatia i zaproponujcie, aby domalowały na brystolu obok kartek swoje ilustracje, które kojarzą im się z pomaganiem.



Ćwiczenie 3

Postarajcie się zaprosić wszystkie dzieci do zabawy, szczególną uwagę zwróćcie na dzieci wycofane. Możecie korzystać ze swoich pomysłów, wydawać po jednym poleceniu tak, aby wszystkie dzieci z grupy mogły być na środku i mogły wziąć udział w zabawie.

Alternatywne polecenia

- Podajcie dłoń wszystkim dzieciom, które są smutne.
- Poproście dzieci, które mają zielony element garderoby, aby podskoczyły trzykrotnie.
- Poproście wszystkie dzieci, które lubią lody, aby kiwnęły głową trzykrotnie.
- Zaproponujcie, aby dzieci, które lubią Wasze zajęcia, przybiły Wam piątki.
- Powiedzcie dzieciom, aby wszystkie, które lubią zabawę klockami, zrobiły trzy pajacyki.



Ćwiczenie 4

Wykorzystajcie burzę mózgów i rozmowę kierowaną. Pozwólcie dzieciom, aby same tworzyły przykłady zachowań empatycznych wobec nauczyciela oraz koleżanek/kolegów w grupie.

Alternatywa

Zaproponujcie sytuacje, do których dzieci podadzą zachowania empatyczne wobec koleżanek i kolegów w grupie przedszkolnej oraz w innych miejscach, np.: w sklepie, autobusie, na placu zabaw itp.

Przykłady:

- Koleżanka z grupy zgubiła ulubiony mazak i jest bardzo smutna. (Jak pomożesz koleżance?).
- Kolega przyszedł do sali w bardzo złym humorze. (Jak postarasz się go pocieszyć?).

- Twój przyjaciel z grupy płacze, ponieważ nie jest zadowolony z wykonania karty pracy. (Jak go wesprzesz?).



Ćwiczenie 5

Pochwalcie pozytywne i empatyczne propozycje dzieci. Używajcie pozytywnych komunikatów:

- To dobre rozwiązanie.
- To bardzo dobry pomysł.
- To jest wzór empatycznego zachowania.

Zaproście dzieci, aby odrysowały swoje dłonie na brystolu, gdzie zapisaliście listę empatycznych zachowań.

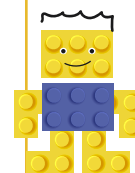
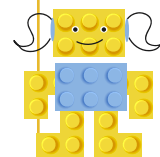


Ćwiczenie 6

Zachęćcie dzieci do swobodnej zabawy klockami w grupach. Wspierajcie kreatywność i wyobraźnię dziecka. Dzieci budują miejsca, które kojarzą im się z empatią. Możecie podpowiedzieć dzieciom przykłady miejsc: schronisko dla zwierząt, szpital dla zwierząt, dom dziecka, przedszkole itp.

Wspólnie z dziećmi zmieniajcie świat, ucząc i wzmacniając empatyczne zachowania wobec ludzi i zwierząt.

Powodzenia!



INSTRUKTAŻ DLA RODZICÓW

Podpowiedzi w pigułce

Z EMPATIAŁ NA PIĘĆ

Drodzy Rodzice,
zaprosicie swoje dziecko do krainy empatii. Do tygodnia po zajęciach tematycznych „Z empatią na pięć” zaproponujecie wspólną zabawę, dzięki której zgłębicie temat empatii. Jesteście dla swojego dziecka unikalnym i najważniejszym autorytetem, który najlepiej pomoże mu w rozwoju emocjonalno-społecznym.

Razem wybierzcie się w podróż przez emocjonalno-społeczny rozwój Waszego dziecka.

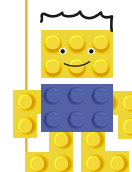
Powodzenia!

Zabawa 1

Przygotujcie: kartki, kredki, kolorowe flamastry, usiądźcie z dzieckiem przy stole i zaprosicie do wspólnego zilustrowania historyjki, wydarzenia z empatycznym zachowaniem. Możecie stworzyć wspólną galerię prac „Z empatią na pięć” i kolekcjonować swoje unikalne chwile. Wzmacniajcie w dziecku postawę empatii poprzez nawiązywanie do sytuacji codziennych, w których należy zachowywać się empatycznie.

Zabawa 2

Wraz dzieckiem wytnijcie z gazet lub czasopism litery, które dziecko w odpowiedniej kolejności przyklei na białej kartce. Pod napisem odrysujcie swoje dłonie, a w środku poproście dziecko o odrysowanie konturu swojej ręki. Załączoną pracę dołączcie do Waszej domowej galerii z „Empatią na pięć”.





Zabawa 3

Porozmawiajcie z dzieckiem o podobieństwach i różnicach między członkami Waszej rodziny. Jako pomocy możecie użyć wspólnych fotografii i pamiątek. Odszukajcie z dzieckiem Wasze podobne cechy charakteru, podobieństwa w wyglądzie. Zastanówcie się nad wspólnymi zainteresowaniami oraz podobnymi zachowaniami.



Zabawa 4

Zaproście dziecko do rozmowy o empatii. Przeczytajcie mu poniższe przykłady i zachęćcie do wskazania, czy opisują one zachowania empatyczne czy nie:

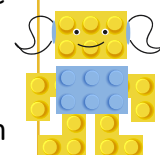
- Piotrek ze swoim tatą kupili i zawieźli karmę dla psów do schroniska.
- Alicja pięknie posprzątała po obiedzie.
- Tomasz pomógł młodszemu bratu posprzątać zabawki.
- Ania pomogła swojej babci wnieść zakupy do domu.
- Kuba pomógł dziadkowi podlać kwiatki.
- Julka przytuliła płaczącą koleżankę.



Zabawa 5

Przygotujcie klocki i zaproście dziecko do zabawy na dywanie. Zainspirujcie je do budowy miejsca, gdzie najczęściej można się spotkać z zachowaniami empatycznymi. Zachęćcie dziecko do użycia swojej wyobraźni – bądźcie kreatywnym wsparciem dla swojego dziecka! Możecie wspólnie wznieść budynek domu, szpitala, schroniska, centrum wsparcia dla uchodźców itp.

Miłej zabawy!



SCENARIUSZ 10

NASZE EMOCJE ZNAMY I O RELACJE DBAMY. W KRAINIE DZIECIĘCEJ KOMUNIKACJI

Drodzy Nauczyciele, Wychowawcy i Rodzice, ostatni, dziesiąty scenariusz projektu „Piąteczka – przystanek emocjonalny przedszkolaka” to propozycja odegrania scenek przez małych aktorów. Zmotywujcie dzieci do odtworzenia emocjonalnych historii i treningu nabytych umiejętności.

Nasze scenariusze powstały z potrzeby serca jako propozycja wspierania rozwoju emocjonalno-społecznego dzieci w wieku przedszkolnym. Ufamy, że wspólna praca w środowisku przedszkolnym i domowym, pozwoli zwiększyć kompetencje miękkie dzieci w przyszłości.

Dziękujemy za wspólną podróż przez kolejne krainy kompetencji dzieci i życzymy Wam powodzenia w Waszej własnej pracy w obszarze relacji społecznych.

Ogólny cel zajęć

Uczestnicy:

- Ćwiczą odbiór swoich emocji poprzez zmysły.

Szczegółowy cel zajęć

Uczestnicy:

- Ćwiczą akceptowalne formy regulacji emocji.
- Wdrażają umiejętności społeczne poprzez odgrywanie scenek sytuacyjnych i znajomość reguł.



Czas trwania: 60-90 minut



Metody pracy

- Podająca: ćwiczenie scenariuszy w scenkach sytuacyjnych, wymagających posiadania kompetencji emocjonalno-społecznych.
- Praktyczna: zabawa, odgrywanie scenek, odtwarzanie pomników emocji.
- Problemowa: wykorzystanie swoich umiejętności do tworzenia scenek rodzajowych z życia przedszkola, rozwój wyobraźni, spostrzegawczości, przełamywanie nieśmiałości.



Wykorzystane innowacje

- Wykorzystanie elementów innowatorskiej metody treningu umiejętności społecznych, bazującej na wykorzystaniu klocków jako materiału kluczowego do treningu poprzez zabawę.
- Innowacja adresowana jest do wyodrębnionej grupy docelowej dzieci w wieku 4-6 lat czyli w okresie kształtowania umiejętności emocjonalno-społecznych.
- Autorskie programy nauczania z możliwością zmodyfikowania i zindywidualizowania przez nauczyciela.
- Możliwość realizacji pozaramowego programu nauczania rekomendowanego na podstawie doświadczeń zawodowych.
- Wspólna praca nad rozwojem emocjonalno-społecznym dzieci w środowisku przedszkolnym i rodzinnym.



Pomoce

- Zestawy różnych klocków dostępnych w placówce przedszkolnej (do wybudowania stacji).
- Załącznik 15.
- Kredki, flamastry.



Uczestnicy

- Grupy przedszkolne.
- Dzieci w wieku 4-6 lat, maksymalnie osiem osób.
- Dwoje nauczycieli prowadzących, ewentualnie trener TUS i nauczyciel lub psycholog i nauczyciel.



Ćwiczenie 1 – Nasze emocje

Cel główny: integracja z grupą, budowanie przyjaznej przestrzeni do pracy.

Cel szczegółowy: budowanie zaufania grupy, otwartości na wspólną interakcję z całością grupy.

Czas trwania: 8 minut

1. Dzieci po wejściu do sali proszone są do zajęcia miejsca na dywanie, gdzie siadają w kręgu. Zaproście dzieci do powitania się za pomocą wspólnie ustalonego rytuału. Nasza propozycja: „Teraz pięknie się witamy: wpieryw rączkami pomachamy, potem główką pokiujemy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

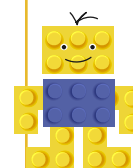
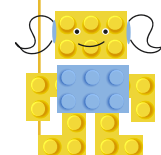
Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.

2. Odbiór emocji

Zaproście dzieci do pracy przy stolikach. Rozdajcie kartę pracy (załącznik 15), tłumacząc dzieciom, że na tych zajęciach będziecie rozpoznawać emocje i budować dla nich domki-stacje. Zachęcajcie do myślenia o nich jako odwiedzających nas gościach, którymi należy się zaopiekować.

Wy tłumaczcie dzieciom, że na rozdanych kartach mają za zadanie dorysować domek, w którym dana emocja poczuje się dobrze. Dodatkowo muszą połączyć liniami lub strzałkami przedmioty, które



kojarzą się im z określoną emocją.

Zadajcie dzieciom pytania:

- Dlaczego rozpoznawanie swoich emocji oraz innych osób jest takie ważne?
- W jaki sposób można poznać, jaką emocję odczuwa druga osoba?
- Jakie techniki radzenia sobie z emocjami poznaliśmy do tej pory?



Ćwiczenie 2 – Domek naszych emocji

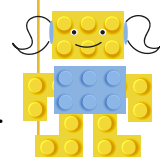
Cel główny: współpraca z grupą, rozwijanie myślenia kreatywnego.

Cel szczegółowy: różnicowanie emocji poprzez użycie wyobraźni i zabawę twórczą.

Czas trwania: 15 minut

Połączcie dzieci na grupy według ulubionej wyliczanki. Utwórzcie cztery grupy. Przypomnijcie dzieciom, że na trzecich zajęciach zatytułowanych „Pociągiem do Krainy Emocji” budowaliście stacje emocji, a następnie odwiedzali Was goście. Wyłumaczcie, że na tych zajęciach polecenie jest podobne, ponieważ zbudujecie stacje-domki z kolorowych klocków. Powiedzcie, że dodatkowo dzieci mogą zbudować konstrukcje, które będą się im kojarzyć z daną emocją.

Zaproście dzieci do wesołej zabawy.



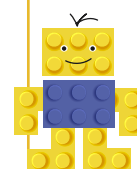
Ćwiczenie 3 – Emocje a zmysły

Cel główny: różnicowanie emocji za pomocą zmysłów.

Cel szczegółowy: trening rozpoznawania emocji swoich i innych.

Czas trwania: 15 minut

Zaproście dzieci do prezentacji domków, w których zamieszkują emocje, niech kolejne grupy wyrażą swoje odczucia i przemyślenia. Pozwólcie dzieciom na dowolną i swobodną interpretację.



Dodatkowo przy każdej prezentacji zapytajcie:

- Z jakim kolorem się kojarzy? (dana emocja: złość, radość, smutek, strach)
- Jak może wyglądać? (dana emocja: złość, radość, smutek, strach)
- Jak może pachnieć? (dana emocja: złość, radość, smutek, strach)
- Jaka może być w dotyku? (dana emocja: złość, radość, smutek, strach)
- Jak może wydawać dźwięki? (dana emocja: złość, radość, smutek, strach)



Ćwiczenie 4 – Emocjonalne historie

Cel główny: trening rozpoznawania i radzenia sobie z nimi poprzez odgrywanie scenek sytuacyjnych.

Cel szczegółowy: trening rozpoznawania emocji swoich i innych.

Czas trwania: 15 minut.

Zaproście dzieci do zajęcia swojego miejsca w kręgu. Przeczytajcie cztery minihistorie. Poproście dzieci, aby kolejno odgadywały, o jakiej emocji mówi krótkie opowiadanie.

Zmotywujcie dzieci, aby odegrały historie przy swoich stacjach-domkach emocji. Wspierajcie i zachęcajcie dzieci do zabawy, zwracając szczególną uwagę na sposoby radzenia sobie dzieci z emocjami. Wspierajcie i doceniajcie starania każdego uczestnika zajęć.

Zakończenie

Zaproście dzieci do ustawienia się w pociąg i przybijcie z nimi piątkę.

INSTRUKTAŻ DLA NAUCZYCIELI

Podpowiedzi w pigułce

NASZE EMOCJE ZNAMY I O RELACJE DBAMY. W KRAINIE DZIECIĘCEJ KOMUNIKACJI

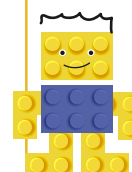
Drodzy Nauczyciele i Wychowawcy,
to ostatni scenariusz z naszej serii „Piąteczka - przystanek emocjonalny przedszkolaka”. Zaproście dzieci do wcielania się w role i odgrywania scenek związanych z emocjami. Zachęćcie dzieci do zabawy oraz próby połączenia emocji ze zmysłami. Wspólnie dotarliśmy do krainy, w której dzieci mogą się pochwalić nabytymi kompetencjami z zakresu rozpoznawania i nazywania emocji swoich i innych osób. Pozwólcie dzieciom na odczuwanie emocji, branie odpowiedzialności za swoje zachowania, a tym samym doświadczanie sprawczości. Od ich najmłodszych lat rozwijajcie inteligencję emocjonalną dzieci. Poświęcony czas na wspólne rozpoznawanie i nazywanie emocji zaowocuje w ich przyszłych relacjach społecznych.

Ten scenariusz to propozycja wdrażania oraz utrwalania umiejętności emocjonalno-społecznych przez ćwiczenia z elementami dramy. Zaproście dzieci do wspólnej zabawy. Stwórzcie obrazy emocji za pomocą doświadczania ich poprzez zmysły.

Dziękujemy i życzymy owocnej pracy z emocjami!

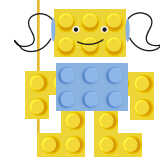
Ćwiczenie 1

Usiądźcie z dziećmi na dywanie, przywitajcie się z nimi ulubionym powitaniem. Nasza propozycja: „Teraz pięknie się witamy: wpięrkami pomachamy, potem główką pokiujemy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.



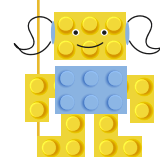
Alternatywne powitania:

- Ustawione w kole dzieci przekazują piłkę wybranej osobie, a każda z nich próbuje za pomocą mimiki pokazać emocję, która ostatnio mu towarzyszyła oraz powtórzyć emocję prezentowaną przez poprzednika.
- Posłużcie się przedmiotem mocy: maskotką, klockiem lub innym wybranym przez dzieci przedmiotem. Dzieci przekazują sobie atrybut mocy. Dziecko, które jest w posiadaniu rzeczy odpowiada na pytanie: „Jaką bajkę lubisz najbardziej?” oraz podaje nazwę bajki, która była wymieniona przez poprzednie dziecko. Dodatkowo w formie spisanej, np. na kolorowym brystolu, możecie umieścić ten kodeks w miejscu widocznym dla dzieci.
- Dzięki temu ćwiczeniu dzieci uczą się rozpoznawania i kojarzenia emocji. Uczą się podchodzenia do swoich emocji w sposób otwarty, doświadczają ich jako część swojego życia, traktują jako przyjaciół, którzy przynoszą im pakiet informacji o zdarzeniu i odczuciach. Uczą się identyfikacji odczuć swoich i odmienności potrzeb innych dzieci w grupie. Zmotywujcie dzieci do pracy. Podchodźcie do pracujących dzieci i wzmacniajcie je przekazami, np.:
- Widzę, że próbujesz narysować piękny domek dla radości, złości itd., w którym będzie mogła poczuć się dobrze.
- Cieszę się, że udaje ci się odgadnąć przedmioty, które mogą przypominać ci o danej emocji.
- Bardzo doceniam, iż pięknie starasz się pokolorować dach domku itp.



Ćwiczenie 2

Przygotujcie zestawy klocków w czterech miejscach sali, tak aby grupom wygodnie było pracować. Podzielcie klocki na cztery grupy wg kolorów odpowiadających poszczególnym emocjom: zielony – strach, niebieski – smutek, czerwony – złość, żółty – radość. Wytłumaczcie dzieciom, że w tym ćwiczeniu mają za zadanie bawić się razem i współpracować ze sobą. Zadanie polega na zbudowaniu domku, do którego przyjmą emocje, a potem odpowiednio się nimi zaopiekują.





Ćwiczenie 3

Postarajcie się zaprosić wszystkich uczestników do zabawy, szczególną uwagę zwracając na dzieci wycofane. Motywujcie je i zachęcajcie do prezentacji swoich konstrukcji. Pokażcie dzieciom, że odczuwanie emocji poprzez zmysły może być świetną zabawą, pozwólcie im na dowolne interpretacje.

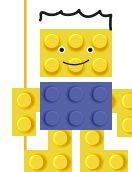


Ćwiczenie 4

Wyłumaczcie dzieciom, że ich zadaniem jest odgadnąć, która emocja ukryta jest w danej historii. Poproście dzieci, aby spróbowały wstrzymać się z odpowiedzią aż kolejne historie wybrzmiały do końca i żeby dopiero wtedy udzielały odpowiedzi. Zaproście dzieci do domków, które wybudowały i zmotywujcie je do odegrania poszczególnych historii. Zwróćcie uwagę na dzieci wycofane i nieśmiałe. Postarajcie się, aby i one wzięły udział w zabawie i spróbowały odegrać scenkę.

Wspólnie z dziećmi odkrywajcie świat emocji!

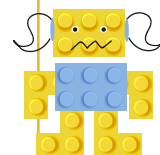
Dziękujemy!



Historie do wykorzystania w ćwiczeniu 4

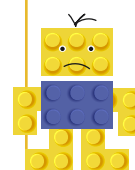
ZŁOŚĆ

To był poniedziałek. Mama Ali weszła do pokoju i powiedziała, że czas już wstawać, żeby nie spóźnić się do przedszkola. Trzeba było się spieszyć, bo mama musiała jeszcze załatwić jakąś wyjątkowo ważną sprawę w przychodni. Ala chciała założyć swoją ulubioną bluzę z kotkiem, ale niestety była mokra po praniu, więc ubrała sukienkę oraz rajstopy, których nie znosiła. Była wciąż zaspana, a na dodatek skończyły się ulubione płatki czekoladowe, które uwielbiała jadać na śniadanie. W końcu dotarła do przedszkola i dowiedziała się, że dzisiaj nie będzie jej ulubionej przyjaciółki Kasi, bo jest chora. Na dodatek w jadalni podczas posiłku Kacper, kolega Ali, niechcący oblał jej rajstopy kompotem. Tego było już za wiele. Ala poczerwieniała i zacisnęła dłonie.



SMUTEK

To był wyjątkowo trudny dzień dla Janka. Dowiedział się wczoraj, że jego ulubiony kolega z sąsiedztwa przeprowadza się do innego miasta. Przypomniawszy sobie wspólne zabawy w pociągi i budowanie z klocków. Tak bardzo lubili spędzać wspólne chwile razem i interesowali się klockami lego. Co więcej, w przedszkolu pani Karolina poinformowała grupę, że odwołują wycieczkę do zoo, bo bardzo pada i zrobiło się zimno. A Jankowi tak bardzo zależało, żeby opowiedzieć koledze o dzikich zwierzętach, które zobaczy. Janek wycofał się z zaproponowanej zabawy, usiadł w rogu sali i...



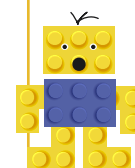
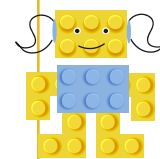
RADOŚĆ

Jula otworzyła oczy i wyskoczyła z łóżka. Pobiegła uściskać mamę, która czekała na nią z ulubionym tostem i kubkiem pysznego kakao. Zapowiadał się dobry dzień. Zawsze w środy miała ulubione zajęcia z ceramiki i TUS-u z panią Moniką, którą

bardzo lubiła. Dzień w przedszkolu zaczął się bardzo miłą zabawą, którą przygotowała pani Zuzia. Na obiad była ulubiona zupa pomidorowa, a na deser mandarynki. Na zajęciach TUS była interesująca zabawa, dzieci budowały pociągi i stacje. Pani Monika uczyła dzieci rozpoznawania emocji. Na koniec zajęć Julia otrzymała małą karteczkę, na której była pochwała i chciała ją jak najszybciej wręczyć mamie. Wiedziała, że dzisiaj jest wspólny dzień wyjścia na lody. Julia podskakiwała z radości.

STRACH

Kuba uwielbiał zabawę policyjnymi samochodami. Często wraz z tatą i kuzynem Nikodemem urządzali pościgi samochodowe, w których wiele się działo. Zawsze jednak wygrywało dobro i na koniec udawało się złapać przestępców. Dobro wygrywało ze złem. Dzisiaj miało mieć miejsce wielkie wydarzenie dla Kuby. Do ulubionego przedszkola miał przyjść pan policjant i opowiedzieć o swojej pracy. Pani Marta poprosiła dzieci, żeby usiadły w kręgu na dywanie i przypomniała, jak mają przywitać wyjątkowego gościa. Otworzyły się drzwi, Kuba cofnął się. W brzuchu poczuł dziwny ucisk i w czasie, kiedy policjant opowiadał o tym, co robi na co dzień, jego ręce stawały się coraz bardziej mokre. Policjant chciał podejść do Kuby i pokazać mu kaburę na pistolet, ale Kuba odskoczył na bok i...



INSTRUKTAŻ DLA RODZICÓW

Podpowiedzi w pigułce

NASZE EMOCJE ZNAMY I O RELACJE DBAMY. W KRAINIE DZIECIĘCEJ KOMUNIKACJI

Drodzy Rodzice,

tym scenariuszem kończymy cykl zajęć pt. „Piąteczka - przystanek emocjonalny przedszkolaka”. Przybijmy sobie wirtualną piątkę, dziękując tym samym za Wasz udział w cyklu zajęć – za Waszą pracę i zabawę z dzieckiem w domu. Wierzymy, że współpraca, której celem jest dobro Waszego dziecka i jego rozwój emocjonalno-społeczny, przyniesie zamierzone efekty zarówno dzisiaj, jak i w przyszłości.

Życzymy wielu sukcesów na Waszej wspólnej ścieżce rozwoju!

Do tygodnia po zajęciach tematycznych, pt. „Nasze emocje znamy i o relacje dbamy. W krainie dziecięcej komunikacji” zaproponujcie swojemu dziecku wspólną zabawę, dzięki której utrwalicie rozpoznawanie i odczuwanie emocji.

Zabawa 1

Zaproście dziecko do wspólnego zilustrowania historyjki, w której mocno odczuło jakąś emocję. Wspólnie przyjrzyjcie się ilustracji i zapytajcie, co wtedy czuło. Razem możecie stworzyć dziennik emocji. Dziecko może ilustrować swoje odczucia, a w trudniejszych sytuacjach przypominajcie dziecku, jak poradziło sobie z daną emocją w określonej sytuacji w przeszłości.



Zabawa 2

Teraz pobawcie się we wspólne budowanie domków dla emocji, w których emocje zostaną przyjęte i zaakceptowane. Użyjcie ulubionego zestawu klocków. Rozdzielcie je na cztery grupy wg kolorów emocji: smutek – niebieskie, złość – czerwone, radość – żółte, zielone – strach. Zaangażujcie się we wspólną zabawę i wspierajcie kreatywność dziecka. Możecie wybudować jeden lub cztery domki lub jedną budowlę dla czterech poszczególnych kolorów.



Zabawa 3

Pobawcie się razem w skojarzenia. Zapytajcie dziecko o każdą emocję:

- Jaka jest w dotyku?
- Jakiego wydaje dźwięki?
- Jak może pachnieć?
- Jak może wyglądać?
- Z jakim kolorem się kojarzy?

Zapytajcie też dziecko, czy w pokoju znajdują się przedmioty, które mogą kojarzyć się z określoną emocją. Niech będzie to Wasza wyjątkowa, kreatywna zabawa!



Zabawa 4

Użyjcie ulubionych bohaterów-ludzików swoich dzieci. Wspólnie zaproście ich do poszczególnych domków dla emocji. Przy każdym domku zapytajcie, czy znają tę emocję i jak ją odczuwają, a także jakie mają ulubione sposoby radzenia sobie z emocjami, kiedy do nich przychodzą.

Podziękujcie sobie przybiciem piątki.

Miłej zabawy!

