

Uważniaki

„Historie o byciu i czuciu dla najmłodszych”

Przewodnik dla nauczycieli



UWAŻNIAKI

Historie o byciu i czuciu dla najmłodszych

- PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI

Katarzyna Bartosik

Rafał Kamiński

Anna Szyszko

Joanna Twardo-Kamińska

2022



Autorzy:

Katarzyna Bartosik
Rafał Kamiński
Anna Szyszko
Joanna Twardo-Kamińska

Komentarz ekspercki:

Anna Florek
Anna Gromadzka

Redakcja i korekta:

Aleksandra Nizioł

Projekt graficzny i skład:

Aleksandra Perec

Konsultacje i wsparcie:

Marcin Bielicki
Anna Kusiak
Monika Madras-Brzezińska
Mariusz Mażewski
Agata Pakieła
Łukasz Wolff

Prawa autorskie:



1. *Uważniaki* by Katarzyna Bartosik, Rafał Kamiński, Anna Szyszko i Joanna Twardo-Kamińska w ramach POPOJUTRZE 2.0 – KSZTAŁCENIE <https://popojutrze2.pl> CC BY-SA 4.0 zrealizowanych przez Grantobiorcę – Katarzyna Bartosik, Rafał Kamiński, Anna Szyszko i Joanna Twardo-Kamińska w ramach projektu realizowanego przez SENSE Consulting sp. z o. o.
2. *Majątkowe prawa autorskie do udostępnionego utworu należą do Ministra Funduszy i Polityki Regionalnej (dalej zwany „Licencjodawcą”), który udzielił udostępniającemu niniejszy utwór licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0, tj. nieodpłatnej, nieobejmującej prawa do udzielania sublicencji, niewyłącznej, nieodwołalnej licencji na korzystanie z Utworu na terytorium całego świata, tj. do zwielokrotniania i dzielenia się utworem w całości i części, a także tworzenia i zwielokrotniania i dzielenia się utworami zależnymi do tego utworu (dalej zwana „Licencją”).*
3. *Treść Licencji jest dostępna na stronie <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.pl>”.*
4. *Jeżeli Licencjodawca oddzielnie nie postanowił inaczej, Licencjodawca, w możliwie najszerszym zakresie, oferuje utwór licencjonowany w takiej formie, w jakiej zapoznał się z nim licencjobiorca i nie udziela żadnych zapewnień, ani jakiegokolwiek rodzaju gwarancji, dotyczących utworu licencjonowanego, ani wynikających z wyraźnego postanowienia, dorozumianych, ustawowych, ani jakichkolwiek innych. Obejmuje to, bez ograniczeń, rękojmię, zbywalność, przydatność do konkretnego celu, brak naruszeń praw innych osób, brak ukrytych lub innych wad, dokładność, występowanie lub niewystępowanie wad widocznych jak i ukrytych. W przypadku, gdy wyłączenie gwarancji nie jest dozwolone w całości lub w części, niniejsze wyłączenie może nie mieć zastosowania do licencjobiorcy.*

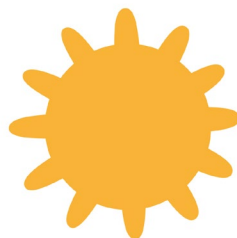
WITAJCIE!



Klementynka



Maurycy



SPIS TREŚCI

Od autorów.....	8
Wprowadzenie teoretyczne do programu „Uważniaki”	10
Rozwój emocjonalny dzieci w wieku przedszkolnym.....	10
Regulacja emocji u dzieci.....	12
Uważność i współczucie w pracy z dziećmi.....	15
Techniki relaksacyjne.....	17
Teoria poliwalgalna.....	20
Scenariusze zajęć.....	27
Jak przeprowadzić zajęcia? Ogólne wskazówki dla nauczycieli.....	27
Scenariusz zajęć nr 1 - poznajemy uważność i życzliwość.....	29
Scenariusz zajęć nr 2 - uczyliśmy się radzić sobie z pobudzeniem.....	43
Scenariusz zajęć nr 3 - uczyliśmy się radzić sobie ze wstydem.....	55
Scenariusz zajęć nr 4 - uczyliśmy się radzić sobie ze złością.....	66
Scenariusz zajęć nr 5 - uczyliśmy się radzić sobie ze smutkiem.....	78
Scenariusz zajęć nr 6 - uczyliśmy się radzić sobie ze strachem.....	89
Scenariusz zajęć nr 7 - uczyliśmy się radzić sobie z tęsknotą.....	101
Scenariusz zajęć nr 8 - uczyliśmy się radzić sobie z zazdrością.....	113
Scenariusz zajęć nr 9 - uczyliśmy się radzić sobie z poczuciem winy.....	125
Scenariusz zajęć nr 10 - uczyliśmy się radzić sobie z nudą.....	138
Scenariusz zajęć interwencyjnych nr 1	
- uczyliśmy się radzić sobie z rozczarowaniem.....	151
Scenariusz zajęć interwencyjnych nr 2	
- uczyliśmy się stawiać granice dotyczące naszego ciała.....	157
Komentarze eksperckie - Anna Florek.....	163

Komentarze eksperckie - Anna Gromadzka.....	165
Podziękowania od autorów.....	168

OD AUTORÓW

Drogie Nauczycielki, Drodzy Nauczyciele,

jesteśmy zespołem profesjonalistów i pasjonatów, którzy w ramach projektu współfinansowanego ze środków UE przygotowali materiały do nauki i ćwiczenia regulacji emocji oraz koncentracji uwagi u dzieci pt. „Uważniaki. Historie o byciu i czuciu dla najmłodszych”. Materiały w postaci przewodników przeznaczone są dla nauczycieli wychowania przedszkolnego oraz dla rodziców przedszkolaków. Ich celem jest poprawa umiejętności rozpoznawania i nazywania stanów emocjonalnych u dzieci w wieku 4–6 lat, uzyskanie przez nie lepszego kontaktu ze swoim ciałem oraz poznanie technik uważności i relaksacji. Wszystkie elementy programu „Uważniaki” bazują na wiedzy naukowej i praktyce uważności.

Jesteśmy przekonani, że budowanie świadomości doznawanych emocji oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie z nimi od najmłodszych lat przekłada się na zdrowie psychiczne i dobre relacje społeczne w dorosłym życiu. Rola nauczycieli i ćwiczenia w grupie rówieśniczej są na tej drodze kluczowe. W naszym projekcie stawiamy na rozwijanie uważności i świadomości emocji u przedszkolaków, a także budowanie w nich postawy akceptacji i współczucia wobec siebie i innych. Badania naukowe dotyczące stosowania metod uważności wśród dzieci dowodzą, że praktyka uważności zmniejsza pobudzenie fizjologiczne i zwiększa koncentrację. Ćwiczenia relaksacyjne natomiast wspomagają regulację emocji i wzmacniają poczucie bezpieczeństwa u dzieci.

Oddajemy w Państwa ręce „Przewodnik dla nauczycieli”, którego treść stanowi istotę programu „Uważniaki”. Przez cykl dziesięciu (lub więcej) zajęć przedszkolaki będą dowiadywać się, jak radzić sobie z trudnymi emocjami, takimi jak: pobudzenie, wstyd, złość, smutek, strach, tęsknota, zazdrość, poczucie winy i nuda. Ponadto jak wykorzystać do tego praktyczne ćwiczenia, stosowane w uważności oraz regulacji nerwu błędnego, odpowiedzialnego m.in. za nasze zaangażowanie społeczne, relacje, poziom empatii i poczucie bezpieczeństwa. Przewodnik ten ma być dla Państwa pomocą i prowadzić krok po kroku przez cały program. Osią każdego zajęcia jest historia, w której główni bohaterowie – panda Klementynka i fenek Maurycy rozmawiają ze sobą oraz pomagają innym zwierzętom, które borykają się z daną emocją. Historie te mogą Państwo przeczytać dzieciom lub odtworzyć z pobranego pliku dźwiękowego / skanując kod QR – ta forma przedstawienia opowieści pozwoli

lepiej obserwować dzieci i skupić ich uwagę. Jako że zdajemy sobie sprawę, że pewne zagadnienia i pojęcia mogą być dla Państwa nowe lub mniej znane, inne zaś wymagać będą odświeżenia wiadomości – przygotowaliśmy materiał wprowadzający, oparty na badaniach i wiedzy naukowej w uproszczonej i przystępnej formie. Dodatkowo w ramach opracowania udostępniamy dodatkowe scenariusze zajęć, które mogą Państwo wykorzystać zarówno interwencyjnie w reakcji na daną sytuację, jak również prewencyjnie, ucząc dzieci ważnych umiejętności dot. sfery emocji i radzenia sobie z nimi. W osobnym materiale znajdą Państwo również postaci występujące w historiach w formie kolorowanek – zachęcamy do ich wydrukowania i wykorzystania podczas zajęć w przedszkolu.

Mamy nadzieję, że wiedza i program zajęć zawarty w „Przewodniku dla nauczycieli” pozwolą zarówno Państwu, jak i podopiecznym z zaciekawieniem poznawać świat emocji i sposoby radzenia sobie z nimi, zaś praktyczne ćwiczenia pomogą dzieciom w zdobywaniu nowych umiejętności z zakresu regulacji emocji, co przyczyni się do lepszego funkcjonowania zarówno w przedszkolu, jak i poza nim.

Życzymy zajęć pełnych uważności!

Zespół „Uważniaków”:

- Joanna Twardo-Kamińska
- Anna Szyszko
- Katarzyna Bartosik
- Rafał Kamiński

WPROWADZENIE TEORETYCZNE DO PROGRAMU „UWAŻNIAKI”

ROZWÓJ EMOCJONALNY DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Świat dziecięcych emocji jest bardzo złożony. Dzieci doświadczają ich, podobnie jak dorośli, jednak nie posiadają jeszcze wiedzy dotyczącej tego, czym one są. Brakuje im też kompetencji niezbędnych do rozpoznawania i nazywania emocji, a także mówienia o nich czy umiejętności radzenia sobie z nimi w skuteczny sposób. Ma to bezpośredni związek z naturą rozwoju człowieka, a zwłaszcza rozwoju mózgu.

Emocje są rodzajem subiektywnego stanu psychicznego, który w momencie wystąpienia potrafi zniekształcić to, w jaki sposób odbieramy otaczającą nas rzeczywistość. Pojawia się automatycznie w odpowiedzi na sytuację, zachowanie lub bodziec, który czasami może być niezauważalny dla innych. Towarzyszą mu reakcje w ciele, takie jak: przyspieszenie tętna, zwężenie źrenic albo rozluźnienie mięśni. Pełnią one funkcję informacyjną, ochronną i przystosowawczą, przygotowując organizm do odpowiedniej reakcji, np.: walki, ucieczki bądź zastygnięcia w bezruchu w sytuacji zagrożenia.

Wczesne lata rozwoju człowieka są kluczowe dla tworzenia się połączeń neuronalnych w mózgu, odpowiedzialnych za umiejętność myślenia i rozumowania. Mózg intensywnie rozwija się przez cały okres dzieciństwa i dojrzewania. W pierwszej kolejności rozwijają się pień mózgu i mózdzek, czyli tzw. mózg gadzi, który odpowiada za przetrwanie i automatyczne reakcje w odpowiedzi na zagrożenie „walcz albo uciekaj”. Dalej, obszarem, który odpowiada za działanie emocji w mózgu, jest układ limbiczny. W jego skład wchodzi: ciało migdałowe i hipokamp. Jest to część nazywana „mózgiem ssaczym”, a jej zadaniem jest przetwarzanie emocji, zapamiętywanie wspomnień, tworzenie nawyków i podejmowanie decyzji. Jako ostatnia rozwija się kora przedczołowa zwana „mózgiem ludzkim”. Odpowiada za kontrolę emocji, język, myślenie abstrakcyjne, wyobraźnię, racjonalność i świadomość. Jej rozwój może trwać do 30 roku życia człowieka¹.

Warto zauważyć, że w przypadku dzieci emocje często stają się głównym wyznacznikiem zachowania. Wydaje się, że nie jest to najlepszy mechanizm, biorąc pod uwagę brak odpowiednio wykształconych umiejętności dotyczących kontroli emocji. Pozwala natomiast zrozumieć nam, dorosłym, dlaczego odwoływanie się do racjonalnego myślenia i logiki w sytuacji wystąpienia silnych emocji u dziecka nie przynosi efektów.

1 „Pozytywna dyscyplina dla przedszkolaków” Jane Nelsen, Ed.D. Cheryl Erwin, M.A. Roslyn Ann Duffy, Warszawa 2018

Dziecko nie jest w stanie kontrolować swoich reakcji emocjonalnych, ponieważ jego układ nerwowy nie jest jeszcze odpowiednio rozwinięty.

Wiele czynników zewnętrznych wpływa korzystnie na rozwój i funkcjonowanie mózgu dziecka. Jednym z nich są kontakty społeczne, zarówno z rówieśnikami, jak i z dorosłymi: rodzicami, opiekunami i innymi. Kluczową rolę w jego rozwoju mają relacje oraz wytworzone więzi. Dziecko od najmłodszych lat poszukuje przynależności do grupy – może nią być rodzina, grono w przedszkolu czy wśród znajomych dzieci z sąsiedztwa.

Dzieci uczą się poprzez modelowanie – czyli powtarzanie obserwowanych zachowań, dlatego niezwykle ważne są nasze – tj. osób dorosłych – postawy i zachowania.

Ma to również związek z istnieniem tzw. neuronów lustrzanych, czyli komórek nerwowych umiejscowionych w mózgu, dzięki którym potrafimy obserwować wyraz twarzy i emocje innych ludzi, a także powtarzać je lub dostrajać się do nich. Neurony lustrzane dziecka reagują też na stany niepokoju czy smutku u dorosłego i tworzą lustrzane odbicia w mózgu malucha. Sprzyjają one również przyszłemu rozwojowi empatii².

Zadaniem dorosłych – przede wszystkim rodziców, ale także Twoim, Drogi Nauczycielu – jest aktywne towarzyszenie dziecku w jego trudnym stanie, zauważenie go i zaakceptowanie.

Dzięki temu dziecko ma zapewnione warunki do wyciszenia gwałtownych reakcji oraz regulacji emocjonalnej.

2. "Pozytywna dyscyplina dla przedszkolaków" Jane Nelsen, Ed.D. Cheryl Erwin, M.A. Roslyn Ann Duffy, Warszawa 2018

Więcej informacji na temat rozwoju emocjonalnego u dzieci znajdziesz tu:

http://produkty.ibe.edu.pl/docs/ndn/NDN_Rozwoj_dziecka_2_Wiek_przedszkoly.pdf

<https://dziecisawazne.pl/jak-wspomagac-rozwoj-emocjonalny-dziecka/>

<http://www publikacje.edu.pl/pdf/12075.pdf>

REGULACJA EMOCJI U DZIECI

Regulacja emocji to umiejętność dostosowania własnych emocji oraz reakcji emocjonalnych do kontekstu i sytuacji, w której się znajdujemy. Osoba dojrzała emocjonalnie ma świadomość własnych emocji, potrafi ocenić, czy są one adekwatne do sytuacji, i w zależności od tej oceny umie dostosować swoje reakcje.

Regulacja emocjonalna obejmuje zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne procesy, które wpływają na monitorowanie, ocenę oraz modyfikację zachowań, zwłaszcza w zakresie siły reakcji oraz czasu ich trwania.

Kiedy dziecko przychodzi na świat, jego emocje podlegają regulacji zewnętrznej, w której zasadniczą rolę odgrywają rodzice i opiekunowie. Małe dzieci uczą się zaspokajania własnych potrzeb oraz regulacji poziomu pobudzenia emocjonalnego, jednak bardzo często doświadczają silnych emocji, z którymi nie potrafią same sobie poradzić. Kiedy są rozregulowane, najczęściej krzyczą, płaczą, zachowują się agresywnie itd.

Zadaniem osoby dorosłej jest aktywne wsparcie dziecka, aby mogło powrócić do stanu równowagi emocjonalnej.

Taka postawa i zachowanie dorosłego tworzy podstawy do rozwijania u dziecka umiejętności samodzielnej regulacji emocjonalnej.

Wśród strategii regulacji wyróżniamy metody pasywne i aktywne³. Początkowo dziecko czy wręcz niemowlę stosuje głównie metody pasywne, takie jak ssanie kciuka czy zamykanie oczu, aby odciąć się od bodźców. Wraz z rozwojem zaczyna wybierać bardziej aktywne formy regulacji. Na początku potrzebuje wsparcia dorosłego, który może je przytulić czy porozmawiać z nim. Dzięki temu rozwija umiejętność samoregulacji, najczęściej wykorzystując strategie już sobie znane, takie jak towarzyszenie ulubionej zabawki-pocieszyciela lub zastosowanie ćwiczeń oddechowych.

Warto wspierać dzieci w poszukiwaniu nowych form aktywnej regulacji, wprowadzając i prezentując nowe ćwiczenia lub ćwicząc z dziećmi techniki oddechowe.

Aby nauczyć się samoregulacji, dziecko potrzebuje wsparcia i wiedzy w zakresie rozpoznawania, nazywania, rozróżniania i rozumienia emocji. Ponadto umiejętności związanych z ich wyrażaniem, a także znajomości metod niezbędnych do regulacji poziomu pobudzenia układu nerwowego.

Zadaniem opiekunów jest stworzenie bezpiecznego środowiska, w którym wszystkie emocje dziecka będą akceptowane i będą mogły być wyrażone.

Twoją postawę powinna charakteryzować emocjonalna dostępność, dzięki której dziecko będzie miało możliwość przeżycia emocji przyjemnych, takich jak radość, ale również nieprzyjemnych, takich jak smutek czy złość. Zadaniem osoby dorosłej – w tym Twoim, Drogi Nauczycielu – jest również rozwijanie umiejętności komunikacyjnych dziecka w obszarze emocjonalnym, modelowanie różnego rodzaju strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach, wspólne szukanie rozwiązań. Wszystkie powyższe elementy służą rozwijaniu u dziecka umiejętności samodzielnej regulacji emocji, co będzie miało pozytywny wpływ na jego dalsze życie.

3. "Self-Reg. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę" Agnieszka Stążka-Gawrysiak, Kraków 2019

Samoregulacja jako proces dotyczy zasobów człowieka w obszarze radzenia sobie z sytuacjami stresującymi, w tym energii jaką zużywa, oraz umiejętności regeneracji tychże zasobów. Jeżeli samoregulacja jest skuteczna, sprzyja ona rozwojowi człowieka, wpływa korzystnie na umiejętności koncentracji oraz uczenia się, a także poprawia ogólny dobrostan emocjonalny, ale też społeczny i fizyczny człowieka.

Samoregulacja jako proces dotyczy zasobów człowieka w obszarze radzenia sobie z sytuacjami stresującymi, w tym energii, jaką on zużywa, oraz umiejętności regeneracji tychże zasobów. Jeżeli samoregulacja jest skuteczna, sprzyja rozwojowi człowieka, wpływa korzystnie na umiejętności koncentracji oraz uczenia się, a także poprawia ogólny dobrostan emocjonalny, ale też społeczny i fizyczny.

Uważność i współczucie aktywnie wspierają regulację emocji u dzieci.

Aby dziecko mogło rozwijać kompetencje w tym zakresie, powinno praktykować świadomość, a tym samym uważność dotyczącą swoich emocji, wrażeń i odczuć w ciele, a także zachowań. Dzięki współczuciu dzieci potrafią podejść z życzliwością i akceptacją do własnych stanów emocjonalnych, a w konsekwencji również do siebie samych.

Więcej informacji na temat regulacji emocji u dzieci znajdziesz tu:

<https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/20603/Strony%20od%20pz-zn3-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://core.ac.uk/download/pdf/229238142.pdf>

<https://www.self-reg.pl/>

UWAŻNOŚĆ I WSPÓŁCZUCIE W PRACY Z DZIEĆMI

Uważność i współczucie są coraz częściej wykorzystywane w pracy z dziećmi i młodzieżą. Prowadzenie równoległej edukacji w obu ww. obszarach daje wiele korzyści i wspiera rozwój emocjonalny i społeczny dzieci.

Polski termin „uważność” pochodzi od angielskiego słowa „mindfulness”, które właśnie oznacza „uważność” bądź „uważną obecność”. Autorem najczęściej cytowanej definicji jest profesor Jon Kabat-Zinn⁴, który uważnością nazywa:

„stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej”.

Powyższa definicja zawiera trzy elementy stanowiące istotę uważności:

- **świadomy sposób kierowania uwagi** na to, co postrzegamy w danej chwili i czego doznajemy;
- **otwartą, przyjazną postawę ciekawości**, wobec wszystkiego, co jest obecne w naszym doświadczeniu;
- **niezależnie**, czy jest to miłe, przyjemne, trudne bądź bolesne.

Dzięki uważności mamy możliwość lepszego poznania swojego umysłu i podejmowania świadomych wyborów zgodnych z naszymi wartościami. Z licznych badań wynika, że praktykowanie uważności wpływa korzystnie na zdrowie, zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Dotyczy to osób w każdym wieku, również dzieci.

Rozwijanie uważności u dzieci znacząco wpływa na ograniczenie skutków nadmiernego stresu oraz zapobiega powstawaniu poważnych problemów psychicznych i behawioralnych.

4. „Życie Piękna katastrofa”, Jon Kabat-Zinn, Warszawa 2018

Kiedy dziecko skupia się na trwającej chwili („tu i teraz”), jego umysł zwykle się wycisza i pozwala na pełniejszą obserwację doświadczenia. Zyskuje ono wówczas świadomość procesów zachodzących w umyśle i ciele, dzięki czemu zdobywa umiejętność korzystania z wrażeń zmysłowych jako sygnałów do zatrzymania przed podjęciem działania lub wypowiedzi. W ten sposób dzieci stają się mniej reaktywne i impulsywne, a bardziej świadome procesów zachodzących w ich wnętrzu oraz środowisku zewnętrznym. Potrafią skupić się na tym, aby w danej sytuacji reagować świadomie i empatycznie.

Współczucie stanowi punkt wyjścia do kształtowania wśród dzieci otwartej, nieoceniającej postawy zarówno wobec siebie, jak i innych ludzi. Praktykując uważność i współczucie, dzieci rozwijają w sobie życzliwość i wyrozumiałość, ponieważ dostrzegają mnogość elementów i zależności, które tworzą każdą chwilę. Dzięki zauważeniu powiązań zyskują możliwość zmiany sposobu postrzegania sytuacji oraz podjęcia zachowań zgodnych z własnymi wartościami.

Dzięki udziałowi w programie „Uważniaki” dzieci poznają następujące techniki wykorzystywane w pracy z uważnością i współczuciem: praca z oddechem, nauka skupiania uwagi, świadomość zmysłów, kształtowanie uważnej i współczującej postawy.

Korzyści wynikające z praktyki uważności i współczucia znajdują swoje potwierdzenie w licznych badaniach naukowych. Do najważniejszych walorów możemy zaliczyć:

- regulację emocjonalną, świadomość emocji oraz ich wpływu na zachowanie,
- większy kontakt z ciałem i odczuciami płynącymi z ciała,
- większą kontrolę impulsów i zachowań,
- zwiększenie koncentracji i uwagi,
- lepszą pamięć,
- zwiększenie tolerancji na odczucia płynące z ciała, a tym samym radzenie sobie z emocjami, które nie są przyjemne.

Ponadto należy podkreślić zmianę na poziomie społecznym i relacyjnym. Praktyka rozwija postawę, która oparta jest na otwartości, życzliwości, współodczuwaniu i braku ocen, a co za tym idzie, bezpośrednio wpływa na sposób odbierania przez dziecko zarówno siebie, jak i świata.

Dziecko uczy się akceptacji i wyrozumiałości dla własnych trudności i ograniczeń, a także empatii wobec innych osób.

Drogi Rodzicu, jeśli chcesz wprowadzić uważność do życia swojego dziecka, możesz zastosować poniższe propozycje aktywności i ćwiczeń:

- Zabierz dziecko na spacer na świeżym powietrzu, gdzie każdy liść może być przedmiotem Waszej uwagi. Poproś, aby Twoje dziecko badało wybrany przedmiot wszystkimi zmysłami.
- Wybierzcie zabawkę i niech dziecko obejrzy ją w taki sposób, jakby widziało ją po raz pierwszy. Zadawaj pytania, które pomogą mu doświadczać i spostrzegać.
- Znajdź chwilę na zatrzymanie, poproś, aby dziecko usiadło i wzięło trzy uważne wdechy i wydechy.
- Kiedy dziecko leży, możesz poprosić, aby położyło swoje ręce na brzuchu i obserwowało, jak on się unosi i opada.

Więcej informacji na temat uważności i współczucia w pracy z dziećmi przeczytasz tu:

<https://www.malecharaktery.pl/artukul/mindfulness-dla-dzieci-co-powinienes-wiedziec-o-cwiczeniach-uwaznosci>

TECHNIKI RELAKSACYJNE

Relaksacja jest świadomym działaniem mającym na celu rozluźnienie wewnętrznego napięcia. Obejmuje ona wszelkie metody służące osiągnięciu stanu psychicznego i fizycznego odprężenia. Jest to stan przeciwny do stresu i napięcia.

Stan relaksu jest doświadczeniem psychofizycznym i cechuje je: równowaga, wyciszenie, spowolnienie oraz brak działania.

Według Herberta Bensona każdy człowiek doświadcza sytuacji będących dla niego źródłem stresu i wyzwających wrodzoną reakcję organizmu typu "walka-ucieczka"⁵. Aktywuje się ona w sytuacji zagrożenia i charakteryzuje się wzmożoną aktywnością układu współczulnego. Pierwotnie reakcja ta pomagała ludziom przeżyć w nieprzyjaznym otoczeniu, jednak obecnie, pomimo braku na co dzień realnych zagrożeń ze strony dzikiej przyrody czy sił natury ciało reaguje w taki sam sposób. Reakcja ta dotyczy również dzieci.

Relaksacja stanowi przeciwwagę do reakcji "walka-ucieczka". Polega na obniżeniu aktywności układu współczulnego, co pozwala na:

- obniżenie ciśnienia krwi,
- zmniejszenie zapotrzebowania na tlen,
- zmniejszenie liczby uderzeń serca,
- zwolnienie rytmu oddychania.

Warto podkreślić, że podczas relaksacji uwalniamy się od napięć w mięśniach, a co za tym idzie, wyciszamy emocje i zyskujemy spokój umysłu.

Jedną z podstawowych zasad relaksacji głosi, że każde wyobrażenie znajduje swój wyraz w aktywności mięśni i odwrotnie – mięśnie ulegają rozluźnieniu, gdy dochodzi do odprężenia psychicznego. Potwierdzono to w ramach eksperymentu – wystarczy pomyśleć tylko o słowach, które wywołują napięcie określonych mięśni, aby pojawiała się w nich aktywność elektryczna. Umiejętność wyciszenia i relaksacji jest niezwykle cenna, zarówno na wczesnym etapie rozwoju, jak i w późniejszych okresach. Dzięki tej kompetencji człowiek ma możliwość powrotu do równowagi emocjonalnej i regeneracji układu nerwowego.

Techniki relaksacyjne są wykorzystywane w pracy z dziećmi zarówno jako pomoc doraźna w trudnych sytuacjach, ale zalecane są również jako element wspierający regulację emocjonalną u dzieci.

5. "Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji" Lesław Kulmatycki, Katarzyna Torzyńska

Jedną z najczęściej wykorzystywanych technik jest **trening autogenny Schultza**, a głównym założeniem treningu – umiejętność autosugestywnego odczuwania pożądaných stanów psychosomatycznych, np. „ciężaru” określonych części lub całego ciała bądź też „ciepła” ogarniającego różne części organizmu. Dzięki ww. treningowi dziecko uczy się zauważania reakcji płynących z własnego ciała oraz świadomego odcinania się od bodźców zewnętrznych.

Technikami relaksacyjnymi stosowanymi w pracy z dziećmi są również **ćwiczenia oddechowe**. Można przeprowadzać je w formie zabaw, których celem jest regulacja długości wdechu lub wydechu albo świadome oddychanie.

Innymi technikami, których celem jest uzyskanie stanu odprężenia, są **techniki wyobrażeniowe**. **Wizualizacja** to obraz mentalny stymulujący emocje, zaś w jego powstaniu biorą udział wszystkie zmysły. Osoba nie tylko „widzi” elementy obrazu, ale także przywołuje zapachy, dźwięki itp.

Stosując techniki wyobrażeniowe, odnosimy się do dwuczynnikowej teorii emocji Schachtera i Singera, zgodnie z którą emocje powstają w wyniku dwóch powiązanych, lecz niezależnych operacji poznawczych: oceny zdarzenia i oceny reakcji fizjologicznych. Odnosząc analogicznie tę sytuację do aktywizacji wyobraźni, można stwierdzić, że aby osoba doświadczyła pozytywnych emocji, musi wyobrazić sobie konkretne wydarzenie jako odprężające i dostrzec reakcje fizjologiczne wywołane tym wyobrażeniem, na przykład spokojny oddech.

Techniki wyobrażeniowe mogą być wykorzystywane przez dziecko w różnych momentach. Stanowią narzędzie wspierające w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach.

Jeśli dziecko zrozumie zasady stosowania relaksacji i wizualizacji, a także zauważy ich wpływ na własne ciało, będzie mogło świadomie sięgać po te narzędzia, aby wpływać na reakcje organizmu, a tym samym powrócić do stanu równowagi emocjonalnej.

Więcej informacji na temat relaksacji znajdziesz tu:

http://www.sbc.org.pl/Content/124425/Pedagogika%208-2013%20Hetma%C5%84czyk-Bajer_Krzywo%C5%84.pdf

<https://epedagogika.pl/zarządzanie-klasa/relaksacja-dla-dzieci-i-młodzieży.-ćwiczenia-na-wprowadzenie-ciała-i-umysłu-w-śtan-odprezienia-3960.html>

TEORIA POLIWAGALNA

Każdy człowiek jest biologicznie zaprogramowany do łączności z innymi ludźmi. Od pierwszych chwil życia dążymy do poczucia bezpieczeństwa w naszym ciele, otoczeniu oraz w relacjach społecznych. Celem autonomicznego układu nerwowego jest poszukiwanie sygnałów dotyczących bezpieczeństwa i zagrożenia poprzez badanie reakcji ciała, otoczenia oraz obserwowanie naszych kontaktów z innymi. Stephen Porges prowadząc badania napięcia nerwu błędnego u noworodków stworzył teorię poliwalną⁷. Zgodnie z nią autonomiczny układ nerwowy, który składa się z dwóch głównych części: układu współczulnego i przywspółczulnego, reaguje na cielesne wrażenia zmysłowe i sygnały z otoczenia, wykorzystując trzy szlaki:

- **nerw błędny grzbietowy**, odpowiadający za zniecieruchomienie,
- **układ współczulny**, odpowiadający za mobilizację,
- **nerw błędny brzuszny**, który odpowiada za zaangażowanie społeczne i łączność z innymi ludźmi.

Każdy z tych szlaków wyzwala działanie, którego celem jest przetrwanie.

Układ współczulny znajduje się w środkowej części rdzenia kręgowego i reprezentuje szlak przygotowujący do działania. Reaguje na zagrożenie i aktywując wydzielanie adrenaliny, wyzwala reakcję „walka – ucieczka”. Jeśli chodzi o układ przywspółczulny, to teoria poliwalna koncentruje się na dwóch szlakach znajdujących się w obrębie nerwu błędnego. Nerw błędny wychodzi z pnia mózgu u podstawy czaszki i wędruje w dwóch kierunkach: w dół przez płuca, serce, przeponę i żołądek oraz w górę, gdzie łączy się z nerwami w szyi, gardle, oczach i uszach. Celem szlaku nerwu

7. „Teoria poliwalna w psychoterapii” Deb Dana, Kraków 2020

błędnego brzuszego jest reagowanie na sygnały bezpieczeństwa z otoczenia, wspieranie poczucia bezpieczeństwa

w relacjach z innymi ludźmi oraz kontaktach społecznych. Natomiast szlak grzbietowego nerwu błędnego reaguje na sygnały wskazujące na skrajne niebezpieczeństwo, wyrывая nas z kontaktu z innymi ludźmi i uruchamiając stan „zamrożenia”, zapadnięcia się.

W literaturze istnieje opisana chronologia powstawania reakcji autonomicznego układu nerwowego towarzysząca rozwojowi ewolucyjnemu kręgowców, w tym również człowieka:

- jako pierwsza pojawiła się reakcja znieruchomienia obserwowana też u innych kręgowców;
- następnie powstała reakcja „walcz-uciekaj”;
- jako ostatnie wykształciły się wzorce zaangażowania społecznego obserwowane tylko u ssaków.

Porges stworzył pojęcie neurocepcji, czyli reakcji autonomicznego układu nerwowego na sygnały bezpieczeństwa, niebezpieczeństwa i zagrożenia dla życia płynące z wnętrza ciała, otoczenia oraz z relacji z innymi ludźmi. Jest to proces podkorowy, który wydarza się bez udziału naszej świadomości.

W teorii poliwalgalnej posługujemy się pojęciem koregulacji. Jest to mająca podłoże biologiczne potrzeba dostrajania się ludzi do siebie, której zaspokojenie jest warunkiem przetrwania⁸.

Dzięki wzajemnej regulacji czujemy się na tyle bezpiecznie, by nawiązać kontakt z innymi i tworzyć relacje oparte na wzajemnym zaufaniu i bliskości.

Autonomiczny układ nerwowy reguluje nasze reakcje, wpływa na nasz kontakt ze światem. Decyduje o tym, czy tworzymy relacje z innymi ludźmi, czy się izolujemy.

W każdej relacji autonomiczny układ nerwowy zdobywa nowe informacje o świecie, a jego napięcie modyfikuje się, tworząc w nas nawyki łączności lub ochrony siebie.

Poczucie zagrożenia wyprowadza nas ze stanu bezpieczeństwa, aktywując układ współczulny. Jesteśmy wówczas gotowi do podjęcia działania w postaci walki lub ucieczki. Podjęte działanie pozwala na powrót do stanu bezpieczeństwa oraz otwarcie się na relacje społeczne. Jeśli jednak dochodzi do sytuacji, w której mamy poczucie, że znaleźliśmy się w opałach, następuje aktywacja nerwu błędnego grzbietowego, powodująca reakcję zamrożenia, znieruchomienia. Pełnego dobrostanu doświadczamy **w sytuacji, kiedy trzy części autonomicznego układu nerwowego współdziałają ze sobą**. Nerw błędny brzuszny pozwala nam czuć się bezpiecznie w świecie i wspiera

8. Teoria poliwalgalna w psychoterapii” Deb Dana, Kraków 2020

tworzenie relacji i więzi społecznych. Układ współczulny odbiera i natychmiast reaguje na sygnały niebezpieczeństwa, by ponownie powrócić do bezpiecznego stanu czuwania.

Dzięki współdziałaniu tych trzech części autonomicznego układu nerwowego mamy zaufanie do reakcji własnego organizmu, czujemy się bezpiecznie, co sprawia, że jesteśmy otwarci i ciekawi świata, czujemy się związani z innymi ludźmi fizycznie i emocjonalnie, a także potrafimy okazywać innym współczucie.

Nerw błędny brzuszny pozwala na pozostanie w łączności z innymi ludźmi. Mamy wówczas dostęp do wielu reakcji emocjonalnych: możemy być spokojni, czuli, w dobrym nastroju, zaangażowani, uważni, zdolni do uspokajania innych, refleksyjni, z apetytem na życie. Nerw błędny nazywany jest „nerwem współczucia”. Dzięki niemu jesteśmy stworzeni do troski o innych. Ponadto nerw błędny brzuszny odpowiada również za współczucie okazywane sobie samym, co wpływa korzystnie na nasze zdrowie.

Nasz autonomiczny układ nerwowy nieustannie bada otoczenie pod kątem zagrożenia, a jego reakcje gwarantują nam przetrwanie. Jeśli jesteśmy świadomi własnych reakcji autonomicznych, rozszerzamy nasze doświadczenie o percepcję, która pozwala nam przerwać zakorzenione w nas szlaki reakcji. Dzięki tej świadomości możemy intencjonalnie okazywać sobie samym współczucie. Kiedy ono się pojawi, możemy zbudować ze sobą przyjacielską relację i zaoferować sobie dobroć i troskę, a one natomiast mogą doprowadzić nas do stanu, w którym pocujemy się bezpieczni.

Każdy człowiek jest z natury istotą społeczną tworzącą relacje z innymi. Gdy ta biologiczna potrzeba pozostaje niezaspokojona, uruchamiamy reakcje układu współczulnego i nasze zachowania cechuje mobilizacja. Wówczas możemy np.:

- przerywać innym,
- domagać się uwagi,
- wchodzić w konflikty,

albo aktywować szlak błędny grzbietowy, wówczas:

- dystansujemy się,
- milczymy,
- izolujemy od innych.

Posiadając wiedzę na temat teorii poliwalgalnej, możemy wspierać regulację u dzieci. Rozwijają one tę zdolność przez całe swoje dzieciństwo. Pierwszą osobą, z którą niemowlę zaczyna uczyć się samoregulacji, jest zazwyczaj matka. Kontakt dziecka z innymi uregulowanymi autonomicznie dorosłymi jest w tej kwestii bardzo pomocny.

Aby rozwinąć umiejętność pełnego doświadczania własnych emocji, dzieci potrzebują kontaktu z drugą osobą, która jest wspierająca, empatyczna i dostępna emocjonalnie.

Nasze ciało bierze aktywny udział w procesie regulacji wagalnej. Aby wchodzić w relacje z innymi ludźmi i wysyłać/odbierać sygnały bezpieczeństwa, wykorzystujemy wzrok, mimikę twarzy i głos. Regulację autonomicznego układu nerwowego zapewnia **bliskość fizyczna**.

Innym zasobem regulującym jest **ruch**, który **stanowi kluczowy element pobudzenia współczulnego**. Pozwala on na wyjście ze zneruchomienia w stanie błędnym grzbietowym, w stanie współczulnym należy poddać go kontroli, zaś w stanie błędnym brzuszny jest źródłem przyjemności.

Istnieje wiele narzędzi rozwijających samoregulację. Jednym z nich jest kontakt ze sztuką poprzez dzieła sztuki, muzykę, ruch oraz pisanie. Dzieci w naturalny sposób sięgają po kredki i blok, co pozwala dorosłym korzystać z tego zasobu. Podobnie jest z muzyką. Moduluje ona i aktywuje autonomiczny układ nerwowy. Muzyka może sygnalizować sygnały zagrożenia, ale również koić i dawać poczucie bezpieczeństwa. Dźwięki o niskiej i bardzo wysokiej częstotliwości wywołują reakcję braku bezpieczeństwa, a dźwięki, których częstotliwość odpowiada częstotliwości ludzkiego głosu - bezpieczeństwa⁹. Ponadto słuchanie muzyki jest doświadczeniem, które możemy dzielić z innymi, wzmacniając więzi społeczne.

W pracy z dziećmi możesz zaproponować ćwiczenia z wykorzystaniem ruchu. Dzieci mogą poprzez ruch pokazywać, jakie emocje odczuwają. Z badań wynika, że naśladowanie czyichś ruchów zwiększa siłę relacji, wzmacnia poczucie łączności i prowadzi do wzrostu empatii wobec naśladowanej osoby (McGarry, Russo 2011¹⁰). Pracując w grupie przedszkolnej, możesz zaproponować tego rodzaju ćwiczenia, dbając o relacje i rozwój zaangażowania społecznego.

Otoczenie, w jakim przebywamy, również wpływa na poczucie dobrostanu.

9. "Teoria poliwalgalna w psychoterapii" Deb Dana, Kraków 2020

10. "Teoria poliwalgalna w psychoterapii" Deb Dana, Kraków 2020

**Powinieneś zwrócić uwagę, czy miejsce, w którym przebywają dzieci,
zapewnia im komfort akustyczny i ciepły.**

Warto również zorganizować otoczenie w taki sposób, aby znajdowały się w nim elementy przyrody, które działają regenerująco. Wiemy już, że samo przyglądanie się przyrodzie aktywuje reakcję przywspółczulną. Wspierające będzie zatem umieszczanie w sali roślin, o które dzieci mogą dbać, i częste zabieranie grupy na spacer do lasu.

Układ nerwowy regulujemy również poprzez oddech.

**Oddychanie jest procesem automatycznym, jednak możemy oddychać świadomie,
zmieniając w ten sposób napięcie autonomicznego układu nerwowego.**

Możemy uczyć dzieci skupienia się na oddechu, co samo w sobie spowoduje jego zwolnienie. Położenie ręki na piersi lub brzuchu przypomni im o tym procesie. Zmieniając sposób i tempo oddechu, możemy aktywować szlaki błędne. Kiedy odczuwamy lęk, spowolnienie i pogłębienie oddechu pozwala odzyskać kontrolę błędną brzuszną. Westchnienia, które są elementem oddechu, mają funkcję regulacyjną dla naszego organizmu. Pracując z dziećmi, możesz wykorzystywać formy ćwiczeń oddechowych, takie jak:

- rysowanie oddechu,
- dmuchanie baniek mydlanych,
- obserwację oddechu,
- grę na instrumencie dętym.

Regulacja autonomicznego układu nerwowego odbywa się również poprzez ciało.

**Dotyk stanowi jedną z podstawowych form komunikacji między ludźmi,
a badania naukowe nie pozostawiają wątpliwości, że ma on uzdrawiającą moc.**

Dotyk jest najlepiej rozwiniętym zmysłem u noworodków, a wczesne doświadczenia z nim związane kształtują sposób jego odbioru w dorosłym życiu. Aktywuje część błędną brzuszną, dając poczucie bezpieczeństwa. Pracując z dziećmi, możesz wprowadzać ćwiczenia, podczas których dotyk będzie odgrywał ważną rolę. Do takich ćwiczeń należą gry i zabawy, w których dzieci trzymają się za ręce. Możesz też zachęcać, aby kładły rączki na swoim sercu albo obserwowały, w jaki sposób ich dotyk, np. głaskanie swojej ręki, wpływa na to, co czują.

Do regulacji możemy również wykorzystać wyobrażenia. Jeśli chcemy aktywować energię błędną brzuszną, powróćmy do wspomnień, które są dla nas przyjemne. Zaproponujmy to dzieciom albo też wykorzystajmy techniki wyobrażeniowe, które wpływają na układ nerwowy.

Podejmując temat teorii poliwalgalnej w pracy z dziećmi, nie można zapomnieć o funkcji zabawy.

**Zabawę uznaje się powszechnie za istotny czynnik odpowiedzialny
za zdrowie i dobrostan dziecka.**

Warto również zauważyć, że aby dziecko mogło wziąć udział w zabawie, musi czuć się bezpiecznie i mieć odpowiedni nastrój. Jeżeli obserwujemy, że spontaniczna zabawa jest dla niego trudna, może to być sygnałem braku bezpieczeństwa. Zdaniem Porges'a zabawa to ćwiczenie wzmacniające zdolność elastycznego przechodzenia od aktywności do uspokojenia¹¹.

Narzędziem, które wspomaga regulację autonomicznego układu nerwowego, są również praktyki uważności. Możesz je wykorzystywać w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym. Mogą one opierać się na obserwacji oddechu, ciała, ale również na rozwijaniu współczucia i życzliwości wobec siebie i innych.

Znajomość teorii poliwalgalnej możesz wykorzystać w pracy z dziećmi. Czasami zdarza się nam oceniać ludzi, a więc także dzieci, na podstawie ich zachowań albo też zaangażowania w relację z nami. Dokonując takiej oceny, nie bierzemy pod uwagę faktu, że pewne działania mają charakter bezwarunkowy oraz adaptacyjny i są generowane przez automatyczny układ nerwowy. W takich sytuacjach to nie mózg podejmuje świadomą decyzję, lecz działają rutynowe wzorce zachowań służące ochronie siebie. Wiedza dotycząca teorii poliwalgalnej otwiera drogę do współczucia.

11. "Teoria poliwalgalna w praktyce" Deb Dana, Kraków 2021

Warto wziąć pod uwagę, że niewiele wiemy na temat osobistych doświadczeń innych ludzi. Nawet jeśli jakieś zachowanie może wydawać się nam nieadekwatne do sytuacji, z perspektywy autonomicznego układu nerwowego jest to reakcja adaptacyjna służąca przetrwaniu.

Nasz autonomiczny układ nerwowy nie ocenia, czy coś jest dobre czy złe, lecz działa w taki sposób, aby kontrolować niebezpieczeństwo, i dąży do stanu bezpieczeństwa

Znając podstawy teorii poliwagalnej, możesz pomagać dzieciom powracać do stanu bezpieczeństwa. Nawet w sytuacjach przedszkolnych zaobserwujesz u nich reakcje wynikające z braku poczucia bezpieczeństwa. Mogą być one różne – zamrożenie i wycofanie z kontaktów (co możesz błędnie interpretować np. jako nieśmiałość), ale także zachowania, które będą odbierane jako agresywne czy przemocowe.

Pamiętaj: nawet nie mając wiedzy na temat doświadczeń poszczególnych dzieci, możemy wpływać na ich poczucie bezpieczeństwa poprzez regulację autonomicznego układu nerwowego.

Więcej informacji o teorii poliwagalnej znajdziesz tu:

<https://teoriapoliwagalna.com/teoria-poliwagalna/>

https://instytutpoliwagalny.pl/wp-content/uploads/2022/02/Teoria_Poliwagalna_Wprowadzenie_i_krytyka.pdf

SCENARIUSZE ZAJĘĆ

JAK PRZEPROWADZIĆ ZAJĘCIA?

OGÓLNE WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELI

Zanim rozpoczniesz pierwsze zajęcia, zapoznaj się z poniższymi wskazówkami dla całego cyklu w programie „Uważniaki”.

- Cykl obejmuje 10 zajęć – zastanów się, w jaki sposób chcesz je wpisać w przedszkolną rutynę. Aby miał on odpowiednią dynamikę i dzieci na bieżąco mogły ćwiczyć uważność, zalecamy organizację 2 zajęć w tygodniu.
- Jeśli masz wpływ na wybór pory dnia realizacji zajęć, zachęcamy Cię, abyś planowała/planował je w porze przedobiadowej. Realizacja zajęć, gdy dzieci są już zmęczone całym dniem aktywności, nie jest wskazana.
- Czas pojedynczych zajęć może się od siebie różnić, zaplanuj jednak każdorazowo ok. 25 minut na ich przeprowadzenie, aby zachować odpowiedni komfort pracy i zbytnio się nie spieszyć (to przecież zajęcia nawiązujące do uważności), a także aby pozwolić dzieciom odpowiednio zaangażować się w wykonywanie ćwiczeń.
- Współpracuj z rodzicami – na kilka dni przed rozpoczęciem zajęć zaprosz (bezpośrednio lub przez dyrektora placówki) rodziców dzieci z Twojej grupy przedszkolnej do udziału w programie i przekaz im informacje, gdzie mogą znaleźć swój przewodnik. Dobrą praktyką jest również przypominanie im w dniu kolejnych zajęć, aby wieczorem czytali lub odtwarzali dzieciom relaksację pandy i fenka. Dzięki współdziałaniu osiągniecie lepsze efekty wynikające z realizacji programu. Pamiętajcie również, że zarówno rola rodzica, jak i nauczyciela/opiekuna w przedszkolu jest bardzo ważna w edukacji emocjonalnej dzieci.
- Możesz korzystać z materiałów bez wcześniejszego przygotowania, jednak zachęcamy Cię, abyś zaczął od przeczytania co najmniej wprowadzenia teoretycznego, które dla Ciebie przygotowaliśmy. Znajdziesz tam również odniesienia do zewnętrznych źródeł wiedzy – jeśli jakiś temat szczególnie Cię zainteresuje, być może zechcesz pogłębić swój zasób informacji w tym zakresie. Ponadto, aby lepiej zrozumieć, jak działa praktykowanie uważności, zachęcamy Cię, abyś spróbowała/spróbował ją poćwiczyć – samodzielnie lub pod okiem doświadczony osoby.

- Zachęcamy Cię również, aby powracać do naszych materiałów (nie tylko scenariuszy interwencyjnych) w sytuacji, gdy zaobserwujesz, że jedno lub więcej dzieci ma trudność z przeżywaniem danej emocji. Przywołanie historii, w której Klementynka i Maurycy pomogli napotkanemu zwierzęciu, oraz wykonanie jednego z ćwiczeń pomoże dzieciom w utrwaleniu praktycznych umiejętności radzenia sobie w stanie silnego oddziaływania emocji na ich zachowanie.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 1

- POZNAJEMY UWAŻNOŚĆ I ŻYCZLIWOŚĆ

Cel ogólny:

- poznanie pojęć: uważność i życzliwość (poprzez prezentację postaci pandy Klementynki i fenka Maurycego)
- wypracowanie postawy ciała sprzyjającej praktyce uważności

Cele operacyjne - dziecko:

- poznaje wierszyk Uważniaka
- potrafi skupić się na słuchaniu historii
- rozumie i nazywa wydarzenia i sytuacje, które pojawiły się w historii
- potrafi naśladować zachowania bohaterów historii
- potrafi regulować swój oddech i lepiej czuje własne ciało
- aktywnie uczestniczy w zajęciach

Grupa wiekowa odbiorców:

- 4-6 lat

Formy pracy:

- praca grupowa
- ćwiczenia indywidualne

Metody pracy:

- słowna - rymowanki, opowiadanie/słuchowisko, rozmowa kierowana
- czynna - ćwiczenie ruchowe, ćwiczenie uważności

Środki dydaktyczne / pomoce:

- laptop i ekran lub wydruk odpowiednich materiałów wykorzystywanych podczas zajęć (m.in. postaci głównych bohaterów cyklu historii)
- odtwarzacz plików mp3 (w przypadku wersji offline) lub laptop/smartfon/tablet (w przypadku korzystania z linku) – gdy historia będzie odtwarzana (zalecane)
- poduszki do siedzenia dla nauczyciela i dzieci

Wskazówki metodyczne przed zajęciami:

- zapoznaj się z fragmentem podręcznika dotyczącym uważności i współczucia, przeczytaj poniższy scenariusz
- zastanów się i podejmij decyzję: czy będziesz czytać opowieść, czy odtwarzać ją z pliku audio
- pomyśl, w jaki sposób chcesz poprowadzić rozmowę z dziećmi, na jakie elementy szczególnie zwrócić uwagę – spróbuj sobie wyobrazić tę rozmowę i pozytywnie nastawić się do tego zadania
- pamiętaj, aby przygotować wyposażenie sali: miej przygotowany plik otwarty na stronie z właściwą historią/plik audio z nagraniem historii, odpowiednio zaaranżuj przestrzeń, aby dzieci mogły swobodnie ćwiczyć po wysłuchaniu historii

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Rozpoczęcie

Rozpocznij od przedstawienia dzieciom występujących w historiach postaci, które będą pojawiać się przez cały cykl zajęć.

Może to np. wyglądać tak:

„Drogie przedszkolaki uważniaki, dzisiaj nasze pierwsze spotkanie z dwoma przesympatycznymi zwierzątkami: pandą Klementynką i fenkiem Maurycym, którzy będą z nami przez kilka tygodni i nauczą mnie i Was, jak lepiej radzić sobie z różnymi emocjami...”

Następnie, wykorzystując rekwizyty z wizerunkami głównych bohaterów, postaraj się wcielić w poszczególne postaci (jeśli zajęcia prowadzi dwoje nauczycieli – podzielcie się rolami):

„- Dzień dobry, moje kochane przedszkolaki! Nazywam się Maurycy, a to jest moja serdeczna przyjaciółka. Nazywa się Klementynka i jest pandą wielką – ale nie bójcie się! Klementynka nie jest wcale straszna, wręcz przeciwnie... To najserdeczniejsza i najbardziej puchata istota, jaką znam, a do tego ma WIELKIE serce!

- Hej, hej, dzieciaki! To my, Uważniaki! Maurycy z kolei jest bardzo zwinny, ale także ostrożny i uważny. Dzięki dużym uszom...”

WIERSZYK UWAŻNIAKA

- Następnie przeczytaj dzieciom wierszyk i poproś, aby powtarzały za Tobą po linijce:

Wierszyk Uważniaka

Hej, kochane przedszkolaki!
I maluchy, i starszaki!
Razem siądźcie tu szybciotko,
bądźcie wszyscy już cichutko.

By uważność potrenować,
warto mądrze obserwować.
Zauważać, co się dzieje
wokół mnie i w moim ciele.

Czemu szybko bije serce?
Czemu się tak strasznie wiercę?
Na to wszystko rozwiązaniem
jest uważne oddychanie.

BAJKA O POZNAWANIU UWAŻNOŚCI I ŻYCZLIWOŚCI:

Zaproś dzieci do wysłuchania pierwszej historii o pandzie Klementynie i fenku Maurycym pt. **“Bajka o poznawaniu uważności i życzliwości”**. Możesz ją przeczytać (tekst poniżej) lub odtworzyć z zasobu sieciowego – [otwórz link do nagrania na platformie Soundcloud](#) lub zeskanuj kod QR:



Kiedy panda Klementynka otworzyła oczy, na zewnątrz było już całkiem jasno.

– Ojej, jaki miałam miły sen... – powiedziała zaspanym głosem i przeciągnęła się. Następnie potarła łapkami oczka i głośno ziewnęła. – To będzie piękny dzień – pomyślała.

– Klementynkooooo! – usłyszała głos dobiegający z oddali. – Już czas!

To był fenek Maurycy, przyjaciel pandy, który zawsze wstawał bardzo wcześnie.

– Zaraz przyjdę! – odpowiedziała. Szybko ochlapała pyszczek wodą i wybiegła z chatki.

Maurycy siedział na soczysto zielonej trawie i patrzył w niebo. Klementynka podeszła do przyjaciela i usiadła obok niego.

– Fenku, wydajesz się bardzo skupiony – spostrzegła. – W zasadzie zauważyłam, że często tak sobie siadasz w ciszy, przymykasz oczy i nastawiasz uszy. Nie poruszasz się, nic nie mówisz. Nie jest ci nudno? – zapytała z troską.

– Ależ nie, Klementynko! Jest fascynująco ciekawie! – wykrzyknął fenek.

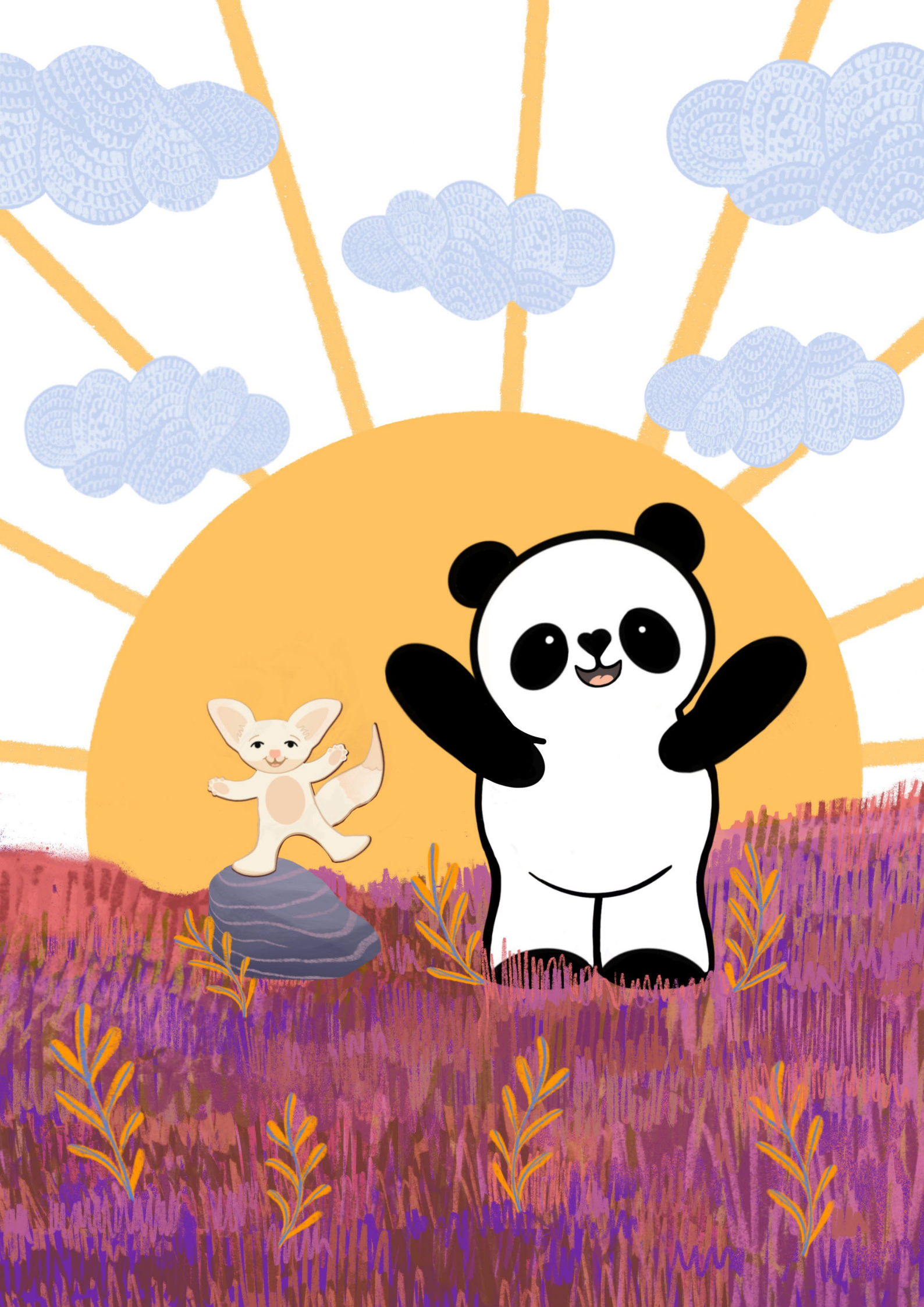
– Aaale... jak to? – zdziwiła się panda.

– Klementynko, kiedy widzisz mnie siedzącego bez ruchu z przymkniętymi powiekami, oddychającego spokojnie – to moment, gdy ćwiczę uważność.

– Uważność? Co to takiego, mój drogi Maurycy? – zapytała z zaciekawieniem panda.

– Uważność to takie skupienie się na tym, co widzę i czuję właśnie w tej chwili. Uważny jestem na przykład wtedy, gdy uświadamiam sobie, że siedzę i czuję. Że oddycham.

– O, to nie wydaje się być skomplikowane... Choociaż nie pamiętam, kiedy skupiałam się na tym, że oddycham... Hmm, to zazwyczaj dzieje się samo, prawda?



– Masz rację, Klementynko – odpowiedział pewnie Maurycy. – Nasze ciało oddycha samo, utrzymując nas przy życiu i nigdy o tym nie zapomina. Robi to tak dobrze, że my sami czasem zapominamy, że oddychamy! Wiesz? – powiedział do pandy. – Ćwicząc uważność, na początku zawsze zwracam uwagę na oddech. Mogę dzięki temu sprawdzić, czy jestem zrelaksowany – wówczas mój oddech jest długi i głęboki, czy też jestem zdenerwowany – wtedy zazwyczaj jest krótki i płytki.

– A gdy zauważysz, że jest krótki, to co robisz? – zapytała od razu panda.

– Mogę zdecydować, że np. pooddycham teraz głębiej i wolniej. Robię kilka wdechów i wydechów i od razu czuję się spokojniejszy – odparł Maurycy.

– Ooo... to brzmi dobrze – uśmiechnęła się błogo panda. – Na co jeszcze zwracasz uwagę, gdy ćwiczysz uważność? – zapytała.

– Na przykład zauważam, jak się dziś czuję. Nie oceniam, czy to dobrze, czy źle. Jednocześnie staram się poczuć miękkość trawy lub koca, na którym siedzę, zapachy. Nie rozmyślam o tym, co się zdarzy, ani o tym, co już minęło. Po prostu jestem tu i teraz, odczuwam.

– Wiesz, Maurycy... – zwróciła się do fenka. – Wydawało mi się na początku, że tylko tak sobie siedzisz i to jest nudne, ale teraz widzę, że podczas takiego ćwiczenia uważności bardzo dużo się dzieje! – powiedziała ze zdumieniem. – Odkrywasz oddech, zauważasz zapachy, to jak się czujesz, a nawet jakie jest podłoże, na którym siedzisz.

– Cieszę się, Klementynko, że tak dobrze to rozumiesz. Wiesz, co Ci jeszcze powiem? Uważność można ćwiczyć, nie tylko siedząc w ciszy i spokoju! – zaciekawiał pandę fenek. – W zasadzie wszystko, co robię, mogę robić uważnie – stwierdził. – A może okaże się, że Ty też niedawno ćwiczyłaś uważność, Klementynko, choć wcale tak tego nie nazywałaś?

– Hmm... – zamyśliła się panda. – O tak, Maurycy! – wykrzyknęła radośnie. – Wydaje mi się, że ćwiczyłam uważność wtedy, gdy jadłam truskawki! Na początku czułam ich zapach, a gdy

brałam je w łapkę, wyczuwałam chropowatość ich małych kropeczek. Pamiętam, jak było mi przyjemnie, gdy rozgryzałam owoc. Odczuwałam wtedy truskawkowy smak i sok tryskający w buzi! Jadłam tak, jakbym próbowała truskawkę po raz pierwszy! – wykrzyknęła rozradowana na to wspomnienie.

– Świetnie! Takie jedzenie to jeden ze sposobów na ćwiczenie uważności, pando! Wspaniale! Widzisz, oboje możemy ćwiczyć bycie bardziej uważnymi na co dzień. I to na różne sposoby – podkreślił Maurycy.

– Yhym, możemy odczuwać miękkość trawy, a nie tylko leżeć na niej, jeść owoce, wyraźnie czując ich smak, a nie tylko je połykać. Ach, przyznaję, że to wspaniałe!

– O tak, zwłaszcza gdy czujemy, że jest to dla nas przyjemne. A nie zawsze tak jest. Czasem możemy zauważyć, że jest nam niewygodnie lub smutno – powiedział fenek, wspominając o ważnym szczególe. – Wiesz, staram się nie oceniać, czy to jest fajne, czy nie, tylko po prostu zauważać, jak jest. Ale moja głowa czasem podsuwa mi myśl, że nie powinienem czuć nieprzyjemnych emocji albo że jestem słaby, gdy je czuję. A, a... to przecież nie moja wina. Tak po prostu jest, prawda? – zwrócił się do pandy zatroskany Maurycy.

– Dokładnie tak, kochany Maurycy – powiedziała z czułością Klementynka. – To nie Twoja wina, że czujesz smutek lub złość. Tak samo jak radość czy pobudzenie. Tak po prostu jest. A uczucia i myśli przychodzą i odchodzą.

– To co mogę zrobić, kiedy jest mi trudno? – spytał z nadzieją fenek.

– Ważne, aby pamiętać o tym, żeby nie być dla siebie surowym. Bo wszyscy mamy podobnie, prawda? I ja, i Ty – czasem odczuwamy nieprzyjemne emocje albo znajdujemy się w miejscu, w którym nie chcemy być. Możemy więc uczyć się, jak być łagodnym i życzliwym dla siebie w chwilach trudności. Czasem wystarczy drobny gest, by pomóc sobie wytrwać – możemy na przykład pogłaskać się po dłoni lub położyć ją sobie na serduszku. Po prostu spróbować być dla siebie dobrym.

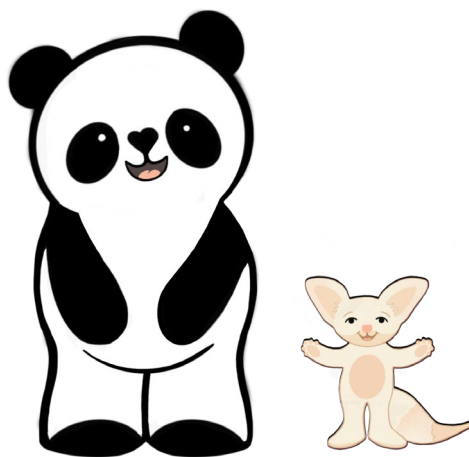
- Jeej, Klementynko, zastłuchałem się... – westchnął Maurycy. – Już sam sposób, w jaki o tym opowiadasz, uspokaja mnie i koi. Zamiast się złościć, że jest mi źle, mogę zaopiekować się sobą w mądry sposób.
- Tak, fenku! Przy odrobinie uważności – puściła oczko panda – możesz zauważyć, jak się czujesz, i zatroszczyć się o siebie.
- Wiesz, Klementynko, tak sobie myślę, że uważność w połączeniu z postawą życzliwości najlepiej pomaga radzić sobie z trudnościami – stwierdził Maurycy.
- Ha! Ja też podczas naszej rozmowy zdałam sobie z tego sprawę! Uważność i życzliwość to dwie przyjaciółki, które uczą nas, jak możemy być dla siebie samych... najlepszymi przyjaciółmi! – odkryła panda.
- Haha, świetnie powiedziane – roześmiał się Maurycy. – Przyjaciele, którzy uczą się też od siebie! Tak jak... i my... – powiedział wzruszony fenek. – Klementynko, dziękuję ci za tę rozmowę.
- Ja też jestem ci wdzięczna, Maurycy – odparła panda.
- To może teraz pójdziemy razem na spacer? – zaproponował fenek.
- Z przyjemnością – odparła panda. – Tylko zapakuję dla nas drugie śniadanie.
- Fantastycznie! – ucieszył się Maurycy. – A ja wezmę mój ulubiony kolorowy kocyk. Zrobimy sobie piknik.
- I poszli razem w stronę wielkiej polany.

POGADANKA

Teraz zaprosz dzieci do rozmowy na temat historii, której wysłuchały (ok. 3–4 minuty).

Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Kto był bohaterem historyjki?
- Co robił fenek Maurycy, gdy panda Klementynka przyszła do niego na polanę?
- W jaki sposób fenek Maurycy ćwiczył uważność?
- Czy panda Klementynka ćwiczyła już kiedyś uważność? W jaki sposób, na co zwracała uwagę?
- Po czym poznajemy, że jesteśmy zdenerwowani lub spokojni?
- Co możemy zrobić dla siebie, gdy jest nam trudno?



ĆWICZENIE RUCHOWE

Teraz zaproś dzieci do udziału w zabawie ruchowej, która będzie stymulowała nerw błędny:

„Drogie dzieci, a teraz wstańcie. Czy pamiętacie, gdzie byli panda i fenek? Taaak, na polanie!
A jakie owady można spotkać na polanie?

Możemy jeszcze spotkać motyla, która lata od kwiatka do kwiatka. To wyobraźcie sobie, że jesteście motylkami i latacie, rozglądacie się na prawo i na lewo, szukając kwiatków...

A teraz zmieniacie się w pszczołki, latacie nad polaną i wesoło bzycycie... bzzzzzz...

O, a teraz nadlatuje duży szerszeń i robi głośne wuuuuuu... Jesteście szerszeniami i latacie obok siebie... Owady się już trochę zmęczyły i wracają na swoje miejsca.”

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI

Następnie zaproś dzieci do udziału w ćwiczeniu/zabawie. Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj dzieci, jak im się podobało, jak się czują etc.

Możesz zachęcić je tymi słowami:

„Panda i fenek pokazali nam, czym jest uważność i jak możemy ją ćwiczyć. To teraz podejdźcie, proszę, do półeczki z zabawkami i niech każdy z Was weźmie jedną rzecz. A następnie:

1. Połóż zabawkę przed sobą i zobacz, jak wygląda, jaki ma kolor, kształt, możesz ją obrócić.
2. Weź ją do rączki i poczuj, jaka jest w dotyku... Może twarda, a może mięciutka i puchata? Możesz na chwilę zamknąć oczka i dotykać przedmiotu, nie patrząc na niego. Jak to jest, kiedy dotykasz zabawki, a jej nie widzisz?
3. Przybliż ją do uszka i posłuchaj, czy wydaje jakiś dźwięk, kiedy nią poruszasz.
4. Możesz też sprawdzić noskiem, czy ta zabawka ma jakiś zapach.
5. A teraz chciałabym, żebyście podzielili się ze mną swoimi spostrzeżeniami. Co zauważyliście dzięki Waszym zmysłom?”

ZAKOŃCZENIE

- Zakończ zajęcia rymowanką (poproś dzieci, żeby powtarzały za Tobą):

Słucham tego, jak oddycham:
jak wydycham i jak wdycham,
bardzo robię to starannie,
tak jak myję uszy w wannie :)

Już bez strachu, już bez złości
błogi spokój we mnie gości,
a uważne oddychanie
to codzienne me zadanie.

Teraz dla mnie to jest jasne,
zanim w łóżku smacznie zasnę
i słońeczko całkiem zgaśnie,
Uważniakiem będę właśnie!

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 2

- UCZYMY SIĘ RADZIĆ SOBIE Z POBUDZENIEM

Cel ogólny:

- rozpoznawanie stanu emocjonalnego związanego z ekscytacją
- nauka technik oddechowych wspierających wyregulowanie nadmiernego pobudzenia

Cele operacyjne - dziecko:

- poznaje wierszyk Uważniaka
- potrafi skupić się na słuchaniu historii
- rozumie i nazywa wydarzenia i sytuacje, które pojawiły się w historii
- potrafi naśladować zachowania bohaterów historii
- potrafi regulować swój oddech i lepiej czuje własne ciało
- aktywnie uczestniczy w zajęciach

Grupa wiekowa odbiorców:

- 4-6 lat

Formy pracy:

- praca grupowa
- ćwiczenia indywidualne

Metody pracy:

- słowna - rymowanki, opowiadanie/słuchowisko, rozmowa kierowana
- czynna - ćwiczenie ruchowe, ćwiczenie uważności

Środki dydaktyczne / pomoce:

- laptop i ekran lub wydruk odpowiednich materiałów wykorzystywanych podczas zajęć (m.in. postaci głównych bohaterów cyklu historii)
- odtwarzacz plików mp3 (w przypadku wersji offline) lub laptop/smartfon/tablet (w przypadku korzystania z linku) – gdy historia będzie odtwarzana (zalecane)
- poduszki do siedzenia dla nauczyciela i dzieci

Wskazówki metodyczne przed zajęciami:

- przeczytaj poniższy scenariusz zajęć
- zastanów się i podejmij decyzję: czy będziesz czytać opowieść, czy odtwarzać z pliku audio
- pomyśl, w jaki sposób chcesz poprowadzić rozmowę z dziećmi, na jakie elementy szczególnie zwrócić uwagę - spróbuj sobie wyobrazić tę rozmowę i pozytywnie nastawić się do tego zadania
- pamiętaj, aby przygotować wyposażenie sali: miej przygotowany plik otwarty na stronie z właściwą historią / plik audio z nagraniem historii, odpowiednio zaaranżuj przestrzeń, aby dzieci mogły swobodnie ćwiczyć po wysłuchaniu historii

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Rozpoczęcie

- Rozpocznij od przypomnienia, że na poprzednich zajęciach dzieci poznały pandę Klementynkę i fenka Maurycego, którzy wprowadzili je w temat ćwiczenia uważności i rozwijania postawy życzliwości. Dziś na swojej drodze panda i fenek spotkają pierwsze zwierzątko. Będzie to szczeniak Lucek.

Wierszyk Uważniaka

- Następnie przypomnij dzieciom, że tak jak zawsze, przed wysłuchaniem historii o zwierzakach wspólnie wyrecytujecie wierszyk Uważniaka. Poproś, aby dzieci powtarzały za tobą:

Wierszyk Uważniaka

Hej, kochane przedszkolaki!
I maluchy, i starszaki!
Razem siądźcie tu szybciotko,
bądźcie wszyscy już cichutko.

By uważność potrenować,
warto mądrze obserwować.
Zauważać, co się dzieje
wokół mnie i w moim ciele.

Czemu szybko bije serce?
Czemu się tak strasznie wiercę?
Na to wszystko rozwiązaniem
jest uważne oddychanie.

BAJKA O RADZENIU SOBIE Z NADMIERNYM POBUDZENIEM

Zaproś dzieci do wystłuchania historii o szczeniaczku Lucku pt. „**Bajka o radzeniu sobie z nadmiernym pobudzeniem**”. Możesz ją przeczytać (tekst poniżej) lub odtworzyć z zasobu sieciowego - [otwórz link do nagrania na platformie Soundcloud](#) lub zeskanuj kod QR:



- Te nasze spacery po śniadaniu są cudowne, Maurycy. Bardzo ci za nie dziękuję! - powiedziała panda, szykując się do wyjścia. - Gdzie wybierzemy się dzisiaj? - zapytała z zaciekawieniem.

- Hmm... - zastanowił się Maurycy. - Może po prostu pójdziemy przed siebie? - uśmiechnął się i wziął Klementynkę za łapkę.

Początkowo szli przez wąską polną dróżkę. Wszędzie wokół pachniało świeżo skoszoną trawą i polnymi kwiatami. Gdzieś w oddali na polach falowały złociste zboża. Nagle ich oczom ukazały się... skaczące uszy. Skaczące uszy?!

- Co się tutaj dzieje? - zdziwiła się Klementynka. - Czy ty też to widzisz, Maurycy?

Przyjaciel potwierdził. Uszy skakały bardzo wysoko i bardzo szybko. Skakały blisko i skakały daleko, a po chwili były tuż przy nich. Właścicielem skaczących uszu okazał się być mały, kudłaty szczeniaczek, który najwyraźniej się spieszył.

- Dzień dobry, młodzieńcze. Dokąd tak pędzisz? - zapytał fenek.

- Ooo, witajcie! Nazywam się Lucek! Miałem, miałem... no właśnie, miałem coś zrobić i teraz już zupełnie nie pamiętam, co to było... Może wy wiecie? - zapytał zasmucony.

- Ooo, drogi Lucku - zwróciła się łagodnie do szczeniaczka panda - niestety nie wiemy, co miałeś zrobić, ale możemy spróbować ci jakoś pomóc.

- Tak! Tak! Bardzo proszę! - wykrzyknął szczeniaczek - Pomóżcie mi!

- To opowiedz o tym, co robiłeś do tej pory - dopytywał Maurycy - i wtedy będzie nam łatwiej.

- Dobrze - Lucek podrapał się za uchem, mocno zmarszczył nosek i zaczął opowiadać. - Pamiętam, że wyszedłem z domu wcześniej rano, bo tatuś mnie o coś poprosił, ale zaraz za furtką zobaczyłem kolorowego motyla. Bardzo chciałem się z nim zaprzyjaźnić, więc pobiegłem za nim. Niestety, nie umiem fruwać i nie dałem rady go dogonić. Ale już po chwili poczułem nęcący zapach i zacząłem węszyć. Mój nos to wspaniały detektyw i nigdy mnie nie zawodzi. Tym razem również tak było i nad stawem znalazłem apetyczną kość.

W tej chwili Lucek rozmarzył się, mlasnął głośno, a zaraz potem zaczął biegać, skakać i cieszyć się,



jakby znalazł kolejny smakołyk do gryzienia.

– Kość, kość, kość! – wykrzykiwał szczeniak.

Skaczące uszy wróciły! Panda i fenek obserwowali je, jak znikają i pojawiają się wśród pól. Kiedy Luckek i jego uszy wrócili do Klementynki i Maurycego, piesek nadal z trudem mógł ustać w miejscu.

– Widzę, że trudno ci się zatrzymać, Lucku – zauważył fenek. – Opowiedz proszę, co było dalej.

– Potem chyba zrywałem kwiatki... tak, na pewno zrywałem kwiatki, bo chciałem dać je swojej mamusi... Tylko teraz nawet nie wiem, gdzie one są... – zmartwił się. – Jestem do niczego! Ciągle o wszystkim zapominam! – wykrzyczał i rozpłakał się. – Wszystko mnie ciekawi i przez to mam same kłopoty – dodał, szlochając.

– Szczeniaczku, słyszę, że jest ci trudno – powiedziała z troską panda. – Powiedziłeś też, że zawsze o wszystkim zapominasz – przypomniała. – Czy to na pewno jest prawda? Każdy czasem o czymś zapomina, i ty również, ale myślę, że potrafisz też pamiętać o niektórych sprawach. Jak sądzisz?

– Nooo... Nooo... No chyba tak. Ostatnio na przykład pamiętałem, żeby złożyć babci życzenia urodzinowe... iiii jeszcze wcześniej oddałem na czas książki do PSIBLIOTEKI...

– Sam widzisz, jak dużo potrafisz zapamiętać – zauważył Maurycy.

– Tak, to prawda! – zorientował się szczeniaczek. – Dziękuję wam! Chyba nie jestem aż taką gapą, jak myślałem.

– Haha, zgadza się! – przytaknął ze śmiechem Maurycy.

– Tylko co zrobić, żeby moje uszy tak nie skakały... Jak tylko zobaczę coś ciekawego, to zaraz muszę tam pobiec. Po chwili znowu zauważam coś, co jest jeszcze ciekawsze, i biegnę w inne miejsce. I tak w kółko... Czasem aż kręci mi się od tego w głowie.

– Myślę, że możemy coś na to zaradzić – uśmiechnął się tajemniczo fenek.

– Drogi Lucku, za każdym razem, gdy coś odwróci twoją uwagę od tego, czym się właśnie zajmujesz, spróbuj zacząć nieco głębiej oddychać. O tak, widzisz: wdееееch i wydeееееch. Powtórz razem ze mną:

wdeech i wydeech.

Szczeniak podążał za wskazówkami Maurycyego, skupiając się na wdechu i wydechu.

- Kiedy czujesz, że nie możesz przestać się poruszać i chcesz za czymś biec, spróbuj usiąść i pooddychać sobie w ten sposób. Prędko poczujesz, że chęć, by pobiec za tym, co odciągnęło twoją uwagę, minęła.
- Rzeczywiście, czuję się teraz spokojniejszy i nie potrzebuję za niczym biec – odkrył szczeniaczek.
- Tak, Lucku. Kiedy zatrzymujemy się na chwilę, możemy dostrzec wiele szczegółów, na które zwykle nie zwracamy uwagi, gdy gdzieś biegniemy – powiedział fenek ucieszony odkryciem Lucka.
- Ojej, zacząłem znów myśleć o innych rzeczach niż oddech...! – zorientował się szczeniaczek, spuszczać smutno głowę. – No niee...
- Lucku, to zupełnie normalne – przywołał go Maurycy – łatwiej jest nam usiąść i nie ruszać się, ale myśli w naszej głowie wciąż powstają jak bąbelki piany! Tak to już jest... – następnie wziął głębszy oddech i zwrócił się do szczeniaczka: – Widzisz te małe białe chmurki, jak przesuwiają się po naszym niebieskim niebie? – zapytał.
- Tak, widzę! – wykrzyknął uradowany Lucek.
- Wyobraź sobie, że te chmurki to są właśnie nasze myśli. Przesuwają się po niebie, które im na to pozwala. My też możemy pozwolić, żeby nasze myśli przychodziły do naszej głowy i odchodziły, zupełnie jak te chmurki, które przepływają, odsłaniając soczyste, błękitne niebo.
- Następnym razem – odezwała się Klementynka – gdy będziesz podążał za wdechem i wydechem, a zauważysz, że przestałeś być na tym skupiony, nie bądź na siebie zły. Wiesz już, że tak po prostu jest: myśli pojawiają się i znikają, tak jak te białe chmurki na niebie. Pogratuluj sobie, że zauważyłeś rozproszenie, i wróć łagodnie z powrotem do oddychania – wskazała panda. – Możesz też sobie dla ułatwienia powtarzać w myślach: wdeech – wydeech, wdeech – wydeech.
- Wdeech, wyyydeeech... Dziękuję, Klementynko, dziękuję, Maurycy! – rozweselił się Lucek. – Jaka to ulga wiedzieć, że z myślami tak jest, że można pozwolić im być, ale nie trzeba za nimi biec. A oddech

to wspaniała rzecz! Zawsze mogę znaleźć chwilę, żeby pooddychać albo też poczuć miękkość trawy, na której siedzę. Zwłaszcza gdy czuję, że trudno mi się zatrzymać i moja ciekawość ciągnie mnie do tyyyllu wspaniałych rzeczy... Kiedy usiądę i dam sobie chwilę na oddech, łatwiej mi wybrać to, czym się zajmę i gdzie chcę dalej pójść.

- Kolejne wspaniałe odkrycie, Lucku! - zauważył fenek.

- Czuję się spokojniejszy dzięki wam! - powiedział szczeniak, patrząc z wdzięcznością w oczy pandzie i fenkowi.

- Dzięki sobie, Lucku - poprawiła go Klementynka. - My tylko pokazaliśmy ci, jak możesz sobie pomóc, gdy jest ci trudno. Trzymaj się, nasz przyjacielu, pa, pa! - odrzekła.

- Dziękuję, do widzenia, Klementynko, do widzenia, Maurycy! - wykrzyknął szczęśliwy szczeniak i udał się powoli przed siebie, oddychając lekko i spokojnie.

POGADANKA

Teraz zaproś dzieci do rozmowy na temat historii, której wysłuchały (ok. 3-4 minuty).

Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Kto był bohaterem historyjki?
- Co się działo ze szczeniakiem?
- Czy Klementynka i Maurycy pomogli szczeniaczkowi? W jaki sposób?
- Czy wam też zdarza się być tak podekscytowaną/ym, rozbrykaną/ym, że nie możecie się na niczym skupić? Co wtedy robicie, żeby się uspokoić?



ĆWICZENIE RUCHOWE

Następnie zaproś dzieci do udziału w ćwiczeniu/zabawie. Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj dzieci, jak im się podobało, jak się czują, etc. Możesz zachęcić je tymi słowami:

„Pobawimy się teraz w naśladowanie zachowania bohatera historii – szczeniaka Lucka.”

Poproś, aby dzieci na hasło „start” zaczęły się poruszać, biegać dowolnie po sali, a na hasło „stop” zatrzymały się od razu i usiadły.

Następnie zadaj dzieciom kilka pytań pogłębiających doświadczenie pobudzenia i świadomości oddechu:

- „- Czy łatwo było się wam od razu zatrzymać?
- - Jak wam się teraz siedzi w bezruchu, a może ciało chce się dalej poruszać?
- - Jaki jest teraz wasz oddech – spokojny czy może przyspieszony?”

Zaproś dzieci, aby jeszcze raz wcieliły się w Lucka i pobrykały. Niech skaczą, biegają jak po łące, a na hasło „stop” ponownie się zatrzymają. I ponownie zadaj pytania:

- „- A jak było teraz? Jaki teraz jest oddech?
- - Czy za drugim razem łatwiej było się zatrzymać?”

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI

Następnie zaprosz dzieci do udziału w ćwiczeniu/zabawie. Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj dzieci, jak im się podobało, jak się czują, etc.

Możesz zachęcić je tymi słowami:

„Słyszeliście w opowieści, jak szczeniaczek Lucek zauważał swój oddech, jak robił wdech i wydech. Chciałabym wam pokazać, że wy też tak potraficie i też możecie nauczyć się od Maurycego. To jak? Chcecie poczuć swój oddech? To zaczynamy!

1. Najpierw usiądź z wyprostowanymi plecami, skrzyżuj nogi, zobacz, co czujesz pod pupą: czy jest twardo czy miękko, co czują twoje paluszki, kiedy dotykają podłogi albo ubranka, a teraz oprzyj dłonie na kolanach i rozluźnij swoje ciało, aby było mięciutkie... Oddychaj spokojnie, a ja będę cię prowadziła, licząc” (licz głośno, dostosowując tempo liczenia do długości oddechu dzieci).
2. Teraz wykonaj wdech... jeden, dwa... przerwa i dłuugi wydech... 1, 2, 3, 4...
3. To jeszcze raz: najpierw wdech (1, 2) pauza i wydech (1, 2, 3, 4)
4. Powtórz jeszcze 3-4 razy...
5. A teraz wracamy do naturalnego oddechu.
6. Zobaczcie, jak się czują wasze brzuszki, jaki macie oddech? Czy czujecie się spokojniej? Może wasze brzuszki są mięciutkie? Za każdym razem, kiedy wasze ciała będą rozbrykane, możecie się zatrzymać i zrobić to ćwiczenie. Oddech jest z wami i pomaga waszym ciałom, aby były mięciutkie.”

ZAKOŃCZENIE

Zakończ zajęcia rymowanką (poproś dzieci, żeby powtarzały za Tobą):

Słucham tego, jak oddycham:
jak wydycham i jak wdycham,
bardzo robię to starannie,
tak jak myję uszy w wannie :)

Już bez strachu, już bez złości
błogi spokój we mnie gości,
a uważne oddychanie
to codzienne me zadanie.

Teraz dla mnie to jest jasne,
zanim w łóżku smacznie zasnę
i słońeczko całkiem zgaśnie,
Uważniakiem będę właśnie!

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 3

- UCZYMY SIĘ RADZIĆ SOBIE ZE WSTYDEM

Cel ogólny:

- rozpoznawanie stanu emocjonalnego związanego ze wstydem
- nauka postawy życzliwości i współczucia dla siebie, pomagającej radzić sobie z odczuwanym wstydem

Cele operacyjne - dziecko:

- poznaje wierszyk Uważniaka
- potrafi skupić się na słuchaniu historii
- rozumie i nazywa wydarzenia i sytuacje, które pojawiły się w historii
- potrafi naśladować zachowania bohaterów historii
- potrafi regulować swój oddech i lepiej czuje własne ciało
- aktywnie uczestniczy w zajęciach

Grupa wiekowa odbiorców:

- 4-6 lat

Formy pracy:

- praca grupowa
- ćwiczenia indywidualne

Metody pracy:

- słowna - rymowanki, opowiadanie/słuchowisko, rozmowa kierowana
- czynna - ćwiczenie ruchowe, ćwiczenie uważności

Środki dydaktyczne / pomoce:

- laptop i ekran lub wydruk odpowiednich materiałów wykorzystywanych podczas zajęć (m.in. postaci głównych bohaterów cyklu historii)
- odtwarzacz plików mp3 (w przypadku wersji offline) lub laptop/smartfon/tablet (w przypadku korzystania z linku) – gdy historia będzie odtwarzana (zalecane)
- poduszki do siedzenia dla nauczyciela i dzieci

Wskazówki metodyczne przed zajęciami:

- przeczytaj poniższy scenariusz zajęć
- zastanów się i podejmij decyzję: czy będziesz czytać opowieść, czy odtwarzać z pliku audio
- pomyśl, w jaki sposób chcesz poprowadzić rozmowę z dziećmi, na jakie elementy szczególnie zwrócić uwagę - spróbuj sobie wyobrazić tę rozmowę i pozytywnie nastawić się do tego zadania
- pamiętaj, aby przygotować wyposażenie sali: miej przygotowany plik otwarty na stronie z właściwą historią / plik audio z nagraniem historii, odpowiednio zaaranżuj przestrzeń, aby dzieci mogły swobodnie ćwiczyć po wysłuchaniu historii

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Rozpoczęcie

- Rozpocznij od przypomnienia, że na poprzednich zajęciach dzieci poznały historię szczeniaczka Lucka, który podczas spotkania z pandą Klementynką i fenkiem Maurycym nauczył się radzić sobie z potrzebą ciągłego poruszania się. Dziś na swojej drodze panda i fenek spotkają kolejne zwierzątko. Będzie to struś Benio.

Wierszyk Uważniaka

- Następnie przypomnij dzieciom, że tak jak zawsze, przed wysłuchaniem historii o zwierzakach wspólnie wyrecytujecie wierszyk Uważniaka. Poproś, aby dzieci powtarzały za tobą:

Wierszyk Uważniaka

Hej, kochane przedszkolaki!
I maluchy, i starszaki!
Razem siądźcie tu szybciotko,
bądźcie wszyscy już cichutko.

By uważność potrenować,
warto mądrze obserwować.
Zauważać, co się dzieje
wokół mnie i w moim ciele.

Czemu szybko bije serce?
Czemu się tak strasznie wiercę?
Na to wszystko rozwiązaniem
jest uważne oddychanie.

BAJKA O RADZENIU SOBIE ZE WSTYDEM

Zaproś dzieci do wysłuchania historii o strusiu Beniu pt. „Bajka o radzeniu sobie ze wstydem”.
Możesz ją przeczytać (tekst poniżej) lub odtworzyć z zasobu sieciowego –
[otwórz link do nagrania na platformie Soundcloud](#) lub zeskanuj kod QR:



- Maurycy, Maurycy! Ale mam fantastyczną wiadomość! Nie uwierzysz!

Fenek spokojnie odłożył gazetę, której nie zdążył jeszcze przeczytać, i ujrzał biegnącą w jego kierunku Klementynkę. Zaciekawiał go powód, dla którego jego przyjaciółka tak bardzo się spieszyła.

- Maurycy, musimy się pospieszyć! Niedługo odbywa się leśny teatrzyk. Nasi wspaniali aktorzy z teatru Zwierzaki Cudaki wystawiają dzisiaj wspaniałą sztukę pod tytułem: „Wesołe historie”. Bardzo chciałabym pójść... Co ty na to?

- To może być bardzo interesujące wydarzenie – przytaknął fenek. – Założmy nasze eleganckie stroje i chodźmy.

Kiedy byli już prawie na miejscu, ujrzeli strusia Benia. A raczej jego część, ponieważ głowę struś miał schowaną w piachu.

- Dzień dobry, strusiu – przywitała się Klementynka. – Widzę, że twoja głowa jest zanurzona w piasku. Wszystko w porządku?

- N-nie, nic nie jest w porządku – powiedział struś bardzo rozżalonym głosem.

- Och... Może chciałbyś opowiedzieć o tym więcej?

Struś milczał, ale Klementynka i Maurycy cierpliwie czekali. Rozumieli, że niektórzy potrzebują więcej czasu, żeby zacząć swoją opowieść. Po dłuższej chwili usłyszeli cichutki głos Benia.

- Wstydzę się.

- Ach, rozumiem... – powiedział z troską Maurycy.

Panda i fenek postanowili dalej cierpliwie poczekać w ciszy, bo przeczuwali, że Benio może potrzebować jeszcze chwili, żeby powiedzieć więcej na temat swoich przeżyć. I ponownie po dłuższej chwili usłyszeli cichutki głos strusia.

- Miałem dzisiaj wystąpić w przedstawieniu, ale właśnie dowiedziałem się, że widownia będzie wypełniona po brzegi i... ja... ja nie dam rady. Wstydzę się!

- Beniu, co się z tobą dzieje, kiedy się wstydzisz? – zapytała ciepłym głosem Klementynka.



- Nie wiem... Po prostu, gdy poczuję to... to, to dziwne uczucie, to od razu chowam głowę w piasek
- odpowiedział struś. - Ale jestem też na siebie zły! Jeśli nie dam rady wystąpić w przedstawieniu, to już nigdy nie pokażę się nikomu na oczy - wyszeptał zrozpaczony. - Już na zawsze zostanę w tym piasku...

- Ach, tak... Rzeczywiście mierzysz się z nieprzyjemnymi emocjami, Beniu - powiedział Maurycy - I może ci się nie podobać, że się wstydzisz. Jednak w takich sytuacjach nie warto złościć się na siebie. Zamiast tego możesz zastanowić się, jak dać sobie wsparcie.

- Chciałbym to wiedzieć... choć wolałbym się schować, uciec... C-co mogę zrobić innego? - zapytał Benio.

- Na początek wystarczy po prostu przyznać, że jest ci trudno - powiedziała spokojnym głosem panda. - Przeznaczyc chwilę na zatroszczenie się o siebie. Możemy zrobić sobie taką przerwę na ukojenie. Co ty na to? - zaproponowała.

- Brzmi miło. Dobrze, Klementynko - przytaknął Benio.

- Drogi strusiu, na początek zatrzymaj się i usiądź lub stań sobie wygodnie. Możesz zamknąć oczy. Benio stanął pewnie na nogach i przymknął powieki.

- Zauważ, jak się teraz czujesz? Jak się masz w środku? Jeśli napotykasz jakąś trudną emocję, zobacz, czy możesz to uznać i powiedzieć: „to jest dla mnie trudne, rzeczywiście jest mi w tej chwili trudno i nieprzyjemnie”. Może zechcesz przytulić się do czegoś albo sam objąć się skrzydłami?
Benio przytulił samego siebie jak najlepszego przyjaciela.

- Zobacz, strusiu - kontynuowała Klementynka - czy możesz po prostu być dla siebie dobry i życzliwy w tej chwili? Wszystkim zwierzakom na planecie jest czasem trudno, czasem się wstydzą, złością, smucą - wiedz, że nie jesteś w tych trudnościach osamotniony, inni mają również podobne problemy do naszych. Czy nie jest ci trochę lżej, kiedy tak pomyślisz?

Struś otworzył oczy i spojrzał z wdzięcznością na pandę i fenka.

- Może zechcesz powiedzieć sobie coś miłego teraz, uśmiechnąć się do siebie?

Struś trwał w objęciu skrzydłami. Klementynka i Maurycy postanowili uszanować ten moment, bo rozumieli, że po takim ćwiczeniu Benio może potrzebować więcej czasu, aby pobyć ze swoimi

odczuciami i myślami. Po dłuższej chwili usłyszeli znacznie pewniejszy i głośniejszy głos strusia.

– Postanowiłem spróbować! Wystąpię w teatryku! – wykrzyknął radośnie. – Dziękuję wam! Ta chwila, kiedy mogłem się uspokoić i być miłym dla siebie, bardzo mi pomogła. Do zobaczenia wieczorem! – powiedział struś i poszedł przygotować się do występu.

Na polanie rzeczywiście zebrała się duża grupa widzów i prawie wszystkie miejsca były już zajęte. Klementynka i Maurycy usiedli z tyłu. Kiedy przyszła kolej na odegranie roli przypisanej strusiowi, na chwilę zapadła cisza. Panda i fenek cierpliwie czekali, bo rozumieli, że niektórzy potrzebują więcej czasu, aby rozpocząć występ przed publicznością. Zauważyli również, że w pewnym momencie struś Benio objął swoje ciało skrzydłami, czule pogłaskał się po długiej szyi i... wspaniale odegrał rolę. Oklaskom nie było końca! Klementynka i Maurycy z dumą patrzyli na strusia, który wykorzystał na scenie to, czego się nauczył podczas spotkania z nimi.

POGADANKA

Teraz zaprosz dzieci do rozmowy na temat historii, której wysłuchały (ok. 3-4 minuty).

Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Kto był bohaterem historyjki?
- Jak zachowywał się struś? Co to znaczy „chować głowę w piasek”?
- Z czym miał trudność? Jaka to była emocja?
- Czy Klementynka i Maurycy pomogli strusiowi? W jaki sposób?



ĆWICZENIE RUCHOWE

Zaproś dzieci do zabawy, która będzie stymulowała nerw błędny:

„Czy pamiętacie, kto był bohaterem naszej historii? Tak, struś Benio. A czy wszyscy wiedzą, jak wygląda struś? Opowiedzcie mi? Tak, ma i jak jeszcze wygląda? Tak, ma długie nogi. Jak myślicie, jak ktoś ma takie długie nogi, to biega szybko czy wolno? To teraz wszyscy będziecie strusiami, biegajcie na swoich długich nogach, aż usłyszycie słowo „stop”. Wszystkie strusie biegają... Stop! A teraz strusie schowały głowy w piasek i mogą robić różne śmieszne miny... Pokażcie, jakie minki potraficie zrobić... I jeszcze raz strusie biegają po łące... Stop! I jeszcze raz zróbcie śmieszne miny... Możecie marszczyć buzie, wysuwać języki, co tylko chcecie.

A teraz wszystkie strusie siadają na podłodze.”

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI

Następnie zaprosz dzieci do udziału w ćwiczeniu/zabawie. Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj dzieci, jak im się podobało, jak się czują, etc.

Możesz zachęcić je tymi słowami:

„Dzisiaj poznaliśmy strusia, któremu czasami zdarzało się wstydzić, czasami smucić, a czasami bardzo mocno cieszyć. Wy też pewnie czujecie różne emocje i dlatego chcę wam dzisiaj pokazać ćwiczenie, które nazywam Bezpiecznym balonikiem.

Zaczynamy?

1. Usiądź wygodnie z nóżkami na kokardkę/skrzyżowanymi nóżkami.
2. Zamknij oczy i wyciągnij rączki do góry.
3. Narysuj rękami wokół siebie balonik i wyobraź sobie, że siedzisz w jego środku.
4. Teraz pomyśl, jaki jest twój ulubiony kolor.
5. Oddychaj powoli, a wraz z wydechem wyobraź sobie, że twój balonik wypełnia się ulubionym kolorem.
6. Nadal siedzisz wewnątrz swojego balonika i oddychasz... Bierzesz spokojny wdech nosem, a wydech zrób ustami... Wypełniasz kolorem swój balonik.
7. Zapamiętaj to ćwiczenie i kiedy spotka cię coś trudnego, możesz wrócić do swojego balonika, w którym poczujesz się spokojniej i bezpieczniej.”

ZAKOŃCZENIE

Zakończ zajęcia rymowanką (poproś dzieci, żeby powtarzały za Tobą):

Słucham tego, jak oddycham:
jak wydycham i jak wdycham,
bardzo robię to starannie,
tak jak myję uszy w wannie :)

Już bez strachu, już bez złości
błogi spokój we mnie gości,
a uważne oddychanie
to codzienne me zadanie.

Teraz dla mnie to jest jasne,
zanim w łóżku smacznie zasnę
i słońeczko całkiem zgaśnie,
Uważniakiem będę właśnie!

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 4

UCZYMY SIĘ RADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ

Cel ogólny:

- rozpoznawanie stanu emocjonalnego związanego ze złością
- poznanie technik oddechowych, wspierających radzenie sobie z odczuwaną złością
- nauka wyrażania emocji

Cele operacyjne - dziecko:

- poznaje wierszyk Uważniaka
- potrafi skupić się na słuchaniu historii
- rozumie i nazywa wydarzenia i sytuacje, które pojawiły się w historii
- potrafi naśladować zachowania bohaterów historii
- potrafi regulować swój oddech i lepiej czuje własne ciało
- aktywnie uczestniczy w zajęciach

Grupa wiekowa odbiorców:

- 4-6 lat

Formy pracy:

- praca grupowa
- ćwiczenia indywidualne

Metody pracy:

- słowna - rymowanki, opowiadanie/słuchowisko, rozmowa kierowana
- czynna - ćwiczenie ruchowe, ćwiczenie uważności

Środki dydaktyczne / pomoce:

- laptop i ekran lub wydruk odpowiednich materiałów wykorzystywanych podczas zajęć (m.in. postaci głównych bohaterów cyklu historii)
- odtwarzacz plików mp3 (w przypadku wersji offline) lub laptop/smartfon/tablet (w przypadku korzystania z linku) – gdy historia będzie odtwarzana (zalecane)
- poduszki do siedzenia dla nauczyciela i dzieci

Wskazówki metodyczne przed zajęciami:

- przeczytaj poniższy scenariusz zajęć
- zastanów się i podejmij decyzję: czy będziesz czytać opowieść, czy odtwarzać z pliku audio
- pomyśl, w jaki sposób chcesz poprowadzić rozmowę z dziećmi, na jakie elementy szczególnie zwrócić uwagę - spróbuj sobie wyobrazić tę rozmowę i pozytywnie nastawić się do tego zadania
- pamiętaj, aby przygotować wyposażenie sali: miej przygotowany plik otwarty na stronie z właściwą historią / plik audio z nagraniem historii, odpowiednio zaaranżuj przestrzeń, aby dzieci mogły swobodnie ćwiczyć po wysłuchaniu historii

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Rozpoczęcie

- Rozpocznij od przypomnienia, że na poprzednich zajęciach dzieci poznały historię strusia Benia, który podczas spotkania z pandą Klementynką i fenkiem Maurycym nauczył się radzić sobie ze wstydem. Dziś na swojej drodze panda i fenek spotkają kolejne zwierzątko. Będzie to kotka Florka.

Wierszyk Uważniaka

- Następnie przypomnij dzieciom, że tak jak zawsze, przed wysłuchaniem historii o zwierzakach wspólnie wyrecytujecie wierszyk Uważniaka. Poproś, aby dzieci powtarzały za tobą:

Wierszyk Uważniaka

Hej, kochane przedszkolaki!
I maluchy, i starszaki!
Razem siądźcie tu szybciotko,
bądźcie wszyscy już cichutko.

By uważność potrenować,
warto mądrze obserwować.
Zauważać, co się dzieje
wokół mnie i w moim ciele.

Czemu szybko bije serce?
Czemu się tak strasznie wiercę?
Na to wszystko rozwiązaniem
jest uważne oddychanie.

BAJKA O RADZENIU SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ

Zaproś dzieci do wysłuchania historii o kotce Florce pt. „Bajka o radzeniu sobie ze złością”.

Możesz ją przeczytać (tekst poniżej) lub odtworzyć z zasobu sieciowego –

[otwórz link do nagrania na platformie Soundcloud](#) lub zeskanuj kod QR:



W starej warszawskiej kamienicy, w mieszkaniu na czwartym piętrze było cicho jak makiem zasiał. Na parapecie przy oknie, na kolorowych poduchach wylegiwały się dwa koty. Pierwszym z nich była trójkolorowa i puchata koteczka Florka, która właśnie ucinęła sobie popołudniową drzemkę. Obok niej leżała równie puchata koteczka Lucynka, która właśnie obudziła się i głośno ziewnęła. Pacnęła łapą swoją zaspaną siostrę i zeskoczyła na podłogę. Florka syknęła z niezadowoleniem i skoczyła za Lucyną. Już, już miała jej oddać, kiedy do pokoju wmaszerował czarny kocur Cyryl. Fuknął kilka razy na swoje siostry, jednocześnie machając zamasyście ogonem na boki. Florka i Lucyna natychmiast się zatrzymały.

– Co wy wyprawiacie? Za chwilę przychodzą do nas goście! A wy jak zwykle się kłóćcie!

– Bo ona... – zaczęła Lucyna.

– Żadna ona! Nie interesuje mnie, kto zaczął! Pomóżcie mi nakryć do stołu, bo panda Klementynka i fenek Maurycy niebawem się tu zjawią.

Niedługo potem wszyscy siedzieli przy stole i głośno się śmiali. Wspominali swoją ostatnią wycieczkę w góry, podczas której Maurycy wpadł do lodowatego strumienia. Fenek śmiał się chyba najgłośniej, ale po chwili na wspomnienie o tej nieplanowanej kąpieli zrobiło mu się zimno.

– Może wypijemy herbatę, a potem zagramy w gry planszowe? – zaproponował.

– Fantastyczny pomysł! – wykrzyknęli pozostali.

Po wypiciu herbaty i sprzątnięciu ze stołu wszyscy ułożyli się wygodnie na dywanie i rozpoczęli grę. Rozgrywka była bardzo emocjonująca i wyrównana. Gra w „Chińczyka” była ulubioną grą Florki i koteczka bardzo pragnęła jako pierwsza ustawić wszystkie pionki na odpowiednim miejscu. Zazwyczaj wybierała żółty jako kolor swojej bazy i pionków, ponieważ uważała, że on przynosi jej szczęście. Chyba rzeczywiście tak było, bo Florka musiała wyrzucić już tylko trzy oczka na kostce, aby wejść do swojego „domku”. Niestety, Lucynka, która była tuż za nią, wyrzuciła sześć oczek i zgodnie z regułami gry strąciła pionek swojej siostry. Florka bardzo się zdenerwowała.

– Oddaj mój pionek! Musisz rzucić jeszcze raz, to się nie liczy! – krzyczała kotka.

Futro Florki nagle najeżyło się, oczy zrobiły się wąskie jak szpara w drzwiach, a jej serce biło tak mocno, że chyba słyszeli to wszyscy zebrani.



- Przecież teraz była moja kolej, wyrzuciłam sześć oczek i stanęłam na twoim polu, musiałam cię stracić, teraz ty zacznasz od początku – powiedziała Lucynka.

- Nie, nie, nie! Nie chcę zaczynać od początku, chcę wygrać, oddaj mój pionek! – krzyczała jeszcze bardziej rozłoszczona Florka.

- To byłoby niezgodne z zasadami – zauważył Cyryl – przykro mi.

- Phyyy, jeśli ja muszę zacząć od początku, to wy też! – wykrzyknęła i strąciła łapką wszystkie pionki z planszy. Następnie uciekła do swojego pokoju.

- Zaraz do niej pójde i powiem, co o tym myślę – zdenerwowała się Lucyna.

- Florka potrzebuje teraz trochę czasu – powiedziała spokojnym głosem panda – pozwólmy jej na to. Wszyscy pokiwali głowami. Po dłuższej chwili Florka ze spuszczoną głową wyszła ze swojego pokoju.

- Przepraszam was – powiedziała cichutko – tak bardzo chciałam wygrać, ale straciłam swój pionek i pomyślałam, że już się nie uda. Znowu przyszła do mnie ta okropna złość! Nie lubię jej! Ona nie jest do niczego potrzebna!

- Nie zgadzam się z tym, Florciu – odezwał się Maurycy.

- Jak to? – zdumiała się puchata koteczka.

- Złość, radość, smutek to wszystko są emocje, które do nas przychodzą, mówią nam o tym, jak się czujemy, chwilę trwają, a potem odchodzą. Taka jest ich natura. Zmieniają się – powiedział Maurycy.

- Aha... Ale... ale przecież złość jest taka nieprzyjemna! Przychodzi do mnie tak często, co mam z nią zrobić? – zapytała Florka.

- Wiesz, Florko, ja też czasem czuję złość, o tu, w ramionach, bo np. chwilę wcześniej coś mnie zdenerwowało albo ktoś mi coś zabrał. Ale wtedy po prostu zauważam to, co czuję i gdzie to czuję w ciele. I pozwalam temu, by było takie, jakie jest. Nie mówię sobie, że chcę czuć coś innego, teraz, zaraz, natychmiast – dodał Maurycy.

- Jak to, fenku? Przecież nikt nie chce czuć złości, a ty ją jeszcze zauważasz i pozwalasz czuć się sobie

źle? – zdziwiła się Florka.

– To nie tak, koteczko. Jak już wspomniałem, emocje się zmieniają. Np. taka złość jest jak gość, który przychodzi do mojego domu, jest w nim przez chwilę i wychodzi, tak samo jest z każdą emocją. Kiedy tak siedzę, to uświadamiam sobie, co czuję, i oddycham. Oddech pomaga mi się uspokoić.

– Rozumiem – odparła Florka – moja złość już chyba sobie poszła – ucieszyła się. – I chyba powinnam posprzątać ten bałagan, który zrobiłam.

– Myślę, że to będzie w porządku – powiedziała z uznaniem panda. – A co powiecie na to, żebyśmy potem wspólnie zrobili ćwiczenie, które pomoże nam nauczyć się radzić sobie ze złością?

– Tak! Hurra! – wykrzyknęli wszyscy.

– Usiądźcie zatem w kręgu i słuchajcie uważnie – poprosiła Klementynka. – Moi drodzy, wiecie już, że emocje przychodzą i odchodzą. A to, co pomaga uspokoić umysł i ciało, to oddech. Wykonamy teraz ćwiczenie. Słuchajcie uważnie i postępujcie za moimi wskazówkami:

Stańcie prosto i poczujcie swoje stopy na ziemi.

Oddychajcie głęboko przez nos i wyobraźcie sobie, że nad wami płyną chmurki z różnymi emocjami... Mogą mieć różne kształty i kolory... Może widzicie chmurkę niebieską, która się smuci? Albo żółtą, która jest radosna.

Teraz poszukajcie chmurki złości... Może jest czerwona, a może czarna...? Poszukajcie jej w myślach, a jak już zauważycie, zacznijcie powoli wydychać powietrze tak, aby chmurka odpłynęła.

I jeszcze raz weźcie kilka głębokich wdechów i wydechów... Wdech... wydech... I dmuchajcie w kierunku chmurki złości... Wyobrażajcie sobie, że wraz z powietrzem wypuszczacie wszystko, co chcecie, aby odeszło... Może jakaś smutna myśl, a może emocja...?

Spójrzcie na niebo i zobaczcie, jak chmurka odpływa. Czujecie się już bardziej spokojni?

– Taaak... – powiedziały wszystkie zebrane w pokoju zwierzątka, wydychając powietrze. – Dziękujemy, pando, za to ćwiczenie! Dziękujemy, fenku, za naukę.

- A ja... A ja wam dziękuję najmocniej! - wykrzyknęła radośnie Florka.

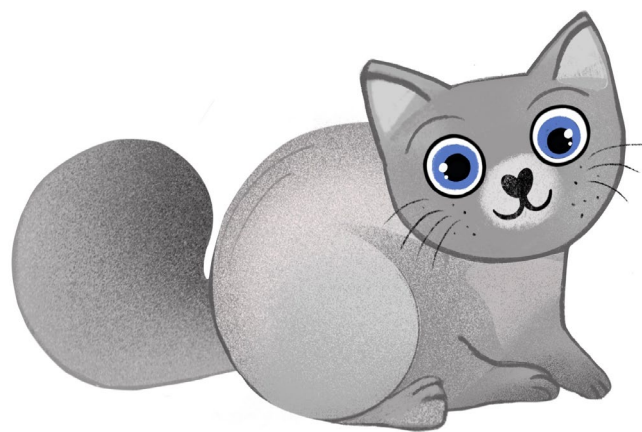
Wszyscy roześmiali się serdecznie i wrócili do wspólnej gry, która trwała do samego wieczora.

POGADANKA

Teraz zaproś dzieci do rozmowy na temat historii, której wysłuchały (ok. 3-4 minuty).

Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Kto był bohaterem historyjki? Czy pojawiły się też inne zwierzęta?
- Z czym miała trudność Florka? Jaka to była emocja?
- Dlaczego kotka Florka się zezłościła i co wtedy zrobiła?
- Czy odczuwanie złości jest dobre? Dlaczego?
- Czy Klementynka i Maurycy pomogli Florce? W jaki sposób?



ĆWICZENIE RUCHOWE

Zaproś dzieci do zabawy, która będzie stymulowała nerw błędny:

„Poznaliśmy przed chwilą koteczkę Florkę... Kto pamięta, co czuła nasza kotka? Tak, złość... To teraz chciałabym, aby każdy z was wyobraził sobie, że jest taką małą rozzłoszczoną kotką. Połóżcie się na plecach i zacznijcie machać nóżkami... Jak myślicie, jak bardzo zezłościła się Florka? Bardzo? To machajcie nóżkami bardzo szybko, a jeśli malutko – machajcie wolno. Teraz usiądźcie i wyobraźcie sobie, że Florka chce pokazać swoją złość, głośno miaucząc... Wszyscy miauczemy... A teraz ryczymy głośno jak lwy... O tak!”

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI

Następnie zaprosz dzieci do udziału w ćwiczeniu/zabawie. Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj dzieci, jak im się podobało, jak się czują, etc.

Możesz zachęcić je tymi słowami:

1. „W tej historyjce poznaliśmy kotki, które grały w grę planszową i pojawiła się emocja. Pamiętajcie, jaka to była emocja? Tak, to była złość. Chciałabym, abyśmy teraz poćwiczyli obserwowanie samego siebie i tego, jak emocje wpływają na nasze ciała, co się z nami dzieje?
2. To teraz zaproszę was do zabawy w magię emocji. Ja będę czarodziejką, która będzie wyczarowywała u was emocje. Biegajcie po sali, a kiedy usłyszycie >>czary mary<<, zatrzymujecie się w bezruchu, a ja mówię, jaką emocją jesteście, i wtedy zachowujecie się, jakbyście byli radośni, smutni albo jakbyście czuli złość... Rozumiecie?
3. No dobrze, to teraz biegajcie po sali... >>Czary mary... jesteście radością<<... Biegacie dalej... >>Czary mary... Jesteście złością<<... I dalej”

(zaczaruj dzieci w jeszcze kilka stanów, takich jak zaskoczenie, nuda, smutek).

Ćwiczenie zakończ pytaniami:

„Jak wam było? Co czuliście, kiedy byliście złością/smutkiem/radością itd.”

ZAKOŃCZENIE

Zakończ zajęcia rymowanką (poproś dzieci, żeby powtarzały za Tobą):

Słucham tego, jak oddycham:
jak wydycham i jak wdycham,
bardzo robię to starannie,
tak jak myję uszy w wannie :)

Już bez strachu, już bez złości
błogi spokój we mnie gości,
a uważne oddychanie
to codzienne me zadanie.

Teraz dla mnie to jest jasne,
zanim w łóżku smacznie zasnę
i słońeczko całkiem zgaśnie,
Uważniakiem będę właśnie!

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 5

UCZYMY SIĘ RADZIĆ SOBIE ZE SMUTKIEM

Cel ogólny:

- rozpoznawanie stanu emocjonalnego związanego ze smutkiem
- nauka technik oddechowych i wyobrażeniowych, wspierających radzenie sobie z odczuwanym smutkiem

Cele operacyjne - dziecko:

- poznaje wierszyk Uważniaka
- potrafi skupić się na słuchaniu historii
- rozumie i nazywa wydarzenia i sytuacje, które pojawiły się w historii
- potrafi naśladować zachowania bohaterów historii
- potrafi regulować swój oddech i lepiej czuje własne ciało
- aktywnie uczestniczy w zajęciach

Grupa wiekowa odbiorców:

- 4-6 lat

Formy pracy:

- praca grupowa
- ćwiczenia indywidualne

Metody pracy:

- słowna - rymowanki, opowiadanie/słuchowisko, rozmowa kierowana
- czynna - ćwiczenie ruchowe, ćwiczenie uważności

Środki dydaktyczne / pomoce:

- laptop i ekran lub wydruk odpowiednich materiałów wykorzystywanych podczas zajęć (m.in. postaci głównych bohaterów cyklu historii)
- odtwarzacz plików mp3 (w przypadku wersji offline) lub laptop/smartfon/tablet (w przypadku korzystania z linku) – gdy historia będzie odtwarzana (zalecane)
- poduszki do siedzenia dla nauczyciela i dzieci

Wskazówki metodyczne przed zajęciami:

- przeczytaj poniższy scenariusz zajęć
- zastanów się i podejmij decyzję: czy będziesz czytać opowieść, czy odtwarzać z pliku audio
- pomyśl, w jaki sposób chcesz poprowadzić rozmowę z dziećmi, na jakie elementy szczególnie zwrócić uwagę - spróbuj sobie wyobrazić tę rozmowę i pozytywnie nastawić się do tego zadania
- pamiętaj, aby przygotować wyposażenie sali: miej przygotowany plik otwarty na stronie z właściwą historią / plik audio z nagraniem historii, odpowiednio zaaranżuj przestrzeń, aby dzieci mogły swobodnie ćwiczyć po wysłuchaniu historii

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Rozpoczęcie

- Rozpocznij od przypomnienia, że na poprzednich zajęciach dzieci poznały historię kotki Florki, która podczas spotkania z pandą Klementynką i fenkiem Maurycym nauczyła się radzić sobie ze złością. Dziś na swojej drodze panda i fenek spotkają kolejne zwierzątko. Będzie to miś polarny Poldek.

Wierszyk Uważniaka

- Następnie przypomnij dzieciom, że tak jak zawsze, przed wysłuchaniem historii o zwierzakach wspólnie wyrecytujecie wierszyk Uważniaka. Poproś, aby dzieci powtarzały za tobą:

Wierszyk Uważniaka

Hej, kochane przedszkolaki!
I maluchy, i starszaki!
Razem siądźcie tu szybciotko,
bądźcie wszyscy już cichutko.

By uważność potrenować,
warto mądrze obserwować.
Zauważać, co się dzieje
wokół mnie i w moim ciele.

Czemu szybko bije serce?
Czemu się tak strasznie wiercę?
Na to wszystko rozwiązaniem
jest uważne oddychanie.

BAJKA O RADZENIU SOBIE ZE SMUTKIEM

Zaproś dzieci do wysłuchania historii o misiu polarnym Poldku pt. „**Bajka o radzeniu sobie ze smutkiem**”. Możesz ją przeczytać (tekst poniżej) lub odtworzyć z zasobu sieciowego – [otwórz link do nagrania na platformie Soundcloud](#) lub zeskanuj kod QR:



Pewnego zimowego dnia Klementynka i Maurycy jak co rano po śniadaniu wybrali się na spacer. Klementynka naciągnęła na głowę czapkę i zwróciła się do fenka.

– Jeszcze wczoraj nasza polana była cała biała, a teraz spójrz: gdzieś odstępami się przed nami zmarznięta trawa.

– Hmm... Rzeczywiście ociepliło się nieco tej nocy i śnieg zaczął topnieć, ale... i tak jest mi trochę zimno – powiedział Maurycy, poprawiając szalik.

Wtem ujrzeli misia polarnego, jak skulony siedzi nad kupką śniegu. Panda i fenek spojrzeli na siebie, pokiwali zgodnie głowami i ruszyli w stronę niedźwiadka.

– Witaj, misiu, jak masz na imię? – zwrócił się do niego dziarsko Maurycy.

– Jestem Poldek... – odparł smutno miś.

– Poldku, dobrze się czujesz? Nie jest ci zimno? – zapytała z troską Klementynka.

– Niee... Nie jest mi zimno, jestem przyzwyczajony, ale stało się coś, coś... – odparł ze łzami w oczach niedźwiadek – coś bardzo niedobrego.

– Ojej... – zmartwiła się panda. – Opowiedz nam o tym, jeśli chcesz. Może wtedy zrobi ci się trochę lżej? – zaproponowała.

– No dobrze, opowiem wam – odparł Poldek. – Posłuchajcie: ulepiłem wczoraj bałwana. Był prawie tak duży jak ja i tak biały jak ja. Cieszyłem się, bo udało mi się zrobić ze śniegu idealne kule, a na dodatek znalazłem kapelusz, który włożyłem mu na głowę – był wspaniały! Myślałem, że mój bałwanek będzie towarzyszył mi podczas całej zimy. I co? W nocy przyszło ocieplenie, temperatura wzrosła i mój duży, piękny przyjaciel prawie cały stopniał. Zobaczcie, został już tylko czarny kapelusz na małej kupce śniegu. Tak się cieszyłem, tak czekałem, aż rano się z nim przywitam, i co? Nie ma go. Cała moja praca na marne.

– Ojej... To rzeczywiście przykre, misiu – powiedział fenek, a Klementynka popatrzyła na Poldka dużymi, współczującymi oczami. – Wiesz, Poldku, czasem, gdy nazwiemy to, co czujemy i pozwolimy sobie to odczuwać, robi się nam nieco lżej i możemy zastanowić się, jak sobie z tym poradzić. Czy potrafisz nazwać emocję, która ci teraz towarzyszy? – zapytał fenek.



- To, to chyba jest... To jest chyba smutek - zastanowił się chwilę miś. - Tak, jest mi bardzo smutno... - odparł łamiącym się głosem.

- Cześć, smutku Poldka, co tu robisz? - zapytała panda.

Zdziwiony Poldek podniósł głowę i popatrzył pytająco na pandę.

- Pokazuję Poldkowi - zaczął wolno mówić miś - że stracił coś, na czym mu zależało, z czego się cieszył. Ojej! - otrząsnął się niedźwiadek - Ja tak powiedziałem to na głos? Jak tak się temu przyjrzałem, temu smutkowi, to poczułem, że on nie jest wcale zły. On we mnie teraz jest, bo chce mi pokazać, że coś było dla mnie ważne, i to normalne, że jest mi teraz smutno, skoro straciłem przyjaciela bałwanka.

- Dokładnie tak, misiu! Masz ochotę jeszcze przyjrzeć się temu z nami? - spytała Klementynka.

- Tak, pando - odparł niedźwiadek. - Czuję, że jak o tym z wami rozmawiam, a nie chowam się w sobie, to robi mi się trochę lżej.

- Poldku, teraz może ci się wydawać, że ten smutek będzie trwał w nieskończoność, ale na pewno masz w pamięci też takie chwile, gdy było ci smutno i to minęło, prawda?

- No tak, to prawda - przytaknął miś.

- Idąc dalej - powiedziała panda, pomagając misiowi poradzić sobie z emocją - tak jak przyglądałeś się trochę bliżej swojej trudności, spróbuj wyobrazić sobie teraz, że ulatujesz ponad ziemię jak ptak i przyglądasz się jej z góry, zauważając, że oprócz tego problemu doświadczasz też innych emocji. Może jak z nami rozmawiasz, to oprócz smutku pojawia się też zaciekawienie, a może nadzieja na śnieg, który zapowiadają pod koniec tygodnia? Możesz spróbować wyobrazić sobie, że jesteś jak niebieskie, bezkresne niebo, a wszelkie doświadczenia, także te trudne, są jak chmury przepływające po nim. Wszystko, co się pojawia w twoim doświadczeniu, przepływa też dalej.

- Ojejj, jak mi teraz lekko! Rzeczywiście, mój smutek nie jest już tak wielki, już... odleciał trochę, już nawet cieszę się, że w sobotę znów będzie śnieg i znów będę się bawił, tworząc z niego nowe budowle i postaci! Ciekawe, co tym razem! Dziękuję, Klementynko, i tobie, Maurycy, za obecność. Pomogliście mi poradzić sobie ze smutkiem.

– Cieszymy się! – powiedział fenek. – Pamiętaj: nie musisz smucić się ani weselić sam. Daj znać, jak będziesz planował iść na śnieg następnym razem – chętnie dołączymy do ciebie!

– Będę pamiętał, do zobaczenia!

– Do zobaczenia! – odpowiedzieli zgodnym głosem panda i fenek i udali się na ciepłą herbatkę.

POGADANKA

Teraz zaproś dzieci do rozmowy na temat historii, której wysłuchały (ok. 3-4 minuty).

Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Kto był bohaterem historyjki?
- Co robił miś, kiedy panda i fenek go zauważyli?
- Z czym miał trudność? Jaka to była emocja?
- Czy Klementynka i Maurycy pomogli misiowi? W jaki sposób?



ĆWICZENIE RUCHOWE

Zaproś dzieci do zabawy, która będzie stymulowała nerw błędny:

„Drogie dzieci, wyobraźcie sobie, że jesteście misiami polarnymi, które wędrują po polanie, chodźcie i mijacie się, a kiedy usłyszycie mój sygnał (np. klaśnięcie w dłonie), zatrzymujecie się i stajecie naprzeciwko misia, który jest obok was, patrzycie na siebie i uśmiechacie się do siebie. Teraz misie się żegnają i dalej wędrują... Chodźcie i... stop! Zatrzymujecie się i stajecie buzią do osoby, która jest blisko was, patrzycie na siebie i się uśmiechacie. Teraz misie się żegnają i każdy powolutku wraca na swoje miejsce.”

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI

Następnie zaproś dzieci do udziału w ćwiczeniu/zabawie. Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj dzieci, jak im się podobało, jak się czują, etc.

Możesz zachęcić je tymi słowami:

„Bohaterem dzisiejszej historyjki był miś polarny, który był smutny. To naturalne, każdy z nas czasami czuje smutek. Chcę zaproponować wam udział w zabawie, która pokaże wam, w jaki sposób możecie radzić sobie ze smutkiem i innymi emocjami.

1. Połóż się wygodnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie, że nad tobą jest niebo... Przepływają różne chmurki, świeci słońce...
2. Pomyśl sobie o smutnej sytuacji, która ci się przydarzyła, i wyobraź sobie, że jest ona ciemną chmurką na twoim niebie.
3. Oddychaj spokojnie... Weź wdech i zrób wydech.
4. Obserwuj chmurkę smutku i inne chmurki. Możesz nawet się z nimi przywitać: Cześć, chmurki!
5. Cały czas oddychasz i patrzysz, co robią chmurki, stoją w miejscu, a może odpływają, a na ich miejsce przychodzą nowe.
6. Nadal robisz wdech i wydech...
7. Zobacz, czy możesz zauważyć, że emocje się zmieniają i odpływają od nas jak chmurki na niebie.”

ZAKOŃCZENIE

Zakończ zajęcia rymowanką (poproś dzieci, żeby powtarzały za Tobą):

Słucham tego, jak oddycham:
jak wydycham i jak wdycham,
bardzo robię to starannie,
tak jak myję uszy w wannie :)

Już bez strachu, już bez złości
błogi spokój we mnie gości,
a uważne oddychanie
to codzienne me zadanie.

Teraz dla mnie to jest jasne,
zanim w łóżku smacznie zasnę
i słońeczko całkiem zgaśnie,
Uważniakiem będę właśnie!

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 6

UCZYMY SIĘ RADZIĆ SOBIE ZE STRACHEM

Cel ogólny:

- rozpoznawanie stanu emocjonalnego związanego ze strachem
- nauka postawy życzliwości i współczucia dla siebie, wspierających radzenie sobie z odczuwanym strachem

Cele operacyjne - dziecko:

- poznaje wierszyk Uważniaka
- potrafi skupić się na słuchaniu historii
- rozumie i nazywa wydarzenia i sytuacje, które pojawiły się w historii
- potrafi naśladować zachowania bohaterów historii
- potrafi regulować swój oddech i lepiej czuje własne ciało
- aktywnie uczestniczy w zajęciach

Grupa wiekowa odbiorców:

- 4-6 lat

Formy pracy:

- praca grupowa
- ćwiczenia indywidualne

Metody pracy:

- słowna - rymowanki, opowiadanie/słuchowisko, rozmowa kierowana
- czynna - ćwiczenie ruchowe, ćwiczenie uważności

Środki dydaktyczne / pomoce:

- laptop i ekran lub wydruk odpowiednich materiałów wykorzystywanych podczas zajęć (m.in. postaci głównych bohaterów cyklu historii)
- odtwarzacz plików mp3 (w przypadku wersji offline) lub laptop/smartfon/tablet (w przypadku korzystania z linku) – gdy historia będzie odtwarzana (zalecane)
- poduszki do siedzenia dla nauczyciela i dzieci

Wskazówki metodyczne przed zajęciami:

- przeczytaj poniższy scenariusz zajęć
- zastanów się i podejmij decyzję: czy będziesz czytać opowieść, czy odtwarzać z pliku audio
- pomyśl, w jaki sposób chcesz poprowadzić rozmowę z dziećmi, na jakie elementy szczególnie zwrócić uwagę - spróbuj sobie wyobrazić tę rozmowę i pozytywnie nastawić się do tego zadania
- pamiętaj, aby przygotować wyposażenie sali: miej przygotowany plik otwarty na stronie z właściwą historią / plik audio z nagraniem historii, odpowiednio zaaranżuj przestrzeń, aby dzieci mogły swobodnie ćwiczyć po wysłuchaniu historii

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Rozpoczęcie

- Rozpocznij od przypomnienia, że na poprzednich zajęciach dzieci poznały historię misia polarnego Poldka, który podczas spotkania z pandą Klementynką i fenkiem Maurycym nauczył się radzić sobie ze smutkiem. Dziś na swojej drodze panda i fenek spotkają kolejne zwierzątko. Będzie to pancernik Seweryn.

Wierszyk Uważniaka

- Następnie przypomnij dzieciom, że tak jak zawsze, przed wysłuchaniem historii o zwierzakach wspólnie wyrecytujecie wierszyk Uważniaka. Poproś, aby dzieci powtarzały za tobą:

Wierszyk Uważniaka

Hej, kochane przedszkolaki!
I maluchy, i starszaki!
Razem siądźcie tu szybciotko,
bądźcie wszyscy już cichutko.

By uważność potrenować,
warto mądrze obserwować.
Zauważać, co się dzieje
wokół mnie i w moim ciele.

Czemu szybko bije serce?
Czemu się tak strasznie wierzę?
Na to wszystko rozwiązaniem
jest uważne oddychanie.

BAJKA O RADZENIU SOBIE ZE STRACHEM

Zaproś dzieci do wysłuchania historii o pancerniku Sewerynie pt. „**Bajka o radzeniu sobie ze strachem**”. Możesz ją przeczytać (tekst poniżej) lub odtworzyć z zasobu sieciowego – [otwórz link do nagrania na platformie Soundcloud](#) lub zeskanuj kod QR:



- Przedszkolaki, proszę już o ciszę. Dzisiaj mamy w naszej grupie wyjątkowych gości – powiedziała pani Klara – gdy usiądziecie w kole na dywanie, wszystkiego się dowiecie – dodała.

- Hurra! – wykrzyknęły zwierzaki i szybko zajęły swoje miejsca na dywanie. Wtedy do sali weszli panda Klementynka i fenek Maurycy. Przedszkolaki doskonale ich znali. Wiele zwierząt w lesie mówiło, że kiedyś panda i fenek pomogli im poradzić sobie z jakąś trudnością.

Kiedy goście usiedli na dywanie razem z przedszkolakami, zaczęły się zajęcia.

- Pamiętajcie, jak ostatnio rozmawialiśmy o różnych emocjach? – zapytała panda.

- Taaak! – odpowiedziały zwierzaki.

- A o której z nich mówiliśmy najwięcej na ostatnich zajęciach? – dopytywała Klementynka.

Kiedy króliczek Emil podniósł rękę, panda udzieliła mu głosu.

- O strachu – odpowiedział.

- Tak, rozmawialiśmy o strachu. Natomiast dzisiaj chcielibyśmy, żebyście wykonali pracę plastyczną na temat „Czego boją się zwierzaki – moje strachy” – powiedział fenek. – Możecie wybrać, czy będziecie rysować kredkami, malować farbami, czy robić wycinankę z kolorowego papieru.

Zebra Klara, która była wychowawczynią grupy, rozdała wszystkim kartki. Zwierzaki przyniosły materiały plastyczne i wszyscy zabrali się do pracy. Tylko pancernik Seweryn, który usiadł samotnie w ostatniej ławce, pozostawał w bezruchu nad pustą kartką papieru. W jego małych oczkach błysnęły łzy.

- Serwusiu, czy mogę ci jakoś pomóc? – zapytała zatroskana panda.

Pancernikowi przez chwilę zrobiło się ciepłutko w całym ciałku. Uwielbiał, kiedy nazywano go Serwusiem, a szczególnie gdy robiła to panda Klementynka. Ale zaraz przypomniał sobie o pracy, którą już dawno miał zacząć robić, i ze strachu zwinął się w kulkę.

Panda czule pogłaskała Seweryna po pancerzu i szepnęła do niego:

- Jeśli to dla ciebie zbyt trudne zadanie, to może narysuj coś innego. A po zajęciach plastycznych



porozmawiamy. Tylko ty, ja i Maurycy.

Kiedy przedszkolaki skończyły, przepychając się i krzycząc z radości, pobiegły do Sali Olimpijskiej na zajęcia gimnastyczne. Zostali tylko pancernik Seweryn, panda Klementyna i fenek Maurycy. Kartka Seweryna nadal była pusta.

– Widzę, że to zadanie było dla ciebie trudne. Opowiesz mi o tym? – zapytał Maurycy.

Pancernik nie odpowiedział. Wtedy fenek zaczął cichutko wypowiadać ulubiony wierszyk pancernika z dzieciństwa:

Odkrywajmy piękny świat,

mamy na to wiele lat.

Życie piękne jest jak kwiat,

bądźmy z nim za pan brat!

Słyszając te słowa, Seweryn wyszedł ze swojego pancerza i uśmiechnął się. Klementynka dołączyła do Maurycyego i teraz wszyscy razem kontynuowali znany im dobrze wierszyk:

Gruby pancerz mam,

nic nie grozi mi.

Poradzę sobie sam,

a inni nie są źli...

Wszyscy roześmiali się głośno i mocno przytulili do siebie. Po chwili Seweryn powiedział:

– Mam tyle strachów, że aż boję się o nich pomyśleć.

– Mhmmm... – westchnęła Klementynka.

- Boję się prawie wszystkiego, czego prawdziwy pancernik nie powinien się bać! Wszyscy moi koledzy i koleżanki wchodzą już do wody i potrafią pływać. A ja tak bardzo boję się do niej wejść. Boję się także wychodzić z naszej norki nocą. Moi bracia już dawno to robią, ale ja tak bardzo boję się ciemności, że cały czas chcę być przy mamusi, kiedy poluję. A najstraszniejsze jest jeszcze coś innego, ale tego n-nie powiem, bo wszyscy będą się ze mnie śmiali – dodał smutno.

- Chcielibyśmy, żebyś wiedział, że to, co nam powiedziałeś i powiesz, zachowamy w tajemnicy. Nikomu o tym nie powiemy. A już na pewno nie będziemy się śmiać.

- No dobrze... Ja... ja się boję... Boję się mrówek! Wyobrażacie to sobie?! Każdy pancernik zjada mrówki, a ja się ich boję! – wykrzyknął Seweryn i znowu zwinął się w kulkę.

Panda znowu pogłaskała pancernika po pancerzu i zapytała:

- Serwusiu, a czy próbowałeś sobie z tymi strachami jakoś poradzić? Może masz jakiś sposób, który działa?

- Nie, nie mam takiego sposobu... No, poza tym, że zwijam się w kulkę.

- A chciałbyś poznać taki sposób? – zapytała łagodnie panda.

- Tak, bardzo bym chciał! – rozradował się na tę propozycję pancernik.

- Dobrze, Serwusiu. To teraz przymknij oczy i podążaj w myślach za moimi słowami, wyobrażając sobie to, o czym będę opowiadać – powiedziała panda. – Wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie i spokojnie, np. las, polanę lub norkę, w której śpisz. Jakieś miejsce, w którym jest ci dobrze i przyjemnie. Może to być prawdziwe miejsce lub wyobrażone. Tak więc, gdy jesteś w swoim bezpiecznym miejscu, wyobraź sobie, że się rozglądasz i zauważasz kolory, widzisz, jaka jest pora dnia, może akurat pachnie twoją ulubioną potrawą, a może słyszysz jakieś przyjemne dźwięki? Zauważ, jak się czujesz w tym miejscu. Zobacz, czy możesz się odprężyć, rozprostować łapki i rozluźnić pancerz. Możesz uśmiechnąć się do siebie, wziąć spokojny wdech i zrobić długi wydech. Odetchnij, poczuj się bezpiecznie, bo nic ci tu nie grozi. To miejsce jest dobre. Jesteś w nim mile widziany. A teraz powoli zacznij otwierać oczy, puszczając myślenie o swoim wyobrażonym miejscu, wiedząc, że możesz do niego powrócić, kiedy tylko chcesz – to znaczy, kiedy tylko je sobie przypomnisz.

Pancernik Seweryn otworzył oczy i rozpromieniony powiedział do pandy:

- Klementynko, dziękuję! Jakie to wspaniałe wiedzieć, że mogę wyobrazić sobie moje bezpieczne miejsce zawsze wtedy, kiedy tylko poczuję strach. To niewiarygodne, że podczas tych kilku minut mój pancerz się rozluźnił, a ja naprawdę poczułem się bezpieczniej. Tak jakbym rzeczywiście tam był! Wiesz, zdradzę ci, że byłem w swojej norce owinięty koczykiem i czułem zapach potrawy gotowanej przez moją mamusię – ha! Aż zrobiłem się głodny!

Klementynka, Maurycy i Seweryn roześmiali się serdecznie.

- Chyba wrócę teraz do rysowania. Raz jeszcze dziękuję ci, Klementynko, a także tobie, Maurycy – za to, że byliście ze mną w chwili strachu i że pokazaliście mi ćwiczenie, które pomoże mi poczuć się bezpieczniej.

- A my dziękujemy, że odważyłeś się opowiedzieć nam o swoim strachu.

- I zechciałeś zrobić ze mną ćwiczenie – dodała panda. – Trzymaj się, Sewerynie, i do zobaczenia niedługo!

- Do zobaczenia! – wykrzyknął szczęśliwy pancernik i wrócił do swojej ulubionej sali w przedszkolu.

POGADANKA

Teraz zaproś dzieci do rozmowy na temat historii, której wysłuchały (ok. 3-4 minuty).

Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Kto był bohaterem historyjki?
- Z czym miał trudność? Jaka to była emocja?
- Dlaczego się bał?
- Czy Klementynka i Maurycy pomogli pancernikowi? W jaki sposób?



ĆWICZENIE RUCHOWE

Zaproś dzieci do zabawy, która będzie stymulowała nerw błędny:

„Naszym dzisiejszym bohaterem była pancernik, który gdy się bał, związał się w kuleczkę, ale możemy zachowywać się jeszcze inaczej, gdy czegoś się boimy. Czasami chcemy uciekać, a innym razem walczyć z kimś. W tej zabawie będziecie zmieniali się w różne zwierzątka: kiedy powiem słowo >>pancernik<<, wszyscy zwiążą się w kuleczkę, na hasło >>struś<< biegacie szybko, a kiedy powiem >>kangur<< – skaczecie jak kangurek. Gotowi?

To najpierw wszyscy spacerujecie po polance, oglądacie kwiatki... >>Kangur<<! O, ile skaczących kangurków. I znowu spacerujecie... Chodzicie spokojnie... >>Pancernik<<! Znowu spacerujecie... >>Struś<<!

Teraz wszystkie zwierzątka siadają na swoich miejscach.”

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI

Następnie zaproś dzieci do udziału w ćwiczeniu/zabawie. Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj dzieci, jak im się podobało, jak się czują, etc.

Możesz zachęcić je tymi słowami:

„Poznaliśmy dzisiaj pancernika, który czuł strach i zwijał się w kuleczkę. Każdy czasem się boi, ale ważne, żebyśmy potrafili sobie poradzić w takiej sytuacji. A więc:

1. Usiądź wygodnie i przypomnij sobie, kiedy ostatnio się czegoś bałeś.
2. A teraz wyobraź sobie, że jesteś dużym silnym lwem. Jeśli chcesz, możesz sobie wyobrazić, że zakładasz na siebie kostium lwa i to jest twoja zbroja odwagi.
3. Weź głęboki wdech przez nos i wypuść powietrze ustami.
4. I jeszcze raz weź wdech nosem i zrób wydech ustami, ale zarycz przy tym jak lew... Wrrrrr...
5. Oddychaj dalej, robiąc wdech nosem, i wypuszczaj powietrze ustami.
6. I jeszcze raz zarycz jak lew...
7. Zapamiętaj swojego lwa, jest z tobą zawsze i pomoże ci, kiedy będziesz go potrzebował.”

ZAKOŃCZENIE

Zakończ zajęcia rymowanką (poproś dzieci, żeby powtarzały za Tobą):

Słucham tego, jak oddycham:
jak wydycham i jak wdycham,
bardzo robię to starannie,
tak jak myję uszy w wannie :)

Już bez strachu, już bez złości
błogi spokój we mnie gości,
a uważne oddychanie
to codzienne me zadanie.

Teraz dla mnie to jest jasne,
zanim w łóżku smacznie zasnę
i słońeczko całkiem zgaśnie,
Uważniakiem będę właśnie!

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 7

UCZYMY SIĘ RADZIĆ SOBIE Z TĘSKNOTĄ

Cel ogólny:

- rozpoznawanie stanu emocjonalnego związanego z tęsknotą
- nauka postawy życzliwości i współczucia dla siebie, wspierających radzenie sobie z odczuwaną tęsknotą

Cele operacyjne - dziecko:

- poznaje wierszyk Uważniaka
- potrafi skupić się na słuchaniu historii
- rozumie i nazywa wydarzenia i sytuacje, które pojawiły się w historii
- potrafi naśladować zachowania bohaterów historii
- potrafi regulować swój oddech i lepiej czuje własne ciało
- aktywnie uczestniczy w zajęciach

Grupa wiekowa odbiorców:

- 4-6 lat

Formy pracy:

- praca grupowa
- ćwiczenia indywidualne

Metody pracy:

- słowna - rymowanki, opowiadanie/słuchowisko, rozmowa kierowana
- czynna - ćwiczenie ruchowe, ćwiczenie uważności

Środki dydaktyczne / pomoce:

- laptop i ekran lub wydruk odpowiednich materiałów wykorzystywanych podczas zajęć (m.in. postaci głównych bohaterów cyklu historii)
- odtwarzacz plików mp3 (w przypadku wersji offline) lub laptop/smartfon/tablet (w przypadku korzystania z linku) – gdy historia będzie odtwarzana (zalecane)
- poduszki do siedzenia dla nauczyciela i dzieci

Wskazówki metodyczne przed zajęciami:

- przeczytaj poniższy scenariusz zajęć
- zastanów się i podejmij decyzję: czy będziesz czytać opowieść, czy odtwarzać z pliku audio
- pomyśl, w jaki sposób chcesz poprowadzić rozmowę z dziećmi, na jakie elementy szczególnie zwrócić uwagę - spróbuj sobie wyobrazić tę rozmowę i pozytywnie nastawić się do tego zadania
- pamiętaj, aby przygotować wyposażenie sali: miej przygotowany plik otwarty na stronie z właściwą historią / plik audio z nagraniem historii, odpowiednio zaaranżuj przestrzeń, aby dzieci mogły swobodnie ćwiczyć po wysłuchaniu historii

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Rozpoczęcie

- Rozpocznij od przypomnienia, że na poprzednich zajęciach dzieci poznały historię pancernika Seweryna, który podczas spotkania z pandą Klementynką i fenkiem Maurycym nauczył się radzić sobie ze strachem. Dziś na swojej drodze panda i fenek spotkają kolejne zwierzątko. Będzie to papużka Ala.

Wierszyk Uważniaka

- Następnie przypomnij dzieciom, że tak jak zawsze, przed wysłuchaniem historii o zwierzakach wspólnie wyrecytujecie wierszyk Uważniaka. Poproś, aby dzieci powtarzały za tobą:

Wierszyk Uważniaka

Hej, kochane przedszkolaki!
I maluchy, i starszaki!
Razem siądźcie tu szybciutko,
bądźcie wszyscy już cichutko.

By uważność potrenować,
warto mądrze obserwować.
Zauważać, co się dzieje
wokół mnie i w moim ciele.

Czemu szybko bije serce?
Czemu się tak strasznie wiercę?
Na to wszystko rozwiązaniem
jest uważne oddychanie.

BAJKA O RADZENIU SOBIE Z TĘSKNOTĄ

Zaproś dzieci do wysłuchania historii o papużce Ali pt. „**Bajka o radzeniu sobie z tęsknotą**”.
Możesz ją przeczytać (tekst poniżej) lub odtworzyć z zasobu sieciowego –
[otwórz link do nagrania na platformie Soundcloud](#) lub zeskanuj kod QR:



Klementynka i Maurycy właśnie udawali się na spacer, kiedy zauważyli lecącą w ich stronę papugę kakadu o imieniu Karolina.

– Pando, fenku, potrzebujemy waszej pomocy – powiedziała, lądując. – Coś złego dzieje się z Alą, odkąd Ela wyjechała. Nie chce jeść ani pić, ostatnio nawet nie chciała z nami polatać po okolicy. Martwimy się o nią. Czy moglibyście z nią porozmawiać? – dodała zatroskana.

– Oczywiście, Karolino, już idziemy – odparł prędko fenek.

Kiedy Klementynka, Maurycy oraz Karolina przybyli na miejsce, Ala siedziała na oparciu krzesła ze spuszczoną główką. Była tak pogrążona w swoich myślach, że nawet nie zauważyła przybycia gości.

– Dzień dobry, Alu – przywitała się Klementynka. – Przyszliśmy na prośbę twojej przyjaciółki, Karoliny, która martwi się twoim samopoczuciem. Czy możemy coś dla ciebie zrobić?

– Co? Kto? Aaa, to wy – powiedziała smutno Ala.

– Tak, to my, ale chyba czekałaś na kogoś innego – zagadnął fenek.

– Słucham? Aaa, tak... Czekam na moją siostrę Elę.

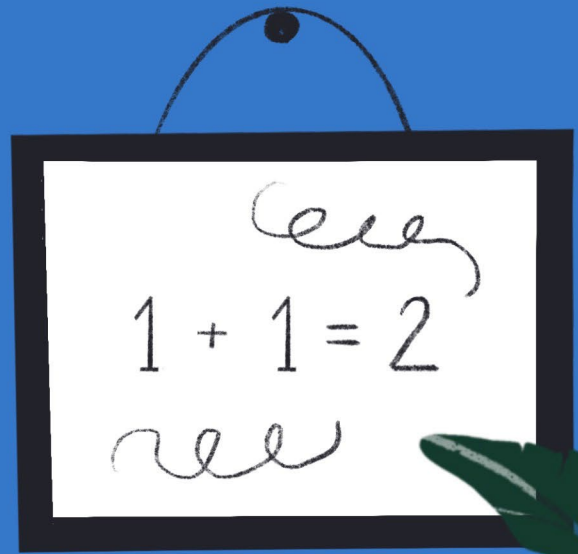
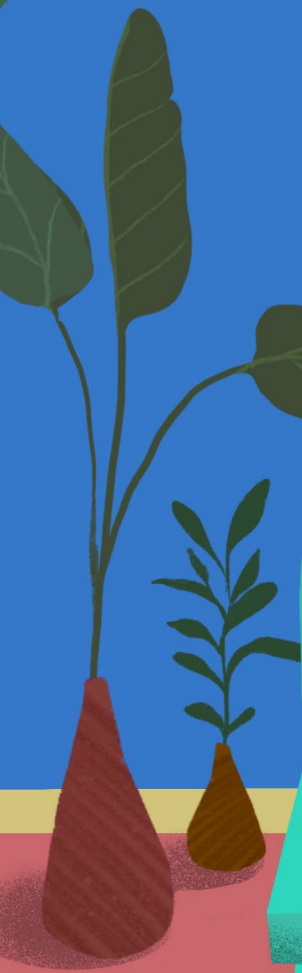
– Rozumiem. A gdzie ona teraz jest? – zapytał Maurycy.

– Och, musiała polecieć do naszej cioteczki, która złamała nóżkę. Zostanie tam przez kilka dni, żeby się nią opiekować. A mnie tak bardzo jej brakuje, zawsze wszędzie byłyśmy razem... – wyszlochała papużka.

– Ooo, to musi być dla ciebie trudne przeżycie. A dlaczego nie mogłaś polecieć razem z nią? – zapytała panda.

– Ponieważ cioteczka ma bardzo mały domek i nie dałybyśmy rady się tam wszystkie pomieścić. A poza tym niedługo są moje i Eli urodziny, miałam tu wszystkiego dopilnować, ale od kiedy jej nie ma, nic mi się nie chce.

– Czy dobrze rozumiem, że kiedy Ela jest daleko od ciebie, to nie masz na nic ochoty? – zapytała panda.



- Tak właśnie jest – odparła Ala i popatrzyła na pandę.

- Co jeszcze czujesz? – dopytywał fenek.

- Sama nie wiem... Po prostu chciałam, żeby już wróciła – powiedziała smutno Ala i znów spuściła główkę.

- Wydaje mi się, że bardzo tęsknisz za swoją siostrą, bo zawsze byłyście nierozłączne, a teraz musicie kilka dni spędzić osobno. Tęsknota może być trudnym przeżyciem, ale można spróbować sobie z nią poradzić – powiedział spokojnie Maurycy.

- Ale ja nie wiem jak. I nawet nie wiem, czy chcę... Na nic nie mam siły... Chcę tylko, żeby moja siostrzyczka znowu była ze mną, wtedy ta tęsknota sobie pójdzie – rozplakała się papużka.

- Zapewne nie masz siły, bo straciłaś apetyt i przestałaś jeść. I tym zajmiemy się w następnej kolejności. A teraz posłuchaj: kiedy kogoś kochamy lub bardzo lubimy, chcielibyśmy dużo czasu spędzać razem. I to jest piękne. Ale czasem każdy z nas chce lub musi spędzić trochę czasu samodzielnie, zajmując się tylko swoimi sprawami lub pomagając innym, tak jak to jest w przypadku twojej siostry – kontynuował Maurycy.

- A z tęsknotą można sobie poradzić, nawet kiedy ona nadal trwa – dodała panda. – Trzeba tylko na chwilę się zatrzymać i poczuć, co mówi nam nasze ciało. Żeby łatwiej było nam się zatrzymać, możemy popatrzeć w niebo albo na ulubioną zabawkę czy książeczkę i po prostu się im poprzyglądać. A potem możemy skupić się na naszym oddechu. Dzięki temu mamy czas, aby znaleźć odpowiedź na pytanie, co tak naprawdę czujemy. A kiedy już się tego dowiemy, łatwiej nam będzie sobie z tym poradzić. Co o tym myślisz, Alu?

- No tak, to przecież zrozumiałe. Teraz, kiedy się nad tym spokojnie zastanowiłam, to rzeczywiście czuję tęsknotę za Elą. Pamiętam, jak kiedyś opowiadaliście, że emocje przychodzą i odchodzą... I tak samo będzie z moją tęsknotą – Ala popatrzyła z nadzieją na pozostałych.

- Dokładnie! Tak właśnie będzie – przytaknął Maurycy. – A co możesz zrobić już teraz, papużko?

- Hmm... Może mogłabym narysować rysunek dla Eli? Ona uwielbia moje rysunki! – uradowała się Ala.

- Świetny pomysł! - ucieszył się Maurycy.

- Poza tym, nawet jeśli jesteście daleko, to nadal możecie mieć ze sobą kontakt. Przecież możecie do siebie zadzwonić i powiedzieć sobie, jak bardzo się kochacie - odpowiedziała Klementynka.

- Racja! Przecież możemy porozmawiać przez telefon! Dlaczego wcześniej na to nie wpadłam... - zastanowiła się papużka.

- Ela dzwoniła już kilka razy i pytała o ciebie - powiedziała Karolina - ale byłaś tak zajęta swoją tęsknotą, że nawet nie słyszałaś, kiedy wołałam cię do telefonu.

- Naprawdę? - zdziwiła się.

- Naprawdę - odpowiedziała papuga kakadu.

- Niczym się nie przejmuj. Pomyśl, ile będziecie miały sobie do opowiedzenia, gdy Ela wróci. Coś mów mi, że zamiast spać, będziecie szczebiotały przez całą noc - roześmiał się fenek.

Na twarzy Ali również zawitał nieśmiały uśmiech.

- Chyba tak właśnie będzie - powiedziała.

- Jak się teraz czujesz, Alu? - zapytała troskliwie panda.

- Znacznie lepiej, dziękuję! A to dlatego, że już wiem, co czułam, a także dlatego, że już wiem, co mogę z tym zrobić. Lecę narysować coś dla mojej ukochanej siostry, a potem do niej zadzwonię! - wykrzyknęła Ala i pofrunęła do swojego pokoju. Jednak po krótkiej chwili wychyliła z niego łebek i zapytała:

- Karolinko, czy przygotujesz mi trochę kukurydzianych ziarenek na obiad? Chyba zgłodniałam...

- Oczywiście - odpowiedziała kakadu i poszła szykować przysmaki dla swojej przyjaciółki.

POGADANKA

Teraz zaproś dzieci do rozmowy na temat historii, której wysłuchały (ok. 3-4 minuty).

Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Kto był bohaterem historyjki?
- Dlaczego papużka Karolina zawołała pandę i fenka do papużki Ali?
- Co działo się z papużką Alą, gdy Klementynka i Maurycy przyszli do niej? O czym opowiadała?
- Czy Klementynka i Maurycy pomogli papużce poradzić sobie z tęsknotą? W jaki sposób?
- Co można zrobić, gdy się za kims tęskni? Co zrobiła papużka?



ĆWICZENIE RUCHOWE

Zaproś dzieci do zabawy, która będzie stymulowała nerw błędny:

„Drogie dzieci, zapraszam was teraz do zabawy. Kto z was pamięta, jak miała na imię nasza dzisiejsza bohaterka? Tak, to była Ala. A kim była Ala? Papuzką... To teraz zapraszam was, abyście zamienili się wszyscy w papużki, które fruwią wesoło... A kiedy powiem hasło >>gniazdko<<, wszystkie papużki siadają i obejmują siebie skrzydełkami (poproś, aby dzieci zaplotły ręce na krzyż). Papużki tulą siebie i lekko bują się na boki.

To jak? Wszystkie papużki gotowe?”

Powtórz ćwiczenie z dziećmi 3 razy. Ćwiczenie zakończ słowami:

„Teraz wszystkie ptaszki siadają na swoich miejscach.”

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI

Następnie zaproś dzieci do udziału w ćwiczeniu/zabawie. Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj dzieci, jak im się podobało, jak się czują, etc.

Możesz zachęcić je tymi słowami:

„Nasza dzisiejsza bohaterka papużka tęskniła za swoją siostrą. Każdy z nas czasem tęskni za kimś bliskim. Kiedy jest nam trudno, możemy zobaczyć, jak się czuje nasze ciało, ono jest z nami zawsze. Zapraszam każdego z was do krótkiego ćwiczenia:

1. Usiądź na podłodze i możesz zamknąć oczy.
2. Zauważ swój oddech... Możesz położyć sobie rączkę na brzuszku i sprawdzić, jak się porusza.
3. Teraz zacznij delikatnie kołysać się w prawo i w lewo jak wańka-wstańka... Dołącz rączki i podpieraj się nimi o podłogę, kiedy się kołyszysz...
4. Pokołysz się jeszcze kilka razy... i zatrzymaj się.
5. Zwróć uwagę na swój oddech, czy coś się zmieniło?
6. I jeszcze raz, zacznij się kołysać na boki, pomagając sobie rękami. Kiedy poczujesz, że już wystarczy, zatrzymaj się i znowu zwróć uwagę na swój oddech. Jaki teraz jest?
7. Teraz poczuj swoje ciało, zobacz, czy czujesz, jak pomaga ci w radzeniu sobie z emocjami.”

ZAKOŃCZENIE

Zakończ zajęcia rymowanką (poproś dzieci, żeby powtarzały za Tobą):

Słucham tego, jak oddycham:
jak wydycham i jak wdycham,
bardzo robię to starannie,
tak jak myję uszy w wannie :)

Już bez strachu, już bez złości
błogi spokój we mnie gości,
a uważne oddychanie
to codzienne me zadanie.

Teraz dla mnie to jest jasne,
zanim w łóżku smacznie zasnę
i słońeczko całkiem zgaśnie,
Uważniakiem będę właśnie!

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 8

UCZYMY SIĘ RADZIĆ SOBIE Z ZAZDROŚCIĄ

Cel ogólny:

- rozpoznawanie stanu emocjonalnego związanego z uczuciem zazdrości
- nauka postawy życzliwości i współczucia dla siebie, wspierających radzenie sobie ze złożonością uczucia zazdrości

Cele operacyjne - dziecko:

- poznaje wierszyk Uważniaka
- potrafi skupić się na słuchaniu historii
- rozumie i nazywa wydarzenia i sytuacje, które pojawiły się w historii
- potrafi naśladować zachowania bohaterów historii
- potrafi regulować swój oddech i lepiej czuje własne ciało
- aktywnie uczestniczy w zajęciach

Grupa wiekowa odbiorców:

- 4-6 lat

Formy pracy:

- praca grupowa
- ćwiczenia indywidualne

Metody pracy:

- słowna - rymowanki, opowiadanie/słuchowisko, rozmowa kierowana
- czynna - ćwiczenie ruchowe, ćwiczenie uważności

Środki dydaktyczne / pomoce:

- laptop i ekran lub wydruk odpowiednich materiałów wykorzystywanych podczas zajęć (m.in. postaci głównych bohaterów cyklu historii)
- odtwarzacz plików mp3 (w przypadku wersji offline) lub laptop/smartfon/tablet (w przypadku korzystania z linku) – gdy historia będzie odtwarzana (zalecane)
- poduszki do siedzenia dla nauczyciela i dzieci

Wskazówki metodyczne przed zajęciami:

- przeczytaj poniższy scenariusz zajęć
- zastanów się i podejmij decyzję: czy będziesz czytać opowieść, czy odtwarzać z pliku audio
- pomyśl, w jaki sposób chcesz poprowadzić rozmowę z dziećmi, na jakie elementy szczególnie zwrócić uwagę - spróbuj sobie wyobrazić tę rozmowę i pozytywnie nastawić się do tego zadania
- pamiętaj, aby przygotować wyposażenie sali: miej przygotowany plik otwarty na stronie z właściwą historią / plik audio z nagraniem historii, odpowiednio zaaranżuj przestrzeń, aby dzieci mogły swobodnie ćwiczyć po wysłuchaniu historii

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Rozpoczęcie

- Rozpocznij od przypomnienia, że na poprzednich zajęciach dzieci poznały historię papużki Ali, która podczas spotkania z pandą Klementynką i fenkiem Maurycym nauczyła się radzić sobie z tęsknotą. Dziś na swojej drodze panda i fenek spotkają kolejne zwierzątko. Będzie to małpka Halinka.

Wierszyk Uważniaka

- Następnie przypomnij dzieciom, że tak jak zawsze, przed wysłuchaniem historii o zwierzakach wspólnie wyrecytujecie wierszyk Uważniaka. Poproś, aby dzieci powtarzały za tobą:

Wierszyk Uważniaka

Hej, kochane przedszkolaki!
I maluchy, i starszaki!
Razem siądźcie tu szybciotko,
bądźcie wszyscy już cichutko.

By uważność potrenować,
warto mądrze obserwować.
Zauważać, co się dzieje
wokół mnie i w moim ciele.

Czemu szybko bije serce?
Czemu się tak strasznie wiercę?
Na to wszystko rozwiązaniem
jest uważne oddychanie.

BAJKA O RADZENIU SOBIE Z ZAZDROŚCIĄ

Zaproś dzieci do wystłuchania historii o małpce Halince pt. „**Bajka o radzeniu sobie z zazdrością**”.
Możesz ją przeczytać (tekst poniżej) lub odtworzyć z zasobu sieciowego –
[otwórz link do nagrania na platformie Soundcloud](#) lub zeskanuj kod QR:



Małpka Halinka nie mogła się doczekać, aby wyjść do przedszkola. Co chwilę poganiała tatusia, który jeszcze szykował dla niej drugie śniadanie, i niecierpliwie stukwała bucikami o podłogę. A to wszystko dlatego, że był piątek, ulubiony dzień Halinki, kiedy to wszystkie zwierzaki mogły przynieść do przedszkola swoje zabawki. Małpka co prawda nie dostała ostatnio nic nowego do swojej kolekcji, ale często przynosiła ulubiony zestaw drewnianych zwierzątek. Wtedy zawsze podczas zabawy dołączali do niej ryś Maks, skunks Adaś, kangurzyca Krysia i żyrafka Lenka i wspólnie bawili się w farmę. Halinka była przekonana, że tym razem będzie tak samo. Ale kiedy przyszedł czas na swobodną zabawę, Krysia wyjęła ze swojej półki coś absolutnie fascynującego! W jednej chwili wszystkie przedszkolaki zbiegły się wokół niej i patrzyły zachwycone. Na dywanie została tylko Halinka, która rozłożyła swoje skarby i czekała na towarzyszy zabawy. Ale nikt nie podszedł, bo wszyscy podziwiali nową zabawkę Krysi. Małpka postanowiła podejść i zobaczyć, co się dzieje.

- Co tam masz? - zapytała.

- Zobacz tylko! Dostałam go od wujka w sobotę, jest fantastyczny - powiedziała kangurzyca, pokazując koleżance puchatego szczeniaczka.

Szczeniaczek oczywiście nie był prawdziwy, ale wyglądał jak żywy. Miał miłutkie futerko i błyszczące oczka, a także szczekał jak najprawdziwszy piesek. Co więcej, kiedy Krysia postawiła go na dywanie i nacisnęła mały guziczek, zaczął spacerować. Przedszkolaki piszczały z radości.

- No dobrze, ale chodźmy już bawić się w farmę - powiedziała Halinka i pociągnęła delikatnie Krysię za rękaw bluzki.

- Ale ja nie chcę bawić się dzisiaj w farmę. Chcę się bawić swoim nowym szczeniakiem - odpowiedziała kangurzyca.

Małpka posmutniała, ale próbowała dalej.

- Maks, Adam, Lenka - chodźcie, rozłożyłam już zwierzątka! Idziemy bawić się w farmę? - zapytała.

- Nie... - odpowiedzieli jedno przez drugie.

Nawet nie odwrócili się w jej stronę. Wszyscy chcieli głaskać szczeniaczka Krysi i mówili tylko o tym, jaki jest świetny. Małpce najpierw zrobiło się bardzo smutno, zaraz potem poczuła ogromną złość,



a jeszcze później pomyślała, że najlepiej by było, gdyby Krysia i jej szczeniaczek zniknęli!

- Ojej - powiedziała cichutko. - Ja naprawdę tak pomyślałam? Przecież to moja najlepsza koleżanka... Ale kiedy popatrzyła na roześmiane buzie swoich kolegów i koleżanek, znowu poczuła to dziwne uczucie.

- Twój pies jest okropny! - wykrzyknęła i pobiegła do łazienki.

Pani Klara, która widziała i słyszała całą sytuację, poszła za Halinką. Podeszła do niej, oparła swoje kopyto na jej ramieniu, a kiedy zauważyła, że małpka zrobiła się spokojniejsza, zapytała:

- Może chciałabyś porozmawiać z fenkiem i pandą?

- Chyba tak - wyszeptła Halinka. - Nie rozumiem, co się ze mną dzieje, czułam tyle emocji naraz. Wiem, że czułam lęk, złość, smutek i wstyd, ale czułam coś jeszcze, coś, czego nie potrafię nazwać.

- Klementyna i Maurycy na pewno pomogą ci to zrozumieć. I wtedy będzie dużo łatwiej, prawda?

- Tak, proszę pani - przytaknęła Halinka.

Po przybyciu do przedszkola fenek i panda uważnie wysłuchali całej historii. Pozwolili małpce opowiedzieć wszystko tak, jak chciała, i nie zadawali pytań.

- To już wszystko - powiedziała Halinka.

- Och, małpko. To musiało być dla ciebie trudne, kiedy tak czekałaś na wspólną zabawę twoimi zwierzątkami, a wszyscy chcieli się bawić nowym szczeniaczkiem - powiedziała zatroskana panda.

- Tak właśnie było, Klementynko.

- A czy było ci trudno z czymś jeszcze? Czy jeszcze o coś się martwiłaś? - dopytywał fenek.

- Tak... Bałam się, że stracę na zawsze moją ulubioną koleżankę Krysię. I że już nigdy nie będzie chciała się ze mną bawić - wyszlochała Halinka.

- Rozumiem, małpko. Prawdopodobnie byłaś zazdrosna – powiedział Maurycy.

- Zazdrosna? Ale kiedyś słyszałam, jak jedna pani w sklepie mówiła do swojej córki, żeby przestała być zazdrosna, bo to nieładnie!

- To nie tak, Halinko. Zazdrość to emocja, a jak już wiesz, nie ma dobrych i złych emocji. One po prostu są. Przychodzą i odchodzą, a potem znowu do nas wracają. Najważniejsze to właśnie nie oceniać ich w żaden sposób. Po prostu je zauważyć i zastanowić się, co chcą ci powiedzieć – powiedziała panda.

- To prawda – dodał Maurycy. – Czasem pod wpływem emocji możemy mieć ochotę zniszczyć jakiś przedmiot lub powiedzieć komuś coś przykrego. Ale są różne ćwiczenia, które pomagają nam przeżyć emocje z uważnością.

- Ja pod wpływem emocji powiedziałam, że szczeniaczek Krysi jest okropny. A wcale tak nie myślę. Tylko go jej zazdrościłam...

- Chyba tak właśnie było. Może czułaś zazdrość o nową zabawkę, a może o koleżankę, albo o wszystko naraz.

- Tak, o wszystko naraz...

- A co teraz czujesz, małpko? – zapytała panda.

- Chciałabym następnym razem przeżywać swoje emocje z uważnością, żeby nie zrobić przykrości innym.

- Wspaniale, Halinko. Może zrobimy później wspólne ćwiczenie? – zapytała panda.
- Tak, proszę! – odpowiedziała małpka.

- A co chciałabyś zrobić teraz, małpko? – zaniekawił się fenek.

- Hmm... Chciałabym przeprosić Krysię za to, co jej powiedziałam. I chciałabym, żebyśmy się bawili

razem z Maksem, Adasiem i Lenką.

- A masz na to jakiś pomysł? – dopytywał Maurycy.

- Hmm... Tak! – wykrzyknęła nagle Halinka. – Przecież możemy się połączyć. Część z nas może bawić się zwierzątkami, część budować dla nich zagrody, a szczeniaczek Krysi będzie psem obronnym i może pilnować wszystkich zwierzątek!

- Doskonale, Halinko. Chodźmy o tym opowiedzieć twoim koleżankom i kolegom! – zawołała Klementynka i razem wrócili do sali.

POGADANKA

Teraz zaproś dzieci do rozmowy na temat historii, której wysłuchały (ok. 3-4 minuty).

Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Kto był bohaterem historyjki?
- Jak się czuła małpka, gdy inne zwierzątka wołały bawić się zabawką Krysi?
- Dlaczego małpka Halinka czuła się zazdrosna, o co się bała?
- Czy Klementynka i Maurycy pomogli małpce zrozumieć uczucie zazdrości? W jaki sposób?
- Co małpka zdecydowała się zrobić na koniec, na jaki pomysł wpadła?



ĆWICZENIE RUCHOWE

Zaproś dzieci do zabawy, która będzie stymulowała nerw błędny:

„Drogie dzieci, zapraszam was do zabawy. Pobawimy się jak małpki. A co lubią małpki? Fige!

Stańcie w kółeczku, każdy z was będzie mówił po kolei, co robi mała małpka. Zacznę ja: małpka Halinka skacze jak piłka – teraz wszystkie dzieci podskakują!”

Następnie kolejno dzieci mówią, co robi małpka Halinka, i wszyscy wykonują ten ruch. Małpka może biegać, drapać się, mówić, uśmiechać się. Pozwól dzieciom na fantazję.

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI

Następnie zaprosz dzieci do udziału w ćwiczeniu/zabawie. Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj dzieci, jak im się podobało, jak się czują, etc.

Możesz zachęcić je tymi słowami:

„Poznaliście małą, która czuła... Pamiętacie, jakie to uczucie? Tak, zazdrość... Było jej trudno, ale życzliwość jej pomogła. Teraz my też poćwiczmy:

1. Usiądź lub połóż się wygodnie, możesz zamknąć oczy i pomyśl o czymś miłym. Może ktoś zrobił dla ciebie coś miłego albo ty komuś pomogłeś, a może chcesz powiedzieć jakieś miłe słowa albo przytulić kogoś... Może to być człowiek, ale też zwierzę albo ulubiona zabawka.
2. Zobacz, jak czuje się twoje ciało, kiedy myślisz o zrobieniu czegoś miłego... Jak się czują twoje stópki... Może jest im ciepło, a może miękko, jak się czują kolanka... Może są twarde, może czują podłogę, a jak się mają uda, co czujesz w swoim brzuszku... Może zauważasz, jak się unosi i opada... Zobacz, czy czujesz bicie serca... A jak czuje się twoja buzia? Może się uśmiecha?
3. Oddychaj spokojnie i zobacz, jak się czujesz, myśląc o zrobieniu czegoś miłego i dobrego. Może zauważasz, że tobie też zrobiło się miło?”

ZAKOŃCZENIE

Zakończ zajęcia rymowanką (poproś dzieci, żeby powtarzały za Tobą):

Słucham tego, jak oddycham:
jak wydycham i jak wdycham,
bardzo robię to starannie,
tak jak myję uszy w wannie :)

Już bez strachu, już bez złości
błogi spokój we mnie gości,
a uważne oddychanie
to codzienne me zadanie.

Teraz dla mnie to jest jasne,
zanim w łóżku smacznie zasnę
i słońeczko całkiem zgaśnie,
Uważniakiem będę właśnie!

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 9

UCZYMY SIĘ RADZIĆ SOBIE Z POCZUCIEM WINY

Cel ogólny:

- rozpoznawanie stanu emocjonalnego związanego z poczuciem winy
- nauka postawy życzliwości i współczucia dla siebie, wspierających radzenie sobie ze złożonością poczucia winy.

Cele operacyjne - dziecko:

- poznaje wierszyk Uważniaka
- potrafi skupić się na słuchaniu historii
- rozumie i nazywa wydarzenia i sytuacje, które pojawiły się w historii
- potrafi naśladować zachowania bohaterów historii
- potrafi regulować swój oddech i lepiej czuje własne ciało
- aktywnie uczestniczy w zajęciach

Grupa wiekowa odbiorców:

- 4-6 lat

Formy pracy:

- praca grupowa
- ćwiczenia indywidualne

Metody pracy:

- słowna - rymowanki, opowiadanie/słuchowisko, rozmowa kierowana
- czynna - ćwiczenie ruchowe, ćwiczenie uważności

Środki dydaktyczne / pomoce:

- laptop i ekran lub wydruk odpowiednich materiałów wykorzystywanych podczas zajęć (m.in. postaci głównych bohaterów cyklu historii)
- odtwarzacz plików mp3 (w przypadku wersji offline) lub laptop/smartfon/tablet (w przypadku korzystania z linku) – gdy historia będzie odtwarzana (zalecane)
- poduszki do siedzenia dla nauczyciela i dzieci

Wskazówki metodyczne przed zajęciami:

- przeczytaj poniższy scenariusz zajęć
- zastanów się i podejmij decyzję: czy będziesz czytać opowieść, czy odtwarzać z pliku audio
- pomyśl, w jaki sposób chcesz poprowadzić rozmowę z dziećmi, na jakie elementy szczególnie zwrócić uwagę - spróbuj sobie wyobrazić tę rozmowę i pozytywnie nastawić się do tego zadania
- pamiętaj, aby przygotować wyposażenie sali: miej przygotowany plik otwarty na stronie z właściwą historią / plik audio z nagraniem historii, odpowiednio zaaranżuj przestrzeń, aby dzieci mogły
- swobodnie ćwiczyć po wysłuchaniu historii

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Rozpoczęcie

- Rozpocznij od przypomnienia, że na poprzednich zajęciach dzieci poznały historię małpki Halinki, która podczas spotkania z pandą Klementynką i fenkiem Maurycym nauczyła się radzić sobie z uczuciem zazdrości. Dziś na swojej drodze panda i fenek spotkają kolejne zwierzątko. Będzie to lis Witek.

Wierszyk Uważniaka

- Następnie przypomnij dzieciom, że tak jak zawsze, przed wysłuchaniem historii o zwierzakach wspólnie wyrecytujecie wierszyk Uważniaka. Poproś, aby dzieci powtarzały za tobą:

Wierszyk Uważniaka

Hej, kochane przedszkolaki!
I maluchy, i starszaki!
Razem siądźcie tu szybciotko,
bądźcie wszyscy już cichutko.

By uważność potrenować,
warto mądrze obserwować.

Zauważać, co się dzieje
wokół mnie i w moim ciele.

Czemu szybko bije serce?
Czemu się tak strasznie wiercę?
Na to wszystko rozwiązaniem
jest uważne oddychanie.

BAJKA O RADZENIU SOBIE Z POCZUCIEM WINY

Zaproś dzieci do wysłuchania historii o lisku Witku pt. „**Bajka o radzeniu sobie z poczuciem winy**”. Możesz ją przeczytać (tekst poniżej) lub odtworzyć z zasobu sieciowego – [otwórz link do nagrania na platformie Soundcloud](#) lub zeskanuj kod QR:



Lis Witek założył swój strój do biegania, spakował butelkę wody do plecaka i wyszedł przed dom. Najpierw zrobił kilka wymachów rękami i nogami, a potem zaczął truchtać w miejscu. Doskonale pamiętał, że przed każdym dłuższym bieganiem należy zrobić rozgrzewkę. Kiedy poczuł, że jest już gotowy, ruszył ścieżką w stronę lasu. Witek właśnie przygotowywał się do zawodów o puchar Złotej Szyszki i codziennie ciężko trenował. Czasem, tuż przed snem, wyobrażał sobie, jak dobiega do mety jako pierwszy, staje na najwyższym stopniu podium i unosi w górę puchar zwycięzcy.

– To by było coś ekstra – pomyślał i przyspieszył. Niestety był tak pogrążony w marzeniach o zwycięstwie, że nie zauważył wystającego korzenia sosny... Zahaczył o niego, potknął się i przewrócił na leśną ścieżkę. W pierwszej chwili chciał od razu wstać i pobiec dalej, ale noga tak bardzo go bolała, że nie mógł nawet na niej stanąć.

– Ałaaa, boli! – krzyknął. – Pomocy, ratunku! Jest tam ktoś? – nawoływał, ale nikt nie odpowiadał.

– Jak ja teraz wrócę do domu? – zastanawiał się na głos Witek. – Dlaczego nic mi się nie udaje! Dlaczego jestem takim pechowcem? – rozpaczął. – Co będzie teraz z wyścigiem? Byłem pewien, że zwyciężę... Tak chciałem wygrać... Może w końcu lisica Maja zwróciła na mnie uwagę? Ehhh, jestem do niczego...

Po policzkach lisa spływały łzy. Mocno zacisnął pięści i uderzał nimi w ziemię. Nagle z oddali usłyszał czyjąś rozmowę i głośny śmiech.

– Halo, pomocy! Halo! – krzyczał Witek.

Głosy należały do pandy i fenka. Wołanie lisa usłyszał Maurycy, który miał doskonały słuch.

– Słyszałaś to, Klementynko? – zapytał towarzyszkę.

– Nie, nic nie słyszałam – odpowiedziała panda.

– Zaczekaj... Chyba słyszę znowu.

Przystanęli na chwilę i nastuchiwali.

– Tutaj, tutaj, potrzebuję pomocy! – nawoływał lis.



- Teraz słyszałam.

- Tak, ja też. Dźwięk dochodzi stamtąd. Zdaje się, że ktoś potrzebuje pomocy, chodźmy! - zawołał Maurycy.

W końcu para przyjaciół dostrzegła leżącego na ścieżce lisa Witka.

- Ojej, co ci się stało? - zapytała zatroskana panda.

- Biegałem i... nooo... zamyśliłem się i nie zauważyłem wystającego korzenia. Bardzo boli mnie noga, chyba nie mogę na niej stanąć - tłumaczył lisek.

- Och, bardzo mi przykro. Bardzo cię boli?

- Tak.

- Pewnie się wystraszyłeś, kiedy tak leżałeś tu sam i czekałeś na pomoc? - zmartwił się fenek.

- Bardzo się wystraszyłem, jak to dobrze, że mnie znaleźliście. Tylko... jak ja wrócę do domu?

- dodał Witek.

- Właśnie dzwonię po naszego kochanego doktora, bobra Szymona. On obejrzy twoją nogę tutaj, weźmie cię na badania, a potem odwiezie do domu, niczym się nie martw - powiedziała Klementyna.

- Ale ja właśnie bardzo się martwię... - powiedział smutnym głosem lis.

- Chodzi o coś jeszcze? - dopytywała panda.

- No tak... Bo przecież zaraz wyścig, właśnie trenowałem do niego, żeby być w jak najlepszej formie, chciałem wygrać, a teraz co... Znowu mi się coś nie udało! - powiedział zrezygnowany.

- Och, słyszę, że jest ci trudno, lisku. Myślę, że w tej sytuacji masz prawo czuć wiele różnych emocji

- powiedziała ciepłym głosem panda.

- Ciężko pracowałeś, żeby zrealizować swoje marzenie - dodał fenek - a ten wypadek to po prostu

pech, to nie była twoja wina, lisie.

- Myślę właśnie, że moja. Zamiast skupić się na bieganiu, wyobrażałem sobie siebie jako zwycięzcę
- powiedział lisek i zakrył łapkami pyszczek. - To moja wina, tylko moja! - krzyczał.

Panda i fenek dali Witkowi czas, aby przeżył swoje emocje po swojemu. Jeszcze przez chwilę powtarzał w kółko, że to jego wina, ale wkrótce ucichł. W końcu odstonił pyszczek i popatrzył na przyjaciół.

- Jestem już spokojny, dziękuję. Przed chwilą przeżywałem coś bardzo trudnego, chyba już wiem, co to było - powiedział Witek.

- Chcesz nam o tym opowiedzieć? - zapytał Maurycy.

- Tak... Czułem się winny, bardzo źle o sobie pomyślałem, to mnie bardzo zabolęło, o tu, w środku, ale mimo to nie mogłem przestać tak o sobie myśleć...

- Czy to uczucie już minęło? - dopytywał fenek.

- Yhm. Przypomniałem sobie, jak kiedyś opowiadaliście, w jaki sposób można sobie poradzić z poczuciem winy. Mówiliście, że nie mamy wpływu na wszystko, co nam się przydarza. Warto być wtedy dla siebie wyrozumiałym i dobrym, tak jak dla przyjaciela, któremu coś nie wyszło. I udało mi się wykorzystać tę wiedzę.

- Wspaniale! - wykrzyknęli chórem panda i fenek.

- Wiecie co? - kontynuował lis. - Pomyślałem sobie, że to nieprawda! Że to rzeczywiście nie była moja wina, tylko wypadek. I że to wcale nie znaczy, że do niczego się nie nadaję. I nie muszę za wszelką cenę być zwycięzcą po to, żeby Maja mnie polubiła. Nie zawsze trzeba być najlepszym, prawda?

- Tak, to prawda - zgodziła się panda. - Zaraz przyjdzie lekarz. Czy możemy ci jeszcze jakoś pomóc, Witku? - zapytała Klementyna. - Już mi pomogliście. Jesteście obok, to ważne, żeby mieć przy sobie bliską osobę w trudnych chwilach - powiedział lis.

- To prawda, to jest ważne – zgodził się Fenek.
- Pomogło mi też to, że daliście mi czas, a także to, że nie dawaliście mi żadnych rad – dodał Witek.
- Rozumiem – odparła panda. – A jak byś się poczuł, gdybyśmy zaczęli ci doradzać? – zapytała.
- Hmm, chyba bym pomyślał, że wcale nie obchodzi was to, co czuję, tylko, że chcecie szybko rozwiązać problem.
- Miałbyś prawo tak pomyśleć. Niektórzy dają „dobre rady”, bo myślą, że w ten sposób pomagają. Ale przecież to nie oni są w trudnej sytuacji, więc skąd wiedzą, co jest dobre dla innych? – zauważył Maurycy.
- Czasem wystarczy być przy kimś, kto przeżywa trudne emocje, i pozwolić mu na to. A emocje, jak już wiemy, przychodzą i odchodzą – dodała Klementynka.
- O! – wykrzyknął Maurycy – przyjechał pan doktor.

Rzeczywiście, doktor Szymon właśnie wysiadał z samochodu z apteczką i zmierzał w stronę cierpiącego Witka. Z samochodu doktora wysiadł ktoś jeszcze. Witek nie mógł uwierzyć własnym oczom. W jego stronę biegła także lisica Maja.

- Oooh, mój biedny Witku! Tak się o ciebie martwiłam. Doktorze, czy z jego nogą wszystko jest w porządku? – dopytywała zaniepokojona.
- Wygląda mi to na lekkie skręcenie, nasz zawodnik zapewne będzie musiał odpoczywać w łóżku przez kilka najbliższych dni, ale najpierw zabiorę go do kliniki na prześwietlenie – oznajmił bóbr.
- Nic się martw, będę się Tobą opiekować – powiedziała czule Maja.
- Będziesz miał najlepszą opiekę pod słońcem – zaśmiał się fenek. – Zdrowiej szybko i do zobaczenia!
- Do zobaczenia, dziękuję.
- Trzymaj się, lisku!

POGADANKA

Teraz zaproś dzieci do rozmowy na temat historii, której wysłuchały (ok. 3-4 minuty).

Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Kto był bohaterem historyjki?
- Co się stało liskowi w lesie i dlaczego?
- Co czuł i co sobie myślał lis, kiedy się przewrócił?
- Jak zachowali się Klementynka i Maurycy, gdy lis mierzył się z trudnymi emocjami?
- Dlaczego panda i fenek nie dawali rad liskowi?
- Co pomogło liskowi poradzić sobie z poczuciem winy?
- Jak zakończyła się historia?



ĆWICZENIE RUCHOWE

Zaproś dzieci do zabawy, która będzie stymulowała nerw błędny:

„Drogie dzieci, zapraszam was teraz do zabawy z liskiem Witkiem. Stańcie wszyscy w kółeczku. Waszym zadaniem będzie wolne skradanie się, na paluszkach, wolniutko. A kiedy usłyszycie nazwę koloru, waszym zadaniem będzie zatrzymanie się w miejscu, rozejrzenie się i znalezienie trzech rzeczy w tym kolorze. Zaczynamy? Wszystkie liski się skradają, nóżka za nóżką... Czerwony! Wszystkie liski stoją i szukają czerwonych przedmiotów... Dobrze! Brawo! Liski znowu się skradają... Zielony!”

(powtórz 3–4 razy, wskazując kolory)

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI

Następnie zaprosz dzieci do udziału w ćwiczeniu/zabawie. Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj dzieci, jak im się podobało, jak się czują, etc.

Możesz zachęcić je tymi słowami:

Dzisiaj poznaliśmy liska, któremu było trudno radzić sobie z emocjami. Czasami, kiedy mamy dużo różnych uczuć nasze ciała są zmęczone, mówimy, że czujemy napięcie jakby nasze ciało było twarde i sztywne. Dzisiaj pokażę Wam ćwiczenie, które może pomóc w takich chwilach. Po tym wprowadzeniu przeprowadź właściwe ćwiczenie krok po kroku:

1. Stań prosto i wyobraź sobie, że jesteś drzewem.
2. Poczuj, jak twoje stopy dotykają ziemi, i wyobraź sobie, że wyrastają z nich korzenie.
3. Teraz unieś ręce wysoko ku górze, jakbyś rósł do samego słońca.
4. A teraz twoje liście opadają... Opuść ręce i potrząśnij, aby spadły wszystkie liście...
5. Zobacz, jak się teraz czują twoje ręce.
6. Znowu poczuj swoje stopy i silne korzenie, a następnie unieś ręce do góry jak gałęzie i kołysz się na wietrze w prawo i w lewo.
7. Znowu opuść ręce i potrząśnij nimi kilka razy.
8. Weź wdech ustami i zrób wydech ustami, mówiąc >>wuuuuuu<<, jak wiatr.
9. Teraz poczuj, jak twoje stopy dociskają ziemię i dotknij ich rękami. Zobacz, co czujesz w nogach? Wyobraź sobie, że to pień drzewa... Może jest twardy, a może się chwieje?
10. Stań i poczuj swoje ciało. Jak się teraz czuje? Czy pomaga ci, kiedy czujesz silne emocje?"

ZAKOŃCZENIE

- Zakończ zajęcia rymowanką (poproś dzieci, żeby powtarzały za Tobą):

Słucham tego, jak oddycham:
jak wydycham i jak wdycham,
bardzo robię to starannie,
tak jak myję uszy w wannie :)

Już bez strachu, już bez złości
błogi spokój we mnie gości,
a uważne oddychanie
to codzienne me zadanie.

Teraz dla mnie to jest jasne,
zanim w łóżku smacznie zasnę
i słońeczko całkiem zgaśnie,
Uważniakiem będę właśnie!

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 10

UCZYMY SIĘ RADZIĆ SOBIE Z NUDĄ

Cel ogólny:

- rozpoznawanie stanu emocjonalnego związanego ze stanem winy
- nauka postawy życzliwości i współczucia dla siebie, wspierających radzenie sobie ze stanem nudy.

Cele operacyjne - dziecko:

- poznaje wierszyk Uważniaka
- potrafi skupić się na słuchaniu historii
- rozumie i nazywa wydarzenia i sytuacje, które pojawiły się w historii
- potrafi naśladować zachowania bohaterów historii
- potrafi regulować swój oddech i lepiej czuje własne ciało
- aktywnie uczestniczy w zajęciach

Grupa wiekowa odbiorców:

- 4-6 lat

Formy pracy:

- praca grupowa
- ćwiczenia indywidualne

Metody pracy:

- słowna - rymowanki, opowiadanie/słuchowisko, rozmowa kierowana
- czynna - ćwiczenie ruchowe, ćwiczenie uważności

Środki dydaktyczne / pomoce:

- laptop i ekran lub wydruk odpowiednich materiałów wykorzystywanych podczas zajęć (m.in. postaci głównych bohaterów cyklu historii)
- odtwarzacz plików mp3 (w przypadku wersji offline) lub laptop/smartfon/tablet (w przypadku korzystania z linku) – gdy historia będzie odtwarzana (zalecane)
- poduszki do siedzenia dla nauczyciela i dzieci

Wskazówki metodyczne przed zajęciami:

- przeczytaj poniższy scenariusz zajęć
- zastanów się i podejmij decyzję: czy będziesz czytać opowieść, czy odtwarzać z pliku audio
- pomyśl, w jaki sposób chcesz poprowadzić rozmowę z dziećmi, na jakie elementy szczególnie zwrócić uwagę - spróbuj sobie wyobrazić tę rozmowę i pozytywnie nastawić się do tego zadania
- pamiętaj, aby przygotować wyposażenie sali: miej przygotowany plik otwarty na stronie z właściwą historią / plik audio z nagraniem historii, odpowiednio zaaranżuj przestrzeń, aby dzieci mogły swobodnie ćwiczyć po wysłuchaniu historii

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Rozpoczęcie

- Rozpocznij od przypomnienia, że na poprzednich zajęciach dzieci poznały historię liska Witka, który podczas spotkania z pandą Klementynką i fenkiem Maurycym nauczył się radzić sobie z poczuciem winy. Dziś na swojej drodze panda i fenek spotkają ostatnie zwierzątko. Będzie to leniwiec Nikodem.

Wierszyk Uważniaka

- Następnie przypomnij dzieciom, że tak jak zawsze, przed wysłuchaniem historii o zwierzakach wspólnie wyrecytujecie wierszyk Uważniaka. Poproś, aby dzieci powtarzały za tobą:

Wierszyk Uważniaka

Hej, kochane przedszkolaki!
I maluchy, i starszaki!
Razem siądźcie tu szybciotko,
bądźcie wszyscy już cichutko.

By uważność potrenować,
warto mądrze obserwować.
Zauważać, co się dzieje
wokół mnie i w moim ciele.

Czemu szybko bije serce?
Czemu się tak strasznie wiercę?
Na to wszystko rozwiązaniem
jest uważne oddychanie.

BAJKA O RADZENIU SOBIE Z NUDĄ

Zaproś dzieci do wysłuchania historii o leniwcu Nikodemie pt. „Bajka o radzeniu sobie z nudą”. Możesz ją przeczytać (tekst poniżej) lub odtworzyć z zasobu sieciowego – [otwórz link do nagrania na platformie Soundcloud](#) lub zeskanuj kod QR:



Pewnego upalnego dnia w tropikalnym lesie deszczowym leniwiec Nikodem zwiślał grzbietem w dół z bananowca i okrrrrroponie się nudził.

– Ojeeeeeeju... Jak mi się nuuuuuudzi – mamrotał niezadowolony Nikodem.

Inne zwierzęta, które bawiły się w pobliżu, wołały go do wspólnej zabawy, ale leniwiec na każdą propozycję odpowiadał:

– Eeeee, nieeee, to będzie nudne... Nuda, nuda, nuuuuuuudaaaaaaa...

Nikodem wisił tak przez dwa kolejne dni i cały czas powtarzał to samo:

– Ojeeeeeeju... Jak mi się nuuuuuudzi... – marudził. – Bawiłem się już we wszystkie zabawy świata ze wszystkimi zwierzakami z okolicy. Znam tę dżunglę na pamięć, już nic ciekawego mnie tutaj nie czeka... Nuda, nuda, nuda! – nie przestawał Nikodem.

Nieopodał przechadzała się para przyjaciół, która przyjechała w odwiedziny do małpki Halinki. Kiedy stanęli pod drzewem, usłyszeli narzekania leniwca.

– Hej, hej! – przywitała się panda.

– Dzień dobry – powiedział fenek. – Słyszę, że jesteś bardzo znudzonym leniwcem. Może zejdziesz do nas na dół, żebyśmy mogli porozmawiać?

– Nieeee, to będzie nudne – odpowiedział Nikodem.

– Tak sądzisz? – zapytała Klementyna.

– Taaaak, wszystko tutaj jest nudne – odparł.

– W takim razie nie pozostaje nam nic innego, jak uszanować Twój wybór – do zobaczenia! – powiedział Maurycy.

– Zaraz, zaraz! Wszyscy, którym powiedziałem, że się nudzę, próbowali mnie jakoś pocieszyć albo proponowali mi mnóstwo zabaw, a wy tak po prostu sobie pójdziecie? – zdziwił się leniwiec.



- Rozumiem. I co im odpowiedziałeś? Skorzystałeś z ich propozycji? – zapytała Klementyna.
 - Hmm, no nie... Zawsze twierdziłem, że to będzie nudne... – odpowiedział Nikodem i zamyślił się.
 - No tak... Jeśli zdecydowałeś, że będziesz się nudził, to nikt tego nie zmieni, możesz to zrobić tylko ty – dodała panda.
 - Ale ja nie chcę się nudzić, chciałbym móc robić coś fajnego, ale tutaj nic się nie dzieje, wszystko jest takie same, jak było – powiedział leniwiec.
 - Czyżby? – zapytała panda. – Może jednak zejdziesz do nas na dół i sam się przekonasz, czy to, o czym mówisz, jest prawdą.
 - Dobry pomysł. Jeżeli nadal będziesz uważał, że nic tu się nie dzieje, po prostu wrócisz na swoje drzewo – dodał fenek.
 - A jeśli będzie inaczej? – dopytywał Nikodem.
 - Wtedy będziesz już wiedział, co możesz zrobić, jeśli nuda do ciebie wróci – powiedziała panda. – A my będziemy szczęśliwi i wdzięczni, że czegoś się nauczyłeś.
 - To chyba nie mam nic do stracenia – powiedział leniwiec i zaczął powoli schodzić.
- Podróż Nikodema trwała dłuższy czas, bo – jak wiecie – leniwce to bardzo powolne zwierzęta. Jednak ani Klementyna, ani Maurycy nie okazali zniecierpliwienia, nie poganiali go, tylko spokojnie czekali, aż ich nowy znajomy stanie tuż obok.
- Witaj na dole, cieszę się, że jesteś z nami – uśmiechnęła się panda i uściskała Nikodema.
 - Cześć i czołem, kluski z rosółem – powiedział rozbawiony Maurycy i poklepał leniwca po plecach. Nikodem roześmiał się na tak oryginalne powitanie. I zaraz potem dodał:
 - Ojej, nie śmiałem się przez kilka ostatnich dni – powiedział zdziwiony.
 - Ooo – odparła panda. – Czyli jednak pojawiło się coś nowego?

- Rzeczywiście! - zauważył coraz mniej znudzony leniwiec.

- Chodźmy zatem na krótki spacer. Może opowiesz nam o swojej najbliższej okolicy, Nikodemie? - zaproponował Maurycy.

- Dobrze, chodźmy - zgodził się leniwiec.

Cała grupka ruszyła przed siebie. Kilka kroków dalej Nikodem wykrzyknął:

- Ojej, zatrzymajmy się! Zobaczcie, pojawiły się nowe paprocie pod tym drzewem... Wcześniej ich nie było - powiedział ponownie zdziwiony. - Są takie piękne...

Kiedy zrobili kilka kolejnych kroków, Nikodem wykrzyknął:

- Ooo, a tutaj zakwitł piękny storczyk, zobaczcie!

- Rzeczywiście, jest piękny.

Szli dalej, a leniwiec od czasu do czasu zatrzymywał się i podziwiał okoliczną przyrodę. Wyglądało to tak, jakby to on był turystą, a nie stałym mieszkańcem. W końcu dotarli nad rzekę. Leniwiec aż podskoczył z radości, co było niezwykle, ponieważ leniwce naprawdę rzadko skaczą.

- Hurrra, moja ulubiona rzeka! - wykrzyczał. - Chodźmy się wykąpać, uwielbiam pływać.

- Rzeczywiście, jest piękna... Ale czegoś nie rozumiem - stwierdził Maurycy. - Wcześniej uważałeś, że tutaj nie ma nic ciekawego, że znasz to miejsce doskonale. Tymczasem zachwycasz się wszystkim wokół...

- Tak, też nie rozumiem - dodała życzliwym głosem Klementynka. - Zachwyca cię kolejna rzecz, jakbyś był tu pierwszy raz.

- Bo tak było, ale teraz widzę, jak bardzo się myliłem. Przez cały ten czas, kiedy myślałem tylko o tym, jak bardzo się nudzę, tuż pod moim nosem zaszły cudowne zmiany.

- Fantastyczne odkrycie - pogratulował Maurycy.

- Tak! Ech... Zmarnowałem tyle czasu, tyle dni! – powiedział zasmucony leniwiec.

- Wiesz, te dni już minęły i nic nie da się z tym zrobić, więc szkoda tracić na to energię – uspokajała go panda. – Poza tym, wydaje mi się, że to nie były stracone dni. Musiały się wydarzyć, żebyś znalazł się w tym miejscu, w którym teraz jesteś. Żebyś na nowo mógł zachwycić się pięknem przyrody.

- Rzeczywiście... Macie rację – przyznał Nikodem.

- Kiedy myślisz tylko o tym, jak bardzo się nudzisz, nie jesteś w stanie zauważyć, jak wiele ciekawych rzeczy dzieje się dookoła – stwierdził Maurycy.

- To prawda. Dziękuję Wam. Nie namawialiście mnie na siłę na różne zabawy i dzięki temu sam dostrzegłem, jak wiele tracę. To, o czym myślimy, bardzo mocno wpływa na nasze zachowanie. Tak było ze mną – myślałem tylko o tym, jak bardzo się nudzę i że wszystko jest nudne. Przez te moje myśli nie miałem ochoty niczego z tym zrobić, a wystarczyło zastanowić się nad tym, czy te myśli są prawdziwe. Okazało się, że nie – powiedział Nikodem.

- Tak właśnie jest. Wykonałeś wspaniałą pracę, leniwcu – ucieszył się fenek.

- Dokładnie – dodała panda. – Pamiętaj o tym doświadczeniu następnym razem, kiedy znowu pojawią się w twojej głowie takie myśli. A teraz przyszedł już czas, abyśmy wracali, prawda Maurycy?

- Tak, musimy już iść. Małpka Halinka już na nas czeka – potwierdził.

- Do zobaczenia, dziękuję! Trzymajcie się – odpowiedział leniwiec. – Cześć, czotem i kluski z rosołem!

W dżungli jeszcze długo potem słychać było śmiech i radość Nikodema.

POGADANKA

Teraz zaproś dzieci do rozmowy na temat historii, której wysłuchały (ok. 3-4 minuty).

Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Kto był bohaterem historyjki?
- Jakie uczucie towarzyszyło leniwcowi? Jakie myśli przychodziły mu do głowy, gdy wisi na drzewie?
- Czy leniwiec chciał się nudzić?
- Co zaproponowali leniwcowi Nikodemowi panda i fenek?
- Czy leniwiec zdecydował się zejść z drzewa?
- W jaki sposób uczucie nudy przestało towarzyszyć leniwcowi? Co się wydarzyło na dole?
- Co czuł leniwiec, odkrywając piękno przyrody?
- W jaki sposób możemy sobie radzić z nudą?



ĆWICZENIE RUCHOWE

Zaproś dzieci do zabawy, która będzie stymulowała nerw błędny:

„Drogie dzieci, zapraszam was teraz do zabawy. Jesteście grupą, która już tak dobrze się zna. Przeżywacie razem różne przygody, a dzisiaj chciałabym, abyście poznały moc uśmiechu i magicznego słowa. Stańcie w kole, a ja dam wam teraz przedmiot”

(Weź mały przedmiot typu pluszak lub inny).

„Osoba, która trzyma w ręku magiczny przedmiot, odwraca się twarzą w stronę sąsiada po lewej stronie, uśmiecha się, patrzy w oczy i mówi słowo: PROSZĘ, a następnie przekazuje przedmiot.”

Zabawa trwa, dopóki zabawka nie trafi do rąk ostatniego dziecka w kole.

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI

Następnie zaproś dzieci do udziału w ćwiczeniu/zabawie. Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj dzieci, jak im się podobało, jak się czują, etc.

Możesz zachęcić je tymi słowami:

„Naszym dzisiejszym bohaterem był leniwiec, który się nudził. Świat dookoła jest pełen ciekawostek, dlatego warto patrzeć uważnie i dostrzegać szczegóły. Zaproszę was teraz do zabawy. Wyobraźcie sobie, że jesteście kosmitami, którzy przylecieli na Ziemię. Wszystko jest dla was nowe i ciekawe. Zaczynamy!”

Po tym wprowadzeniu przeprowadź właściwe ćwiczenie krok po kroku:

„Postaraj się robić to, co ja:

1. Usiądź i poczuj podłogę, na której siedzisz, a następnie poruszaj głowę w prawo i w lewo. Może zobaczysz coś ciekawego.
2. Na Ziemi jest jasno i twoje oczy nie są przyzwyczajone, więc zacznij zamykać i otwierać oczy, patrz w różnych kierunkach w prawo i w lewo, w górę i w dół.
3. A teraz zacznij robić różne miny, takie jakie twoim zdaniem robią kosmici. Mogą być śmieszne. Już wystarczy.
4. Ponownie poczuj podłogę, na której siedzisz i wsłuchuj się w dźwięki... Co słyszą kosmici? Może jakieś rozmowy albo jadący samochód? Zauważaj wszystko.
5. A teraz rozejrzyj się dookoła i oddychaj spokojnie... Wdech nosem i wydech ustami.
6. Zastanów się, jaki jest twój ulubiony kolor, i odszukaj w pomieszczeniu pięć przedmiotów w tym kolorze.

Możesz sobie podziękować – dzięki tobie kosmita poznał lepiej nową planetę.”

ZAKOŃCZENIE

Zakończ zajęcia rymowanką (poproś dzieci, żeby powtarzały za Tobą):

Słucham tego, jak oddycham:
jak wydycham i jak wdycham,
bardzo robię to starannie,
tak jak myję uszy w wannie :)

Już bez strachu, już bez złości
błogi spokój we mnie gości,
a uważne oddychanie
to codzienne me zadanie.

Teraz dla mnie to jest jasne,
zanim w łóżku smacznie zasnę
i słońeczko całkiem zgaśnie,
Uważniakiem będę właśnie!

SCENARIUSZ ZAJĘĆ INTERWENCYJNYCH NR 1

UCZYMY SIĘ RADZIĆ SOBIE Z ROZCZAROWANIEM

Cel ogólny:

- Rozpoznawanie stanu emocjonalnego związanego z rozczarowaniem
- Nauka technik oddechowych wspomagających radzenie sobie z rozczarowaniem

Cele operacyjne - dziecko:

- rozumie i nazywa emocje
- potrafi przyjąć życzliwą postawę względem siebie i innych
- potrafi regulować swój oddech
- potrafi wskazać pozytywne strony trudnych sytuacji/sytuacji związanych z rozczarowaniem
- aktywnie uczestniczy w zajęciach

Grupa wiekowa odbiorców:

- 4-6 lat

Formy pracy:

- słowna – rozmowa kierowana
- czynna – ćwiczenie ruchowe, ćwiczenie uważności

Metody pracy:

- słowna - rymowanki, opowiadanie/słuchowisko, rozmowa kierowana
- czynna - ćwiczenie ruchowe, ćwiczenie uważności

Środki dydaktyczne / pomoce:

- materiały plastyczne: kredki, flamastry, kartki

Wskazówki metodyczne przed zajęciami:

- przeczytaj poniższy scenariusz przed zajęciami
- zastanów się, w jakich sytuacjach możesz wykorzystać ten scenariusz
- pomyśl, w jaki sposób chcesz poprowadzić rozmowę z dziećmi, na jakie elementy szczególnie zwrócić uwagę – spróbuj sobie wyobrazić tę rozmowę i pozytywnie nastawić się do tego zadania
- pamiętaj, aby uznać i zaakceptować każdą emocję oraz przeżycie dziecka
- przypomnij dzieciom, że zgodnie z tym, co mówili fenek i panda, wszystko mija, a każda emocja przychodzi i odchodzi
- zadбай, aby każde dziecko, które chce się wypowiedzieć, zostało wysłuchane
- zadбай, aby to, co mówi dziecko, nie było oceniane
- pamiętaj, aby przygotować wyposażenie sali: odpowiednio zaaranżuj przestrzeń, aby dzieci mogły swobodnie ćwiczyć i bawić się

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Rozpoczęcie

Rozpocznij od krótkiego przypomnienia postaci pandy Klementyny i fenka Maurycego. Zapytaj, czy dzieci pamiętają, w czym pomagali oraz czego uczyli bohaterów wcześniejszych historyjek (bez wchodzenia w szczegóły – chodzi o ogólną impresję i przywołanie tamtych zajęć).

POGADANKA

Zaproś przedszkolaki do rozmowy na temat sytuacji związanych z przeżywaniem rozczarowania. Wyjaśnij, że rozczarowanie można porównać do utraty czegoś ważnego, np. kiedy wyjście na atrakcyjną wycieczkę okazało się niemożliwe z powodu złej pogody lub otrzymało się inną rzecz niż ta, o której się marzyło, np. nudna zabawka czy niesmaczne lody.

Możesz zapytać o doświadczenia dzieci w tym zakresie, a także opowiedzieć o własnych. Poproś dzieci, aby zastanowiły się, czy w podanych przez was przykładach ktokolwiek miał wpływ na przebieg wydarzeń. Chodzi o to, aby dostrzegły, że czasem nie mamy wpływu na przebieg wydarzeń i nie jest to niczyją winą. Wtedy zamiast skupiać się na tym, co się nie udało, można spróbować zaakceptować stratę oraz skierować energię na pozytywne działanie.

Uświadom dzieciom, że mają prawo do przeżywania swoich emocji oraz że istnieją różnice między ludźmi, w jakich sytuacjach to rozczarowanie może się pojawić. Podkreśl, że chociaż emocje zawsze są w porządku, to nasze zachowanie z nimi związane już nie. Porozmawiajcie o tym, że czasem nasze zachowanie może zranić innych i dobrze jest starać się zatrzymać na chwilę i pomyśleć, co zrobić dalej.

Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Kiedy czuliście się rozczarowani?
- Co wtedy czuliście?
- Czego potrzebowaliście, czując rozczarowanie?
- Jak można pomóc osobie, która czuje się rozczarowana/przeżywa rozczarowanie?



ĆWICZENIE RELAKSACYJNE

Zaproś dzieci do udziału w ćwiczeniu, które wspomaga umiejętność relaksowania się. Przeczytaj im krótką relaksację. Postaraj się czytać spokojnym głosem, w wolnym tempie, robiąc pauzy w odpowiednich miejscach. Zanim zaczniesz czytać, poproś, aby dzieci położyły się na plecach.

„Połóż się wygodnie na plecach i zamknij oczy... Weź dwa głębokie i długie oddechy. Najpierw głęboki wdech..., a potem długi wydech... Pamiętaj, żeby wdychać powietrze nosem, a wydychać ustami. A teraz jeszcze raz... Wdech... i wydech... Wyobraź sobie jakieś miłe i przyjazne miejsce. W tym miejscu jest cicho, ciepło i spokojnie... Może to być plaża z ciepłutkim piaskiem i szumem fal albo piękna zielona trawa u podnóża gór... A może to bezpieczne miejsce to twój dom? Wyobraź sobie to miejsce dokładnie... Możesz nawet przypomnieć sobie jego zapach... Cały czas spokojnie oddychaj... Wdech i wydech... Wdech i wydech... A teraz postaraj się, aby podczas oddychania powietrze dostawało się aż do brzuszka. Wdech... i wydech... Udało się? Jeśli nie jesteś pewny, możesz położyć rękę na swoim brzuszku i sprawdzać, czy podczas wdechu brzusek unosi się, a podczas wydechu opada. Spróbuj jeszcze raz... Wdech... i wydech... Teraz już na pewno ci się udało. Poczuj, jak twoje ciało zaczyna się relaksować.”

ZABAWA „SZUKAM PLUSÓW ZAMIAST MINUSÓW”

Zaproś dzieci do zabawy wspierającej zwracanie uwagi na pozytywne strony różnych wydarzeń z naszego życia, które mogą powodować rozczarowanie. Możesz podać przykład obecnie przeżywanej trudności lub skorzystać z pomysłów dzieci.

Przykład:

„Kiedy z powodu złej pogody nie mogliście pójść w miejsce, które bardzo chcieliście odwiedzić lub zobaczyć, przypomnijcie sobie, że w tym czasie np. spędziliście więcej czasu z rodzicami/rodzeństwem/koleżankami i kolegami, grając w ulubioną grę. Sprawiało wam to dużo radości etc.”

Nauczyciele oraz dzieci mogą podzielić się swoimi doświadczeniami w tym zakresie.

ZABAWA SYMBOLICZNA „BAWIMY SIĘ NA NIBY”

Zaproś dzieci do udziału w zabawie ruchowej, która pomoże obniżyć poziom rozczarowania u dzieci oraz dostarczy nowych, pozytywnych wrażeń. Jeżeli wykorzystujesz ten scenariusz w konkretnej sytuacji, np. odwołanie wyczekiwanej przez dzieci atrakcji, zastanów się, czy dana atrakcja może zostać odegrana w sali przedszkolnej. Np. możesz zaprosić dzieci do spacerowania/bawienia się na placu zabaw w sali. Dzieci mogą na niby ubierać/rozbierać się, ustawiać w pary, obserwować ptaki, zbierać dary natury. Pokaż dzieciom, że wyobraźnia potrafi być doskonałym narzędziem łagodzącym, osładzającym rozczarowanie.

ZABAWA PLASTYCZNA

Po zakończonej zabawie możecie wykonać prace plastyczne związane z odgrywaną scenką z wyobraźni. Poproś dzieci, aby starały się pokazać to, co sprawiło im radość lub przyjemność w zabawie, aby utrwalić pozytywne myśli i emocje.

ZAKOŃCZENIE

Po zakończeniu wszystkich zabaw i ćwiczeń zapytaj dzieci, jak im się podobało, jak się czują, co zapamiętały etc. Podziękuj dzieciom za uczestnictwo i przypomnij o dostrzeganiu pozytywnych stron tego, co je spotyka.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ INTERWENCYJNYCH NR 2

UCZYMY SIĘ STAWIAĆ GRANICE DOTYCZĄCE NASZEGO CIAŁA

Cel ogólny:

- kształtowanie umiejętności wyznaczania oraz stawiania granic dotyczących naszego ciała
- rozpoznawanie i szanowanie granic związanych z cielesnością własną oraz innych osób
- nauka postawy życzliwości i współczucia dla swojego ciała

Cele operacyjne - dziecko:

- rozumie, że szanowanie ciała (własnego i innych) jest bardzo ważne
- potrafi odmówić innym, jeśli czuje, że jego granice mogą zostać przekroczone
- potrafi przyjąć życzliwą postawę względem siebie i swojego ciała
- aktywnie uczestniczy w zajęciach

Grupa wiekowa odbiorców:

- 4-6 lat

Formy pracy:

- praca grupowa
- ćwiczenia indywidualne

Metody pracy:

- słowna – rozmowa kierowana
- czynna – ćwiczenie ruchowe, ćwiczenie uważności

Środki dydaktyczne / pomoce:

- hula hop w liczbie równej liczebności grupy

Wskazówki metodyczne przed zajęciami:

- przeczytaj poniższy scenariusz przed zajęciami
- zastanów się, czy wykorzystasz go w ramach edukacji na temat granic w zakresie cielesności, czy użyjesz, gdy w przedszkolu dojdzie do sytuacji przekroczenia tych granic, np. agresja fizyczna wśród dzieci
- pomyśl, w jaki sposób chcesz poprowadzić rozmowę z dziećmi, na jakie elementy szczególnie zwrócić uwagę – spróbuj sobie wyobrazić tę rozmowę i pozytywnie nastawić się do tego zadania
- pamiętaj, aby uznać i zaakceptować każdą emocję oraz przeżycie dziecka
- zadбай, aby każde dziecko, które chce się wypowiedzieć, zostało wysłuchane
- zadбай, aby to, co mówi dziecko, nie było oceniane
- unikaj słowa „nie”, np. zamiast nie bijemy, powiedz „szanuję ciało innych”, zamiast „nie niszczymy zabawek”, powiedz „dbamy o nasze zabawki”
- pamiętaj, aby przygotować wyposażenie sali: odpowiednio zaaranżuj przestrzeń, aby dzieci mogły swobodnie ćwiczyć i bawić się

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Rozpoczęcie

Rozpocznij od krótkiego przypomnienia postaci pandy Klementyny i fenka Maurycego. Zapytaj, czy dzieci pamiętają, w czym pomagali oraz czego uczyli bohaterów wcześniejszych historyjek (bez wchodzenia w szczegóły – chodzi o ogólną impresję i przywołanie tamtych zajęć).

POGADANKA

Zaproś przedszkolaki do rozmowy na temat naszych granic w kontekście cielesności. Jeśli zamierzasz wykorzystać ten scenariusz w odpowiedzi na konkretne zdarzenie (np. bójkę), przywołaj je teraz.

Bardzo ważne: nie chodzi o rozstrzygnięcie istoty sporu, kto zaczął lub kto zawinił, tylko o nauczenie dzieci / przypomnienie im, że ciało – zarówno własne, jak i innych – należy szanować. Nie przywołuj imion dzieci, których dotyczył konflikt – twoim celem jest pokazanie dobrych praktyk oraz pożądanego zachowań, bez oceniania czy karania poszczególnych dzieci.

Uświadom dzieciom, jak ciężką pracą wykonuje codziennie nasze ciało, np. jest naszym domem przez całe życie, dzięki niemu możemy biegać, skakać, uczyć się i robić wiele innych rzeczy. Porozmawiajcie o tym, że każde ciało jest wyjątkowe i niepowtarzalne, ponieważ nie ma drugiego takiego jak nasze. Dzieci powinny wiedzieć, że mają prawo do tego, aby inni okazywali im szacunek poprzez szanowanie ich ciała. Inne osoby zawsze powinny zapytać o zgodę, zanim się do nas przytulą lub dadzą nam buziaka, a my zawsze możemy powiedzieć nie. Porozmawiajcie o waszych granicach. Podkreśl, że każdy z nas ma inne potrzeby w zakresie bliskości: niektórzy lubią być blisko innych, a niektórym taka bliskość przeszkadza. Ważnym punktem w trakcie tej rozmowy będzie powiedzenie dzieciom, że istnieje nietykalność cielesna i każdy powinien jej przestrzegać. Wytłumacz, że bicie innych to przykład braku szacunku dla czyjegoś ciała.

- Jak nasze ciało pomaga nam w życiu?
- Jak możemy zadbać o nasze ciało?
- Jak możemy zadbać o ciało innych osób?
- Dlaczego szanowanie ciała jest takie ważne?
- Czy dziecko może odmówić innemu dziecku lub dorosłemu, który chce je przytulić?
- Czy każdy lubi się przytulać?

ZABAWA „ZGADZAM SIĘ, NIE ZGADZAM SIĘ”

Zaproś dzieci do zabawy, która będzie wspierała umiejętność stawiania granic:

„Poproszę, abyście teraz dobrali się w pary i stanęli naprzeciwko siebie. Najpierw jedno dziecko zadaje pytanie swojemu partnerowi: „Czy mogę dotknąć twojej głowy?”, a druga osoba odpowiada zgodnie z tym, co czuje: „zgadzam się” lub „nie zgadzam się”. Następnie robicie zamianę, osoba, która odpowiadała, teraz zadaje to pytanie partnerowi, a on odpowiada zgodnie z tym, co czuje.”

Dalsze pytania powinny dotyczyć poszczególnych części ciała, podkreśl, żeby odpowiedzi były zgodne z tym, co dzieci czują. Powinny również dotyczyć innego rodzaju kontaktu z ciałem (uściśnięcie, przytulenie etc.), aby pokazać różnicę w odbiorze różnego rodzaju interakcji z ciałem drugiego człowieka.

ZABAWA RUCHOWA „MOJA PRZESTRZEŃ”

Zaproś dzieci do zabawy, która pozwoli im zaobserwować, jak każdy z nas różni się od siebie w potrzebie posiadania własnej przestrzeni.

„Proszę was, żebyście zrobili teraz duże koło. Każdy z was będzie mógł to tego koła wejść, jeśli tylko ma na to ochotę. Poproszę pierwsze dziecko do środka. Zabawa polega na tym, żeby osoba, która stoi w środku, mogła nam pokazać, jaką bliskość lubi. Może mówić „bliżej”, jeśli lubi bliskość, lub „dalej”, jeśli woli, kiedy inni stoją w większej odległości od niej. Na każde słowo „bliżej” lub „dalej” bardzo wolniutko przysuwamy się do osoby stojącej w kole lub oddalamy od niej. Kiedy osoba stojąca w kole powie „STOP!”, wszyscy się zatrzymują.”

Zapytaj dziecko stojące w kole, czy to jest przestrzeń, którą lubi jego ciało – jeśli potwierdzi, skomentuj to stwierdzeniem, że jest to jego przestrzeń. Potem kolejne dziecko wchodzi do koła i zabawa zaczyna się od nowa. W zależności od czasu, jaki przeznaczyłaś/przeznaczyłeś na tę zabawę – pozwól je wykonać wszystkim dzieciom lub choćby 3–4 z grupy, aby pokazać, jak subiektywne może być wyznaczanie własnej przestrzeni.

ĆWICZENIE RUCHOWE „SPACER”

Zaproś dzieci do udziału w zabawie ruchowej, która będzie wspierała umiejętność szanowania ciała innych.

„Niech każdy z was wejdzie do hula hop, podniesie je i zatrzyma na wysokości pasa. Hula hop wyznacza waszą przestrzeń. Za chwilę wybierzecie się na spacer po sali, trzymając hula hop na wysokości bioder. Waszym zadaniem będzie poruszać się w taki sposób, aby nie potrącić ani nie dotknąć drugiej osoby. Jeśli ktoś dotknie innego dziecka, mówi mu „przepraszam” i spaceruje dalej.”

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI I WDZIĘCZNOŚCI

Na zakończenie zajęć zaprosz dzieci do udziału w ćwiczeniu, które wspomaga uważne słuchanie oraz praktykowanie wdzięczności dla swojego ciała.

„Usiądziecie teraz w kole i postarajcie się słuchać uważnie. Będę opowiadała o jakiejś części ciała, a waszym zadaniem jest odgadnąć, o jakiej części ciała mówię. Następnie każdy z was pogłaszcze tę część ciała i pomyśli, za co mógłby jej podziękować. Najpierw spróbujemy razem.”

Powiedz:

„Dotknij tej części ciała, dzięki której możesz mnie usłyszeć.”

Kiedy dzieci dotkną uszu, powiedz:

„Tak, dobrze, chodziło o ucho. Podziękujmy teraz naszym uszom, że dzięki nim możemy słyszeć.”

Następnie wymyśl kolejne zagadki o innych częściach ciała, a dzieci – głaszcząc je – mogą mówić, za co mogą być im wdzięczne.



ZAKOŃCZENIE

Po zakończeniu wszystkich zabaw i ćwiczeń zapytaj dzieci, jak im się podobało, jak się czują, co zapamiętały etc. Podziękuj za uczestnictwo i przypomnij, aby pamiętały o szanowaniu swojego ciała i innych.

KOMENTARZE EKSPERCKIE - ANNA FLOREK

Umiejętność rozpoznawania swoich emocji i radzenia sobie z nimi jest jedną z cenniejszych kompetencji człowieka, którą należy kształtować już w dzieciństwie. Mimo to mało miejsca przeznacza się jej w programach przedszkolnych i codziennej przedszkolnej praktyce. Dla osób, które czują, że to ważna dziedzina, ale nie wiedzą, jak towarzyszyć dzieciom w rozwijaniu tych umiejętności, program „Uważniaki” będzie niezwykle cenny i przydatny. Materiał w nim przedstawiony bardzo dobrze przygotowuje nauczyciela do pracy z dziećmi – zapewnia mu zaplecze teoretyczne i cykl ciekawych zajęć dla przedszkolaków. Pomimo widocznej struktury pozostawia sporą przestrzeń do modyfikacji w zależności od potrzeb konkretnego dziecka lub grupy. Autorzy jednak zalecają: dobrze przemyśl i przygotuj zajęcia. Uwrażliwiają prowadzącego, by zwracał uwagę na szczegóły, na każde wypowiedziane słowo, gest, otoczenie, by stwarzał dziecku przyjazny klimat. To istotne wskazówki szczególnie dla nauczycieli początkujących.

Inną cenną cechą tego programu jest to, że osoba realizująca go z dzieckiem może czerpać również dla siebie, praktykując uważność, cierpliwość, akceptację.

Program jest kierowany do nauczycieli przedszkolnych, ale moim zdaniem bardzo ważne jest, by zawsze był realizowany przy świadomej akceptacji rodziców i we współpracy z nimi. Część teoretyczna, opowiadania o Klementynie i Maurycem, zajęcia relaksacyjne, zabawy ruchowe to komplementarna całość, bogaty wszechstronny materiał, z którego może korzystać każda osoba opiekująca się dzieckiem, by lepiej je rozumieć i być w pełniejszej z nim relacji. Rodzice są tu pierwsi na liście.

Zaprezentowanie tego programu rodzicom może być również dobrą okazją do upowszechniania wiedzy o tym, że rozpoznawanie emocji i radzenia sobie z nimi powinno się uczyć już przedszkolaków. Należy wspierać dziecko w osiąganiu tych kompetencji z taką samą troską, z jaką się je wspiera przy nabywaniu wszystkich innych umiejętności potrzebnych w życiu. Świadomość doznawanych emocji i zdolność radzenia sobie z nimi waży przecież na jakości życia, stosunku do samego siebie i innych ludzi.

Wykonali Państwo ogromną pracę. Przekazujecie wychowawcom i rodzicom ciekawie przygotowany, cenny materiał. Z pewnością będziemy z niego korzystać w prowadzonym przeze mnie przedszkolu. Będę go również polecała rodzicom i nauczycielom przedszkolnym.

Anna Florek

psycholożka, założycielka

i dyrektorka pierwszego w Polsce niepublicznego przedszkola

integracyjnego,

realizującego jej autorski program

KOMENTARZE EKSPERCKIE - ANNA GROMADZKA

Zestaw przewodników pt. „Uważniaki. Historie o byciu i czuciu dla najmłodszych” autorstwa Katarzyny Bartosik, Rafała Kamińskiego, Anny Szyszko i Joanny Twardo-Kamińskiej to pozycja, która porusza niezwykle ważny temat związany z wspieraniem rozwoju emocjonalnego dzieci w wieku przedszkolnym.

Rodzice, nauczyciele, specjaliści i terapeuci – ci, którzy na co dzień zajmują się wychowaniem i nauczaniem, zwracają uwagę na narastający problem, z którym nie zawsze potrafią sobie poradzić. Konsekwencją są kolejki do specjalistów, wizyty w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, poszukiwanie dobrych psychologów czy psychiatrów, odsyłanie dzieci na zajęcia treningu umiejętności społecznych. To niestety sytuacje, z którymi mamy coraz częściej do czynienia. Kto z nas, nauczycieli pracujących w przedszkolu, nie zna problemu dzieci ciągle domagających się uwagi, wchodzących w konflikty albo izolujących się i wycofanych? To zjawiska towarzyszące naszej pracy każdego dnia. Nauczyciele z dłuższym stażem pracy twierdzą, że częstsze niż kiedyś. To obraz codzienności każdego przedszkola czy szkoły. Wydawać by się mogło, że emocje i uczucia to coś tak naturalnego i bliskiego ludziom, że nie powinno nikomu sprawiać trudności. Jest jednak inaczej. Wynikiem bezradności nas, dorosłych jest etykietowanie „to dziecko nieśmiałe”, „to dziecko agresywne”. Opinie te mogą być krzywdzące i wpływać na dalszy rozwój dziecka, jego relacje z ludźmi i wyniki w nauce.

Autorzy przewodników przygotowali nam, tzn. rodzicom, nauczycielom i specjalistom, pomoc w postaci materiałów do nauki i ćwiczeń regulacji emocji oraz koncentracji uwagi dla dzieci w wieku przedszkolnym.

W części teoretycznej autorzy zawarli kompendium wiedzy dotyczącej rozwoju emocjonalnego. To krótki, ale konkretny opis etapów rozwoju emocjonalnego nierozzerwalnie związanego z rozwojem układu nerwowego. Wiedza bardzo cenna, pozwalająca lepiej zrozumieć obserwowane u dzieci zachowania, które tak często nas niepokoją. Dla tych, którzy chcą dowiedzieć się więcej, przygotowano linki bezpośrednio odsyłające do stron rozwijających poruszane tematy. Autorzy wyraźnie zwracają też uwagę na rolę środowiska, a szczególnie dorosłych, ich wpływ na jakość wczesnych doświadczeń radzenia sobie z emocjami.

W kolejnej części autorzy przygotowali propozycję kompletnego materiału oraz pomoce, które można wykorzystać nie tylko podczas cyklicznie prowadzonych zajęć. Forma opracowania daje możliwość korzystania z niego w bardzo wygodny sposób, bez jakiegoś specjalnego przygotowania, zarówno w przedszkolu, jak i w domu. Autorzy proponują zróżnicowane środki do przekazania treści bazujące na naturalnej potrzebie zabawy oraz krótkie i praktyczne wskazówki dotyczące przygotowania przestrzeni, które nie są w żaden sposób kłopotliwe i które można szybko zastosować. Są tu propozycje zabaw ruchowych, muzycznych i plastycznych, a także ilustracje, wiersze, teksty do przeczytania albo odsłuchania. To jasny, przejrzysty i starannie przygotowany materiał, bez zbędnego przeładowania, zachowujący stały rytm, który pozwala komfortowo z niego korzystać zarówno dorosłym, jak i dzieciom. Duże podziękowania dla autorów za świetny pomysł z udostępnieniem bezpośrednich linków i kodów QR. To bardzo praktyczne i wygodne rozwiązanie. Osobiście za ważne uznałam to, że autorzy zwrócili uwagę na:

- naukowe podstawy proponowanych działań,
- rolę dorosłych, udzielających dzieciom mądrego wsparcia,
- przemyślane modelowanie, gdyż dzieci nas obserwują, a potem naśladują,
- postawę szacunku i zrozumienia dla wszystkich stanów emocjonalnych, bez bagatelizowania i umniejszania ich znaczenia,
- naukę pokonywania trudności z zachowaniem akceptacji siebie i innych ludzi,
- przygotowanie przewodnika także z myślą o rodzicach (być może rodzice powinni być pierwszymi użytkownikami tych materiałów).

Opieka nad dziećmi oraz ich wychowywanie w atmosferze współpracy nauczycieli i rodziców, wzajemne zrozumienie i podjęcie spójnych działań daje szansę na lepsze efekty i harmonijny rozwój przedszkolaków. Autorzy, idąc tą drogą, napisali przewodniki dla szerokiego grona odbiorców. Napięcie u dzieci obserwujemy każdego dnia. Często jest ono efektem ciągłego pośpiechu, które my, dorośli wprowadzamy w życie własne i dzieci będących pod naszą opieką. Korzystanie z odpoczynku i relaksu to coś, czego powinniśmy nauczyć się wszyscy. Ćwiczenia relaksacyjne powinny być elementem codziennego życia. To nie jest strata czasu, tylko ważny element naszego rozwoju, równie istotny jak nauka liczenia, pisanie czy czytania. Lektura materiałów składających się na program „Uważniaków” skłania do refleksji.

Myślę, że niejedna osoba dorosła zechce skorzystać z proponowanych ćwiczeń z myślą o osobistym, własnym procesie regulowania emocji. Cóż, żeby móc świadomie towarzyszyć w przeżywaniu emocji naszym dzieciom, powinniśmy najpierw przejść tę drogę sami.

A zatem na początek... głęboki oddech. Już spróbowałam i serdecznie polecam.

Anna Gromadzka

wicedyrektorka, nauczycielka i pedagogka specjalna
w Społecznym Przedszkolu Integracyjnym
Fundacji CZAS DZIECIŃSTWA

PODZIĘKOWANIA OD AUTORÓW

Ta innowacja nie powstałaby, gdyby nie Marcin Zasempa. Pewnego wieczoru usiadł z częścią z nas przy stole i wspólną rozmową zasiał ziarno, z którego wykiełkowały „Uważniaki”. Marcin na etapie preinkubacji wspólnie z nami rozwijał naszą ideę i pomógł nam znaleźć się w tym miejscu, w którym obecnie jesteśmy – dziękujemy Ci za to!

Dziękujemy za otwartość i zaangażowanie paniom: Joannie Leśniewskiej, dyrektor Niepublicznego Przedszkola MiniEinstein w Legionowie, oraz Ewie Galej, dyrektor Przedszkola Miejskiego Integracyjnego nr 5 im. Misia Uszatka w Legionowie, za stworzenie odpowiednich warunków organizacyjnych i zgodę na włączenie naszego programu do zajęć prowadzonych przez cztery tygodnie w ww. placówkach.

Dziękujemy nauczycielkom wychowania przedszkolnego i opiekunkom grup przedszkolnych, które na poszczególnych etapach tworzenia i testowania innowacji zaangażowały czas i energię, przekazując swoje spostrzeżenia i uwagi: Annie Borzym, Marcie Olech, Ewelinie Jusińskiej i Sandrze Kowalskiej z Niepublicznego Przedszkola MiniEinstein w Legionowie oraz Agnieszce Miksztal i Marzenie Markowskiej z Przedszkola Miejskiego Integracyjnego nr 5 im. Misia Uszatka w Legionowie. Mamy nadzieję, że pilotażowe zajęcia na podstawie programu „Uważniaków” zaowocują wykorzystaniem naszej innowacji podczas zajęć z kolejnymi rocznikami dzieci oraz zainspirują Was do lepszego poznania idei uważności i stosowania technik relaksacji, oddychania i uważności na własne ciało w codziennej pracy z przedszkolakami. Wierzymy też, że możliwe jest budowanie sojuszu nauczycieli i rodziców, aby lepiej wyposażyć kolejne pokolenia w umiejętności rozpoznawania i regulacji emocji z wykorzystaniem naszych materiałów.

Dziękujemy dzieciom z grup: Pszczółek, Sówek oraz Granatowej z ww. placówek – byliście dla nas niewyczerpanym źródłem motywacji do działania, a Wasz entuzjizm i zaciekawienie „Uważniakami” utwierdziło nas w przekonaniu, że idziemy w dobrym kierunku. Dziękujemy rodzicom tych dzieci, że tak dzielnie wspierali je we wzmacnianiu nowych kompetencji i budowali pozytywną więź z bohaterami historii.

Dziękujemy paniom: Annie Florek i Annie Gromadzkiej za cenne komentarze do przygotowanych przez nas materiałów – ich eksperckie spojrzenie pozwoliło nam lepiej umiejscowić program „Uważniaków” w kontekście potrzeb i wyzwań, z jakimi obecnie mierzą się placówki przedszkolne

w Polsce.

Dziękujemy pani Barbarze Ołdakowskiej-Żyłce za słowa wsparcia dla naszego programu, poparte wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi. Jej głos jest dla nas szczególnie ważny ze względu na konieczność zaangażowania rodziców do pracy w obszarze emocji, aby dzieci mogły w pełni rozwijać swój potencjał.

Dziękujemy Aleksandrze Perec za ogrom pracy włożony w graficzne przygotowanie materiałów i za przepiękne ilustracje, dzięki którym bohaterowie „Uważniaków” ukazali się oczom małych i dużych odbiorców. Twoje zaangażowanie i pasja włożone w tworzenie przewodników dla nauczycieli i rodziców uczyniły przygotowany przez nas czarno-biały tekst ciekawym dla oka, kolorowym obrazem.

Dziękujemy Bartoszowi Bartosikowi za czas spędzony z nami na nagraniach w studio oraz za montaż bajek i relaksacji. Dzięki temu zwierzaki „Uważniaki” przemówiły ludzkim głosem, a ten ożywił bohaterów i towarzyszył przedszkolakom za dnia podczas zajęć i wieczorem podczas relaksacji z rodzicem.

Dziękujemy Aleksandrze Nizioł za podjęcie się redakcji i korekty treści obydwu przewodników. Dzięki temu oszlifowana rzeźba naszych słów będzie miłym dla oka doświadczeniem dla czytającego.

Dziękujemy całemu zespołowi SENSE Consulting za możliwość, jaką otrzymaliśmy, aby przygotować i sprawdzić w praktyce przedszkolnej pomysł na program „Uważniaków”, oraz za inspirującą naukę o rozwijaniu innowacji społecznych.

Wreszcie – dziękujemy naszym rodzinom, które z cierpliwością i wyrozumiałością znosiły nasze liczne narady i dyskusje oraz pracę w nietypowych porach i miejscach.

Innowacja społeczna „**Uważniaki**”
została zrealizowana dzięki wsparciu uzyskanemu
w ramach projektu „**POPOJUTRZE 2.0 – KSZTAŁCENIE**”
nr POWR.04.01.00-00-I108/19
współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
oraz środków budżetu państwa