

SCENARIUSZ ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH II

Temat dnia: Jak dbać o dobry nastrój?

Cel zajęć:

- umiejętność dostrzegania dobrych stron i rozwijanie w sobie dobrych emocji, kształtowanie odporności psychicznej,
- uświadomienie dziecku, że ma wpływ na to jak odbiera rzeczywistość i to, co je spotyka.

Przebieg zajęć:

Rozpoczynamy rozmowę z dzieckiem od pytania, jak się dzisiaj czuje. Zaproponuj zmierzenie nastroju (miarą będzie tutaj kciuk). Kciuk skierowany do dołu oznacza, że jest złym nastroju, kciuk wystawiony do góry (tzw. „okejka”) oznacza bardzo dobry. Można określić swój nastrój, ustawiając kciuk pod różnym kątem, aby poszerzyć skalę jego oceny

Wspomnienia pełne mocy: TEKST WIZUALIZACJI

Przypomnij sobie wakacje, które wspominasz najlepiej. Gdzie wtedy byłeś/byłaś? Co Cię otaczało? Co widziałeś/aś wokół siebie? Przypomnij sobie krajobrazy, kolory, architekturę, miejsca, które najmocniej zapadły Ci w pamięć. Z kim spędzałeś/aś czas? Kto towarzyszył Ci w odkrywaniu tego miejsca? Jakie wspólne przygody mieliście? Jak spędzaliście ten czas? Jak wyglądały Wasze dni? Co wtedy jedliście? Jaka potrawa szczególnie zapadła Ci w pamięć? Jaki miała smak? Wróć w te miejsca myślami. Rozejrzyj się dookoła. Co widzisz? Co słyszysz? Co czujesz?

Uczeń czyta tekst, odpowiada na pytania do tekstu, rozmawia z rodzicem o własnych wspomnieniach z wakacji.

Pytanie: czy wspominając pozytywne emocje trenujemy pozytywne myślenie?

Trening pozytywności:

1. Przywoływanie dobrych myśli: dziecko opowiada o trzech miłych pozytywnych rzeczach, które spotkały go w ostatnim czasie. Nie muszą to być spektakularne wydarzenia. Może to być np. miło spędzony czas, rozmowa lub spotkanie, może to być pomoc, którą się od kogoś otrzymało lub samemu udzieliło. Jeżeli będzie to trudne dla dziecka, ważne jest, aby rodzic podał przykłady. Można się odnieść do pozytywnych wydarzeń z życia rodziny, przyjaciół, znajomych.
2. Źródła mocy: dajemy dziecku kartkę A3 oraz flamastry lub kredki. Zadaniem dziecka będzie stworzenie indywidualnej listy rzeczy, które są dla niego źródłem pozytywnych emocji. Powinny to być rzeczy związane ze zmysłami, czyli np.. muzyka, jedzenie, zapach albo przypominanie sobie miłych chwil. Taka lista powinna znajdować się zawsze pod ręką, by w razie obniżonego nastroju móc po nią sięgnąć jak po lekarstwo. Aby zachęcić dziecko do zaangażowania rodzic może sam stworzyć swoją listę. Można również włączyć do wspólnej zabawy innych członków rodziny. Pracy może towarzyszyć radosna muzyka w tle. Na koniec ćwiczenia warto zaproponować dziecku wspólne oglądanie list, aby wzajemnie się inspirować.

3. Moc ruchu: odtwórz muzykę i zaproś dziecko do ruchu w taki sposób, w jaki dziecko najbardziej lubi. Może to być układ choreograficzny, mogą być podskoki, ale też zwykłe kiwanie się lub machanie rękami. Krótki swobodny ruch znacząco poprawia nastrój. Jeżeli dziecko ma kłopot ze swobodnym ruchem lub wstydzi się tańczyć w twojej obecności, zaproponuj, aby zamknęło oczy lub przewiązało je sobie apaszką. Dzięki temu łatwiej mu będzie skupić się na przyjemności płynącej z ruchu. Rodzaj muzyki należy wcześniej skonsultować z dzieckiem uwzględniając jego gust.
4. Moc wdzięczności: pozytywne emocje innych mogą mocno wpłynąć na nas samych. Okazując innym wdzięczność nie tylko poprawiamy im nastrój lecz i sami lepiej się czujemy. Budujemy także silne pozytywne relacje, które są jednym z głównych źródeł szczęścia dla ludzi. Dlatego warto dbać o okazywanie wdzięczności. Zaproś dziecko, by przykleiło ci na plecach kartkę A4. Jego zadaniem będzie napisanie na tej kartce jak najwięcej miłych słów i podziękowań za bardzo konkretne rzeczy. Poproś o to, aby dziecko głośno przeczytało zapisane słowa. Ważne jest, aby dziecko miało chociaż kilka słów na swojej kartce.

Podsumowanie – radosne zakończenie:

Krótko podsumuj razem z dzieckiem ćwiczenia pozytywnego nastawienia do życia i do ludzi. Poproś, aby jeszcze raz dziecko zmierzyło swój nastrój za pomocą kciuka. Daj możliwość podzielenia się wrażeniami ze wspólnie spędzonego z rodzicem czasu.

Pamiętaj: optymiści są szczęśliwi, częściej niż pesymiści odnoszą sukcesy, są bardziej odporni. Można pracować nad własnym pozytywnym myśleniem.

Praca indywidualna dla dziecka:

Wybierz z podanych wyżej sposobów jeden, który wprowadzisz do swojego życia w najbliższych dniach. Stosuj wybrany sposób przez najbliższe dni. Wówczas poczujesz ich moc: pojawi się w tobie więcej radości, śmiechu, chęci do życia, a także lepiej będziesz sobie radzić z trudnymi sytuacjami. Wypełnij kartę pracy „Mój trening pozytywności”.

Karta pracy “Mój trening pozytywności”

Z zaprezentowanych ćwiczeń wybierz to, które najbardziej Ci się spodobało, najbardziej podniosło Ci nastrój:

Ćwiczenie:.....
.....

Jakie emocje w Tobie wyzwoliło?.....
.....
.....

Kiedy i gdzie chciałbyś/chciałabyś je wykonywać?

.....
.....
.....

Jak często?

.....
.....

Jakie efekty powinno Ci przynieść?

.....
.....

Z kim chciałbyś/chciałabyś się podzielić tym sposobem?

.....
.....
.....