

Spokój żyrafy.



**Scenariusze warsztatów dla uczniów
klas I-III łączące metody:**

mindfulness, dramę stosowaną i porozumienie bez przemocy

Szanowni Państwo

Oddajemy w Państwa ręce scenariusz zajęć pt. *“Spokój Żyrafy”* dedykowany uczniom i uczennicom klas I-III szkoły podstawowej. Celem tych 7-godzinnych, cyklicznych warsztatów jest umożliwienie dzieciom lepszego poznania siebie - swoich reakcji na otaczający ich świat- oraz wypracowanie z dziećmi konstruktywnych sposobów na radzenie sobie z bodźcami, które utrudniają im funkcjonowanie.

Wielość bodźców, jakie przetwarza ludzki mózg, wzrosła ogromnie na przestrzeni ostatnich lat. Dziennie przyswajamy średnio 34 gigabajty danych. Taka ilość danych utrudniła by działania nie jednego laptopa. Ludzki mózg jest fenomenalny - szybko adaptuje się do zmian, jakie przyniosła mu cywilizacja XXI wieku. To, co stanowi jednak wyzwanie dla naszych neuronów, to odpowiednia analiza danych, zapamiętywanie tych potrzebnych oraz usunięcie z pamięci niepotrzebnych informacji. Konsekwencji tych procesów i trudności, czyli tzw. przestymulowania, doświadczają dziś zarówno dzieci, jak i dorośli. U dzieci przestymulowanie objawia się nadmierną ruchliwością, pobudzeniem, czasami bólem głowy, całego ciała, trudnościami w koncentracji oraz w zapamiętywaniu informacji. Jak uniknąć takich sytuacji? Co robić, aby nasze dzieci cieszyły się dobrobytem dzisiejszego świata, bez “męczenia” swojego mózgu?

Nasza odpowiedź na powyższe pytanie brzmi: **edukować dzieci czym są bodźce, jak wpływają na dzieci oraz uczyć, jak zadbać o higienę pracy mózgu**. W związku z tym trenerki i edukatorki ze Stowarzyszenia Praktyków Dramy STOP-KLATKA: Karolina Sieńkowska i Małgorzata Winiarek-Kołucka, bazując na dramie, komunikacji bez przemocy, mindfulness stworzyły scenariusz zajęć pn. **Spokój Żyrafy**.

Zapraszamy Państwa do zapoznania się z scenariuszami czterech spotkań (trzech dwugodzinnych, jednego godzinnego). Każdy opis zawiera cele warsztatu, potrzebne materiały, czas trwania oraz opis działań. W razie dodatkowych pytań dotyczących opisanych zajęć zapraszamy do kontaktu z Karoliną Sieńkowską, k.sienkowska@stop-klatka.org.pl.

Życzymy dobrej lektury i uważności we wprowadzeniu scenariuszy



Poznajemy świat wokół nas



2x
45
min



- dzieci dowiadują się czym jest uważność i jakie mogą być skutki jej braku w naszym życiu
- dzieci uczą się czym są zmysły i bodźce
- dzieci ćwiczą świadome kierowanie uwagi na bodźce zewnętrzne
- dzieci ćwiczą rozpoznawanie jakie sygnały z zewnątrz są dla nich przyjemne, a jakie nie

Rytuał przywitania

Żyrafa Zoya, w postaci dużej maskotki, przedstawia się dzieciom siedzącymi w kręgu. Opowiada w jaki sposób lubi się witać z innymi, pokazuje na obrazkach swojej propozycje: podanie kopytka, żółwik, piątka, przytulanie, pogłaskanie po głowie, pomachanie dłonią. Każde dziecko wybiera w jaki sposób chce przywitać się z żyrafą, którą okrąża dzieci i wita się z każdym z osobna.

Po przywitaniu Zoya wyjaśnia dlaczego się tu pojawiła:

Witajcie, Nazywam się Zoya co w moim języku oznacza mądra. Nie taka co wszystko wie, ale ta co szuka odpowiedzi, zadaje pytania i słucha innych.

Bardzo się cieszę na spotkanie z wami. Odwiedzam różne grupy dzieci, aby wspólnie z nimi poćwiczyć uważność. No właśnie, czy wiecie co to takiego?

Poznałam to słowo na zajęciach, na które zaprosiła mnie koleżanka Marika... Zaprosiła mnie, bo opowiedziałam jej z czym mam kłopot. Powiedziałam, że potrzebuje non stop biegać i się ruszać - to takie nietypowe dla żyrafy...co? Czasami trudno mi wystać, aby do końca wyskubać listki z drzewa na obiad...hmm i potem chodzę głodna. A jak ktoś mówi do mnie, to w środku siebie czuję wiele ciepła, zimna, napięcia, przychodzi mi wiele myśli do głowy np. "to fajne co mówi", "e tam nieprawda", "o mamol też tak chcę", „O ,a ja pamiętam, że w podobnej sytuacji zrobiłam to, to i to" albo myślę, w ogóle o czymś zupełnie innym. I z tego wszystkiego czasami nie pamiętam co mówi dana osoba. Ostatnio Pani od matematyki tłumaczyła nam dodawanie, mówiła, że Aneta ma 4 kg liści akacjowych, a Marek 3 kg i Marek oddał wszystkie Anecie - ile kilogramów liści akacjowych ma Aneta? "Fajnie że Marek oddał Anecie liście akacjowe - są takie pyszne..." I wiecie co? Tak się skupiłam na tej myśli, że w ogóle nie rozumiałam o co chodzi w tym dodawaniu... Pomyślałam, że jestem jakaś dziwna. Ale właśnie moja koleżanka Marika też tak ma, a potem się okazało, że i wielu moich kolegów i koleżanek ma podobnie. Marika powiedziała, że właśnie uważność pomaga się skupić i dobrze rozumieć to, co mówią inni.

Przyszłam do Was z (wstawiamy imię osoby prowadzącej).

Wspólnie pokażemy Wam różne ćwiczenia, które mogą pomóc nam uspokoić myśli i nasze ciało. Niektóre z nich pewnie spodobają Wam się bardziej, niektóre mniej. Ja też tak mam! Zachęcam Was jednak to spróbowania i zobaczenia, które ćwiczenia są Wam bardziej pomocne, a które mniej. Każdy z Nas może mieć inaczej.

Zapraszam Was do pierwszego ćwiczenia.



ĆWICZENIE

Co mnie uspokaja?

Materiały:

kartki papieru, kredki, flamastry

Każdy z nas ma coś co sprawia, że czujemy się spokojniejsi. Narysuj to, co Ciebie uspokaja, pozwala Ci się zrelaksować, odprężyć. To może być gorąca kąpiel, słuchanie muzyki, taniec. Użyj kolorów, które Cię uspokajają.

Każda chętna osoba przedstawia swoją pracę, opowiada o niej w kilku słowach. Kto trzyma dzwoneczek, ten mówi.

Opowieść Żyrafy Zoi - ciąg dalszy.

Dzisiaj skupimy się na świecie, który nas otacza. Na mojej sawannie jest wiele ryków zwierząt. Ich dźwięk czasami powoduje, że drży mi cała szyja. Dodatkowo coraz więcej ludzi przyjeżdża nas oglądać, są kolorowo ubrani i robią nam zdjęcia. I wiecie co? Od tych obrazków i dźwięków kręci mi się w głowie i czuje się zupełnie zagubiona. Marika pokazała mi kilka ćwiczeń, które pomogły mi w moim domu poczuć się lepiej. Wybrałam dla Was kilka z nich. Zapraszam Was do nich.

ĆWICZENIA

Idź, stój, góra, dół

Osoby uczestniczące chodzą po Sali. Osoba prowadząca zaprasza dzieci do ćwiczenia „W tym zadaniu są cztery słowa: idź, stój, góra (podskok), dół (przysiad). Zapraszam Was, żebyście robili, to co mówię”. Po jakimś czasie następuje zamiana znaczeń. Idź oznacza stój, stój- idź, góra to przysiad, dół to podskok.

Witanie się różnych części ciała

Uczestnicy chodzą po Sali. Na znak prowadzącego zatrzymują się i witają się z innymi dziećmi różnymi częściami ciała np. kolanami. Po przywitaniu rozchodzą się. Osoba prowadząca kolejny raz daje specjalny znak i tym razem witają się np. kciuki albo plecy. Można zrobić kilka rund powitań.

Dotykanie różnych przedmiotów

Chodzących w swoim tempie uczestników prowadzący prosi o dotykanie przedmiotów w Sali z różnych kategorii:

- miękkich
 - chropowatych
 - zimnych
 - w kształcie: koła, kwadratu itp.
 - śliskich
 - błyszczących
 - ciemnych
- w określonym kolorze: czerwonym, żółtym, w kolorze, który kojarzy im się np. z wakacjami, smutkiem, złością itp.

Omówienie:

Dotyk których przedmiotów był dla Was przyjemny? Co sprawiło, że taki był?

Co było dla Was mniej przyjemne? Co sprawiło, że taki był?

Wprowadzenie do zmysłów:

Zadaj dzieciom poniższe pytania. Daj czas na pomyślenie nad odpowiedziami. Jeśli dużo dzieci zgłasza się i chce



udzielić odpowiedzi na któreś z pytań, docenić aktywność grupy. Wybieraj do odpowiedzi różne dzieci. Na koniec rozmowy z dziećmi podsumuj wszystkie odpowiedzi na poniższe pytania.

Co to są zmysły?

Jakie mamy zmysły?

Jakich zmysłów użyliśmy w tym ćwiczeniu?

ĆWICZENIE

Walizka ze znalezionymi przedmiotami

Żyrafa Zoya:

Teraz zaprosimy Was do ćwiczenia, w którym wyłączymy zmysł wzroku. Ciekawe jak wtedy będziemy odbierać świat?

W drodze do Was znalazłam różne przedmioty. Zebrałam je do tej walizki. Chciałabym je móc zwrócić, ale nie wiem do kogo mogą należeć. Jak można znaleźć właściciela przedmiotu, który właśnie znaleźliśmy? Co można przygotować? Prowadzący naprowadza do odpowiedzi: można przygotować ogłoszenie informujące że znaleźliśmy przedmiot. Chciałabym żebyśmy uważnie zbadali te przedmioty a potem przygotowujemy ogłoszenia. Badać będziemy wyłączając zmysł wzroku. Gdy dotkniecie przedmiotu, na pewno będziecie próbowali odgadnąć co to takiego. To normalne, tak działa nasz mózg. Ale w tym ćwiczeniu spróbujcie o tym zapomnieć. Naszym celem nie jest poprawne odgadnięcie co otrzymaliśmy, ale JAKI ten przedmiot jest.

Osoba prowadząca rozdaje uczniom opaski na oczy. Gdy dzieci założą opaski lub zamkną oczy (nie dla wszystkich komfortowe jest założenie opaski) losują jeden przedmiot z walizki.

Osoba prowadząca zaprasza dzieci do przeprowadzenia badania nad tym przedmiotem:

„Będę zadawać teraz każdemu z Was, różne pytania dotyczące przedmiotu, które trzymasz. Proszę, żebyś odpowiadał/a na nie w myślach. Staraj się również nie zgadywać, jaki przedmiot trzymasz w ręku, skup się na badaniu, jaki on jest.”.

- Czy przedmiot, który trzymasz jest miękki czy twardy?
- Gładki czy chropowaty?
- Jaki ma kształt? Czy ma rogi? A może jest kulisty? A może jego kształt jest niejednorodny?
- Czy Twój przedmiot wydaje jakiś dźwięk? Porusz nim. Postukaj w niego. Jaki dźwięk słyszysz? Głośny, cichy, dźwięczny, krótki, twardy?
- Czy Twój przedmiot jakoś pachnie? Jaki to zapach? Intensywny czy słabo wyczuwalny? Słodki, ostry, kwaśny? Kwiatowy, drewniany, metaliczny?
- Z jakiego materiału może być zrobiony przedmiot, który trzymasz? Plastik, drewno, metal, tkanina? Co o tym może świadczyć?
- Czy Twój przedmiot jest elastyczny? Czy może zmieniać kształt?

Po przeprowadzonym badaniu informujemy dzieci, że za chwilę zabierzemy przedmioty, a wtedy będą mogły otworzyć oczy. Chowamy zebrane przedmioty do walizki.

Dzieci zapraszamy do stworzenia ogłoszenia rysując lub opisując przedmiot, który badali, tak jak go sobie wyobrazili. (karta pracy nr 1)



Chętne dzieci na zakończenie mogą opowiedzieć o swoim rysunku.

Zoya informuje, że ogłoszenia, które przygotowały dzieci postara się rozwiesić w okolicy i może znajdą się ich właściciele.

Omówienie

Jakie było dla Was to ćwiczenie? Łatwe, trudne? Komfortowe czy nie? Jak to jest mieć zamknięte oczy? Z jakich zmysłów korzystaliśmy?

ĆWICZENIE

Bodźce wokół nas

Żyrafa Zoya:

Bodźce to coś, co odbieramy za pomocą naszych zmysłów- to takie znaki, wrażenia, które wysyła nam świat! Dziś przyjrzymy się bodźcom, które docierają do nas w szkole.

Prowadzący dzieli dzieci na trzy grupy. Każda grupa otrzymuje jeden flip z jednym rysunkiem i tytułem:

- Rysunek: oko. Tytuł: Bodźce wzrokowe w szkole
- Rysunek: ucho. Tytuł: Bodźce słuchowe w szkole
- Rysunek: dwie dłonie w uścisku. Tytuł: Bodźce dotykowe w szkole

Zadaniem każdej grupy jest wypisanie lub narysowanie jakich bodźców w szkole w danej kategorii doświadczają. Np. słuchowe: dźwięk dzwonka, rozmowy na korytarzy w trakcie przerwy, dźwięk wody leżącej z kranu, muzyka puszczana przez panią na lekcji itp. Osoby prowadzące rozmawiają z grupami, aby pobudzić osoby uczestniczące, do jak najbardziej różnorodnych skojarzeń.

Na zakończenie grupy przedstawiają swoje plakaty. Dzieci mogą dodawać swoje pomysły do plakatów innych grup.

Podsumowanie:

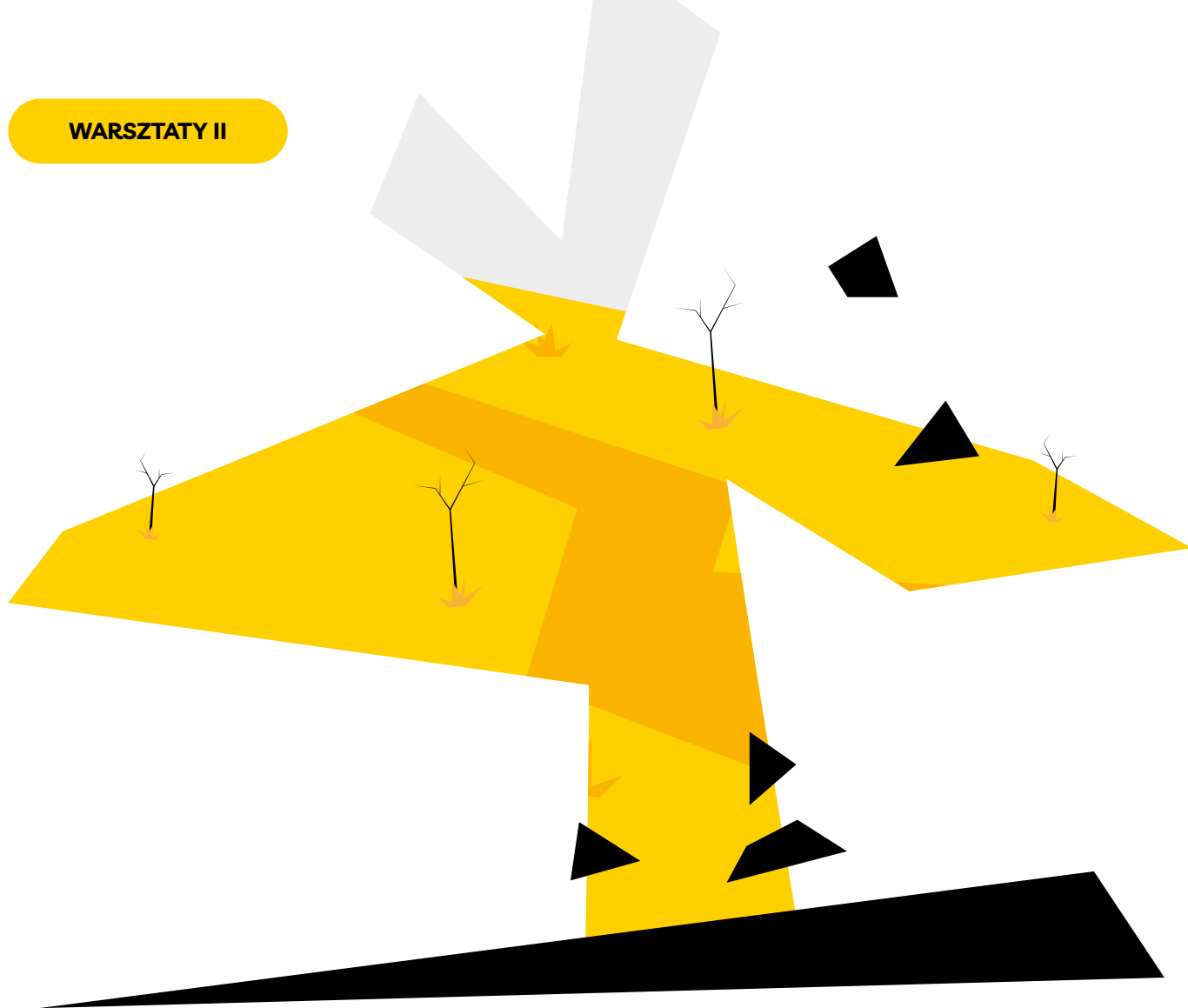
Które z tych bodźców są dla Was przyjemne, a które nie? Co mogę zrobić z tym, że wiem np. że czerwony kolor powoduje we mnie rozdrażnienia, a odgłosy samochodów sprawiają, że szybko się męczę i boli mnie głowa? Osoba prowadząca dzieli się swoim doświadczeniem, w którym wykorzystał wiedzę o sobie, po to by zminimalizować swoje napięcie.

Zadanie rozwojowe- załącznik nr 2

Prowadzący wyjaśnia instrukcję do zadania, które dzieci mogą zrobić między zajęciami. Zachęca do uważnego obserwowania świata dookoła, ale też swoich reakcji na nie. Ćwiczenie służy lepszemu poznaniu się.

Rytuał pożegnania

Żyrafa Zoya żegna się z każdym dzieckiem. Dzieci wybierają w jaki sposób chcą się pożegnać – przytulas, podrapanie pod szyjką, kopytko czy pogłaskanie.



Świat w nas



2x
45
min



- dzieci dowiadują się, że dzięki sygnałom z ciała mogą lepiej poznawać siebie
- dzieci uczą się nazywać emocje i rozpoznawać je w ciele
- dzieci uczą się w jaki sposób mogą rozluźnić napięte ciało w trudnych emocjonalnie sytuacjach
- dzieci rozwijają swoją uważność na oddech i umiejętność świadomego oddychania

Rytuał przywitania

Żyrafa Zoya przedstawia się dzieciom siedzącymi w kręgu. Opowiada w jaki sposób lubi się witać z innymi, pokazuje na obrazkach swojej propozycje: podanie kopytka, żółwik, piętka, przytulasa, pogłaskanie po głowie, pomachanie dłonią. Każde dziecko wybiera w jaki sposób chce przywitać się z żyrafą, którą okrąży dzieci i wita się z każdym z osobna.

Wprowadzenie Zoi

Witajcie. Jak minął Wam czas od ostatniego spotkania? Zapraszam chętne osoby do podzielenia się swoim doświadczeniem w wykonaniu ćwiczenia pomiędzy naszymi zajęciami.

Chętne dzieci opowiadają o bodźcach, które zauważyły wokół siebie. Opowiadają co było dla nich przyjemne, a co nie. Zwracamy uwagę na to, że każdy z nas może mieć inaczej. Ten sam bodziec dla jednych może być przyjemny, dla innych nie. Przy omawianiu możemy dopytywać jakie emocje wiążą się z odczuciem „nieprzyjemne” i „przyjemne” np. mówisz, że widok deszczu za oknem był dla ciebie nieprzyjemny. Jaką emocję wtedy czułeś? Smutek czy złość, a może rozczarowanie? Przyjemne było dla ciebie głaskanie kota. Czułaś się radosna, gdy to robiłaś?

My żyrafy wyglądamy tak podobnie. Można powiedzieć, że wręcz tak samo. Mimo tego ciało każdej i każdego z nas jest jedyne i niepowtarzalne, nie ma dwóch takich samych ciał, każde ciało jest piękne. Jego moc odkryłam podczas ćwiczenia uważności. Dowiedziałam się, że dzięki ciału mogę lepiej poznawać siebie np. gdy się denerwuje przy pisaniu klasówki drżą mi ręce i mocno kotacze serce. Wtedy wiem, że zależy mi na dobrej ocenie. Podczas zajęć z uważności poznałam kilka ćwiczeń, które pomogły mi w takiej chwili rozluźnić się - dzięki czemu mój mózg lepiej pracował. Dzisiaj zapraszam Was do doświadczenia kilku ćwiczeń, które pozwolą Wam lepiej poznać swoje ciało.

ĆWICZENIE

Pomniki emocji

Materiały:

- flipy z narysowanym konturem człowieka
- flamastry
- taśma do przymocowania flipów na ścianie

Dzieci stoją w kręgu plecami do siebie. Osoba prowadząca zapowiada, że za chwilę wypowie nazwę jakiejś emocji, a zadaniem dzieci będą pokazywać jej ciałem w postaci nieruchomego pomnika. Pytania pomocnicze: jak wygląda twarz osoby, która odczuwa tę emocję? Jak wyglądają jej oczy, usta, czoło? A co z rękami? Są uniesione, spuszczone, zaciśnięte? Jak wygląda jej sylwetka, plecy? Jak mogą być ułożone nogi?

Emocje:

- radość
- złość
- smutek
- strach

Dzieci ustawiają z siebie pomniki emocji i odwracają się do środka koła. Osoba prowadząca zachęca do spojrzenia na inne pomniki. Czy są podobne? Jeśli tak, to w czym? Czy widać jakieś różnice? Po chwili pomniki mogą wydać jakiś dźwięk lub wykonać jeden ruch, który podkreśli odczuwaną emocję.



Na ścianie widzą flipy z narysowanymi konturami człowieka. Po pokazaniu emocji, osoba prowadząca dopytuje gdzie, w środku naszego ciała, odczuwamy daną emocję? W brzuchu? Jeśli tak, to jakie to odczucie? Ból, skurcz czy przyjemne rozluźnienie? Gdzie jeszcze? W mięśniach karku albo nóg? Czy mięśnie są rozluźnione czy napięte? A co z naszym sercem? Bije powoli czy szybko? Chętne dzieci podchodzą do danego plakatu i zaznaczają gdzie i w jaki sposób odczuwana jest dana emocja w ciele.

Podsumowanie:

Opowieść Zoi

Nasze emocje mieszkają w naszym ciele. Każda emocja daje o sobie znać w inny sposób. Mogą to być przyjemne odczucia lub nieprzyjemne jak np. ból. (Zoya i prowadzący dzielą się tu swoim doświadczeniem w odczuwaniu różnych emocji np. stresu- opowiadają jakie widzą wtedy u siebie symptomy w ciele). Czasami trudno nam nazwać emocję, którą odczuwamy. Warto wtedy uważnie przyjrzeć się sygnałom z naszego ciała i zapytać samych siebie: a co czuje moje ciało? Nasze ciało jest bardzo mądre. Ono podpowiada nam jaką emocję czujemy i czego w związku z tym potrzebujemy.

Czasami jednak nasze napięcie w ciele spowodowane konkretną emocją nie pozwala nam się zrelaksować, uspokoić. Emocje szczególnie lubią wchodzić nam w mięśnie. Mówi się wtedy, że mamy spięte mięśnie. Zaproponujemy Wam teraz kilka ćwiczeń, które możecie zrobić wtedy kiedy czujecie napięcie w ciele.

ĆWICZENIE

Wytrzepywanie emocji

Dzieci stoją w kręgu. Instrukcja:

Wyobraźcie sobie, że po Waszych dłoniach chodzą gryzące, czerwone mrówki. Jak najszybciej chcecie się ich pozbyć bo zaraz Was boleśnie pogryzą. Strzeczcie mrówki ze swoich dłoni. Prowadzący pokazuje w jaki sposób to zrobić. Dalej:

- strzeczcie mrówki z całych rąk, ramion, przedramieni
- ze stóp, z całych nóg- z tydek, ud
- z pupy
- z brzucha i klatki piersiowej
- z głowy
- z twarzy, policzków (tu możecie sobie pomóc rękami)



ĆWICZENIE

Masaże w kręgu

Siedząc w zaciśniętym, małym kręgu prosimy dzieci by odwróciły się w prawą stronę, tak aby widziały przed sobą plecy osoby obok. Dzieci wyciągają przed siebie ręce i wykonują masaż szyi i barków osobie, która siedzi przed nimi. Ważne jest aby sprawdzać na bieżąco z osobą, którą masujemy, czy nasz dotyk jej odpowiada: czy nie jest za mocny albo za lekki. Następnie całą dłoń wykonujemy koliste ruchy na całej powierzchni pleców imitując wiatr, lekko opukujemy plecy opuszkami palców naśladując deszcz. Następnie nasze dwa palce zamieniają się w pędzel: malujemy na plecach osoby po prawej stronie obraz- każdy może narysować coś innego. Dzieci mogą potem zgadywać, co poczuły na plecach. Dziękujemy sobie w parach za masaże. Odwracamy się w lewą stronę i wykonujemy tę samą serię ruchów.

Uwaga!

Niektóre dzieci nie lubią być dotykane lub nie lubią dotykać innych. Jeżeli jakieś dziecko wyrazi sprzeciw, nie będzie chciało wziąć udziału w ćwiczeniu, uszanujemy to. Niech ta osoba pozostanie w kręgu, ale nie musi masować ani być masowana.

ĆWICZENIE

Test spaghetti

Materiały:

- karimaty
- poduszki

Treść ćwiczenia pochodzi z książki Eline Snel „Daj przestrzeń i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków”. Treść można skrócić/dostosować do potrzeb młodszych dzieci. Link do nagrania:

www.youtube.com/watch?v=HbPBteqQmIM



ĆWICZENIE

Oddech, który jest w Tobie

Materiały:

- karimaty
- kocyki
- poduszki
- dzwoneczek, inny instrument, który wydaje delikatny, ale spokojny dźwięk np. trójkąt

Zachęcamy dzieci do znalezienia sobie wygodnej pozycji. Można na karimacie leżeć (najlepiej na plecach) lub usiąść. Przykryć kocym lub nie. Ważne jest aby nasze ciało czuło się swobodnie.

Zoya:

Chcę Was zaprosić teraz do ćwiczenia, które bardzo mi pomaga w wielu trudnych dla mnie sytuacjach, wtedy, kiedy mam w sobie dużo emocji albo trudno mi się uspokoić.

Prowadzący czyta lub puszcza nagranie z książki „Uważność i spokój żabki” Eline Snel

Omówienie:

Jakie było dla Was to ćwiczenie? Trudne, łatwe? Co było trudnego? Komu udało się skupić na swoim oddechu?

ĆWICZENIE

Narysuj swój oddech

Materiały:

- kartki A4
- kredki/flamastry

Każde dziecko dostaje kartkę papieru. Zadaniem dzieci jest narysowanie tego, jak wyobrażają sobie swój oddech, który obserwowali przed chwilą w ćwiczeniu.

Jaki był? Spokojny, niespokojny? Wolny, szybki? Lekki, ciężki?

Każdy oddech jest unikalny. Nie będziemy oceniać Waszych obrazków. To wy najlepiej wiecie jak wygląda Wasz oddech. Pokażcie to, za pomocą rysunków.

Zachęcamy dzieci do pracy indywidualnej, do nie porównywania swoich prac. Ćwiczenie może odbyć się w ciszy lub też możemy puścić spokojną, relaksującą muzykę.

Chętne dzieci pokazują swój obrazek i opowiadają o swoim oddechu.



Zadanie rozwojowe- załącznik nr 2

Opowieść Zoi:

Nasz oddech może zmieniać się w zależności od emocji jaką czujemy. Zapraszamy Was do obserwowania swojego oddechu w różnych sytuacjach. Zobaczcie w jaki sposób Wasz oddech płynie kiedy czujecie radość, stres, złość, smutek. Spróbujcie go wtedy narysować. (karta pracy nr 3)

Prowadzący rozdaje dzieciom karty do uzupełnienia między zajęciami.

Opowieść o lwie

Na zakończenie prowadzący może przeczytać bajkę „Strach przed lwem” z książki E. Snel „Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness”, str. 17.

Rytuał pożegnania

Żyrafa Zoya żegna się z każdym dzieckiem. Dzieci wybierają w jaki sposób chcą się pożegnać spośród wybranych sposobów witania się.





Wyrażamy na zewnątrz to, co w środku nas



2x
45
min



- dzieci ćwiczą rozpoznawanie swoich stanów emocjonalno-fizycznych
- dzieci ćwiczą rozpoznawanie potrzeb stojących za konkretną emocją
- dzieci uczą się jak wyrażać emocje, potrzeby i prośby

Rytuał przywitania

Żyrafa Zoya przed wejściem dzieci do Sali wita się z każdym dzieckiem. Dzieci wybierają sposób w jaki chcą przywitać się z Zoyą. Po przywitaniu wchodzi do sali słysząc prośbę o zajęcia wybranego miejsca. W sali na dzieci czekają karimaty rozłożone na podłodze. Na każdej karimacie poduszka i lekki kocyk. W tle leci spokojna, relaksująca muzyka. Mogą to być również odgłosy natury np. lasu albo łąki. Gdy wszystkie dzieci przywitają się z żyrafą, Zoya zaczyna: Dziś zaczniemy inaczej niż dotąd. Chciałabym Was zaprosić do wyjątkowego ćwiczenia. Usiądźcie lub połóżcie się jak wam wygodniej. Możecie zamknąć oczy.

ĆWICZENIE

Jaka pogoda jest we mnie

Materiały:

- karimaty
- kocyki
- poduszki
- dzwoneczek, inny instrument, który wydaje delikatny, ale spokojny dźwięk np. trójkąt
- kartki A4
- kredki/flamastry

Usiądź lub połóż się na karimacie - jak ci wygodniej. Niech Twoje ciało poczuje się swobodnie. Możesz zamknąć oczy. Gdy usłyszysz dźwięk dzwonka zaczniemy. Jesteś gotowy?

Jaka pogoda jest dziś w Tobie? Czy czujesz się ciepło i przyjemnie, tak, jakby świeciło słońce? Może chmurki powoli płyną po niebie tak jak twoje myśli, które spokojnie to pojawiają się, to znikają nie wywołując w Tobie większego pobudzenia. Czy wieje wiatr? Delikatny, lekko orzeźwiający jak uczucie podekscytowania, a może duży i silny, który powoduje, że trudno jest Ci się zatrzymać i uspokoić. Może cały czas jakieś myśli przewijają się w Twojej głowie i niepokoją Cię? Czy pada deszcz? Jeśli tak, jaki on jest? Delikatny i jednostajny a może gwałtowny, któremu towarzyszą wiatr i pioruny? Chmury na niebie są jasne czy ciemne? Jeśli ciemne, co to oznacza dla Ciebie?

Jaka temperatura jest w Tobie? Czy jest ciepło czy zimno? Czy jest jasno czy ciemno?

Poobserwuj swoje odczucia w ciele, swoje emocje. Nie musisz niczego w sobie zmieniać, po prostu przyglądaj się temu uważnie. Kiedy usłyszysz dźwięk dzwoneczka możesz otworzyć oczy i powoli, w swoim tempie, wrócić do pozycji siedzącej.

Po zakończeniu medytacji dzieci rysują na kartach pogodę, którą mają dziś w sobie. Zachęcamy je do indywidualnej pracy, do nieporównywania rysunków ze sobą. Po narysowaniu chętne dzieci opowiadają o swojej pogodzie.

Opowieść żyrafy cd.

Jestem dzisiaj troszkę zawstydzona bo będziemy mówić o temacie, o którym wiele osób wstydzi się mówić...a mianowicie o emocjach. Zanim poszłam na zajęcia z uważności myślałam, że jestem złośnicą, bo często się złościę - no i moja babcia często tak o mnie mówiła. Podczas zajęć dowiedziałam się, że emocje się ma i się je przeżywa, a nie że się nimi jest. Więc ja często przeżywam złość, ale ona mija bo jest chwilowa - tak jak pogoda. Pada deszcz, a za chwilę wychodzi słońce i na niebie pojawia się tęcza. Tak samo jest z naszymi emocjami. Szybko się pojawiają, a za jakiś czas znikają. Zgadza się ze mną? Przypominacie sobie taką sytuację? Że na przykład bardzo się zezłościście na kolegę, a godzinę później bawiliście w dobrych humorach?



Dzisiaj będziemy się zastanawiać co możemy zrobić w przypadku gdy czujemy jakąś nieprzyjemną emocję. No właśnie, co robicie gdy na przykład się zezłościacie?

(Zoya zbiera odpowiedzi od dzieci).

Ja miałam kiedyś taką sytuację, że bardzo się zezłościłam na moją koleżankę Marikę bo zjadła wszystkie listki akcyjne z mojej gałki. Byłam bardzo głodna więc bardzo się wściekłam! Aż szyja mi drżała z tej złości, którą w sobie miałam. W przyпадку tej wściekłości kopnęłam ją kopytkiem i krzyknęłam. Marika chyba też się wtedy wściekła bo uderzyła mnie swoją długą szyją tak, aż mnie zabolął bok. No i, no i... rozplakałam się. Obrażone rozeszliśmy się, każda w swoją stronę. I do końca dnia nie miałam się z kim bawić, było mi strasznie przykro. Brakowało mi naszych rozmów i wspólnego grania w piłkę. Zrozumiałam, że wyrządzając komuś krzywdę, tak naprawdę krzywdzę też siebie. Czy też macie takie doświadczenie?

Na zajęciach z uważności pani powiedziała mi, że mogę wyrażać swoją złość, ale w taki sposób, w którym nie będę ranić innych. Pani powiedziała, że to całkiem normalne, że się złościemy. I że złość jest nam bardzo potrzebna, bo mówi nam czego chcemy albo czego nie chcemy. Moja złość na przykład wtedy powiedziała mi, że bardzo mi zależało żeby zjeść te listki i że nie chcę aby ktoś zabierał coś, co należy do mnie.

Pokażemy Wam sposób jak swoją złość wyrażać w bezpieczny sposób. Ale zanim to zapraszamy Was do ćwiczenia

ĆWICZENIE

Lustra

W parach dzieci ustalają, kto jest osobą A a kto B. W pierwszej rundzie zadaniem osoby A jest wykonywanie ruchów, które osoba B, jako odbicie lustrzane, musi wiernie powtarzać. Możemy zachęcić dzieci do wykonywania ruchów w rytm puszczanej melodii. Po minucie następuje zamiana- osoba B wykonuje ruchy, osoba A je naśladuje.

W drugiej rundzie możemy poprosić osobę A żeby w milczeniu przez pół minuty pokazywała jakąś emocję- po tym czasie osoba B odgaduje jaką emocję widziała. Następuje zmiana w parze.

ĆWICZENIE

Stymulatory

Osoba prowadząca pokazuje dzieciom zestaw przedmiotów:

- dziecięcy plecak w a nim:
 - książka dziecięca np. Hania Humorek
 - pognieciona kartka, z taśmą przezroczystą na brzegu (była wcześniej gdzieś przyklejona i oderwana), a na niej narysowana krzyżująca głowa przekreślona czerwoną kredką (w stylu znaku zakazu)
 - notatnik z dziecięcą okładką a w nim wpis: *To nie moja wina, że się na nią wydarłam! Od tego hałasu pękła mi głowa, już dłużej nie mogłam!*



Osoba prowadząca:

Słuchajcie, chciałabym żebyśmy wcieli się teraz w rolę detektywów. Przyniosłam do Was pewien plecak z różnymi przedmiotami w środku. Spróbujmy rozszyfrować do kogo mogą należeć i jaka historia się za nimi kryje.

Dzieci wyjmują z plecaka przedmioty i z pomocą prowadzącego próbują zgadnąć jaka informacja kryje się za danym przedmiotem. Prowadzący zbiera wszystkie hipotezy, nie ocenia żadnego pomysłu. Ewentualnie dopytuje.

Prowadzący:

Za chwilę poznacie osobę do której należy ten plecak. Przedstawiam Wam Kasię.

Kasia to pacynka. Przesławia się dzieciom, opowiada o swojej historii. Kasia bardzo lubi czytać książki, zbiera je również do szkoły by czytać na przerwach- tak bardzo są wciągające. Niestety od jakiegoś czasu na korytarzu panuje tak duży hałas, że Kasia nie może się skupić i robi się nerwowa. Zrobiła nawet plakaty, które rozwiesiła w szkole zakazujące hałasowania. Niestety nie przyniosły skutku, kilka znalazła nawet zerwanych na podłodze. Ostatnio nie wytrzymała- nakrzyzczała na koleżankę z klasy, która głośno śmiała się jej nad uchem podczas gdy ona czytała ostatni, kluczowy rozdział interesującej książki.

Prowadzący dopytuje uczniów:

- Czy nasze pomysły zgadzają się z tym, o czym mówi Kasia?
- Co się wydarzyło w życiu Kasi?
- Jak myślicie, jak się czuła na korytarzu?
- Jak myślicie, jak się czuje teraz, kiedy nakrzyzczała na koleżankę?
- Czego potrzebowała na korytarzu? Czego potrzebuje teraz?

Dzieci zgadują. Prowadzący zachęca do zadawania pytań Kasi, aby lepiej zrozumieć jej sytuację. Mówi, że za chwilę będziemy szukali jakiegoś rozwiązania. Kasia odpowiada na pytania uczniów.

Poszukiwanie rozwiązań

Prowadzący pyta o to, co mogłaby zrobić Kasia w tej sytuacji- jak mogłaby poradzić sobie ze swoją złością i frustracją ta aby nie ranić innych? Zbiera odpowiedzi od dzieci. Jeżeli w propozycjach nie pojawi się „rozmowa” np. z koleżanką, prowadzący sam pyta z kim w tej sytuacji mogłaby porozmawiać Kasia. Jeśli znajdą się osoby, które zaproponują koleżankę prowadzący przygotowuje się z dziećmi do tej rozmowy.

Prowadzący zapoznaje dzieci z czterema krokami komunikacji bez przemocy (Załącznik nr 3).

Krok 1 - Nazwij to co widzisz i słyszysz. *Kiedy widzę/słyszę jak ty...*

Krok 2 - Powiedz jak się w tej sytuacji czujesz. ... *to bardzo się wściekam...*

Krok 3 - Opowiedz na czym ci zależy, jaką masz potrzebę ... *ponieważ potrzebuję....*

Krok 4 - Poproś o ... *Dlatego proszę Cię o...*

Dla przykładu:

Kiedy kopiesz moje krzesło to bardzo się wściekam. Chciałabym się skupić na zadaniu, a gdy mnie kopiesz to się rozpraszam. Proszę Cię żebyś przestał.

Kiedy mówicie wszyscy w tym samym czasie to się denerwuję, bo zależy mi na tym abyśmy słuchali się nawzajem. Proszę Was abyście mówili pojedynczo podnosząc rękę do góry gdy chcecie coś powiedzieć.



Kiedy nie zaprosiłaś mnie na urodziny to zrobiło mi się przykro, poczułam się samotna. Bardzo zależało mi żeby być na imprezie i bawić się z Tobą i z innymi dziećmi z klasy. Opowiesz mi czemu nie mogłam być wtedy z Wami?

ĆWICZENIE

Chętne dziecko wchodzi w rolę Kasi zakładając pacynkę na dłoń. Jako prowadzący wchodzimy w rolę koleżanki Kasi-Ani. Rozkładamy na podłodze cztery kroki- to trasa, którą pokona Kasia w rozmowie z koleżanką. Jako prowadzący wspieramy dzieci w nazwaniu sytuacji, której doświadczyła Kasia (krok 1), emocji (krok 2), potrzeby, która za nią stoi (krok 3) i wyrażeniu prośby do koleżanki (krok 4). W rozmowie cofamy się w czasie- próbujemy znaleźć inne rozwiązanie dla Kasi na wyrażenie swojej złości- tak aby cała sytuacja nie skończyła się wybuchem dziewczynki.

Powyższa rozmowa mogłaby wyglądać tak:

Kiedy tak krzyczysz mi nad uchem to strasznie się wściekam i boli mnie głowa. Czytam właśnie książkę i potrzebuję ciszy i spokoju, żeby się skupić. Czy możesz mówić ciszej albo pójść gdzieś dalej?

Chętne dzieci ćwiczą sobie ten styl wyrażania emocji, potrzeb i prośb wchodząc w rolę Kasi. Ćwiczenie na początku może wydać się dla dzieci trudne- jednak przy cierpliwym wsparciu prowadzącego, który na bieżąco pomaga nazywać stany i potrzeby, za którymś razem, osłuchane z próbami poprzedników, kolejne dzieci, radzą sobie coraz lepiej.

Chętne dzieci mogą sobie również przećwiczyć rozmowę z panią wychowawczynią albo dyrektorem szkoły (inicjatywa wyszła ze strony dzieci na naszych warsztatach), również w schemacie 4 kroków.

Podsumowanie

Jakie było dla Was to ćwiczenie? Trudne czy łatwe? Co było trudnego?

Opowieść Zoi:

Bardzo dziękuję Wam za to ćwiczenie. Mówienie o swoich emocjach innym to trudna praca. Sama coś o tym wiem. Ale wiecie co? Od kiedy na bieżąco mówię Marice kiedy coś mnie wkurza albo smuci to prawie w ogóle nie dochodzi do takich sytuacji jak kiedyś- nie krzyczymy już na siebie i nie bijemy. Oczywiście nie zawsze się we wszystkim zgadzamy, nie zawsze każda z nas robi to, co chciałaby ta druga, ale potrafimy pogadać o tym co nam leży na sercu. I wiecie co? Odkąd mówię o swoich uczuciach innym jest mi tak jakoś lżej.

ĆWICZENIE

Balonik

Materiały:

- balonik (albo jeden dla prowadzącego, albo po jednym dla każdego uczestnika- do wyboru)

Zoya:

Jesteśmy jak ten balonik. Na co dzień przeżywamy różne emocje np. złość bo brat (wdmuchujemy powietrze do balonika), smutek, bo mama nie kupiła nam naszej wymarzonej zabawki (znowu wdmuchujemy powietrze do balonika), stres bo nie odrobiliśmy pracy domowej (znowu wdmuchujemy), a potem znowu ktoś nas wkurzy w szkole i znowu złość (znowu wdmuchujemy). Co może się stać z tym balonikiem gdy będziemy dmuchać dalej i dalej? Jak możemy się pozbyć powietrza z balonika nie uszkadzając go? Powoli spuszczać powietrze. Tak samo jest z nami. Gdy jest w nas dużo emocji możemy wybuchnąć- nakrzyczeć na kogoś albo coś zniszczyć. Ale jeśli na bieżąco będziemy



mówić o tym jak się czujemy, tego powietrza nie będzie w nas aż tyle- i może nie wybuchniemy krzywdząc innych. Dlatego zachęcamy Was do tego, aby mówić o swoich emocjach innym!

Rytuał pożegnania

Żyrafa Zoya żegna się z każdym dzieckiem. Dzieci wybierają w jaki sposób chcą się pożegnać.





Podsumowanie



1x
45
min



- dzieci szukają w sobie i w otoczeniu bezpiecznego miejsca, w którym mogą czuć się swobodnie i zrelaksowane
- podsumowanie zajęć

Rytuał przywitania

Żyrafa Zoya przed wejściem dzieci do Sali wita się z każdym dzieckiem. Dzieci wybierają sposób w jaki chcą przywitać się z Zoyą. Po przywitaniu wchodzi do sali słysząc prośbę o zajęcia wybranego miejsca. W sali na dzieci czekają karimaty rozłożone na podłodze. Na każdej karimacie poduszka i lekki kocyk. W tle leci spokojna, relaksująca muzyka. Mogą to być również odgłosy natury np. lasu albo łąki.

Gdy wszystkie dzieci przywitają się z żyrafą, Zoya zaczyna:

Witam Was serdecznie na naszym ostatnim spotkaniu. Bardzo się na nie cieszę, bo dzisiaj będziecie szukali swojego bezpiecznego miejsca, tam gdzie czujecie się swobodnie i zrelaksowani. Połóżcie się wygodnie na karimacie i postuchajcie.

Osoba prowadząca czyta lub puszcza nagranie pn. Moje bezpieczne miejsce, z książki „Uważność i spokój żabki” Elie Snel

Osoba prowadząca zaprasza dzieci do narysowania swojego bezpiecznego miejsca. Daje dzieciom na to odpowiednią ilość czasu, tyle ile one potrzebują. Informuje, że chętne osoby będą mogły opowiedzieć o swoim bezpiecznym miejscu.

Gdy dzieci skończą rysować. Zapraszamy chętne osoby do opowieści. Osoba prowadząca słucha, nie komentuje. Na sam koniec Żyrafa Zoya opowiada o swoim miejscu:

Ach uwielbiam słuchać o bezpiecznych miejscach! To takie ważne, aby je mieć! Ja odkryłam, że kiedy sama siebie poznałam, to moje ciało stało się dla mnie bezpiecznym miejscem. Lepiej znam siebie i wiem, kiedy potrzebuje mniej bodźców, a kiedy więcej...co mnie relaksuje, uspokaja. Super się z tym czuje.....Ale oprócz swojego ciała mam też na sawannie swoje ukochane miejsce za górką, gdzie jak się schylę to mnie nikt nie widzi – naprawdę nikt!!! Uwielbiam tam być.

Kochani dziękuję Was za wspólne zajęcia i poznawanie siebie. Bardzo jestem ciekawa co Wam się podobało, czego się nauczyliście? Zapraszam każdą chętną osobę do opowiedzenia o tym....kto trzyma mój dzwoneczek ten mówi

Dzieci mają czas na wypowiedzenie się. Na sam koniec osoby prowadzące wypowiadają się.

Rytuał pożegnania

Żyrafa Zoya żegna się z każdym dzieckiem. Dzieci wybierają w jaki sposób chcą się pożegnać.



Scenariusze powstały w ramach projektu „Spokój żyrafy”
finansowanego ze środków m.st. Warszawy.

Projekt finansuje m.st. Warszawa



stop-klatka

Stowarzyszenie
Praktyków
Dramy