

Program spotkań z dzieckiem z zaburzeniami zachowania w wieku 7- 10 lat

Autor Joanna Zielińska pracownik PPP Wodzisław Śląski

Spotkanie I Poznajmy się

Pomoce dydaktyczne: arkusz papieru, mazaki, kredki, gry dydaktyczne, puzzle, magnetofon, płyta z muzyką relaksacyjną.

Ćwiczenie 1: Kontrakt

Zawarcie kontraktu: poinformowanie dziecka, gdzie i o której godzinie będą odbywały się spotkania, jak one będą wyglądały, jakie zasady pracy będą obowiązywały. Spisanie ustalonych zasad.

Cel ćwiczenia:

- ustalenie zasad pracy na zajęciach

Ćwiczenie 2: Stały rytuał (wariant ćwiczenia do wyboru)

Wariant I

Na arkuszu papieru dziecko zapisuje farbami swoje imię. Następnie prowadzący informuje dziecko, że na każdym zajęciach będziemy zaznaczali swoją obecność poprzez odbicie dłoni na tym właśnie arkuszu papieru.

Wariant II

Dziecko na arkuszu papieru (kartce z zeszytu) zaznacza swoją obecność odbiciem pieczętki.

Wariant III

Dziecko wykonuje rysunek na dowolny temat.

Informujemy dziecko o tym,

iż wybrany wariant ćwiczenie powtarzany będzie na każdym zajęciach..

Cel: ćwiczenia:

- podkreślanie ważności obecności dziecka na zajęciach,
- wdrażanie do systematyczności.

Ćwiczenie 3: Dobra zabawa

Prowadzący przygotowuje gry dydaktyczne, Dziecko wybiera grę z jednego wybranego obszaru:

Obszar I- puzzle, układanki - zabawy włączające percepcję wzrokową i przestrzeń.

Obszar II- zgadywanki np. Zagadki Smoka Obiboka.- zabawy uaktywniające percepcję słuchową.

Obszar III- wyszywanki, przeplatanki- zabawy uaktywniające sprawność manualną oraz koordynację wzrokowo-ruchową.

Obszar IV- krzyżówki, rebusy

Obszar V- zabawy ruchowe np. ćwiczenia Paula Dennisona, cztery kąty itp.

Dziecko na każdych zajęciach podejmuje decyzję o wyborze zabawy.

Cel ćwiczenia:

- podążanie za aktywnością dziecka
- rozwój umiejętności podejmowania decyzji

Ćwiczenie 4: Bajka

Prowadzący rozmawia z dzieckiem na temat jego ulubionych bajek, a następnie wybiera odpowiednią bajkę ze spisu zamieszczonego na końcu programu.

Jeśli dziecko nie lubi bajek- proponuje wysłuchanie muzyki relaksacyjnej w wygodnej dla ucznia pozycji.

Cel ćwiczenia:

- nabywanie umiejętności relaksacji

Zakończenie zajęć: Co było ważne dla Ciebie na dzisiejszych zajęciach?

Zadanie domowe:

Dziecko przynosi swoje zdjęcie na kolejne zajęcia.

Spotkanie II Samopoznanie cz. I

Pomoce dydaktyczne: farby, pędzel, arkusz szarego papieru, zdjęcie dziecka.

Ćwiczenie 1: Stały rytuał

Na arkuszu papieru dziecko odbija swoją dłoń, tym samym zaznaczając swoją obecność.

Cel ćwiczenia:

- wdrażanie do systematyczności,
- podkreślenie ważności obecności dziecka na zajęciach.

Ćwiczenie 2: Samopoznanie

Uczeń wspólnie z pedagogiem ogląda swoje zdjęcie przyniesione na zajęcia.

Zachęcony do krótkiej rozmowy próbuje odpowiedzieć na pytania:

- Czy podobasz się sobie na tym zdjęciu?
- Dlaczego przyniosłeś akurat to zdjęcie?
- Jaki jesteś na tym zdjęciu (ile masz lat, jak się czułeś wtedy)?
- Gdzie to zdjęcie zostało zrobione i przez kogo?

Wszystkie pytania koncentrują się na dziecku, aby uświadomić mu, że to „jestem ja”.

Cel ćwiczenia:

- lepsze poznanie się,
- autorefleksja

Ćwiczenie 3: Portret

Dziecko kładzie się na szarym arkuszu papieru, pedagog rysuje jego kontury. Następnie uczeń w dowolny sposób zamalowuje „siebie” farbami.

Cel ćwiczenia:

- rozwój ekspresji twórczej.
- refleksja nad pytaniem jaki jestem?

Ćwiczenie 4:Relaksacja

Prowadzący włącza muzykę relaksacyjną. Zachęca dziecko do zamknięcia oczu, jeśli sprawia to trudność nie nalega. Nie można bez zgody dziecka dotykać go w trakcie relaksacji. Pedagog czyta wybraną przez ucznia bajkę.

Cel ćwiczenia:

- nabywanie umiejętności relaksacji,
- przeżywanie empatii.

Ćwiczenie 5: Mój wybór

Uczeń sam decyduje o wyborze aktywności. Jak na poprzednich zajęciach może układać puzzle, grać w gry dydaktyczne, rozwiązywać rebusy.

Cel ćwiczenia:

- podążanie za aktywnością dziecka,
- rozwój umiejętności podejmowania decyzji.

Zakończenie zajęć: Co było ważne dla Ciebie na dzisiejszych zajęciach?

Spotkanie III Samopoznanie cz. II

Pomoce dydaktyczne : 5 karteczek samoprzylepnych, gazety, klej, kartka papieru, magnetofon, gry dydaktyczne, arkusz papieru z namalowaną na poprzednich zajęciach postacią ucznia.

Ćwiczenie 1: Stały rytuał

Na arkuszu papieru dziecko odbija swoją dłoń, tym samym zaznaczając swoją obecność.

Cel ćwiczenia:

- wdrażanie do systematyczności,
- podkreślenie ważności obecności dziecka na zajęciach.

Ćwiczenie 2: Jaki jestem?

Uczeń dostaje 5 karteczek przylepnych, na których wypisuje 5 pozytywnych cech, które widzi w sobie. Następnie przykleja je obok lub na postaci, którą namalował na poprzednich zajęciach (ćw. 3).

Cel ćwiczenia:

- samopoznanie,
- uświadomienie sobie swoich pozytywnych cech,
- rozwój pozytywnego myślenia o sobie.

Ćwiczenie 3: Mój przyjaciel

Uczeń z gazet wycina fragmenty, przykleja je na papier, tworząc postać swojego przyjaciela ((forma kolażu)

Następnie z pomocą pedagoga uczeń opisuje przyjaciela.

Pedagog zadaje pytania :jaki ten przyjaciel jest lub jaki ma być?, jakie ma cechy charakteru?, co lubi robić? Itp.

Cel ćwiczenia:

- refleksja nad rolą przyjaźni,
- samopoznanie ucznia.

Ćwiczenie 4: Moi koledzy

Wariant I

Uczeń wymienia cechy – zachowania, które spostrzega u swoich kolegów. Pedagog notuje propozycje ucznia na karteczkach, dopisując też swoje propozycje. Później wspólnie segregują wymienione cechy – zachowania na dwie grupy: pozytywne i negatywne.

Wariant II

Jeżeli uczeń ma trudności z wymienieniem cech – zachowań, pedagog przygotowuje karteczki z zapisanymi cechami ludzi. Uczeń segreguje je na dwie grupy: pozytywne i negatywne

Cel ćwiczenia:

- uświadomienie i nazwanie cech – zachowań pozytywnych i negatywnych.

Ćwiczenie 5: Relaksacja

Prowadzący włącza muzykę relaksacyjną. Zachęca dziecko do zamknięcia oczu, jeśli sprawia to trudność nie nalega. Nie można bez zgody dziecka dotykać go w trakcie relaksacji. Pedagog czyta wybraną przez ucznia bajkę.

Cel ćwiczenia:

- nabywanie umiejętności relaksacji,
- przeżywanie empatii.

Ćwiczenie 5: Mój wybór

Uczeń sam decyduje o wyborze aktywności. Jak na poprzednich zajęciach może układać puzzle, grać w gry dydaktyczne, rozwiązywać rebusy.

Cel ćwiczenia:

- podążanie za aktywnością dziecka,
- rozwój umiejętności podejmowania decyzji.

Zakończenie zajęć: Co było ważne dla Ciebie na dzisiejszych zajęciach?

Zadanie domowe Prosimy ucznia, aby podszedł do wszystkich członków rodziny i poprosił o wpisanie na kartce 3 cech pozytywnych, które zauważają w nim i przyniósł tę pracę na następne zajęcia.

Spotkanie IV Rodzina

Pomoce dydaktyczne: kartka białego papieru, kredki, magnetofon, gry dydaktyczne.

Ćwiczenie 1: Stały rytuał

Na arkuszu papieru dziecko odbija swoją dłoń, tym samym zaznaczając swoją obecność.

Cel ćwiczenia:

- wdrażanie do systematyczności,
- podkreślenie ważności obecności dziecka na zajęciach.

Ćwiczenie 2: Moja rodzina.

Dla uczniów klas I-III, propozycja wykonania rysunku własnej rodziny.

Dla uczniów klas IV-VI, propozycja wykonania rysunku własnej rodziny jako zwierząt.

Omówienie rysunku z dzieckiem

Cel ćwiczenia:

- podstawa do dalszej rozmowy z dzieckiem,
- rozluźnienie, ośmielenie,
- analiza stosunków panujących w rodzinie.

Ćwiczenie 3: Dwa domki

Pedagog rysuje na kartce dwa domki, uczeń „rozmieszcza” swoich członków rodziny w domkach rysując ich lub przyklejając kartki z imionami .

Cel ćwiczenia:

- diagnoza sytuacji rodzinnej i stosunków panujących w rodzinie.

Ćwiczenie 5: Mój wybór

Uczeń sam decyduje o wyborze aktywności. Jak na poprzednich zajęciach może układać puzzle, grać w gry dydaktyczne, rozwiązywać rebusy.

Cel ćwiczenia:

- podążanie za aktywnością dziecka,
- rozwój umiejętności podejmowania decyzji.

Zakończenie zajęć: Co było ważne dla Ciebie na dzisiejszych zajęciach?

Spotkanie V Bezpieczne miejsce

Pomoce dydaktyczne: kartka papieru, kredki, magnetofon, gry dydaktyczne, bajka Calineczka

Ćw. 1 Stały rytuał

Na arkuszu papieru dziecko odbija swoją dłoń tym samym zaznaczając swoją obecność.

Cel ćwiczenia:

- wdrażanie do systematyczności,
- podkreślenie ważności obecności dziecka na zajęciach.

Ćwiczenie 2: Moje bezpieczne miejsce.

Zadaniem ucznia jest narysowanie miejsca w którym czuje się najlepiej, najbezpieczniej.

Po zakończeniu rysunku uczeń próbuje odpowiedzieć na następujące pytania:

1. Co to za miejsce, opowiedz o nim?
2. Z kim najchętniej przebywasz w tym miejscu?
3. Kogo chciałbyś zaprosić do tego miejsca?
4. Co lubisz robić w tym miejscu?

Jeśli dziecko mówi nam, że nie ma takiego miejsca prosimy, aby wyobraziło je sobie . (pedagog wykonuje to ćwiczenie równocześnie z dzieckiem rysując swoje bezpieczne miejsce).

Cel ćwiczenia:

- rozwój samoświadomości swojego bezpiecznego miejsca i jego magii

Ćwiczenie 3: Relaksacja

Prowadzący włącza muzykę relaksacyjną. Zachęca dziecko do zamknięcia oczu, jeśli sprawia to trudność nie nalega. Nie można bez zgody dziecka dotykać go w trakcie relaksacji.

Pedagog czyta bajkę **Calineczka**

Cel ćwiczenia:

- nabywanie umiejętności relaksacji,
- przeżywanie empatii.

Ćwiczenie 4: Mój wybór

Uczeń sam decyduje o wyborze aktywności .Jak na poprzednich zajęciach może układać puzzle, grać w gry dydaktyczne, rozwiązywać rebusy.

Cel ćwiczenia:

- podążanie za aktywnością dziecka,
- rozwój umiejętności podejmowania decyzji.

Zakończenie zajęć: Co było ważne dla Ciebie na dzisiejszych zajęciach?

Spotkanie VI Uczucia

Po moce dydaktyczne: kartki papieru, magnetofon, gry dydaktyczne. farby, kredki.

Ćwiczenie 1: Stały rytuał

Na arkuszu papieru dziecko odbija swoją dłoń tym samym zaznaczając swoją obecność.

Cel ćwiczenia:

- wdrażanie do systematyczności,
- podkreślenie ważności obecności dziecka na zajęciach.

Ćwiczenie 2: Moje uczucia

Uczeń rysuje kontury człowieka w które wpisuje znane mu uczucia . pedagog wpisuje uczucia które nie zostały zapisane przez dziecko.

Lista uczuć: miłość, radość, złość, zadowolenie, przyjaźń, spokój, ukojenie, duma, smutek, lęk, obawa, zazdrość, gniew itp.

Cel ćwiczenia:

- zapoznanie i uświadomienie wielości przeżywanych uczuć

Ćwiczenie 3: Jak się czuję gdy.....?

Pytamy dziecko o uczucia jakie przeżywa w różnych sytuacjach życiowych np. :

- gdy ktoś go pochwali,
- gdy pokłócił się z kolegą,
- gdy mama nie pozwala mu usiąść do komputera,
- gdy otrzyma pozytywną ocenę,
- gdy uda się coś samemu zrobić ,
- gdy spotka ulubionego kolegę.

Zapisujemy podawane przez dziecko uczucia.

Cel ćwiczenia:

- pokazanie dziecku uczuć, które może przeżywać w różnych sytuacjach na co dzień.

Ćwiczenie 4: Plama

Narysuj plamę, która jest odpowiedzią na pytanie : Jak się teraz czujesz?

Cel ćwiczenia:

- rozwój ekspresji twórczej,
- autorefleksja.

Ćwiczenie 5: Mój wybór

Uczeń sam decyduje o wyborze aktywności .Jak na poprzednich zajęciach może układać puzzle, grać w gry dydaktyczne, rozwiązywać rebusy.

Cel ćwiczenia:

- podążanie za aktywnością dziecka,
- rozwój umiejętności podejmowania decyzji.

Zakończenie zajęć: Co było ważne dla Ciebie na dzisiejszych zajęciach?

Zadanie domowe: Uczeń zapisuje lub maluje sytuacje w których poczuł się szczęśliwy, radosny, spokojny, zły w najbliższym tygodniu.

Scenariusz VII Ja i moje uczucia

Po moce dydaktyczne: kartki papieru, magnetofon, gry dydaktyczne.

Omówienie zadania domowego.

Ćwiczenie 1: Stały rytuał

Na arkuszu papieru dziecko odbija swoją dłoń tym samym zaznaczając swoją obecność.

Cel ćwiczenia:

- wdrażanie do systematyczności,
- podkreślenie ważności obecności dziecka na zajęciach.

Ćw2 Co robisz gdy....

.Pedagog zadaje pytanie :

Co robisz gdy:

- jesteś zły,
- smutny,
- boisz się ,
- jesteś zadowolony,
- zdenerwowany.
- obawiasz się.

Zapisujemy zachowania ucznia i zastanawiamy się(jeśli zaistnieje taka konieczność) nad innymi sposobami okazywania wymieniony uczuć

Cel ćwiczenia:

- pokazanie, że każde przeżywane uczucie pociąga za sobą określone zachowania.

Cw.3 Uczucia wymalowane na każdej twarzy

Uczeń otrzymuje kartkę z minami przedstawiającymi różne uczucia odgaduje jakie uczucia mogą towarzyszyć osobom na rysunku.

Cel ćwiczenia:

- rozwój samoświadomości
- pokazanie uczuć wyrażanych językiem ciała.

Ćw. 4 Mój wybór

Uczeń sam decyduje o wyborze aktywności .Jak na poprzednich zajęciach może układać puzzle, grać w gry dydaktyczne, rozwiązywać rebusy.

Cel ćwiczenia:

- podążanie za aktywnością dziecka,
- rozwój umiejętności podejmowania decyzji.

Zakończenie zajęć: Co było ważne dla Ciebie na dzisiejszych zajęciach?

Spotkanie VIII Relaksacja

Pomoce dydaktyczne: kartki papieru, magnetofon, gry dydaktyczne.

Ćwiczenie 1:Stały rytuał

Na arkuszu papieru dziecko odbija swoją dłoń, tym samym zaznaczając swoją obecność.

Cel ćwiczenia:

- wdrażanie do systematyczności,
- podkreślenie ważności obecności dziecka na zajęciach.

Ćwiczenie 2: Relaks

Pedagog pyta ucznia: Co znaczy słowo „relaks”? oraz Jak twoim zdaniem zachowuje się człowiek zrelaksowany?

Pomoc::

- ✓ spokojny
- ✓ zadowolony
- ✓ uśmiechnięty
- ✓ odprężony
- ✓ skupiony

Cel ćwiczenia:

- zapoznanie ucznia z pojęciem relaks

Ćwiczenie 3: Poznajmy swoje ciało

Zastanawiamy się wspólnie, co my możemy zrobić żeby się uspokoić gdy jesteśmy zdenerwowani?

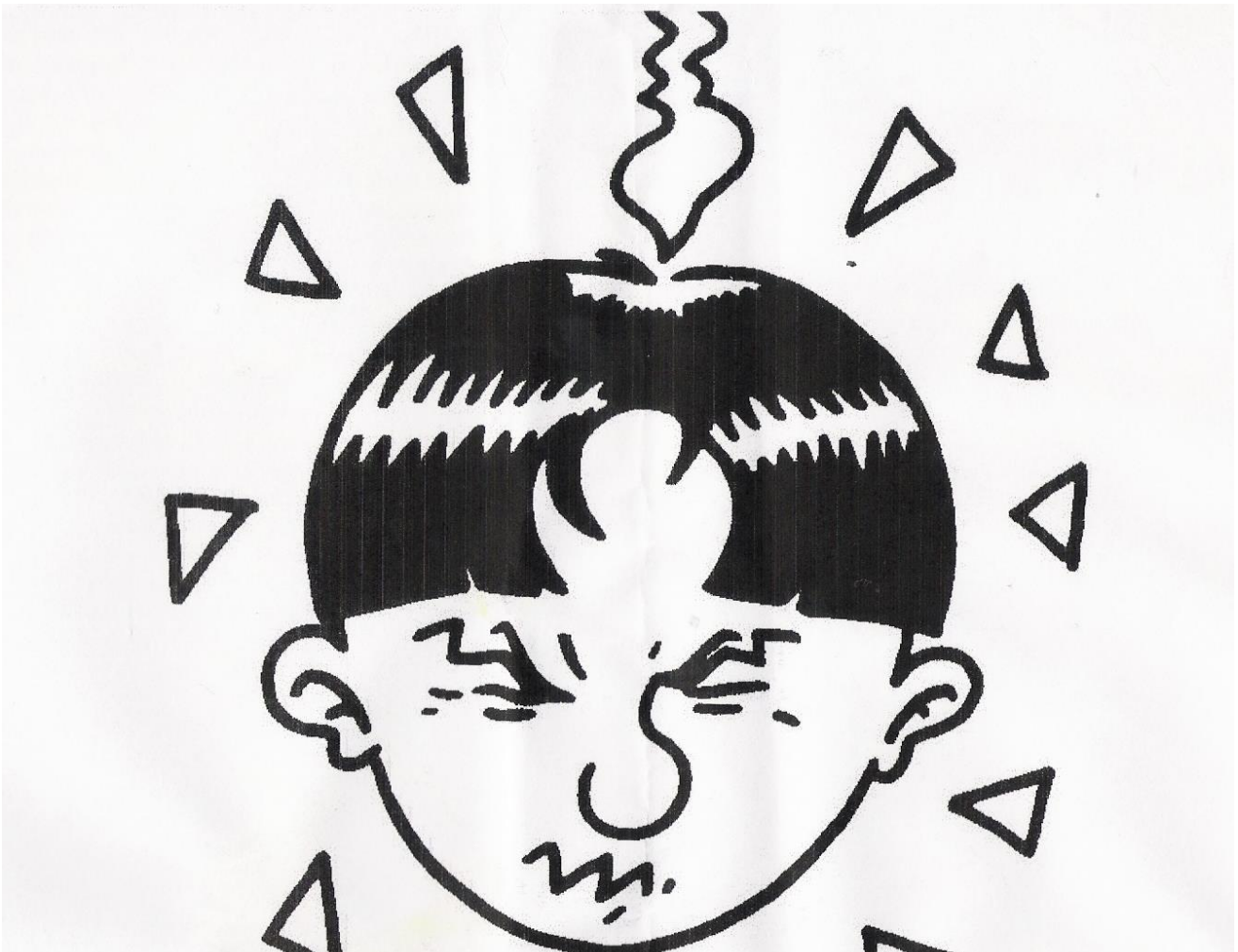
Następnie prowadzący prezentuje i ćwiczy wspólnie z dzieckiem wszystkie przedstawione poniżej propozycje ćwiczeń rozładowujących napięcie, wyciszających, uspokajających relaksujących.

Cel ćwiczenia:

- poznanie sposobów relaksacji,
- samopoznanie,
- nabywanie doświadczenia.

Propozycje ćwiczeń:

a) Napinanie i rozluźnianie mięśni (prezentacja i omówienie ilustracji poniżej)



b) Głębokie oddechy + odliczanie (prezentacja i omówienie ilustracji poniżej)



e) Kartka bezpieczeństwa- kartkę papieru gnieść lub targać wyładowując na niej gniew.

f) Kolorowanie **mandali**

Do pracy twórczej wykorzystuje się oprócz pisaków i kredek także plastelinę, ryż, wycinki gazet, kolorowy papier i farby. Praca nad mandalą powinna przebiegać w ciszy i skupieniu, przy dźwiękach wyciszonej muzyki.

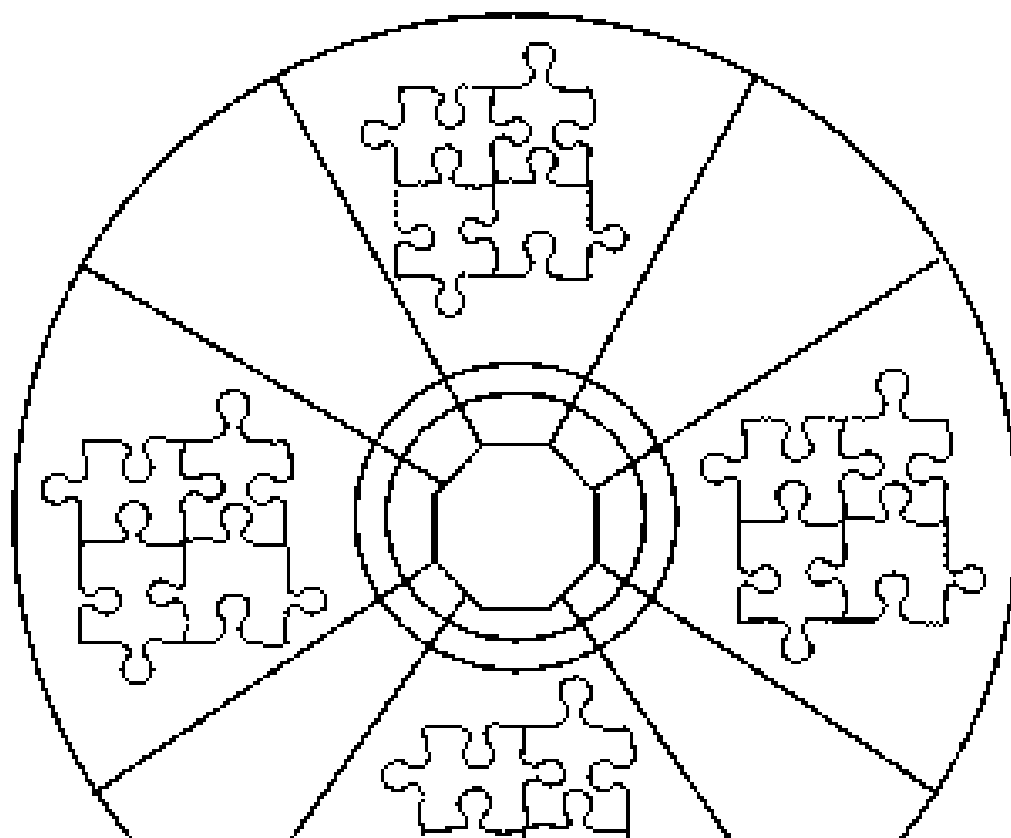
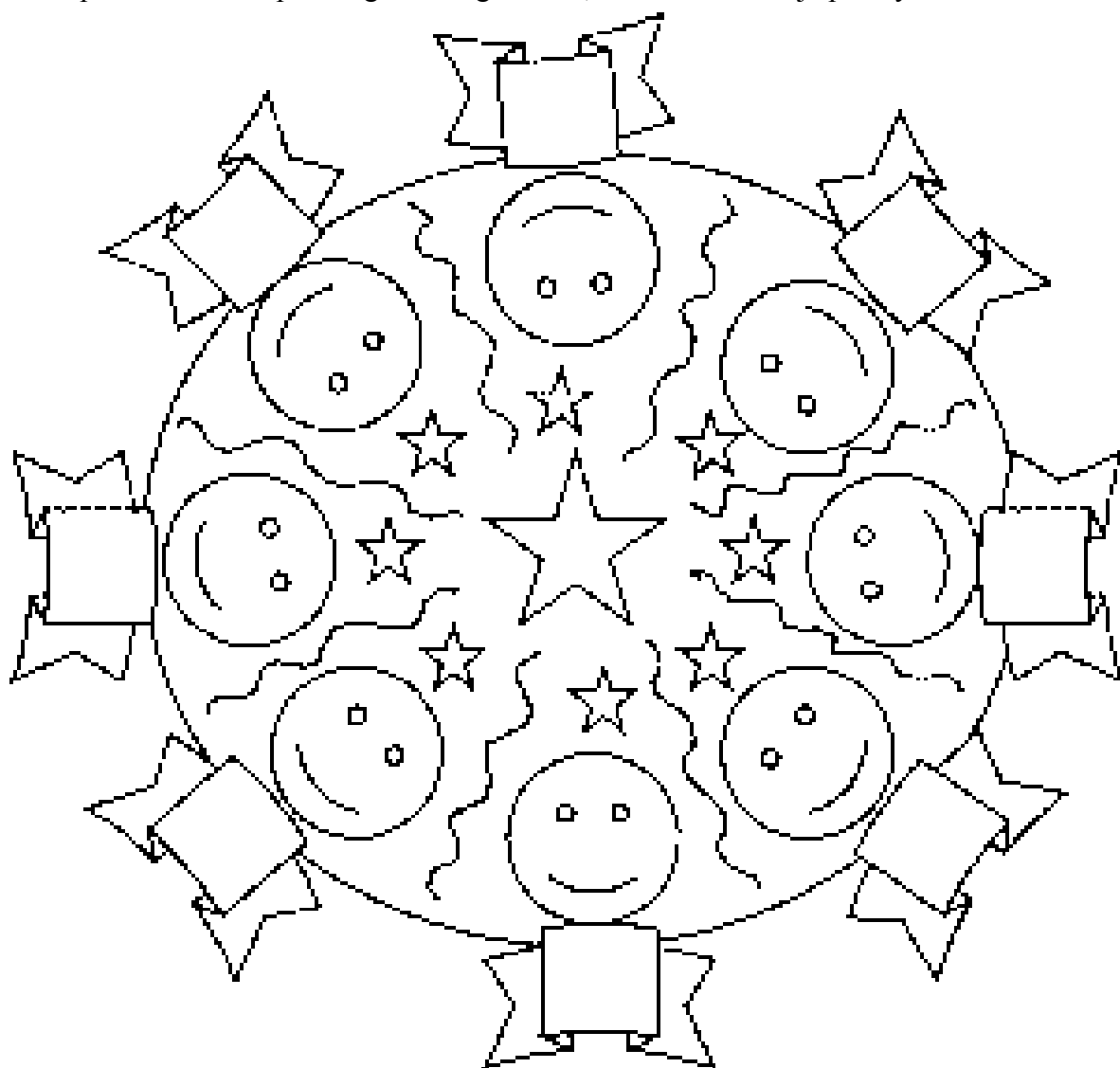
Instrukcja: W malowaniu mandali obowiązują dwie reguły:

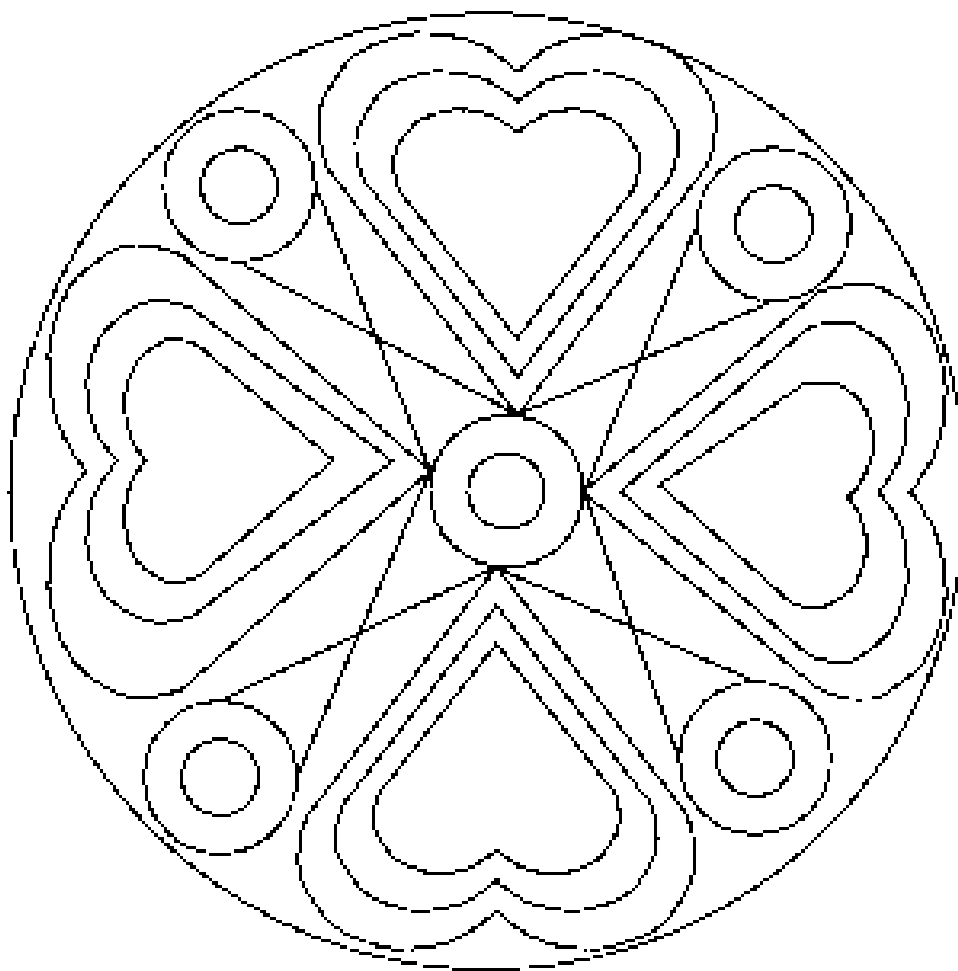
Reguła I: Maluj taki obrazek zawsze w określonym kierunku. Albo zaczynasz od środka koła i ruchem spiralnym poruszasz pędzelek lub kredkę w stronę okręgu koła, albo rozpoczynasz malowanie na okręgu koła i ruchem spiralnym zmierzasz do środka koła.

Reguła II: Maluj tylko takimi kolorami, które najlepiej lubisz.

Podczas malowania od środka do okręgu obrazu bądź odwrotnie uczymy się zupełnie podświadomie spozstrzegać samego siebie, kształtować swoje przeżycia i doświadczenia,

steśmy





Ćwiczenie 4: Wybór

Przećwiczenie wszystkich przedstawionych powyżej propozycji ćwiczeń rozładowujących napięcie. Wybór odpowiedniego ćwiczenia, które najbardziej podoba się dziecku.

Cel ćwiczenia:

- poznanie sposobów relaksacji
- samopoznanie

Ćwiczenie 5: Bajka

Czytanie bajki relaksacyjnej

Cel ćwiczenia:

- Odprężenie i relaksacja

Zakończenie zajęć: Co było ważne dla Ciebie na dzisiejszych zajęciach?

Zadanie domowe:

Zadaniem jest wykonanie kalendarza z dniami tygodnia

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela

Uczeń wpisuje każdego dnia sposób relaksacji ,który udało mu się zastosować. Może przy tym używać wymyślonych symboli, skrótów .

Spotkanie IX Odreagowanie złości

Po moce dydaktyczne: bajki terapeutyczne, kartki papieru.

Ćwiczenie 1 Stały rytuał

Na arkuszu papieru dziecko odbija swoją dłoń, tym samym zaznaczając swoją obecność.

Cel ćwiczenia:

- wdrażanie do systematyczności,
- podkreślenie ważności obecności dziecka na zajęciach.

Ćwiczenie 2

Sprawdzenie i omówienie zadania domowego.

Cel ćwiczenia:

- zachęcenie do systematyczności,
- wzmocnienie pozytywne.

Ćwiczenie 3

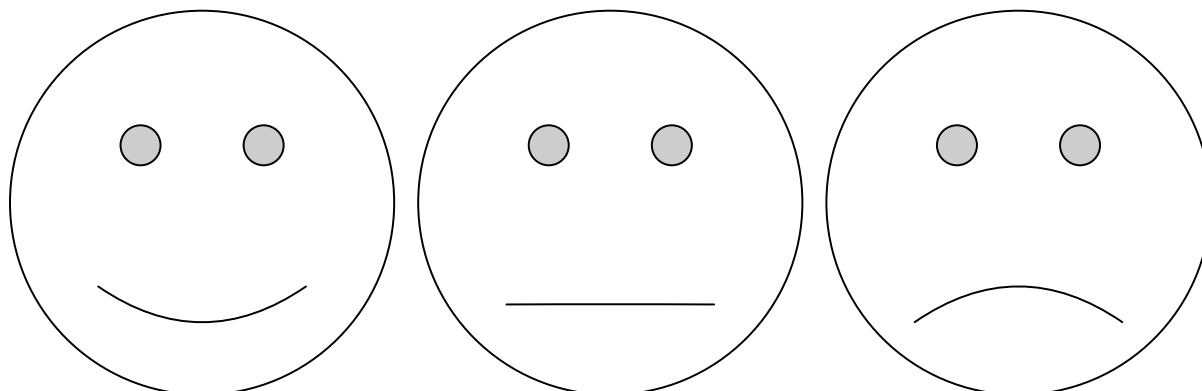
Zastosowanie jednej z metod relaksacyjnych z poprzednich zajęć.

Cel ćwiczenia:

- wdrażanie do systematyczności,
- trening umiejętności relaksowania się.

Ćwiczenie 4

Przedstawienie rysunkiem swojego samopoczucia- „Jak się teraz czujesz- narysuj za pomocą koloru i symboli



Cel ćwiczenia:

- wdrażanie do systematyczności,
- rozwój wyobraźni ,
- refleksja nad tym jak się czuję.

Ćwiczenie 1: Wybór

Przećwiczenie wszystkich przedstawionych powyżej propozycji ćwiczeń rozładowujących napięcie. Wybór odpowiedniego ćwiczenia, które najbardziej podoba się dziecku.

Cel ćwiczenia:

- wdrażanie do systematyczności,
- poznanie sposobów relaksacji,
- samopoznanie.

Ćwiczenie 6: Bajka

Pedagog czyta wybraną bajkę relaksacyjną.

- wdrażanie do systematyczności,
- rozwój wyobraźni ,

Zakończenie zajęć: Co było ważne dla Ciebie na dzisiejszych zajęciach?

PRZYKŁADY BAJEK RELAKSACYJNYCH

Bajka relaksacyjna nr 1

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

Otworzył wolno oczka i popatrzył na chmurki, które płynęły po niebie, nie spiesząc się, leniwie, nie przeganiając się, zgodnie. Płynęły i płynęły, a wiatr wolno je popychał. Kotkowi było tak dobrze. Nagle jedna mała kropelka spadła mu na nos. Co to ? - zdziwił się. Rozejrzył się dookoła i zobaczył, jak kwiatki wyciągają swoje małe główki do kropli deszczu, zupełnie jak on pyszczek do miseczki z mlekiem. Usiadł na trawie. Przeciągnął się. Kropelki deszczu wolno, lecz miarowo spadały na spragnione roślinki. Wraz z tym delikatnym deszczem wróciła mu siła.

Wstał, otrząsnął futerko, uśmiechnął się do siebie zadowolony. Pora iść do domu - pomyślał. Ale dziwną przeżyłem przygodę w tym ogrodzie, gdzie przyprowadził mnie motylek. Wrócę tu jeszcze - obiecał sobie - tu jest tak pięknie i spokojnie. Wyprężył się do skoku i jednym zamachem przeskoczył płot. Radośnie machając ogonem, wracał do domu.

Bajka relaksacyjna nr 2

Mama prowadziła małego wróbelka do szkoły. Szedł tam dzisiaj pierwszy raz. Czego ja się będę uczył? - zastanawiał się. Wszystkiego, co przyda ci się w życiu - odpowiedziała tajemniczo mama, ale on tylko pokręcił łebkiem, bo w dalszym ciągu nic nie rozumiał. O, już jesteśmy - powiedziała mama., gdy stanęli pod wielkim dębem, naokoło którego było już wiele mam ze swoimi pociechami. Panował gwar nie do opisania. Nagle pojawiła się wielka pani Wróbel, nauczycielka w okularach na dziobie, i powiedziała donośnym głosem: Witam wszystkich nowych uczniów na pierwszej lekcji nauki fruwania! Zwracając się do mam, dodała: Dzisiaj wasze pociechy już samodzielnie przylecą do domu, nie potrzebujecie po nie przychodzić.

A teraz proszę mnie zostawić z dziećmi, bo chcę rozpocząć lekcję. Rozległo się ciche klap, klap, klap. To dźwięk, jaki wydają dzioby, gdy dotykają się przy pożegnaniu. Po chwili mamy wróbelków odleciały. Nauczycielka podchodziła do każdego z uczniów i pomagała mu się dostać na gałązkę dębu. Kiedy ostatni już był na drzewie, pani powiedziała: - Proszę położyć się na brzuszku wygodnie, o tak, jak najwygodniej. Rozkładamy szeroko skrzydełka, oddychamy wolno, spokojnie. Przywieramy całym ciałem do drzewa. Czujemy zapach kory, miły powiew wiatru, odpoczywamy. Oddychamy miarowo i spokojnie. Wyobraźcie sobie, małe wróbelki, że powiew mógłby was unieść w powietrze tak, jak unosi liście. Czujecie się wspaniale. Proszę lekko poruszać skrzydełkami, raz, dwa, wolniutko, a teraz troszkę szybciej, raz, dwa. - Skrzydełka małego wróbelka jak skrzydełka latawca lekko poruszały się. - Odpychamy się nóżkami od gałązki i płyniemy w powietrzu, płyniemy razem. - Nasz wróbelek poczuł, że skrzydełka same go unoszą. Obok niego, z boku i z tyłu, i nad nim fruwały inne wróbelki. Poruszał lekko skrzydełkami i wzbijał się w górę, w błękit nieba. Czuł się tak lekko i swobodnie, było mu tak przyjemnie! Popatrzył w dół, wznosił się nad zielonymi koronami drzew. Dookoła rozciągał się piękny park. Nie spiesząc się, w ślad za nauczycielką leciał w górę, do słońca. Ciepłe słońeczko wychyliło się zza chmurki i ciekawie spoglądało na wróbelki. Posłało promyczek, który ciepłym dotykiem przyjemnie go pogłaskał. Wróbelek wznosił się w górę, wyżej i wyżej. Czuł się lekko i swobodnie. Teraz przelatował nad łączką, zatoczył koło, jedno, drugie i wolniutko sfruwał w dół. Był nad małym strumyczkiem, przy brzegu którego wygrzewał się na słończku zajaczek. Sfrunął jeszcze niżej, nad samą taflą wody, zobaczył kolorowe rybki, jak wolno płynęły z nurtem, usłyszał, jak kumkają żabki: kum, kum, rozmawiając między sobą. Poczował zapach łąki, kwiatów. Wciągał głęboko ten zapach w siebie. Sfrunął nad brzegiem strumyka, usiadł na małym kamyczku, nachylił się i napił wody. Była zimna i orzeźwiająca. Posłuchał szemrzącego

strumyka. Odpoczywał. Wiatr lekko muskał mu piórka. Postanowił zamoczyć łapki, wszedł do wody, popryskał się nią troszeczkę, jak to wróbelki mają w zwyczaju. Otrząsnął się i tysiące kropelek spadło na spragnione wody roślinki. Zrobił to raz i drugi, pokropił wszystkie kwiatki dookoła. Poczł się rześko, czuł, że wstępuje w niego razem z tą zimna woda energia. Nagle usłyszał głos nauczycielki: - Pora wracać ! - Znowu rozpostarł skrzydła i z niezwykłą siłą wzniósł się wysoko, wysoko. Wzbijał się szybko, wznosił się jak samolot i krążył w powietrzu pełen sił i radości, że potrafi fruwać. Tak skończyła się pierwsza lekcja nauki fruwania w szkole dla wróbelków. Jeśli będziecie chcieli wrócić, to możemy to zrobić jutro i zobaczyć, czego jeszcze uczą się ptaszki w swojej szkole.

Bajka relaksacyjna nr 3

Mały niedźwiadek szedł wolno przez las. Czł ogarniające go zmęczenie, nóżki zrobiły się jakieś ciężkie i nie chciały odrywać się od ziemi. Rozglądał się dookoła, szukając miejsca do odpoczynku. Drzewa rosły tutaj rzadziej, słońce coraz swobodniej przeciskało się przez konary drzew, oświetlając wszystko dookoła.

Chyba niedaleko jest jakaś polanka, tam sobie odpocznę - pomyślał miś. I rzeczywiście, po chwili jego oczom ukazała się mała łączka otoczona ze wszystkich stron drzewami. Stał na jej skraju i znieruchomiał z zachwytu: niskie krzewy, trawa, kwiaty jak kolorowy dywan rozkładały się u jego stóp. Na środku łączki zajączki, króliczki, ba, nawet myszki wygrzewały się w promieniach słońca. Spojrzał na niebo. Było bezchmurne, słońce jakby wiedziało, że zwierzęta oczekują na jego promienie, bo świeciło bardzo mocno. Miś wystawił pyszczek do słońca i poczuł, jak przyjemne ciepło obejmuje najpierw jego głowę, a potem całe ciało. Usłyszał lekki szum wiatru i brzęczenie owadów, które unosiły się nad kwiatami. Głęboko odetchnął. W nos wkręcał się delikatny zapach trawy i kwiatów.

Tutaj jest wspaniałe miejsce do odpoczynku - pomyślał, po czym położył się wygodnie na trawie, jak na kocyku, łapki podłożył sobie pod głowę. Zamknął oczy. Odpoczywał. Oddychał miarowo i spokojnie. Zrobił głęboki wdech, wciągnął powietrze przez nos, a po chwili wypuścił je. Powtórzył to jeszcze raz. Czł, jak z każdym wydechem pozbywa się zmęczenia. Był teraz przyjemnie rozluźniony, poczuł się ciężki i bezwładny. Jego głowa, brzusek i nóżki były jak z ołowiu. Wtulił się w trawkę jak w kołderkę. Był mu bardzo wygodnie. Oddychał równo i miarowo, jego klatka piersiowa spokojnie w rytm wdechu i wydechu unosiła się i opadała, tak jak fale morskie, kiedy wolno i leniwie przybijają do brzegu. Poczł się teraz tak dobrze ! Delikatny wiaterek przesunął się po całym jego ciele, rozpoczynając od czubka głowy aż po koniuszki łapek, zabierając z niego zmęczenie i napięcie. Robił to raz i drugi, powtarzał wiele razy. Promienie słońca przyjemnie ogrzewały. Miś odpoczywał. Po chwili zasnął, a razem z nim zajączki, króliczki i nawet małe myszki. Zrobiło się tak cicho, że nie słycać było nawet brzęczenia pszczoł. Słońce wolno szło po niebie. Nagle, nie wiadomo skąd,

pojawiły się małe chmurki, rozpoczęły zabawę w chowanego, biegały po całym niebie, zagradzały drogę promyczkom, które płynęły na ziemię. Wiatr zaczął silniej dmuchać, łączka budziła się ze snu. Zabrzęczały pszczołki, które znowu zabrały się do zbierania miodu z kwiatów, ptaszki rozpoczęły swe trele, a motyle rozpościerając skrzydełka, unosiły się nad roślinkami. Wtem jeden z nich, taki najmniejszy motylek usiadł na nosku niedźwiadka i w rezultacie niechcący go przebudził. Miś leniwie otworzył oczy. Przetarł je łapkami. Ziewnął raz i drugi, przeciągnął się. Wiaterek tymczasem nagle zawirował, zatańczył i chłodnym powietrzem orzeźwił go. Najpierw dotknął jego łap. Wniknęła w nie ożywcza siła, miś poczuł, jakby zanurzył je w chłodnym strumyku. Ten przyjemny, orzeźwiający dotyk przenikał coraz wyżej i wyżej, jak prysznic ogarnął ciało, dając energię, przepelniając siłą. Miś łapkami, główką, nóżkami. Wstał, otrzepał futerko, poczuł się odprężony i wypoczęty. Wiaterek wzmagął się, coraz silniej, tańcząc po łące i zachęcając wszystkich do zabawy. W jego rytm pochylały się trawy, kwiatki, a nawet krzewy ruszały swymi gałązkami jak ramionami.

Cudownie wypocząłem - pomyślał miś. - Jutro na pewno tutaj powrócę, ale teraz już pora wracać do domu. Czeka tam przecież na mnie mama i przepyszny podwieczorek. W tym momencie pogłaskał się po brzuszku i ruszył energicznie, podskakując w rytm podmuchów, w kierunku swego domu.

Spotkanie X Podsumowanie wszystkich spotkań

Organizujemy ostateczne spotkanie w którym uczestniczy dziecko i rodzic. Pokazujemy wszystkie prace wykonane przez dziecko i rodzica. Podsumowujemy spotkania: dzielimy się obserwacjami koncentrując się na pozytywach oraz na docenieniu wysiłku dziecka i rodzica włożonego w spotkania.

Na zakończenie proponujemy wspólną partyjkę wybranej przez dziecko gry.

Zakończenie zajęć: Co było ważne dla Ciebie na naszych zajęciach?
Pytanie kierujemy do dziecka i rodzica.

