



Tematy – PAŹDZIERNIK



EKSPERTA PORADY

Scenariusz zajęć z wykorzystaniem pomocy

„Pamiętnik mojego humoru” (199076)

Pomoc: Dla prawidłowego funkcjonowania poznawczego i emocjonalnego dziecka bardzo ważna jest umiejętność odreagowywania przez nie codziennych wydarzeń. Zarówno wydarzenia pozytywne, jak i negatywne wywołują w dziecku różnorodne emocje, które powinny zostać wyrażone.

„Pamiętnik mojego humoru” przeznaczony jest dla dzieci w wieku 5-7 lat, wykonany został w formie 30-kartkowego zeszytu o formacie A-4, tak by dziecko mogło go używać przez miesiąc.

Na każdej stronie narysowane zostało koło podzielone na 12 kawałków, dziecko może wybrać nazwę dla koła (tort, pizza) – zadaniem dziecka jest przypomnieć sobie wydarzenia z danego dnia, pomyśleć jakie uczucia się z nimi wiązały (radość, smutek, złość, strach) i kolorami zaznaczyć je (pokolorować) na kole-torcie/pizzy, używając symboli kolorystycznych (np. kolor zielony – radość, kolor niebieski – smutek, kolor czerwony – złość, kolor żółty – strach). Każdego dnia dziecko koloruje swoją „pizzę/tort” humoru i może dodatkowo wykonać rysunek „co ważnego mnie dziś spotkało”.

Temat zajęć: „Jak mogę wyrażać swoje emocje – zaczynam prowadzić pamiętnik humoru?”

Cele:

- Nauka rozpoznawania i nazywania podstawowych emocji.
- Pomoc w odreagowywaniu emocji.
- Uświadamianie, że każdy w dniu przeżywa różnorodne emocje, że mamy wpływ na to, jaki mamy nastrój („co możesz zrobić żeby twoja pizza była mniej ostra?”).



Tematy – PAŹDZIERNIK



- Zachęcanie do rozmowy o emocjach dzieci, które nie potrafią mówić o nich wprost (np. „Czemu Twoja pizza ma tyle papryki czerwonej/Czemu Twój tort ma tyle czerwonego kremu”).
- Zwiększanie u dzieci zdolności empatii.

Czas: ok. 30 min.

Zajęcia mogą być prowadzone w kontakcie indywidualnym lub w grupie.

Przebieg zajęć:

1. Polecenie dla grupy dzieci:

„Otwórzcie swoje pamiętniki na nowej stronie, przypomnijcie sobie wydarzenia z dzisiejszego dnia, które wywołały waszą radość, sprawiły, że dobrze się czuliście, byliście uśmiechnięci, zadowoleni. Weźcie zieloną kredkę i zamalujcie jeden z kawałków koła, jeżeli ktoś pamięta więcej wydarzeń radosnych niech zamaluje dwa lub trzy kawałki.”

„A teraz przypomnijcie sobie zdarzenia, które was zasmuciły, sprawiły, że było wam przykro, chciało wam się płakać. Weźcie niebieską kredkę i zamalujcie na kole jeden z kawałków na niebiesko, jeśli ktoś pamięta więcej smutnych wydarzeń niech zamaluje dwa lub trzy kawałki.”

„A teraz przypomnijcie sobie wydarzenia, które was rozzłościły, spowodowały, że chciało wam się krzyczeć, coś zniszczyć. Weźcie czerwoną kredkę i zamalujcie jeden z kawałków koła, jeżeli ktoś pamięta więcej wydarzeń, które go zdenerwowały niech zamaluje dwa lub trzy kawałki.”

„A teraz przypomnijcie sobie sytuacje, w których czegoś się baliście, mieliście się ochotę schować albo uciec. Weźcie żółtą kredkę i zamalujcie jeden z kawałków koła, jeżeli ktoś pamięta więcej sytuacji, w których się bał, niech zamaluje dwa lub trzy kawałki.”

„Niektóre kawałki mogą zostać białe, jeśli nie macie pomysłu, jakim kolorem je zamalować.”



Tematy – PAŹDZIERNIK



Jeżeli komuś zabrakło kawałków, może je czarną kredką dorysować”.

2. Druga strona kartki przeznaczona jest na wykonanie rysunku p.t. najważniejsze wydarzenie dzisiejszego dnia (pozytywne lub negatywne).

Polecenie dla grupy dzieci:

„Na drugiej stronie narysujcie najważniejsze wydarzenie z dzisiejszego dnia, może to być zarówno wydarzenie, które sprawiło wam przyjemność, jak i wydarzenie, które was rozzłościło, przestraszyło lub zasmuciło. Może to być wydarzenie które dopiero nastąpi po wyjściu ze szkoły.”

3. Podsumowanie.

Na zakończenie zajęć nauczyciel prosi, by każde dziecko dokończyło zdanie:

„Ja (dziecko wymienia swoje imię) każdego dnia mogę odczuwać różne emocje i mogę je narysować w swoim pamiętniku.”

Psycholog kliniczny
Agnieszka Wrzesiak

0 ekspercie:



Psycholog kliniczny, w codziennej pracy zajmuje się diagnozą i terapią u dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi, nadpobudliwych psychoruchowo, z zaburzeniami rozwojowymi oraz prowadzi terapię rodzin.

Współzałożycielka Centrum Psychologiczno-Logopedycznego „Mavicus” w Łodzi. Przez wiele lat pracownik Oddziału Psychiatrycznego dla Dzieci oraz Oddziału Neurologii Dziecięcej.