

SCENARIUSZ 4

PRZEPRAWA PRZEZ RZEKĘ ŁEZ

Drodzy Nauczyciele,
oto kolejny scenariusz, za pomocą którego przyjrzyście się emocjom. Pomożecie swoim podopiecznym zaprzyjaźnić się z nimi i przyjmować je jako stan, z którym należy się pogodzić. Wspólnie z dziećmi nauczycie się akceptować smutek, wczytując się w jego przekaz. Poprzez zabawę z dziećmi odkryjecie smutek na nowo i wypracujecie wspólne sposoby przeżywania tej emocji.

Powodzenia!

Ogólny cel zajęć

Uczestnicy:

- Zapoznają się z emocją smutku.

Szczegółowy cel zajęć

Uczestnicy:

- Uczą się akceptacji emocji smutku.
- Rozpoznają smutek jako przyjaciela, który ma dla nas przesłanie, trenują umiejętność przeżywania i radzenia sobie ze smutkiem.
- Uczą się rozpoznawania jednej z podstawowych emocji.

Czas trwania: 60-90 minut



Metody pracy

- Podająca: objaśnienie odczuwania emocji, tłumaczenie z użyciem przykładów.
- Praktyczna: zabawa koncentrująca się na kreowaniu wyobraźni.
- Problemowa: zabawa dydaktyczna, dotycząca budowania mostów.



Wykorzystane innowacje

- Wykorzystanie elementów innowatorskiej metody treningu umiejętności społecznych bazującej na wykorzystaniu klocków jako materiału kluczowego do treningu poprzez zabawę.
- Innowacja adresowana jest do wyodrębnionej grupy docelowej dzieci w wieku 4-6 lat czyli w okresie kształtowania umiejętności emocjonalno-społecznych.
- Autorskie programy nauczania z możliwością zmodyfikowania i zindywidualizowania przez nauczyciela.
- Możliwość realizacji pozaparamowego programu nauczania rekomendowanego na podstawie doświadczeń zawodowych.
- Wspólna praca nad rozwojem emocjonalno-społecznym dzieci w środowisku przedszkolnym i rodzinnym.



Pomoce

- Zestawy niebieskich klocków.
- Karty pracy (załącznik 6, 7).
- 1-2 m niebieskiego lub granatowego materiału, ewentualnie niebieska bibuła, do utworzenia rzeki na dywanie.
- Balon.
- Buźki z emocjami.



Uczestnicy

- Grupy przedszkolne.
- Dzieci w wieku 4-6 lat, maksymalnie osiem osób.

- Dwoje nauczycieli prowadzących, ewentualnie trener TUS i nauczyciel lub psycholog i nauczyciel.

Czas treningu nowej kompetencji

- Od trzech do pięciu spotkań w zależności od wielkości grupy, wydolności psychofizycznej dziecka i pojedynczych trudności uczestników.

Ćwiczenie 1 – Zaproszenie do Krainy Smutku

Cel główny: integracja z grupą, zapoznanie się ze smutkiem.

Cel szczegółowy: akceptacja smutku, radzenie sobie poprzez rozmowę.

Czas trwania: 10 minut

1. Zaproście dzieci do zajęcia miejsca na dywanie, gdzie usiądą w kręgu oraz do powitania się za pomocą wspólnie ustalonego rytuału: „Teraz pięknie się witamy: wpieryw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

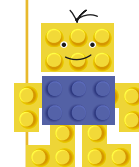
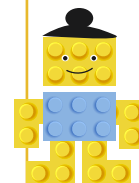
2. Wraz z dziećmi wypracujcie kodeks i reguły obowiązujące w grupie przedszkolnej. Nasza propozycja poniżej.

Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.

3. Wytłumaczcie dzieciom, że na tych zajęciach porozmawiacie o smutku, wspólnie się z nim zapoznacie i zaprzyjaźnicie.

Wyjaśnijcie, że smutek spotykamy w wielu miejscach



i sytuacjach. Podajcie przykłady z życia lub bajek i poproście dzieci, aby podały swoje przykłady.



Ćwiczenie 2 – Moja smutna opowieść

Cel główny: radzenie sobie z emocją poprzez jej wyrażenie w formie graficznej oraz rozmowę.

Cel szczegółowy: akceptacja smutku, umiejętność wyrażania swoich uczuć.

Czas trwania: 10 minut

Zaproście dzieci do zajęcia miejsc przy stolikach i wytłumaczcie, że mają za zadanie narysować sytuację lub bajkę, po której odczuli smutek. Rozdajcie kredki, mazaki oraz kartki. Wspierajcie dzieci, odpowiadając na pytania i zachęcając do pracy.



Ćwiczenie 3 – Ekspresja mojego smutku

Cel główny: wyrażanie swoich odczuć przez rozmowę.

Cel szczegółowy: nauka dzielenia się swoimi emocjami i odczuciami z innymi.

Czas trwania: 8 minut

Po ukończonym zadaniu poproście dzieci, aby zajęły swoje miejsca na dywanie. Zachęćcie je do wspólnej rozmowy i podzielenia się swoimi odczuciami. Zapytajcie dzieci, jak sobie poradziły, czego potrzebowały, przeżywając tę emocję, co okazało się przydatne i pomocne w jej doświadczaniu i wyrażaniu.



Ćwiczenie 4 – Gość w Krainie Smutku

Cel główny: identyfikacja sytuacji smutku, zrozumienie zmienności stanów emocjonalnych.

Cel szczegółowy: rozpoznawanie smutków na własnych przykładach, bliższe poznanie emocji, uzmystwienie ulotności emocji, poszukiwanie własnych sposobów na radzenie sobie ze smutkiem.

Czas trwania: 8 minut

Poinformujcie dzieci, że za chwilę odwiedzi Was ulubiona postać z Krainy Emocji (scenariusz 2) – Smutek. Przypomnijcie sobie, że należy ją powitać przybiciem piątki. Smutek podchodzi do każdego dziecka i wita się z każdym w ten sam sposób. Następnie pyta, co pomaga mu w smutku i za każdą odpowiedź przekazuje dziecku kropelkę (załącznik 7). Z kropelek zebranych przez dzieci ułóżcie wspólnie na dywanie Rzekę Łez.



Ćwiczenie 5 – Most przez Rzekę Łez

Cel główny: uzmystwienie możliwości radzenia sobie z emocją smutku za pomocą własnych sposobów.

Cel szczegółowy: rozpoznawanie smutków na własnych przykładach, bliższe poznanie emocji, uzmystwienie ulotności emocji, poszukiwanie własnych rozwiązań.

Czas trwania: 12 minut

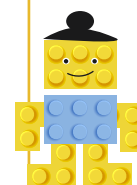
Podzielcie dzieci na grupy. Zaproszcie je do wspólnej zabawy i współpracy. Wytłumaczcie, że ich zadaniem jest budowa Mostu Smutku przez Rzekę Łez. Wspierajcie uczestników w budowie mostów wg własnego pomysłu i koncepcji.



Ćwiczenie 6 – Sposoby na smutek

Cel główny: budowanie sprawczości dzieci i motywowanie do szukania własnych rozwiązań.

Cel szczegółowy: docenianie i wzmacnianie kreatywności i pracy nad sposobami radzenia sobie z emocjami.



Czas trwania: 8 minut

Docieńcie i pochwalcie wysiłek dzieci. Wytłumaczcie, że zawsze można znaleźć sposób, żeby przepłynąć przez swoją Rzekę Łez. Pogratulujcie dzieciom, że przypomniały sobie swoje sposoby przetrwania w smutku.

Pożegnanie

Na zakończenie ustawcie dzieci w pociąg i przybijcie z każdym piątkę, dziękując za wspólnie spędzony czas. Po każdym zajęciu uczestnicy zajęć wracają do swoich grup przedszkolnych.

Brawo!

Wersja video:

Przeprawa przez Rzekę Łez

Scenariusz 4



INSTRUKTAŻ DLA NAUCZYCIELI

Podpowiedzi w pigułce

PRZEPRAWA PRZEZ RZEKĘ ŁEZ

Drodzy Nauczyciele,
„Przeprawa przez Rzekę Łez” to drugi z czterech scenariuszy, dzięki którym zgłębicie cztery podstawowe emocje: radość, smutek, złość i strach. Głównym założeniem tego scenariusza jest nauka rozpoznania i doświadczania smutku poprzez zabawę oraz ćwiczenia, interakcję grupy z nauczycielami. Podczas proponowanych ćwiczeń doświadczycie emocji smutku, przywołując ją za pomocą różnych narzędzi. Nauczycie dzieci pozytywnego nastawienia do przeżywanej emocji oraz odpowiedniego jej odbioru i doświadczania.

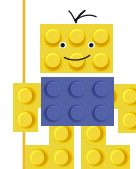
Powodzenia!

Ćwiczenie 1

1. Po wejściu do sali usiądźcie w kręgu i przywitajcie się. Proponujemy skorzystać z naszego powitania, które jest proste i lubiane: „Teraz pięknie się witamy: wpierw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.

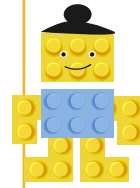
Każda grupa może wypracować swoje własne powitanie, np.: śpiewając piosenkę, powtarzając ulubioną sekwencję ruchów przy muzyce itp. Wprowadzenie tego oraz innych stałych elementów wzmacnia poczucie trwałości zasad i integruje grupę. Stosujcie je częściej, np. po dłuższych nieobecnościach dzieci w przedszkolu. Dodatkowo pytajcie o przeżycia i wydarzenia w życiu dziecka na forum grupy.

2. Wypracujcie z dziećmi kodeks i reguły obowiązujące w grupie przedszkolnej. Nasza propozycja poniżej.



Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.



3. W tym ćwiczeniu pokażcie dzieciom, że wszyscy przeżywamy emocje, w tym smutek, który dorosłych również często odwiedza. Postarajcie się przywołać sytuacje, podczas których dzieci odczuwały smutek. Opowiedzcie dzieciom, kiedy Wy sami ostatnio przeżywaliście smutek.

Ćwiczenie 2

Zaproście dzieci do wspólnej pracy. Ich zadaniem będzie zilustrowanie ostatniej sytuacji, historii, kiedy odczuwały smutek. Rozdajcie dzieciom karty pracy (załącznik 6). Zaproście dzieci do stolików, przekażcie im kredki i flamastry. Wspierajcie dzieci, odpowiadajcie na ich pytania, zachęcając i motywując do pracy.

Ćwiczenie 3

Zaproście dzieci do zajęcia miejsc w kole na dywanie i podzielenia się swoją historią. Wysłuchajcie ich opowieści i wyrażcie zrozumienie dla przeżywanych przez nich emocji.

Porozmawiajcie o uczuciach doświadczonych przez dzieci:

- Co było dla nich najtrudniejsze?
- Jak długo trwało to uczucie?
- Czy odczuwały smutek w ciele?
- Jak udało im się przetrwać smutek?
- Co im pomogło?

Ćwiczenie 4

Przygotujcie dzieci, informując je, że za chwilę odwiedzi Was postać Smutku, która przywita się z nimi i zapyta, jak radzą sobie ze

smutkiem. Wspólnie z postacią Smutku ułóżcie ze wszystkich prac Rzekę Łez.

Ćwiczenie 5

Podzielcie dzieci na grupy za pomocą ulubionej wycieczki. Zaprosicie do wspólnej zabawy i współpracy. Wyjaśnijcie dzieciom, że każdy z nich ma swój pomysł na przetrwanie smutku. Zaproponujcie budowę Mostu Smutku, który umożliwi przeprawienie się przez Rzekę Łez. Podzielcie klocki na poszczególne grupy i umieśćcie po obu stronach wcześniej ułożonej na dywanie rzeki. Wyjaśnijcie uczestnikom, żeby zbudowali mosty wg swojego pomysłu i koncepcji. Motywujcie i wspierajcie dzieci pozytywnymi komunikatami, np.: „Jasiu, budujesz piękny most”, „Justynko, to świetna konstrukcja, dzięki niej na pewno będzie można przeprowadzić się na drugą stronę naszej rzeki”.

Ćwiczenie 6

Docenicie pracę dzieci. Stosujcie pozytywne wzmocnienia mówiąc, np. „Bardzo miło, że umiecie współpracować w grupie” itp. Wytłumaczcie dzieciom, że zawsze można znaleźć sposób, żeby przeprowadzić się przez swoją Rzekę Łez. Pogratulujcie dzieciom, że przypomnieli sobie swoje sposoby przetrwania w smutku.

Pożegnanie

Wspólnie pożegnajcie się przez przybicie piątki, dziękując za wspólnie spędzony czas. Po każdym zajęciu dzieci ustawiają się w pociąg i wracają do swoich sal.

Dziękujemy i życzymy powodzenia!

INSTRUKTAŻ DLA RODZICÓW

Podpowiedzi w pigułce

PRZEPRAWA PRZEZ RZEKĘ ŁEZ

Drodzy Rodzice,
pokażcie swoim dzieciom, że dorośli również odczuwają emocje, a smutek jest towarzyszem naszego życia. Przywołajcie chwile, kiedy odczuwaliście smutek, możecie posłużyć się przykładami z: bajki, zdjęciami, pamiątkami. Pozwólcie sobie i dzieciom na swobodny przepływ emocji. Okażcie swoje wsparcie i zrozumienie, nie zaprzeczając odczuciom ani swoim, ani swoich dzieci.

Życzymy powodzenia!

Zabawa 1

Zaproponujcie dziecku krótką rozgrzewkę przed wspólną pracą. Może to być: kilka ćwiczeń ruchowych, krótka gra, wierszyk lub piosenka. Wejdźcie w świat swojego dziecka: podążajcie za pomysłami i potrzebami zabawy z jego świata.

Zabawa 2

Przywołajcie chwile smutku, które razem przeżywaliście. Pozwólcie dzieciom zilustrować sytuację, która najbardziej kojarzy się im z odczuwaniem smutku. Podążajcie za dzieckiem w przywoływaniu emocji. Zapewnijcie spokojne miejsce do pracy, zachęćcie dziecko do wykonania rysunku. Przygotujcie kartki, flamastry, kredki.



Zabawa 3

Wysłuchajcie interpretacji dziecka dotyczącej smutnej sytuacji, którą zilustrowało. Podzielcie się z dzieckiem swoimi momentami przeżywania smutku, wytłumaczcie swoje odczucia na przykładach. Zapytajcie, jak odczuwają smutek w swoim ciele, co jest pomocne, jakiego wsparcia potrzebują. Ustalcie swoje wspólne unikatowe metody, które będą pomocne w przeżywaniu smutku.



Zabawa 4

Wcielcie się w rolę Smutku: swoją mimiką i ruchami ciała zademonstrujcie dziecku tę postać. Powiedzcie dziecku, że smutek przychodzi do nas, kiedy:

- musimy się rozstać z kimś bliskim, np. musimy pożegnać koleżankę, ponieważ wyjeżdża do innego miasta;
- trzeba skończyć ulubione zajęcie, np. zabawę, bo nadchodzi pora na toaletę wieczorną i pójście do łóżka;
- źle się czujemy i musimy zostać w łóżku, a w planach było wyjście, np. na łyżwy;
- czujemy rozpacz, bo musimy zmienić plany, np. nie możemy jechać na wycieczkę, ponieważ pogoda jest niesprzyjająca.

Przywołajcie zdarzenia z życia dziecka, kiedy odczuwało ono smutek.



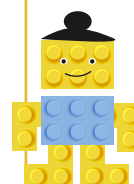
Zabawa 5

Zaproponujcie dziecku zabawę jego ulubionymi klockami. Pozwólcie działać dziecięcej wyobraźni. Niech dziecko spontanicznie zbuduje twój związany ze smutkiem. Dołączcie do zabawy i wspólnie skonstruujcie wieżę lub most.



Zabawa 6

Porozmawiajcie o odczuciach i przeżywanych emocjach swojego dziecka. Wytłumaczcie, że smutek odwiedza nas w szczególnych chwilach. Musimy go wtedy czule przywitać, poświęcić mu czas



i zaopiekować się nim. Natomiast kiedy z nim porozmawiamy, to powoli wybierze się w drogę powrotną. Powiedzcie dziecku, że po drugiej stronie mostu może zastać inną krainę i że z najwyższego piętra wieży w tej innej krainie na wszystko popatrzeć z góry – a wtedy często widać słońce.

Działając razem, rozwijamy kompetencje emocjonalno-społeczne przedszkolaków, dzięki czemu zapewnimy im lepsze funkcjonowanie dzisiaj i w przyszłości.

Miłej zabawy!