

Jolanta Topolewska (Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 1)

Scenariusze z cyklu zajęć z biblioterapii

Temat: Przemoc pomiędzy rówieśnikami.

Cel: budzenie empatii; kształtowanie systemu wartości powstrzymującego przed przemocą

Bajka: opowiadanie *Kije i kamienie W: Przemoc seksualna wobec rówieśników. Program zajęć terapeutycznych.*

Czas: 2 zajęcia po 45 minut

Tok zajęć:

1. Piosenka powitalna:
*Wszyscy są witam Was, zaczynamy już czas
jestem ja, jesteś Ty raz dwa trzy.*
2. Przypomnienie o możliwości wypisania swojej złości na któregoś z uczestników na "kartkach złości". Jeżeli jest taka potrzeba, to teraz jest czas na takie działania.
3. Zabawa integracyjna *kierowanie samochodem*:
Uczestnicy dobierają się parami. Jednemu z nich zawiązujemy oczy przepaską i ten jest samochodem. Drugi uczestnik jest kierowcą. Kierowca kieruje samochodem za pomocą gestów:
dotknięcie prawej ręki - skręt w prawo
lewej ręki - skręt w lewo
pleców - stop
głowy - zwiększamy prędkość
4. Przeczytanie opowiadania *Kije i kamienie*
5. Omówienie treści opowiadania:
 - o Co myślisz o sposobie wykluczenia Ali z gry?
 - o Co sądzisz o zachowaniu Piotra?
 - o Jak inaczej mógł zachować się Piotr?
 - o W jaki sposób ludzie próbują ranić czyjeś uczucia?
 - o Jak Ty się zachowujesz, gdy ktoś próbuje Cię zranić?
 - o Jak się czujesz w takiej sytuacji?
6. Burza mózgów: W jaki sposób można naprawić krzywdę wyrządzoną innym?
Pomysły zapisujemy na tablicy. Jeżeli nikt nie zaproponuje napisania listu z przeprosinami, to prowadzący proponuje taką formę przeprosin.
7. Wypełnienie karty pracy *Ty także jesteś ważny*
8. Piosenka pożegnalna:
*Zajęcia skończone, bo chce nam się jeść
Idziemy do domu adieu baj, baj i cześć*

Temat: Jak rozwiązywać problemy. Radzenie sobie z impulsywnością.

Cele: zdefiniowanie problemu, uczenie działania bez pośpiechu, tolerancja wobec zachowań impulsywnych

Bajka: Doris Bret *Opowiadania o Ani*

Czas: 2 zajęcia po 45 minut.

Tok zajęć:

Część I:

1. Piosenka powitalna:
*Wszyscy są witam Was, zaczynamy już czas
jestem ja, jesteś Ty raz dwa trzy.*
2. Ćwiczenie relaksacyjne: *Pszczółka Mioduszka*.
Do muzyki wykonujemy ćwiczenia relaksacyjne, omiatające całe ciało i zrzucające stres, zmęczenie i wszystkie złe myśli.
3. Czytamy tekst *Opowiadanie o Ani* do słów: (...) *Jak myślisz, dlaczego to robiła? (...)*
4. Burza mózgów: Dlaczego Marzena przeżywała Anię? Dlaczego dzieci przeżywają się?
5. Czytamy dalszy ciąg *Opowiadania o Ani* do słów: (...) *no i co mogę zrobić (...)*
6. Odgrywanie, w wybranych losowo parach, scenek *Co może zrobić Ania?*
7. Czytamy dalszy ciąg *Opowiadania o Ani* do słów: (...) *to byłby najlepszy sposób (...)*
8. Piosenka pożegnalna:
*Zajęcia skończone, bo chce nam się jeść
Idziemy do domu adieu baj, baj i cześć*

Część II:

1. Piosenka powitalna:
*Wszyscy są witam Was, zaczynamy już czas
jestem ja, jesteś Ty raz dwa trzy.*
2. Ćwiczenia relaksacyjne (wizualizacja):
Wyobraź sobie, że jesteś w pustym pokoju. Zaczyna ogarniać cię złość: twarz się wykrzywia, ręce się zaciskają, całe ciało napina się... Szybko wyjdź z pokoju do ogródka - siedzisz na trawie i bawisz się ze swoim ulubieńcem: kotem, pieskiem, a może pluszowym misiem czy lalką. Sam zobacz, jak teraz wygląda twoja twarz, jak rozluźnione jest ciało... Postanów sobie teraz, że ilekroć poczujesz nadchodzącą złość, przerwiesz to, co robisz i szybko wyjdiesz na chwilę do ogrodu, do swojego ulubieńca. A teraz przyjrzyj się temu, co cię rozzłościło, ale zrób to z ogrodu, a nie z centrum twojego gniewu. I pamiętaj, o ile lepiej się czujesz, o ile lepiej czuje się teraz twoje ciało, kiedy nie dopuszczasz do siebie złości.
3. Przypomnienie treści *Opowiadania o Ani*.
4. Prezentacja techniki *Rozmowa z samym sobą*
 - o Zastanów się w czym jest problem
 - o Znajdź różne rozwiązania
 - o Przemyśl skuteczność rozwiązań
 - o Wybierz najlepsze rozwiązanie
 - o Pochwal siebie za dobre działanie
5. Wspólne tworzenie plakatu. Ustalenie kolejności poszczególnych kroków.
6. Przeczytanie fragmentu *Opowiadania o Ani* do słów: (...) *co mogłabyś do siebie powiedzieć*

7. Praca samodzielna: Przypomnij sobie sytuację, za którą mógłbyś siebie pochwalić. Zapisz na kartce, co mógłbyś do siebie powiedzieć
8. Odczytanie losowo wybranych kartek i omówienie ich.
9. Piosenka pożegnalna.

Temat: Alternatywne sposoby rozładowywania napięć.

Cele: szukanie akceptowanych sposobów rozładowania napięć emocjonalnych (poznanie różnych technik), uczenie umiejętności rozwiązywania problemów

Tekst: Violet Oaklander *Krzak róży*

Czas: 50 minut.

Tok zajęć:

1. Piosenka powitalna:
*Wszyscy są witam Was, zaczynamy już czas
jestem ja, jesteś Ty raz dwa trzy.*
2. Wizualizacja:
 - o Uczniowie wykorzystują fantazję i wyobrażenia ukierunkowane opowiadaniem i pytaniami nauczyciela: Wyobraź sobie, że jesteś krzakiem róży. Jakim krzakiem jesteś? Czy jesteś bardzo mały, czy też duży? Czy jesteś krzakiem zielonym? A może uschniętym? Czy masz kwiaty? Jeśli tak, to jakie one są? Jaki mają kolor? Czy masz ich wiele, czy tylko kilka? Czy jesteś w pełni rozwinięta, czy masz tylko pąki? Czy masz liście? Jak one wyglądają? Jakie są twoje pnie i gałęzie? Jakie są twoje korzenie? A może ich nie masz? Jeśli masz, czy są one długie i proste? Czy są skręcone? Czy sięgają głęboko? Czy masz kolce? Gdzie jesteś: na podwórzu, w parku, na pustyni, na księżycu? Możesz być gdziekolwiek. Czy rośniesz w doniczce, na rabatce czy w cemencie? Co znajduje się dookoła ciebie? Czy są tam inne krzaki róży czy jesteś sama? Czy są tam drzewa? Zwierzęta? Ptaki? Ludzie? Jak udaje ci się przetrwać? Kto się tobą zajmuje? Czy pogoda ci sprzyja? Czy jest jakiś płot albo może dookoła ciebie są skały? Otwórzcie oczy. Zapamiętajcie obrazy, które powstały w waszych głowach.
 - o Rysowanie przez uczniów swoich krzaków róży, takich jakie widziały w wyobraźni.
 - o Omówienie prac.
3. Zabawa ruchowa przy muzyce. Taniec *Orzeszek*
4. Ćwiczenia oddechowe
5. Podsumowanie: Co możesz zrobić, aby zmniejszyć przykre uczucie zdenerwowania?
6. Piosenka pożegnalna.