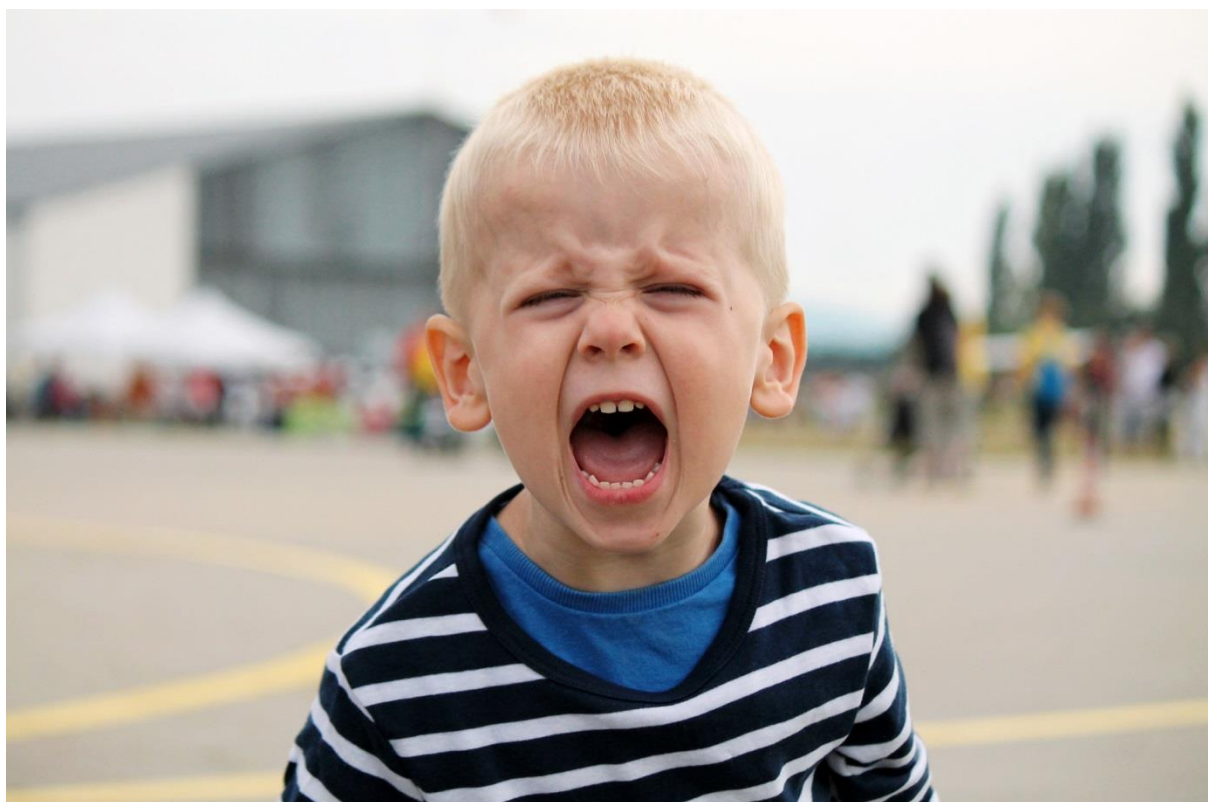


TEMATYKA TYGODNIA: Wrażenia i uczucia.



TEMATYKA DNIA: Jak opanować złość?

27.05.2020 r. (środa)

Potrzebne materiały: dowolna muzyka.

1. „Marsz pod dyktando” – zabawa ruchowa opierające się na liczeniu.

Dziecko zamienia się w robota i porusza się tylko wg poleceń rodzica, np. „Idź do przodu 5 kroków STOP obróć się w lewo STOP zrób w przód 4 kroki STOP idź 6 kroków w prawo STOP wykonaj 1 krok do tyłu ...” itp.). Jest to dobre ćwiczenie na rozróżnianie stron ciała – lewej i prawej.

2. „Kraina Radości” - opowieść ruchowa.

Dziecko zamienia się w pociąg i rusza w drogę. Porusza się po pokoju, kręcąc rękoma „kółka” i śpiewając piosenkę „Jedzie pociąg”:

<https://www.youtube.com/watch?v=PjUopo-DJio> Po chwili rodzic wstrzymuje piosenkę i prosi dziecko, aby się zatrzymało i wysłuchało do jakiej krainy dojechało:

„Dojechaliliśmy do Krainy – Radość – to nasz pierwszy przystanek.



Ludzie którzy tu mieszkają są zawsze uśmiechnięci i radosni. Cieszą się już od rana, jak tylko wstaną. Przeciągają się z zadowolenia, witają się z nami z uśmiechem, podskakują do góry z radości, obejmują się przyjaźnie i tańczą”. A jak ty się czujesz, gdy jesteś radosna/y? Zademonstruj.

Po wykonanych ruchach, rodzic ponownie prosi dziecko, aby wsiadło do pociągu i wyruszyło w podróż. Rodzic włącza piosenkę – dziecko udając pociąg krąży po pokoju, po chwili rodzic zaczyna ściszać muzykę aż całkowicie wyłącza. Wtedy zaczyna opowiadać:

„Nagle robi się ciemno, pociąg staje.....dotarliśmy do Krainy Złości.



Tu, mieszkają ludzie, którzy czują się obrażeni, są źli i zdenerwowani, każdy jest sam, nie ma przyjaciół. Ściskają dłonie w pięści, mówią do innych nie lubię Cię, tupią nogami, potrząsają głowami, robią złe miny – spróbuj i ty”. Po chwili rodzic ponownie włącza muzykę i zaprasza do pociągu, do dalszej podróży. Po chwili zatrzymuje muzykę i mówi:

„Dojechaliśmy do Krainy Spokoju – to nasz trzeci i ostatni przystanek.



Tu ludzie uśmiechają się, poruszają się spokojnie, leniwie i ostrożnie, delikatnie głaskają się nawzajem, prowadzą się za rękę albo siedzą spokojnie obok siebie. Chcesz spróbować? Możesz do mnie podejść i wziąć mnie za rękę? Usiądź przede mną! To koniec naszej podróży. ”

Rozmowa z dzieckiem na temat emocji, jakie wywołała w nim wizyta w każdej z tych krain (np. pytamy: Jak się czuło dziecko w każdej z tych krain? Czy lubi się tak czuć? Gdzie mu się najbardziej spodobało, a gdzie najmniej? Dlaczego?)



3. „Kiedy Kan – No – Mushi się obudzi” - czytanie przez rodzica opowiadania:

Nie było w klasie dwóch innych przyjaciółek, które tak bardzo by się od siebie różniły jak Małgosia i Yoshumi. Małgosia była niebieskooką, polską dziewczynką. Jej jasne, kręcone włosy odstawały niesfornie. Yoshimi, mała japonka, miała czarne, proste włosy i ciemne, skośne oczy. Była cichym dzieckiem, lubiła grać na pianinie i składała z papieru piękne zwierzątka, kwiaty i lampiony. Najczęściej uśmiechała się przyjaźnie. Nigdy głośno nie krzyczała. Miała lalkę o jasnych włosach, które miała na imię Precelek.

Małgosia miała lalkę z czarnymi włosami, którą nazywała Sushi. Małgosia wcale nie była cichym dzieckiem. Mogła bardzo szybko i mocno się zdenerwować. Zdarzało to jej się zawsze wtedy, gdy coś się jej nie udawało, nie podobało albo gdy ktoś na nią dziwnie spojrzał. Czasem wystarczało, że się potknęła, a wtedy ogarniała ją straszna złość i malowała jej twarz na czerwono, a oczy dziewczynki błyszczały złowrogo. Musiała głośno wrzeszczeć, wykrzykiwać i tupać nogą.

Kiedy Yoshimi coś się nie podobało, po prostu o tym mówiła – i nigdy nie krzyczała. Zawsze nad sobą panowała.

Małgosia lubiła biegać na świeżym powietrzu, a kiedy jadła, poplamiony był cały obrus. Natomiast Yoshimi wolała zostać w swoim pokoju, a przy stole jadła zgrabnie pałeczkami i nie upuściła nigdy ani jednego ziarenka ryżu.

Właśnie dlatego, że tak bardzo się od siebie różniły, obie dziewczynki czuły się tak, jakby coś je do siebie przyciągało – jak dwa magnesy, gdy zetkną się odpowiednimi stronami. Tak, Yoshimi lubiła Małgosię, a Małgosia lubiła Yoshimi. Były najlepszymi przyjaciółkami i spędzały razem bardzo wiele czasu. Yoshimi bawiła się na placu zabaw, by sprawić przyjemność Małgosi, a Małgosia składała z papieru flamingi i piękne wachlarze, by sprawić przyjemność Yoshimi. Sposób bycia Małgosi wywarł pewien wpływ na Yoshimi, ponieważ stała się ona bardziej radosnym dzieckiem, a jej policzki zaczerwieniły się; sposób bycia Yoshimi wywarł wpływ na Małgosię; w każdym razie jeszcze nigdy nie zachowała się nieodpowiednio w towarzystwie Yoshimi albo jej rodziny!

Zdarzyło się tylko jeden raz i wybuchło nagle. Tego dnia Małgosia już w szkole denerwowała się na wszystko. W domu z wściekłością pogmiotła swój zeszyt, ponieważ nie potrafiła rozwiązać zadania. Potem kopnęła jamnika tylko dlatego, że przebiegł jej drogę.

Później Małgosia, Yoshimi, jej mama i jej mały brat Yuriko bawili się przy planszowej grze, która nazywała się „Go”. Chodziło o to, żeby otoczyć pozostałych graczy swoimi pionkami. Małgosia zauważyła ze złością, że wszystko wskazywało na to, że przegra. I rzeczywiście była po chwili okrążona. Yuriko zagroził jej drogę swoim pionkiem. Szeroko się uśmiechał z zadowolenia, a wtedy Małgosię ogarnęła wielka złość. Jej policzki zaczerwieniły się, a dłonie sięgnęły po planszę do gry ze wszystkimi pionkami i zrzuciły ją z całej siły ze stołu – tak mocno, że uderzyła w głowę małego Yuriko. Dyszała przy tym i sapała jak lokomotywa, a Yuriko trzymał się z płaczem za głowę, na której rósł wielki guz. Mama pocieszała go, podczas gdy Yoshimi zamarła zdumiona w bezruchu.

Złość Małgosi szybko minęła po tym wybuchu. Było jej bardzo przykro z tego powodu. Obawiała się, że Yoshimi przestanie ją teraz lubić. Z zakłopotaną miną zaczęła zbierać porzucane pionki. Wtedy mama Yoshimi powiedziała do niej z uśmiechem:

- Małgosiu, to był Kan-No-Mushi!

W tym momencie roześmiała się również Yoshimi i jej brat przez łzy. Tylko Małgosia nie miała pojęcia, o czym oni mówią. Co to takiego Kan-No-Mushi?

- Co to ma być?- spytała zdumiona.

- Wyjaśnij jej to Yashumi - poprosiła mama.

Yoshimi zaczęła więc opowiadać:

- Kiedy u nas w Japonii dzieci się zdenerwują albo robią głupstwa, wtedy rodzice tak im to wyjaśniają: „ W każdym człowieku żyje Kan-No-Mushi. Jest to jakby robak.”

- Obrzydliwe! U mnie go nie ma! – Małgosia otrząsnęła się na samą myśl o tym.

- Właśnie, że jest. On mieszka w każdym człowieku. Kan-No-Mushi może być bardzo mały, miły i ciągle spać, jeśli tylko dobrze go traktujesz. Ale może stać się również złym robakiem. Wtedy masz takie napady złości jak ten przed chwilą.

Na twarzy Małgosi można było wyczytać niedowierzanie. Spojrzała pytającym wzrokiem na mamę Yoshimi.

- Tak, Yoshimi dobrze to wyjaśniła –powiedziała mama z uśmiechem. – A może chciałabyś zawrzeć pokój z twoim Kan-No-Mushi, aby znów zasnął?

Małgosia zastanawiała się, czy ma w to wszystko wierzyć. Jedno się zgadzało: przed chwilą tak się właśnie poczuła, jakby coś dzikiego się w niej obudziło, również wtedy, gdy pogmiotła zeszyt i kopnęła jamnika, a także kiedy przed kilkoma dniami pobiła swego brata. Ale co wspólnego z tym zachowaniem może mieć jakiś robak? Chyba raczej smok, taki jak w książce z bajkami, który pluł ogniem. Yoshimi i jej mama patrzyły na nią tak przyjaźnie! „ Co za szczęście, że ten dziwny robak był wszystkiemu winien, a nie ja.” – pomyślała Małgosia. Bo wtedy wszyscy troje byliby na mnie bardzo rozgniewani.. Wreszcie to nie ona była zła!

- A więc – spytała Yoshimi jeszcze raz – chcesz zawrzeć pokój z Kan-No-Mushi? Wtedy miałabyś o wiele mniej problemów – z nauczycielami, z twoim bratem i w ogóle ze wszystkimi.

- No tak, ale jak mam to zrobić? Przecież ja nie znam się na takich smokach.

- Yuriko miał wcześniej takiego dzikiego Kan-No-Mushi. Jemu udaje się uśpić tego robaka najlepiej wtedy, gdy często trenuje karate. Bo wtedy Kan- No-Mushi jest zmęczony! -zawołał Yuriko, który wciąż jeszcze pocierał dłońią po swoim guzie.

A ja uspokajam mojego Kan -No -Mushi najlepiej wtedy, gdy słucham mojej ulubionej muzyki i gdy moja mama masuje mi plecy –powiedziała Yoshimi z uśmiechem.

Małgosia wciąż się zastanawiała. Już od dawna nie rozmyślała nad czymś tak poważnie. Czy było coś, co jej kiedyś pomagało, gdy ten dziwaczny smok zaczął w niej znowu pluć swoim jadowitym ogniem? Nagle przyszedł jej do głowy wspaniały pomysł: - Wiem, będę tańczyła! Wszyscy pokiwali głowami, dodając jej odwagi. Ale czy ten robak właśnie nie obudzi się? – zapytała.

Mama Yoshimi łagodnie się uśmiechnęła. -Tak, masz rację, ale on bardzo lubi tańczyć. To Małgosia natychmiast zrozumiała, ale potem pojawiły się nowe wątpliwości: A jeśli zdarzy się to na lekcji? Przecież nie mogę tam zacząć tańczyć. Yoshimi wciąż się uśmiechała.

- Wtedy możesz cichutko szepnąć do Kan -No -Mushi, że teraz to niemożliwe, ale że wkrótce z nim zatańczysz. Małgosia uśmiechnęła się zadowolona i pobiegła w podskokach do domu. Teraz już wiedziała, co może zrobić. A jeśli jej czasem się nie powiedzie, wtedy może zawsze poradzić się Yoshimi.

4. „Kan-No-Mushi” - rozmowa z dzieckiem na temat treści opowiadania:

- O kim jest ta bajka?
- Jaką dziewczynką była Małgosia?
- Jaką dziewczynką była Yoshimi?
- Jak zachowała się Małgosia w czasie zabawy w domu Yoshumi?
- Jak zachowała się mama Yoshumi?
- Jak poczuła się Małgosia?
- Jak poczuła się Yoshumi i jej brat?
- Czy Małgosia zareagowała prawidłowo podczas zabawy?
- Co to takiego Kan – No – Mushi?
- Jak z tym smokiem poradziła sobie Yoshumi, a jak radzi sobie jej brat?

- Na jaki pomysł wpadła Małgosia?
- Czy wy kiedyś też reagowaliście niepoohamowaną złością na jakąś sytuację? Opowiedzcie o tym.
- Jak się wtedy czuliście?
- Jak czuliście się po wybuchu złości?
- Jak ta sytuacja wpłynęła na wasze kontakty z bliskimi?

5. „Recepta na złość” – zabawa dydaktyczna.





Rodzic pyta dziecko co przedstawiają ilustracje? Co to za emocja? Jak ty się zachowujesz podczas ataku złości – pokaż!/? Jak możemy zredukować lub osłabić złość?

Wspólnie wymyślcie państwo sposób lub sposoby radzenia sobie ze złością. Podczas rozmowy bardzo ważne, jest również zwrócenie uwagi dziecku, że nie może wyładowywać złości na innych osobach lub przedmiotach. Następnie opracowujecie „receptę”. Rodzic zapisuje pomysły na zredukowanie lub osłabienie złości na kartce, następnie sprawdza z listą poniżej:

Reduktor złości 1: namalowanie wściekłego ludzika i podarcie kartki na tysiąc kawałków;

Reduktor złości 2: namalowanie wściekłego ludzika i zakopanie go w ogrodzie lub rzucenie nim tak daleko jak tylko się da,

Reduktor złości 3: skoki w miejscu,

Reduktor złości 4: wdeptanie wściekłości w podłogę;

Reduktor złości 5: zgniecenie gazety,

Reduktor złości 6: głębokie oddychanie,

Reduktor złości 7: ściskanie rąk,

Reduktor złości 8: masaż barków.

Dziecko przedstawia za pomocą ruchów, każdą propozycję. Następnie wybiera, który pomysł najbardziej mu się spodobał. Na koniec rozmowy rodzic prosi dziecko, aby przy następnej sytuacji kiedy będzie odczuwało złość lub gniew, wykorzystało ulubiony pomysł. Tłumaczymy również dziecku, że gdy już się wyciszy to najważniejszą czynnością jest znalezienie przyczyny złości i wspólne rozwiązanie problemu.

6. „Wyciszam się” - zajęcia relaksujące.

Rodzic przechodzi z dzieckiem do pokoju w którym jest cicho, następnie prosi dziecko: „..... (imię dziecka) usiądź wygodnie. Rozluźnij całe ciało ... Teraz zamknij oczy i spróbuj się wyciszyć... Odetchnij głęboko dwa razy ... wdech nosem, wydech ustami.... A teraz oddychaj już normalnie Jesteś już spokojny/a i rozluźniony/a... wsłuchaj się w odgłos ciszy... (odczekujemy około 60sek) A teraz otwórz oczy i uśmiechnij się ... jeżeli dziecko ma ochotę, może mocno przytulić się do rodzica”.

UWAGA 5 i 6 – LATKI!

Pamiętajcie o systematycznej pracy w książkach zgodnie z tematyką tygodniową (od strony 21 do strony 23 w rozłożeniu na cały tydzień).

POWODZENIA!

*Pa, pa, pa!
Catuski dwa! A
jak się zmieści
to sto
czterdzieści! :)
-.-*