



SCENARIUSZ ZAJĘĆ INDYWIDUALNYCH

CELE:

1. Zrozumienie wpływu niekontrolowanego korzystania z technologii na ciało i emocje dziecka.
2. Zbudowanie w dziecku świadomości ciała jako podstawy emocji.
3. Normalizacja emocji bez ocen i etykiet – pokazanie, że trudne zachowanie może wynikać z przeciążenia, a nie ze złej woli.
4. Nauka rozpoznawania napięcia w ciele i sposobów powrotu do równowagi.
5. Wypełnienie luki edukacyjnej między emocjami a regulacją – budowanie świadomości, że ciało potrzebuje czasu, aby uspokoić się po silnych bodźcach.
6. Ćwiczenie prostych technik regulacyjnych: oddechu, kontaktu z ciałem i rytmu.

WIEK: 7–10 lat

CZAS: 60 minut



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Przywitanie i rozmowa wprowadzająca

Przywitaj się z dzieckiem i zapytaj, z jakimi emocjami przychodzi na zajęcia. Sprawdź jego poziom energii. Możesz zaproponować pytania pomocnicze, np.: „Jak się dziś czujesz?”, „Czy masz dziś dużo energii?”, „Gdybyś miała/miał opisać, jak się czujesz, jako dźwięk, to czy byłby to odgłos delikatnego powiewu wiatru, czy huk burzy?”.

2 Zaproszenie do ćwiczenia

Poproś dziecko, aby okręciło się 4 razy dookoła własnej osi. Gdy się zatrzyma, zapytaj, jak się czuje. Czy pokój nadal wiruje mu przed oczami?

3 Wprowadzenie do tematu

Zastanówcie się wspólnie, dlaczego ciało po zatrzymaniu się nadal odczuwa skutki kręcenia się wokół własnej osi.

Odpowiedź:

Zawroty głowy po kręceniu się w kółko są wynikiem wprowadzenia w błąd układu równowagi, znajdującego się w uchu wewnętrznym. Sygnały płynące do mózgu z oczu i uszu są sprzeczne. Oczy widzą, że już się zatrzymaliśmy, a narząd równowagi (błędnik) nadal daje znać mózgowi, że się kręcimy. Dzieje się tak, ponieważ błędnik jest wypełniony płynem, który wiruje razem z nami, gdy się kręcimy. Gdy się zatrzymujemy, płyn jeszcze przez chwilę wiruje i mózg myśli, że nadal się kręcimy. Sprzeczne informacje z oczu i uszu powodują uczucie dezorientacji, czyli zawroty głowy.

Zapytaj, czy dziecko zna jakieś inne przykłady sytuacji, w których mózg ma problemy z przełączeniem się na tryb spoczynku.

4 Czytanie bajki

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej gwiazdkami sprawdzać poziom uwagi dziecka.

5 Omawianie bajki

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posiłkować się podanymi pytaniami lub wymyślić własne.

Uwaga! Jeśli dziecko jest bardzo pobudzone, można skrócić listę pytań i wydłużyć ćwiczenia ruchowe.



Pytania zamknięte

- Jak miał na imię trener?
- W jaką grę grały zwierzęta?
- Co zaczęło się dziać z Jarkiem podczas gry?
- Co zrobił Jarek, gdy dziewczyny komentowały jego grę?
- Gdzie koleżanki znalazły Jarka?
- Co jeź trzymał w łapkach w czasie snu?
- Do kogo zwierzęta poszły po radę?
- Po co kruk zaproponował ćwiczenia?



Pytania otwarte

- Co czuł Jarek, kiedy nie wychodziła mu gra?
- Jak się poczuł jeź, kiedy inne zwierzęta zaczęły zauważać, że nie idzie mu dobrze na boisku?
- Co koleżanki Jarka myślały o jego grze?
- Co działo się w ciele Jarka podczas gry?
- Co czuł Jarek, kiedy rzucił raketkę i opuścił boisko?
- Co mógł czuć Jarek, kiedy patrzył w telefon?
- Co pomyślały dziewczyny, gdy znalazły Jarka śpiącego?
- Co poczuł Jarek, gdy odkrył, że jego telefon zniknął?
- Co pomyślał Jarek, gdy trener zamiast zwykłego treningu kazał zwierzętom robić nowe ćwiczenia?
- Co sprawiło, że w środku ciała Jarka „huczało”?
- Co czuł Jarek, kiedy zauważył, że w środku przestało mu „huczeć”? Co pomogło mu poczuć się lepiej?
- Jak zareagował Jarek na przeprosiny wiewiórki? Co czuła wtedy Agata?
- Dlaczego ciało potrzebuje czasu, aby się uspokoić, kiedy zbyt długo patrzy się w ekran?
- Jak możemy w mądry sposób korzystać z telefonu, żeby dobrze się bawić i czuć?

6 Ćwiczenie regulacyjne „Zapuszczamy korzenie”

Poproś dziecko, aby stanęło w lekkim rozkroku i wzięło spokojny wdech nosem, a po chwili zrobiło długi wydech. Niech delikatnie dociśnie jedną piętę do podłogi i wyobrazi sobie, że jego stopy zapuszczają korzenie w ziemi. Powtórzcie ćwiczenie kilka razy.

7 Ćwiczenie regulacyjne „Oddech lotki”

Poproś dziecko, aby stanęło w lekkim rozkroku. Niech wyobrazi sobie, że jego ręce to lotki do badmintonu. „Lotki” unoszą się (wdech nosem), a potem spokojnie opadają (wydech ustami). Powtórzcie ćwiczenie 5–6 razy.

Możesz dodać wizualizację: „Wyobraź sobie, że lotka opada bardzo delikatnie na trawę”.

8 Podsumowanie

Zapytaj dziecko, czy czuje się teraz inaczej. Powiedz: „Czasem ciało potrzebuje chwili, żeby się uspokoić po silnych bodźcach – emocjach, ekranie albo biegu. Takie proste ćwiczenia pomagają mu wrócić do równowagi”.



SCENARIUSZ ZAJĘĆ GRUPOWYCH

CELE:

1. Zrozumienie wpływu niekontrolowanego korzystania z technologii na ciało i emocje dzieci.
2. Zbudowanie w dzieciach świadomości ciała jako podstawy emocji.
3. Normalizacja emocji bez ocen i etykiet – pokazanie, że trudne zachowanie może wynikać z przeciążenia, a nie ze złej woli.
4. Nauka rozpoznawania napięcia w ciele i sposobów powrotu do równowagi.
5. Wypełnienie luki edukacyjnej między emocjami a regulacją – budowanie świadomości, że ciało potrzebuje czasu, aby uspokoić się po silnych bodźcach.
6. Ćwiczenie prostych technik regulacyjnych: oddechu, kontaktu z ciałem i rytmu.

WIEK: 7–10 lat

CZAS: 60 minut



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Przywitanie i rozmowa wprowadzająca

Przywitań się z dziećmi i zapytaj, z jakimi emocjami przychodzą na zajęcia. Sprawdź ich poziom energii. Możesz zachęcić je do odpowiedzi ruchem, np. poprosić, aby uniosły ręce i podskoczyły lub położyły głowy na ławkach.

2 Zaproszenie do ćwiczenia

Poproś dzieci, aby stanęły w rozsypce. Niech przez 20–30 sekund pobiegają w miejscu albo zrobią 10 pajacyków. Kiedy się zatrzymają, zapytaj:

- Czy ich serca biją teraz szybciej?
- Czy ich oddechy są szybsze niż wcześniej?
- Czy ich ciała od razu się uspokoiły?

3 Wprowadzenie do tematu

Porozmawiaj z dziećmi o tym, że kiedy biegamy, nasze ciała dostają sygnał, że potrzebują dużo energii. Serce każdego z nas zaczyna szybciej pompować krew, a oddech przyspiesza, żeby dostarczyć więcej tlenu do mięśni. Kiedy się zatrzymujemy, potrzebujemy chwili, żeby się uspokoić. Nasze serca i oddechy stopniowo wracają do normalnego rytmu. Wyjaśnij, że z emocjami i pobudzeniem w ciele jest podobnie, nawet gdy wykonujemy inne czynności.

4 Czytanie bajki

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej gwiazdkami sprawdzać poziom uwagi dzieci.

5 Omawianie bajki

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.

Uwaga! Jeśli grupa jest bardzo pobudzona, można skrócić listę pytań i wydłużyć ćwiczenia ruchowe.



Pytania zamknięte

- Jak miał na imię trener?
- W jakiej drużynie grał Jarek?
- Jak wyglądała gra Jarka na początku meczu?
- Jak reagowały inne zwierzęta, gdy Jarkowi nie wychodziła gra?
- Dokąd poszedł Jarek po tym, jak opuścił boisko?
- Co robił Jarek, gdy znalazły go koleżanki?
- Co dziewczyny zrobiły z telefonem Jarka?
- Dlaczego zwierzęta poszły porozmawiać z krukiem?
- Jakie ćwiczenia zaproponował kruk, aby pomóc Jarkowi?



Pytania otwarte

- Co mógł pomyśleć Jarek, gdy kolejny raz nie trafił w lotkę?
- Jak mógł się poczuć Jarek, kiedy pozostałe zwierzęta zaczęły komentować jego grę?
- Co czuł Jarek, kiedy zaczęły mu się stroszyć kolce? Co działo się w jego ciele?
- O czym myślał Jarek, gdy postanowił skończyć grę?
- Co mogły poczuć koleżanki, gdy Jarek nagle zniknął z boiska?
- Co myślały dziewczyny, gdy znalazły Jarka śpiącego? Co czuły?
- Co mogło sprawić, że Jarek był jednocześnie zmęczony i pobudzony?
- Co poczuł Jarek, gdy odkrył, że jego telefon zniknął?
- Co zmieniło się w ciele Jarka podczas ćwiczeń na boisku? Jak poczuł się po nich?
- Jak zareagował Jarek na przeprosiny wiewiórki? Co czuła wtedy Agata?
- Dlaczego czasami nasze głowy są nadal rozbiegane, choć nasze ciała nic nie robią?
- Jak możemy w mądry sposób korzystać z telefonu, żeby dobrze się bawić i czuć?

6 Ćwiczenie „Oklepywanki-uspokajanki”

Wykonajcie wspólnie ćwiczenie z bajki.

Instrukcja:

1. Stańcie w lekkim rozkroku.
2. Skrzyżujcie ręce na ramionach.
3. Delikatnie poklepujcie naprzemiennie swoje ramiona.
4. Zachowajcie spokojny rytm.

Ćwiczenie wykonujcie przez minutę.

7 Ćwiczenie „Kolce jeża”

Poproś dzieci, aby stanęły w lekkim rozkroku w bezpiecznej odległości od siebie nawzajem. Niech każde z nich wyobrazi sobie, że jest jeżem Jarkiem. Na hasło: „Kolce się stroszą!” każde dziecko napina całe ciało (ręce, ramiona, twarz) i robi wdech, a na hasło: „A teraz kolce powoli miękną” rozluźnia je i robi spokojny wydech.

Powtórzcie ćwiczenie 3–4 razy.



8 Podsumowanie

Porozmawiajcie o tym, czy coś zmieniło się w ciałach dzieci podczas wykonywania ćwiczeń. Powiedz: „Czasem ciało potrzebuje chwili, żeby się uspokoić po silnych bodźcach – emocjach, ekranie albo biegu. Takie proste ćwiczenia pomagają mu wrócić do równowagi”.