

Iwona Bukowska

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych

Temat : **Jak ze strachu uczynić siłę? – nieśmiałość**

Cele :

- integracja i poznanie grupy
- zrozumienie, czym jest strach, nieśmiałość
- poznanie sposobów radzenia sobie z nieśmiałością

Uczestnicy :

Grupa 12 – 14 – osobowa, dzieci w wieku 8 – 11 lat

Czas trwania – 60 minut

Metody i techniki:

- głośne czytanie
- burza mózgów
- dyskusja
- techniki plastyczne
- rozmowa kierowana

Środki:

- tekst opowiadania
- karteczki – słoneczko, słoneczko za chmurką, chmurki.

Materiały:

- kredki
- kartki rysunkowe
- duże arkusze papieru
- pisaki

Literatura :

Meyer-Glitza Erika : Jakub pogromca strachu : terapeutyczne opowiadania dla dzieci przeżywających lęki. Kielce : Wydaw „Jedność”, 2001. ISBN 83-7224-324-7. S. 22 – 28 : Kucyk Kartofel

Przebieg zajęć

Zabawy wprowadzające:

1. Złap moje imię

Wszystkie dzieci przedstawiają się swoimi imionami. Jedna z osób dostaje piłkę, rzuca ją do kogoś. Osoba, która łapie, ma powiedzieć imię osoby, która rzuciła i rzuca do następnej, ta łapie i mówi imię tej, która do niej rzuciła itd. Zabawa trwa, dopóki wszyscy nie nauczą się imion wszystkich.

2. Zawarcie kontraktu z grupą

- dobrowolnie uczestniczymy w zajęciach
- zasady demokratyczne – jeden mówi, inni słuchają
- nie oceniamy i nie krytykujemy kolegów
- mówimy tyle, ile chcemy i możemy powiedzieć
- dobrze się bawimy

Kontrakt zostaje spisany na dużym arkuszu. Dzieci akceptują kontrakt poprzez złożenie podpisu – podpisują się imieniem. Zostaje on powieszony w widocznym miejscu i w razie potrzeby odwołujemy się do niego.

3. „Łowca autografów” (Wizytówka)

Wydzieramy z papieru (kartka A4) złożonego na połowę postać człowieka. Dzieci chodzą po sali i zbierają autografy

- na tułowi wpisujemy taką formę naszego imienia, jaką chcemy, aby się do nas zwracano
- na głowie wpisują się Ci, którzy mają podobne włosy do naszych
- na rękach, osoby mało nam znane
- na nogach, ci którzy mają takie rodzeństwo jak my

Takiego „ludzika” można przykleić do ubrania i traktować jako wizytówkę.

Część zasadnicza

1. Burza mózgów – Kiedy i czego się boimy?
2. Pogadanka
 - Co czujemy, kiedy się boimy?
 - Co się wtedy z nami dzieje?
 - Co to znaczy być nieśmiałym?
3. Posłuchajcie opowiadania o Agnieszce – odczytanie pierwszego fragmentu opowiadania „Kucyk Kartofel” – załącznik nr 1
4. Pytania do tekstu :
 - Czego bała się Agnieszka?
 - Kto jej imponował?
 - Na jaki temat dzieci w klasie Agnieszki miały napisać wypracowanie?
 - Czy inne dzieci z klasy też miały swoje strachy?
 - Czego o Joasi dowiedziała się Agnieszka i pozostałe dzieci?
 - O czym napisała Agnieszka?
5. Jak myślicie, co było dalej? Czy Agnieszka przestała się bać? – rozmowa kierowana.
6. Posłuchajcie, co wydarzyło się naprawdę – odczytanie końcowego fragmentu opowiadania „Kucyk Kartofel”. – załącznik nr 2
7. Moja przygoda z lękiem – dzieci „wymalowują” swoje przeżycia związane z pokonaniem lęku, nieśmiałości.
8. Dzieci siedząc w kręgu prezentują swoje prace i opowiadają, jak udało im się pokonać lęki, nieśmiałość.
9. Czy teraz jeszcze boicie się sytuacji z waszego obrazka? – Opowiedzcie o tym.

Rundka na zakończenie

Dokończcie zdanie – „Kiedy się czegoś boję to...”

Ewaluacja

Dzieci wybierają karteczki - słoneczko, słoneczko za chmurką lub chmurki.

Załącznik nr 1

Kucyk Kartofel

Agnieszka nie chodziła jeszcze zbyt długo do nowej trzeciej klasy, być może od pół roku. Dzień w dzień siedziała spokojnie na swoim miejscu i jeszcze nigdy nie powiedziała na lekcji ani słowa. Z całą pewnością nie jeden raz mogłaby prawidłowo odpowiedzieć na zadane pytanie, ale nie miała odwagi. Agnieszka za bardzo się bała, że zacznie się jąkać, albo że się zaczerwieni. A wtedy inni wyśmialiby ją. Nie do pomyślenia.

Ponieważ sama nic nie mówiła — a na szczęście nikt jej do tego nie zmuszał — miała dużo czasu, by obserwować pozostałe dzieci. W szczególny sposób przyglądała się Joasi. Ona była zawsze taka radosna i pewna siebie! Wszyscy ją lubili, a nauczyciele uśmiechali się przyjaźnie i kiwali zachęcająco głową, gdy udzielała odpowiedzi na zadane przez nich pytania. Nikomu nie przeszkadzało to, że podczas mówienia lekko sepleniała. Ach, Agnieszka tak bardzo chciała być taka jak Joasia! I tak bardzo chciała mieć taką przyjaciółkę!

Pewnego dnia nauczycielka powiedziała: „Dzisiaj napiszemy wypracowanie na temat: JAK PEWNEGO RAZU POKONAŁEM MÓJ STRACH”.

Agnieszka obracała długopis w dłoni i rozglądała się na wszystkie strony, zastanawiając się długo. A wtedy zobaczyła ku swojemu zdumieniu, że wszyscy pochyleni byli nad swoimi zeszytami i z zapalem pisali. Czyżby oni wszyscy już kiedyś czegoś się bali? Nawet Joasia?! Agnieszka była oszołomiona. A więc ona nie była jedyną osobą, która знаła to uczucie! I nagle długopis jakby sam zaczął wędrować po kartce, a dziewczynka zapomniała o całym świecie, aż nagle dzwonek na przerwę przebudził ją z tego skupienia.

Po lekcji słyszała, jak reszta klasy rozmawiała na temat wypracowania: „Monika, co napisałaś?”

- Och, że wcześniej bałam się wody. A wtedy mój tata obiecał, że kupi mi mały ponton, jeśli będę z nim ćwiczyła nurkowanie w wannie i w brodziku z ciepłą wodą dla dzieci. I to pomogło.

- A dostałaś ten ponton?

- Jasne, tylko że już się zepsuł”. „A ty?”

- Ja czasem panicznie boję się klasówek z matematyki. Mój dziadek zdradził mi kiedyś pewien trik: trzeba mówić sobie samemu: □uda mi się, uda mi się!, głęboko oddychać i zacząć od najłatwiejszego zadania. Już nie jeden raz z tego skorzystałem.

-Kamil, a ty czego się bałeś? — Ach, wcześniej nie miałem odwagi nocować gdzieś indziej niż u siebie w domu. A wtedy musiałem pojechać na tę głupią wycieczkę z przedszkolem. Wtedy moja latarka, mój scyzoryk i zdjęcie, które wziętem ze sobą z domu, bardzo mi pomogły. I to, że w każdej chwili mogłem zadzwonić do rodziców.

Nie do wiary, nawet ten zuchwały Kamil już się kiedyś bał! Agnieszka nie mogła wyjść ze zdziwienia.

Następnego dnia rozmawiali na lekcji na temat strachu: że każdy człowiek go zna i że istnieje wiele rodzajów lęków, nawet u dorosłych. Strach przed zwierzętami, przed chorobą i śmiercią, przed tym, że zostaniemy opuszczeni, strach przed ciemnością, przed wodą, strach, że się ośmieszymy, że nie jesteśmy kochani, że inni

będą uważali nas za grubych, głupich itd. Jednak dzieci nauczyły się również, że istnieje wiele możliwości przezwyciężenia strachu i poradzenia sobie z nim.

W pewnej chwili nauczycielka powiedziała: „Chciałabym, aby dwie osoby przeczytały nam na głos swoje wypracowania, ponieważ są one szczególnie ciekawe. Najpierw Joasia”.

I Joasia zaczęła czytać:

„Wcześniej miałam wadę wymowy. Nikt oprócz mojej mamy nie potrafił mnie zrozumieć. Kiedy poszłam do przedszkola, wszyscy uważali, że jestem głupia. Nie rozumiałam, dlaczego się śmiali, kiedy coś mówiłam, ponieważ byłam wtedy jeszcze mała. Ale powoli zaczynałam zauważać, że coś było ze mną nie w porządku. Zaczęłam bać się mówić. Chodziłam na specjalne zajęcia i musiałam każdego dnia ćwiczyć z orzechem laskowym pod językiem takie zabawne powiedzenia jak: Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego. Kiedy zajęcia te się skończyły, mój terapeuta dał mi na koniec pewną radę: „Może się jeszcze od czasu do czasu zdarzyć, że ktoś się roześmieje, gdy będziesz mówić”, powiedział, □ponieważ czasem jeszcze brzmi to trochę komicznie. Jeśli się to zdarzy, po prostu zacznij śmiać się razem z nim! A wtedy będziecie mogli wspólnie śmiać się z twojego nieposłusznego języka, który znowu zrobił ci psikusa”. Wypróbowałam to i wreszcie pokonałam mój strach przed ośmieszeniem się”.

Agnieszka była pod wrażeniem. Patrzyła teraz na Joasię innymi oczami i czuła się jej tak bliska, ponieważ wiedziała teraz o niej coś bardzo ważnego. A ta wskazówka: kiedy ktoś się z ciebie śmieje, po prostu się do niego przyłącz ... śmieję się sam z siebie ...!

Dotarł do niej teraz głos nauczycielki. Najpierw dziewczynka myślała, że się przesłyszała: „A teraz chcielibyśmy usłyszeć wypracowanie Agnieszki”.

Wszyscy spojrzeli w jej stronę. Agnieszce zaschło w ustach. Musiała kilka razy przełknąć ślinę. Ale potem pomyślała o Joasi oraz o tym, że wszyscy inni też się już kiedyś bali. To jej pomogło i zaczęła czytać. Najpierw jej głos brzmiał jeszcze trochę niepewnie i drżał, ale potem Agnieszka nabrała odwagi i mogła czytać głośno i wyraźnie:

„Kiedy byłam bardzo mała, moi rodzice rozstali się. Moja mama wyprowadziła się razem ze mną do babci, która mieszkała na wsi. Nie było tam żadnych dzieci, a więc bawiłam się ze zwierzętami. Mieliśmy dużo kotów z małymi kociętami i kury. Wszystkie z nich miały imiona: jedna nazywała się Dzika Jola, była czarna i lubiła znikać z podwórka, inna nazywała się Milusia, ponieważ była oswojona bardziej niż inne. Pozwalała się nawet głaskać. A na koguta mówiłyśmy Krzykacz. Odwiedzałam również krowy w oborze. Lubiłam tam przebywać, ponieważ było tam tak przytulnie ciepło i brzmiało to tak przyjemnie, gdy krowy przeżuwały trawę. Ale najlepszymi przyjaciółmi były konie. Spośród nich najbardziej kochałam mojego kucyka. Dla zabawy nazwałyśmy go Kartofel, ponieważ był brązowy i okrągły. Widziałam, jak przyszedł on na świat. Babcia podarowała mi go na moje piąte urodziny i na nim nauczyłam się jeździć konno. Było to bardzo łatwe i sprawiało mnóstwo przyjemności. Kucyk i ja byliśmy najlepszymi przyjaciółmi. Rozpoznawał mnie już z daleka i biegł w moim kierunku, a potem obwachiwał moją rękę, aby zobaczyć, czy mu coś przyniosłam. Teraz chcę opowiedzieć wreszcie o moim strachu. Bałam się bowiem obcych ludzi i nie chciałam rozmawiać ani z dziećmi, ani z dorosłymi. Po prostu nie byłam przyzwyczajona do obcych. Kiedy ktoś przyszedł do nas z wizytą, zawsze chowałam się w najciemniejszym kącie. Nie lubiłam również rozmawiać przez telefon, ani chodzić na zakupy.

Tylko jeden raz zupełnie zapomniałam o moim strachu. Dorośli byli wtedy w mieście. Ja bawiłam się z kotami w słońcu. Nagle usłyszałam przeraźliwy krzyk dobiegający od strony łąki — jak ryk konia, ale tak straszny, że dostałam gęsiej skórki. Biegłam tak szybko, ile tylko miałam sił w nogach. Leżał tam mój ukochany kucyk i krzyczał. Musiał być bardzo chory. Ale co miałam zrobić? Zadzwoić po weterynarza! Ale przecież nie potrafiłam jeszcze czytać i nie mogłam sprawdzić jego numeru w książce telefonicznej. Pobiegłam do domu tak szybko, jakbym miała skrzydła przy stopach, chwyciłam za słuchawkę i wybrałam numer policji, bo tylko taki znałam. O moim strachu zupełnie zapomniałam. Wybrałam 997. □Posterunek policji, słucham', zgłosił się jakiś głos na drugim końcu. Kartofel leży na łące, on potrzebuje pomocy', powiedziała ostatnim tchem do słuchawki. Bzdury, zamruczała ta osoba i przerwała połączenie. Z pewnością myślała, że to jakiś dowcip" (Wszyscy w klasie roześmiali się, a Agnieszka śmiała się razem z nimi.)

„Ja jednak wcale nie miałam ochoty na żarty, czytała dalej Agnieszka. „Zauważyłam nawet, że się bardzo zdenerwowałam, ponieważ chodziło przecież o życie mojego ukochanego kuczka. Ze złości zapomniałam o tym, że jestem nieśmiała. Głęboko odetchnęłam i powiedziałam głośno do siebie: Musisz jasno myśleć, Agnieszka! Wybrałam jeszcze raz numer 997. Tym razem policjant zauważył, że było to coś poważnego. Powiedziałam głośno i wyraźnie: „Dzień dobry, jestem Agnieszka z domu przy ulicy Kasztanowej. Mój kucyk leży na łące i głośno ryczy. Chyba jest bardzo chory. Proszę przysłać do niego lekarza! — Ach tak, to ten kucyk nazywa się chyba Kartofel, prawda? Natychmiast to załatwię'.

Weterynarz przyjechał bardzo szybko i musiał zabrać mojego kuczka, aby zrobić mu operację. Dzięki temu został on uratowany. I to była właśnie opowieść o tym, jak przezwyciężyłam mój strach”.

„To było naprawdę bardzo ciekawe!”, wołały dzieci. Agnieszka nie wiedziała, co się z nią działo. Nagle zaczęła głośno mówić i wszyscy jej słuchali, a nawet uważali to interesujące, co ona mówi!

„Agnieszko, dostaniesz dwie szóstki: jedną za wypracowanie, drugą za czytanie”, powiedziała nauczycielka i uśmiechnęła się do niej.

Później Joasia zapytała: „Agnieszka, gdzie właściwie jest teraz twój kucyk? Mogłabyś zabrać go ze sobą do miasta?” — „Na łące. Chcesz iść ze mną, kiedy potem pójde go odwiedzić?” Joasia chciała i tak rozpoczęła się ich przyjaźń.

Agnieszka nie stała się teraz nagle bardzo odważnym dzieckiem, ale nauczyła się, by zawsze wtedy, gdy ogarniał ją strach myśleć o swoim przeżyciu z kuczkiem oraz o tym, jak czytała wypracowanie. Wtedy czuła się prawie tak samo silna jak w tamtym momencie. W uchu brzmiał jej własny, donośny głos: „Dzień dobry, jestem Agnieszka”. Tak, ona była Agnieszką i nie podda się w żadnej trudnej sytuacji.