

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych dla seniorów

Temat: Uczuciowy zawrót głowy.

Czas realizacji: 1 godz.

Cele:

- Rozwijanie kompetencji emocjonalno-społecznych,
- Poznanie i uświadamianie sobie własnych emocji towarzyszących w życiu,
- Rozpoznawanie i nazywanie stanów emocjonalnych u siebie i u innych,
- Określanie emocji na podstawie mimiki twarzy,
- Pobudzanie wyobraźni i inwencji twórczej.

Formy pracy:

Indywidualna, grupowa

Metody:

- ✓ Pogadanka na temat treści opowiadania
- ✓ Podająca (instruktaż)
- ✓ Aktywizująca (ćwiczenia ręki, mimiki twarzy)
- ✓ Metoda własnych doświadczeń
- ✓ Kalambury

Środki dydaktyczne:

- Teatrzyk kamishibai „Czułość” Antoine Guilloppe
- Książka „Co robią uczucia? Tina Oziewicz
- Książka „Od złości do radości. Jak rozpoznawać i okazywać uczucia” Holde Kreul
- Książka „Narysuj emocje. Ćwiczenia w rozpoznawaniu i nazywaniu stanów emocjonalnych” red. Magdalena Hinz (karty pracy)
- Piłeczka
- Kartki papieru, długopisy

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie seniorów.
2. Zabawa integrująca:

Seniorzy rzucają do siebie piłeczkę i wypowiadają imię osoby, do której rzucają i dodają coś miłego, np. „Zosiu, masz ładne oczy” albo „Kasiu, życzę ci dużo uśmiechu”

3. Przeczytanie przez bibliotekarza opowiadania w formie teatrzyku kamishibai „Czułość”
4. Pogadanka na temat treści:

Co to jest czułość? Jest to sztuka, którą przekazujemy sobie od zarania dziejów....

W jaki sposób okazujemy sobie czułość?

Gdzie i kiedy uczymy się czułości?

(przytulamy się do siebie, pieszczoty, całusy, nie straszny nam mróz, deszcz, czujemy się beztrosko, jesteśmy szczęśliwi, spokojni, wszystko wydaje się takie proste, wszystko nas zachwyca, można się rozmarzyć, czułości uczymy się od najmłodszych lat, poranne rytuały –całus na pożegnanie przed wyjściem do szkoły, pracy, rodzice dają dzieciom moc, dzieci wkraczają w świat dorosłych, uściski przez cały rok są bezcenne, w grupie jest nam różnie)

Jak byś narysował czułość?

5. Przeczytanie przez bibliotekarza książki „Co robią uczucia?” – jednocześnie pokazywanie ilustracji.
6. Rozmowa na temat treści opowiadania:

Jakie uczucia wymienione zostały w tej opowieści? (radość, ciekawość, lęk, spokój, nienawiść, samotność, miłość, przyjaźń, tęsknota, itd.)

Które z tych uczuć są przyjemne, a które trudne?

Jakim uczuciem Ty dzisiaj jesteś?

7. Dokończ zdania - na podstawie książki „Od złości do radości. Jak rozpoznawać i okazywać uczucia”
 - Kiedy się bardzo cieszę.....
 - Kiedy jestem zły i wściekły.....
 - Kiedy kogoś kocham.....
 - Kiedy jestem smutny.....
 - Kiedy się boję.....
 - Kiedy jestem bardzo zdenerwowany.....

- Kiedy jestem zazdrosny albo zawistny.....
- Kiedy okazuję moje uczucia....

8. Karty pracy „Narysuj emocje”

Prowadzący zajęcia rozdaje uczestnikom karty pracy, na których trzeba dorysować odpowiednie miny do przedstawionych emocji. Na koniec uczestnicy pokazują mimiką twarzy wybraną emocję, a pozostali muszą ją odgadnąć.

9. Rysunkowe kalambury:

Dzielimy uczestników na dwie drużyny. Przedstawiciel jednej losuje powiedzenie, następnie rysuje je na kartce, a jego zespół próbuje je odgadnąć w ustalonym czasie. Gdy zgadnie, ma punkt, jeśli nie – punkt zostaje przyznany przeciwnikom. Powiedzenia do odgadnięcia:

- Włosy stanęły mi dęba.
- Mieć motyle w brzuchu.
- Kamień spadł mi z serca.
- Serce mi pękło.
- Strach ma wielkie oczy.
- Stanął jak wryty.
- Ściska mnie w dołku.

10. Podsumowanie zajęć.

Rozmowa o tym, że nie ma dobrych i złych emocji, że wszystkie są ważne, trzeba je szanować i próbować zrozumieć. Czasem jest to łatwiej narysować lub pokazać, niż powiedzieć. Warto też zauważać uczucia innych i pomagać im, jeśli mają z czymś trudności.

Opracowała: Joanna Stemler