

ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM (dzieci starsze 5-6 lat)

8-9.04.2021

Drodzy Rodzice!

W tym tygodniu zachęcam do pracy z dzieckiem nad poczuciem wstydu. Warto pokazać, że każdy z nas się czasem wstydzi i to jest normalne. A także w jaki sposób można sobie poradzić ze zbyt dużym wstydem. Każdego dnia zaczniemy od kalendarza uczuć 😊 Powodzenia!

1. „Kalendarz uczuć” (załącznik 1). Poniżej zamieszczam kalendarz do zaznaczania samopoczucia przez dziecko w tym tygodniu. Rodziców też do tego zachęcam!
Zadajemy pytanie: *Jak się dziś czujesz? Która buzia jest podobna do Twojej? Dlaczego?*
Prosimy, aby dziecko pokolorowało odpowiednią buzię w kalendarzu.
2. Karta pracy „Goście w domu” (załącznik 2). Rozmawiamy z dzieckiem o obrazku na podstawie zamieszczonych pytań.
3. Karta pracy „Uczuciowe lizaki” (załącznik 3). Polecenie na karcie pracy.
4. Bajka terapeutyczna: „Występ Otylki” (E. Szubert)

Zbliżał się Dzień Mamy i Otylka – mała dziewczynka, chodząca do zerówki, miała wystąpić w przedstawieniu, które dzieci szykowały dla swoich mam. Mała Otylka miała powiedzieć wierszyk i zaśpiewać piosenkę. Bardzo przejęła się uroczystością i swoim w nim udziałem. Chciała też zrobić mamie niespodziankę, więc nic jej nie powiedziała, że będzie występować w teatryku.

Nadszedł dzień, w którym Otysia dostała swój wierszyk i tekst piosenki. Miała się nauczyć ich na pamięć. Pobiegła z tym zadaniem do tatusia, powiedziała o tym także babci i swojej cioci, która bardzo się przejęła zadaniem dziewczynki i chciała jej pomóc. Dlatego w każdej wolnej chwili ćwiczyły razem wierszyk i śpiewały piosenkę. W przedszkolu przygotowania szły bardzo starannie, dzieci mówiły swoje kwestie, uczyły się poruszać po scenie, mówić do mikrofonu, uśmiechać się do publiczności. Czasem myliły się, ale panie przedszkolanki cierpliwie je uczyły i poprawiały błędy. Koledzy i koleżanki Otylki bali się występu, ona sama jednak nie. Na każdej próbie mówiła płynnie i starannie tak, jak uczyła ją ciocia. Starła się też pięknie śpiewać.

Tak mijał dzień za dniem. Dzieciom coraz lepiej wychodziły próby i panie przedszkolanki bardzo były z tego dumne. Jednak mała Otysia coraz bardziej zaczynała się bać, im termin występu był bliżej, tym Otylka była coraz bardziej przestraszona. Bała się, że brzydko zaśpiewa, zapomni tekstu albo że ktoś się będzie z niej śmiać. Powiedziała o swoim lęku cioci, na której zawsze mogła polegać. Ciocia poradziła Otylce, żeby nie denerwowała się, tylko spokojnie weszła na scenę, zamknęła oczy i pomyślała, że na sali nikogo nie ma, prócz mamusi, która bardzo czeka na występ swojej ukochanej córeczki. Nadszedł dzień występu. Otylka przyjechała do przedszkola razem z ciocią i poszła z nią za scenę. Tam czekały z dziećmi na rozpoczęcie przedstawienia, a wszyscy byli bardzo zdenerwowani. Gdy przyszła kolej Otysi, ciocia mocno ją przytuliła i powiedziała: — Pamiętaj, co ci mówiłam. Wyobraź sobie, że na sali nikogo nie ma, prócz twojej mamusi. — Dobrze, ciociu! — odpowiedziała dziewczynka i pobiegła na scenę. Otylia stanęła na środku sceny, wzięła do ręki mikrofon i powoli, bardzo wyraźnie zaczęła

mówić swój wierszyk. Oczy miała cały czas zamknięte, bała się je otworzyć, ponieważ nie chciała się pomylić.

Gdy skończyła recytować wierszyk, usłyszała podkład muzyczny do swojej piosenki. Otworzyła oczka, żeby zobaczyć, kiedy pani przedszkolanka daje sygnał, aby zaczęła śpiewać. W tej chwili zobaczyła całą salę publiczności, która szeroko się do niej uśmiecha i swoją mamusię, siedzącą naprzeciwko niej. I nagle strach minął, Otylka nie zamknęła znów oczek, tylko z szerokim uśmiechem na buzi zaśpiewała piosenkę dla swojej mamusi i dla innych mam, które siedziały na widowni. Po skończonym występie Otylka pobiegła za scenę i mocno się przytuliła do cioci. Później przysłała mama, tata, babcia i wszyscy wybrali się do kawiarni na duże lody z owocami. Od tego przedstawienia Otylka przestała bać się występów przed publicznością i za każdym razem zgłaszała się na ochotnika do śpiewania piosenek i recytowania wierszyków. Wiedziała, że nie ma się czego bać, bo za każdym razem, gdy wyjdzie na scenę i otworzy oczy, zobaczy uśmiech wielu gości oraz swojej mamusi i tatusia.

(Źródło: https://www.dbc.wroc.pl/Content/3913/szuflada_z_bajkami.pdf)











































Rozmowa z dzieckiem:

- *Jaki sposób pomógł dziewczynce poradzić sobie ze wstydem?*

5. Karta pracy „Wiejskie zwierzęta – znajdź różnice” (załącznik 4). Ćwiczenie rozwijające umiejętność koncentracji uwagi, spostrzegania i pamięci wzrokowej.

Opracowanie: Agnieszka Wieczorek, psycholog

Załącznik 1 – Kalendarz uczuć

DZIEŃ	UCZUCIA					
Czwartek (8.04)						
Piątek (9.04)						
Sobota (10.04)						
Niedziela (11.04)						
Poniedziałek (12.04)						
Wtorek (13.04)						
Środa (14.04)						

Załącznik 2 – Goście w domu

Kiedy do domu Zuzi przychodzą goście, dziewczynka chowa się za fotel, czasem pod stołem lub za drzwiami.

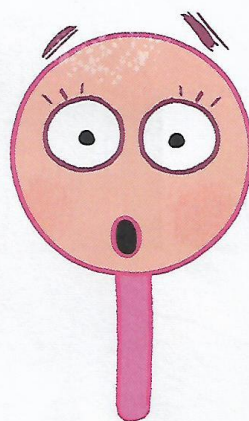
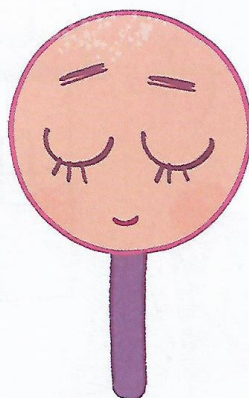
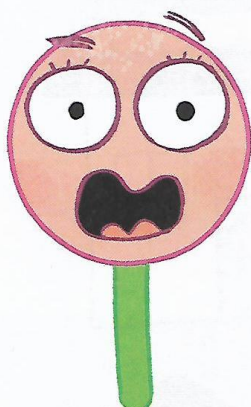
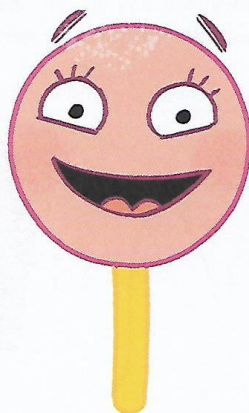
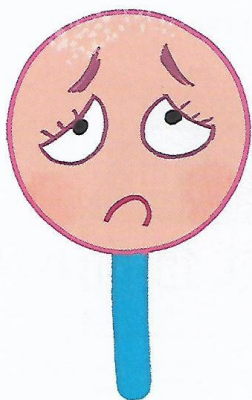
- Jak się czuje Zuzia i dlaczego się chowa?
- Jak ty się czujesz, kiedy do twojego domu przychodzą goście?
- W jakich innych sytuacjach czujesz się podobnie?

- 1** Popatrz na obrazek i wskaż miejsca, w których Zuzia chowała się już wiele razy. A tym razem – gdzie schowała się Zuzia? Jaką ma minę? Obrysuj kredką odpowiednią minę pod obrazkiem. Możesz pokolorować obrazek. Miłej pracy!



Załącznik 3 – Uczuciowe lizaki

- 1 Powiedz, jakie emocje symbolizują uczuciowe lizaki. Wytnij napisy i przyklej je pod odpowiednimi lizakami zgodnie z kolorami patyków.



Załącznik 4 – Wiejskie zwierzęta – znajdź różnice



Źródło: <http://www.mspdion.org.pl/dpkd/382/news/721/entry/3639>