

PROGRAM WŁASNY
ZAJĘĆ POZALEKCYJNYCH

„KOREKCJA ZACHOWAŃ DZIECI NADPOBUDLIWYCH”

OPRACOWAŁY:

Marzena Barcz
Beata Mętrak

WSTĘP

Pracując w szkole, na co dzień mamy kontakt z dziećmi, u których obserwujemy trudne do przewidzenia zachowania. Mamy na uwadze dzieci, których sytuacja w grupie rówieśniczej jest bardzo niekorzystna, które uwikłane są we wszystkie problemy wynikające z ich nadpobudliwości, dzieci, którym pragniemy pomóc.

Program zajęć pozalekcyjnych, który opracowałyśmy, jest adresowany do dzieci z młodszych klas szkolnych. Łatwiej w tym wieku o obserwację objawów nadpobudliwości oraz o ich diagnozę. Nie poddawane korekcji zaburzenia mogą prowadzić do nerwicy lub agresji, w zależności od tego, czy dziecko przeciwstawia się zasadom i regułom, których nie jest w stanie do końca wypełnić oraz sankcjom społecznym, których nie akceptuje.

W pierwszej części programu przedstawiam główne cele dydaktyczno-wychowawcze, które chcemy zrealizować, a następnie cele szczegółowe. Podajemy również krótką charakterystykę programu i sposoby oraz formy jego realizacji. Bardzo ważne są efekty, które chcemy osiągnąć po zrealizowaniu celów tego programu. Dotyczą one przede wszystkim autokontroli zachowań nadpobudliwych, wzmocnienia pozycji dziecka w grupie, jego własnej samooceny.

Na koniec prezentujemy kilka przykładowych scenariuszy zajęć. Mamy nadzieję, że zawarte w nich zabawy i ćwiczenia, staną się dla dzieci nadpobudliwych alternatywą dla ich zabaw, często zakończonych konfliktem z grupą.

CELE I ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Cele dydaktyczno – wychowawcze programu:

- a) **terapeutyczny** – stworzenie możliwości odreagowania napięć oraz uzyskania korekcyjnych doświadczeń emocjonalnych w trakcie uczestnictwa w zajęciach,
- b) **edukacyjny** – zdobycie wiedzy dotyczącej sposobów radzenia sobie z napięciem fizycznym i emocjonalnym,
- c) **edukacyjno - rozwojowy** – nabywanie podczas zajęć umiejętności społecznych służących rozwojowi osobistemu i społecznemu np. zdobycie umiejętności radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania konfliktów, odreagowania napięć itp.

Cele szczegółowe programu:

- przeżycie i nauka kontrolowanych sposobów odreagowania napięcia emocjonalnego i fizycznego,
- kształcenie umiejętności rozpoznawania treści przeżywanych emocji,
- nauka różnych sposobów kontroli własnego ciała i umysłu,
- stwarzanie sytuacji skłaniających dziecko do skupienia uwagi czy pohamowania swoich spontanicznych reakcji,
- poszerzenie repertuaru gier i zabaw grupowych, które nie mają charakteru agresywno – rywalizacyjnego,
- stwarzanie sytuacji wzmacniających poczucie własnej wartości i poprawiających samoocenę dziecka.

Charakterystyka programu:

Program składa się z bloków tematycznych opartych na tematach z życia dziecka np. „Wycieczka do lasu”, „Jedziemy nad morze”, „Wyruszamy w góry”. W każdym bloku istnieje kilka propozycji zabaw integracyjnych, odreagowujących napięcia, ruchowych, wzmacniających poczucie własnej wartości czy uczących sposobów radzenia sobie z napięciem. Na podstawie załączonych scenariuszy można układać inne zajęcia o podobnej konstrukcji i przy podobnych założeniach merytorycznych.

Konstrukcja programu zakłada, że każde zajęcia rozpoczynają się od zabaw integracyjnych, scalających grupę. Następnie odbywają się zabawy ruchowe, umożliwiające „wyrzucenie” na zewnątrz nagromadzonej energii i napięcia. Potem przechodzimy do ćwiczeń oddechowych i stopniowej relaksacji przy muzyce. Po niej, aby „obudzić” dzieci, stosujemy najpierw aktywizację łagodną, a potem dynamiczną. Na koniec zajęć wprowadzamy ćwiczenia wzmacniające samoocenę i poczucie własnej wartości.

W programie wykorzystywałam ćwiczenia i techniki relaksacyjne i oddechowe, ćwiczenia wspomagające koncentrację uwagi, ogólnodostępne gry i zabawy towarzyskie oraz elementy muzykoterapii.

Formy i sposoby realizacji programu:

W zajęciach powinno brać udział nie więcej niż dziesięcioro dzieci. Mniejsza liczba dzieci uniemożliwi niektóre ćwiczenia ruchowe, a większa ich liczba utrudni utrzymanie uwagi w grupie i zmniejszy bezpieczeństwo fizyczne dzieci.

Program jest przeznaczony dla dzieci z klas I – III.

Konieczne jest, aby zajęcia prowadziły dwie dorosłe osoby. Jedna prowadzi je, a druga pełni rolę modela i pomocnika dla dzieci. Osoby te muszą umieć dobrze porozumiewać się ze sobą i mieć wspólny styl prowadzenia grupy. Należy pamiętać o częstych nagrodach dla dzieci, takich jak: uśmiech, pochwała, przytulenie, a nawet o drobnych nagrodach materialnych np. cukierkach. Każde poprawnie wykonane ćwiczenia można nagradzać brawami. Podsumowując zajęcia pytamy dzieci, czy były zadowolone z proponowanych zabaw i ćwiczeń, czy podobały się im zajęcia, jak się czują po nich. Dokonujemy w ten sposób ewaluacji. Na koniec dziękujemy dzieciom za aktywny udział w zajęciach.

Oczekiwane osiągnięcia:

- autokontrola zachowań nadpobudliwych,
- pozytywne doświadczenia społeczne,
- podwyższenie własnej samooceny,
- nabycie wiedzy na temat technik radzenia sobie z napięciem,
- integracja grupy.

Przykładowe scenariusze zajęć

Blok tematyczny pt. „Wycieczka do lasu”

Scenariusz zajęć

Opracowały:

Marzena Barcz

Beata Mętrak

Uczestnicy zajęć: dzieci z klas I – III

Miejsce zajęć: korytarz szkolny

Czas trwania: ok. 30 min

Pomoce: kasetka z nagraniem muzyki relaksacyjnej, kredki, kartony.

Cele:

- integracja grupy,
- rozładowanie napięcia emocjonalnego i ruchowego uczestników zajęć.

Przebieg zajęć:

1. Zabawa integracyjna „Wycieczka”.

Dzieci siedzą w kręgu. Prowadzący zaczyna: „Wybieramy się dzisiaj na wycieczkę do lasu. Zanim wyruszymy, każdy z was poda swoje imię oraz nazwę rzeczy, którą zabierze ze sobą na wycieczkę. Nazwa ta powinna rozpoczynać się tą samą literą co imię. Na przykład: Mam na imię Marzena. Na wycieczkę zabieram mapę.” Dziecko siedzące obok prowadzącej, powtarza formułę wypowiedzianą przez nią i podaje swoje imię oraz nazwę przedmiotu zabieranego przez niego. Każde dziecko zawsze powtarza formuły wypowiedziane przez poprzedników, zaczynając od pierwszego uczestnika zabawy i dołącza swoją.

2. Ćwiczenie oddechowe.

Prowadząca mówi: „Skoro już się poznaliśmy i zgromadziliśmy potrzebne przedmioty, wstańmy! Nabierzmy powoli dużo powietrza przez nos (usta zamknięte). Następnie na wydechu krzyczymy głośno: „W drogę”.

Ćwiczenie to powtarzamy 3 razy.

3. Ćwiczenie rytmizujące – „Wymarsz na wycieczkę”.

Idziemy na stację kolejową – krokiem marszowym po obwodzie koła.

Zaczynamy od marszu w miejscu, następnie dołączamy uderzenia rytmiczne rękoma po udach (w tle muzyka marszowa). Następnie wykonujemy to samo maszerując po obwodzie koła.

4. Zabawa ruchowa pt. „Lokomotywa”.

Dotarliśmy do stacji. Wsiadamy do pociągu. Uwaga, stopień! Ruszamy. Prowadząca mówi: „Jeśli nie jesteś zmęczony i masz ochotę na dalszą zabawę, to naśladuj razem ze mną ruszającą lokomotywę.”

Grupa siada na krzesłach. Stopy stukają po podłodze, dłonie oklepują uda, głosem naśladujemy sapanie. Po przyspieszeniu pociąg zwalnia i wypuszcza parę. Wyrzucamy rozcapierzone palce do przodu i pokazujemy język (efekt dźwiękowy). Dojeżdżamy na miejsce.

5. Ćwiczenie oddechowe.

Wychodzimy z pociągu. Uwaga, stopień! Widzimy w oddali las. Na skraju lasu rosną piękne, kolorowe kwiaty. Wąchamy je wdychając powietrze nosem, a wypuszczamy ustami (3 głębokie oddechy).

6. Miękki ruch przygotowujący do odpoczynku przy muzyce relaksacyjnej.

Zerwał się lekki, orzeźwiający wiaterek. Porusza on leciutko gałązki na drzewach. Spróbujmy dłońmi pokazać ich ruch.

7. Relaksacja przy muzyce (odgłosy lasu).

Dochodzimy dalej wolnym marszem do kwiecistej, pięknej polanki.

Kładziemy się na miękkiej, puszystej trawie. Kto nie ma ochoty odpoczywać, rysuje na kartce papieru leśny krajobraz.

Prowadząca kontynuuje relaksację wymawiając wyrazy powoli spokojnym, ciepłym głosem:

„Słyszymy szum drzew, śpiew ptaków, stukanie dzięcioła. Jest nam ciepło, wygodnie, przyjemnie. Słyszymy leciutki szelest gałązek. Widzimy małego ptaszka. Jednak nie siedzi on długo na gałązce, odfruwa. Powoli siadamy”.

Czas trwania relaksu dostosowujemy do zachowania grupy.

8. Aktywizacja łagodna – stopniowe uruchamianie.

Prowadząca mówi:

„Teraz wyobraźcie sobie, że jesteście małymi ptaszkami. Wstajemy i naśladujemy ruch skrzydełek. Podnosimy ręce – głęboki wdech, ręce w dół – wydech. Zrywa się wiatr, słyszymy jego szum. Krokiem wolnym marszowym udajemy się na stację”.

9. Aktywizacja dynamiczna – żywe tempo marszowe.

„Przyspieszamy, bo widzimy zbliżający się pociąg. Wjeżdża pociąg, wchodzimy kolejno do wagonu. Uwaga na stopień! Pociąg rusza”.

Prowadząca jest „lokomotywą”, a dzieci „wagonikami”. Łączą się ze sobą chwytem za barki. Kiedy „pociąg” dociera do celu – szkoły, dzieci siadają w kręgu.

10. Rozmowa na temat zajęć, zabaw, zachowania dzieci oraz ich samopoczucia.

Kto dobrze się dzisiaj bawił, podniesie w górę rączki jak promienie słońca i uśmiechnie się radośnie. Komu zabawy się dzisiaj nie podobały, źle się bawił, nie podnosi rączek.

Prowadząca dziękuje dzieciom za udział w zajęciach.

Scenariusz zajęć

Opracowały:

Marzena Barcz

Beata Mętrak

Uczestnicy zajęć: dzieci z klas I – III

Miejsce zajęć: korytarz szkolny

Pomoce: tunel, chusta, kasetka z nagraniem muzyki relaksacyjnej, kołatka.

Czas trwania: 30 minut

Cele:

- budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie
- integracja grupy
- rozładowanie napięcia emocjonalnego i ruchowego
- ćwiczenie koncentracji uwagi

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie.

Prowadząca: „Wyruszamy dzisiaj do lasu. Las jest po drugiej stronie rzeki. Popatrzmy w jaki sposób przedostać się na drugi brzeg. Widzimy powalone drzewo. Musimy schylić się, ponieważ gęste gałęzie szarpia nam włosy. Po kolei przechodzimy pod konarami drzewa. Proszę za mną.”

Dzieci kolejno przechodzą za prowadzącą przez tunel, który imituje powalone drzewo.

2. Zabawa integracyjna pt. „Drzewa”.

Dzieci są już po drugiej stronie rzeki i swobodnie biegają po lesie. Na hasło „drzewa” zatrzymują się i stoją nieruchomo. Na hasło „wiatr” podnoszą ręce do góry i łączą je z rękoma najbliższego sąsiada. Tworzą w ten sposób wspólny krąg. W kręgu kołyszają się razem, tak jak drzewa na wietrze. Na dany znak (kołatka) opuszczają ręce i ponownie biegają po lesie. Następnie powtarzają zabawę.

3. Zabawa naśladowcza – „Zwierzęta leśne”.

Dzieci siedzą w kręgu. Każde z nich wybiera sobie zwierzę, w postać którego się wcieli. Nie wymawia głośno nazwy wybranego przez siebie zwierzęcia.

Na dany przez prowadzącego sygnał (kołatka), dzieci naśladują głosem wybrane zwierzę (3 razy). Następnie wstają i na umówiony sygnał, naśladują jego sposób poruszania. Na dany znak zatrzymują się. Każde z dzieci, po kolei, mówi teraz jakie zwierzę naśladowało i jak się wtedy czuło?

4. Ćwiczenie oddechowe „Zapach lasu”.

Prowadząca proponuje dzieciom, aby usiadły na rozłożonej chuście, która imituje polankę w lesie (dzieci mogą siedzieć, leżeć, oprzeć się wygodnie). Na dany znak, dzieci wykonują głęboki wdech nosem, „czujemy zapach lasu”. Następnie powoli wypuszczają „leśne powietrze” ustami. Powtarzamy 3 razy.

5. Relaksacja przy muzyce – odgłosy leśne.

Prowadząca:

„Jeśli czujecie się zmęczeni, połóżcie się na polance (chuście) i zamknijcie oczy. Kto nie chce leżeć, może wybrać inną, dogodną pozycję do odpoczynku. Wsłuchajcie się uważnie w odgłosy lasu (muzyka relaksacyjna z odgłosami lasu). Słyszemy kukanie kukułki, stukanie dzięcioła, śpiew ptaków, brzęczenie owadów”.

6. Aktywizacja łagodna.

Prowadząca kontynuuje:

„Zerwał się lekki wiaterek, przyjemnie owiewa nam buzię, potargał włosy. Otwieramy oczy, oddychamy głęboko i przeciągamy się. Powoli siadamy. Zaciskamy pięści. Czujemy przyływ sił.”

7. Zabawa „Swita leśna”.

Dzieci naśladują odgłosy leśne, które słyszały odpoczywając na „polance”.

Kto chce naśladuje kukułkę, świergot ptaków, brzęczenie owadów. Jeśli nie chce, może postukać jak dzięcioł lub naśladować ruch skrzydeł motyla.

8. Powrót z wycieczki – szybki ruch.

Wracamy z wycieczki, przechodzimy po zwałonym pniu na drugą stronę rzeki.

Schylamy się, ponieważ gałęzie szarpia nam włosy (dzieci kolejno, za prowadzącą, przechodzą przez tunel). Jesteśmy już po drugiej stronie rzeki.

Idziemy do szkoły. Najpierw powoli po obwodzie koła, następnie szybkim krokiem marszowym. Nogi idą, ręce klaszczą, usta mówią: „Hej, hej, hej, dobry humor miej!”

9. Rozmowa na temat zajęć, zabaw, zachowania dzieci oraz ich samopoczucia.

Kto z Was dobrze się dzisiaj bawił niech pomacha rączkami, tak jak skrzydełkami motylek. Komu zajęcia się nie podobały pozostawia opuszczone rączki.

Podziękowanie dzieciom za udział w zajęciach.

Scenariusz zajęć

Opracowały:

Marzena Barcz

Beata Mętrak

Uczestnicy: dzieci z klas I – III

Miejsce zajęć: korytarz szkolny

Pomoce: chusta, piłka.

Czas zajęć: 30 minut

Cele:

- wzmocnianie więzi grupowej, koordynacja działań w grupie
- rozwijanie wyobraźni dziecka
- odreagowanie napięć

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie.

Prowadząca: „Zanim wyruszymy na wycieczkę do lasu, usiadźmy w kręgu wokół chusty. Chwyćmy ją w ręce. Wstańmy i naprężmy chustę”.

2. Zabawa integracyjna.

Uczestnicy trzymają za uchwyty naprężoną chustę na wysokości pasa. Śpiewając: „Hej ho, hej ho, do lasu by się szło...”, rytmicznie przekazują sobie chustę w prawą stronę. Zaczynają bardzo powoli, stopniowo zwiększając tempo. Po pewnym czasie następuje zmiana i chusta wędruje w lewą stronę. Jesteśmy już w lesie. Nagle widzimy stado wron. Policzymy je.

3. Ćwiczenie oddechowe pt. „Licz wrony”.

Teraz wciągamy powietrze nosem i na jednym wydechu wypowiadamy: „Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, itd... (od 1 do 10, 15 lub więcej)”.

4. Zabawa pt. „Lisek”.

Jedno dziecko gra rolę lisa, który zwinięty leży z zamkniętymi oczami w środku kręgu. Prowadzący daje cicho jednemu z dzieci piłkę, która wyobraża zdobycz. Rzucenie zdobyczą to jedno uderzenie piłką o podłogę w stronę drugiego dziecka. „Lisek” powinien ręką wskazać uczestnika zabawy do którego dotarła zdobycz. Zmiana „lisa” następuje po pięciu rzutach.

5. Ćwiczenie oddechowe pt. „Dmuchańce”.

Prowadząca:

„Widzimy pole pełne dmuchańców. Zerwijmy po jednym. Trzymamy dmuchańce w ręku i próbujemy zdmuchnąć z nich puszek”.

Dzieci wykonują pełny wdech nosem, a następnie wydech w dwóch, trzech, czterech lub pięciu gwałtownych dmuchnięciach.

6. Relaksacja pt. „Brzózki” przy muzyce relaksacyjnej.

Dzieci stoją w kręgu i odliczają do dwóch. Jedyńki będą młodymi brzózkami, dwójki wiatrem (muzyka relaksacyjna). „Brzózki” zamykają oczy, a „wiatr” chwyta „brzózki” za ręce i lekko kołysze nimi. „Brzózki” luźno poddają się ruchom „wiatru”. Potem następuje zmiana. Na koniec zabawy prowadząca pyta: „W której roli czułeś się lepiej: „brzózki” czy „wiatru”?”

7. Powrót z wycieczki.

Uczestnicy zajęć trzymają za uchwyty naprężoną chustę na wysokości pasa.

Śpiewając: „Hej ho, hej ho, do szkoły by się szło...”, rytmicznie przekazują sobie chustę w prawą stronę. Zaczynają od bardzo wolnego śpiewania i przekazywania chusty, stopniowo zwiększając tempo.

8. Rozmowa na temat zajęć, zabaw, zachowania dzieci oraz ich samopoczucia.

Dzieci kładą chustę na podłodze. Komu się dzisiaj zabawy podobały, stanie na chuście na żółtym polu. Kto nie jest zadowolony, wybierze inne pole.

Podziękowanie dzieciom za udział w zajęciach.

BIBLIOGRAFIA

1. Fuchs B. (1999), *Gry i zabawy na dobry klimat w grupie*. Jedność, Kielce.
2. Kierył M. (1996), *Muzyczna apteczka*. Warszawa.
3. Opolska T., Potempska E. (1998), *Dziecko nadpobudliwe. Program korekcji zachowań*. CMPP-P MEN, Warszawa.
4. Portmann R. (1999), *Gry i zabawy przeciwko agresji*. Jedność, Kielce.
5. Vopel Klaus W. (1999), *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży*. Jedność, Kielce.
6. Wasilak A. (2002), *Zabawy z chustą*. Klanza, Lublin.