

# Dodatkowe ćwiczenia



## Spis treści

1. Moc ruchu – zadbaj o dobry nastrój . . . . .	2
2. Kreatywna mandala – skup się na emocjach . . . . .	2
3. Muzyczne malowanie – wydobywanie emocji . . . . .	3
4. Muzyka pomaga uporać się ze złością . . . . .	4
5. Jak mogę się wyciszyć? . . . . .	4
6. Dziennik sukcesów . . . . .	5
7. Wygraj z niełatwym zadaniem – dla dziecka . . . . .	6
8. Jak zrealizować swoje plany? – dla rodzica. . . . .	8
9. Karta pracy: Mandala. . . . .	9
10. Karta pracy: Dziennik sukcesów. . . . .	10
11. Karta pracy: Mocne strony. . . . .	11
12. Plansza: Jak poradzić sobie z trudnym zadaniem? . . .	12
13. Karta pracy: Jak realizować swoje plany?. . . . .	13

## 1. Moc ruchu – zadbaj o dobry nastrój

Odtwórz muzykę i zaproś rodzinę do ruchu w taki sposób, w jaki najbardziej lubi. Może być to układ choreograficzny, mogą być podskoki, ale też zwykłe kiwanie się lub machanie rękami. Krótki swobodny ruch znacząco poprawia nastrój.

### Wskazówka:

Jeśli na początku macie kłopot ze swobodnym ruchem, wstydziecie się tańczyć w swojej obecności, możecie zamknąć oczy lub zasłonić je sobie np. apaszkami. Dzięki temu będzie wam łatwiej się skupić na przyjemności płynącej z ruchu.

### Możesz wybrać ulubioną muzykę domowników lub skorzystać z propozycji:

- ✖ Pharrell Williams, *Happy* – LINK
- ✖ Jason Mraz, *I'm yours* – LINK
- ✖ Męskie Granie Orkiestra 2018 (Kortez, Podsiadło, Zalewski), *Początek* – LINK
- ✖ Anna Maria Jopek feat. Yami, *Ye Yo* – LINK.

## 2. Kreatywna mandala – skup się na emocjach

Znajdźcie miejsce, w którym moglibyście się na chwilę wyciszyć. Zgromadźcie dowolne, także nieoczywiste, materiały plastyczne (np. ołówki, kredki, farby, ryż, kolorowe papiery, plastelinę, kolorowe wycinki gazet), przygotujcie kartkę lub gotowy wzór mandali. Stwórzcie odpowiedni nastrój – włączcie przyjemną, relaksującą muzykę, światło nie powinno być zbyt ostre.

Przed rozpoczęciem chwila wyciszenia.

Weźcie głęboki oddech. Zamknijcie na chwilę oczy i zrelaksujcie się. Następnie wybierzcie przybory i materiały, których chcecie użyć do pokolorowania/ozdobienia swoich mandali. Nie zastanawiajcie się zbyt długo nad wyborem kolorów lub materiałów. Najważniejsza jest spontaniczność, która pozwala się wyciszyć, zrelaksować i odnaleźć własne emocje. Kolorujcie, wyklejajcie lub malujcie swoje mandale.

Wzór mandali znajdziesz na stronie 9.

Jakie myśli i uczucia wam towarzyszyły?

Jakie kolory wybraliście? Zgadźcie się z tym, że kolor symbolizuje to, co w danej chwili jest dla was najistotniejsze?

Podobała się wam ta zabawa?

### 3. Muzyczne malowanie – wydobywanie emocji

Zaproś dziecko do zabawy. Niech spróbuje przenieść emocje na kartkę papieru za pomocą farb. Ćwiczenie polega na jednoczesnym słuchaniu muzyki i wyrażaniu emocji w niej zawartych poprzez malowanie. Przygotuj 4 kartki papieru (mogą to być arkusze większe niż A4). Włącz pierwszy utwór (propozycja utworów poniżej) i poproś dziecko, aby wybrało odpowiedni dla danej emocji kolor, a następnie zaczęło kreślić kształty odpowiadające nastrojowi muzyki. Do każdego kolejnego utworu użyj nowej kartki.

Po wysłuchaniu wszystkich utworów, przyjrzyjcie się powstałym pracom.

Warto nie zdradzać od razu, jakiej emocji dotyczy dany utwór. Pozwól dziecku to odgadnąć i wyrazić własne myśli na temat tego, z czym kojarzyła mu się konkretna muzyka.

**Następnie dokonajcie wspólnie analizy obrazów, które powstały podczas zabawy.**

Jaka to emocja?

Na których rysunkach kreski są mocne, a na których delikatne?

Z jaką emocją kojarzą się kolory: czerwony, czarny, niebieski?

Linki do wybranych utworów:

- ✘ radość: <https://www.youtube.com/watch?v=F3TzxXfoEHO> (1:25–2:15)
- ✘ smutek: [https://www.youtube.com/watch?v=zMvCfm\\_AjYo](https://www.youtube.com/watch?v=zMvCfm_AjYo) (1:30–1:45)
- ✘ strach: <https://www.youtube.com/watch?v=CeOdZbPOepE> (1:11–1:31)
- ✘ złość: <https://www.youtube.com/watch?v=7BTUj4IFyYU> (2:13–2:46).



## 4. Muzyka pomaga uporać się ze złością

Jak muzyka pomaga uporać się ze złością? Wyświetl dziecku film z udziałem Karoliny Dziąbkowskiej – psycholog i terapeuty – która opowie o tym, jak muzyka może ułatwić przeżywanie złości oraz kontakt z prawdziwym źródłem przeżyć.

Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=Y5g7NEdF2HM>

Po filmie porozmawiaj z dzieckiem. Możesz zadać pytania:

Kim jest Bartek? Czego się o nim dowiedzieliście?

Co pomogło Bartkowi w jego trudnej sytuacji?

Kiedy Bartek poczuł ulgę?

## 5. Jak mogę się wyciszyć?

Połóżcie się wygodnie na dywanie.

Włącz muzykę relaksacyjną (np. [Claude Debussy, Clair de lune](#)).

Powiedz, że za chwilę przeczytasz tekst, dzięki któremu dzieci będą mogły się zrelaksować/odprężyć. Zachęć do uważnego słuchania i wyobrażania sobie sytuacji, o których zaraz przeczytasz. Poproś dzieci, aby zrobiły 5 głębokich oddechów, a następnie przeczytaj tekst relaksacji:

Jest słoneczny, letni dzień.

Idziesz wolno brzegiem morza, po żółtym, gładkim piasku.

Bose stopy się w nim zapadają.

Piasek cichutko skrzypi.

Jest miękki i bardzo ciepły.

Po jednej stronie widzisz spokojne morze i daleki horyzont.

Po drugiej sosnowy las.

Od morza wieje lekki wiatr.

Zapach drzew miesza się z zapachem morza.

Błękit miesza się z zielenią i kolorem piasku.

Od barw i zapachów trochę kręci ci się w głowie.

Masz ochotę się położyć.  
Kładziesz się na plaży.  
Piasek i słońce grzeją twoje ciało.  
Delikatny szum fal cię uspokaja.  
W górze błękit nieba.  
Zamykasz oczy, zapadasz w półsen.  
Wszystko staje się nieważne.  
Otacza cię cichy jednostajny szum morza i piękna muzyka.  
Od morza wieje orzeźwiający wiatr.  
Otwierasz oczy, oddychasz głęboko.  
Przeciągasz się.  
Czujesz przyływ sił.  
Powoli wstajesz.  
Na horyzoncie widzisz złotą obwódkę słońca.  
Stąpasz po żółtym piasku.

Możecie jeszcze chwilę poleżeć przy muzyce. Następnie otwórzcie oczy i powoli wstańcie.

## 6. Dziennik sukcesów

Prowadź przez tydzień dziennik sukcesów. Każdego dnia zapisuj to, co zrobiłeś i z czego jesteś dumny. **Przy tworzeniu dziennika skorzystaj ze wzoru dziennika sukcesów na stronie 10.**

Z codziennych zdarzeń możesz dowiedzieć się czegoś o sobie. **Po tygodniu zajrzyj do dziennika i odpowiedz na pytania:**

Kiedy odniosłeś sukces – kiedy coś ci się udało?

Czym to było spowodowane?

Co temu towarzyszyło?

Czy sukces przyszedł łatwo?

Przypomnij sobie sytuację, w której musiałeś czekać na sukces. Co musiałeś zrobić?

Co ci pomogło? Co musiałeś ćwiczyć?

Co zatem może być twoją mocną stroną?

Co w sobie musisz wzmacniać, żeby osiągać sukcesy?

Wybierz jeden sukces ze swojego dziennika sukcesów. Zastanów się, jakie są twoje mocne strony, dzięki którym osiągnąłeś/osiągnęłaś ten sukces. Możesz też skorzystać z „karty mocy”, która pomoże ci uporządkować analizę mocnych stron.

Kartę znajdziesz na stronie 11.

## 7. Wygraj z niełatwym zadaniem – dla dziecka

Aby dzieci skuteczniej uczyły się koncentracji uwagi, powinny uświadomić sobie, że ich myśli i nastawienie mają duży wpływ na działanie, czyli np. wykonanie danego zadania lub umiejętność skupienia się na poleceniu. Dzięki temu ćwiczeniu łatwiej będzie pokazać dzieciom siłę naszego umysłu i jego możliwości – tak aby same mogły świadomie kierować swoją uwagę na rozwiązanie danego zadania.

Porozmawiaj z dzieckiem. Poproś, aby przypomnielo sobie niełatwe zadanie, z którym nie mogło sobie ostatnio poradzić. Dlaczego tak trudno było mu je wykonać? Jak się czuło, kiedy myślało o tym zadaniu? **Wypełnijcie wspólnie planszę ze strony 12:**

**Pytania pomocnicze i odpowiedzi do wypełnienia planszy:**

1. Co czuję, kiedy myślę o trudnym zadaniu (jestem smutny, zmartwiony, zdziwiony lub spokojny i radosny)?
2. Jak sobie wyobrażam pracę nad tym zadaniem (będzie długa/krótka, nie dam rady/dam radę, nie uda mi się/uda mi się, do wykonania zadania potrzebuję: książki, przyborów itp.)?
3. Jakie inne myśli pojawiają się w mojej głowie (mógłbym pograć na komputerze, wyjść do koleżanki, pobawić się z psem, chce mi się spać itp.)?
4. Jak pokierować swoimi myślami, aby udało mi się rozwiązać zadanie (uwierzyć w siebie i swoje możliwości, pomyśleć o zadaniu w pozytywny sposób, odsunąć na bok inne myśli)?

Planszę zawieście w widocznym miejscu. Kiedy dziecko stanie przed rozwiązaniem kolejnego trudnego zadania, zaproponuj, aby się zatrzymało i jej użyło. Możesz wesprzeć w tym dziecko. Stańcie razem przed planszą i poproś dziecko, aby pomyślało o swoich uczuciach i wyobrażeniach. Czy wierzysz, że poradzisz sobie z tym zadaniem? Tak? Więc do dzieła!

## Wiedza dla rodzica:

### 1. Co czuję?

Gdy towarzyszy nam smutek lub złość, mimo szczerych chęci o wiele trudniej skoncentrować się na zadaniu. Świadomość swojego stanu emocjonalnego może pomóc w „złapaniu dystansu” i uświadomieniu sobie emocji, które nami kierują, od razu przyniesie pozytywny efekt. Może być także tak, że dziecko potrzebuje czasu, aby przeżyć ogromną radość (np. ze wspólnej zabawy z kolegą) lub poradzić sobie ze smutkiem czy złością, zanim będzie w stanie skoncentrować się na zadaniu. Warto, aby dorosły towarzyszył dziecku w tym, co dla niego ważne i pomagał w regulacji emocji.

### 2. Jak wyobrażam sobie zadanie?

Negatywne wyobrażenia mogą skutecznie zniechęcić do zadania, a nawet do podjęcia próby jego rozwiązania. Jeżeli wyobrażamy sobie, że zadanie będzie długie i trudne, a praca nad nim będzie nudna, będziemy mieli ogromne trudności z rozpoczęciem pracy. Pomóżmy dzieciom radzić sobie z lękiem przed porażką. Pamiętajmy: to, że dziecko obawia się danego działania, wcale nie znaczy, że nie będzie potrafiło sobie z nim poradzić. Czasem oznacza to, że po prostu boi się porażki lub nie wierzy we własne możliwości.

### 3. O czym myślę?

Koncentracja uwagi to skupienie myśli na danym wyzwaniu – im więcej myśli przebiega przez głowę dziecka, tym trudniej jest mu się skoncentrować. Świadoma odpowiedź na pytanie: o czym teraz myślę? pozwala na złapanie dystansu, wyeliminowanie myśli przeszkadzających w skupieniu lub, w razie trudności, umożliwia rozmowę o tym, co ważnego zajmuje umysł dziecka.

### 4. Co mi pomaga?

Jeśli jest coś, co może pomóc w koncentracji – warto o to zadbać przed zadaniem. Czy będzie to przygotowanie materiałów, przestrzeni, czy prośba o pomoc osoby dorosłej? Warto się upewnić, że zasoby potrzebne do wykonania zadania są dla dziecka znane i dostępne.

## 8. Jak zrealizować swoje plany? – dla rodzica

Najwięcej dowiadujemy się o sobie w działaniu, podejmując aktywność i realizując ważne dla siebie cele. Dlatego warto je sobie stawiać i wytrwale do nich dążyć. Dzięki działaniu budujemy obraz samych siebie i możemy wzmacniać poczucie własnej wartości. Proponujemy ćwiczenie, które ułatwia stworzyć realny plan osiągnięcia swoich celów.

Skup się na swoim wybranym zadaniu i zaplanuj drogę do jego realizacji. **Użyj karty, którą znajdziesz na stronach 12-13.**

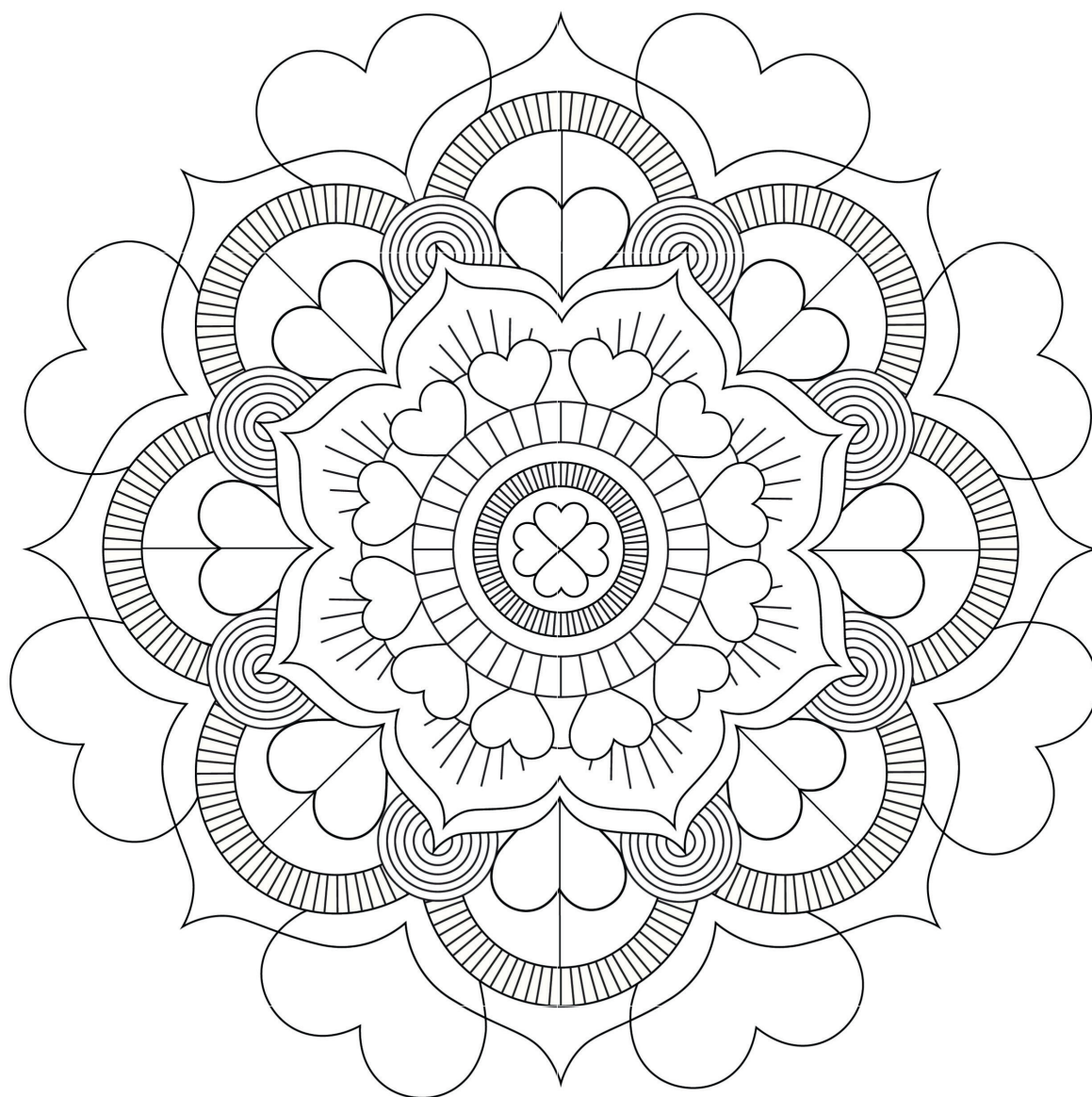
1. Zapisz swoje zadania, których jeszcze nie zrealizowałeś.
2. Z wypisanych zadań wybierz to, które z jednej strony jest dla ciebie ważne, z drugiej – możliwe do realizacji.
3. Zapisz swoje zadanie w formie tytułu (np. książki, serialu, filmu czy gry).
4. Ustal i zapisz pożądaný termin realizacji tego zadania („w tym dniu/ do tego czasu zrealizuje to zadanie”; można zapisać konkretny rok czy miesiąc).
5. Sporządź listę następujących po sobie działań, jakie należy wykonać, aby zrealizować to zadanie w danym terminie.
6. Rozpoznaj i wypisz przeszkody i okoliczności, jakie mogą towarzyszyć realizacji tego wyzwania. Pomaga w tym pytanie: Co może ci utrudniać realizację zadania?
7. Wpisz swoje atuty i swoich sojuszników. Tu pojawia się pytanie:  
Kto lub co może ci pomóc?
8. Warto opracować strategię, jakie należy stosować do przezwyciężenia tych przeszkód. Pomogą tu pytania:  
Kogo i co możesz zmobilizować?  
Jak i gdzie znaleźć odpowiednie wsparcie?
9. Po wypełnieniu karty zanotuj, co możesz zyskać, a co stracić, realizując to zadanie.
10. Na koniec odpowiedz sobie na następujące pytania:  
Co się stanie, jeśli zrealizujesz to zadanie?  
Co się będzie działo później?  
Jakie inne możliwości otworzą się przed tobą?

### Wskazówka:

Ważne jest stworzenie dobrych warunków do pracy, warto mieć wygodne miejsce, w którym będziesz mógł spokojnie pomyśleć i pisać.



## 9. Karta pracy: Mandala



## 10. Karta pracy: Dziennik sukcesów.



**DZIENNIK SUKCESU**

Talentów i Pasji

Każdego dnia zadaj sobie pytanie:

Co mnie dzisiaj wzmocniło?  
Po czym czuję się silniejszy/a i pełen/a energii?

Co mnie dzisiaj osłabiło?  
Po czym czuję/am się słabszy/a, bez energii?

Koniecznie ZAPISZ odpowiedzi!

PONIEDZIAŁEK	WTOREK
ŚRODA	CZWARTEK
PIĄTEK	SOBOTA
NIEDZIELA	

Icons: Lightbulb, Paper airplane, Glasses, Mustache

## 11. Karta pracy: Mocne strony.

Przypomnij sobie sytuację, w której coś Ci się udało - to może być sukces, ważna decyzja...

AWESOME

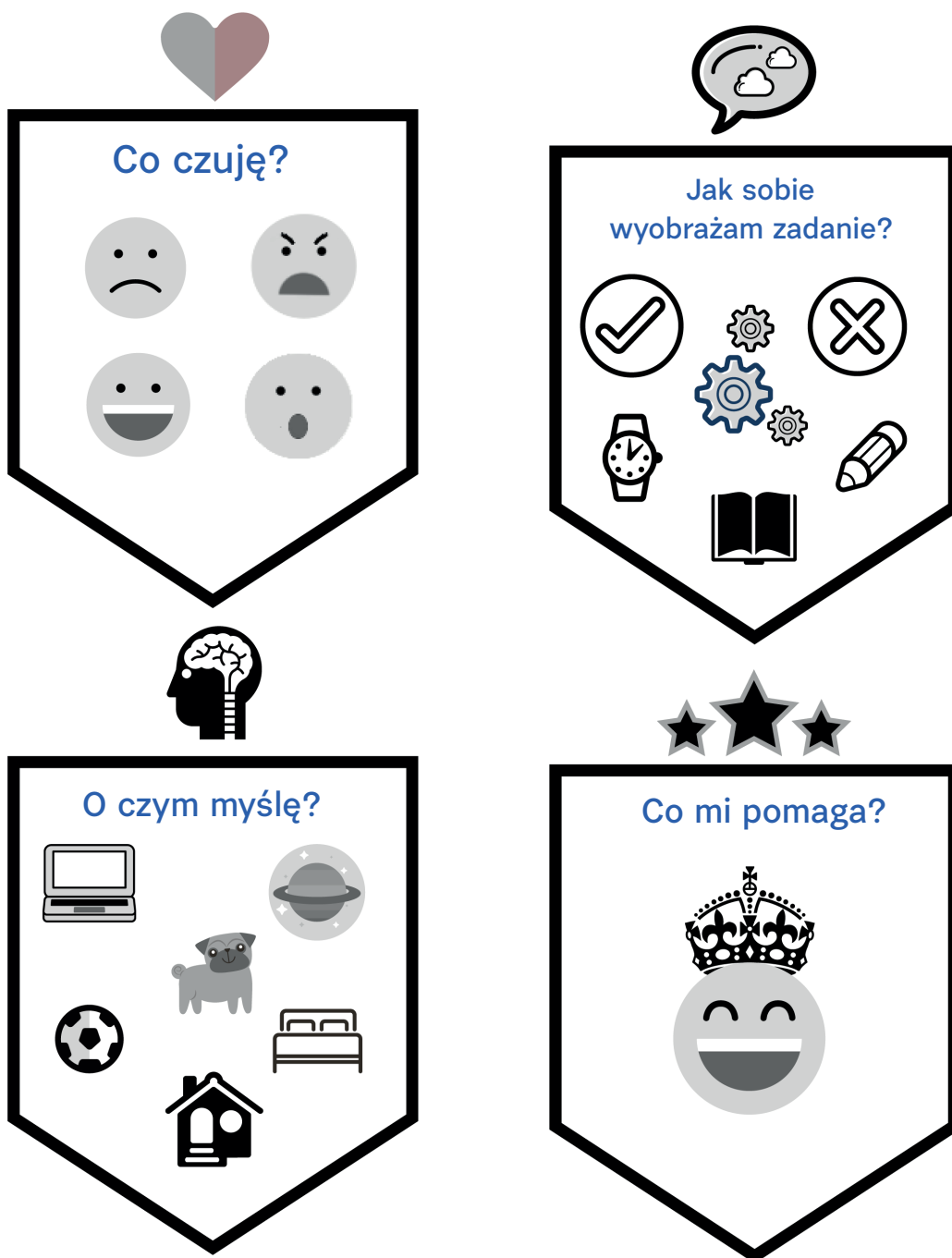
Co Ci pomogło?  
Inni?  
Sytuacja?  
Umiejętności?

Co Ci pomogło?  
Twoja cecha?  
To co masz „w sobie”?

OMG

Co w takim razie jest Twoją MOCNĄ STRONĄ?

## 12. Plansza: Jak poradzić sobie z trudnym zadaniem?



Za każdym razem, kiedy czeka Cię trudne zadanie, ta krótka instrukcja może Ci pomóc: zatrzymaj się, skoncentruj uwagę na swoich uczuciach, myślach i wyobrażeniach.

Czy wierzysz, że poradzisz sobie z trudnym zadaniem? Tak? A więc do dzieła!

## 13. Karta pracy: Jak realizować swoje plany?

Zamień marzenie w plan:

Twoje marzenia:

.....

.....

Tytuł:			
Termin:			
Lista działań:	kolejność:	termin:	
	x		
	x		
	x		
	x		
	x		
	x		
	x		

Przeszkody:		
Sojusznicy:		
Twoje atuty:		
Strategie radzenia sobie z przeszkodami:		
Bilans:	zyski	straty
Co dalej:		

W tym momencie powinna Ci się zarysować konkretna droga prowadząca do Twojego celu.

**Teraz możesz zacząć działać!**

Dziękujemy za skorzystanie z naszych materiałów!

Wspierając nasze działania, masz realny wpływ na zmianę edukacji.

**Wspieram**