



Bezpieczny start II

Warsztat „WARSZTAT PSYCHO-EDUKACYJNO-TERAPEUTYCZNY DLA RODZICÓW”

Prowadzący: psycholog

Jak znaleźć wspólny język z dzieckiem?

- ✓ Czas trwania : 1,5 h
- ✓ Cele warsztatu:
 - Zapoznanie rodziców ze sposobami konstruktywnej komunikacji,
 - Uświadomienie znaczenia poprawnej komunikacji oraz roli werbalnego i niewerbalnego jej aspektu,
 - Pobudzenie do refleksji dotyczącej sposobu komunikowania się z dzieckiem.
- ✓ Metody pracy: rundka, ćwiczenia w grupach, wypowiedź na forum grupy.
- ✓ Materiały potrzebne do realizacji spotkania:
 - Flipchart,
 - Markery,
 - Kartki białe A4
 - Kredki, flamastry

Przebieg spotkania:

1. Przedstawienie się uczestników.

Prowadzący wita uczestników. Rodzice po kolei witają się i dzielą się tym, co wydarzyło się u nich w ostatnim czasie.

2. Inny język.

Rodzice dzielą się na 2 grupy. Prowadzący każdej grupie osobno przekazuje instrukcje do zadania. Obie grupy są odrębnymi plemionami, które posługują się innymi językami. 1 grupa – mówi jedynie TIK, 2 – jedynie TAK. Jedni mają za zadanie używając swojego języka, przekazać aby wszyscy stanęli w rzędzie w kolejności od najmniejszej ilości posiadanych dzieci do największej. Natomiast zadaniem drugiej grupy jest przekazanie informacji, aby wszyscy na kartkach narysowali coś co lubią.

FND nie ponosi odpowiedzialności za treść niniejszej publikacji.

Na koniec dyskusja – czy grupy nawzajem zrozumiały o co dokładnie chodziło przeciwnikom, doświadczenia płynące z tego ćwiczenia, co było trudne, a co łatwe w tym zadaniu?

3. Cofnąć czas.

Uczestnicy mają chwilę na wyobrażenie sobie siebie jako dziecko. Próbują przypomnieć sobie co czuli, jak się zachowywali, co lubili, o czym marzyli a także co ich denerwowało, czego nie lubili.

Dyskusja może przebiegać przy równoczesnym zapisywaniu na tablicy najistotniejszych treści np. kategoryzując jako – lubię, nie lubię, marzę.

4. Znajdźmy wspólny język.

Miniwykład połączony z dyskusją, zawierający treści:

- nie używaj zbyt wielu słów, mów konkretnie i na temat,
- w rozmowie poruszaj jeden temat,
- unikaj ogólników – staraj się mówić o swoich odczuciach, emocjach a mniej skupiać się na ocenie i wydawaniu wyroków dotyczących zachowania dziecka,
- używaj komunikatów Ja,
- znajdź właściwy czas na rozmowę,

5. Rundka podsumowująca.

Każdy z uczestników dzieli się z grupą tym, co mu się podobało w zajęciach lub nie podobało i z jakim nastrojem kończy szkolenie.

Prowadzący dziękuje za uczestnictwo i zaangażowanie grupy.



Bezpieczny start II

Warsztat „WARSZTAT PSYCHO-EDUKACYJNO-TERAPEUTYCZNY DLA RODZICÓW”

Prowadzący: psycholog

Stawiamy granice

- ✓ Czas trwania : 1,5 h,
- ✓ Cele warsztatu:
 - Zapoznanie rodziców z tematyką granic,
 - Uświadomienie znaczenia poprawnego funkcjonowania systemu granic,
 - Pobudzenie do refleksji dotyczącej ich osobistych granic oraz stawiania ich dzieciom w procesie wychowania.
- ✓ Metody pracy: rundka, ćwiczenia w grupach, wypowiedź na forum grupy.
- ✓ Materiały potrzebne do realizacji spotkania:
 - Flipchart,
 - Markery,
 - Kartki białe A4
 - Kredki, flamastry

Przebieg spotkania:

1. Przedstawienie się uczestników.

Prowadzący wita uczestników. Rodzice po kolei witają się i dzielą się tym, co wydarzyło się u nich w ostatnim czasie.

2. Przekroczenie granic.

Rodzice zostają poproszeni o otwartość i skupienie się na własnych odczuciach. Prowadzący podchodzi do każdego z uczestników i zachowuje się w sposób łamiący granice innych – np. prosi o telefon, portfel i wkłada go sobie do kieszeni, zagląda do torebki, głaszcząc po głowie, przytula itp. Na koniec uczestnicy dyskutują o własnych reakcjach i uczuciach. Staramy się uogólniać wnioski płynące z tego ćwiczenia na inne sytuacje w życiu codziennym.

FND nie ponosi odpowiedzialności za treść niniejszej publikacji.

3. Ja jako dom.

Uczestnicy mają chwilę na wyobrażenie sobie siebie jako dom. Ich zadaniem jest narysowanie siebie jako domu. Metaforycznie pozwala to spojrzeć na siebie i swoje zachowania z dystansu. Rodzice mają zastanowić się jak wyglądają jako dom – czy ma okiennice pozastłaniane, drzwi otwarte czy potężne drewniane wrota, jak wygląda otoczenie domu. Po skończonych pracach jest czas na rozmowę o naszych granicach.

4. Granice – co i jak?

Miniwykład połączony z dyskusją, zawierający treści:

- Podział i rodzaje granic,
- Omówienie systemów granic – granice nienaruszone, brak granic, uszkodzony system granic, mury zamiast granic,
- Jak funkcjonują osoby o podanych wyżej systemach granic.

5. Rundka podsumowująca.

Każdy z uczestników dzieli się z grupą tym, co mu się podobało w zajęciach lub nie podobało i z jakim nastrojem kończy szkolenie. Prowadzący dziękuje za uczestnictwo i zaangażowanie grupy.



Bezpieczny start II

Warsztat „MAMO, TATO POBAW SIĘ ZE MNĄ”

Prowadzący: wychowawca, psycholog

Integracja na wesoło

- ✓ Czas trwania : 0,5 h
- ✓ Cele:
 - rozwijanie i wzmocnienie więzi emocjonalnej z matką i ojcem.
 - tworzenie klimatu bliskości, miłości i akceptacji.
- ✓ Metody pracy: zabawa, praca w grupach,
- ✓ Materiały potrzebne do realizacji spotkania:
 - Materace
 - Kartki
 - Szarfy, hula-hop
 - Piłka
 - Płyta z muzyką

Przebieg spotkania:

1. Zabawa integracyjna na powitanie: „Mam na imię... i róbcie to co ja”.

Po kolei wszyscy wchodzi do środka koła – przedstawiają się i pokazują wymyślony przez siebie znak. Pozostałe osoby naśladują osobę, która stoi wewnątrz koła.

2. Zwierzęta, szukajcie się.

Dzieci losują karteczki z rysunkami zwierząt. Na sygnał prowadzącego zabawę dzieci zachowują się w sposób charakterystyczny dla wylosowanego przez siebie zwierzęcia. Zadanie polega na tym, by znaleźć swoich „krewniaków”, czyli dzieci, które wylosowały to same zwierzę do naśladowania.

3. Piłka parzy (piłka, CD z muzyką do zabawy)

Piłka parzy w kole z muzyką. Dzieci i rodzice stojący w kole podają sobie piłkę aż do momentu przerwy w muzyce. Na przerwę w muzyce, ten kto ma piłkę w rękach to odpada. Wygrywają te osoby, które wcześniej nie odpadły a muzyka już się skończyła.

4.Zabawa: „Co to za rysunek?”

Rodzice i dzieci podzieleni są na dwa rzędy. Ostatnia osoba w rzędzie dostaje obrazek, ogląda go i rysuje palcem na plecach osoby, która stoi przed nią to, co było na rysunku itd. Pierwsza a zarazem ostatnia osoba rysuje to, co jej się wydaje, że miała narysowane na plecach – na kartce.



Bezpieczny start II

WARSZTATY SOCJOTERAPEUTYCZNE – BAJKOTERAPIA

Prowadzący: socjoterapeuta, wychowawca

Byzio i Gizio – czyli jak być grzecznym

- ✓ Czas trwania: 1,5 h
- ✓ Cele:
 - Relaksacja uczestników,
 - Rozwój wyobraźni,
 - Identyfikowanie się z uczuciami bohaterów i swoimi.
- ✓ Metody pracy: zabawa, praca w kręgu, praca w grupach.
- ✓ Materiały potrzebne do realizacji spotkania:
 - Bajki rymowane w biblioterapii, Agnieszka Łaba, Wyd. Impuls, Kraków 2012
 - Kolorowanki zwierząt
 - Wycinanki
 - Nożyce
 - Klej

Przebieg spotkania:

- 1. Wprowadzenie dzieci do warsztatu.**
- 2. Bajka „Byzio i Gizio”¹**

¹ Łaba A., Bajki rymowane w biblioterapii, Wyd. Impuls, Kraków 2012, s.47.
FDN nie ponosi odpowiedzialności za treść niniejszej publikacji.

Prowadzący zaprasza dzieci do zajęcia wygodnego miejsca na materacach. Zostaje odczytana bajka terapeutyczna „Byzio i Gizio”. Bajka opowiada historię dwóch kotów, które płały figle swoim koleżankom i kolegom z klasy. Na koniec dzieci odpowiadają na pytania dotyczące opowiadania – warto zwrócić uwagę na zachowanie kotków oraz uczucia jakie towarzyszyły pozostałym uczestnikom zabaw.

3. Kotek psotek

Dzieci biegają po sali. Na hasło prowadzącego naśladują kotka: miłego, rozrabiakę, smutnego, sprytnego, szczęśliwego itp.

4. Przygotowanie plakatu dotyczącego przeczytanej bajki

Dzieci kolorują przygotowane zwierzątka z bajki następnie przyklejają na arkuszu szarego papieru. To, gdzie dzieci rozmieszczą zwierzęta zależy od ich inwencji twórczej.

5. Wyklejanki bąbelkowe.

Dzieci otrzymują obrazki zwierząt. Zadaniem jest wykleić zwierzęta bąbelkami znajdującymi się w zestawie.

6. Podsumowanie zajęć.

Socjoterapeuta podsumowuje zajęcia, podkreślając jak ważne jest szanowanie drugiego dziecka.

Projekt współfinansowany ze środków The Velux Foundations w ramach programu

„Bezpieczne dzieciństwo” Fundacji Dzieci Niczyje.



WARSZTATY SOCJOTERAPEUTYCZNE – ARTETERAPIA

Prowadzący: socjoterapeuta, wychowawca

Wielkanoc – czyli o świętach na wesoło

- ✓ Czas trwania: 1,5 h
- ✓ Cele:
 - Redukowanie napięć psychicznych i fizycznych organizmu.
 - Twórczy rozwój potencjału dzieci.
 - Kultywowanie tradycji związanych z obchodzeniem Świąt Wielkiejnocy.
- ✓ Metody pracy: zabawa, praca w kręgu, praca w grupach, metoda finger painting.
- ✓ Materiały potrzebne do realizacji spotkania:
 - Szary papier,
 - Farby,
 - Pędzle,
 - Słoiki,
 - Papier,
 - Wzory gąbkowe.

Przebieg spotkania:

- 1. Przywitanie uczestników. Wprowadzenie dzieci do warsztatu.**
- 2. Iskierka przyjaźni**

FDN nie ponosi odpowiedzialności za treść niniejszej publikacji.

Dzieci stają w kręgu, biorą się za ręce. Socjoterapeuta mówi: puszczam iskierkę w krąg niech wróci do mych rąk. Każde dziecko, które poczuje uścisk przekazuje je drugą ręką do następnej osoby.

3. Szukanie punktów na sali.

Na sali są porozkładane kolorowe kostki (pufy). Dzieci biegają po sali na hasło prowadzącego siadają na kostki w określonym kolorze. Dzięki temu dzieci rozwijają funkcje poznawcze, w tym np. analizę i syntezę. Uczą się przetwarzać bodźce słuchowe na zadanie – ucząc się przy tym rozpoznawania i nazywania kolorów.

4. Wielkanocny zajaczek.

Dzieci są kicającymi zajaczkami. Ich zadaniem jest pokonanie toru przeszkód ułożonego z kolorowych puf tak aby ich nie przewrócić.

5. Ukryte niespodzianki.

Wielkanocny zajac ukrył na sali kolorowe kształtki do malowania farbami. Zadaniem dzieci jest odnalezienie kolorowych, wiosennych kształtów.

6. Pisanka.

Dzieci za pomocą dłoni malują farbami przygotowaną na szarym papierze dużą pisanekę. Podczas zadania mogą wykorzystywać wszelkie przygotowane materiały, w tym np. kształty dzięki, którym odbijają pieczątki.

7. Podsumowanie zajęć.

Dzieci na zakończenie siadają w kręgu. Prowadzący puszcza iskierkę przyjaźni i dziękuje za wspólną pracę.

Projekt współfinansowany ze środków The Velux Foundations w ramach programu

„Bezpieczne dzieciństwo” Fundacji Dzieci Niczyje.



Bezpieczny start II

WARSZTATY SOCJOTERAPEUTYCZNE - MUZYKOTERAPIA

Prowadzący: socjoterapeuta, wychowawca

Jesienne odgłosy

- ✓ Czas trwania: 1,5 h
- ✓ Cele zajęć:
 - odreagowanie napięć psychiczno-fizycznych
 - odprężenie i poprawa koncentracji
 - zdobycie pewności siebie i poczucia bezpieczeństwa w otoczeniu
 - wzbogacenie doświadczeń słuchowych
- ✓ Metody pracy: praca indywidualna, praca w grupach, zabawy muzyczne
- ✓ Materiały potrzebne do realizacji spotkania:
 - Chustki
 - Liście
 - Materiały muzyczne

1. Powitanie

Wspólny śpiew piosenki:

Wszyscy są witam was, powitania już czas.

Jestem ja, jesteś ty. Raz, dwa, trzy. Raz, dwa, trzy.

FDN nie ponosi odpowiedzialności za treść niniejszej publikacji.

2. Powitanie listkami

Na podłodze porzucane są kolorowe liście wycięte z papieru. Dzieci w rytm muzyki biegają po sali. Gdy muzyka ucichnie dzieci chwytają jeden listek. Następnie szukają osoby, która również wylosowała taki sam odcień liścia – zadaniem dzieci jest przywitanie się z tą osobą. Zabawa trwa do momentu aż wszystkie dzieci przywitają się ze sobą.

3. Rozgwiadza

Zabawa rozluźniająca w parach przy muzyce. Dziecko rozgwiadza zwiija się w kłębuszek, natomiast jego towarzysz w rytm spokojnej muzyki pomaga rozgwieździe otworzyć się. Następnie dzieci zamieniają się rolami. Socjoterapeuta może opowiedzieć dzieciom o tym dziwnym stworzeniu jakim jest rozgwiadza.

4. Wicherek

Ćwiczenia oddechowe z wykorzystaniem chusteczek. Każde dziecko otrzymuje chusteczkę. Dzieci dmuchają chusteczkę tak aby nie opadła na podłogę. Jeśli to zadanie sprawi trudności dzieci mogą przytrzymać chusteczkę ręką. Ważne, żeby każde dziecko zobaczyło jaki ruch wykonuje chusteczka podczas podmuchów.

5. Taniec wiatru

Dzieci w rytm muzyki improwizują taniec zgodnie z własnymi odczuciami.

6. Wesoły taniec

Ruchowa ilustracja piosenki „Hoki-poki”. Dzieci w rytm muzyki wykonują ruchy o których mówi piosenka.

7. Jesienna pogoda

Dzieci razem z socjoterapeutą gestykułując przedstawiają jesienną pogodę:

- Świejące słońce – rozrzucanie promieni słonecznych rękami;
- Wiatr – kołysanie rękami nad głową;
- Deszcz – falowanie rękami w górę i dół;

FND nie ponosi odpowiedzialności za treść niniejszej publikacji.

Projekt współfinansowany ze środków The Velux Foundations w ramach programu

„Bezpieczne dzieciństwo” Fundacji Dzieci Niczyje.

- Burza – tupot nogami;
- Tęcza – roztaczanie półokręgów nad głowami.

8. Podsumowanie zajęć i podziękowanie za wspólną zabawę