

mgr Magdalena Zdanowska

**Pojęcie i cele socjoterapii. Metody pracy z grupą.
Scenariusze zajęć socjoterapeutycznych.**

Białystok 2014

Socjoterapia to metoda pomocy psychologiczno-pedagogicznej skierowana na dzieci i młodzież z zaburzeniami zachowania, polegającą na dostarczaniu doświadczeń o charakterze korekcyjnym, mającym wpływ na zmianę sądów poznawczych, zachowania oraz dających możliwość odreagowania doświadczeń urazowych.

Cele rozwojowe dotyczą głównie:

- poznania samego siebie;
- poznania swoich mocnych i słabych stron;
- poznania swoich talentów, zdolności;
- budowania poczucia własnej wartości;
- doskonalenia umiejętności zachowań asertywnych;
- kształtowania inteligencji emocjonalnej /rozpoznawanie, nazywanie emocji i uczuć/
- doskonalenie informacji zwrotnych.

Cele edukacyjne wspomagają proces nabywania wiedzy o samym sobie i o innych ludziach oraz proces rozumienia świata społecznego.

Cele edukacyjne dotyczą głównie:

- uczenia stawiania granic, odmawiania;
- przełamywania nieśmiałości;
- uczenia radzenia sobie w sytuacjach stresowych;
- uczenia nawiązywania kontaktów;
- umiejętności wyrażania swoich uczuć;
- umiejętności wytyczania celu;
- umiejętności podejmowania samodzielnych decyzji i brania za nie odpowiedzialności;
- wyszukiwania zainteresowań, własnych możliwości i predyspozycji;
- uczenia tolerancji i akceptacji drugiego człowieka;
- uczenia współpracy i współdziałania.

Jednak istota socjoterapii polega głównie na realizacji celów terapeutycznych, czyli organizowaniu takich sytuacji społecznych podczas spotkań, które dostarczą uczestnikom zajęć doświadczeń korekcyjnych, przeciwstawnych doznany urazom oraz sprzyjać będą odreagowaniu napięć emocjonalnych i posłużą uczeniu się nowych umiejętności społecznie aprobowanych.

Cele terapeutyczne dotyczą głównie:

- odreagowania emocji;
- rozwiązywania problemów, trudnych sytuacji;
- lepszego zrozumienia ludzkich zachowań;
- otrzymywania wsparcia od grupy;
- przyjmowania i dawania informacji zwrotnych;
- poznania i nazywania własnych emocji.

Metody i techniki stosowane w socjoterapii

Dialog terapeutyczny jest to określona zakresem i celem relacja psychoterapeutyczna. Zakłada z góry nie równy udział partnerów terapeuta, bowiem nie może wygłaszać swoich sądów na tematy inne niż zaburzenie dziecka. Nie może naginać poglądów i stwierdzeń dziecka do swoich racji - jak ma to miejsce w codziennym sposobie porozumiewania się. Przedmiotem dialogu terapeutycznego może być tylko dziecko. Warunkiem stosowania techniki jest więź emocjonalna łącząca terapeutę z dzieckiem, zaufanie, poczucie bezpieczeństwa oraz wzajemne rozumienie gestów, sposobów wyrażania się. Terapeuta musi słyszeć i rozumieć to, co zostało wyrażone w sposób niewerbalny. Musi umieć kontrolować, tonować dynamikę kontaktu. Skupia się na treściach, które wyrażają procesy nieświadome - nazwać by to można porozumieniem na poziomie podświadomym. Wtedy istnieje szansa na pogłębienie kontaktu, zdobycie nowego materiału istotnego dla uwolnienia się dziecka od skrywanych doświadczeń i uczuć.

Psychodrama dziecięca i drama. Również opiera się na słownym kontakcie, choć jej istotą jest przeżycie danej sytuacji czy roli w warunkach symulacyjnych. Dziecko, chowając się za „maską” postaci, wypowiada słowa czerpane na ogół z doświadczeń, nierzadko urazowych. Wypowiedzenie blokujących je słów, odegranie emocji, pozwala na uwolnienie się od zaburzeń powstających w pamięci emocjonalnej. Drama opiera się na improwizacji inspirowanej przezyciami bohaterów literackich, natomiast psychodrama buduje swoje treści na przeżyciach i problemach obserwowanych w danej grupie terapeutycznej.

Arteterapia odwołuje się przede wszystkim do wyobraźni dziecka. Zapewnia kontakt ze sztuką na poziomie twórcy nie odbiorcy - poziomie emocjonalnym. Pozwala to dziecku po raz pierwszy w życiu osiągnąć sukces, jakim jest ukończenie dzieła. Arteterapia to także wspólny taniec, śpiew czy muzykowanie. Stwarzają one szansę na budzenie odpowiedzialności za wspólną pracę. Dla dzieci nadpobudliwych często śpiewanie piosenki w zespole jest

jedyną okazją dotrwania do końca określonego „dzieła”. Muzykoterapie dzielimy na czynną, podczas której dziecko śpiewa, gra, tańczy i bierną kiedy słucha muzyki. Arteterapia rozwija przede wszystkim zmysły, poczucie estetyki i kreatywność.

Rysunek terapeutyczny wyodrębniany bywa ze względu na jego znaczącą rolę diagnostyczną. O doświadczeniach dziecka, jego stosunku do świata świadczy nie tylko treść rysunku, ale jego geometria, wybór koloru, intensywność barw czy sposób użycia i odczytania symbolu. Najważniejsza staje się ekspresja a nie jakość pracy.

Terapia zabawą pełni funkcje diagnostyczne dostarcza, bowiem wielu informacji na temat sposobu kontaktu z innymi, przyjmowania ról w grupie, znoszenia porażek. Najważniejsze walory zabawy to podejmowanie jej z wolnego wyboru. Jest ona czynnością samorzutną, wykonywaną tylko dla własnego zadowolenia. Pozwala na oderwanie się od codziennych wymagań, od odpowiedzialności podejmowania decyzji i innych form aktywności koniecznej. Właśnie, dlatego zabawa kierowana powinna być częstą formą zajęć. Odmianą zabawy jest gra zawierająca element rywalizacji. Gry muszą zostać na koniec podsumowane i omówione przez wszystkich uczestników.

Terapia gestalt. Podobnie jak drama jest to rozbudowana metoda postępowania terapeutycznego, którego elementy odnajdujemy w procesie socjoterapeutycznym. Słowo gestalt oznacza: kształt, formę, postać, całość. Nawiązuje do teorii, że całość jest czymś innym niż suma poszczególnych części. Zawiera próby poszerzania świadomości własnego "ja" przy wykorzystaniu wcześniejszych doświadczeń, wspomnień, stanów emocjonalnych. Metoda ta może mieć szczególne zastosowanie w pracy z młodzieżą starszą, u której wzrasta potrzeba uznania w oczach innych. Wzrasta też wtedy motywacja do poznawania własnego ja budzi się potrzeba samowiedzy. Brak samoświadomości młodego człowieka prowadzi do pułapki w kontaktach społecznych, do błędnego koła zachowań i efektów. Ważne jest więc, by starać się wiązać zachowania przeszłe z aktualnymi stanami emocjonalnymi. Często bowiem młodzi ludzie upatrują winy za własne urazy w aktualnych konfiguracjach społecznych, chociaż w rzeczywistości wynikają one z innych okoliczności.

Trening interpersonalny jest to również szeroka metoda, z bogatą obudową metodologiczną. Adresowana jest głównie do osób mieszczących się w normie psychicznej. Ważne jest by uczestnicy rozumieli polecenia, pytania i potrafili się znaleźć w sytuacjach zadaniowych.

Jej główne walory to:

- podnosi samowiedzę dziecka
- ćwiczy w bezpiecznych warunkach zachowania i reakcje - uznane za prawidłowe
- uczy zachowań grupowych - szczerości otwartości, asertywności, negocjacji, mediacji, rozwiązywania konfliktów
- uczy dokonywania analiz problemu, samooceny, wyciągania wniosków
- ograniczania postaw egocentrycznych i uwrażliwia na potrzeby i postawy partnerów

Wymaga dokładnego przygotowania pomocy, środków technicznych. Ćwiczenia muszą być zaplanowane, by w równym stopniu angażować wszystkich uczestników zajęć. Do metod podstawowych zalicza się: pracę w rundkach, jako technika dzielenia się z innymi swoimi doświadczeniami, siedzenie w kręgu umożliwia wszystkim uczestnikom bezpośredni kontakt wzrokowy, a on sprzyja nawiązaniu kontaktu emocjonalnego, wyrównuje pozycje społeczne, zmniejsza dystans pomiędzy dorosłymi a dziećmi. Następną techniką jest burza mózgów, ta technika aktywizuje grupę i wyzwala jej potencjał twórczy, służy generowaniu niczym nie skrzepowanych pomysłów bez ich oceny, zwłaszcza ze strony prowadzącego. Polega na rejestrowaniu wszystkich pomysłów i wyborze tych najlepszych.

Warunki skutecznej socjoterapii można ująć w następujących podpunktach:

- kompetencje i umiejętności wychowawcy - terapeuty
- ścisła współpraca z psychologiem - diagnoza, pomoc interwencyjna
- warunki do pracy grupowej - sala z odpowiednim wyposażeniem
- odpowiednia liczebność zespołów socjoterapeutycznych
- wyrównany wiek uczestników: 7-9, 10-12, 13-15.
- znajomość warunków socjalnych, wychowawczych, społecznych, w jakich funkcjonują podopieczni
- możliwość oderwania dzieci od problemów rodzinnych

Przy planowaniu zajęć z socjoterapii należy uwzględnić własne umiejętności i predyspozycje. Osoba i osobowość nauczyciela, jego przygotowanie i umiejętności zawodowe, autorytet i ustosunkowanie do rzeczywistości

odgrywają dużą rolę. Wychowawca musi akceptować dzieci takimi, jakie są, chętnie i łatwo angażować się w ich zabawy na różnym poziomie - organizatora, obserwatora, uczestnika; umieć komunikować swoje emocje, być autentycznym i otwartym w kontaktach z dziećmi .

Powinien być organizatorem sytuacji społecznych; zapewniać bezpieczne warunki do dzielenia się wrażeniami, uczuciami, myślami; zbierać i uogólniać odbiór zaistniałych doświadczeń; stwarzać możliwość wyrażania emocji i odreagowania napięć; proponować i aktywnie uczestniczyć w wydarzeniach grupowych oraz czuwać nad ich przebiegiem; troszczyć się o każdego uczestnika grupy. Podmiotowe traktowanie dzieci w czasie zajęć, uwzględnianie ujawnianych przez nie potrzeb i opinii stanowi dla nich doświadczenie korygujące wiele wcześniejszych urazów.

Uważam, iż w trakcie zajęć z dziećmi w młodszym wieku szkolnym należy zwracać szczególną uwagę na umiejętności zwiększające konstruktywne i satysfakcjonujące bycie z innymi - uczenie się słuchania, nazywanie i dzielenie się uczuciami, nabywanie umiejętności porozumiewania się z innymi. Poprzez gry i zabawy wychowankowie dowiadują się o sobie, o swoim otoczeniu, innych ludziach. Uczą dzielić się przedmiotami, rozwiązywać konflikty, współpracować, pomagać. Podczas gier i zabaw można wyrabiać różne sprawności, nieobojętne dla właściwego ukierunkowania nerwowości, rozwijać postawę fair play, wyzwalać postawy pomocy dla innych. Przestrzeganie reguł gier jest dla dzieci procesem uczenia się społecznego funkcjonowania. W grach i zabawach dziewczynek z chłopcami można wyrabiać uprzejmy stosunek chłopców do dziewcząt, co rozwija praktyczną wrażliwość i osłabia drażliwość.

Częste stosowanie zabaw sprawi, że wychowankowie staną się bardziej otwarci wobec siebie, bardziej życzliwi z grupą, a jednocześnie odprężeni, swobodni.

Proponuję trzy bloki tematyczne wokół których można organizować zajęcia z socjoterapii:

1. To właśnie JA

W każdej grupie stykają się ze sobą różne osoby. Każda z tych osób to wyjątkowa indywidualność, z określonymi cechami charakteru, nastawieniem i upodobaniami. Niezbędne więc jest poznanie się nawzajem. Aby móc dostrzegać odczucia drugiej osoby w zróżnicowany i świadomy sposób wychowanek musi się najpierw nauczyć uświadamiać sobie swoje własne uczucia. Opanowanie sztuki rozpoznawania, nazywania, wyrażania i

akceptowania uczuć u siebie i drugiej osoby jest warunkiem wyrobienia umiejętności pozytywnego współżycia społecznego.

Zajęcia prowadzone w ramach tego tematu mają uczyć rozpoznawania własnych i cudzych uczuć, dostrzegania swoich mocnych stron, widzenia podobieństw różnic i między ludźmi oraz wzmacniać poczucie własnej wartości.

2. Moja złość

Agresja ma bardzo konkretne podstawy. Najczęściej są to niezaspokojone potrzeby, niespełnione oczekiwania lub nieosiągnięte cele. Bardzo często przyczyną agresywnych zachowań wśród dziećmi jest chęć przewagi nad innymi, tzw. pragnienie bycia przynajmniej raz w życiu lepszym, szybszym, ładniejszym. Ważne jest nabycie umiejętności panowania nad własną złością, a także kontrolowanego odreagowania.

Zajęcia prowadzone w ramach tego tematu mają uczyć wychowanka uświadamiania sobie przyczyn jego złości. Dają mu nowe możliwości wyrazu i opanowywania tych stanów uczuciowych. Mają uczyć wzajemnego szacunku oraz dostosowywania się do siebie nawzajem.

3. Porozumiewamy się

W grupie bardzo często dochodzi do różnorodnych konfliktów, ale powinno ich być tyle samo, co aktów pojednania i porozumienia. Konflikty powstają w wyniku ścierania się przeciwstawnych interesów i potrzeb. Życie bez nich nie jest możliwe. Ważne jest nie to, by nauczyć się ich unikać, lecz by przezwyciężyć je w odpowiedni sposób. Warunkiem prawdziwego rozwiązania konfliktów jest to, aby wychowanek przede wszystkim nauczył się szanować siebie i innych oraz nabył umiejętność przedstawiania swoich interesów nie wyrządzając przy tym sobie i innym krzywdy.

Zajęcia prowadzone w ramach tego tematu mają uczyć wychowanków radzenia sobie z konfliktami w sposób świadomy i wolny do agresji. Mają

pobudzić ich do opracowywania nowych, kreatywnych pomysłów potrzebnych do rozwiązywania konfliktów.

Dobór gier, zabaw, ćwiczeń dyktuje charakter grupy, typ jej problemów, etap rozwoju poszczególnych dzieci, potrzeby grupy i jej członków w danym momencie oraz zachodzące wydarzenia. W przykładowych scenariuszach zajęć przedstawiam jedynie moje propozycje zabaw.

Scenariusz I

Temat bloku: To właśnie JA

Temat zajęć: Potrafię nazwać i rozpoznać uczucia

Cele:

- rozpoznawanie i określanie uczuć,
- odkrywanie siebie,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Środki i materiały wykorzystane na zajęciach: tablica "Czuję się jak", kasetka z muzyką relaksacyjną, arkusze papieru pakowego, farby plakatowe.

Przebieg zajęć:

1. „Dzisiaj...”- Dzieci siedzą w kręgu i zastanawiają się jakie wydarzenie w dniu dzisiejszym było dla nich przyjemne, a jakie nieprzyjemne. Jedno dziecko otrzymuje maskotkę i jako pierwsze mówi o swoich pozytywnych bądź negatywnych odczuciach. Następnie przekazuje maskotkę dalej.
2. „Czuję się jak:” - prezentacja kolorowej tablicy:



Uświadomienie wychowankom ile uczuć może kryć się za uśmiechniętą, pochmurną lub złą miną. Odczytywanie stanów emocjonalnych z tablicy, próba pokazania ich miną i gestem.

3. Relaksacja - słuchając muzyki wyobrażamy sobie miłe uczucia.
4. Malujemy nasze uczucia - na dużych arkuszach papieru pakowego grupy malują farbami uczucia według podziału na tablicy.

5. Prezentacja i omówienie prac.

6. Zabawa „Miłe słowo do sąsiada”.

Uczestnicy szepczą do ucha dziecka siedzącego obok niego w kręgu miłe słowo, które wprawi go w dobry nastrój.

7. Zakończenie - „Iskierka”.

Wszyscy uczestnicy stają w kręgu i puszczają iskierkę (uścisk dłoni niewidoczny dla innych), który musi dojść z powrotem do osoby która, „iskierkę” puściła. Osoba zaczynająca wypowiada słowa: *Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niechaj powróci do mych rąk.*

Scenariusz II

Temat bloku: Moja złość

Temat zajęć: Bez złości mamy więcej radości

Cele:

- rozwijanie u dzieci samoświadomości własnych emocji i uczuć,
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania swoich stanów emocjonalnych,
- tworzenie okazji do budowania konstruktywnych więzi z innymi.

Środki i materiały wykorzystane na zajęciach :

ilustracje przedstawiające różne uczucia, karty z „buziami” wyrażającymi uczucia, kasetka z muzyką, blok rysunkowy, kredki, pisaki.

Przebieg zajęć :

1. Rozpoznawanie uczuć.

Wychowawca pokazuje ilustracje przedstawiające różne uczucia np. gniew, smutek, radość, strach. Dzieci rozpoznają poszczególne stany emocjonalne i nazywają je. Ilustracje przyczepiamy. Wychowawca informuje dzieci, że

uczucia mogą być przyjemne i nieprzyjemne. Dzieci podejmują próbę określenia, które uczucia są przyjemne, a które nie. Ochotnicy przedstawiają różne uczucia, a pozostali je nazywają. Kto odgadnie, zostaje aktorem i zabawa toczy się dalej.

2. Zabawa „Gra w karty”.

Wychowawca podaje przykłady różnych zdarzeń, które mogłyby przytrafić się dzieciom. One za pomocą kart z „buziami” pokazują rodzaj uczucia, jakie odczuwałyby w takich sytuacjach. Przykłady sytuacji: dostałam szóstkę w szkole, popsuła mi się zabawka, starszy kolega uderzył mnie, nikt nie chce się ze mną bawić, maluchy przeszkadzają mi w nauce itp..

3. Malowanie uczuć.

Dzieci rysują jakie uczucia je ogarniają, gdy tracą panowanie nad sobą: złość, zdenerwowanie, strach, bezradność. Kto chce wyjaśnia swój obrazek. Następnie dzieci próbują zmienić obrazek uczuć na bardziej pozytywny – poprzez zamalowanie, dodanie innych kolorów lub kształtów itp.. Trzeba spróbować np. ze „strachu” zrobić „pewność”.

4. Opowiadanie pt. „Bez złości mamy więcej radości”.

Wychowawca czyta z podkładem muzycznym opowiadanie. Słuchając dzieci odbywają podróż na inną planetę, równocześnie wykonują one podane przez wychowawcę polecenia. Po zakończeniu tej podróży należy dać im możliwość zastanowienia się i porozmawiania o uczuciach, które przeżywali w trakcie tej podróży.

Opowiadanie pt. „Bez złości mamy więcej radości”

Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz nieznaną ci planetę. Teraz wtulasz się w miękkie obicie fotela, koncentrując się na odgłosach startującej maszyny ... Warczenie silników staje się coraz głośniejsze ... Samolot odrywa się od podłoża ... Opuszczasz ziemię ... I już dostrzegasz w oddali nowe planety ... błyszczą się one i migoczą na czarnym

niebie... Ziemia pozostaje daleko w tyle ... coraz mniejsza i mniejsza ... Czujesz się lekki, gdzieś znikła siła ciężkości, przyciągająca cię do podłoża ... Przekraczasz bez problemów granice kosmosu ... Postanawiasz wylądować na następnej planecie, jesteś ciekawy, co się tam znajduje, co tam przeżyjesz, czy są tam takie dzieci, jak ty ... Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza ... przyciąga oczy jasnymi, przyjaznymi kolorami. Są tam domy, okrągłe i ciepłe, pomiędzy nimi kolorowe kwiaty i zielone krzewy ... Wszystko jest takie spokojne i przyjazne ... Twój samolot ląduje łagodnie ... wysiadasz ... biegniesz po miękkim, ciepłym podłożu ... Ostrożnie podchodzisz do jednego z domów...zaglądasz przez okno ...nikt cię nie zauważa ... W domu tym jest ktoś ...Słyszysz właśnie, jak jedno dziecko mówi coś do drugiego , ale nie rozumiesz wypowiedianych przez nie słów ...Musiało to być coś nieprzyjemnego ... a może dziecko, do którego skierowane były te słowa, po prostu ich nie zrozumiało ?... W każdy bądź razie widzisz, jak jest ono coraz bardziej rozłoszczone.. oddycha gwałtownie ...ściska dłonie w pięści ... Ale spójrz, co się teraz dzieje? Dziecko to nagle zatrzymuje się, zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza do płuc i wydmuchuje je stopniowo, wdech- wydech, wdech - wydech, wdech – wydech ... I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniej i pewniej: Bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości...A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjaźnie nastawione do innych, a i to drugie dziecko uspokaja się ... Widzisz, jak oboje się odprężają ... zaczynają się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojni i uprzejmi dla siebie ... wszystko jest w porządku ... Nikt nie widział cię zagląającego przez okno ... Idziesz z powrotem w stronę samolotu. Mówisz do siebie: to był naprawdę świetny pomysł : bez złości mamy więcej radości. zapamiętam to sobie. Powtarzasz sobie to zdanie wielokrotnie po cichu... i jeszcze kilka razy ... Wsiadasz do samolotu

*...lecisz z powrotem na ziemię ... staje się ona coraz większa i piękniejsza ...
Jesteś znowu tutaj ...Po cichu wypowiedasz zapamiętane słowa: bez złości
mamy więcej radości , bez złości mamy więcej radości.*

5. Zakończenie – „krążący” uścisk dłoni po kręgu i okrzyk wspólny na zakończenie np. „Zawsze zgoda”.

Scenariusz III

Temat bloku: Porozumiewamy się

Temat zajęć: Dobry kolega, dobra koleżanka

Cele:

- tworzenie okazji do budowania konstruktywnych więzi,
- rozwijanie umiejętności nawiązywania kontaktów,
- rozwijanie umiejętności bezpośredniego i otwartego wyrażania próśb i oczekiwań.

Środki i materiały wykorzystane na zajęciach :

Tekst opowiadania, kukielki, farby, arkusz papieru pakowego.

Przebieg zajęć :

1. Zabawa ruchowa „ Witamy się bez słów”.

Dzieci spacerują po pokoju i pozdrawiają się nawzajem za pomocą gestów bez używania słów.

2. Zabawa „Niewidomy i przewodnik”.

Dzieci dobierają się dwójkami. Jedno z dzieci zmyka oczy. Przewodnik prowadzi niewidomego po pomieszczeniu tak, żeby omijać inne pary. Niewidomy musi zaufać prowadzącemu. Potem dzieci zamieniają się rolami. Można porozmawiać o tym, jak czuły się dzieci, gdy były prowadzone?

3. Rozmowa prowadzącego z dziećmi na temat przyjaźni: kogo nazywają

przyjacielem, kiedy potrzebują przyjaciela, jak mogą pokazać swojemu przyjacielowi, że go lubią?

4. Zabawa „Moje prawe miejsce jest puste”.

Uczestnicy siedzą w kręgu ciasno obok siebie. Tylko w jednym miejscu krąg jest przerwany. Osoba, która ma to wolne miejsce po swojej prawej stronie zaczyna zabawę mówiąc: „*Moje prawe miejsce jest puste i zapraszam tu*”. Osoba zaproszona zajmuje wolne miejsce, a zaprasza osoba, która ma puste miejsce po prawej stronie. Należy zadbać o to, aby każde dziecko zostało zaproszone.

5. Opowiadanie pt. „Smutna sowa”.

Wychowawca czyta dzieciom opowiadanie. Po zakończeniu opowieści prosi, aby dzieci spróbowały przedstawić treść w formie inscenizacji. Dzieci mogą także znaleźć inne rozwiązanie problemu i przedstawić je z wykorzystaniem kukiełek.

Opowiadanie pt. „Smutna sowa”

Mała sowa jest smutna, ponieważ nie może zobaczyć pięknych kwiatów i zielonych drzew. Długouchy zajaczek chciałby jej pomóc. Pyta wilka i lisa o radę. Wpadają na pomysł, by sowę obudzić w południe. Sowa płacze z bólu, bo tak ją razi słońce. Mądry lisek znajduje rozwiązanie. Uważa, że słońce powinna zakryć gruba chmura. Przyjaciele rozmawiają ze słońcem i z chmurą i wyjaśniają, o co chodzi. Teraz może sowa oglądać piękną naturę. Sowa bardzo dziękuje swoim przyjaciołom za pomoc i idzie znowu spać. Radość zwierzątek jest duża!

6. Zabawa „Obdarowywanie się prezentami”.

Wszystkie dzieci zapisują na karteczkach swoje imiona. Karteczki te są następnie dokładnie mieszane. Każdy uczestnik losuje jedną z nich, z innym niż swoje imieniem. Potem wymyśla jakiś bardzo osobisty prezent dla tej

osoby, zapisuje to, dodając swoje imię jako nadawcy, np.

- dla Kasi: Pomogę Ci dzisiaj w odrabianiu lekcji, Asia,
- dla Krzysia: Pogram z Tobą w bierki, Darek.

Czytamy je na głos, a obdarowane dzieci dziękują. Oczywiście zapowiedziane podarunki muszą rzeczywiście zostać zrealizowane. Podsumowując zajęcia należy zapytać; jak czuły się dzieci, które obdarowywały, jak czuły się dzieci, które otrzymały prezenty.

7. Zakończenie - „Iskierka”.

Wszyscy uczestnicy stają w kręgu i puszcza ją iskierkę (uścisk dłoni niewidoczny dla innych), który musi dojść z powrotem do osoby która, „iskierkę” puściła. Osoba zaczynająca wypowiada słowa: *Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niechaj powróci do mych rąk.*

Bibliografia

1. A.S. Reber, „Słownik Psychologii”, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2000
2. „Socjoterapia”, praca zbiorowa pod red. K. Sawickiej, CMPPP, Warszawa 2004
3. Słownik pedagogiczny, red. W. Okoń, warszawa 1984
4. W. Sikorski, „Psychoterapia jako czynnik wspomagający w praktyce wychowawczej”, 1996
5. Portman R., „Gry i zabawy przeciwko agresji”, Jedność, Kielce 2002
6. Portman R., „Gry i zabawy kształtujące pewność siebie”, Jedność, Kielce 2004
7. Rojewska J. „Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych.” Cz. II, UNUS, Wałbrzych 2000
8. Wiertsema H., „100 gier ruchowych”, KLANZA, Lublin 1999