



BANK DOBRYCH PRAKTYK

Karina Templin

**Program zajęć terapeutycznych
dla uczniów nadpobudliwych
psychoruchowo**

**ZESPÓŁ SZKÓŁ PUBLICZNYCH NR 3
W MYSZKOWIE**

Częstochowa 2016

Karina Templin

pedagog

Zespół Szkół Publicznych nr 3 w Myszkowie

Program zajęć terapeutycznych dla uczniów nadpobudliwych psychoruchowo

Współpraca z uczniem przejawiającym nadpobudliwość psychoruchową stanowi znaczne obciążenie dla rodziców, nauczycieli oraz dzieci uczęszczających z nim do jednej klasy. Czynnikiem, który w znacznej mierze wpływa na klimat współpracy z uczniem obciążonym nadpobudliwością jest samopoczucie jego samego. To, w jaki sposób postrzega swój problem, relacje z innymi ludźmi, jak radzi sobie z własnymi napięciami, brakiem koncentracji i impulsywnością, może w dużej mierze warunkować jego sukces szkolny (dydaktyczny i społeczny).

Zadaniem programu jest rozwijanie pozytywnych stron osobowości dziecka, wzmacnianie pożądanых zachowań, dzięki uświadomieniu mu ich znaczenia. Pogłębianie wiedzy na temat własnych zalet ma spowodować lepszą jakość funkcjonowania społecznego uczniów, a także wzmocnić ich poczucie własnej wartości. Wyposażenie dzieci przejawiających nadpobudliwość psychoruchową w wiedzę i umiejętności z zakresu skutecznej współpracy międzyludzkiej ma pozwolić na świadome wykorzystanie tychże we własnym życiu.

Poczucie niezrozumienia, wyobcowania jest odczuciem często zgłaszanym przez uczniów przejawiających nadpobudliwość psychoruchową – ważne jest zatem stworzenie warunków do rozwijania i ćwiczenia różnych społecznych umiejętności i przeżywania poczucia wspólnoty z osobami borykającymi się z podobnymi problemami.

Częstym czynnikiem negatywnie warunkującym zachowania dzieci nadpobudliwych są napięcia, dlatego podczas spotkań uczniowie poznają w praktyce, jak je zmniejszać, jakie są sposoby „pokojowego” rozładowywania nadmiernej energii. Kwestia słabej koncentracji uwagi u uczniów przysparza im wielu trudności w realizowaniu codziennych obowiązków. Zajęcia mają przyczyniać się do skuteczniejszej nauki, gdyż zawierają ćwiczenia zwiększające zdolność koncentracji.

Program opracowany jest dla uczniów klas IV–VI szkoły podstawowej, którzy sprawiają największe trudności wychowawczych ze względu na gwałtowne, często niepohamowane reakcje emocjonalne (płacz, krzyk, złość), ruchowe (bójki, niszczenie przedmiotów, znaczna ruchliwość i żywiołowość) i poznawcze (brak koncentracji, chaos myślowy, gonitwa myśli).

Program zajęć obejmuje 12 spotkań. Każde spotkanie trwa 60 minut. Zajęcia odbywają się od września do czerwca raz w tygodniu na terenie szkoły.

Celem programu jest kształtowanie osobowości oraz wspieranie i stymulowanie rozwoju społecznego dzieci. Wywieranie na nie takiego wpływu, by umiały współżyć z ludźmi, radziły sobie z rozwiązywaniem problemów bez nadmiernego napięcia emocjonalnego oraz umiały wybrać to, co jest dla nich zdrowe. Celem programu jest też poprawa funkcjonowania społecznego dzieci z nadpobudliwością psychoruchową.

Przykładowe scenariusze zajęć

Scenariusz 1

Temat: Wzajemne poznawanie siebie, „przełamywanie lodów”.

Przebieg:

Rozpoczęcie zajęć: Iskierka – przekazanie uścisku przyjaźni w kole.

1. Powitanie. Każde dziecko otrzymuje przed zajęciami od prowadzącego kolorową kartkę z napisanym swoim imieniem. Przypinamy dzieciom kartki przed wejściem do sali. W sali bierzemy się za ręce i po krótkim przedstawieniu się i powitaniu dzieci przez prowadzącego podnosimy ręce do góry i każdy – w zależności od warunków lokalowych i potrzeb dzieci – głośno mówi lub

krzyczy swoje imię. Chodzi o to, aby zgrać moment podniesienia rąk ze wspólnym wypowiedzeniem imion.

(Źródło: T. Opolska, E. Potemska, *Dziecko nadpobudliwe. Program korekcji zachowań*, Warszawa 1998).

2. „Imiona”.

Siadamy na krzesłach. Prowadzący zaczyna zabawę z imionami, mówiąc swoje imię, a każda kolejna osoba ma za zadanie powtórzyć imię poprzednika oraz dodać swoje. Osoba współprowadząca pomaga dzieciom, stojąc za nimi lub obok nich, powtórzyć prawidłowo wszystkie poprzednie imiona.

(Źródło: tamże.).

3. Rozmowa w czwórkach.

Uczestnicy chodzą swobodnie po sali. Na sygnał prowadzącego grupują się w czwórki i rozmawiają zaproponowany temat. Następnie, po kolejnym sygnale, rozchodzą się, aby pogrupować się w nowe czwórki i przeprowadzić kolejną rozmowę. Przykładowe tematy: Co lubisz robić w wolnym czasie, Co chciałbyś robić po skończeniu szkoły, Opowiedz mi o swoim rodzeństwie, Opowiedz o jakimś śmiesznym przeżyciu, Opowiedz, czego boisz się w szkole.

(Źródło: M. Chomczyńska-Miliszkievicz, D. Pankowska, *Polubić szkołę*, Warszawa 1998).

4. Znaki zodiaku.

Uczniowie pantomimicznie przedstawiają swoje znaki zodiaku. Osoby o tych samych znakach dobierają się w grupy i rozmawiają na temat podobieństw i różnic między sobą (osoby, które nie znalazły swoich „zodiakalnych kolegów” tworzą jedna grupę).

Następnie prezentują charakterystyki Raków, Wodników, Wag itp.

(Źródło: tamże).

5. Zabawa „Magiczny bęben”.

Prowadzący mówi: Oto magiczny bęben. Możecie się poruszać tylko wtedy, kiedy on bije. Gdy zamilknie, wszyscy zastygają w swoich pozach. Teraz magiczny bęben ma jeszcze większą moc. Wszyscy muszą wykonywać jego rozkazy. Prowadzący uderza w bęben w zróżnicowanym rytmie i podaje

polecenia: bądź miłym kotkiem, złym psem, wypłoszonym zajęcem, zmęczonym słoniem, wesołą małpką, sennym misiem.

(Źródło: *Socjoterapia*, pr. zbior. pod red. K. Sawickiej, Warszawa 1999).

6. Ludzie do ludzi.

Uczestnicy dobierają się parami, prowadzący podaje komendy, np. palec do palca, nos do nosa, kolano do kolana, palec do czoła itp. Wszyscy wykonują te polecenia. Na hasło „Ludzie do ludzi” należy szybko znaleźć inną parę. Kto został bez pary – prowadzi grę dalej, podając komendy.

(Źródło: J. Rojewska, *Grupa bawi się i pracuje*, Oficyna Wydawnicza UNUS, Wałbrzych 2000).

7. Dotknij i wróć.

Uczestnicy siadają na krzesłach plecami do środka koła. Prowadzący podaje hasło: „dotknij klamki i wróć”. Wszyscy biegną we wskazanym kierunku i wracają na krzesła. W tym czasie prowadzący zajmuje jedno z wolnych krzesel. Osoba, która po powrocie nie ma krzesła, prowadzi zabawę dalej. Polecenia mogą być śmieszne, ale wykonalne, np. dotknąć nosem do szyby, złapać za kostkę Kaśkę, położyć się na podłodze itp.

(Źródło: tamże).

8. Rundka końcowa.

Uczniowie dzielą się nastrojem, w jakim aktualnie się znajdują. Opowiadają, co najbardziej podobało im się na zajęciach. Zajęcia kończymy okrzykiem: Hej, hej, hej! Nasza grupa jest ok.!

(Źródło: pomysł własny).

Scenariusz 2

Temat: Doskonalenie komunikacji – komunikacja werbalna i niewerbalna.

Przebieg:

Rozpoczęcie zajęć: Iskierka – przekazanie uścisku przyjaźni w kole.

1. Powitanie. Rundka początkowa. Dzieci mówią, w jakim są nastroju. Następnie każdy uczestnik mówi osobie siedzącej obok z jednej i drugiej strony coś miłego.

(Źródło: pomysł własny).

2. Głuchy telefon.

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy i siadają w rzędach. Prowadzący wręcza teksty pierwszym osobom z rzędów. Odczytują one po cichu informacje i przekazują je szeptem do ucha osobom siedzącym obok. Te przekazują kolejnym i tak dalej do końca rzędu. Ostatnie osoby powtarzają głośno to, co usłyszały. Końcowe wersje tekstów porównuje się z pierwowzorem.

(Źródło: M. Chomczyńska-Miliszkiwicz, D. Pankowska, *Polubić szkołę*, Warszawa 1998).

3. Wieża Babel.

Jeden z uczestników wychodzi z pomieszczenia. Pozostali wymyślają przysłowie, rozdzielają między siebie poszczególne wyrazy. Gdy uczestnik wraca zza drzwi, na znak prowadzącego wszyscy krzyczą głośno swoje wyrazy. Zadaniem słuchającej osoby jest odgadnąć przysłowie z ogólnego hałasu. Jeśli nie udało jej się odgadnąć, ponownie wychodzi za drzwi. Jeśli odgadła, to ma prawo wskazać kolejnego wychodzącego.

(Źródło: J. Rojewska, *Grupa bawi się i pracuje*, Oficyna Wydawnicza UNUS, Wałbrzych 2000).

4. Dobry słuch.

Uczestnicy ustawiają się w kręgu. Jeden uczestnik (z zawiązanymi oczami) stoi w środku. Osoby w kręgu zakładają ręce do tyłu i śpiewają dowolną piosenkę, lecz jedna z nich śpiewa zupełnie coś innego. Zadaniem stojącego w kręgu jest jak najszybsze wskazanie osoby, która śpiewa inną piosenkę.

(Źródło: tamże).

5. Nadawca, zagłuszasz, odbiorca.

Uczestnicy dzielą się na trzy grupy i stają w rzędach w odległości dwóch metrów od siebie. Pierwszy rząd będzie „nadawcą”, wymyśla więc hasło lub wyraz, który będzie przekazywać „odbiorcy”. Drugi rząd – „zagłuszcza” – zastanawia się, w jaki sposób zagłuszać nadawanie hasła (hałasowanie, wymachiwanie rękami, tupanie itp.) Zadaniem trzeciego rzędu, czyli „odbiorcy” będzie odgadnięcie hasła przekazywanego przez „nadawcę”. Na znak prowadzącego

zaczyna się nadawanie i zagłuszanie i trwa tak długo, dopóki odbiorcy nie odgadną hasła. Potem następuje zmiana ról: zagłuszacze są nadawcami, odbiorcy – zagłuszaczami, a nadawcy – odbiorcami. Zabawę możemy kontynuować dotąd, dopóki się nie znudzi.

(Źródło: tamże).

6. Podaj datę urodzenia.

Uczniowie bez używania słów mają ustawić się kolejno od najwcześniejszej do najpóźniejszej daty urodzenia każdego z nich. Podają tylko dzień i miesiąc urodzenia bez wypowiedania się (przedstawiają to, pokazując na migi cyfry palcami albo mogą pisać na tablicy daty urodzenia). Staramy się nie podawać propozycji. Czekamy na inwencję uczniów.

(Źródło: pomysł własny).

7. Rysunek – kwadraty.

A. Ktoś z grupy otrzymuje kartę ćwiczeń – rysunek.

B. Osoba ta ma opisać rysunek umieszczony na karcie ćwiczeń wyłącznie za pomocą słów. Pozostali uczestnicy starają się sporządzić taki sam rysunek w górnej części otrzymanych kartek. Opisujący nie może posługiwać się żadnymi środkami niewerbalnymi (np. rysować w powietrzu). Uczestnicy mogą prosić o powtórzenie, ale nie o wyjaśnienie. Można powtórzyć punkt B – tym razem członkowie grupy mogą prosić osobę opisującą również o wyjaśnienie. Rysunek sporządza się w dowolnej części kartki. Porównujemy obie wersje z oryginalną.

(Źródło: *Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne. Program profilaktyczny dla młodzieży*, Warszawa 1999).

8. Rundka końcowa.

Uczniowie dzielą się nastrojem, w jakim aktualnie się znajdują. Opowiadają, co najbardziej podobało im się na zajęciach.

Zajęcia kończymy okrzykiem: Hej, hej, hej! Nasza grupa jest ok.!

(Źródło: pomysł własny).

Scenariusz 3

Temat: Wzmacniamy poczucie własnej wartości.

Przebieg:

Rozpoczęcie zajęć: Iskierka – przekazanie uścisku przyjaźni w kole.

1. Powitanie.

Rundka początkowa. Dzieci mówią, w jakim są nastroju. Następnie każdy uczestnik mówi osobie siedzącej obok z jednej i drugiej strony coś miłego. (Źródło: pomysł własny).

2. Coś miłego.

Każde z dzieci dostaje kartkę, na której pisze coś miłego o innych osobach (wszystkich). Po zebraniu przez prowadzącego kartek następuje odczytanie miłych rzeczy.

(Źródło: pomysł własny).

3. Najbardziej lubię osobę, która...

Dziecko siedzące w kręgu opisuje: „Osoba, którą lubię najbardziej, jest wśród nas i ma ...” – opis wyglądu.

(Źródło: *Socjoterapia*, pr. zbior. pod red. K. Sawickiej, Warszawa 1999).

4. Dwa rzędy.

Ustawiamy się w dwa rzędy, twarzami do siebie. Wyobraźmy sobie, że spotykamy znajomych, podchodzimy do siebie, witamy i zamieniamy się miejscami:

- jesteśmy uczniami i witamy się z nauczycielem,
- spotykamy swojego najbliższego przyjaciela,
- spotykamy mamę, z którą od tygodnia się nie widzieliśmy.

Czy ćwiczenie to sprawiło Wam przyjemność, czy też może było dla Was przykre? Co sprawiło Ci największą trudność?

(Źródło: J. Rojewska, *Grupa bawi się i pracuje*, Oficyna Wydawnicza UNUS, Wałbrzych 2000).

5. Jestem gwiazdą.

Dzieci ustawiają się w szpaler. Każde z nich kolejno przechodzi przez jego środek, owacyjnie witane przez pozostałych członków grupy. Ćwiczenie kończy rundka: „Kiedy muszę wyjść na środek czuję się...”.

(Źródło: *Socjoterapia*, pr. zbior. pod red. K. Sawickiej, Warszawa 1999).

6. Moje mocne strony.

Kolejne osoby przedstawiają pantomimicznie swoje mocne strony. Grupa odgaduje, po czym słownie, na podstawie własnych spostrzeżeń, uzupełnia i przedstawia mocne strony każdej osoby. Każdy uczestnik otrzymuje pozytywne informacje zwrotne.

(Źródło: I. Andrzejewska, *Propozycje zajęć wychowawczych z elementami socjoterapii*, Białystok 1997).

7. Zwierzęta.

Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki i długopisy. Na kartkach uczestnicy przedstawiają siebie jako zwierzęta, które powinny posiadać takie cechy, jak rysujący je uczestnik. Nie należy niczego pisać. Gdy praca jest gotowa, papier należy złożyć tak, aby rysunek był niewidoczny i położyć go na podłodze. Każdy uczestnik losuje jeden rysunek (z wyłączeniem własnego). Na wylosowanych kartkach uczestnicy wypisują wszystkie cechy, jakie ich zdaniem, posiadają przedstawione na rysunkach zwierzęta. Uczestnicy kolejno pokazują wszystkim wylosowane rysunki i odczytują wypisane cechy. Grupa odgaduje autorów rysunków.

(Źródło: *Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne. Program profilaktyczny dla młodzieży*, Warszawa 1999).

8. Rundka końcowa.

Uczniowie dzielą się nastrojem, w jakim aktualnie się znajdują. Opowiadają, co najbardziej podobało im się na zajęciach. Zajęcia kończymy okrzykiem: Hej, hej, hej! Nasza grupa jest ok.!

(Źródło: pomysł własny).

Scenariusz 4

Temat: Asertywność, czyli sztuka odmawiania.

Przebieg:

Rozpoczęcie zajęć: Iskierka – przekazanie uścisku przyjaźni w kole.

1. Powitanie.

Rundka początkowa. Dzieci mówią, w jakim są nastroju. Następnie każdy uczestnik mówi osobie siedzącej obok z jednej i drugiej strony coś miłego. (Źródło: pomysł własny).

2. Rozpoznawanie zachowania asertywnego.

Uczestnicy wypełniają indywidualnie karty ćwiczeń. Rozpoznajemy zachowania asertywne. Razem z grupą sprawdzamy, jak uczestnicy zakwalifikowali poszczególne reakcje. Następnie uczestnicy odczytują, co napisali na kartach, odpowiednio modelując ton głosu.

Pytania pomocnicze:

Czy trudno było zakwalifikować reakcje do poszczególnych kategorii?

Czy zadanie to byłoby łatwiejsze, gdybyśmy słyszeli ton głosu osoby reagującej?

(Źródło: *Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne. Program profilaktyczny dla młodzieży*, Warszawa 1999).

3. Nie, dziękuję.

Ochotnicy odgrywają scenkę, w której prezentują modelową odmowę asertywną. Przykładowa sytuacja: Kolega prosi cię, żebyś poszedł z nim do kina. Ty obiecałeś spędzić to popołudnie z rodziną. Po odegraniu scenki następuje dyskusja i ustalenie asertywnego zachowania w tej sytuacji, np. „Nie, dziękuję, mam inne plany na dzisiejsze popołudnie”. Uczestnicy dobierają się w trójki. W każdej z nich osoby odgrywają scenkę, trzecia jest obserwatorem. Zadaniem osoby A jest namawianie osoby B do zrobienia czegoś, na co ona nie ma ochoty (np. zjedzenie trzeciego ciastka, zapalenie papierosa). Zadaniem osoby B jest odmawianie namowom kolegi w sposób spokojny, ale stanowczy, poprzez używanie w podanej kolejności zwrotów: „nie”, „dziękuję”, „nie mam ochoty na”. Po odegraniu scenki osoby A i B mówią o swoich odczuciach, a obserwator komentuje ich zachowanie, zwracając szczególną uwagę na to jak osoba A reagowała na kolejne odpowiedzi osoby B, w jakim stopniu skuteczna była

odmowa. Uczniowie powtarzają scenki (zmieniają sytuację) – tak, aby każdy wystąpił w każdej roli.

(Źródło: M. Chomczyńska-Miliszkievicz, D. Pankowska, *Polubić szkołę*, Warszawa 1998).

4. Kwestionariusz asertywności.

Uczestnicy wypełniają indywidualnie karty ćwiczeń.

W 4–6-osobowych zespołach porównują swoje odpowiedzi.

Pytania dodatkowe:

Czy jest dużo takich sytuacji, w których czujecie się skrępowani?

Czy uczucie to występuje z różnym natężeniem?

Co moglibyście zrobić, aby w sytuacjach tych poczuć się swobodniej?

(Źródło: *Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne*, Warszawa 1999).

5. Kiedy ktoś mówi „nie”.

Każdy uczeń przypomina sobie pięć sytuacji, w których spotkał się z odmową spełnienia jego prośby. Zapisuje je na kartce i obok pisze, co wtedy czuł (np. zdziwienie, zaskoczenie, żal, gniew, niechęć), jak się zachował (np. obraził się, odszedł bez słowa, nalegał, błagając lub grożąc), co powiedział (np. jesteś głupi, jeszcze pożałujesz, nie to nie, wypchaj się). W parach lub małych grupach uczestnicy analizują swoje reakcje w sytuacjach odmowy.

(Źródło: M. Chomczyńska-Miliszkievicz, D. Pankowska, *Polubić szkołę*, Warszawa 1998).

6. Mam inne zdanie...

Przykładowe sytuacje:

1. Twój kolega powiedział: „Twoje nowe spodnie mają okropny fason”, a Tobie one się podobają.
2. Twoja koleżanka twierdzi z przekonaniem, że Bogusław Linda to najlepszy polski aktor. Ty masz inne zdanie.
3. Nauczyciel, którego szanujesz i trochę się boisz, twierdzi, że muzyka młodzieżowa nie ma żadnej wartości.

Uczestnicy w parach odgrywają zaproponowane sytuacje. Analizują własne zachowania i zastanawiają się, czy było ono asertywne czy uległe. Ponownie

odgrywają te sytuacje, starając się wyrażać swoje zdanie, poprzez opinie, a nie oceny. Warto zwrócić uwagę uczniów na przydatność takich zwrotów, jak: „ja sądzę inaczej”, „mam inne zdanie na ten temat”, „nie zgadzam się z Twoją opinią”, „to kwestia gustu”, „to kwestia poglądów, nie faktów” itp. Na forum klasy ochotnicy prezentują modelowe zachowania, a pozostali uczestnicy je omawiają.

(Źródło: tamże).

7. Rundka końcowa.

Uczniowie dzielą się nastrojem, w jakim aktualnie się znajdują. Opowiadają, co najbardziej podobało im się na zajęciach. Zajęcia kończymy okrzykiem: Hej, hej, hej! Nasza grupa jest ok.!

(Źródło: pomysł własny).

Karina Templin

Bibliografia:

Andrzejewska I., *Propozycje zajęć wychowawczych z elementami socjoterapii*, Białystok 1997.

Chomczyńska-Miliszkiwicz M., Pankowska D., *Polubić szkołę*, Warszawa 1998.
Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne. Program profilaktyczny dla młodzieży, Warszawa 1999.

Opolska T., Potemska E., *Dziecko nadpobudliwe. Program korekcji zachowań*, Warszawa 1998.

Rojewska J., *Grupa bawi się i pracuje*, Oficyna Wydawnicza UNUS, Wałbrzych 2000.

Socjoterapia, pr. zbior. pod red. K. Sawickiej, Warszawa 1999.