**ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM - 23.11.2020r.**

Cele zajęć: rozwijanie wyobraźni, koncentracji uwagi, uważności, pewności siebie, otwartości, motywacji do pokonywania trudności, znoszenia niepowodzeń, rozwijanie umiejętności słuchania ze zrozumieniem, w tym i poradnictwo dla rodziców, relaksacja.

1. Przeczytanie wierszyka połączone z wykonaniem masażu zgodnie z poniższą instrukcją.

„Tu płynie rzeczka”

Tu płynie rzeczka,

Tędy przeszła pani na szpileczkach.

Tu stąpały słonie

I biegały konie.

Wtem przemknęła szczypaweczka,

Zaświeciły dwa słoneczka,

Spadł drobniutki deszczyk.

Czy Cię przeszedł dreszczyk?

Wzdłuż kręgosłupa rysujemy z góry na dół falistą linię; szybko kroczymy po plecach opuszkami palców wskazujących; powoli kroczymy wewnętrzną stroną dłoni; szybko, z wyczuciem stukami dłońmi zwiniętymi w pięści; delikatnie szczypiąc wędrujemy po plecach na skos; powoli zataczamy dłońmi koła, aż poczujemy ciepło; leciutko stukamy opuszkami palców na dole pleców dziecka niespodziewanie, delikatnie szczypiemy dziecko w kark.

1. Poradnictwo dla rodziców wraz z bajką o motywacji:

Spadek motywacji, prędzej czy później, dopada każdego człowieka. Nawet jeśli ktoś cały czas się bardzo stara, to trudno jest wciąż jechać z najwyższą prędkością i pracować na pełnych obrotach. Dzieci też nie są od tego wolne. A właściwie, to mają jeszcze trudniej.

Mówi się, że dzieci szybko się nudzą jedną czynnością. No chyba, że chodzi o coś, co mogłyby robić całymi dniami, a nawet w nocy. Bo są takie zabawy, które pochłaniają je bez reszty, ale niestety należą do rzadkości. Dużo więcej jest chwilowych zachciewajek. Taka zabawa to jak skakanie z kwiatka na kwiatek, a wtedy bardzo łatwo się zniechęcić i stracić zapał. Podobnie jest ze szkolną nauką. Obecna sytuacja narzuca pewnego rodzaju rutynę, co może być kłopotliwe dla młodszych i starszych uczniów.

Bajki o motywacji pomagają się z tym uporać. Pokazują, że ważne jest, po co się coś robi. Są takie zabawy, czy prace, w których zawsze jesteśmy perfekcyjni. Jednak są też takie czynności z którymi mamy kłopot. Nie oznacza to, że powinniśmy w nich również być mistrzami (bo przecież nie można być zawsze we wszystkim najlepszym), ale nie znaczy to również, że mamy się poddawać i zaprzestać pracy nad poprawą umiejętności. Tutaj bardzo ważne jest odpowiednie wsparcie rodzica, które może pobudzić motywację wewnętrzną dziecka. Każdy z nas w dzieciństwie płakał z powodu złej oceny, czy po przegranej i dzisiejsze dzieci również przeżywają takie emocje spowodowane niepowodzeniami. Dlatego tak ważne jest, by je wesprzeć i pomóc zrozumieć, jak radzić sobie w tego typu sytuacjach.

Ważne jest dostrzeganie nie tylko efektów, ale całego wysiłku, który wkłada dziecko w ćwiczenie danej czynności. To czasem o wiele ważniejsze. Świadczy o sumienności, samodyscyplinie i dążeniu do rozwoju. Dobrze jest pomóc dziecku dostrzec nie tylko efekt końcowy np. ocenę za pracę, ale i przeanalizować z nim cały proces dojścia do zakończenia pracy: wysiłki, starania, zaangażowanie, włożone serce.

Zachęcam do przeczytania wraz z dzieckiem bajki związanej z motywacją

Była sobota. Dzień wolny od pracy, szkoły i przedszkola. Pogoda piękna: ani za gorąco, ani za chłodno. Tak w sam raz. Wiał lekki wietrzyk, co sprawiało, że było naprawdę przyjemnie i już od samego rana Krzyś i Ola bawili się ogrodzie. Ja też tam byłem, bo uwielbiam nasz ogród. No i nie mogłem przegapić okazji, by przyglądać się, jak Krzyś buduje kolejny piaskowy garaż i drogę dla swoich samochodzików, a Ola stawia piękne piaskowe babki.
Ola nie od razu stawiała takie piękne i równe babki z piasku, choć foremki bardzo jej w tym pomagały. Dostała je od mamy na urodziny dwa tygodnie temu i od razu pobiegła z nimi do piaskownicy. Jak szybko tam pobiegła, tak też szybko stamtąd wróciła i to z niezbyt wesołą miną, choć to przecież był dzień jej urodzin.

*– Co się stało, córeczko?* – z troską w głosie, zapytała od razu mama.

– *Nic* – patrząc w ziemię, z nosem zwieszonym na kwintę, odpowiedziała Ola i skierowała się w stronę schodów, by pójść do swojego pokoju.

*– Zaczekaj* – mama przykucnęła i rozłożyła szeroko swoje ramiona, przez co Ola nie bardzo miała jak przejść. – *Najpierw powiedz mi, co się stało w piaskownicy i gdzie zapodział się twój uśmiech. Może uda się go znaleźć* – powiedziała pani Ewa i przytuliła do siebie córeczkę.

*– Bo ja nie umiem stawiać ładnych babek z piasku* – wciąż patrząc w podłogę wydukała z siebie Ola. *– Myślałam, że to proste, ale chyba nie. Ani jedna babka nie wyszła mi taka ładna, jakbym chciała.*

*– Zaraz coś zaradzimy. Przy okazji opowiem ci, co przydarzyło się mnie, gdy byłam taką małą dziewczynką jak ty teraz jesteś. Może dzięki temu uśmiech znów wróci na twojej buzi* – powiedziała mama i wzięła Olę za rękę. Poszły obie do piaskownicy, a ja pobiegłem za nimi.

Gdy usiadły na murku pokrytym gładkimi deseczkami, na których Ola chwilę wcześniej stawiała swoje babki, mama objęła Olę ramieniem i zaczęła swoją opowieść:

*– Moja mama, a twoja babcia, to bardzo dobra kobieta. Wiele mnie w życiu nauczyła i wciąż pomaga mi, kiedy z czymś sobie nie radzę. Tak, tak* – z uśmiechem stwierdziła pani Ewa, gdy zobaczyła zdziwioną twarz Oli, która była przekonana, że mamie zawsze wszystko się udaje i to za pierwszym razem i że ze wszystkim w życiu sobie radzi. Przecież jest już duża, a duzi ludzie zawsze sobie radzą – tak przynajmniej myślała, ale okazuje się, że to nie do końca tak jest.

Duzi ludzie też się uczą

*– Wiesz Olu, wciąż się uczę i ciągle są rzeczy, których nie potrafię, a gdy zaczynam robić coś nowego, to najczęściej na samym początku kiepsko mi to wychodzi. Jednak dzięki temu, co powiedziała mi moja mama, jest mi dużo łatwiej. Teraz ja chcę ci o tym opowiedzieć, by i tobie było łatwiej nie tylko teraz, ale też wtedy, gdy będziesz tak duża jak ja.*

*– A czego nie umiałaś, jak byłaś taka mała jak ja?* – dopytywała Ola, bo już nie mogła się doczekać odpowiedzi mamy.

*– Pewnego razu mama kupiła mi plastelinę. Miała tyle kolorów i wyglądała jak kolorowe lizaki, które chciałoby się zjeść. Bardzo mi się spodobał prezent od mamy i od razu zabrałam się za lepienie różnych figurek. Myślałam, że to proste. Przecież co może być trudnego w lepieniu z plasteliny. Każdy to potrafi. Nawet taka mała dziewczynka, jak ja* – kontynuowała swoje wspomnienia pani Ewa.

*– No bo przecież to proste. My w przedszkolu też lepimy różne figurki, ludziki, zwierzątka, a nawet drzewa z plasteliny* – stwierdziła Ola, dla której jak widać nie było to nic trudnego.

*– No widzisz. Ja też tak myślałam, dopóki nie zaczęłam lepić. Wtedy okazało się, że nic mi się nie udaje. A przynajmniej nie tak, jakbym chciała. Lepiłam pieska, a wychodziła mi…*

*– …gąsienica?* – dokończyła za mamę Ola i zaczęła się śmiać. *– Mnie tak wychodziło w przedszkolu, jak pierwszy raz pani dała nam do zabawy plastelinę. Teraz już idzie mi dobrze, ale wtedy wszyscy śmialiśmy się z tego, co każdy ulepił, a co mu się za bardzo nie udało. I było bardzo wesoło.*

*– No widzisz. Mnie wychodziła myszka, choć myślę, że i do myszki mojej plastelinowej figurce też było daleko. Widziała to mama, i powiedziała, że jestem na dobrej drodze, żeby zostać mistrzem w lepieniu z plasteliny.*

*– I co, zostałaś mistrzem?* – zapytała Ola.

*– Wtedy prawie się rozpłakałam, że mi się nie udało. Nawet za drugim i trzecim razem nie wychodził mi piesek, tylko coś zupełnie innego. A mama jeszcze mi mówi, że mistrzem zostanę. Żeby być mistrzem, trzeba coś robić bardzo dobrze, a ja przecież wszystko robiłam źle.*

*– I co zrobiłaś?* – zapytała Ola.

*– Chwilę siedziałam smutna nad kolorowymi kawałkami plasteliny i nie wiedziałam, co mam dalej robić. Z jednej strony bardzo chciałam lepić fajne figurki z plasteliny, a z drugiej wiedziałam, że nie umiem. Mama widziała, że jest mi smutno z tego powodu. Usiadła obok mnie, tak jak ja teraz siedzę obok ciebie, objęła mnie ramieniem…*
*– …tak jak ty mnie teraz obejmujesz* – znów dokończyła za mamę Ola, której buzia coraz częściej była uśmiechnięta, jakby zapomniała o tym, co było wcześniej powodem smutku.

Nikt nie jest mistrzem od razu

*– Tak. Tak samo mnie objęła i powiedziała: nikt nie jest mistrzem od razu. Czasem udaje się to szybciej, a czasem wolniej, ale na pewno się udaje, jeśli ktoś tego bardzo chce. Kroczek po kroczku, dzień po dniu, tydzień po tygodniu a może nawet miesiąc po miesiącu – kandydat na mistrza, ćwiczy i ćwiczy. A z każdym dniem jest coraz lepszy w tym, co robi. Ważne, by każdego dnia stawiać choćby jeden kroczek.*

*– Co to znaczy? Bo jak ktoś robi kroczek to znaczy, że gdzieś idzie* – zapytała Ola, bo nie do końca rozumiała, co miała na myśli mama jej mamy.

*– Ja też tego nie zrozumiałam i tak jak ty, zapytałam mamę, co to znaczy, ten kroczek każdego dnia. I mama wytłumaczyła mi, że zrobić jeden kroczek to wykonać jedno ćwiczenie w tym, w czym chcemy być mistrzami. Mój kroczek to było każdego dnia ulepienie choćby jednej figurki. Mogłam codziennie lepić to samo, ale ważne, by to było każdego dnia, bo tak zostaje się mistrzem.*

*– I udało ci się zostać mistrzem w lepieniu figurek z plasteliny?* – zapytała, ciekawa odpowiedzi, Ola.

*– Tak. Codziennie lepiłam pieska, który na początku wyglądał jak myszka. Ale codziennie wychodził mi coraz bardziej podobny do pieska, a coraz mniej do myszki. Aż w końcu, któregoś dnia, ulepiłam pięknego pieska. Pobiegłam do mamy i jej pokazałam, a ona powiedziała mi wtedy tak:*

*– Widzę, że zostałaś mistrzem w lepieniu piesków z plasteliny. Jestem z ciebie bardzo dumna. Mam do ciebie pytanie i prośbę: czy mogłabyś ulepić dla mnie małego słonia z plasteliny?* – zapytała mnie mama.
Zamyśliłam się, bo nie wiedziałam, czy umiem lepić słonia.

*– Ale ja nie umiem lepić słonia* – odrzekłam troszkę zasmucona.

Ty też możesz zostać mistrzem

*– Ale możesz się nauczyć. Pamiętasz, jak pierwszy raz ulepiłaś pieska? Też nie umiałaś, a dziś? Jesteś mistrzem w lepieniu piesków z plasteliny i na pewno wiesz, co trzeba zrobić, by ulepić z plasteliny małego słonika* – z nutką tajemniczości w głosie powiedziała moja mama.

*– Tak. Teraz wiem. Trzeba każdego dnia stawiać chociaż jeden mały kroczek, albo kilka, tzn. codziennie lepić słonika, aż uda mi się tak pięknie, jak piesek.*

*– Brawo!* – ucieszyła się mama, że zapamiętałam jej radę i sekret, jak zostać mistrzem we wszystkim, w czym tylko zechcemy.

*– Myślisz, że ja też mogę zostać mistrzem w lepieniu babek z piasku?* – zapytała Ola, gdy mama skończyła wspominać stare czasy, kiedy sama była małą dziewczynką.

*– Ja to wiem, ale stanie się tak tylko wtedy, gdy ty bardzo tego zechcesz. I powiem ci coś więcej: możesz lepić nie tylko babki z piasku, ale też wielkie piaskowe rzeźby, które kiedyś oglądałam na plaży, gdy jako młoda dziewczyna, byłam na kolonii nad morzem. Jeśli chcesz, możemy poszukać w Internecie zdjęć z takich pokazów. Kto wie, może kiedyś ty będziesz stała przy jednej z takich piaskowych rzeźb.*

Małymi kroczkami

Oli aż oczy zaświeciły się z radości. Może wyobraziła sobie, jak rzeźbi w piasku wielki zamek z wieżą, w której mieszka królewna. Nie czekając dłużej, Ola zabrała się za stawianie małych kroczków. Nabrała mokrego piasku do foremki… i postawiła babkę. Gdy ściągała foremkę, troszkę piasku się usypało i ukruszył się jeden bok. Teraz jednak Ola zupełnie się tym nie przejęła. Przecież dopiero się uczy, ale na pewno kiedyś zostanie mistrzem – takim, który buduje wielkie piaskowe rzeźby na plaży nad morzem.

Reszta dnia minęła Oli bardzo szybko, bo to wciąż były jej urodziny. Gdy skończyła zabawę w piaskownicy, wróciła do domu i zabrała się za rysowanie piaskowych rzeźb na plaży. Mama przyglądała się i w głębi serca cieszyła, że mogła przekazać dalej sekret, jak zostać mistrzem.
Następnego dnia Ola przy śniadaniu była w bardzo dobrym humorze. Okazało się, że miała piękny sen. Śniła, że została mistrzem w budowaniu piaskowych rzeźb na plaży.

1. Kolorowanka zgodnie z instrukcją – Załącznik nr 1

**Opracowała: psycholog – mgr Paulina Wardęcka**