

WARSZTATY DLA RODZICÓW I DZIECI Z JĄKANIEM W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Skrypt przygotowano na podstawie warsztatów dla rodziców i dzieci z jąkaniem w wieku przedszkolnym, prowadzonych w ramach Grantu im. prof. Gene'a J. Bruttana (2021 r.).

Opracowanie skryptu: Joanna Szymczakowska.

Prowadzenie warsztatów: cz. I – Joanna Szymczakowska (logopeda), Katarzyna Płonka – Kocoń (pedagog), Natalia Kwieciak (psycholog),
cz. II - Joanna Szymczakowska (logopeda), Katarzyna Płonka – Kocoń (pedagog), Aleksandra Olech (arteterapeuta)

Cel warsztatów: podnoszenie kompetencji rodziców w zakresie wspierania umiejętności skutecznego komunikowania się, a także profilaktyki płynności mówienia u dzieci w wieku przedszkolnym; wspieranie kompetencji wychowawczych rodziców

Czas trwania: 8 tygodni (tygodnie 1-4: spotkania dla rodziców, tygodnie 5-8: spotkania dla rodziców wraz z dziećmi)

Częstotliwość spotkań: 1 raz w tygodniu

Czas trwania spotkania: 1,5 godz. – 2 godz.

CZEŚĆ I – WARSZTATY DLA RODZICÓW

WARSZTAT NR 1

„Jąkanie – co to takiego?”

1. Przywitanie uczestników, omówienie spraw organizacyjnych.
2. „Nasze cele i potrzeby” – zebranie od uczestników i spisanie oczekiwań rodziców wobec warsztatów.
3. „Czym jest jąkanie?” – dyskusja.
4. Zapoznanie rodziców z definicją jąkania – omówienie najistotniejszych aspektów jąkania u małych dzieci. Omówienie oraz prezentacja podstawowych objawów jąkania. Zwrócenie uwagi na objawy pierwszo- i drugorzędowe. Odniesienie do schematu góry lodowej.
5. „Dlaczego niektóre dzieci się jękają?” – przedstawienie wieloczynnikowej koncepcji jąkania. Omówienie czynników ryzyka jąkania. Dyskusja z rodzicami na temat czynników występujących w ich rodzinach.
6. Rokowania w przypadku jąkania u małych dzieci – prognozowanie możliwości ustąpienia lub utrzymywania się objawów – omówienie.
7. „Na czym polega jąkanie?” – przeprowadzenie eksperymentów wśród rodziców dobranych w pary:

- eksperyment nr 1: jedna osoba z pary ma za zadanie – najładniej jak potrafi – napisać na kartce swoje imię i nazwisko. Druga osoba w tym czasie poszturchuje rękę osoby piszącej i jednocześnie ją uspokaja i udziela porad mających pomóc w wykonaniu zadania;

Omówienie: odniesienie sytuacji pisania i szturchania do momentu zająknięcia u dziecka (moment utraty kontroli) – zwrócenie uwagi w szczególności na istotę komunikatów kierowanych do dziecka, a także odczuć towarzyszących takim trudnościom.

- eksperyment nr 2: rodzice prowadzą ze sobą dialog w parach, a w trakcie rozmowy używają delikatnych form zająknięć: powtórzeń sylaby, przeciągnięć głosek lub lekkich bloków.

Omówienie: dyskusja na temat trudności związanych z pojawianiem się konkretnych objawów jąkania w mowie; zwrócenie uwagi na to, co jest w momencie tych trudności pomocne dla mówcy, a co dla słuchacza; omówienie odczuć związanych z trudnościami w wypowiedzaniu się; pomysły rodziców na najbardziej pomocne sposoby wspierania dziecka w trakcie rozmowy.

8. „Komunikacja jako pozytywne doświadczenie” – podsumowanie strategii pomocnych w komunikowaniu się z dzieckiem z jąkaniem (na podstawie wcześniejszej dyskusji w trakcie omówienia eksperymentu). Zachęcenie rodziców do skupienia się na tworzeniu warunków przyjaznych do komunikowania się, niezależnie od trudności w mowie dziecka w danym momencie. Podkreślenie wagi modelowania komunikowania się jako pozytywnego doświadczenia u dzieci.
9. Polecenie godnych uwagi poradników oraz stron internetowych dla rodziców z dziećmi z jąkaniem.
10. Zadanie domowe:
 - oglądnięcie filmu: „Wszystko, co należy wiedzieć o jąkaniu u małych dzieci”, dostęp na stronie: www.logolab.edu.pl/multimedia/filmoteka/webinaria;
 - użycie wybranego sposobu zająknięcia w rozmowie z kimś w domu lub w pracy – obserwacja reakcji (myśli, postaw, zachowań) swoich oraz reakcji słuchacza.

11. Podsumowanie, zakończenie zajęć.

WARSZTAT NR 2

„Terapia jąkania – jaka i dla kogo?”

1. Przywitanie, omówienie zadania domowego – dyskusja na temat doświadczeń własnych oraz wniosków uczestników.
2. „Jąkanie – fakty i mity” – usystematyzowanie informacji na temat jąkania.
3. Jąkanie a zwykła nie płynność mówienia – wskazanie różnic.
4. Główne podejścia terapeutyczne w jąkanii: „mówienie bardziej płynne” oraz „jąkanie bardziej płynne” – przedstawienie głównych założeń.
5. Metody terapii jąkania u dzieci w wieku przedszkolnym – omówienie głównych założeń najpopularniejszych programów terapeutycznych, dostępnych w Polsce:
 - terapia interakcyjna rodzic – dziecko Palin PCI – omówienie struktury programu, wskazanie na strategię interakcyjne, rodzinne oraz ukierunkowane na bezpośrednią pracę z dzieckiem, które wykorzystywane są w programie, przeprowadzenie ćwiczenia z grupą:
 - „Pytanie a komentowanie” – dyskusja na temat różnicy pomiędzy zadawaniem pytań, a komentowaniem wypowiedzi dziecka; zwrócenie uwagi na funkcjonalność pytania oraz komentarza w różnorodnych sytuacjach komunikacyjnych; praktyczne ćwiczenie zamiany wylosowanego pytania na komentarz przez uczestników; wnioski uczestników – dyskusja.
 - podejście Mini – KIDS – omówienie założeń i ogólnego przebiegu terapii, a także stosowanych w niej narzędzi, przeprowadzenie doświadczenia z grupą:
 - „Chińska pułapka” – rozdanie każdemu z uczestników warsztatów zabawki – „chińskiej pułapki”; przeprowadzenie przy jej użyciu eksperymentu obrazującego moment zajknięcia; wytłumaczenie na jego podstawie istoty terapii w nurcie modyfikacji jąkania; wnioski uczestników – dyskusja.
 - Lidcombe Program – omówienie głównych założeń i schematu przebiegu terapii.
6. Zadanie domowe – każdy z rodziców organizuje w najbliższym tygodniu kilka razy 5 – minutową zabawę z dzieckiem, w trakcie której stara się zastosować jedno z zaleceń co do komunikowania się z dzieckiem z jąkanii.
7. Podsumowanie, zakończenie zajęć.

WARSZTAT NR 3

„Budowanie u dzieci poczucia własnej wartości”

1. Przywitanie, omówienie zadania domowego – dyskusja na temat trudności w zorganizowaniu lub przebiegu zabaw rodziców z dziećmi; omówienie obserwacji uczestników na temat własnego stylu komunikowania się z dzieckiem, podkreślenie zachowań wzmacniających dzieci, stosowanych przez rodziców w odniesieniu do ich relacji z realizacją zadania domowego.
2. Czym jest poczucie własnej wartości? – dyskusja z całą grupą lub w parach.
3. Przedstawienie definicji poczucia własnej wartości przy użyciu metafory góry lodowej. Zwrócenie uwagi na pojęcie autentyczności, integralności, niezależności i odwagi w kontekście kształtowania się poczucia własnej wartości. Rozróżnienie pojęć: „wiara w siebie” i „pewność siebie”.
4. Jak budować poczucie własnej wartości u dzieci? – dyskusja w odniesieniu do przedstawionych wcześniej informacji.
5. Omówienie budowania poczucia własnej wartości z wyróżnieniem i szerszym omówieniem poniższych aspektów i ich znaczenia w procesie wzmacniania poczucia własnej wartości u dzieci:
 - okazywanie miłości,
 - autentyczne zainteresowanie,
 - rozwijanie samoświadomości,
 - modelowanie,
 - komunikaty „ja”,
 - dawanie przestrzeni.
6. Zabawy i inspiracje do wykorzystania przez rodziców z dziećmi w domu, ukierunkowane na kształtowanie właściwych relacji, dostrzeganie i wzmacnianie mocnych stron dziecka, kształtowanie umiejętności samooceny, rozwijanie zdolności prowadzenia rozmowy o emocjach i nazywania różnorodnych stanów emocjonalnych, ćwiczenia uważności:
 - zabawy – „siłowanki”,
 - „daszek mocy”,
 - „słoik wdzięczności”
 - „kociołek umysłu”,
 - „dobre myśli o sobie”,
 - gra „Dobre pytanie”,
 - rozmowy o emocjach.
7. Prezentacja bajek oraz książek dla rodziców, wartych do wykorzystania w procesie wzmacniania poczucia własnej wartości dzieci.

8. Zadanie domowe – rodzic wybiera jedną z proponowanych podczas spotkania aktywności i wprowadza ją z dzieckiem w domu, w celu wzmocnienia jego mocnych stron i poczucia własnej wartości.
9. Podsumowanie, zakończenie zajęć.

WARSZTAT NR 4

„Budowanie w domu środowiska przyjaznego do komunikowania się – jak to zrobić?”

1. Przywitanie, omówienie zadania domowego – dyskusja na temat obserwacji oraz wniosków uczestników.
2. Czym jest dla Ciebie komunikacja? – dyskusja z grupą. Zwrócenie uwagi na werbalne i niewerbalne aspekty komunikowania się.
3. Jak tworzyć środowisko przyjazne do komunikowania się? – dyskusja w parach lub małych grupach. Podsumowanie pomysłów uczestników. Omówienie znaczenia poniższych strategii w procesie komunikacyjnym:
 - dawanie dziecku czasu na wypowiedź,
 - wprowadzanie uporządkowanych zasad rozmowy w rodzinie,
 - akceptowanie różnych sposobów mówienia,
 - bycie aktywnym i cierpliwym słuchaczem,
 - oddawanie dzieciom inicjatywy.
4. Parasol ochronny – wprowadzenie metafory parasola ochronnego (w opracowaniu B. Jeziorczak i K. Węsierskiej¹) jako propozycji działania rodzica w przypadku zauważonych trudności w mowie dziecka.
5. Jak umiejętnie stosować pochwały? – dyskusja z grupą. Wspólne zdefiniowanie elementów skutecznej i wartościowej pochwały oraz jej znaczenia w komunikacji z dzieckiem.
6. Pochwały – przeprowadzenie ćwiczenia z całą grupą. Każdy z uczestników losuje karteczkę z opisem zachowania dziecka. Zadaniem każdego rodzica jest sformułowanie pochwały adekwatnej do wylosowanego opisu sytuacji.
7. Siła parafrazy w komunikacji – omówienia pojęcia „parafrazy” i jej znaczenia w komunikacji z dzieckiem – burza mózgów.
8. Parafraza – przeprowadzenie ćwiczenia z całą grupą. Uczestnicy losują indywidualnie zapisany na kartce fragment wypowiedzi dziecka. Każdy z nich za zadanie ma sformułować odpowiedź na wylosowane słowa dziecka przy użyciu parafrazy.

¹ Opracowanie dostępne na stronie: www.logolab.edu.pl/wp-content/uploads/2020/12/Parasol_ochronny.pdf (dostęp: 5.01.2023 r.)

9. Podsumowanie doświadczeń z formułowaniem pochwały i parafrazowaniem – wnioski rodziców, dyskusja z grupą.
10. Jak rozmawiać z dzieckiem o jąkaniu? – wysłuchanie doświadczeń rodziców związanych z reagowaniem na pojawienie się tematu jąkania w rodzinie. Dyskusja na temat możliwych sposobów rozmawiania z dzieckiem o jąkaniu. Podkreślenie wagi i znaczenia umiejętności rozmowy z dzieckiem na temat jego trudności. Propozycja sformułowań możliwych do wykorzystania przez rodziców w rozmowie z dzieckiem na temat jego trudności w mowie.
11. Polecenie literatury dotyczącej komunikowania się z dzieckiem w rodzinie.
12. Co dobrego mnie tu spotkało? – indywidualne refleksje uczestników zajęć, podsumowanie cyklu 4 spotkań.
13. Oczekiwania wobec drugiej części warsztatów z uczestnictwem dzieci – propozycje rodziców.
14. Rozdanie materiałów do zapoznania się przez rodziców w domu – ulotki z podsumowaniem propozycji wsparcia dziecka z jąkaniem w domu i przedszkolu, a także wydrukowanych materiałów i plakatów, które dostępne są na stronach: www.logolab.edu.pl oraz www.stutteringhelp.org/translations.
15. Podsumowanie, zakończenie.

CZEŚĆ II – WARSZTATY DLA RODZICÓW Z DZIEĆMI

WARSZTAT NR 5

„Spotkanie z Sową”

1. Przywitanie uczestników.
2. „Dzwoneczek uważności” – przedstawienie się wszystkich członków grupy, wprowadzenie rytuału działania w uważności:
 - uczestnicy siedzą na dywanie w kole lub półkolu, przyjmując pozycję uważności (siad w dowolnej pozycji, w której czujemy się wygodnie pozostając chwilę skupieni i uważni bez ruchu),
 - prowadzący prezentuje grupie mały dzwoneczek, zachęca uczestników do przekazywania sobie dzwoneczka w taki sposób, by – wędrując po kole – nie wydał żadnego dźwięku; każdy uczestnik przekazując dzwoneczek swojemu sąsiadowi w kole, spogląda na niego i podaje swoje imię.
3. „Zapoznanie z Mądrą Sową” – wprowadzenie do treningu uważności.

Prowadzący pyta dzieci, czy wiedzą do czego służy ludzki mózg, po co jest nam potrzebny, za co odpowiada. Następnie, przy użyciu pacynek reprezentujących sowę i psa, obrazując mózg za pomocą zaciśniętej dłoni, opowiada historię, przedstawiającą działanie ludzkiego mózgu w różnych sytuacjach:

Mózg ludzki zbudowany jest z różnych części. Każda z nich odpowiedzialna jest za nasze różnorodne umiejętności i reakcje. Pewna część mózgu, zwana „ciałem migdałowatym”, przypomina „Stróżującego Psa”, który rozpoznaje wszelkie zagrożenia wokół nas. Nie potrafi odróżnić zagrożeń realnych od pozostałych, działa bardzo impulsywnie. Gdy dostrzeże jakiegoś niebezpieczeństwa, reaguje szybko i gwałtownie. Zwykle podpowiada nam, abyśmy walczyli z zagrożeniem, uciekli przed nim lub „zamrozili” się na chwilę i nie reagowali w ogóle. Może się tak zadziać, gdy np. coś nas przestraszy lub czegoś się obawiamy. Inna część mózgu, nazywana „korą mózgową”, odpowiada m.in. za naszą pamięć, myślenie, mówienie. Pełni ona rolę „Mądrej Sowy”, która wszystko zapamiętuje i analizuje. Sowa ta pomaga nam zrozumieć nasze reakcje na różne sytuacje, reguluje nasze emocje i pozwala nam świadomie reagować na to, co dzieje się wokół nas. Na tych zajęciach będziemy starali się jak najczęściej budzić naszą Sowę.²

² Na podstawie: Hawn, G., Holden, W. (2013). *10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem*. Laurum oraz Ołtarzewski, E. Praktyczne wprowadzenie do uważności. Narzędzia pracy z dziećmi i młodzieżą, *Podjęcie uważności (mindfulness) z elementami podejścia współczucia (compassion)*, s.2. Forum Media Polska Sp. z o.o. – materiały szkoleniowe, wrzesień 2021.

4. „Bańki” – rozwijanie umiejętności uważnej obserwacji.

Prowadzący podchodzi kolejno do każdego w grupie z bańkami mydlanymi. Zadaniem uczestników jest dmuchnięcie baniek i podążanie za nimi wzrokiem do momentu, aż wszystkie znikną. W trakcie obserwacji każdy z uczestników pozostaje na miejscu, nie dotykając baniek.

5. Zabawy z wykorzystaniem Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne³ – rozwijanie u dzieci i dorosłych świadomości emocjonalno – społecznej, kształtowanie świadomości swojego ciała oraz świadomości przestrzeni za pomocą ruchu, kształtowanie umiejętności komunikacji niewerbalnej, rozwijanie relacji rodzic – dziecko:

- „Powitanie paluszkami/stopami” – wszyscy uczestnicy siedzą w kole i witają się ze sobą różnymi częściami ciała – paluszkami rąk, całymi dłońmi, stopami, itp.
- „Moje – Twoje” – uczestnicy (dorosły i dziecko) siedzą naprzeciwko siebie w parach i wykonują poszczególne czynności, np.: kładą rękę na głowie, klepią się po brzuchu, mrugają okiem, chwytają się za ucho, masują łydki, itp.;
- „Przechadzka w parach” – wszyscy uczestnicy łączą się w pary (dorośli z dziećmi) i w tych parach poruszają się po sali – dorośli prowadzą dzieci, które spacerują najpierw z otwartymi, a potem z zamkniętymi oczami. Dorośli wyobrażają sobie, że są sowami, które widzą w ciemności i potrafią przeprowadzić dzieci przez ciemny las. Potem następuje zamiana ról – dzieci prowadzą dorosłych.
- „Domki” – dorosły w klęku podpartym tworzy domek – „dziuplę” dla dziecka. Dziecko wchodzi do dziupli. Na sygnał dźwiękowy – gdy usłyszy muzykę – może wyjść z dziupli. Kiedy muzyka milknie, dziecko wraca do swojego domku.
- „Dziupla zamknięta” – dorosły siedzi na podłodze w rozkroku i obejmuje dziecko rękoma oraz nogami tworząc „klatkę”. Dziecko siedzi w rozkroku odwrócone plecami do dorosłego i próbuje uwolnić się z uścisku, wydostać się na zewnątrz. Gdy wkłada ono w ćwiczenie maksymalną siłę, osoba współwicząca stopniowo rozluźnia uchwyt.
- „Lustro” – dziecko siedzi naprzeciw rodzica, zwrócone do niego przodem. Dorosły „pokazuje” jakieś zwierzę, Dziecko próbuje go naśladować. Potem następuje zamiana ról.
- „Kołyska” – dwie osoby dorosłe trzymają koc, dziecko leży na plecach w kocu. Dorośli unoszą dziecko w kocu nad podłogę i bujają nim na boki.

³ Propozycje zabaw na podstawie: Bogdanowicz, M., Okrzesik, D. (2014). *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*. Wydawnictwo Harmonia.

6. „Sowa” – wprowadzenie do umiejętności „działania po kolei”, trening uważnej obserwacji. Prowadzący prezentuje grupie duży kartonowy szablon z narysowanym wizerunkiem sowy oraz kilka pudełek z kolorowymi nakrętkami po napojach (w każdym pudełku znajdują się nakrętki jednego koloru, każdy uczestnik otrzymuje jedno pudełko z wybranym kolorem). Zadaniem uczestników jest „pokolorowanie” sowy poprzez dokładanie kolejno nakrętek na konturach obrazka według podanej sekwencji (np. żółty – czerwony – niebieski – zielony). Uczestnicy w trakcie zadania nie mogą się ze sobą komunikować słownie, a nakrętkę w danym momencie może dołożyć do obrazka tylko jeden uczestnik, czekając za każdym razem na swoją kolej.
7. „Zabawa mikrofonowa” – kształtowanie umiejętności „mówienia po kolei” oraz słuchania siebie nawzajem.⁴

Prowadzący kładzie pośrodku koła zabawkowy mikrofon oraz karty z wizerunkiem zwierząt, położone obrazkami do dołu. Zabawa polega na odkrywaniu kart i nazywaniu zwierząt indywidualnie przez chętnych uczestników, wypowiadając ich nazwę do mikrofonu. W trakcie zabawy obowiązuje zasada, że gdy jedna osoba mówi, pozostałe – słuchają. Każdy z uczestników czeka na swoją kolej i nie przerywa ani nie podpowiada innym. Jedna osoba nie powinna także mówić za długo, dając szansę pozostałym na udział w zabawie.
8. Podział uczestników na dwie grupy:
 - grupa dorosłych – omówienie celów zabaw, podsumowanie;
 - grupa dzieci:
 - dyskusja na temat: co mi się dziś podobało? czego chciałbym robić więcej? co było łatwe, a co trudne? Itp.
 - wykonanie fragmentu „maski emocji” (kartonowej maski, przedstawiającej wybrane emocje, wcześniej przedyskutowane z grupą).
9. Zadanie domowe – „gra mikrofonowa” z rodzicami w domu z wykorzystaniem otrzymanych od prowadzących materiałów (długopis z pomponem, symbolizujący mikrofon, historyjka obrazkowa).
10. „Do widzenia, już żegnamy się!” – pożegnanie z wykorzystaniem piosenki z pokazywaniem/naśladowaniem.

⁴ Na podstawie: Kelman, E., Nicholas A. (2013). Praktyczna interwencja w jękaniu wczesnodziecięcym. Harmonia Universalis, s. 268 – 269.

WARSZTAT NR 6

„Spotkanie z Żółwiem”

1. Przywitanie uczestników, omówienie realizacji zadania domowego.
2. Rozpoczęcie zajęć elementami treningu uważności: „Dzwoneczek uważności”, „Bańki” (patrz: Warsztat nr 5, pkt. 1,4) – rozwijanie umiejętności koncentracji, samoregulacji, świadomości ciała.
3. Zabawy z wykorzystaniem Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne⁵ – rozwijanie u dzieci i dorosłych świadomości emocjonalno – społecznej, kształtowanie świadomości swojego ciała oraz świadomości przestrzeni za pomocą ruchu, kształtowanie umiejętności komunikacji niewerbalnej, rozwijanie relacji rodzic – dziecko.
 - „Powitanie paluszkami/stopami” – wszyscy uczestnicy siedzą w kole i witają się ze sobą różnymi częściami ciała – paluszkami rąk, całymi dłońmi, stopami, itp.
 - „Moje – Twoje” – uczestnicy (dorosły i dziecko) siedzą naprzeciwko siebie w parach i wykonują poszczególne czynności, np.: kładą rękę na głowie, klepią się po brzuchu, mrugają okiem, chwytają się za ucho, masują łydki, itp.
 - „Kto jest kim?” – każdy uczestnik trzyma za uchwyt chusty animacyjnej, wszyscy jednocześnie podnoszą chustę do góry i opuszczają ją na dół pozdrawiając się dowolnym okrzykiem lub wypowiadając swoje imię.
 - „Kogo brakuje?” – wszyscy stoją w kręgu i – mając zamknięte oczy – trzymają chustę animacyjną na wysokości pasa. Prowadzący wybiera jedną osobę, która wchodzi pod chustę, dotykając delikatnie jej ramienia. Następnie wszyscy otwierają oczy i zgadują, kogo brakuje.
 - „Karuzela” – wszyscy stoją dookoła rozłożonej chusty animacyjnej, wybrane dziecko oraz rodzic siedzą w środku chusty. Pozostali uczestnicy poruszają się w jedną stronę wolno kręcąc chustą – owijają nią siedzącą w środku parę. Następnie szybko pociągają za chustę, osoby w środku chusty „rozkręcają się” niczym na karuzeli.
 - „Na dnie” – wszyscy stoją w kręgu trzymając chustę animacyjną za uchwyty. Na podłodze siedzi wybrane dziecko i rodzic. Wszyscy jednocześnie podnoszą chustę wysoko, a następnie ją opuszczają – najpierw szybko, potem wolno itd.
 - „Kołyska” – dwie osoby dorosłe trzymają koc, dziecko leży na plecach w kocu. Dorośli unoszą dziecko w kocu nad podłogę i bujają nim na boki.

⁵ Propozycje zabaw na podstawie: Bogdanowicz, M., Okrzesik, D. (2014). *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*. Wydawnictwo Harmonia.

4. „Szybko – wolno” – ćwiczenie umiejętności różnicowania tempa działania:
 - „Jadę, jadę”⁶ – ćwiczenie umiejętności różnicowania tempa poruszania się szybko – wolno. Naśladowanie ruchem tempa prezentowanego w piosence, dostosowanie zmiany tempa ruchu ciała do zmiany tempa muzyki.
 - „Kolorowe bańki mydlane” – doskonalenie umiejętności działania szybko – wolno; każda para rodzic – dziecko otrzymuje kuwetę z kolorowym płynem do bańek mydlnym, zadaniem uczestników jest dmuchanie bańek w tempie dostosowanym do słyszanej muzyki.
5. „Powitanie Żółwia” – prowadzący opowiada grupie zagadkę opisującą żółwia, po czym prezentuje maskotkę-żółwia, która wita się z dziećmi, mówiąc wolniejszym, spokojnym tempem.
6. „Przyjaciele Pana Żółwia” – każda para uczestników zajęć (rodzic – dziecko) wykonuje z pomocą prowadzących żółwia z masy solnej i ozdabia go przy użyciu dostępnych materiałów plastycznych. Następnie każda para wymyśla imię dla swojego żółwia oraz kilka zdań na jego temat – co lubi robić, co lubi jeść, gdzie mieszka, itp. Następnie chętni uczestnicy, wcielając się w rolę swojego bohatera, przedstawiają żółwia, opowiadając o nim wolniejszym tempem.
7. Podział uczestników na dwie grupy:
 - grupa dorosłych – omówienie celów zabaw, podsumowanie;
 - grupa dzieci:
 - dyskusja na temat: co mi się dziś podobało? czego chciałbym robić więcej? co było łatwe, a co trudne? Itp.
 - wykonanie fragmentu „maski emocji” (kartonowej maski, przedstawiającej wybrane emocje).
8. Zadanie domowe – „żółwiowe opowieści”. Każdy z uczestników ma za zadanie – wykorzystując stworzoną rzeźbę żółwia – opowiedzieć jedną historię dziennie przy użyciu z „żółwiowego” tempa.
9. „Do widzenia, już żegnamy się!” – pożegnanie z wykorzystaniem piosenki z pokazywaniem/naśladowaniem.

⁶ Zabawa z wykorzystaniem utworu muzycznego „Jadę, jadę” A. Jendryki, A. Kaczmarczyk, M. Wojtkowiak - Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA pochodzącego z albumu „Maluchy rosną... nie tylko wiosną” [CD].

WARSZTAT NR 7

„Spotkanie z Żabą”

1. Przywitanie uczestników, omówienie realizacji zadania domowego.
2. Rozpoczęcie zajęć elementami treningu uważności: „Dzwoneczek uważności”, „Bańki” (patrz: Warsztat nr 5, pkt. 1,4) – rozwijanie umiejętności koncentracji, samoregulacji, świadomości ciała.
3. „Powitanie Żabki” – prowadzący zachęca dzieci do odgadnięcia zwierzątka, z którym spotkają się na dzisiejszych zajęciach, opisując wygląd i sposób poruszania się żaby. Następnie prezentuje emblemat lub maskotkę – żabę i wita się przy jej użyciu z każdym z uczestników, podskakując na słowach: „Dzie-dzie-dzie-dzień dobry!”.
4. „Żabie figle” – zabawy z wykorzystaniem Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne⁷ – rozwijanie u dzieci i dorosłych świadomości emocjonalno – społecznej, kształtowanie świadomości swojego ciała oraz świadomości przestrzeni za pomocą ruchu, kształtowanie umiejętności komunikacji niewerbalnej, rozwijanie relacji rodzic – dziecko.
 - „Powitanie paluszkami/stopami” – wszyscy uczestnicy siedzą w kole i witają się ze sobą różnymi częściami ciała – paluszkami rąk, całymi dłońmi, stopami, itp.
 - „Plażowanie” – dorośli i dzieci leżą na brzuchach w kręgu tak, aby wszyscy widzieli siebie nawzajem. Na sygnał osoby prowadzącej uczestnicy machają nogami (górze – dół), machają na przemian lewą nogą, prawą ręką itp., na przemian uginają i prostują nogi w kolanach, biją brawo stopami, itp.
 - „Żabka cyrkowiec” – dorosły siedzi na podłodze w lekkim rozkroku, z nogami ugiętymi w kolanach. Dziecko staje na kolanach dorosłego trzymając go za ręce próbując złapać równowagę.
 - „Uwięziona żabka” – dorośli siedzą odwrócenymi do siebie plecami, trzymając się pod ręce. Jedno dziecko siedzi z ugiętymi kolanami w środku kręgu. Dorośli zacieśniają krąg, a znajdujące się w środku dziecko – „żabka” na znak od innych „żabek” („żabko, żabko wróć do stawu!”) próbuje wydostać się z uścisku grupy.
 - „Żabie skoki” – zabawa do wybranej muzyki z użyciem obręczy gimnastycznych.
 - „Hamak” – dzieci („zmęczone żabki”) odpoczywają na dywanie leżąc na plecach. Dorośli klęczą zwrócenymi do siebie, trzymając się za przedramiona (para przy parze) i tworząc nad podłogą tzw. hamak. Prowadzący po kolei przenoszą dzieci na hamak.

⁷ Propozycje zabaw na podstawie: Bogdanowicz, M., Okrzesik, D. (2014). *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*. Wydawnictwo Harmonia.

Dziecko odpoczywa kładąc się na rękach dorosłych, którzy delikatnie go kołyszą. Na koniec dorośli powolnym ruchem bujającym kładą dziecko na podłogę.

5. „Hop, hop! Skaczą tak!” – zabawa muzyczno – ruchowa do piosenki „Kto jak skacze”⁸ – dostosowywanie tempa ruchu całego ciała do muzyki, odtwarzanie rytmu poprzez wykonanie odpowiedniej liczby skoków.
6. „Przyjaciele Pani Żaby” – każda para uczestników zajęć (rodzic – dziecko) z pomocą prowadzących wykonuje żabę z kolorowego papieru. Następnie uczestnicy wymyślają imię dla swojej żaby i przedstawiają ją „podskakując” jak żabka na słowach (powtarzając trzykrotnie pierwszą sylabę wyrazu).
7. „Żaby skaczące do stawu” – prowadzący aranżują na podłodze „tor” przeszkód przy użyciu sprzętów gimnastycznych oraz materiałów papierniczych. Dzieci – „żabki” losują kolejno hasło (kartę z obrazkiem) i przeskakują przez tor przeszkód, powtarzając pierwszą sylabę wylosowanego słowa tyle razy, ile przeszkód trafiają po drodze (2-4 powtórzenia). Wskakując do stawu, wypowiadają na końcu drogi całe słowo.
8. Podział uczestników na dwie grupy:
 - grupa dorosłych – omówienie celów zabaw, podsumowanie;
 - grupa dzieci:
 - dyskusja na temat: co mi się dziś podobało? czego chciałbym robić więcej? co było łatwe, a co trudne? Itp.
 - wykonanie fragmentu „maski emocji” (kartonowej maski, przedstawiającej wybrane emocje).
9. Zadanie domowe – „Żabie podskoki” – zabawa rodzica z dzieckiem w podskakiwanie na kamyczkach z jednoczesnym wypowiedaniem wybranego słowa (pseudojąkanie), różnicowanie ilości podskoków (liczenie podskoków, skakanie określoną ilość razy).
10. „Do widzenia, już żegnamy się!” – pożegnanie z wykorzystaniem piosenki z pokazywaniem/naśladowaniem.

⁸ Zabawa z wykorzystaniem utworu muzycznego „Kto jak skacze”, dostępnego na kanale YouTube – „Wygibasy z naszej klasy”, www.youtube.com/watch?v=LNouuY9zrKQ (dostęp: 5.01.2023 r.).

WARSZTAT NR 8

„Rozmowy zwierząt”

1. Przywitanie uczestników, omówienie realizacji zadania domowego.
2. Rozpoczęcie zajęć elementami treningu uważności: „Dzwoneczek uważności”, „Bańki” (patrz: Warsztat nr 5, pkt. 1,4) – rozwijanie umiejętności koncentracji, samoregulacji, świadomości ciała.
3. Zabawy z wykorzystaniem Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne⁹ – rozwijanie u dzieci i dorosłych świadomości emocjonalno – społecznej, kształtowanie świadomości swojego ciała oraz świadomości przestrzeni za pomocą ruchu, kształtowanie umiejętności komunikacji niewerbalnej, rozwijanie relacji rodzic – dziecko:
 - „Powitanie paluszkami/stopami” – wszyscy uczestnicy siedzą w kole i witają się ze sobą różnymi częściami ciała – paluszkami rąk, całymi dłońmi, stopami, itp.
 - „Iskierka” – cała grupa siedzi w kole, wszyscy trzymają się za ręce. Jeden z uczestników „puszcza iskierkę”, ściskając dłoń swojego sąsiada. Iskierka „węduje” po kolei do wszystkich uczestników. Gdy iskierka zatoczy koło, uczestnicy próbują wspólnie wstać, trzymając się za ręce.
 - „Domki dla zwierzątek” – dorosły w klęku podpartym tworzy „domek” dla dziecka. Dziecko wchodzi do „domku”. Kiedy gra muzyka, dzieci – „zwierzątka” mogą swobodnie poruszać się po sali. Gdy muzyka umilknie, wracają do swojego domku, uważając na „jastrzębia” (jednego z dorosłych), który próbuje je złapać.
 - „Naleśnik” – dorosły zawija dziecko w „naleśnik” (koc) i masuje go. Dziecko próbuje się wyswobodzić z zawiniętego koca.
 - „Podróże na kocu” – dziecko siedzi lub leży na kocu, a dorosły trzyma za jego brzeg i ciągnie koc po wyznaczonej trasie na podłodze.
 - „Wyspy” – wybrane dziecko stoi na jednym z koców rozłożonych w różnych miejscach na podłodze. Dorośli – podtrzymując dziecko za ramiona – pomagają mu wskoczyć na koc leżący obok i przemieścić się z „wyspy” na „wyspę”.
 - „Tor przeszkód” – dorośli tworzą ciąg tunel, klęcząc obok siebie i podpierając się rękoma. Dziecko przechodzi przez tak stworzony tunel pełzając i starając się nie dotknąć nikogo z dorosłych.
 - „Ruchoma podłoga” – kilkoro dorosłych leży obok siebie na brzuchu na podłodze. Jedno dziecko leży na brzuchu na powierzchni utworzonej przez plecy dorosłych. Na umówiony sygnał wszystkie osoby leżące przetaczają się powoli przez to samo ramię

⁹ Propozycje zabaw na podstawie: Bogdanowicz, M., Okrzesik, D. (2014). *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*. Wydawnictwo Harmonia.

w taki sposób, aby leżące na nich dziecko przesuwało się jak po taśmie. Ruchy powinny być wykonywane jednocześnie i w zgrany sposób.

- „Kotyska” – dwie osoby dorosłe trzymają koc, dziecko leży na plecach w kocu. Dorośli unoszą dziecko w kocu nad podłogę i bujają nim na boki.
4. „Jak powstaje mowa?” – omówienie „maszyny do mówienia”, poznanie zasad działania aparatu mowy. Odrysowanie na arkuszu szarego papieru postaci człowieka i zaznaczanie na niej części ciała odpowiedzialnych za mówienie, określenie ich funkcji w procesie mówienia (na podstawie dyskusji z grupą – propozycji dzieci i dorosłych).
 5. „Z czym mi łatwo, z czym mi trudno?” – quiz. Prowadzący prezentują grupie dwa emblematy: zielony prostokąt, który oznacza odpowiedź „tak” oraz czerwony – oznaczający odpowiedź „nie”. Następnie jeden z prowadzących zadaje pytania kierowane do całej grupy. Zadaniem uczestników jest ustawienie się pod odpowiednim znakiem, stosownie do udzielonej odpowiedzi – „tak” czy „nie”. Proponowane pytania to np.: Czy bieganie jest trudne? Czy rysowanie jest łatwe? Czy śpiewanie jest trudne? Czy skakanie jest łatwe? Czy mówienie jest trudne? Czy jeżdżenie na hulajnodze jest łatwe? Czy rozmawianie przez telefon jest trudne? Czy chodzenie jest łatwe? Czy rozmawianie z dziećmi jest trudne? Czy rozmawianie z dorosłymi jest łatwe? Itp. Na podsumowanie ćwiczenia – dyskusja dotycząca tego, co dla każdego bywa łatwe, a co trudne. Rozważenie, czy coś może być trudne cały czas czy tylko czasami, itp. Nawiązanie do tego, że mówienie może czasami być trudne, ale nie zawsze. Dyskusja – na czym mogą polegać trudności w mówieniu, kiedy mówienie jest łatwe, a kiedy trudne? (temat dyskusji – wg potrzeb grupy, podążając za odpowiedziami jej uczestników).
 6. „Rozmowy zwierząt” – przypomnienie przy użyciu maskotek/pacynek zwierząt, które towarzyszyły uczestnikom podczas poprzednich zajęć (sowa, żółw, żaba). Zwrócenie uwagi na to, co robiły poznane zwierzęta – Sowa (regulowanie emocji, świadome reagowanie w różnych sytuacjach), Żółw (powolne poruszanie się, opowiadanie w wolniejszym tempie), Żaba (podskakiwanie na kamyczkach i na słowach). Odniesienie postaci zwierząt do sposobów radzenia sobie z trudnościami, w tym z trudnościami w mowie.
 7. „Dinozaur”¹⁰ – zabawa ruchowo – naśladowcza do piosenki. Reagowanie na tekst piosenki, dostosowywanie ruchu ciała do tempa muzyki.
 8. „Pionki do gry” – wykonanie w parach (rodzic – dziecko) dużych rozmiarów pionków do gry planszowej przy użyciu dostępnych materiałów papierniczych. Praca wykonywana według pomysłów uczestników, w oparciu o ogólne instrukcje prowadzących.
 9. „Różne sposoby mówienia” – gra planszowa (plansza narysowana na dużym arkuszu szarego papieru). Każdy z uczestników kolejno rzuca kostką i porusza się po planszy do gry przy użyciu wykonanego przez siebie pionka do gry. Zatrzymując się na odpowiednim polu uczestnik losuje

¹⁰ Zabawa z wykorzystaniem utworu muzycznego „Dinozaur” zespołu „Czereśnie”, pochodzącego z albumu „Pestka”, www.youtube.com/watch?v=umYI4I0XdQM (dostęp: 5.01.2023 r.).

zagadkę, na którą odpowiedź udziela według zaznaczonego na planszy sposoby mówienia (np. jak sowa, jak żaba, jak żółw, bardzo cicho, bardzo głośno, wysokim głosem, niskim głosem, itp.).

10. Podział uczestników na dwie grupy:

- grupa dorosłych – omówienie celów zabaw, podsumowanie, wnioski rodziców i prowadzących po całym cyklu warsztatów;
- grupa dzieci:
 - dyskusja na temat: co mi się podobało? czego chciałbym robić więcej? co było łatwe, a co trudne? Itp.
 - wykonanie końcowej maski emocji – ułożenie z wykonanych elementów twarzy/maski wybranej emocji, opisanie i przedyskutowanie wyboru każdego z dzieci.

11. Rozdanie dyplomów oraz podarunków na zakończenie warsztatów.

12. „Do widzenia, już żegnamy się!” – pożegnanie z wykorzystaniem piosenki z pokazywaniem/naśladowaniem.