




**SCENARIUSZE ZAJĘĆ
WYCISZAJĄCYCH DLA DZIECI
W WIEKU WCZESNOSZKOLNYM**

 facebook.pl/edukapol

 www.edukapol.pl

 kontakt@edukapol.pl

 693-602-744

1. Scenariusz plastyczny: "Moje spokojne miejsce"

Czas trwania: 45 minut

Cel: Wyrażenie wyciszenia przez sztukę, rozwijanie wyobraźni i refleksji.

Rekwizyty:

- Kartki papieru A4 lub A3.
- Kredki, farby, pastele.
- Opcjonalnie: nożyczki, klej, kolorowe papiery.

Przebieg:

1. Wprowadzenie – Co to jest spokojne miejsce? (10 minut):

- Nauczyciel zaczyna rozmowę z uczniami, pytając, gdzie czują się najbardziej spokojni. Może to być miejsce realne (np. pokój, ogród), lub wymyślone (fantastyczna kraina).
- Prosi uczniów, by zastanowili się nad swoim własnym „spokojnym miejscem” i wyobrazili sobie, jak ono wygląda.

2. Tworzenie pracy – Rysowanie mojego spokojnego miejsca (25 minut):

- Uczniowie otrzymują kartki i kredki/pastele/farby. Mają za zadanie narysować lub namalować swoje spokojne miejsce – to, w którym czują się bezpiecznie i wyciszeni.
- Mogą to być realistyczne obrazy, ale równie dobrze mogą to być fantastyczne miejsca, które istnieją tylko w ich wyobraźni.

3. Zakończenie – Omówienie prac (10 minut):

- Każdy uczeń, który chce, może pokazać swoją pracę i opowiedzieć, dlaczego to miejsce daje mu poczucie spokoju.
- Nauczyciel zachęca do refleksji nad tym, jak można odnaleźć „spokojne miejsce” także w codziennym życiu.

2. Scenariusz ruchowy: "Cisza w ruchu"

Czas trwania: 45 minut

Cel: Uspokojenie przez świadomy ruch, koncentracja na ciele i oddechu.

Rekwizyty:

- Mata do ćwiczeń dla każdego ucznia (opcjonalnie).

Przebieg:

1. Wprowadzenie – Co to jest ruch w ciszy? (10 minut):

- Nauczyciel pyta uczniów, czy ruch zawsze musi być szybki i głośny. Rozmowa o tym, jak można poruszać się w sposób spokojny i delikatny.
- Uczniowie próbują naśladować różne rodzaje ruchów, poczynając od szybkich i gwałtownych, a kończąc na wolnych i spokojnych.

2. Zabawa – Ruchy inspirowane naturą (20 minut):

- Nauczyciel prowadzi uczniów przez sekwencje ruchowe inspirowane przyrodą:
 - **Fale oceanu:** Uczniowie unoszą ręce do góry i naśladowują fale oceanu, które unoszą się powoli, a potem opadają.
 - **Wiatr w lesie:** Uczniowie poruszają się powoli po sali, naśladowując delikatny wiatr poruszający liśćmi drzew.
 - **Płatki śniegu:** Naśladowują opadające na ziemię płatki śniegu, powoli poruszając się i delikatnie opadając na podłogę.

3. Zakończenie – Wyciszenie (15 minut):

- Uczniowie siadają lub kładą się na matach. Nauczyciel prowadzi ich przez krótką relaksację, prosząc, by skoncentrowali się na swoim oddechu i poczuli, jak ich ciało powoli się rozluźnia.
- Dzieci zamykają oczy i wyobrażają sobie, że ich ciało unosi się na spokojnym jeziorze.

3. Scenariusz muzyczny: "Dźwięki spokoju"

Czas trwania: 45 minut

Cel: Wyciszenie przez pracę z dźwiękiem, nauka uważności na dźwięki otoczenia.

Rekwizyty:

- Instrumenty perkusyjne: dzwonki, trójkąty, bębenki (opcjonalnie).
- Odtwarzacz muzyki z nagraniami natury (np. szum wiatru, śpiew ptaków).

Przebieg:

1. Wprowadzenie – Uważność na dźwięki (10 minut):

- Nauczyciel pyta uczniów, jakie dźwięki kojarzą im się ze spokojem. Można zrobić krótką burzę mózgów na temat „dźwięków ciszy”.
- Następnie włącza nagrania natury (np. szum lasu, fale oceanu) i prosi uczniów, by słuchali w ciszy.

2. Zabawa – Gra na cichych instrumentach (20 minut):

- Każdy uczeń dostaje prosty instrument perkusyjny, np. dzwonek lub trójkąt.
- Nauczyciel prosi, aby dzieci delikatnie i spokojnie wydobywały dźwięki, tworząc wspólnie „melodię spokoju”. Uczniowie starają się grać tak cicho, jak to możliwe, koncentrując się na delikatnym brzmieniu.

3. Zakończenie – Cisza po dźwiękach (15 minut):

- Po zakończeniu gry, nauczyciel prosi dzieci, aby siedziały przez chwilę w ciszy i słuchały, jak dźwięki powoli „znikają”. To ćwiczenie uczy uważności na to, jak cisza pojawia się po dźwiękach.
- Nauczyciel prowadzi krótką rozmowę na temat tego, jak uczniowie się czuli, tworząc ciche dźwięki.

4. Scenariusz sensoryczny: "Piasek spokoju"

Czas trwania: 45 minut

Cel: Uspokojenie przez sensoryczne doświadczenia z dotykiem i pracą z piaskiem.

Rekwizyty:

- Tace z piaskiem dla każdego ucznia (może być suchy piasek lub piasek kinetyczny).
- Małe grabki, łopatkki, patyczki do rysowania w piasku.

Przebieg:

1. Wprowadzenie – Co czujemy, dotykając piasku? (10 minut):

- Nauczyciel wprowadza uczniów do zajęć, pytając, jak czują się, dotykając piasku na plaży. Zachęca do zastanowienia się, jak piasek może nas uspokajać.
- Każdy uczeń otrzymuje tacę z piaskiem i przez chwilę dotyka go, przesypuje przez palce, czując jego strukturę.

2. Zabawa – Tworzenie wzorów w piasku (25 minut):

- Uczniowie za pomocą patyczków, grabek lub palców tworzą wzory w piasku. Mogą rysować fale, spirale, delikatne linie.
- Nauczyciel zachęca, by uczniowie robili to powoli i skupili się na odczuciach płynących z kontaktu z piaskiem.

3. Zakończenie – Zatrzymanie wzorów (10 minut):

- Na koniec zajęć nauczyciel prosi, by każdy uczeń przyjrzał się swojemu wzorowi w piasku, a potem delikatnie go „zatarł”, jakby usuwał napięcie i stres.
- Uczniowie mogą podzielić się swoimi wrażeniami z pracy z piaskiem i jak się czuli, tworząc wzory.

5. Scenariusz sensoryczny: "Ścieżka ciszy"

Czas trwania: 45 minut

Cel: Uspokojenie przez sensoryczne doświadczanie różnych materiałów, kolorów i dźwięków. Zajęcia mają na celu rozwinięcie uważności na zmysły oraz rozluźnienie napięcia przez kontakt z różnymi bodźcami sensorycznymi.

Rekwizyty:

- Różne materiały o zróżnicowanej teksturze (np. miękkie kocyki, gąbki, chropowate tkaniny, piasek kinetyczny, szorstki papier).
- Kolorowe chustki (lub tkaniny) w delikatnych, pastelowych kolorach.
- Małe pojemniczki z wodą (ciepłą i zimną).
- Dzwonki lub inne ciche instrumenty dźwiękowe (trójkąty, grzechotki).

1. Wprowadzenie – Zmysły i cisza (10 minut)

1. Rozmowa o zmysłach i spokoju:

- Nauczyciel rozpoczyna rozmowę z uczniami, pytając: „Jakie zmysły pomagają nam czuć się spokojnie? Kiedy czujemy się spokojni, jakie dźwięki, kolory lub rzeczy nas uspokajają?”.
- Uczniowie mogą opowiedzieć o sytuacjach, w których wyciszają się dzięki kontaktowi z naturą, delikatnymi dźwiękami lub miękkimi materiałami.

2. Przygotowanie do ścieżki ciszy:

- Nauczyciel mówi uczniom, że dziś przejdą przez „ścieżkę ciszy” – specjalną ścieżkę, która pomoże im poczuć się spokojnymi i zrelaksowanymi dzięki różnym materiałom, kolorom i dźwiękom.
- Każdy będzie miał okazję doświadczyć różnych zmysłów w kontrolowany sposób.

2. Przejście przez ścieżkę ciszy (25 minut)

1. Dotyk: Ścieżka sensoryczna z materiałami (10 minut):

- Nauczyciel przygotowuje przestrzeń, na której uczniowie mogą „spacerować” po różnych materiałach, siadać lub leżeć na nich, badając ich teksturę.

- Na podłodze rozłożone są różne materiały, np.:
 - Miękkie kocyki i poduszki.
 - Chropowata mata do masażu stóp.
 - Piasek kinetyczny, który uczniowie mogą przesypywać przez palce.
 - Gąbki lub gładkie tkaniny.
- Uczniowie przechodzą po ścieżce, dotykając, siadając lub przesuwając dłonie po materiałach, zwracając uwagę na to, jak się czują. Nauczyciel zachęca, by zamykali oczy i koncentrowali się tylko na odczuciach dotykowych.

2. **Wzrok: Kolory ciszy (5 minut):**

- Nauczyciel rozdaje każdemu uczniowi pastelowe, delikatne kolorowe chustki lub tkaniny.
- Uczniowie mają za zadanie lekko nimi poruszać, przyglądać się, jak kolory powoli falują w powietrzu. Nauczyciel opowiada, że cisza ma swoje kolory, a delikatne ruchy tkanin to jak fale na spokojnym jeziorze.
- Uczniowie mogą próbować naśladować te ruchy, delikatnie falując swoimi chustkami, koncentrując się na spokojnym ruchu i kolorach.

3. **Słuch: Dźwięki ciszy (10 minut):**

- Nauczyciel włącza nagranie cichych dźwięków natury (np. szum wiatru, dźwięk deszczu, delikatne fale oceanu). Uczniowie siedzą z zamkniętymi oczami i starają się wsłuchać w dźwięki, wyobrażając sobie spokojne miejsca, które te dźwięki mogą przypominać.
- Po chwili nauczyciel rozdaje uczniom małe instrumenty, takie jak dzwonki, trójkąty lub grzechotki. Prosi, by grali na nich bardzo cicho, starając się stworzyć „muzykę ciszy”. Gra powinna być delikatna, a uczniowie mają koncentrować się na słuchaniu najcichszych dźwięków, jakie mogą wydobyć z instrumentów.

4. **Dotyk: Ciepła i zimna woda (5 minut):**

- Nauczyciel przygotowuje małe miseczki z ciepłą i zimną wodą. Uczniowie mogą delikatnie zanurzać w nich palce, badając różnicę temperatur.
- Nauczyciel pyta: „Jak czujecie się, dotykając ciepłej wody? A jak, gdy dotykacie zimnej?”. To proste ćwiczenie pozwala uczniom skoncentrować się na odczuciach zmysłowych i znaleźć w nich wyciszenie.

3. Zakończenie – Powrót do spokoju (10 minut)

1. Relaksacja przy dźwiękach ciszy:

- Nauczyciel prosi uczniów, aby usiedli w wygodnej pozycji, zamknęli oczy i wyobrazili sobie, że znajdują się w swoim „spokojnym miejscu”, które właśnie odkryli na ścieżce ciszy.
- W tle włączona jest delikatna muzyka relaksacyjna lub dźwięki natury. Uczniowie mają przez kilka minut odpoczywać w ciszy, koncentrując się na oddechu i wyobrażeniu swojego spokojnego miejsca.

2. Podsumowanie:

- Na koniec zajęć nauczyciel zadaje uczniom pytania: „Jakie materiały, dźwięki i kolory pomogły wam się wyciszyć? Co najbardziej sprawiło, że poczuliście spokój?”.
- Uczniowie mogą podzielić się swoimi wrażeniami, a nauczyciel wyjaśnia, jak takie sensoryczne doświadczenia mogą pomóc im odnaleźć ciszę i wyciszenie także w codziennym życiu.

Podsumowanie:

Zajęcia „Ścieżka ciszy” angażują zmysły uczniów, pozwalając im doświadczać ciszy przez dotyk, wzrok i słuch. Praca z materiałami o różnej teksturze, delikatnymi kolorami i dźwiękami daje dzieciom narzędzia do wyciszenia emocji i relaksacji w sposób aktywny, a jednocześnie uważny.