



CIAŁO I EMOCJE – CO JE ŁĄCZY?



**Ciałopozytywny scenariusz
wzmacniający odporność psychiczną
dzieci w wieku 8+.**

CIAŁOPOZYTYWNOŚĆ

moonka to oddolna inicjatywa ze społecznym wsparciem.

Pomagamy dzieciom w oswojaniu dojrzewania i budowaniu ciałopozytywnej postawy. Dzięki temu wzmacniamy ich odporność psychiczną, śmiałość oraz zrozumienie siebie i innych.

Ciałopozytywność według moonki to m.in.:

- budowanie języka szacunku, empatii i czułości w stosunku do siebie i swojego ciała,
- skupienie się bardziej na możliwościach ciała (na tym, co dzięki niemu można robić i czuć) niż na jego wyglądzie,
- rzetelna wiedza o ciele i jego funkcjonowaniu.

Dla dzieci w wieku 8–12 lat wydałyśmy ciałopozytywne przewodniki po dojrzewaniu, ciałopozytywny workbook i grę karcianą "**moonka: Dorastanie**".

Pomagamy także specjalistom, opiekunom i rodzicom dojrzewających dzieci – aby mogli być dla nich wspierającymi dorosłymi.

Publikujemy teksty na temat dojrzewania i nagrywamy podcast. Można nas znaleźć na moonka.pl, w mediach społecznościowych i na platformach podcastowych.

Widzimy, jak ważne jest wspieranie dzieci w okresie dorastania i jak trudne bywa to zadanie – nawet w najlepszych szkołach – ze względu na brak narzędzi i zasobów. Dlatego powstała **moonka dla edukacji**.

Ciałopozytywne scenariusze są jednym z narzędzi, które przygotowałyśmy z myślą o specjalistach pracujących z dziećmi. Mamy nadzieję, że będą Państwu dobrze służyć. Chętnie usłyszymy Państwa komentarze i odpowiemy na pytania. Zachęcamy do kontaktu mailowego: edukacja@moonka.pl.

Dziękujemy za wsparcie m.in.:



Adresaci:

dzieci w wieku 8+

Forma:

ćwiczenia grupowe, dyskusja,
praca indywidualna

Czas zajęć:

45 minut

Cel zajęć:

Zajęcia zostały tak zaprojektowane, aby:

- doświadczyć połączenia emocji z ciałem,
- ćwiczyć nazywanie emocji i budować samoświadomość,
- wzmacniać więzi rówieśnicze i tworzyć bezpieczną przestrzeń do wyrażania uczuć.

Prowadzenie zajęć:

Zajęcia mogą być prowadzone w ramach godzin wychowawczych, zastępstw czy zajęć przedmiotowych.

Przygotowanie do zajęć:

1. Należy zadbać o wspólną przestrzeń, tak aby uczennice i uczniowie mogli siedzieć w okręgu na krzesłach lub na dywanie. Wprowadza to uczniów w formę pracy metodą warsztatową oraz pozwala na zobaczenie wszystkich, którzy siedzą w okręgu.
2. Trzy duże arkusze papieru, markery i pisaki.
3. Opcjonalnie wydrukowany załącznik w formacie A4 bądź większym.

Autorka:

Paulina Dąbrowska – psychoterapeutka, pedagożka, socjoterapeutka, od kilku lat związana m.in. z Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę, która wspiera dzieci i młodzież korzystające z Telefonu Zaufania 116 111.



Od autorki:

Co łączy ciało i emocje? Gdzie w ciele można znaleźć uczucia i w jaki sposób dają o sobie znać? Jakie sygnały daje nam nasze ciało, gdy pojawia się np. złość, strach lub radość?

Znalezienie odpowiedzi na powyższe pytania wymaga nie tylko uważności i refleksyjności, lecz także świadomości własnego ciała oraz emocji. Właśnie temu mają służyć poniższe ćwiczenia: aby PODOŚWIADCZAĆ. To dzięki doświadczeniu poznajemy siebie i innych, uczymy się nowych umiejętności oraz budujemy samoświadomość.

Ćwiczenie 1

ZGADNIJ, JAKĄ EMOCJĘ PRZEDSTAWIAM



Czas trwania:

10 minut



Przebieg ćwiczenia:

A. Osoba prowadząca ustawia się wraz z uczennicami i uczniami w okręgu.

B. Następnie osoba prowadząca pyta, czy jest ktoś, kto chciałaby rozpocząć rundkę początkową. Jeśli nie ma, może zacząć od siebie, a potem kontynuować w prawo lub w lewo do kolejnej osoby. Osoba przy głosie przedstawić jakąś emocję – mimiką, gestem lub ciałem – tak, aby inni mogli ją odgadnąć. Przykład: osoba robi grymas na twarzy, zaciskając przy tym pięści – grupa zgaduje, że to złość. Osoba, która pokazywała daną emocję, potwierdza lub zaprzecza, czy to jest ta emocja.



Cel ćwiczenia:

- wprowadza grupę do aktywności podczas zajęć,
- wprowadza w obszar emocji,
- oswaja nazewnictwo i sprzyja mówieniu o uczuciach,
- pokazuje, jak można wyrażać emocje ciałem i zachowaniem,
- zwraca uwagę na różnorodność w wyrażaniu uczuć.

Ćwiczenie 2

EMOCJE W MOIM CIELE, GDZIE ICH SZUKAĆ?



Czas trwania:

15 minut ćwiczenia, 15 minut omówienia

Potrzebne materiały:

Trzy duże arkusze papieru, markery i pisaki



Przebieg ćwiczenia:

A. Osoba prowadząca dzieli uczniów na trzy zespoły i każdemu wręcza duży arkusz papieru oraz marker i pisaki. Następnie prosi, aby jedna osoba z zespołu położyła się na arkuszu, a reszta markerem odrysowała jej kontur. Można również narysować przykładowy kontur postaci, taki jak w załączniku.

B. Osoba prowadząca przydziela każdemu zespołowi jedną z trzech emocji: radość, złość, strach. Później prosi, by uczennice i uczniowie w zespołach wskazali i podpisali na rysunku miejsca i oznaki, które mogą pojawiać się w ciele podczas doświadczania danej emocji.

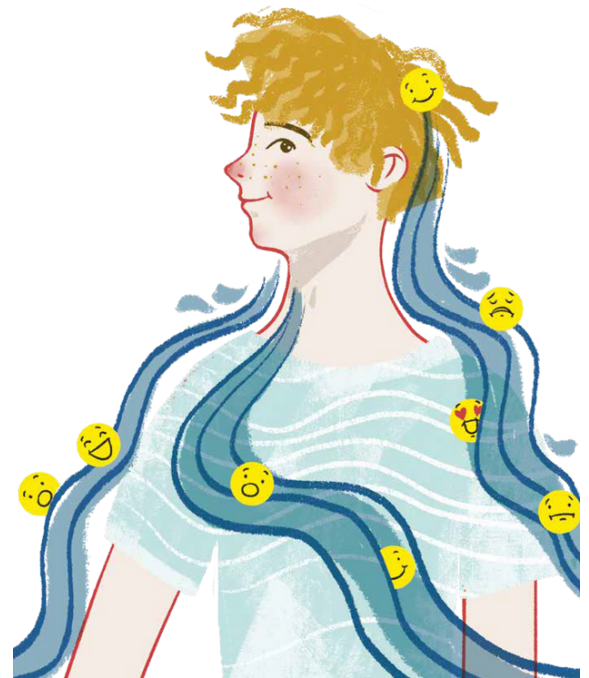
Pytanie pomocnicze do wytłumaczenia ćwiczenia: „Gdzie w ciele odczuwacie radość/strach/złość i po czym poznacie, że jej doświadczacie?”. Można podać klasie przykład, np. „Złość można odczuwać w dłoniach, widać ją po zaciśniętych pięściach”.

C. Osoba prowadząca w trakcie ćwiczenia zaciekawia się pracą zespołów: podchodzi do nich i pomaga, gdy pojawią się jakieś trudności.



Omówienie ćwiczenia:

- Osoba prowadząca docenia pomysły dzieci, a następnie prosi każdy z zespołów o omówienie wykonanej pracy. Uczennice i uczniowie pokazują swoje flipcharty/brystole z obrysem i zaznaczonymi emocjami.
- Przykładowe pytania omawiające ćwiczenie: „Gdzie w ciele można odczuwać radość/złość/strach?“, „Jakie sygnały daje nam ciało, gdy odczuwamy te emocje?“. Na każde pytanie może odpowiadać najpierw jeden zespół, a potem każdy kolejny.
- W omówieniu osoba prowadząca podkreśla, że nasze ciało daje nam sygnały tego, jak się czujemy, ponieważ odczuwa i gromadzi nasze emocje. Zwraca też uwagę na to, że różne uczucia mogą różnie przejawiać się w ciele i że każdy może odczuwać je inaczej, np. jedną osobę może boleć brzuch, gdy się boi, natomiast kogoś innego może wtedy boleć głowa.



Brystole można zawiesić w sali, by przypominały uczniom, gdzie w ciele mogą odczuwać emocje.



Cel ćwiczenia:

- pomaga w nazywaniu emocji,
- zwiększa świadomość ciała,
- wspiera uważność na odczucia, które płyną z ciała,
- wzmacnia połączenie ciała z emocjami i lepsze rozumienie sygnałów wysyłanych przez ciało,
- umożliwia postrzeganie ciała jako cennego zasobu w rozumieniu siebie.

Ćwiczenie 3

PODSUMOWANIE ZAJĘĆ



Czas trwania:

5 minut

Przebieg podsumowania:

A. Osoba prowadząca podsumowuje zajęcia zaczynając od docenienia zaangażowania i pracy, którą wykonali wszyscy uczniowie i uczennice. Zwraca uwagę na to, że ciało ściśle powiązane jest z emocjami. To dzięki niemu możemy odczuwać, a to pozwala zwiększać świadomość ciała oraz świadomość własnych emocji, czyli świadomość siebie.

B. Osoba prowadząca może zapytać, dlaczego świadomość swojego ciała i emocji jest ważna. Przypomina, że ciało daje nam również sygnały, które pomagają w odczytywaniu tego, co mogą przeżywać inni ludzie i gdzie gromadzą się ich uczucia. Za to wszystko możemy być wdzięczni naszemu ciału!

C. Osoba prowadząca może w ramach podsumowania nawiązać do grafiki z załącznika.

D. Osoba prowadząca może nawiązać do ćwiczenia "Klasowy słoik doceniania i wdzięczności" ze scenariusza „Widzę czuję i doceniam” lub do ćwiczenia „Lista wdzięczności” ze scenariusza „Kim jestem i co mogę?”.



ZAŁĄCZNIK

ŁZY

Mogą być sygnałem zarówno smutku, wzruszenia czy bezsilności, jak i przeżywanej radości.



UCZUCIE CIĘŻARU W KLATCE PIERSIOWEJ

Często pojawia się razem ze smutkiem, rozczarowaniem czy zdenerwowaniem.



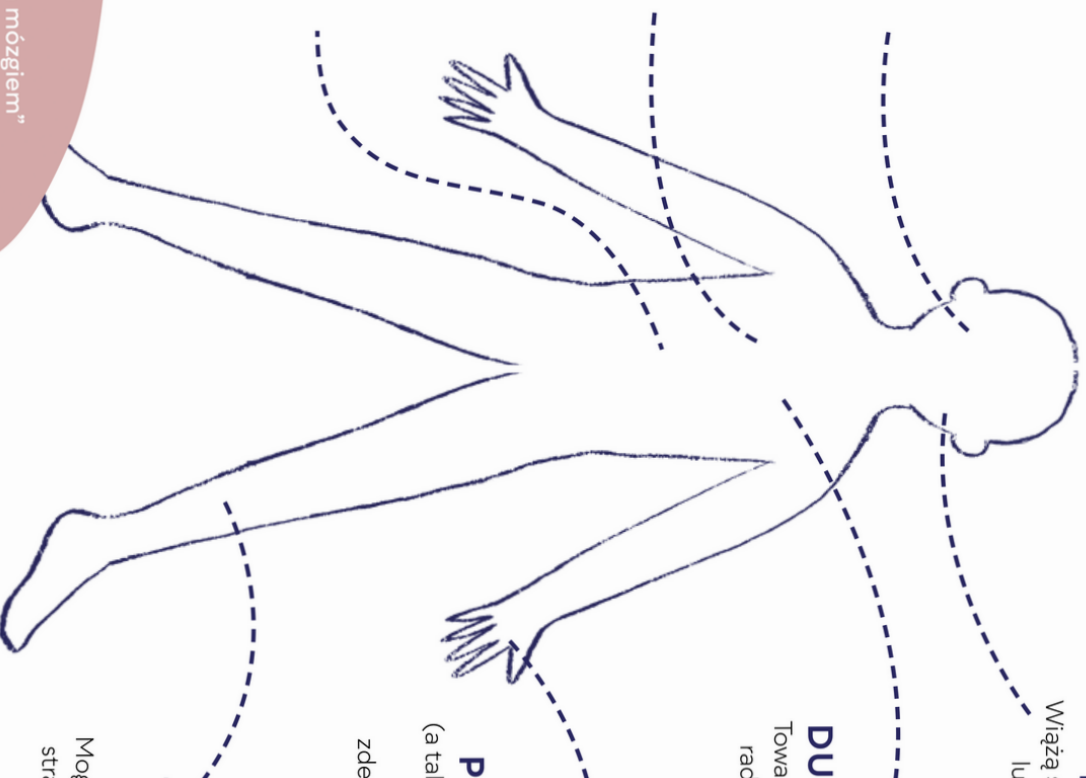
MOTYLE W BRZUCHU

Dają ci znać o zdenerwowaniu albo o wielkiej ekscytacji (np. kiedy nie możesz się czegoś doczekać).



CIEKAWOSTKA

Naukowcy coraz częściej mówią, że „drugim mózgiem” są jelita (czyli twój brzuch), w których mieszczą się miliony komórek nerwowych – takich samych jak w mózgu. A więc to, co się dzieje w twoim brzuchu, ma wpływ na to, jak się czujesz!



RUMIENIE

Wiążą się ze zdenerwowaniem lub zawstyżeniem.



DUDNIĄCE SERCE

Towarzyszy ci, gdy odczuwasz radość, strach albo złość.



POCĄCE SIĘ RĘCE

(a także czoło, stopy, pupa, pachy)
Pojawiają się wraz ze zdenerwowaniem czy strachem.



TRZĘSĄCE SIĘ NOGI I RĘCE

Mogą ci dawać znać o wielkim strachu lub zdenerwowaniu.



ZASIL SZKOLNĄ BIBLIOTEKĘ CIAŁOPOZYTYWNYMI PRZEWODNIKAMI PO DOJRZEWANIU DLA DZIECI W WIEKU 8– 12 LAT

Oferta specjalna dostępna tylko dla szkół i placówek oświatowych,
możliwa dzięki dofinansowaniu MagoVox.



PAKIET PODSTAWOWY

2 x „Twoje ciało pozytywne dojrzewanie.
Przewodnik po zmianach w ciele,
pierwszej miesiączce i ciałopozytywności”
autorstwa Barbary Pietruszczak, wydanie
dla szkół 2022

2 x „Twoje ciało pozytywne dojrzewanie
dla chłopców. Przewodnik po zmianach
w ciele, emocjach i ciałopozytywności”
autorstwa Barbary Pietruszczak, wydanie
dla szkół 2022

4 x ciałopozytywne plakaty
(24 cm x 38 cm)



PAKIET Z GRAMI

2 x „Twoje ciało pozytywne dojrzewanie.
Przewodnik po zmianach w ciele,
pierwszej miesiączce i ciałopozytywności”
autorstwa Barbary Pietruszczak, wydanie
dla szkół 2022

2 x „Twoje ciało pozytywne dojrzewanie
dla chłopców. Przewodnik po zmianach
w ciele, emocjach i ciałopozytywności”
autorstwa Barbary Pietruszczak, wydanie
dla szkół 2022

4 x ciałopozytywne plakaty
(24 cm x 38 cm)

2 x edukacyjna gra karciana „moonka:
Dorastanie”



ODROZCZONA
PŁATNOŚĆ



DARMOWA
DOSTAWA

[MOONKA.PL/DLA-EDUKACJI/](https://moonka.pl/dla-edukacji/)

Potrzebujesz więcej informacji? Napisz na edukacja@moonka.pl

