

Protokół CWP: Zabawy terapeutyczne dla dzieci: 10 misji wspierających regulację emocji (6-11 lat), darmowy fragment

Protokół CWP: ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów, psychoterapeutów i pedagogów

CZĘŚĆ A · PRZYGOTOWANIE

Przygotowanie: dla kogo, po co i z jakimi granicami

A.1 Dla kogo jest ten protokół

Dla psychologów, psychoterapeutów, pedagogów specjalnych i psychologów szkolnych, którzy pracują z dziećmi w wieku 6-11 lat: w gabinecie, poradni, ośrodku środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej, w szkole lub świetlicy. Zakładamy podstawową wiedzę z psychologii rozwojowej dziecka i doświadczenie w rozmowie z rodzicami. Jeśli dopiero zaczynasz pracę z dziećmi, korzystaj z misji pod superwizją.

Protokół jest zestawem gotowych sesji. Dostajesz dziesięć misji, każdą rozpisaną od pierwszego zdania do pożegnania, oraz sesję otwierającą, sesję z rodzicem, wersję grupową i konstruktor, który pozwala tworzyć własne misje. Materiały do druku są na końcu: wystarczy drukarka i rzeczy, które masz w każdym gabinecie.

A.2 Cel misji

Misje wspierają regulację emocji u dzieci w wieku wczesnoszkolnym i szkolnym. W praktyce znaczy to, że dziecko:

- zauważa, że coś czuje, i umie to nazwać własnymi słowami,
- rozpoznaje sygnały w ciele, zanim emocja zrobi się bardzo duża,
- ma kilka sprawdzonych sposobów, żeby emocję obniżyć albo przeczekać,
- wie, do kogo i jak może zwrócić się o pomoc,
- doświadcza, że błąd, porażka czy zmiana nie przekreślają tego, kim jest,
- widzi swoje mocne strony i może się na nich oprzeć.

Misje nie usuwają trudnych emocji. Złość, strach, smutek i wstyd są potrzebne. Celem jest to, żeby dziecko mniej się ich bało, lepiej je rozumiało i miało więcej wyborów, co z nimi zrobić.

A.3 Na czym opiera się ten sposób pracy

Zabawa jako język dziecka. Dzieci w tym wieku łatwiej pokazują niż opowiadają. Kiedy budują, lepią i odgrywają, mówią o sobie więcej niż w rozmowie przy stole, a jednocześnie mogą się w każdej chwili schować za zabawę. Ta możliwość schowania się jest zaletą, nie przeszkodą: dziecko samo dawkuje, jak blisko podchodzi do trudnego tematu.

Metafora i postać zastępcza. Tropek przeżywa to samo co dziecko, ale nie jest dzieckiem. O jego lęku można mówić swobodnie, doradzać mu, a nawet się z niego śmiać. Dopiero potem pytasz: „A jak jest u Ciebie?”. Ten dystans jest dobrze znany w pracy z dziećmi: problem staje się czymś, co można obejrzeć z boku, a nie cechą, którą trzeba w sobie ukrywać.

Elementy podejścia poznawczo-behawioralnego dostosowane do wieku. W misjach znajdziesz ćwiczenie rozpoznawania emocji i sygnałów z ciała, łączenie sytuacji, myśli i zachowania, stopniowe mierzenie się z tym, co straszne (drabina odwagi), rozwiązywanie problemów, ćwiczenie nowych zachowań w zabawie i zadania domowe z udziałem rodzica. Wszystko podane w formie działania, nie wypełniania kart.

Rodzic jako sojusznik. Godzina w tygodniu w gabinecie nie wystarczy, jeśli w domu nic się nie zmienia. Każda misja ma domową część z krótką kartą dla rodzica, a w połowie procesu proponujemy Dzień Otwarty, na którym dziecko uczy rodzica jednej umiejętności.

Powtarzalny rytuał. Każda sesja zaczyna się od wiadomości z bazy i kończy pieczętką w Paszporcie. Dzieci, zwłaszcza lękowe, z ADHD i w spektrum autyzmu, dobrze funkcjonują w przewidywalnej strukturze. Rytuał jest też sygnałem: tu jest bezpiecznie, wiem, co się wydarzy.

A.4 Droga każdej misji

Etap	Co się dzieje	Po co	Orientacyjny czas
Wiadomość z bazy	Dziecko otwiera kopertę lub słucha sygnału	Wejście w świat zabawy, ciekawość, rytuał	2-3 min
Historia Tropka	Czytasz krótką opowieść	Temat pojawia się bezpiecznie, „nie o mnie”	4-6 min
Zabawa główna	Budowanie, lepienie, odgrywanie	Doświadczenie w ciele i w działaniu, nie tylko w słowach	20-25 min
Pytania w trzech krokach	O Tropku, o zabawie, o dziecku	Przejdźcie od metafory do własnego życia	8-10 min

Domowa misja i pieczętka	Zadanie na tydzień, wpis do Paszportu	Przeniesienie do domu, poczucie sukcesu	5 min
--------------------------	---------------------------------------	---	-------

Razem 45-50 minut. Jeśli prowadzisz sesję 30-minutową, skorzystaj z szybkiej wersji albo rozłóż misję na dwa spotkania: historia i zabawa na pierwszym, pytania i domowa misja na drugim.

A.5 Przeciwwskazania i granice

To nie jest narzędzie diagnostyczne ani program leczenia zaburzeń. Misje wspierają rozwój umiejętności emocjonalnych u dzieci z trudnościami w regulacji emocji. Jeśli podejrzewasz krzywdzenie dziecka, myśli samobójcze lub samookaleczenia, objawy psychotyczne, gwałtowne pogorszenie funkcjonowania lub odmowę jedzenia, przejdź od razu do części „Czerwone flagi i kiedy kierować dalej”.

Najpierw diagnoza lub inna forma pomocy, a misje ewentualnie równolegle, gdy:

- trudności są bardzo nasilone, trwają długo i obejmują wiele obszarów życia (dom, szkoła, rówieśnicy, sen, jedzenie),
- podejrzewasz zaburzenie neurorozwojowe (ADHD, spektrum autyzmu, zaburzenia rozwoju mowy, specyficzne trudności w uczeniu się), które nie zostało zdiagnozowane: skieruj do poradni psychologiczno-pedagogicznej lub zespołu diagnostycznego, a w oczekiwaniu możesz prowadzić misje,
- lęk uniemożliwia chodzenie do szkoły, dziecko przestaje mówić poza domem, pojawiają się natręctwa lub silne rytuały: potrzebna jest specjalistyczna terapia ukierunkowana na tę trudność, a misje mogą być jej elementem,
- dziecko doświadczyło traumatycznego zdarzenia i ma nasilone objawy (koszmary, unikanie, silne reakcje na przypomnienia): misje nie zastępują terapii traumy, a historia Tropka nie powinna dotyczyć traumatycznej treści wprost,
- w rodzinie trwa przemoc, ostry konflikt okołorozwodowy z wciąganiem dziecka lub poważny kryzys rodzica: najpierw bezpieczeństwo i praca z dorosłymi,
- nagłe zmiany zachowania mogą mieć przyczynę zdrowotną (ból, zaburzenia snu, choroba, leki): najpierw pediatra.

Czego misje nie robią: nie służą do opiniowania (np. w sprawach o kontakty z rodzicem), nie zastępują leczenia psychiatrycznego ani farmakologicznego, nie są testem projekcyjnym. Rysunek, wulkan czy mapa dziecka to zaproszenie do rozmowy, a nie materiał do interpretacji „co to znaczy”.

CZĘŚĆ B

Mapa wyboru misji

Nie musisz prowadzić wszystkich misji ani trzymać się ich numeracji. Misja 0 jest zawsze pierwsza, Misja 10 zawsze ostatnia. Pomiędzy wybierasz to, co pasuje do trudności dziecka i celu ustalonego z rodzicem.

B.1 Od których misji zacząć

Trudność dziecka	Zacznij od misji	Dlaczego w tej kolejności	Możesz dodać
Lęk, zamartwianie się, unikanie	2, 6, 10	Najpierw zrozumienie, jak działa „alarm” i drabina odwagi; potem pewność, że można poprosić o pomoc; na końcu zasoby	1 (nazywanie emocji), 9 (lęk przed zmianą)
Wybuchy złości	3, 7, 8	Sygnały ostrzegawcze i plan schładzania; potem naprawa relacji po wybuchu; na końcu frustracja, która często złość uruchamia	1, 5 (wstyd po wybuchu)
Rozstanie rodziców lub inna duża zmiana	4, 9, 10	Najpierw miejsce na smutek i stratę; potem budowanie nowego; na końcu to, co zostaje stałe	1, 6
Wstyd i perfekcjonizm	5, 8, 10	Oddzielenie błędu od wartości dziecka; potem doświadczenie porażki w bezpiecznych warunkach; na końcu mocne strony	2 (lęk przed oceną)
Wycofanie i trudności rówieśnicze	6, 7, 1	Mapa osób i prośenie o pomoc; potem relacje i konflikty; nazywanie emocji jako język do rozmowy z innymi	5, 10
Smutek, przygnębienie, strata	1, 4, 6	Nazwanie, miejsce na smutek, kontakt z bliskimi	10; rozważ konsultację psychiatryczną przy utrzymującym się obniżonym nastroju
Trudności z emocjami „w ogóle”, brak słów	1, 3, 2	Najpierw słownik emocji, potem dwie najczęstsze „duże” emocje	Każda według potrzeby
Niska samoocena, „jestem głupi”	5, 10, 8	Błąd to nie ja; moje mocne strony; próbuję jeszcze raz	7

Kolejność w kolumnie „Zacznij od misji” jest proponowana, nie obowiązkowa. Jeśli dziecko jest bardzo lękowe, a rodzic zgłasza złość, zacznij od misji, w której dziecko poczuje się najpewniej.

B.2 Ścieżka 4 sesji (interwencja krótka, np. w szkole)

Sesja	Misja	Uwagi
1	Misja 0 (skrótowa) + szybka wersja Misji 1	Zasady bazy, sygnał STOP, Paszport, pogoda w środku
2	Pierwsza misja z mapy (np. 2, 3 lub 4)	Pełna wersja, domowa misja z kartą dla rodzica
3	Druga misja z mapy	Krótki kontakt z rodzicem lub wychowawcą
4	Misja 10 (skrótowa)	Tarcza, dyplom, karta postępów po misjach, ewentualna rekomendacja dalszej pomocy

B.3 Ścieżka 6 sesji (typowa praca w gabinecie lub poradni)

Sesja	Misja	Uwagi
1	Misja 0	Wcześniej rozmowa z rodzicem bez dziecka, karta postępów „przed”
2	Misja 1	Wspólny język emocji na resztę procesu
3	Pierwsza misja z mapy	
4	Druga misja z mapy	Po sesji krótka rozmowa z rodzicem o domowych misjach
5	Trzecia misja z mapy lub Dzień Otwarty	Dzień Otwarty, jeśli rodzic potrzebuje zobaczyć umiejętność w działaniu
6	Misja 10	Karta postępów „po”, spotkanie podsumowujące z rodzicem

B.4 Ścieżka 10 sesji (pełny proces)

Sesja	Misja	Uwagi
1	Misja 0	Paszport, zasady, relacja
2	Misja 1	Słownik emocji
3-4	Dwie pierwsze misje z mapy	
5	Dzień Otwarty w Bazie	Dziecko uczy rodzica jednej umiejętności z misji 1-4
6-8	Trzecia misja z mapy i dwie misje „możesz dodać”	Albo własna misja z konstruktora, zbudowana wokół pasji dziecka
9	Powtórka ulubionej misji, prowadzona przez dziecko	Dziecko jest szefem bazy, Ty jesteś odkrywcą; świetny test, co zostało
10	Misja 10	Dyplom, karta postępów, plan na później dla rodzica

Zaplanuj przegląd po 4-5 sesjach: porównaj z rodzicem kartę postępów „przed” z tym, co widać teraz. Jeśli nie ma żadnej zmiany, a trudności się nasilają, rozważ inną formę pomocy lub diagnozę (część I, czerwone flagi). Brak zmiany po kilku sesjach nie jest porażką dziecka ani Twoją, to ważna informacja kliniczna.

B.5 Tempo i częstotliwość

Najlepiej co tydzień, o stałej porze. Przerwa dłuższa niż dwa tygodnie osłabia ciągłość świata bazy: po przerwie zacznij od przypomnienia, co już odkryliście (przejrzyjcie razem Paszport). Jedna misja na sesję to reguła, ale misje 2, 3 i 9 często wymagają dwóch spotkań: pierwsze na zabawę, drugie na pogłębienie i ćwiczenie drabiny lub planu.

MISJA 0 · PIERWSZA SESJA

Misja 0: Rekrutacja do Bazy

0.1 Cel terapeutyczny

Zbudowanie relacji i poczucia bezpieczeństwa, wprowadzenie świata bazy i jego rytuałów, ustalenie zasad (w tym granic poufności) i sygnału STOP, a także pierwsze, lekkie rozpoznanie: co dziecko lubi, co je cieszy, czego się boi, jak reaguje na nową sytuację. Dziecko kończy sesję z Paszportem Odkrywcy i przekonaniem, że tu się wraca.

0.2 Kiedy

Zawsze jako pierwsza sesja z dzieckiem, po rozmowie z rodzicem bez dziecka. Także po długiej przerwie jako „ponowna rekrutacja” w skróconej formie.

0.3 Potrzebne materiały

- koperta z wiadomością rekrutacyjną (do wycięcia w materiałach do druku),
- Paszport Odkrywcy (wydrukowany, złożony), kredki, ewentualnie zdjęcie dziecka do wklejenia (zrób je w gabinecie lub poproś rodzica),
- Tropek do wycięcia albo pacynka ze skarpetki (instrukcja w materiałach do druku),
- pieczętka lub naklejki (jeden wzór na całą wyprawę, może być zwykła pieczętka z bużką lub gwiazdką),
- czerwona kartka lub tabliczka STOP,
- pudełko lub torba „ekwipunku odkrywcy” (latarka, lupa, kompas zabawkowy, notes; wystarczy dwie, trzy rzeczy).

0.4 Wiadomość z bazy

WIADOMOŚĆ Z BAZY ODKRYWCÓW · DO NOWEGO KANDYDATA

Uwaga, uwaga! Baza Odkrywców szuka nowych odkrywców. Odkrywca to ktoś, kto bada. Nie tylko lasy, góry i wyspy, ale też to, co dzieje się w środku: kiedy się cieszymy, złościśmy, boimy albo smucimy.

Słyszeliśmy, że jesteś bardzo ciekawą osobą. Czy chcesz dołączyć do bazy? Jeśli tak, czeka Cię pierwsze zadanie: poznać naszą bazę i najmłodszego odkrywcę, Tropka.

Centrala Bazy Odkrywców

0.5 Kim jest Tropek: historia na pierwszą sesję

Tropek jest najmłodszym odkrywcą w bazie. Ma plecak, w którym nosi latarkę, sznurek, kawałek kredy i pomietą mapę. Ma też zielony kapelusz, trochę za duży, który ciągle spada mu na oczy.

Tropek bardzo chciał zostać odkrywcą. Myślał, że odkrywcy nigdy się nie boją, nigdy się nie złością i zawsze wiedzą, co robić. Pierwszego dnia w bazie tak się denerwował, że zgubił mapę, zanim wyszedł za drzwi. Potem potknął się o próg. A potem schował się za szafą, bo pomyślał, że wszyscy się z niego śmieją.

Wtedy podeszła do niego szefowa bazy. Usiadła obok na podłodze i powiedziała: „Wiesz, Tropku, czego się uczą odkrywcy? Nie tego, żeby się nie bać. Uczą się, co robić, kiedy się boją. I kiedy się złością. I kiedy jest im smutno. To najtrudniejsze wyprawy na świecie: wyprawy do środka siebie”.

Tropek wyszedł zza szafy. Dostał swój pierwszy paszport odkrywcy, z pustymi stronami. „Za każdą misję dostaniesz pieczętkę”, powiedziała szefowa. „Ale pamiętaj: w naszej bazie nikt nie musi być idealny. Trzeba tylko próbować”.

Od tamtej pory Tropek przeżył wiele przygód. Czasem mu się udawało, czasem nie. Dziś możesz zacząć swoją wyprawę razem z nim.

Wskazówka: szefową bazy jesteś Ty. Możesz to powiedzieć wprost: „W naszej bazie to ja jestem szefową, a od dziś Ty jesteś odkrywcą”. Jeśli jesteś mężczyzną, zmień postać na szefa bazy. Pokaż Tropka (figurkę lub pacynkę) w trakcie czytania.

0.6 Przebieg krok po kroku

Krok 1. Powitanie i koperta

Przywitaj dziecko w poczekalni, przedstaw się imieniem. W gabinecie pokaż kopertę leżącą na stole lub ukrytą (np. pod poduszką). Pozwól dziecku ją otworzyć. Jeśli nie chce, otwórz sam i przeczytaj.

Ty: *Ktoś zostawił tu dla Ciebie wiadomość. Wygląda na bardzo tajną. Otworzysz, czy ja mam przeczytać?*

Krok 2. Historia Tropka i poznanie postaci

Przeczytaj historię. Postaw Tropka na stole. Zapytaj, czy dziecko chce się z nim przywitać. Niektóre dzieci od razu mówią do Tropka, inne tylko patrzą: oba warianty są w porządku.

Ty: *Tropek mówi, że też się trochę denerwował pierwszego dnia. Jak myślisz, co by mu pomogło?*

Krok 3. Wywiad z kandydatem

Zabawowa „rozmowa rekrutacyjna”. Ty pytasz, dziecko odpowiada, a potem dziecko pyta Ciebie (tę część dzieci zwykle lubią najbardziej). Zapisz odpowiedzi na kartce, to materiał do konstruktora misji.

Ty: *Każdy odkrywca ma swoją specjalność. Powiedz mi: co lubisz robić najbardziej na świecie? W czym jesteś dobry? Czego nie lubisz? Gdybyś mógł pojechać na wyprawę gdziekolwiek, dokąd?*

Ty: *Teraz Twoja kolej. Możesz zadać mi trzy pytania. Każde.*

Krok 4. Zasady bazy

Przedstaw cztery zasady. Najlepiej zapisz je razem z dzieckiem w Paszporcie (jest na nie miejsce). Możesz poprosić dziecko, żeby dodało jedną własną zasadę.

1. **W bazie wszystkie uczucia są w porządku.** Można się złościć, bać, smucić. Nie można robić krzywdy sobie, innym ani rzeczom.
2. **W bazie nie trzeba być idealnym.** Krzywe budowle, pomyłki i zmiana zdania są dozwolone.
3. **Tajemnice bazy.** To, co mówisz, zostaje między nami. Rodzicom mówię tylko, nad czym pracujemy i jak mogą pomóc. Jest jeden wyjątek: jeśli dowiem się, że komuś dzieje się krzywda albo grozi Ci niebezpieczeństwo, muszę powiedzieć dorosłym, którzy mogą pomóc. Zawsze najpierw powiem o tym Tobie.
4. **Sygnał STOP.** Jeśli coś jest za trudne, pokazujesz STOP i zatrzymujemy się. Bez tłumaczenia.

Ty: *Te zasady obowiązują też mnie. Jeśli ja zrobię coś, co Ci się nie podoba, możesz mi pokazać STOP.*

Krok 5. Trening sygnału STOP

Sygnal trzeba przećwiczyć, żeby dziecko naprawdę z niego korzystało. Ustalcie, jak wygląda: czerwona kartka, uniesiona ręka, słowo-hasło (dziecko może je wymyślić, np. „Kapelusz!”). Potem zabawa: Ty robisz coś lekko nieprzyjemnego (głośno stukasz kredką, zbliżasz Tropka do twarzy dziecka, zadajesz nudne pytanie), dziecko pokazuje STOP, a Ty natychmiast przestajesz i dziękujesz.

Ty: *Super, zadziałało! Zatrzymałam się od razu. Tak będzie zawsze. Dziękuję, że pokazałeś.*

Krok 6. Paszport Odkrywcy

Dziecko wypełnia pierwszą stronę Paszportu: imię (może być „odkrywca”, np. Kuba Szybki), rysunek siebie lub wklejone zdjęcie, specjalność odkrywcy. Ty wpisujesz datę rekrutacji i przybijasz pierwszą pieczętkę. Ustalcie, gdzie Paszport mieszka: w gabinecie (bezpieczniej, nie zginie) albo w domu (dziecko przynosi go co tydzień).

Krok 7. Zakończenie i zapowiedź

Zapowiedz, co będzie dalej: „Za tydzień przyjdzie kolejna wiadomość z bazy. Nie wiem jeszcze, jaka”. Na koniec dwie minuty z rodzicem, przy dziecku: powiedz coś dobrego o tym, jak dziecko współpracowało, bez szczegółów.

0.7 Pytania na pierwszą sesję

O Tropku	O bazie i zabawie	O dziecku
- Jak myślisz, dlaczego Tropek schował się za szafą? - Co poczuł, kiedy szefowa usiadła obok? - Czy odkrywcy mogą się bać?	- Która zasada bazy jest najważniejsza? - Jaki ekwipunek zabrałbyś na wyprawę? - Co powinno być w każdej bazie?	- Czy Ty też czasem denerwujesz się w nowym miejscu? - Co Ci wtedy pomaga? - Jak się czujesz teraz, pod koniec pierwszego dnia w bazie?

0.8 Wariant dla 6-8 i dla 9-11 lat

Młodszy odkrywca (6-8 lat)	Starszy odkrywca (9-11 lat)
Krótszy wywiad (trzy pytania), więcej czasu na zabawę Tropkiem i ekwipunkiem. Zasady pokazane obrazkami. Dziecko może „przysiąc” na kapelusz Tropka, że będzie dbać o bazę. Paszport wypełniasz Ty, dziecko rysuje.	Rekrutacja jako „test kwalifikacyjny”: trzy krótkie zadania (zapamiętaj pięć przedmiotów z ekwipunku, zbuduj najwyższą wieżę z kubeczków w minutę, wymyśl nazwę dla nowej wyspy). Każde dziecko „zdaje”. Zasady starsze dziecko może zapisać samo, a sygnał STOP zamienić na tajne hasło.

0.9 Gdy dziecko się wycofuje lub nie chce

- Pozwól, żeby rodzic został w gabinecie przez pierwsze 10-15 minut, a potem wyszedł na umówiony sygnał.
- Rozmawiaj przez Tropka. Pacynka może być nieśmiała tak jak dziecko: „Tropek też nie lubi nowych miejsc. Może usiądziecie razem i popatrzycie?”.
- Zrezygnuj z wywiadu. Wystarczy, że dziecko obejrzy ekwipunek i dostanie Paszport.
- Jeśli dziecko płacze i nie chce wejść, umów krótką wizytę (10 minut) z rodzicem przy drzwiach i otwartą kopertą. Następnym razem wejdzie łatwiej.

0.10 Szybka wersja: 15 minut

1. Koperta i trzy zdania o bazie (2 min).
2. Skrócona historia: Tropek bał się pierwszego dnia i dostał paszport (3 min).
3. Dwie zasady: wszystkie uczucia są w porządku, sygnał STOP z jednym przeciwieństwem (5 min).
4. Paszport: imię, rysunek, pierwsza pieczęć (5 min).

0.11 Domowa misja specjalna: Przedstaw Tropka

Dziecko w domu opowiada rodzicowi, kim jest Tropek (bez zdradzania „tajemnic bazy”). Rodzic słucha i zadaje jedno pytanie. Opcjonalnie dziecko robi z rodzicem pacynkę Tropka ze skarpetki (instrukcja w materiałach do druku), która będzie potem przychodzić na sesję.

0.12 Na co zwrócić uwagę

- Jak dziecko rozstaje się z rodzicem i jak szybko się oswaja. Czy szuka kontaktu, czy się izoluje.
- Jak reaguje na zasadę poufności i jej wyjątek. Niepokój przy słowach „ktoś robi krzywdę” odnotuj, ale nie dopytuj na tej sesji.
- Czy korzysta z sygnału STOP i jak reaguje, gdy działa. Dzieci, które nie potrafią powiedzieć „nie” dorosłemu, potrzebują więcej czasu na ten element.
- Co lubi, czym się interesuje: to paliwo do całego procesu.

Sygnały, przy których kierujesz dalej: spontaniczne wypowiedzi o przemocy lub krzywdzie, wypowiedzi o niechęci do życia, wyraźne trudności w komunikacji i kontakcie społecznym bez wcześniejszej diagnozy, skrajny lęk separacyjny uniemożliwiający pozostanie w gabinecie bez rodzica przez kilka sesji. Szczegóły w części „Czerwone flagi”.

0.13 Pieczęć do Paszportu



NOTATKI WŁASNE

Pierwsza pieczęć: „Przyjęty do Bazy Odkrywców”. Wpis w Paszporcie: data rekrutacji, specjalność odkrywcy, zasady bazy.

MISJA 1 · ROZPOZNAWANIE I NAZYWANIE EMOCJI

Misja 1: Pogoda w środku

1.1 Cel terapeutyczny

Dziecko poszerza słownik emocji, uczy się, że emocje zmieniają się jak pogoda (przychodzą, trwają i mijają), że mogą występować jednocześnie (słońce i deszcz to tęcza) i że każda ma swoje sygnały w ciele. Wspólny język pogody będzie wracał we wszystkich kolejnych misjach: „Jaka jest dziś pogoda w środku?” to otwarcie, które dziecko szybko przejmuje.

1.2 Kiedy po nią sięgnąć

- na początku prawie każdego procesu, zaraz po Misji 0,
- gdy dziecko nazywa emocje tylko słowami „dobrze” i „źle” albo „normalnie”,
- gdy emocje „spadają” na dziecko nagle i nie zauważa ich narastania,
- przy dzieciach w spektrum autyzmu i z trudnościami rozpoznawania emocji (wydłuż do dwóch sesji),
- gdy rodzic mówi: „nigdy nie wiem, co on czuje”.

1.3 Potrzebne materiały

- karty pogody do wycięcia (słońce, chmurka, deszcz, burza, mgła, wiatr, tęcza, śnieg) z materiałów do druku albo narysowane przez dziecko,
- duża kartka A3 z konturem postaci (obrysujcie dłonie lub całą sylwetkę Tropka),
- kredki, plastelina w kilku kolorach,
- latarka (słońce), spryskiwacz z wodą lub kubeczek (deszcz), kawałek tkaniny (mgła): opcjonalnie, do „studia pogody”,
- Tropek (figurka lub pacynka).

1.4 Wiadomość z bazy

Przeczytaj na głos na początku sesji albo podaj dziecku kopertę do otwarcia (wersja do wycięcia w materiałach do druku). Czytaj powoli, ściszo, „tajnym” głosem.

WIADOMOŚĆ Z BAZY ODKRYWCÓW · STACJA POGODOWA

Mamy problem w Stacji Pogodowej. Nasz pogodynek Tropek miał dziś przedstawić prognozę pogody, ale nie wie, co powiedzieć. Pogoda w jego środku zmieniała się dziś tak szybko, że wszystko mu się pomieszało. Rano było słońce, potem nagle burza, potem mgła. Potrzebujemy pomocy doświadczonego pogodynka. Czy możesz pomóc Tropkowi przygotować prognozę?

Centrala Bazy Odkrywców

1.5 Historia Tropka

Tropek obudził się w bazie w świetnym humorze. W środku świeciło mu słońce: dziś była jego kolej na karmienie bazowego żółwia. Pobiegł do kuchni, ale żółw był już nakarmiony. Zrobił to ktoś inny.

Najpierw zrobiło się Tropkowi szaro i mokro, jakby padał drobny deszczyk. Potem poczuł, że w brzuchu coś zaczyna grzmieć. „To niesprawiedliwe!”, krzyknął i trzasnął drzwiami. Grzmot był tak głośny, że aż sam się przestraszył.

Później siedział w kącie i nic nie rozumiał. W głowie miał mgłę. Nie wiedział, czy jest zły, smutny, czy trochę mu wstyd za te drzwi. Wszystko naraz.

Po obiedzie przyszła do niego koleżanka z bazy, Pela, i zapytała, czy pomoże jej zbudować karmnik dla ptaków. Tropek się zgodził. Kiedy wbijali gwoźdźniki, zaczęło znowu przejaśniać się w środku. Gdy karmnik był gotowy, Tropek poczuł coś dziwnego: było mu wesoło, a jednocześnie jeszcze trochę żał tego żółwia. Pela się zaśmiała: „Słońce i deszcz naraz? To tęcza!”.

Wieczorem Tropek miał przedstawić prognozę pogody w bazowym radiu. Ale jak opowiedzieć dzień, w którym było wszystko?

Wskazówka: Przy czytaniu zatrzymaj się po każdym akapicie i zapytaj krótko: „Jaka pogoda jest teraz w Tropku?”. Dziecko może wskazać kartę pogody. Nie poprawiaj wyborów: jeśli dziecko uważa, że trzaśnięcie drzwiami to „wiatr”, a nie „burza”, przyjmij to i zapytaj, dlaczego.

1.6 Zabawa główna krok po kroku

Krok 1. Słownik pogody

Rozłóż karty pogody. Razem z dzieckiem przypiszcie im emocje. Nie ma jednej właściwej odpowiedzi, ale typowe skojarzenia to: słońce (radość, zadowolenie), chmurka (znudzenie, lekki smutek), deszcz (smutek), burza (złość), mgła (zagubienie, „nie wiem, co czuję”), wiatr (niepokój, ekscytacja), śnieg (chłód, samotność, „zamrożenie”), tęcza (dwie emocje naraz). Zapiszcie słowa dziecka na odwrocie kart.

Ty: *Jakie uczucie pasuje Ci do burzy? A do mgły? Czy znasz jeszcze jakąś pogodę, której tu brakuje?*

Krok 2. Prognoza dla Tropka

Dziecko układa karty pogody w kolejności dnia Tropka (rano, przy żółciu, przy drzwiach, w kącie, z Pelą, wieczorem). Potem zostaje „prezenterem pogody” i przedstawia prognozę. Ty możesz trzymać „mikrofon” (marker, łyżka) i grać operatora kamery. Młodsze dzieci bardzo to lubią.

Ty: *Dzień dobry, tu Bazowe Radio! Zapraszamy na prognozę pogody dla Tropka. Co działo się rano?*

Krok 3. Gdzie w ciele jest pogoda

Na konturze postaci dziecko zaznacza, gdzie Tropek czuł burzę (np. czerwona plastelina na pięściach i w brzuchu), gdzie deszcz (np. w gardle, w oczach), gdzie mgłę (w głowie). To pierwszy krok do rozpoznawania sygnałów z ciała, które wróci w misjach 2 i 3.

Ty: *Kiedy w Tropku grzmiało, co mogło dziać się z jego rękami? A z brzuchem? A z twarzą?*

Krok 4. Studio pogody: emocje mijają

Odegrajcie zmianę pogody. Na sygnał „burza!” oboje tupiecie i marszczycie twarze, „deszcz”: opuszczacie ramiona i stukacie palcami o stół, „słońce”: rozciągacie się, „mgła”: zasłanianie oczu tkaniną. Na koniec każdej pogody pytaj: „Czy burza trwa wiecznie?”. Ważne doświadczenie: każda pogoda się kończy.

Ty: *Zauważ: burza była głośna, ale się skończyła. Pogoda w środku też zawsze się zmienia, nawet jeśli czasem trwa długo.*

Krok 5. Moja dzisiejsza prognoza

Dopiero teraz zaproś dziecko do prognozy dla siebie. Może ułożyć karty swojego dzisiejszego dnia albo ostatniego tygodnia. Jeśli nie chce, może zrobić prognozę dla kogoś innego (dla mamy, dla psa, dla Ciebie). Zakończ pytaniem o pogodę „teraz, w tej chwili”.

Ty: *A jaka pogoda była dziś w Tobie? Możesz pokazać kartami, nie musisz nic opowiadać.*

Ty: *A teraz, w tej chwili, przy mnie?*

1.7 Pytania w trzech krokach

Idź po kolei: najpierw o Tropku (bezpieczny dystans), potem o tym, co dzieło się w zabawie, na końcu o samym dziecku. Nie musisz zadać wszystkich pytań. Jeśli dziecko zatrzymuje się na pierwszym kroku, to też jest odpowiedź.

Krok 1: o Tropku	Krok 2: o zabawie	Krok 3: a jak jest u Ciebie?
- Jaka pogoda była w Tropku, kiedy zobaczył nakarmionego żółwia? - Dlaczego Tropek trzasnął drzwiami? - Co sprawiło, że zaczęło się przejaśniać? - Jak myślisz, czy Tropkowi było wstyd za te drzwi?	- Która pogoda była najprzyjemniejsza do odegrania, a która najtrudniejsza? - Gdzie w ciebie najłatwiej poczuć burzę? - Czy było coś zaskakującego w prognozie Tropka?	- Jaka pogoda zdarza się u Ciebie najczęściej? - Kiedy ostatnio miałeś tęczę, czyli dwa uczucia naraz? - Po czym poznajesz, że u Ciebie zbliża się burza? - Kto w domu najlepiej zauważa Twoją pogodę?

Wskazówka: Jeśli dziecko w kroku 3 odpowiada „nie wiem” albo „zawsze słońce”, nie dopytuj. Zostaw kartę mgły na stole i powiedz: „Mgła to też pogoda. Czasem nie wiemy, co czujemy, i to jest w porządku”. Pytanie wróci w kolejnych misjach.

1.8 Wariant dla 6-8 i dla 9-11 lat

Młodszy odkrywca (6-8 lat)	Starszy odkrywca (9-11 lat)
Ogranicz karty do czterech: słońce, deszcz, burza, mgła. Więcej ruchu w studiu pogody. Dziecko może nakleić karty na kontur Tropka zamiast lepić. Prognoza własna: tylko „teraz”, bez całego dnia. Używaj pacynki: to Tropek pyta dziecko o pogodę.	Dodaj „pogody pośrednie” i skale: „mżawka czy ulewa?”, „lekki wietrzyk czy huragan?”. Dziecko może przygotować mapę synoptyczną swojego tygodnia z frontami (np. front poniedziałkowy, czyli powrót do szkoły). Dodaj pytanie o myśli: „Co Tropek sobie powiedział, kiedy grzmiało?”.

1.9 Gdy dziecko się wycofuje lub nie chce

- Prowadź studio pogody sama, a dziecko niech będzie „widzem” i ocenia Twoją prognozę.
- Zaproponuj, żeby dziecko robiło prognozę dla Tropka, a Ty dla siebie: modelujesz mówienie o sobie.
- Jeśli kontur ciała jest zbyt osobisty, zostańcie przy kartach.
- Daj dziecku rolę „szefa stacji”, który wybiera, jaka pogoda będzie następna.

1.10 Szybka wersja: 15 minut

Dla psychologa i pedagoga szkolnego, na przerwę lub krótkie zajęcia. Zachowaj kolejność: Tropek, zabawa, dziecko.

1. Wiadomość z bazy, skrócona: Tropek nie wie, jaką prognozę przedstawić (1 min).
2. Historia Tropka w trzech zdaniach: słońce, burza przy żółciu, tęcza z Pelą (2 min).
3. Dziecko układa karty pogody dla dnia Tropka (5 min).
4. Pytanie: „Jaka pogoda była dziś u Ciebie?”, wskazanie karty (4 min).
5. Pieczętka i domowa misja: codzienna prognoza (3 min).

1.11 Domowa misja specjalna: Rodzinna prognoza pogody

Przez tydzień, raz dziennie (np. przy kolacji), każdy członek rodziny podaje swoją „prognozę”: jaka pogoda była dziś w środku i dlaczego. Rodzic zaczyna pierwszy i mówi o sobie szczerze, ale bez obciążania dziecka („Dziś miałam chmurkę, bo długo stałam w korku, ale teraz jest słońce”). Dziecko może tylko wskazać kartę pogody przyklejoną na lodówce.

Karta dla rodzica do tej misji jest w materiałach do druku. Daj ją rodzicowi na koniec sesji i powiedz w dwóch zdaniach, o co chodzi. Na początku kolejnej sesji zapytaj najpierw dziecko, potem rodzica.

1.12 Na co zwrócić uwagę

- Czy dziecko rozróżnia emocje, czy wszystko „wrzuca” do jednej (np. każda trudna emocja to złość). To częsty obraz u dzieci z wybuchami.
- Czy któraś emocja jest pomijana lub „zakazana” (dziecko nie wybiera nigdy smutku, mówi, że „u nas się nie płacze”).
- Czy dziecko wie, gdzie w ciele czuje emocje. Brak takich skojarzeń jest typowy dla młodszych dzieci, ale wyraźny u starszych warto obserwować.
- Stała „mgła” lub „śnieg” u dziecka, które opisuje tak większość dni, może świadczyć o obniżonym nastroju lub zamrożeniu po trudnych doświadczeniach.

Sygnaly, przy których kierujesz dalej:

- dziecko przez większość dni opisuje u siebie deszcz, śnieg lub mgłę, straciło zainteresowanie zabawą, gorzej śpi lub je: rozważ konsultację w kierunku obniżonego nastroju,
- wyraźne trudności z rozpoznawaniem emocji u siebie i innych razem z trudnościami w kontakcie i sztywnymi zachowaniami, bez diagnozy: zalecenie diagnozy w kierunku spektrum autyzmu,
- wypowiedzi o „burzy w domu” sugerujące przemoc: patrz „Czerwone flagi”.

1.13 Pieczętka do Paszportu



NOTATKI WŁASNE

Pieczętka „Pogodynek Bazy”. Wpis w Paszporcie: „Moja najczęstsza pogoda”, „Pogoda, której jeszcze nie znałem”, „Po czym poznaję burzę”.

MASZ PACJENTA Z...?

Protokół, szkolenia i artykuł w jednym pakiecie

Ten protokół jest częścią gotowego pakietu do pracy z konkretnym problemem klienta. Obok protokołu znajdziesz 2 szkolenia, które pogłębiają temat, i artykuł na szybki start.

→ Zaczynasz pracę z dzieckiem?

cwp.edu.pl/masz-pacjenta/dziecko

→ Wszystkie problemy

cwp.edu.pl/masz-pacjenta