

☐☐ Wstęp

Dla kogo? Dla dzieci, które mają trudności z koncentracją uwagi, łatwo się rozpraszają, często zapominają o swoich zadaniach (np. dzieci z ADHD).

Cel pracy: Pomóc dziecku zrozumieć, że rozproszenia to naturalne zjawisko, a koncentracja jest umiejętnością, którą można ćwiczyć. Wzmocnić poczucie sprawczości i pokazać proste strategie skupienia.

Przygotowanie: Wydrukuj bajkę i kartę pracy. Przygotuj kredki, ołówki, ewentualnie naklejki. Najpierw przeczytaj dziecku bajkę, a następnie przejdź do zadań.

□ Bajka o Czarodzieju Czarusiu

Za górami i lasami żył mały czarodziej o imieniu Czarus. Był bardzo mądry i znał wiele zaklęć,

ale miał jeden problem... Kiedy próbował coś zrobić, jego myśli skakały jak wróbelki po gałęziach.

- „Dziś mi się uda, dam radę!” – powtarzał sobie z nadzieją.

- „Najpierw zaczaruję kwiaty!” – powiedział z entuzjazmem.

Ale zaraz usłyszał szum wiatru i pobiegł, żeby gonić liście.

Potem zobaczył wiewiórkę i tak się zagadał, że zupełnie zapomniał o kwiatkach.

Westchnął ciężko – i tak było prawie zawsze.

Kiedys chciał zapalić magiczną latarenkę, lecz kiedy tylko sięgnął po różdżkę, zauważył chmurę o niezwykłym kształcie i zaczął ją rysować w powietrzu.

Innym razem wyruszył, by pokazać sarenkom drogę do rzeki. Nagle jego uwagę przykuł błyszczący kamień.

Był tak zajęty oglądaniem jego kolorów i kształtów, że całkiem wyleciało mu z głowy, po co wyszedł z chatki.

Tak było każdego dnia – Czarus miał wielkie chęci, ale jego uwaga uciekała na wszystkie strony.

Pewnego wieczoru, gdy wrócił do swojej chatki, usiadł pod oknem i spojrzał na innych czarodziejów.

Widział, jak spokojnie kończyli swoje zaklęcia.

- „Dlaczego ja nie potrafię tak jak oni? Moje myśli ciągle uciekają.

Może coś jest ze mną nie tak... Może nigdy nie zostanę prawdziwym czarodziejem.”

Jego serce zrobiło się ciężkie jak kamień, a oczy zaszkliły się łzami.

I właśnie wtedy do chatki zajrzał Mędrzec Płomyk.

Popatrzył Czarusowi prosto w oczy i rzekł spokojnym głosem:

- „To nie jest takie trudne, Czarus. Wystarczy się skupić.”

- „Ale... jak mam to zrobić? Moje myśli uciekają jak ptaki!” – westchnął czarodziej.

Płomyk uśmiechnął się łagodnie.

- „Są na to trzy magiczne sposoby:

1. Oddech jak wiatr – Weź głęboki wdech i powoli wypuść powietrze, tak jakbyś dmuchał w świeczkę.

To uspokoi twoje wróbelki.

2. Lista zadań – Narysuj trzy obrazki tego, co chcesz zrobić. Dzięki temu ptaszki będą siedzieć na jednej gałęzi.

3. Mała przerwa – Gdy czujesz, że twoje myśli uciekają, zrób chwilę odpoczynku – podskocz, przeciągnij się albo napij wody.

Czaruś spróbował. Najpierw wziął spokojny oddech, potem narysował trzy rzeczy:

zaczaruję kwiaty, porozmawiam z ptaszkiem, poczytam księgę zaklęć.

I... udało się! Zaczarował kwiaty, a wróbelki w głowie nie uciekły.

Od tej pory Czaruś ćwiczył swoje sposoby codziennie.

Wiedział, że skupienie to nie czar, który pojawia się od razu, ale moc, którą można trenować.

□ Morał: Skupienie to też magia – im częściej je ćwiczysz, tym lepiej działa.

☞ Karta pracy do bajki „Czaruś i wróbelki w głowie”

Imię i nazwisko:

1. Jak wyglądają twoje wróbelki w głowie?

Narysuj swoje wróbelki, które przeszkadzają ci w skupieniu.

2. Moje sposoby na wróbelki

Czaruś poznał trzy sposoby: oddech, lista zadań, przerwa. A co pomaga tobie?

.....
.....
.....
.....

3. Moja lista zadań

Narysuj lub zapisz trzy rzeczy, które chcesz dziś zrobić (tak jak Czaruś).

4. Mój magiczny oddech

Pomyśl, jak wygląda twoje zaklęcie oddechu. Narysuj je lub opisz.

5. Moja mała przerwa

Co mogę zrobić, żeby odpocząć i wrócić do skupienia? (np. podskoczyć, rozciągnąć się, napić się wody)

.....
.....
.....
.....