



# AKTYWNY PONIEDZIAŁEK DLA RODZICÓW I DZIECI DO 3 R.Ż.

## O FDDS

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje) działa od 1991 r. Jest największą w Polsce organizacją pozarządową zajmującą się ochroną dzieci przed krzywdzeniem oraz pomocą dzieciom-ofiarom przemocy i wykorzystywania, a także ich rodzicom i opiekunom.

## DOBRY RODZIC-DOBRY START

Program "Dobry Rodzic - Dobry Start" jest programem profilaktycznym skierowanym do rodziców małych dzieci (do 6. roku życia), mającym na celu edukację i wsparcie rodziców. Powstał z silnej wiary w to, że przemoc można powstrzymać zanim się narodzi - edukując, wspierając i pokazując rodzicom, jak opiekować się dziećmi i jak je wychowywać bez użycia przemocy.

Aktywne Poniedziałki to zajęcia 70 minutowe skierowane dla rodziców z dziećmi, w przyjaznym otoczeniu rodzice uczą się, jak przyjemnie i pożytecznie spędzać czas ze swoim dzieckiem. Idea Aktywnych Poniedziałków to wspólna zabawa rodzica z dzieckiem, która pomaga rodzicom odczytywać potrzeby dziecka i odpowiadać na nie. Zabawy prowadzone są z wykorzystaniem materiałów ogólnodostępnych, takich jak: makaron, fasola, plastikowe butelki, plastelina, wata itp.

Przedstawiony poniżej scenariusz jest propozycją jednego spotkania. Kolejne zajęcia można przygotowywać na bazie poniższego planu z wykorzystaniem zabaw dostępnych na naszej stronie.

**Cel zajęć:** Celem zajęć jest wzmocnienie więzi pomiędzy dzieckiem i rodzicem. W związku z tym w zajęciach mogą uczestniczyć wyłącznie rodzice i ich dzieci. Zajęcia te nie są przeznaczone dla opiekunek czy też opiekunów z dalszej rodziny dziecka.

**Czas trwania zajęć:** 2 godziny (włączając 10 minut przerwy).

**Grupa:** Zajęcia przeznaczone są optymalnie dla 10 par (rodzic+dziecko), maksymalnie 15 par.

**Miejsce:** Zajęcia powinny być prowadzone w przestronnej sali. Należy zadbać o bezpieczeństwo dzieci: zabezpieczyć kontakty oraz ostre krawędzie.

Materiały przygotowane do zajęć powinny być ustawione w niedostępnym miejscu tak, aby dzieci nie mogły ich wcześniej zobaczyć, ani wziąć do zabawy.

Przerwa, przewidziana w połowie zajęć, powinna odbywać się w osobnej sali. Można przygotować mały poczęstunek dla dzieci. Warto jednak zadbać, aby w sali, w której ona się odbywa, nie było zabawek. Przerwa powinna pozostać czasem odpoczynku, by dzieci z nową energią i ciekawością wróciły na drugą połowę zajęć.

**Potrzebne materiały:** Do przeprowadzenia zajęć będą potrzebne różne materiały, zależnie od tego, jakie aktywności zostaną wybrane na dane zajęcia. Zawsze warto jednak przygotować mazaki i małe samoprzylepne karteczki, aby rodzice mogli napisać na nich imię swoje i dziecka.

**Prowadzący:** Zajęcia prowadzą 2 osoby, posiadające wiedzę i doświadczenie z zakresu rozwoju małego dziecka.

**Forma zajęć/metody pracy:** Wykorzystuje się aktywne formy zabawy. Należy uprzedzić rodziców, żeby brali ze sobą na zajęcia coś do przebrania dla dzieci, gdyż będą używane takie rzeczy jak: woda, mąka, farby itp., przez użycie których dziecko może się ubrudzić.

**Zgłoszenie zajęć/ewaluacja:** Zachęcamy osoby przeprowadzające zajęcia według poniższego scenariusza do odwiedzenia strony internetowej [edukacja.fdds.pl](http://edukacja.fdds.pl), gdzie znajduje się formularz dotyczący zajęć oraz ankieta ewaluacyjna dotycząca scenariusza. Będziemy wdzięczni za wszystkie uwagi i sugestie.

## Plan zajęć:

1. „Do biegu..., gotowi...” - czyli przedstawienie się prowadzących
2. „...Start!” - przedstawienie się rodziców i ich dzieci oraz piosenka powitalna dla każdego dziecka
3. „Czas na zasady” - omówienie regulaminu
4. „...Wyginam śmiało ciało...” - gimnastyka
5. „...Czas na zabawę!” - aktywności I i II
6. Przerwa
7. „...Czas na taniec!” - piosenka
8. „...I znowu zabawa!” - aktywności III i IV
9. „...Do zobaczenia!” - zakończenie

Przed przeprowadzeniem zajęć, kiedy uczestnicy dopiero zaczynają przychodzić, warto poprosić ich o napisanie na małej, samoprzylepnej kartce imienia swojego i dziecka. Znacznie ułatwi to późniejszy kontakt w trakcie zajęć. Rodzice i dzieci siadają w kole, tak żeby każdy mógł się widzieć.

## “Do biegu..., gotowi...” Czyli przedstawienie się prowadzących

Każda z osób prowadzących mówi o sobie kilka słów, czym się zajmuje, co robi. Osoby prowadzące mogą zaproponować uczestnikom na czas trwania zajęć przejście na „ty”. Jest to forma, dzięki której łatwiej komunikować się z uczestnikami.

## “...Start!” Przedstawienie się rodziców i dzieci oraz piosenka powitalna

Prowadzący proszą każdego z rodziców, żeby się przedstawił, powiedział, jak ma na imię jego dziecko, ile ma lat oraz np. czy jest pierwszy raz na zajęciach i skąd ma informacje o nich.

**WSKAZÓWKA:** Czasem rodzice mają różne pobudki, dla których przychodzą na zajęcia np. „wstęp” przed przedszkolem lub ocena zachowania dziecka w grupie przez psychologa. Warto zwrócić uwagę, że takie cele nie będą zrealizowane. Są to zajęcia, które mają wzmocnić więź między rodzicem a dzieckiem, to ma być ich chwila dla siebie nawzajem.

Następnie po kolei dla każdego dziecka cała grupa śpiewa piosenkę powitalną:

Piosenka na melodię „Panie Janie”

Słowa: Witaj... (imię dziecka)/x2  
Jak się masz/x2  
Wszyscy cię witamy  
Wszyscy ci machamy  
Bądź wśród nas/x2

## “Czas na zasady”

### Omówienie regulaminu

Ważnym elementem jest **ustalenie zasad**, które mają obowiązywać w trakcie zajęć. Dobrze byłoby, aby w zasadach znalazły się punkty mówiące o tym, że **każdy rodzic jest odpowiedzialny za swoje dziecko** (a nie prowadzący czy inni rodzice). Istotne wydaje się też to, że **każda zabawa stanowi jedynie propozycję**. To czy rodzic chce wziąć w niej udział zależy tylko od niego i dziecka. Dlatego każdy może czuć się swobodnie, czerpać radość ze wspólnie spędzonego czasu. Warto również zaznaczyć, że w zabawie nie jest najważniejszy efekt końcowy.

To czy zaproponowana aktywność zostanie zrealizowana zależy od tego, czy uczestnicy mają ochotę się zaangażować. **Nikt nie ocenia prac**, nie tworzy ich galerii. Warto zastanowić się nad zasadą dotyczącą robienia zdjęć w trakcie zajęć. Rodzice bardzo często chcą zrobić zdjęcie swojemu maluszkowi podczas zabawy. Niestety nie biorą pod uwagę tego, że często przy tym (zupełnie bez takiego zamiaru) fotografują inne dzieci. Ponieważ nie wiemy, gdzie zostaną wykorzystane te zdjęcia, ani czy inni rodzice mają życzenie, aby fotografować ich pociechy, najprostszym wyjściem wydaje się ustalenie zasady o **niefotografowaniu dzieci w trakcie zajęć**. Ze względu na stosunkowo krótki czas zajęć to prowadzący przedstawiają zasady obowiązujące na zajęciach, ponieważ nie ma czasu na wspólne ich wypracowanie.

#### Proponowany przez nas zbiór zasad:

1. Czerpanie radości ze wspólnej zabawy – to nasze motto.
2. Mamy prawo zachowywać się swobodnie podczas zabawy.
3. Najważniejsze jest nasze zadowolenie podczas aktywności, nie efekt końcowy.
4. Miejmy oczy szeroko otwarte – każdy jest odpowiedzialny za swoje małeństwo podczas zabawy.
5. Każda zabawa stanowi propozycję – od Was zależy czy zaangażujecie się w nią.
6. Nie robimy zdjęć.

## “...Wyginam śmiało ciało”

### Gimnastyka

Gimnastyka, jaką proponujemy rozpocząć zajęcia, jest inspirowana metodą ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne. Uczy ona współdziałania, wykorzystania energii, koncentracji na zadaniu, ale przede wszystkim powoduje wiele radości i śmiechu.

#### “Bajka o moim ciele”:

„Wszyscy znajdują się w pozycji siedzącej i nazywają różne części ciała i jednocześnie wykonując konkretny ruch:

- poznajemy swoje rączki,
- rączki witają się z nóżkami, dotykamy swoje stopy,
- paluszki spacerują dalej i spotykają kolanka,
- po kolankach mamy brzuszki, głaszczemy i masujemy,
- idą paluszki dalej i witają się z szyjką, kręcimy szyjką raz w jedną, raz w drugą stronę,
- po szyi poznają paluszki buźkę, dotykają oczka, nos – liczą dziurki w nosie, dotykają brodę,
- paluszki – wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy, liczą uszy.
- poprawianie fryzury.”

ŹRÓDŁO: <http://www.edukacja.edux.pl/p-7376-bawimy-sie-wesolo-zestaw-cwiczen-i.php>

# “..Czas na zabawę!”

## Aktywności I i II

Aktywności mają na celu wspólną zabawę rodzica z dzieckiem, której efektem jest wzmocnienie między nimi więzi. Warto o tym pamiętać, aby w trakcie zajęć nie koncentrować się na tym, żeby wszyscy rodzice uczestniczyli w proponowanych aktywnościach. Jeżeli rodzic z dzieckiem świetnie bawią się zupełnie czymś innym, nie ma potrzeby przerywania im i zapraszania do proponowanej zabawy.

Czasami rodzic może mieć trudności z zaangażowaniem się w daną aktywność. Warto wtedy podejść i podsunąć jakiś pomysł. (np. *Widzę, że zastanawiacie się, co zrobić z tymi materiałami. Staś chyba próbuje przykleić plasteliną do kartki. Może wylepicie jakiś obrazek?*).

Zdarza się także, że rodzice chętnie angażują się w zabawy, na które nie mają ochoty ich dzieci. Ważne jest, aby dać takiemu rodzicowi komunikat, że to nic nie szkodzi, że dziecko nie chce się bawić, tak się czasem zdarza. (np. *Widzę, że dla Stasia ciekawszą zabawą jest chowanie się za krzeselkiem. Widocznie ta zabawa go nie ciekawi. Może następna mu się spodoba*).

Istotną rzeczą jest to, aby do aktywności I wybierać te zabawy, po których stosunkowo łatwo jest sprzątnąć, ponieważ będzie na to czas jedynie w czasie przerwy (ok. 10 min).

**Aktywność I:** Odrysowywanie postaci

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** duży arkusz papieru (brystol albo szary papier), kredki lub mazaki, kolorowy papier, bibuła, mogą być też skrawki materiału, wełna, folia aluminiowa, klej.

Każdemu uczestnikowi rozdajemy po jednej dużej kartce np. z flipcharta (kartka musi być na tyle duża, żeby dziecko mogło się na niej położyć) oraz mazaki lub kredki (uwaga! mazaki mogą wybrudzić ubranie). Proponujemy rodzicom, żeby spróbowali odrysować kontur ciała swojego dziecka na kartce. Jeśli się nie uda, dziecko nie chce się położyć - możemy zaproponować odrysowanie rączek i nóżek lub wspólne z dzieckiem rysowanie jakiejś postaci. Następnie, kiedy postaci są już odrysowane proponujemy, żeby je ozdobić – zaznaczyć gdzie mają poszczególne części ciała, twarzy, można je ubrać np. w spodnie czy spódniczkę. Do tego celu wykorzystujemy różnego rodzaju materiały: kredki, krepinę, wełnę, folię aluminiową, kolorowy papier, guziki itp. Dzieci chętnie bawią się klejem i przyczepiają do kartek różne rzeczy, a taka duża postać na dużej kartce może być dla nich dodatkowo atrakcyjna. Warto zwrócić uwagę, żeby jak najwięcej czynności mogły wykonywać dzieci.

**Aktywność II:** Bocian

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** kartka papieru z narysowanym lub wydrukowanym konturem bociana, klej, wata, czerwona soczewica, czarna plastelina.

Każdej parze (rodzic + dziecko) rozdajemy po jednej kartce z wydrukowanym konturem bociana. Proponujemy, żeby ozdobili go następującymi materiałami: watą (białe części bociana np. tułów), czerwoną soczewicą (dziób i nogi) oraz czarną plasteliną (skrzydła). W tym celu najpierw należy posmarować bociana klejem.

Wszystkie wymienione tutaj czynności dziecko może wykonać samo, z niewielką pomocą rodzica.

## Przerwa

W trakcie przerwy zapraszamy rodziców do sali obok. W tym czasie mamy czas na sprzątnięcie po poprzednich zabawach. W drugiej sali można przygotować mały poczęstunek, np. sok i chrupki. Ponieważ w zajęciach biorą udział małe dzieci, warto pamiętać, aby były to pokarmy dostosowane do wieku takich maluchów. Z sali, w której organizujemy przerwę, powinniśmy usunąć zabawki i wszystkie materiały, które mogą „uatrakcyjnić” pobyt dziecka na przerwie. Pamiętajmy, aby czas przerwy był czasem odpoczynku, a nie jedynie zmianą otoczenia w trakcie zabawy.

## “...Czas na taniec!”

### Piosenka

Piosenki, które wybieramy, powinny być jak najprostsze i dobrze znane dzieciom, po to by dzieci chętnie śpiewały i tańczyły do znanej im melodii. Można zaproponować im taniec z rodzicem. Młodsze dzieci chętnie będą „tańczyć” z rodzicem u niego na rękach. Ze względu na cel zajęć, jest to raczej taniec w parach, a nie w kółeczku. Warto zachęcać rodziców, żeby zaangażowali się w taniec z dzieckiem. Warto również podążać za dzieckiem, sprawdzać, czy mu się podoba czy nie. Dzieci mogą chcieć powtarzać piosenkę kilkakrotnie, czasami możemy mieć wrażenie, że za dużo razy. Pamiętajmy jednak o zasadach, przede wszystkim o czerpaniu radości z zabawy i puszczajmy piosenkę dopóki dzieci chcą!

Postarajmy się puścić dzieciom samą muzykę, bez żadnych wizualnych bodźców, ponieważ dzieci koncentrują się wówczas na oglądaniu. Jeżeli muzyka jest puszczana z laptopa czasami dzieci bardziej interesują obrazki w komputerze niż sama piosenka. Dlatego warto postawić sprzęt gdzieś z boku, żeby nie przyciągał uwagi dzieci.

#### „Kulfony, co z Ciebie wyrośnie?!”

Muzyka: Krzysztof Marzec

Tekst: Andrzej Marek Grabowski

Wykonanie: Mirosław Wieprzewski i Zbigniew Poręcki

ŹRÓDŁO: <http://www.youtube.com/watch?v=aEozAdgEKOY>

## “...I znowu zabawa!”

### Aktywności III i IV

Na ten czas możecie wybrać te zabawy, które trudniej posprzątać (np. farby, woda).

**WSKAZÓWKA:** czasem takie zajęcia trwają krócej niż jest to przewidziane i np. 20 min przed końcem uczestnicy zaczynają zbliżać się ku końcowi ostatniej zaproponowanej przez prowadzących aktywności. Można wtedy zakomunikować rodzicom, że jest to już ostatnia propozycja na dzisiaj i jeśli dziecko jest mniej zainteresowane lub zmęczone mogą zakończyć zajęcia wcześniej. To pokazuje rodzicom, że czasem tak się zdarza, że dziecko nie podchwyci jakiegoś naszego pomysłu na zabawę i to nic nie szkodzi, nie muszą wtedy na szybko szukać nowych pomysłów i zasypywać nimi dziecka.

**Aktywności III:** Korale z makaronu i włóczki

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** nieugotowany makaron zabarwiony na różne kolory (najlepiej penne lub taki, przez który będzie można przewlec włóczkę lub nitkę), włóczka/nitka/sznurek.

Tę aktywność należy przygotować wcześniej. Zarówno dla dzieci jak i dla rodziców atrakcyjniejsza będzie zabawa różnokolorowymi kulkami makaronu.

Żeby zabarwić makaron należy:

1. W miseczce wymieszać farbę z wodą. Ile kolorów tyle miseczek.
2. Do każdej miseczki wrzucić garść makaronu, pomieszać i odczekać chwilę aż się pokryje farbą.
3. Wyłożyć makaron na blachę do pieczenia wyłożoną papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do bardzo niskiej temperatury (ok. 30 st.C), żeby przyspieszyć proces schnięcia.
4. Wyjąć makaron z piekarnika i rozłożyć na gazetach – wtedy wyschnie i się ostudzi.

Tak przygotowany makaron rozdajemy uczestnikom warsztatów. Możemy zachęcić ich, żeby najpierw zapoznali się z tym materiałem. Rodzice mogą pokazać dzieciom, że są różne kolory, że makaron można turlać, spojrzeć przez dziurkę itp. Następnie dajemy pocięty na kawałki sznurek, na który będzie można ten makaron nawlekać. W ten sposób powstaną korale. Warto zachęcać rodziców, żeby pozwalali dziecku nawlekać makaron na sznurek, wybierać, jaki kolor będzie następny i ile „korali” nawlecze.

**Aktywności IV:** Rysowanie palcem w mące i bułce  
**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** mąka, bułka tarta, kubeczki, ew. kolorowa kartka papieru

Uczestnikom rozdajemy dwa kubeczki – jeden z mąką, drugi z bułką tartą. Sama aktywność polega na tym, żeby pobawić się tymi materiałami. Można podpowiedzieć rodzicom, żeby pokazali dzieciom, jakie są w dotyku mąka i bułka, że można je przesypywać z kubeczka do kubeczka, wysypać na podłogę, pomieszać. W takiej rozsypanej na podłodze mieszance można porysować palcem. Można również dać uczestnikom kolorowe kartki (najlepiej wybrać ciemne kolory, żeby było na nich widać mąkę i bułkę tartą), żeby na nich rysowali. Dzieci zazwyczaj same chętnie poddają się tej zabawie i mają mnóstwo pomysłów.



## “...Do zobaczenia Zakończenie

Pożegnanie uczestników.