**Uwierz w siebie!**

Elementy biblioterapii dla klas I-III szkoły podstawowej, które pomogą wzmocnić wiarę w siebie oraz pozytywne myślenie.

**Cele:**

- zwrócenie uwagi dziecka na znaczenie wiary w siebie i umiejętności pozytywnego myślenia;

- wzmocnienie pewności siebie dziecka oraz umiejętności autoprezentacji;

- kształtowanie własnej tożsamości.

**Miejsce:** pokój dziecka (z dywanem)

**Metody i techniki:** praca z tekstem, rozmowa kierowana, elementy arteterapii, burza mózgów.

**Środki:** tekst literacki, kartoniki w kształcie koła, kredki, papier kolorowy, pastele, klej, filc, cekiny, brokat, wstążeczki, gumka – cienka do kapelusza, drewniane klamerki do prania.

**Literatura:**

Zarębska E., *Zosia i fiołkowy kapelusz*, Poznań: Centrum Publikacji Dziecięcej Publicat, 2013.

1. Dziecko siada wygodnie, np. na dywanie. Prowadzący (rodzic, babcia, dziadzio, starsze rodzeństwo) wprowadza dziecko w tematykę zajęć, zadając pytania:
   * Czy masz czasami takie dni, kiedy wydaje ci się, że nic ci nie wychodzi? Jak się wtedy czujesz?
   * Czy masz też takie dni, w których wszystko idzie według planu, dostajesz dobre oceny, pochwałę nauczyciela i kolegów / koleżanek? Jak się wtedy czujesz?
2. Dziecko otrzymuje okrągłe białe kartoniki o średnicy ok. 7 cm, na których ma narysować z jednej strony coś, co obrazuje jego nastrój z pierwszego pytania, a z drugiej obraz, który odzwierciedla jego aktualny nastrój. Gotowe kartoniki wiesza na wcześniej przygotowanym sznureczku, przyczepiając je za pomocą drewnianej klamerki do prania. Następnie wraca na dywan.
3. Rodzic czyta dziecku bajkę Edyty Zarębskiej *Zosia i fiołkowy kapelusz*.
4. Rozmowa kierowana przez np. rodzica na temat przeczytanego tekstu. Rodzic zadaje pytania:
   * Jaką dziewczynką była Zosia? Gdzie i z kim mieszkała?
   * Dlaczego Zosia była smutna?
   * Kto oprócz rodziców troszczył się o Zosię?
   * Dlaczego Zosia wróciła do domu zapłakana?
   * Kto i w jaki sposób pocieszył Zosię, kiedy wróciła do domu zapłakana?
   * Jakiego koloru był kapelusz, który otrzymała Zosia, i do kogo wcześniej należał?
   * Jak wyglądał dzień w życiu Zosi, kiedy miała na sobie fiołkowy kapelusz?
   * Co powiedziała pani dzieciom w szkole?
   * Jak postanowiła się ubrać Zosia?
   * Co wydarzyło się w dzień balu, kiedy Zosia wychodziła do szkoły?
   * Co się stało, kiedy Zosia zobaczyła się w lustrze?
   * Z jakim postanowieniem Zosia weszła na scenę?
   * Co ogłosiła nauczycielka?
   * Dlaczego wszyscy wybrali Zosię?
   * Czy fiołkowy kapelusz był zaczarowany?
5. Wspólna refleksja nad „gorszym dniem”: każdy z nas ma czasem gorszy dzień, nie tylko dzieci, ale również dorośli. Ważne jest, aby nie tłumić w sobie związanych z tym uczuć, tylko rozmawiać o nich z innymi.
6. Szukanie pomysłów na poprawę nastroju: burza mózgów – słoneczko. Dziecko dostaje promyki, na których zapisuje, w jaki sposób można sobie radzić ze złym nastrojem, a później doczepia je do słoneczka z napisem „dobry nastrój”.
7. Dziecko przygotowuje z materiałów przygotowanych wcześniej swój zaczarowany kapelusz (w dowolnym kolorze i o dowolnym kształcie i wielkości), który ma mu przypominać, kiedy jest smutne, o tym, że warto spróbować zmienić swoje nastawienie i uwierzyć w siebie, a wszystko stanie się nieco łatwiejsze.
8. Po zakończonej pracy dziecko daje swoją pracę na honorowe miejsce w pokoju, tworząc piękną wystawę. Zaprasza do obejrzenia pracy pozostałych domowników. Dziecko opowiada o niej.

Zarębska E., *Zosia i fiołkowy kapelusz* (fragm.)

Było sobie miasto. Ani małe, ani duże, takie w sam raz. A w nim mały zielony domek. W domku razem z mamą, tatą i babcią Rózią mieszkała Zosia. Zosia miała wszystko o czym marzyła. […] A jednak ciągle była smutna i nic jej się nie udawało. Co dzień spóźniała się do szkoły, choć starała się wcześnie wstawać. Co dzień coś gubiła. [..] Ciągle o czymś zapominała, nawet o podlewaniu ulubionych słoneczników. Zosia smutniała z dnia na dzień. Nikt nie potrafił jej pocieszyć. […]

Pewnego dnia wróciła do domu w złym humorze. I od razu pobiegła na strych. Usiadła w kącie i zaczęła płakać. – Dlaczego płaczesz, Zosiu? – spytała zatroskana babcia. – Bo nic mi się nie udaje – zaszlochała dziewczynka. Wtedy babcia zrozumiała że mogą pomóc tylko czary. Podeszła do starej szafy i otworzyła skrzypiące drzwi. Szperała w niej tak długo, aż wydobyła śliczny fioletowy kapelusz z niebieską wstążką i bukiecikiem fiołków. – To zaczarowany kapelusz – powiedziała z powagą babcia. – Jeśli będziesz go nosić, wszystko zacznie ci się udawać. Pamiętaj tylko o jednej rzeczy. – O jakiej? – spytała przejęta Zosia. – Musisz go zawsze mieć na głowie. Na widok zaczarowanego kapelusza twarz Zosi opromienił uśmiech. – Dziękuję! – zawołała uradowana. Od tej pory Zosi zaczęło dopisywać szczęście, a uśmiech nie znikał z jej buzi. Już następnego ranka Zosia po raz pierwszy od dawna nie spóźniła się do szkoły. […] Niczego nie zgubiła. Z nikim się nie pokłóciła. […]

Z dnia na dzień Zosia była coraz bardziej radosna. A fiołkowy kapelusz dzielnie jej towarzyszył. Dziewczynka nie zdejmowała go nawet do snu. Dzięki jego czarom przestała tracić czas na smutki i miała go więcej na robienie miłych rzeczy. Codziennie komuś pomagała. […]

Pewnego dnia Zosia wróciła do domu w świetnym humorze. W szkole miał się odbyć bal, na którym zostanie wybrana najmilsza i najpiękniej ubrana dziewczynka. Zosia poprosiła więc babcię, aby uszyła jej fiołkową sukienkę do kapelusza. A mamę, by kupiła jej fiołkowe buciki. Gdy nadszedł dzień balu, przejęta Zosia tak się spieszyła, że zamiast fiołkowego kapelusza zabrała stary zielony kapelusz mamy. I z uśmiechem pobiegła do szkoły. W fiołkowej sukience, fiołkowych bucikach i zielonym kapeluszu.

W szkole już od progu było gwarno. Dziewczynki poprawiały przed lustrem swoje fryzury i chichotały wesoło. Ale gdy Zosia stanęła przed lustrem uśmiech znikł z jej twarzy. Bo oto zobaczyła siebie w zielonym kapeluszu na głowie. Spojrzała na zegarek, ale było już za późno, aby cokolwiek zrobić. […] - Trudno, nie zawsze musi mi się wszystko udawać – szepnęła i uśmiechnęła się najpiękniej jak umiała. Wkrótce pani nauczycielka ogłosiła wyniki. – Najmilszą i najładniej ubraną dziewczynką jest… Zosia! Rozległy się brawa, a Zosia nie mogła uwierzyć w swoje szczęście. Coś jej się udało bez fiołkowego kapelusza! Okazało się, że wszyscy wybrali Zosię, bo była najlepszą koleżanką. – Najważniejsze jest dobro w sercu i uśmiech na twarzy – powiedziała później babcia Rózia, przytulając Zosię. – Czy to znaczy, że fiołkowy kapelusz nie jest zaczarowany? – zapytała Zosia. – Oczywiście, że nie jest – roześmiała się babcia. – On tylko pomógł ci uwierzyć w siebie.