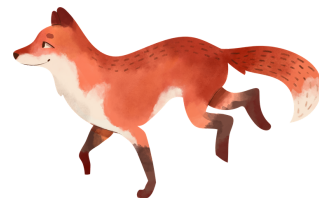




Lisia Bohaterka i Muflon



czas trwania: 8 minut 14 sekund

tekst: Piotr Prósiniowski

czyta: Luiza Sendal

sugerowany wiek odbiorców: 4+

karta: Małgorzata Woźna, Piotr Prósiniowski

Historia opowiada o Lisiej Bohaterce, mieszkance wielkiego lasu, która chce nieść wsparcie innym. Każdy w tarapatkach może liczyć na jej zręczne łapki i wielkie doświadczenie... Ale czy Lisica, niosąc pomoc wszystkim wokół, pamięta o tym, aby dbać także o swój odpoczynek i swoje własne możliwości? Czy znajdzie się ktoś, kto przypomni jej o jej własnych potrzebach?

słowa kluczowe

wsparcie

zdrowie psychiczne

świadomość własnych
możliwości i granic

Po zakończeniu słuchowiska rozpocznij od pytań ogólnych, wprowadzających - np.:

Kim jest lisia bohaterka? Dlaczego lisia bohaterka pomaga innym zwierzętom? Co zrobił muflon?

Ogólne pytania dotyczące bajki, streszczenie jej swoimi słowami pozwoli dziecku poukładać sobie w myślach wydarzenia, o których przed chwilą słuchało.

Następnie porozmawiajcie o tym, czym są granice i o tym, że pomagając innym nie można zapomnieć o własnym zdrowiu, energii, czasie i możliwościach. Mimo szlachetnych celów i chęci, niekiedy można zrobić krzywdę sobie, dlatego trzeba wiedzieć, kiedy powiedzieć "nie", ustalić inny plan działania oraz... odpocząć. W trakcie rozmowy zadaj pytania:

- Co to znaczy "dbać o siebie"? Czy dbanie o siebie jest zawsze samolubne, czy stoi za tym coś więcej?
- Dlaczego to ważne, aby dbać o siebie, swoje potrzeby oraz zdrowie?
- W jaki sposób można dbać o siebie, swój czas, siły, ciało i umysł?

AKTYWNOŚĆ 1:

Zarówno dzieci, jak i dorośli powinni pamiętać o swoich możliwościach i zdrowiu. Dobrym zadaniem rozwijającym uważność na swoje możliwości oraz planowanie, jest przygotowanie rodzinnego planu tygodnia. Pomoże to dostrzec, czy ktoś w rodzinie nie bierze na siebie zbyt dużo obowiązków. Porozmawiajcie o tym. Pomyślcie, co w takiej sytuacji można zrobić. To także dobry moment na dostrzeżenie obszarów, w których wzajemnie możecie się wspierać.

AKTYWNOŚĆ 2:

Weźcie duży brystol szarego papieru i przygotujcie mapę swojego wymarzonego weekendu. Narysujcie na niej miejsca, które chcecie odwiedzić, czynności, którym chcecie się oddać oraz osoby, które możecie odwiedzić. Sprawdźcie, co jest potrzebne, by wymarzony weekend nie pozostał jedynie na papierze, a faktycznie mógł się ziścić.