

Magdalena Prokopowicz

Koło Wrocławskie PTB

Temat: Kryzys – zmiana perspektywy

Cele ogólne:

- ❖ integracja grupy
- ❖ ukazanie potrzeby i celowości podejmowania wysiłku na rzecz zmiany swojej postawy w sytuacji kryzysowej

Cele szczegółowe:

- ❖ uświadomienie, że kryzys może być szansą na rozwój
- ❖ kształtowanie pozytywnego wizerunku własnej osoby
- ❖ zmniejszenie poczucia zagubienia i bezsilności
- ❖ aktywizacja do działania

Warunki techniczne:

Liczba uczestników: 8-10 osób

Wiek: Kobiety dorosłe

Czas trwania: 60-90 minut

Miejsce: Biblioteka lub świetlica, w której można pracować indywidualnie (przy stolikach) i grupowo (najlepiej taka, by można w niej było ustawić krzesła w kręgu)

Treści przekazywane:

- zdefiniowanie pojęć: kryzys, zmiana, rozwój,
- uświadomienie, że zawsze mamy wybór w życiu

Procedury osiągnięcia celów:

- metody pracy:
 - praca z tekstem
 - głośne czytanie
 - zabawa integracyjna

- dyskusja
 - rozmowa prowadzona
 - burza mózgów
 - elementy arteterapii
- formy pracy:
- indywidualna
 - grupowa
 - zbiorowa
- środki i materiały:
- tekst literacki
 - buźki do badania nastroju (buźki uśmiechnięte i smutne)
 - kartki papieru A4
 - kartki dużego formatu lub tablica
 - kredki, flamastry, długopisy
 - kolorowe karteczki do zapisania sentencji, afirmacji, wartości

Literatura wykorzystana do zajęć:

Bennewicz Maciej, *Kryzysk. Zmień kryzys w zysk*, Warszawa: Grupa Wydawnicza Foksal, copyright 2013.

Kozierowska Olga, *Mój przyjaciel kryzys. Jak radzić sobie z kryzysami i wyciągać z nich naukę*, Warszawa: Edipresse Polska, copyright 2017.

Miller Katarzyna, Pawluczuk Monika, *Być kobietą i nie zwariować. Opowieści psychoterapeutyczne*, Warszawa: Wydawnictwo W.A.B., 2010.

Perspektywa... [tekst
<https://www.facebook.com/twarzedepresji/photos/a.1768179676742994/1784446068178444/?type=3&theater>, dostęp on-line, 26.01.2020].

Wilczyńska Karolina, *Właśnie dziś, właśnie teraz*, Poznań: Wydawnictwo Poznańskie, copyright 2017.

Przebieg zajęć:

Część wstępna.

Powitanie grupy. Badanie nastroju uczestniczek zajęć za pomocą buziek – każda uczestniczka jest poproszona o wybranie buźki (uśmiechniętej lub smutnej), która najlepiej oddaje ich nastrój w momencie rozpoczęcia zajęć. Następnie prowadząca

przechodzi do zabaw integracyjnych. Prosi, aby wszystkie uczestniczki usiadły w kręgu i po kolei krótko się przedstawiły, podając swoje imię, ulubiony kolor oraz porę roku. Zaczyna rundę od siebie. Następnie zaprasza uczestniczki do zabawy, pt. Kto tak jak ja lubi... , która polega na podaniu przez kolejne uczestniczki nazwy rodzaju ulubionej czynności, gatunku muzyki, filmu, czy literatury, którą się lubi; osoby, które mają podobnie podnoszą rękę do góry. Następnie prowadząca rozdaje uczestniczkom czyste kartki papieru A4, kredki, flamastry i długopisy i zaprasza je do zajęcia miejsca przy stolikach. Prosi, by złożyły kartkę na pół i na górnej połowie napisały swoje imię drukowanymi literami, a na dolnej połowie narysowały zwierzę, które lubią (lub ewentualnie napisały jego nazwę). Następnie prosi o przekazanie kartki osobie siedzącej po naszej prawej stronie lub przed nami. Każdy ma za zadanie dopisać jedną pozytywną cechę tego zwierzęcia, tak by dopasować ją pionowo do liter imienia (nie musi to być pierwsza litera). Po wykonaniu zadania każda uczestniczka odnajduje swoją kartkę i analizuje ją przez chwilę.

Część właściwa.

Wprowadzenie do tematu – prowadząca zadaje uczestniczkom pytanie z czym kojarzy im się słowo **kryzys**. Obserwuje i zapamiętuje, czy są to tylko negatywne skojarzenia, określenia, czy znajdują się wśród nich też jakieś pozytywne. Odpowiedzi zapisuje na dużej kartce papieru lub tablicy.

Prowadząca odczytuje „definicję” kryzysu według Katarzyny Miller: *„Jedną z większych tajemnic dojrzałości jest zgoda na kryzys, a przynajmniej głęboki dla niego szacunek, bo bez tych powtarzających się co jakiś czas przesileń rozwój jest niemożliwy. Kryzys pojawia się tam, gdzie nasza dotychczasowa wiedza i doświadczenie przestają być przydatne i musimy szukać nowych. (...) Kryzys jest niewygodny, bo tracimy coś, co wydawało się pewne i stałe, dane na zawsze, a nowego jeszcze nie mamy (...) Dojrzałość to w końcu odpowiedzialność za siebie, troszczenie się o własną osobę i zwolnienie z tego obowiązku reszty świata. Szczęście polega na znalezieniu oparcia w sobie. Wtedy nieprzewidywalność życia przestaje być straszna. Nie chodzi o to, żeby s i ę żyło, żeby s i ę robiło, tylko żeby wziąć odpowiedzialność za siebie i swoją prawdę, jakkolwiek by ona nie była”¹.*

Kolejnym punktem zajęć jest odczytanie na głos tekstu pt. **„Perspektywa...”** (załącznik nr 1) oraz rozdanie jego kopii uczestniczkom.

Praca w grupach

¹ K. Miller, M. Pawluczuk, *Być kobietą i nie zwariować. Opowieści psychoterapeutyczne*, Warszawa 2010, s. 304-305.

Następnie prowadząca prosi uczestniczki o odliczenie do 2 i połączenie się w dwie grupy (1 tworzą I grupę, 2 - II). Każda grupa dostaje rozsypankę wyrazową (słowo KRYZYS pocięte na litery), zadanie polega na ułożeniu z liter innego słowa, które będzie przeciwagą dla niego (podpowiedź – nie wszystkie litery muszą zostać wykorzystane). To słowo to ZYSK. Następnie każda grupa dostaje kolorowe karteczki, na których uczestniczki mają wypisać jak najwięcej skojarzeń związanych ze słowem ROZWÓJ (I grupa) oraz ZMIANA (II grupa). Na wykonanie ćwiczenia zostaje wyznaczony czas 5-7 minut, następnie prowadząca na środku sali w pewnej odległości od siebie umieszcza okrągłe kartoniki z dwoma zapisanymi hasłami (**ROZWÓJ** oraz **ZMIANA**), uczestniczki układają wokół nich swoje skojarzenia w postaci promieni, prowadząca odczytuje odpowiedzi.

Prowadząca przekazuje każdej grupie po jednej książce (grupa I – *Kryzys* Macieja Bennewicza, grupa II *Kryzys mój przyjaciel* Olgi Kozierowskiej) i prosi o zapoznanie się z nimi, przeczytanie wstępu i zakończenia, a następnie opracowanie i spisanie w punktach ogólnego planu propozycji działań na wyjście z kryzysu. Na wykonanie zadania wyznacza czas ok. 15 minut. Następnie następuje prezentacja efektów pracy każdej grupy.

Odczytanie pierwszego fragmentu tekstu z książki Karoliny Wilczyńskiej „**Właśnie dziś, właśnie teraz**” (S. 102-110).

Rozmowa kierowana dotycząca tekstu. Prowadząca pyta uczestniczki, co jest źródłem kryzysu bohaterki, jak czuje się bohaterka w sytuacji, w której się znalazła, czego jej najbardziej brakuje? Na co ma wpływ, i co może spróbować zmienić, a na co nie ma wpływu.

Prowadząca proponuje uczestniczkom krótki przerywnik-zgadywanekę. Czyta fragment tekstu i prosi o odgadnięcie, o kim jest w nim mowa. (W razie braku czasu można pominąć ten element).

„*Dżungla to dla niej szkoła życia. Tam najlepiej poznaje ludzi. Dzieli ich nie według płci, lecz osobowości - na wojowników i leniwce. Swój pierwszy w życiu dom urządziła tak, by przypominał o podróżach. Właśnie wydała jedenastą książkę "Blondynka wśród łowców tęczy"*². Odpowiedź brzmi: Beata Pawlikowska.

Następnie rozdaje uczestniczkom kartki z opisem osobowości leniwca i wojownika. (załącznik nr 2) .

² <https://kobieta.onet.pl/uroda/beata-pawlikowska/9y8tb1w> [dostęp on-line, 26.01.2020].

Odczytanie drugiego fragmentu tekstu z książki Karoliny Wilczyńskiej „**Właśnie dziś, właśnie teraz**” (S. 200-205). Rozmowa kierowana dotycząca tekstu, prowadząca pyta uczestniczki, która bohaterka ich zdaniem reprezentuje swoim zachowaniem osobowość leniwca, a która wojownika.

Następnie prowadząca zaprasza uczestniczki, by w poprzednio ustanowionych grupach spróbowały opracować podpowiedzi wyjścia z sytuacji kryzysowej dla bohaterki (Soni) według planu stworzonego w poprzednim ćwiczeniu w grupach. Na wykonanie zadania przeznaczają ok. 10-15 minut. Po tym czasie prowadząca zaprasza grupy do podzielenia się na forum swoimi pomysłami.

Część podsumowująca.

W ramach podsumowania zajęć prowadząca prosi uczestniczki, aby zastanowiły się czy jest jakaś sfera życia, w której chciałyby dokonać zmiany, zadbać o rozwój osobisty w tym zakresie. Prosi o zapisanie jej na kolorowej karteczce, przechowanie i przyniesienie ze sobą na ostatnie zajęcia³

Prowadząca dziękuje za udział w zajęciach i prosi o pozostawienie na stole takiej buźki, w jakim nastroju uczestniczki kończą dzisiejsze zajęcia.

³ Scenariusz jest częścią programu biblioterapeutycznego „Kobiety – kobietom – dzisiaj i każdego dnia wybieram siebie: program biblioterapeutyczny dla kobiet w kryzysie, wypalonych w sferze rodzinnej lub zawodowej” .

Załącznik nr 1

PERSPEKTYWA..

Dzisiaj był absolutnie najgorszy dzień
I nie próbuj przekonać mnie, że
w każdym dniu jest coś dobrego
bo jeśli przyjrzesz się bliżej
Świat jest złym miejscem
nawet jeśli dobro przebija się czasami
radość i szczęście nie trwają długo!
I nie jest prawdą że
wszystko jest w umyśle i sercu
gdyż
prawdziwe szczęście można osiągnąć
tylko jeśli otoczenie jest dobre
Nieprawdą jest, że dobro istnieje
Na pewno się zgodzisz, że
rzeczywistość
stwarza
moje nastawienie
to wszystko jest poza moją kontrolą
I nigdy, nawet za tysiąc lat nie usłyszysz jak mówię, że
Dzisiaj był dobry dzień!

(a teraz przeczytaj od dołu do góry)

Załącznik nr 2

BEATA PAWLIKOWSKA (w jednym z wywiadów): „Nie dzielę ludzi na kobiety i mężczyzn, tylko na **wojowników i leniwców**. Ci ostatni pozornie mogą być aktywni: biegać, jeździć na snowboardzie, prowadzić własny biznes. Wydaje im się, że skoro przez 30 lat radzili sobie w życiu, są dojrzały. Ale tak nie jest. Dojrzałość emocjonalna nie rośnie z człowiekiem, tak jak jego stopy. Jeżeli ktoś nie pracuje nad swoim charakterem, nie będzie dojrzały emocjonalnie, czyli nie stanie się wojownikiem. Bo **wojownik** zwalcza słabości, które ograniczają go w działaniu, nie odsuwa problemów, tylko je rozwiązuje. Zna swoje wady i stara się ich pozbyć. Jest odważny i konstruktywny. Ma siłę wewnętrzną, a poza tym może mieć też siłę mięśni. (...) **Leniwiec** powie: **"Nie zajmujmy się trudnymi sprawami, po co szukać dziury w całym"**. I będzie próbował zamykać problemy pod wycieraczkę, a one będą tam rosły, aż w końcu wyskoczą w najmniej spodziewanym momencie. Łatwo przewidzieć taki rozwój sytuacji. **Leniwiec** jednak uda, że tego nie rozumie, i będzie narzekał, że świat jest podły. A **wojownik** nazwie problem po imieniu, znajdzie jego przyczynę i spróbuje go konstruktywnie rozwiązać”⁴.

⁴ <https://kobieta.onet.pl/uroda/beata-pawlikowska/9y8tb1w> [dostęp on-line, 26.01.2020].