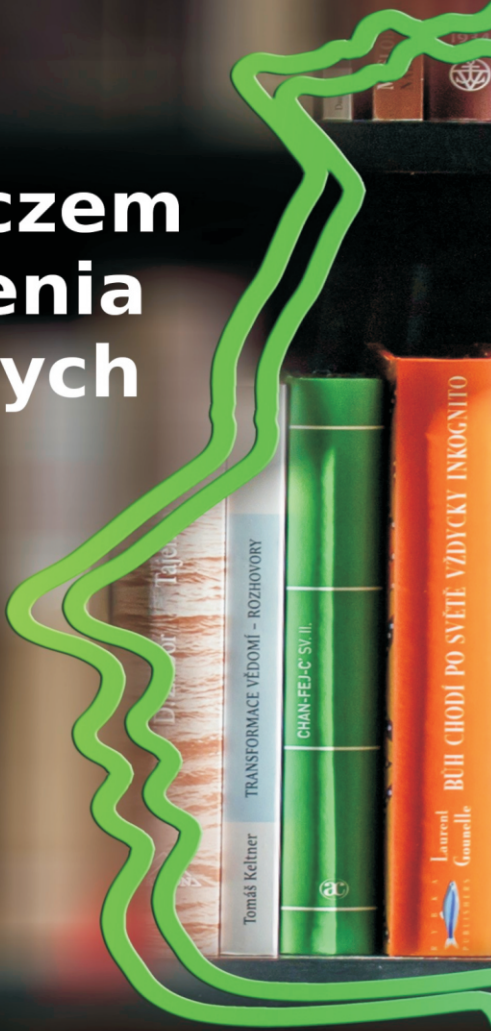
Ogólnopolska Konferencja Biblioterapeutyczna
III edycja opolska

Książka kluczem do zrozumienia siebie i innych



Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

PTB

Opole 2017

Regionalny Zespół Placówek Wsparcia Edukacji

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu

Książka kluczem do zrozumienia siebie i innych

Materiały z Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej

Opole - Niwki, 14 -15 listopada 2017r.

Opole 2017

Wydawca

Regionalny Zespół Placówek Wsparcia Edukacji

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu

45-062 Opole, ul. Kościuszki 14

www.rzpwe.opolskie.pl

www.pedagogiczna.pl

kontakt@rzpwe.opolskie.pl

tel.: +48 77 453-66-92, 77 454-12-40

Wybór, opracowanie, redakcja

Justyna Jurasz

Rafał Rippel

Druk

PRINT TERMINAL

Sławomir Ożug

www.printterminal.opole.pl

Agata Kornhauser-Duda

Warszawa, 14 listopada 2017 r.

Do Uczestników
Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej
III edycja opolska „Książka kluczem do zrozumienia siebie i innych"

Szanowni Państwo,

Ogromnie się cieszę, że wspólnymi siłami Regionalnego Zespołu Placówek Wsparcia Edukacji, Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Opolu oraz Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego zorganizowana została Ogólnopolska Konferencja Biblioterapeutyczna. Zbiega się ona z obchodami 20-lecia powstania Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, więc przede wszystkim chciałam bardzo serdecznie pogratulować tego zacnego jubileuszu.

Biblioterapia stała się skutecznym sposobem poszukiwania dróg rozwiązywania wielu problemów, z jakimi mają do czynienia współcześnie dzieci i młodzież. Na osobach zajmujących się tą formą terapii spoczywa zatem duża odpowiedzialność. Biblioterapeuta, oprócz znajomości literatury pięknej, powinien łatwo nawiązywać kontakty z ludźmi, budzić ich zaufanie oraz mieć dużą wiedzę psychologiczną i pedagogiczną. Być osobą wyrozumiałą, miłą, cierpliwą, ponieważ do jego obowiązków należy staranne przygotowanie procesu biblioterapeutycznego oraz sprzyjających warunków do przeprowadzenia terapii.

Dostrzegam ważne miejsce biblioterapii w rozwoju polskiej edukacji ze względu na jej pomocniczy charakter w procesie nauczania, więc życzyłabym sobie i Państwu, także jako nauczyciel, by w niedalekiej przyszłości powstały pracownie biblioterapeutyczne w większości polskich szkół. Ten ważny aspekt wychowawczy powinien być bardziej doceniany przez pedagogów.

Pozdrawiam wszystkich Państwa gorąco, życząc dobrego klimatu do rozmów i dwudniowych spotkań.

Z wyrazami szacunku
Kornhauser-Duda

Szanowni Państwo !

Uczestnicy Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej

„Książka kluczem do zrozumienia siebie i innych”

Mam ogromny zaszczyt powitać Państwa w Regionalnym Zespole Placówek Wsparcia Edukacji w Opolu – Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej, której przypadła w udziale wspólnie z Polskim Towarzystwem Biblioterapeutycznym organizacja ogólnopolskiego spotkania biblioterapeutów. Cieszy mnie niezmiernie, że wybraliście Państwo Opole na miejsce tak istotnego forum wymiany myśli i doświadczeń, zwłaszcza że czas konferencji zbiega się z doniosłym, jubileuszem 20-lecia Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego.

Motem III edycji opolskiej konferencji jest książka jako medium niezbędne do zrozumienia świata, ale i człowieka co we współczesnym, często odhumanizowanym świecie nabiera szczególnie wyrazistego znaczenia. Ufam, że Państwa dwudniowe spotkanie stanie się okazją do zaprezentowania najnowszych badań w zakresie tej, często jeszcze niedocenianej dziedzinie wiedzy oraz wymiany dobrych praktyk podejmowanych w pracy z książką edukującą dzieci, młodzież i dorosłych na wszystkich etapach edukacyjnych. Cieszę się, że to spotkanie bibliotekarzy, nauczycieli, ekspertów w dziedzinie literatury, biblioterapeutów, wydawców oraz animatorów kultury literackiej dla najmłodszych stanie się otwartą przestrzenią do wymiany doświadczeń, systematyzowania wiedzy merytorycznej a także pogłębiania umiejętności praktycznego wykorzystania elementów biblioterapii w edukacji czytelniczej. W gronie przybyłych prelegentów znajdują się bowiem najwybitniejsze osoby ze środowiska biblioterapeutycznego, eksperci i praktycy z całej Polski.

Życzę, aby pobyt w naszym regionie przyniósł Państwu niezapomniane, wyłącznie pozytywne doznania. Gościmy Państwa w akredytowanej, ponadregionalnej instytucji, która swoim oddziaływaniem od wielu lat kształtuje wizerunek środowiska pedagogicznego regionu. Doskonalenie zawodowe, doradztwo metodyczne, programy edukacyjne, projekty, współpraca krajowa i międzynarodowa to jedynie drobny fragment szerokiej działalności RZPWE w Opolu, którego Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka wraz z fliami jest integralną częścią. To centrum edukacyjne, z którego zasobów korzystają nie tylko nauczyciele, ale również uczniowie i społeczność lokalna Opolszczyzny. Jestem przekonany, że pozytywne doznania, jakich doświadczycie Państwo w naszych obiektach, a zwłaszcza pobyt w naszym Ośrodku Szkoleniowym w Niwkach sprawi że będziemy mogli Państwa gościć podczas kolejnych edycji spotkań biblioterapeutycznych. Życzę Państwu owocnych obrad oraz wielu wrażeń.

Z poważaniem

Lesław Tomczak

Spis treści

Genowefa Surniak

20 lat Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego … i co dalej ?.....8

Dr Elżbieta Zubrzycka

O książkach, które pomagają zrozumieć siebie i innych……...10

Warsztat Czy warto się złościć ?.....19

Warsztat Przyjaźń dobra i zła…….22

Dr Małgorzata Siemież

Warsztat „Zaczarowane ziarenko”…….26

Dr Wanda Matras-Mastalerz

Czytam wędrując ku dorosłości– scenariusz warsztatów

z zakresu doradztwa zawodowego z elementami biblioterapii…….....31

Dr Lidia Ippoldt

Złość – scenariusz zajęć z elementami biblioterapii dla dzieci…….39

Samoakceptacja –scenariusz zajęć dla młodzieży…… 42

Justyna Jurasz

Teatr jako narzędzie, lustro i maska w procesie terapeutycznym……47

Genowefa Surniak

Dwadzieścia lat
Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego… i co dalej ?

14 listopada 1997 roku zostało zarejestrowane Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne z siedzibą we Wrocławiu. Pierwszym Prezesem PTB została dr Małgorzata Siemież. W latach 2000 – 2008 funkcję tę pełniła dr Irena Borecka. Była Osobą o niezwykłej aktywności i pracowitości, autorką wielu książek i artykułów z zakresu biblioterapii, twórczynią licznych programów autorskich. Towarzystwo zawdzięcza Jej bardzo wiele. W marcu 2008 roku nagła śmierć Ireny Boreckiej spowodowała zmiany w Zarządzie PTB: prezesem została Genowefa Surniak a wiceprezesem dr Lidia Ippoldt. We wrześniu 2009 roku w siedzibie Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego czyli w Państwowym Pomaturalnym Studium Kształcenia Animatorów Kultury i Bibliotekarzy we Wrocławiu został otwarty Gabinet Biblioterapeutyczny im. Ireny Boreckiej. Prowadzone są w nim zajęcia biblioterapeutyczne i zebrania Towarzystwa.

Główne cele Towarzystwa to: dążenie do konsolidacji środowisk zainteresowanych biblioterapią i koordynowanie ich działania; rozwój i popularyzacja biblioterapii w społecznościach lokalnych, w kraju i za granicą; prowadzenie warsztatów i szkoleń z wykorzystaniem metod i technik biblioterapii i arteterapii; tworzenie bibliografii materiałów czytelniczych przydatnych w biblioterapii oraz popularyzacja książki i rozwój czytelnictwa. Od początku członkami Towarzystwa były osoby zamieszkujące różne regiony kraju, w związku z tym ich działalność skoncentrowała się na organizacji oddziałów terenowych. Obecnie w ramach PTB działa 11 Kół: Gorzowskie, Krakowskie, Legnickie, Lubińskie, Lubuskie, Łódzkie, Sądeckie, Poznańskie, Wałbrzyskie, Wrocławskie i Warszawskie.

Od początku działalności PTB wydaje Biblioterapeutę. Jest to Biuletyn informacyjny wydawany kwartalnie. Dotychczas ukazało się 79 numerów. Redaktorem Naczelnym jest Krystyna Hrycyk. W ramach propagowania dei biblioterapii, dzięki staraniom dr Wandy Matras-Mastalerz ukazały się dwa specjalne dodatki do Biblioteki w Szkole: *Biblioterapia w Szkole* (w 2016 i 2017 r.) Członkowie Towarzystwa piszą i publikują artykuły dotyczące biblioterapii, bajki terapeutyczne, programy biblioterapeutyczne itp. Przykładem jest książka Lidii Ippoldt i Agnieszki Chamery - Nowak: *Bajka jak lekarstwo* (2015 r.).

Aktywne uczestnictwo w różnego rodzaju konferencjach, zarówno krajowych jak i międzynarodowych to ważna forma działalności PTB. Międzynarodową konferencję Towarzystwo zorganizowało z okazji 15-lecia istnienia. Materiały z tej konferencji zostały opublikowane w książce *O potrzebie biblioterapii*. Pod redakcją Krystyny Hrycyk (2012 r.) Szczegółowe sprawozdania z działalności Towarzystwa publikowane są na łamach *Biblioterapeuty.* Tam też można znaleźć informacje o publikacjach członków PTB. Podobną funkcję, z bardziej aktualnymi danymi pełni strona internetowa: www.biblioterapiatow.pl Obecni jesteśmy również na facebooku.

A co dalej? W zamierzeniach na przyszłość najważniejsza będzie, jak dotychczas realizacja celów statutowych, ze szczególnym naciskiem na koordynowanie działań biblioterapeutycznych, publikowanie bazy książek przydatnych do biblioterapii, organizowanie kampanii popularyzujących książki, czytelnictwo a przede biblioterapię.

Genewefa Surniak — prezes Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, ekspert Ministerstwa Edukacji Narodowej z ramienia Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w zakresie bibliotekarstwa, zastępca dyrektora i jednocześnie kierownik Wydziału Bibliotekarskiego w Państwowym Pomaturalnym Studium Kształcenia Animatorów Kultury i Bibliotekarzy we Wrocławiu. Prowadzi zajęcia na trzech kierunkach: Biblioterapia, Problemy społeczne osób chorych i niepełnosprawnych, Wiedza o czytelnictwie.

Dr Elżbieta Zubrzycka

O książkach,
które pomagają zrozumieć siebie i innych

Książki dostarczają radości i wielu umiejętności. Mogą być piękne, interesujące, pokazywać czytelnikowi inne światy, rozwijać poczucie estetyki, wyobraźnię i wywoływać silne emocje. Również, a może to jest najważniejsze, czytanie pomaga poznać samego siebie. Młody człowiek dowiaduje się, z jakimi bohaterami się identyfikuje, co go interesuje, a zatem kim jest i w jakim kierunku powinien podążać. Marzenia wywoływane i wspierane treściami czytanych książek stają się siłą napędową w realizacji stawianych sobie celów.

Kiedy książki wydaje Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne – sama jego nazwa zobowiązuje do misji. Tytuły GWP mają za zadanie uczyć, pomagać w rozwoju i wychowaniu.

Te książki poruszają najważniejsze tematy dotyczące codziennego życia, uczą umiejętności dobrego funkcjonowania i komunikacji, dostarczają życiowych wskazówek, jednym słowem wspierają działania rodziców oraz stają się dla nich podporą w promowaniu wartości, kiedy otoczenie, media, filmy i gry komputerowe je niszczą. W tym świecie pełnym przemocy, interesowności i złości książki stają się bastionem oporu wobec rozlewającej się i pochłaniającej wszystkie warstwy społeczne kultury materializmu i korzyści. Przyzwoitość i szacunek wobec siebie nawzajem schodzą na dalszy plan.

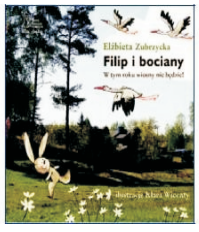
Jednak w odpowiednio dobranych książkach można odnaleźć wszystko, czego rodzice i wychowawcy chcieliby nauczyć swoje dzieci. W formie zbeletryzowanej lub edukacyjnej zawierają one wiedzę na każdy w zasadzie temat.

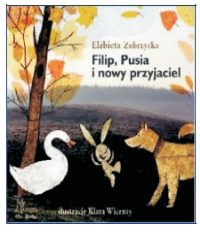
Podczas dzisiejszego wykładu przedstawię kilka zagadnień rzadko poruszanych w książeczkach dla dzieci, jak problemy z wartościami rodzinnymi, przyjaźnią, alkoholem w rodzinie, uczuciami wraz ze złością, dobrymi i złymi sekretami i – temat uważany za szczególnie trudny w rozmowach – śmierci, straty i tęsknoty.

1. Pomagamy w wychowaniu – wartości rodzinne

Seria trzech książek o przygodach Filipa i Pusi, spopularyzowana w Polsce dzięki temu, że pierwsza część pt. O ZAJĄCZKU FILIPIE, KTÓRY ZE STRACHU DOKONAŁ WIELKICH CZYNÓW, została lekturą szkolną w podręczniku MEN dla II klasy, pomaga w wychowaniu, ponieważ porusza ponad 30 ważnych życiowych zagadnień.

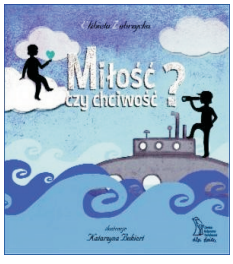
Pogodne opowiadania przekazują zasady uprzejmego i przyzwoitego zachowania oraz poszanowania przyrody.





Przygody zajączka Filipa i jego przyjaciółki Pusi uczą współpracy zamiast współzawodnictwa, życzliwości, dobrej komunikacji, na czym polega przyjaźń, kiedy strach jest potrzebny, jak zapanować nad złością czy unikać ulegania grupie. Dzieci dowiadują się też mnóstwa ciekawostek przyrodniczych, zaczynają doceniać i szanować otaczającą naturę.

WIELKIE PRZYGODY MAŁEJ KROPELKI WODY to książeczka, która opisując przygody trójki rodzeństwa w zabawowej, a nawet chwilami sensacyjnej opowieści przekazuje ważne wartości rodzinne i informacje o właściwościach wody. Małe kropelki o imionach Kro, Pel i Ka, wsiąkają w ziemię i poznają jej wnętrze, zamarzają, parują, krążą w przyrodzie, napotykają wrogów, od których stronią, jak tłuszcz, i przyjaciół, których karmią i odżywiają. Są też uważni na siebie, a jeśli się kłócą to tak, by dojść do rozwiązania konfliktu. Bardzo pouczająca i przygotowująca do szkolnych zajęć książeczka.



Z kolei tytuł MIŁOŚĆ CZY CHCIWOŚĆ to prawdziwa historia dwóch chłopców, bliźniaków, szukających poczucia bezpieczeństwa na zmianę raz w ramionach mamy, raz wśród kolorowych skarbów. Można powiedzieć, że są dwa źródła poczucia bezpieczeństwa. Jedno jest duchowe, wypływające z wnętrza, wyniesione z domu. Dziecko wychowywane przez rozsądnych rodziców, kochających je i stawiających mu odpowiednie do wieku wymagania nabiera na całe życie duchowego przekonania, że jest godne szacunku, bezpieczne, że sobie poradzi. Ufa, że świat za nim stoi i je wspiera.

Drugim źródłem poczucia bezpieczeństwa jest zabezpieczenie materialne. Pewne mieszkanie, ciepła woda w kranie, umiejętność zaspokojenia podstawowych potrzeb swoich i rodziny. Im mniejsze poczucie bezpieczeństwa, tym większy materializm. Obecnie wpadliśmy w pułapkę oceniania ludzi na podstawie ich statusu materialnego, a nie tego kim są i jak się zachowują. Wierzymy, że pieniądze dają szczęście. Przecież znamy wiele przykładów wielkich gwiazd, które popełniają samobójstwa w swoich złotych pałacach. Materialny dobrobyt ani popularność nie zdołały naprawić wewnętrznych smutków i cierpienia, nie uszczęśliwiły tych ludzi. Może więc nie na zewnątrz trzeba szukać szczęścia.

2. Najważniejszy związek: przyjaźń

Zapewne każdy człowiek chciałby spotkać wiernego przyjaciela, na którym mógłby polegać. Osobę, która pomoże, wesprze w trudnych chwilach, wysłucha, zaakceptuje, a zarazem jest szczera. Przyjaźń to uczucie miłości do drugiego człowieka bez zabarwienia seksualnego. Za przyjacielem się tęskni, kiedy wyjedzie, do niego udaje się człowiek ze swoimi radościami i smutkami. Przyjaźń dodaje skrzydeł, wiary w siebie i podnosi jakość życia. Jak o nią dbać? Jak zachować równe prawa i być uważnym na cudze potrzeby? Te i wiele innych tematów poruszają opisywane tu książki.

Co zrobić, jeśli do związku wkradną się nieporozumienia lub straci atrakcyjność, jaką miał na początku? Zapewne dochodzi do nierównowagi w relacji, ale będąc „w środku", bardzo trudno na znajomość spojrzeć „z boku". Pomocne okaże się w takiej sytuacji zanalizowanie, co się właściwe dzieje.

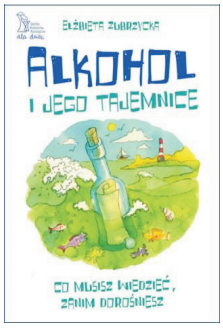
W książce DOBRE I ZŁE PRZYJAŹNIE przedstawionych zostało 10 cech przyjaźni ze szczegółowo rozpisanymi zachowaniami, które pojawiają się w dobrej i w złej przyjaźni. Dzięki tej postawie „spojrzenia z boku" da się zdiagnozować powody większości kłopotów. Tym samym otwiera się pole do naprawy i ponownego zbliżenia, a nawet pogłębienia

przyjaźni.

Jeśli niestety okaże się, że przyjaźń wygasa, lepiej ją zakończyć w taki sposób, by nie pozostawiła smutków i pretensji. A jeśli dojdzie do niechcianego rozpadu przyjaźni, a jeszcze gorzej, do zawodu i zdrady? Trzeba jak najprędzej uświadomić sobie, dlaczego tak się stało, nie popadać w samobiczowanie ani depresję, ale spojrzeć na siebie jako na bardziej doświadczoną osobę, która w przyszłości nie da się wykorzystać, lub będzie potrafiła lepiej dbać o związek, nie mówiąc już o bardziej dojrzałym wyborze nowego przyjaciela.

Więcej na ten temat można będzie dowiedzieć się podczas warsztatu pt. „Przyjaźń dobra czy zła?"

3. Nadużywanie alkoholu – najczęstszy problem w polskich domach



ALKOHOL I JEGO TAJEMNICE. Co musisz wiedzieć, zanim dorośniesz.

Ostrzeżenia przed piciem alkoholu nie docierają do młodzieży, która obserwuje powszechność jego nadużywania i niezrozumiałą tolerancję społeczeństwa dla tego zjawiska. Jednocześnie reklamy zachęcają do picia piwa, jako napoju orzeźwiającego i wprowadzają młodych ludzi w uzależnienie od niego. W języku potocznym „zabawa" to synonim przebywania w stanie „pod wpływem" alkoholu lub innych używek.

Czy już nie potrafimy czuć się szczęśliwi na trzeźwo?

Wszyscy młodzi ludzie stykają się z problemem alkoholizmu na ulicy, w rodzinie lub w zaprzyjaźnionych domach. Tam, gdzie króluje alkohol, króluje również tabu milczenia o problemie i toksyczna lojalność chroniąca osobę pijącą. Dzieci wychowują się w nieprawdziwym świecie, w którym o sprawach najważniejszych i najbardziej bolesnych mówić nie wolno.

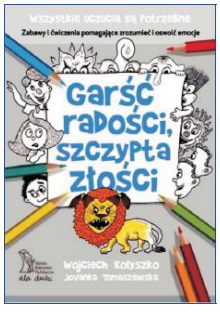
Zadaniem książki jest przełamanie tabu milczenia i dostarczanie rzetelnej wiedzy o alkoholu i jego wpływie na myślenie, uczucia i zachowania człowieka. Koryguje błędne przekonania, pomaga w uporaniu się z huraganem uczuć targających dzieckiem, wyjaśnia niezrozumiałe zachowania członków rodziny, zapowiada, co może się zmienić, kiedy osoba chora podejmie leczenie. Książka została napisana na prośbę rodziców, mających problem z alkoholem w domu. Jest adresowana do dzieci w wieku od 7 do 14 lat.

4. Rozpoznawanie uczuć i asertywność

Uczucia są bardzo ważną informacją i sterują naszymi zachowaniami. Dlatego jest sprawą kluczową, aby dzieci potrafiły je rozpoznać u siebie i u innych. Tymczasem każdą minę prócz uśmiechu interpretują jako złość. Nie rozpoznają własnych uczuć, nie wiedzą, co się z nimi dzieje.

Seria książek autorstwa Wojciecha Kołyszki i Jovanki Tomaszewskiej wyjaśnia, czym są uczucia i jak bardzo są one potrzebne: radość, złość, strach, zazdrość, smutek i wstyd.

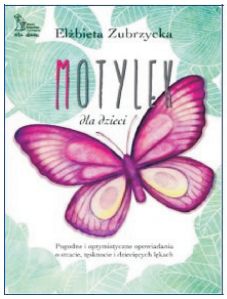
Bajkowi bohaterowie każdej z książek udają się do krajów, gdzie danego uczucia występuje „za dużo" lub nie występuje ono wcale. Wesołe i mądre opowiadania dobrze ilustrują fakt, że nie ma „dobrych" i „złych" uczuć – wszystkie są potrzebne. Każda książka zawiera też świetnie opracowane warsztaty i ćwiczenia. Wielka pomoc dla nauczycieli, pedagogów i trenerów, prowadzących zajęcia wychowawcze z dziećmi. Nie mówiąc o rodzicach...

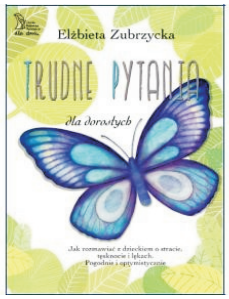


Siódmy tytuł, GARŚĆ RADOŚCI, SZCZYPTA ZŁOŚCI to interaktywna książka, podsumowująca informacje z poprzednich, dzięki której dzieci uczą się podczas zabawy rozpoznawać emocje, rysując je w książce.

Nowy tytuł GRZECZNA NIEGRZECZNOŚĆ, zapowiada nową serię o wychowaniu. Stawia pytanie, co to jest grzeczność, czy to dobrze, jeśli dzieci są uległe i na czym polega grzeczna asertywność w stosunku do dorosłych. Ćwiczenia i zabawy dla małych i dużych pomagają dobrze zrozumieć przekazywane treści.

5. Czy i jak rozmawiać z dziećmi o stracie, tęsknocie, chorobach i umieraniu





Strata, tęsknota, choroba – to nieodłączne części codziennego życia, które wywołują silne emocje.

Zwykle nie doceniamy, jak często dzieci spotykają się ze śmiercią. Sądzimy, że ten temat jeszcze ich nie dotyczy, bo pędzą beztroskie życie. Tymczasem dzieci oraz ich rówieśnicy przywiązują się do domowych zwierzątek, które niestety dość szybko umierają, widzą na drogach potrącone przez samochody domowe i dzikie zwierzaki. Zauważają pisklęta, które wypadły z gniazda, martwe motylki i inne drobne żyjątka. Dorośli już nie zwracają na nie uwagi.

Ponadto dzieci spotykają w szkołach więcej osób niż ich rodzice w pracy. Dowiadują się co jakiś czas o śmierci członków rodziny kogoś z uczniów lub nauczycieli. Może to wzbudzać obawy o życie najbliższych. Także naturalną częścią życia jest umieranie krewnych. Trzeba więc n ten temat rozmawiać. Jak i kiedy?

Pogodne i przepełnione humorem opowiadania zawarte w książce MOTYLEK przekazują dziecku ważne informacje o tym, czym jest życie, strata i tęsknota, oraz o tym, jakimi drogami dochodzi się do spokoju i radości. Pomogą mu także zrozumieć własne uczucia, naprostować zebrane na podwórku błędne przekonania i dzięki temu zapobiec rozwojowi niepotrzebnych lęków.

Książka JESIEŃ LIŚCIA JASIA to metaforyczna opowieść o przemijaniu i śmierci. Pogodna i mądra. Jesienna lektura w wielu szkołach.

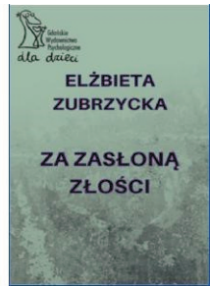
MAŁY WIELKI PRZYJACIEL. JAK POKOCHAŁEM ZWIERZĄTKO, KTÓREGO NIKT NIE LUBIŁ jest opowieścią opartą na faktach o poznawaniu, odkrywaniu wspaniałych cech, pokonywaniu uprzedzeń, a także o tym, jak można myśleć o śmierci ukochanego zwierzątka jako o wielkiej przeprowadzce i powrocie do domu. Stanowi pewną propozycję, jak tłumaczyć dzieciom rozstanie i tęsknotę, uzupełnia podejście zaproponowane w opowiadaniach zawartych w książce MOTYLEK.

TRUDNE PYTANIA dla rodziców. Jak rozmawiać z dziećmi o stracie, tęsknocie i dziecięcych lękach. Optymistycznie i pogodnie.

Temat śmierci jest najczęściej obarczony klauzulą „tajne", a dorośli potrzebują gotowych słów, by omówić te bardzo ważne – i jak się potem okazuje – nie tak trudne treści.

W pierwszej części książki rodzice i wychowawcy znajdą opis poszczególnych zagadnień, a w tekście zaznaczono rysunkiem dziecięcej główki konkretne słowa do dziecka. W drugiej części, skierowanej tylko do dorosłych, zawarto wiele informacji pomagających rodzicom ukształtować własne poglądy na temat życia, śmierci i tego, co się dzieje potem, a wspierających ich w trudnych sytuacjach chorób i umierania najbliższych, kiedy trzeba podjąć trafne decyzje bez poczucia winy. Ta książka pomaga odnaleźć spokój. Dzięki lekturze rodzice będą lepiej potrafili nim emanować i staną się rzeczywistym wsparciem dla swoich pociech lub uczniów.

6. Złość dobra czy zła?



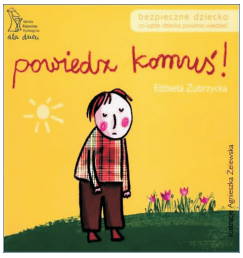
Bardzo szczegółowo temat złości zostanie podjęty na warsztatach w trakcie konferencji. Tu więc tylko zaznaczę, że uczucia pojawiają się jako wynik myśli, nad którymi mamy kontrolę. Dokładnie wyjaśnia ten proces książka JAK POMYŚLĘ, TAK ZROBIĘ. Druga część, ci sami bohaterowie i dalszy ciąg ich przygód (PO CO SIĘ ZŁOŚCIĆ) przybliżą małemu czytelnikowi mechanizm działania tego wspaniałego, potężnego uczucia. Z kolei DRĘCZYCIEL W KLASIE pokazuje, jak negatywne uczucia, złość, zawiść, zazdrość skłaniają do niegodnych zachowań.

Nowością jest książka ZA ZASŁONĄ ZŁOŚCI, adresowana do „zaawansowanych" nastolatków, także licealistów, opisująca zadania złości, mechanizm jej powstawania, kiedy jest pożyteczna, a kiedy niepotrzebna, co tak naprawdę skrywa się za tym potężnym uczuciem. Książka podaje wiele sposobów na wzmocnienie siebie, zmniejszenie uraźliwości, a przede wszystkim zachęca do wyboru takich zachowań, które pomogą w uświadomieniu

sobie swojej godności, wartości, a tym samym na tyle wzmocnią przekonania o sobie, że złość przestanie już być potrzebna.

7. Sekrety i tajemnice pod lupą

Jak pomóc małym dzieciom mówić o trudnych sprawach?



POWIEDZ KOMUŚ. CO KAŻDE DZIECKO POWINNO WIEDZIEĆ

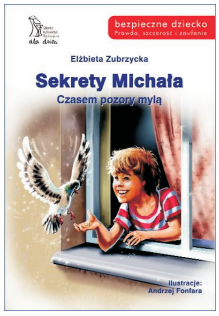
Książka ta znalazła się na liście lektur szkolnych dla klasy I Wydawnictwa MAC Edukacja. Również w konkursie MEN „Wybierzmy lektury najmłodszym dzieciom", w 2015 roku, zajęła 5 pozycję wśród 3777 zgłoszonych książek.

Książka pomaga dzieciom zrozumieć, czym jest szacunek i jakie zachowania są krzywdzące, a więc niedopuszczalne. Nie wolno krzywdzić świata, ludzi, dzieci ani ciała, ponieważ świat, ludzie, dzieci i ciało są bardzo ważne i trzeba je traktować z szacunkiem. Mając odpowiednią wiedzę, dziecko wcześniej rozpozna krzywdzące zachowania i będzie mogło zwrócić się po pomoc w swojej sprawie lub cudzej. Staje się więc bardziej bezpieczne. Wspólne oglądanie i czytanie książki wywołuje u dziecka potrzebę rozmowy na tematy, których wcześniej nie poruszało. Zostaje przełamanie traktowania ważnych tematów jako tabu.

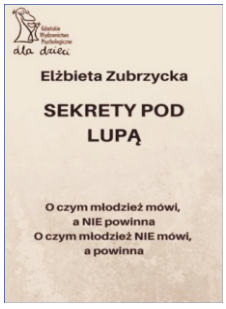
DOBRE I ZŁE SEKRETY

Czy sekretów należy zawsze dotrzymywać?

W książce przedstawiono prostą zasadę mówiącą, że dobre sekrety przynoszą niespodziankę i radość, a złe sprawiają przykrość i ból. Złych nie wolno dotrzymywać, trzeba natychmiast komuś o nich powiedzieć. Przyjęcie tego rozróżnienia przerywa dziecięcą zmowę milczenia, pozwala dzieciom szukać pomocy, kiedy komuś dzieje się lub może stać się krzywda. Dzieci uczą się rozróżniać, kiedy są skarżypytami, a kiedy rozsądnymi informatorami.



Zdarzenia przedstawione w książce SEKRETY MICHAŁA są prawdziwe. Mały, wesoły chłopiec popada w wielkie kłopoty. Splot nieporozumień i pozorów prowadzi do tego, że choć dorośli mają rację, to jednak wszyscy się mylą! Życie pisze scenariusze, jakich człowiek sam by nie wymyślił. Ta życiowa historia zachęca, by z dzieckiem zawsze szczerze rozmawiać i starać się je usłyszeć. Sekrety, nawet dotrzymywane w dobrej wierze, mogą niekiedy prowadzić do kłopotów.



Nastolatki wiedzą o rzeczach, o których dorośli często nie mają pojęcia. Przeżywają swoje młodzieńcze tragedie, którymi chcieliby się podzielić. Wynoszą z domów rodzinnych najróżniejsze doświadczenia. Bywa, że dźwigają nie tylko codzienne, ale i życiowej wagi tajemnice. Jak mają sobie z nimi radzić? Dzielić się nimi czy nie? Szczególnie, gdy dotyczą krzywdy lub rodzinnych tematów tabu? Często zapominamy, traktując młodzież jak dzieci, że musi ona uporać się z ciężarami ponad siły. Dlatego celem tej książki jest też zachęcenie świata dorosłych do większej uważności na ciche czasem wołanie o pomoc – na puszczy, choć wśród ludzi. Tak bardzo krytykowane „niedopuszczalne" zachowania młodych mogą być właśnie takim krzykiem. Nie ma co się obrażać, lepiej się przyjrzeć, co boli. Z drugiej strony, młodzi ludzie też lepiej będą się komunikować, jeśli się dowiedzą, jak. Niech ta książka choć trochę wszystkim pomoże w komunikacji i tym samym – w życiu.

NIE PODDAWAJ SIĘ to pełna ciekawostek i mądrości życiowych książka. Młodzi ludzie w okresie dojrzewania zaczynają surowo oceniać siebie, rodzinę i sens edukacji, wchodzą w konflikty z rówieśnikami i niejednokrotnie mogą mieć poczucie, że znaleźli się w tragicznym beznadziejnym położeniu. W podobnym znalazła się Polska, która podczas potopu szwedzkiego niemal zniknęła z mapy Europy, a jednak się podniosła i zwyciężyła najeźdźcę.

Wartka opowieść o walczących królach, wzbogacona historycznymi ciekawostkami pokazuje, że z każdej sytuacji jest jakieś wyjście.

Nigdy się nie poddawaj! – niech to przesłanie stanie się wskazówką na całe życie dla każdej młodej dziewczyny i każdego chłopaka.

A dla nas, miłośników książek, niech będzie zachętą, by nie ustawać w propagowaniu czytelnictwa wśród miłośników ekranów.

Dr Elżbieta Zubrzycka

Warsztat: Czy warto się złościć?
Co się kryje za zasłoną złości?

Czasem złość jest potrzebna

Generalnie, jest to wspaniałe potężne uczucie, które zmienia umysł i ciało, może uczynić wiele dobrego zmuszając do działania. Jak bardzo pozwolimy się złości nasilić i jakie wybierzemy działanie, to już zależy od osoby będącej pod jej wpływem.

Czasem złość jest niepotrzebna

Co powoduje, że u niektórych osób pojawia się zbyt często, nieadekwatnie do sytuacji, że osoby te nie potrafią nad nią zapanować i czynią wiele krzywdy sobie i najbliższym?

Złość zabija duszę. Przedtem bliskość, szczerość i miłość. Wie to każdy, kto sam za dużo się złości lub żyje na co dzień ze złośnikiem. Wściekłość jest także zaraźliwa, bo nikt nie chce być traktowany niesprawiedliwie i na ataki odpowiada złością. Ważne, żeby pamiętać, kto zaczął i by wreszcie wziął za to odpowiedzialność. **Złości się można oduczyć**.

Pożyteczna, zdrowa złość

Podczas warsztatów postaramy się zrozumieć mechanizm powstawania złości i sposoby zapanowania nad nią doraźne i długofalowe.

Najpierw jednak trzeba poznać to uczucie:

Co to jest złość? Skąd się bierze i dlaczego się pojawia? W jaki sposób służy człowiekowi? Czy w czymś pomaga? I wreszcie – jak odróżnić, kiedy jest potrzebna, a kiedy zbędna? Jeśli jest potrzebna, jak ją ukierunkować i skorzystać z jej energii?

Aby człowiek zapanował nad złością, a nie ona nad nim, musi zrozumieć, jakimi metodami sam napędza wzrost tego uczucia własnymi myślami i niepewnością. Umiejętność kontrolowania złości wspomaga 5 działań doraźnych:

- zatrzymaj się,
- oddychaj,

- zmień myśli,
- zrób założenie o dobrej intencji,
- skup się na rozwiązaniu (a nie na tym, kto ma rację i dlaczego).

Za zasłoną nadmiernej złości

Dlaczego jedni złoszczą się bardziej, a inni mniej? Skąd się bierze łatwe uleganie złości i uraźliwość? Często jest to wyuczony w rodzinie nawyk, pozbawiający umiejętności innych sposobów komunikacji.

Po bliższej analizie okazuje się, że złość to uczucie, które z jednej strony, w zdrowym swoim przebiegu, pomaga w rozwiązaniu problemu i usunięciu przeszkody stojącej na drodze, z drugiej – zasłania inne, przykre i bolesne uczucia, jak lęk i bezradność. W sytuacji poczucia braku kontroli nad sytuacją, atak wściekłości daje złudne wrażenie jej odzyskania.

Dlatego niepotrzebną złość należy traktować jako obronę przed utratą panowania nad własnym życiem w określonych sytuacjach. Im częściej się one zdarzają i im bardziej dana osoba czuje się wobec nich bezradna, tym więcej się złości.

Na warsztatach odpowiemy sobie bardziej szczegółowo na pytanie, dlaczego złość to obrona i przed czym.

Dokuczanie i inne wredne zachowania

Nie będzie czasu, by poznać powody dokuczania oraz wrażliwości na takie zachowania. Te informacje są zawarte w książce ZA ZASŁONĄ ZŁOŚCI (luty 2018) oraz w PO CO SIĘ ZŁOŚCIĆ, składającej się z opowiadania i części teoretyczno-warsztatowej.

Podczas naszego warsztatu zostanie pokazanych i przećwiczonych kilka technik ochronnych, odcinających od cudzych przykrych zachowań. Niektóre bardzo zabawne!

Długofalowe wzmocnienie siebie

Szacunek do siebie, na który składają się poczucie godności i wartości, można sobie wyobrazić jako zbroję, której nikt nie przebije. Osobie, która wie, że potrafi świetnie

czytać, nikt mi nie wmówi, że jest analfabetą. Taka opinia tylko ją rozśmieszy. Jednak umiejętność czytania łatwo zmierzyć i stwierdzić. Inaczej jest z zarzutami, godzącymi w obszary niepewności. Jeśli osoba, która skrywa wątpliwości co do swojej normalności (jak prawie każdy), usłyszy „Idź do psychiatry", może się poczuć głęboko urażona i strwożona. Gdyby miała pewność, że wszystko z nią w porządku, uwaga o psychiatrze rozbawiłaby ją.

Czyli – im wyższe poczucie wartości, tym mniejsza uraźliwość.

Skąd brać poczucie własnej wartości?

Poznaj swoją godność i wartość. Podczas warsztatów naszym zadaniem będzie uzmysłowić sobie, że wartość jest człowiekowi dana raz na zawsze wraz z godnością i nikt nie może mu ich dodać ani odebrać. Wszyscy ludzie są pod tym względem równi, co, gdyby sobie to uświadomili, całkowicie zmieniłoby stosunek człowieka do człowieka. Jednak nasza kultura nastawiona na wychwytywanie różnic, współzawodnictwo, porównywanie się i ocenianie po cechach materialnych, a więc zawstydzanie i dominację, nie pozwala rozwinąć braterstwa w społeczeństwach.

Stąd wartość każdy posiada, tylko mało kto zdaje sobie z niej sprawę i mało kto głęboko ją odczuwa. Co zrobić, żeby ją 4123 w sobie poczuć?

Jak się wzmocnić, by nie ulegać złości? Są to działania długofalowe, bardzo przyjemne, które omówimy podczas warsztatu, z sugestią, by stały się zadaniem domowym – częścią codziennego życia.

ĆWICZENIA DO DOMU – bardzo przyjemne

Technika „10 sekund".

Zmiana mowy wewnętrznej.

Zmiana mowy wewnętrznej.

Rób to, co jest dobre, słuszne i właściwe.

Ćwiczenie 3 × 3 × 3.

Sam tworzysz swój świat. Wybór i uważność.

SPECJALNIE DLA ZŁOŚNIKÓW:

ZŁOŚCI MOŻNA SIĘ ODUCZYĆ. ALE JAK?

To temat na odrębne wielogodzinne warsztaty. W stwierdzeniu „złości można się oduczyć" zawarta jest nadzieja dla złośników i osób żyjących z nimi blisko. Aby zmienić ten zabijający duszę nawyk, potrzebne jest przede wszystkim przyznanie, że złość jest problemem i wzięcie za nią odpowiedzialności. To pierwszy wielki krok naprzód. Potem trzeba zastąpić stare nastawienie do siebie i do innych ludzi nowym. Pod fachową opieką i przy wsparciu doskonałych książek naprawdę można dokonać metamorfozy i zdobyć najwyższą nagrodę – odzyskać bliskość, życzliwość i miłość najbliższych.

Dr Elżbieta Zubrzycka

Warsztat Przyjaźń dobra i zła

Po co nam przyjaźnie?

Wszyscy ludzie chcą czuć się w porządku, ale wielu z nich wciąż boryka się z wątpliwościami. Przyglądają się sobie, porównują się z innymi, starają się wywrzeć jak najlepsze wrażenie na otoczeniu i słuchają, co inni o nich powiedzą. Im więcej usłyszeli dobrych słów, im więcej otrzymali akceptacji i szacunku, tym bardziej lubią siebie i dobrze się traktują, a co za tym idzie także innych ludzi. I tak przez lata formuje się osobowość. Największy wpływ na nią mają osoby najbliższe i znaczące, a więc rodzina, rówieśnicy, nauczyciele i przyjaciele.

Nie można przecenić wpływu dobrej, głębokiej przyjaźni na rozwój wewnętrznej siły człowieka, na jego poczucie własnej wartości, zdolność do empatii i zaufania, a także kształtowanie się pięknego charakteru.

Prawdziwa przyjaźń – co to dla ciebie oznacza? Warsztaty z dziećmi

Jak poprowadzić zajęcia z dziećmi i nastolatkami na temat przyjaźni? Najlepiej wypróbować na sobie, co przeżywają dzieci podczas takich zajęć i czego się uczą.

Najmłodszym dzieciom warto przeczytać książkę pt. „Chcę mieć przyjaciela. O dziewczynce, która chciała się zaprzyjaźnić z krokodylem". Następnie pokazać, na czym polega brak równowagi w przyjaźni, dominacja i nieszczerość, które ją rujnują. Jakie natomiast zachowania ją budują?

Umiejące czytać dzieci warto zaprosić do wypełnienia testu „Przyjaźń – jaka ma być". Zawiera on 40 stwierdzeń do wyboru. Dzieci skreślają 4 stwierdzenia, które wykluczają przyjaźń i kolorują 4, które są pożądane u przyjaciela. Starsze dzieci wypełniają krótki kwestionariusz, według wzoru poniżej. Można wcześniej wypisać na tablicy wiele cech do wyboru, aby ułatwić im zadanie.

Wypisz ważne dla ciebie cechy przyjaciela. Jakie cechy i zachowania **cenisz**?

....

....

....

....

....

Wypisz cechy, których twój przyjaciel na pewno **nie może mieć**.
Jakie cechy i zachowania wykluczają przyjaźń?

....

....

....

....

....

Pamiętaj, że twoje wybory są dla ciebie najważniejsze i ich się trzymaj.

Następnie na połowie tablicy należy wypisać cechy pożądane, a na drugiej połowie cechy niepożądane, (wykluczające przyjaźń), a przy nich liczby oddanych na nie „głosów". Dzieci i młodzież najczęściej są szczerze zdumieni, widząc wyniki. Szczególnie osoby przemocowe, które sądzą, że wypracowały sobie wysoką pozycję w klasie klnąc, wyzywając i rozpychając się, dowiadują się, że nie nadają się na przyjaciela. To je zaskakuje. Tuż obok znajduje się informacja, czego oczekują rówieśnicy, jak trzeba się zachowywać, by zyskać bliskiego przyjaciela. Dzieci potrafią wyciągać wnioski. Tym bardziej, że żaden dorosły nie wtrącał się w ich wybory.

10 cech prawdziwej przyjaźni – ich znaczenie

Poniżej zostały zebrane cechy najczęściej wskazywane przez dzieci i dorosłych:

1. Przyjaciele bardzo się lubią i zawsze chcą być razem.
2. Przyjaciele są sobie równi.
3. Przyjaciele akceptują się i szanują.
4. Przyjaciele są uczciwi i sprawiedliwi.
5. Przyjaciele uważnie słuchają i szczerze mówią.
6. Przyjaciele są lojalni i dyskretni.
7. Przyjaciele są wierni i nawzajem się wspierają.
8. Przyjaciele potrafią wybaczać.
9. Przyjaciele nie tolerują krzywdy.
10. Przyjaciele sobie ufają (ze wszystkich powyższych powodów).

Co oznaczają trudne słowa zawarte w powyższym opisie? Kiedy przyjaciel spełnia pokładane w nim nadzieje, a kiedy zawodzi? Jak odróżnić dobre relacje od takich, których nie warto podtrzymywać?

(Podstawą warsztatu jest w głównej mierze książka „Dobre i złe przyjaźnie" i tam osoby nie mogące wziąć w nim działu znajdą odpowiedzi na pytania postawione podczas zajęć.) Warto szczegółowo określić zachowania wspierające przyjaźń i ją rujnujące. Wówczas łatwiej samemu dbać o przyjaźń, a w razie kłopotów w związku, postawić diagnozę, co się właściwie dzieje. Może to ja łamię zasady i ranię drugą osobę, może to ona mnie dominuje? Powstaje pole do negocjacji i naprawy, a tym samym zacieśnienia relacji.

Czy przyjaźń jest na zawsze?

Czasem tak, a czasem – nie. Przyjaźnie mogą być trwałe, rozpadać się naturalnie lub w wyniku zaniedbania, bądź zostać zniszczone przez złe zachowania jednej ze stron. Na przykład dominowanie, wykorzystywanie lub nielojalność mogą się stać powodem zerwania przyjaźni. W książce zainteresowany czytelnik znajdzie wskazówki, jak odbudować wiarę w siebie i bliskość z drugim człowiekiem po zdradzie.

Jak dbać o przyjaźń?

Podczas warsztatu sformułujemy kilka zasad, o których trzeba pamiętać, by nie zaniedbać drugiej osoby w związku. Opiszemy umiejętności pomagające podtrzymać dobre relacje, jak na przykład uważność na potrzeby, pokojowe rozwiązywanie konfliktów.

Uprzedzenia – bariera w przyjaźni

Ta książka uczy przełamywania negatywnych nastawień. Uprzedzenia zniechęcają do zapoznawania się. Tymczasem, jeśli się zbliżysz do kogoś, to odkryjesz u tej osoby interesujące i piękne cechy. Jeśli natomiast wyzywasz kogoś i wyśmiewasz, to znaczy, że nie zadałeś sobie trudu, by tę osobę dobrze poznać.

Tak też było z małym szczurkiem, którego nikt nie lubił, a po zawarciu z nim bliższej znajomości, wszyscy go pokochali. Oparta na faktach opowieść o przyjaźni chłopca z małym puchatym zwierzątkiem podnosi na duchu. Przypomina dziecku, że jest wyjątkowe i ma wiele zalet, które pewnego dnia zostaną zauważone. Trzeba tylko uważnie patrzeć.

dr Elżbieta Zubrzycka – biolog i psycholog, przez wiele lat była terapeutą w Poradni Nerwic dla Dzieci oraz wykładała w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego. Jej praca doktorska (1987) dotyczyła rodzin funkcjonujących wokół problemu alkoholu. W 1990 roku założyła Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, które do dziś wydało ponad 1000 znakomitych książek. Jest autorką 30 książek dla dzieci, których zadaniem jest uczenie dzieci ważnych umiejętności życiowych i pomaganie rodzicom wychowaniu.

Wiele z jej książek zostało lekturami szkolnymi, a nauczyciele chętnie z nich korzystają także na godzinach wychowawczych i lekcjach etyki, ponieważ pomagają dzieciom zrozumieć i rozwiązywać ich problemy.

Dr Małgorzata Siemież

Warsztat „Zaczarowane ziarenko”

Cele:

- podnoszenie poczucia własnej wartości,
- wzmocnienie zaufania do siebie i innych,
- rozwijanie wyobraźni i twórczego myślenia,
- nabywanie umiejętności konstruktywnego wyrażania siebie,
- doskonalenie rozpoznawania emocji i kierowania nimi.

Przebieg warsztatu:

1. Przeczytanie wiersza Wojciecha Próchniewicza „Czarodziejskie ziarenka”.

„W bardzo smutnej krainie,
Pełnej biur, fabryk i maszyn,
Żył królewicz. A imię
Miał on zwykłe: Tomaszek.

Jego ojciec: król nauk
Miał maszyny cyfrowe.
Dzięki nim stworzył państwo
Sztuczne choć kolorowe.

Państwo było wzniesione
W wielkiej, przeszklonej hali,
Zbudowanej przez ludzi
Z tworzyw sztucznych i stali.

Każdy nosił w tym państwie
Szklaną banię na głowie,
A w zbiorniczkach powietrze,
Chroniąc tak swoje zdrowie.

Bo na zewnątrz królestwa,
Za grubymi ścianami
Panowały ciemności
Pełne dymu i spalin.

Nasz Tomaszek miał wszystko
Czego dusza zapragnie.
Nawet taki komputer,
Który rysował ładnie.

Ale chłopiec był smutny,
Wciąż bolała go głowa.
A król stary nie wiedział,
Jak go ma uratować.

Choć sprowadzał medyków,
Choć zatrudnił roboty,
Miał z Tomaszkiem od dawna
Wciąż te same kłopoty.

- Niech ktoś sprawi nareszcie
Żeby śmiał się Tomaszek,
Żeby smutek opuścił
W końcu królestwo nasze!

Tak król wołał w rozpaczy
Przez mikrofon złocony,
A głośniki głos niosły
W hali dalekie strony.

I przypadek to sprawił,
Że usłyszał te słowa
I w królestwie się zjawił
Zielarz - mądra osoba.

Zaraz poszedł do króla
I głębokim ukłonem
Oddał mu cześć należną,
Gdy się zjawił przed tronem.

Potem z mieszka wydostał
Garść ziarenek suszonych,
A zdziwiony król powstał,
Gdy je poczuł w swej dłoni.

Zasiej ziarno– rzekł zielarz.
- Niech wiatr dymy rozwieje.
Pilnuj tego, a wkrótce
królewicz ... wyzdrowieje.

Zielarz zniknął tak nagle,
Że król oczy przecierał.
Wdychał zapach przyjemny,
Co się z ziarna wydzielał.

W końcu służbę przywołał,
I za radą zielarza
Ziarno - lek dla Tomaszka
W ziemi zasiać im kazał.

Doglądano roślinek,
Które z ziaren wyrosły
- Małe dęby i jodły,
Brzozy, świerki i sosny.

Rósł wciąż wyżej i wyżej
Las pachnący, zielony.
Słońce nagle rozbłysło.
Król spoglądał zdumiony.

- Czary! Prawdziwe czary!
W krąg wołają dworzanie.
- Czysto, jasno, radośnie,
Dzięki, dzięki ci panie!

I Tomaszek się śmieje!
Tak! I biega i skacze.
A swą szklaną osłonę
Rozbił w drobniutki maczek.

- Mamy słońce, powietrze.
Tato! Jaka wygoda!
Jakże wiele nam daje
Nasza dobra przyroda.

Od tej pory państewko
Tonie całe w zieleni.
I w promieniach słonecznych
Kolorami się mieni.

Teraz - rzekł król pod wąsem
- W państwie dobrze się dzieje
Bo Tomaszek wyzdrowiał.
I nareszcie się śmieje!

Dba o las nasz królewicz.
O przyjaciół - zwierzęta.
Chociaż koniec tej bajki,
To ją zawsze pamiętaj!”.[1]

[1] W. Próchniewicz (1995), Czarodziejskie ziarenka, Philips Wilson, Warszawa, s. 2 -10

2. Rozmowa na temat wiersza:

- kiedy jest ci smutno?

- co cię martwi?

- co jest dla ciebie trudne?

- co ci sprawia radość?

- co dla ciebie jest ważne?

3. Dzieci dostają zaczarowane ziarenko i pokazują co z nim robią.

4. Moja trudność. Uczestnicy zastanawiają się co przeszkadza im w dotarciu do zaczarowanego ziarenka i w dowolnej formie to przedstawiają (są niegrzeczne, nie słuchają rodziców, nie pomagają w obowiązkach domowych itp.)

5. Droga doradców. Każde dziecko dostaje różne materiały, np. papier kolorowy, gazety i wykonuje swojego doradcę, czyli postać, która udzieli mu rady co powinien zrobić, żeby zniwelować swoją przeszkodę w dotarciu do zaczarowanego ziarenka. To może być postać fikcyjna: wróżka, krasnoludek lub rzeczywista: kolega, koleżanka, może to być zwierzątko lub przedmiot. Potem tworzymy długą drogę, na której dzieci stawiają swoich doradców. Każdy doradca przedstawia się i udziela dziecku porady, jeśli nie wie, wówczas inni doradcy mogą pomóc.

6. Czarodziejski liścik. Dziecko pisze w imieniu ziarenka pozytywny liścik, typu: „lubię cię", „cieszę się, że się mną zaopiekowałeś", „bardzo lubię gdy uśmiechasz się do mnie" itp. Dzieci wrzucają liściki do wspólnego pudełka.

7. Autoportret. Dzieci dostają duży arkusz szarego papieru i wzajemnie odrysowują na nim swoje sylwetki, tak, by zmieściły się wszystkie części ciała. Następnie każde dziecko na odrysowanej sylwetce zaznacza swoje zaczarowane miejsca dowolną techniką: kredkami, farbami, czy wyklejanką. Każde dziecko prezentuje swój autoportret i w nagrodę losuje czarodziejski liścik. To mogą być, np.: ręce, gdyż dzięki nim pomagam innym ludziom; usta, bo dzięki nim uśmiecham się; uszy, dzięki którym mogę usłyszeć, że ktoś potrzebuje mnie itp.

8. Podziękowania zaczarowanemu ziarenku. Siadamy w kółku i każde dziecko po odczytaniu czarodziejskiego liściku mówi jedno miłe zdanie do zaczarowanego ziarenka.

9. Zakończenie. Dzieci odpowiadają na pytanie: które zadanie podobało ci się najbardziej i dlaczego?

Bajka „Czarodziejskie ziarenka" pokazuje jak ważne jest dbanie o siebie samego, troszczenie się o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Dlatego rozmowa na temat wiersza nie dotyczy Tomaszka, tylko samych dzieci, ich problemów i radości. Po wyczerpującej pogadance czym może być zaczarowane ziarenko, dzieci z wielką troską pokazują, jak dbają o otrzymane ziarenko. Delikatnie wkładają do ziemi, zasypują i podlewają. Muszą zdać sobie sprawę, że gdy włożą do wyjałowionej ziemi, ziarenko nie będzie rosnąć, tylko zacznie obumierać. Dlatego ważne jest, by zastanowić się co powoduje u mnie wyjałowienie ziemi, co przeszkadza ziarenku kiełkować? Dziecko powinno zrozumieć, że ma na to wpływ, że od niego zależy czy, np. będzie grzeczne. Ważne jest też, by zrozumiało, że ma wokół siebie osoby, do których zawsze może zwrócić się po pomoc. Stworzona długa droga doradców dodaje wiary uczestnikom, że nie są sami z własnymi problemami. Czarodziejski liścik, który dziecko pisze w imieniu ziarenka, tak naprawdę pisze samo do siebie, stając się na chwilę ziarenkiem. Z prezentowanych autoportretów najczęściej bije duma, gdyż każdy zdaje sobie sprawę, ile ma wartościowych cech, którymi może dzielić się. Nawet jeśli jakiemuś dziecku nie podobają się jego nogi, bo są, np. krzywe, to podczas tego ćwiczenia może spojrzeć na nie inaczej, że to właśnie jego nogi niosą go tam, gdzie chce, dzięki nim może biegać, bawić się i pomagać innym. Dzieci bardzo chętnie na końcu dziękują zaczarowanemu ziarenku. Może nie zawsze od razu rozumieją, że to one są jednocześnie i sobą, i zaczarowanym ziarenkiem, ale nie o to przede wszystkim chodzi w tym warsztacie. Jego głównym celem jest podnoszenie poczucia własnej wartości oraz wzmocnienie zaufania do siebie i innych, i to uczestnicy osiągają. Oczywiście ważne jest dopasowanie warsztatu do wieku i możliwości uczestników. Należy pamiętać, że magia tego warsztatu tkwi w dwóch przenikających się ze sobą wymiarach: ziarenka i odbiorcy. Nigdy tak do końca nie będziemy mieli pewności na jaką „glebę" uczestnika trafimy, gdyż zdarza się, że wbrew oczekiwaniom, dziecko łatwiej wejdzie w warsztat niż dorosły lub na odwrót. Natomiast możemy mieć pewność, że zasiane ziarenko zacznie działać, bo jest zaczarowane!

dr Małgorzata Siemież – psychoterapeuta, socjoterapeuta, dr nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki, pracownik naukowo-dydaktyczny Uniwersytetu Wrocławskiego, współzałożycielka Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego. Stworzyła i prowadzi Dolnośląski Ośrodek Osób Twórczych. Pracuje z małżeństwami, parami, z osobami dorosłymi i młodzieżą. Pomaga osobom, które mają zaniżone poczucie własnej wartości, przeżywają lęki, problemy w związkach i relacjach międzyludzkich, wymagają interwencji kryzysowej, terapii depresji, współuzależnienia, DDA. Pracuje z osobami niepełnosprawnymi i ich rodzinami.

Dr Wanda Matras-Mastalerz

Czytam wędrując ku dorosłości —

Scenariusz warsztatów z zakresu doradztwa zawodowego z elementami biblioterapii

Bo w życiu chodzi o to, aby znaleźć swoją bajkę...

Ken Robinson

Wprowadzenie

Scenariusz nawiązuje do kierunków realizacji polityki oświatowej MEN na rok szkolny 2017/2018 wśród których znalazło się wzmocnienie wychowawczej roli szkoły i wprowadzenie doradztwa zawodowego do szkół i placówek. Tytuł scenariusza zaczerpnięto z książki Kena Robinsona *Uchwycić żywioł. O tym jak znalezienie pasji zmienia wszystko* (Kraków 2012).

1. Cele

- **cel główny:**

- zwrócenie uwagi na czynniki warunkujące trafny wybór dalszych etapów kształcenia oraz świadomego przygotowania do podejmowania decyzji edukacyjno-zawodowej,

- aktywne poszukiwanie odpowiedzi na pytania: kim jestem? i kim chcę być?

- **cele operacyjne:**

- rozwijanie pasji i zainteresowań wśród uczniów,

- wzmocnienie wiary we własne możliwości,

- uświadomienie ważności przygotowania do dokonywania odpowiedzialnych wyborów dotyczących przyszłości osobistej, zawodowej i społecznej

- zachęcanie do czytania.

2. Warunki techniczne

liczba uczestników: 15 – 20 osób

wiek uczestników: 13–15 lat

czas trwania zajęć: 3 x 45 minut

3. Treści przekazywane (uszczegółowione problemy do tematu)

Zajęcia obejmują zagadnienia związane z wypracowaniem umiejętności określenia swoich zasobów:

- zainteresowań,

- umiejętności,

- mocnych i słabych stron,

- systemu wartości, którym się kierujemy.

Warsztaty służą również budowaniu i wzmacnianiu poczucia wartości, wiary w siebie i we własne umiejętności. Dzięki odpowiednio dobranej literaturze i ćwiczeniom aktywizującym Uczestnicy będą mogli dokonać wglądu w siebie, poznać własne możliwości i nauczyć się czerpania radości nawet z drobnych sukcesów.

4. Metody nauczania:

- rozmowa kierowana,
- głośne czytanie,
- analiza tekstu,
- dyskusja,
- praca z kartami pracy.

5. Formy realizacji:

- indywidualne,
- zbiorowe,
- zespołowe.

6. Środki dydaktyczne:

ekran z rzutnikiem,
prezentacja w formie slajdów,
„drzewa osiągnięć" Pipa Wilsona,
karty z herbami dla każdego Uczestnika,
karty SMART.

7. Literatura wykorzystana do zajęć:

Bajka o orle, który myślał, że jest kogutem [w:] Anthony de Mello, Przebudzenie, Poznań 2004, s. 5-6.

Cooke Phil, *To jest to! Jak odkryć do czego zostaliśmy stworzeni?,* Kraków 2013.

Levy Marc, *A jeśli to prawda?,* Warszawa 2002.

Robinson Ken, *Uchwycić żywioł. O tym jak znalezienie pasji zmienia wszystko*, Kraków 2012.

Woydyłło Ewa, *Poprawka z matury*, Kraków 2009.

Przebieg zajęć

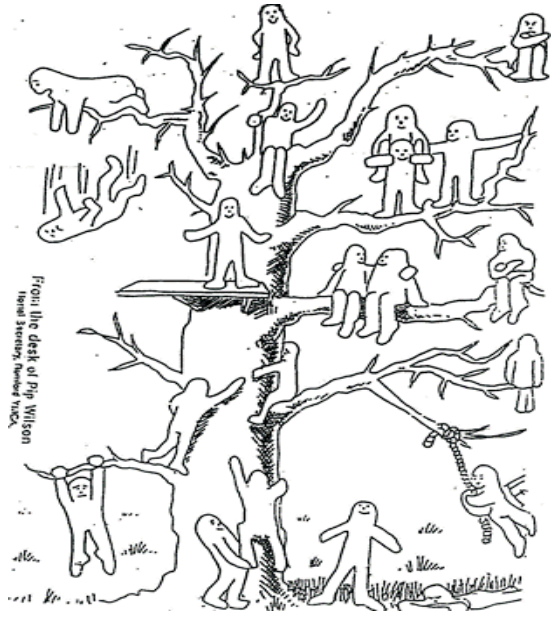
1. Wyeksponowanie na planszach lub prezentacji dwóch cytatów:

„Jeśli ktoś nie wie, do którego portu płynie – żaden wiatr nie będzie dla niego dobry" (Seneka)

"Jeśli nie wiesz, dokąd zmierzasz, zajdziesz gdzie indziej."

2. „Jestem kowalem swojego losu, mam na niego wpływ" – krótkie wprowadzenie do warsztatu.

3. Praca z „drzewem osiągnięć" Pipa Wilsona (zadaniem uczestników jest odnalezienie siebie na drzewie, biorąc pod uwagę cechy osobowości: ekstrawertyzm, introwertyzm, samoocenę, empatię itd.)



Uwaga metodyczna:

Przed dokonaniem wyboru należy wyjaśnić uczniom, aby bacznie przyjrzeli się każdej postaci i zwrócili uwagę na szczegóły: np. czy dana postać jest uśmiechnięta czy smutna (optymista, pesymista), stoi lub siedzi, ma założone lub otwarte szeroko ręce (introwertyzm, ekstrawertyzm), w którym miejscu drzewa się znajduje (na samym szczycie, w centrum zainteresowania lub np. pod drzewem na początku swojej drogi), czy jest samotna czy z innymi (osoba towarzyska, samotnik), czy komuś pomaga (empatyczna) lub pozwala sobie pomóc (nie wstydzi się przyjąć pomocy), stoi pewnie na platformie lub wybrała miejsce na bocznej gałęzi (zdystansowana w stosunku do innych, obserwuje z boku co dzieje się na drzewie), dźwiga na swych barkach inną postać (słabszą? niepełnosprawną?) lub radośnie kołysze się na linie itd.

„Drzewo osiągnięć" pomaga w diagnozowaniu grupy, jest również formą zabawy integrującej. Uczestnicy śledzą wybory koleżanek i kolegów, sprawdzają, kto wybrał tę samą postać co oni, uzasadniają swoje wybory, dyskutują.

- Rozmowa kierowana, pytania w trakcie: jak postrzegam siebie?, jak postrzegają mnie inni?, czy mogę to zmienić? Czy się zmieniam?

4. Odczytanie tekstu: ***Bajka o orle, który myślał, że jest kogutem*** [w:] Anthony de Mello, *Przebudzenie*, Poznań 2004, s. 5-6.

„Pewien człowiek znalazł jajko orła. Zabrał je i włożył do gniazda kurzego w zagrodzie. Orzełek wylągł się ze stadem kurcząt i wyrósł wraz z nimi.
Przez całe życie zachowywał się jak kury z podwórka, myśląc, że jest kogutem. Piał i gdakał. Potrafił nawet trzepotać skrzydłami i fruwać kilka metrów w powietrzu. No bo przecież, czyż nie tak właśnie fruwają koguty?
Pewnego dnia zauważył wysoko nad sobą, na czystym niebie wspaniałego ptaka. Płynął wspaniale i majestatycznie wśród prądów powietrza, ledwo poruszając potężnymi, złocistymi skrzydłami. Stary orzeł patrzył w górę oszołomiony.
- Co to jest? - zapytał kurę stojącą obok.
- To jest orzeł, król ptaków - odrzekła kura. - Ale nie myśl o tym. Ty i ja jesteśmy inni niż on" [...]

5. Zachęcanie uczniów do ukierunkowanej interpretacji tekstu pytaniami:

- Dlaczego orzeł wierzył, że jest podwórkowym kogutem?
- Czy myślicie, że pragnął być orłem?
- Jak sądzicie, czy orzeł zdecydował się polecieć pomimo sugestii, że jest kogutem?
- Gdyby wiedział kim jest, czy łatwiej byłoby mu odnaleźć swoją tożsamość - czy poszybowałby w górę, jak król ptaków?

Komentarz: W zaprezentowanej bajce filozoficznej główny bohater wierzy że jest nielotem, a jego miejsce jest wśród innych mieszkańców kurnika. Jednak gdy spogląda na szybującego po niebie orła marzy o lataniu… Czy jednak przekonania otoczenia pozwolą mu się wzbić w niebo? „W życiu trzeba być jak sprężysta piłka" namawia Ewa Woydyłło w *Poprawce z matury*. Nawet jeśli coś „przygina" nas do ziemi, trzeba spróbować się odbić, by w konsekwencji poszybować wysoko, by już nikt nam nie zagrażał...

- Co stoi na przeszkodzie by niczym orzeł rozpostrzeć skrzydła i wzbić się wysoko w niebo?
- Brak wiary we własne możliwości?
- Brak wytrwałości i w dążeniu do celu?
- Brak „pomyślnych wiatrów"?
- Brak sprecyzowanych zainteresowań?
- Brak chęci i motywacji do realizacji pasji.
- Brak czasu?

6. Zabawa psychologiczna: 'Pociąg". Jak docierać do prawdy o sobie? Jakimi sposobami poznawać siebie coraz lepiej? Zabawa w pociąg: uczestnicy dobierają się trójkami: pierwsza osoba to **Bufor,** w czasie poruszania się pociągu będzie miał zamknięte oczy, druga osoba to **Wagonik**, pociągiem kieruje **Maszynista** znajdujący się na końcu składu. Bufor i Wagonik wypełniają polecenia Maszynisty, który dbając o bezpieczeństwo pociągu wydaje polecenia: w prawo, w lewo, prosto, stop, cofamy się... Zabawa będzie zakończona, gdy każdy z uczestników sprawdzi się w roli Maszynisty, Wagonika i Bufora. Po przeprowadzonej zabawie zadajemy pytania:

- kto czuł się najlepiej w roli Maszynisty? Czy łatwo jest kierować innymi?

- komu przypadła do gustu rola Wagonika? To najbezpieczniejsze miejsce w pociągu, ale wymaga umiejętności słuchania i bezkonfliktowego wypełniania poleceń;
- czy ktoś czuł się dobrze w roli Bufora?

7. Aktywne poszukiwanie odpowiedzi na dwa kluczowe pytania:

- Kim jestem?

- Kim chcę być?

Ćwiczenie: **Ja i moje zasoby – MÓJ HERB czyli co wiem o sobie?**

Tworząc strategię planowania, zacznij od szczerej refleksji nad swoją osobą. Analiza samego siebie umożliwi Ci wybór właściwego celu życiowego i zawodowego, zgodnego z Twoimi pragnieniami i przekonaniami.

Nad herbem zapisz:

cel: co chciałbyś osiągnąć w życiu, kim chciałbyś być, co jest dla Ciebie najważniejszą rzeczą, którą chciałbyś robić w przyszłości, jaki jest Twój wymarzony zawód, jak widzisz siebie za 5/10/20 lat

W herbie określ:

- **Zainteresowania**: jakie są Twoje zainteresowania, co lubisz robić, dlaczego te rzeczy Cię pasjonują, jakiego typu sytuacje i zadania motywują Cię do działania, w jakim środowisku czujesz się najlepiej.

- **Umiejętności:** jakie umiejętności posiadasz, w czym jesteś dobry, jak pracujesz w zespole, czy masz zdolności przywódcze, czy umiesz efektywnie rozwiązywać problemy, czy łatwo dostosowujesz się do zmian, czy jesteś elastyczny, czy łatwo nawiązujesz kontakty, czy potrafisz pracować w stresie itp.

- **Wartości:** określ to, co jest dla Ciebie najważniejsze, jakie wartości wyznajesz, jakimi zasadami kierujesz się w życiu, z czego nie mógłbyś zrezygnować, co cenisz w szczególności.

- **Kompetencje i predyspozycje:** czy wolisz pracować w domu czy poza nim, czy chciałbyś mieć kontakt z klientami czy raczej nie, czy łatwiej osiągasz cele pracując samodzielnie czy w zespole, czy wolisz podejmować decyzje samodzielnie i być za nie odpowiedzialny, czy wolisz, gdy inni podejmują je za Ciebie, co Cię motywuje do pracy, czy jesteś gotowy podróżować, czy lubisz ryzyko itp.

8. Ćwiczenie aktywizujące:

Wyznacz sobie konkretne cele, które chcesz osiągnąć; możesz wykorzystać technikę **SMART**, czyli cel powinien być:

S (specific) - jasno określony, konkretny
M (measurable) - mierzalny, byś mógł sprawdzić, na ile go osiągnąłeś
A (ambitious) - ambitny, lecz leżący w granicach Twoich możliwości
R (realistic) - realistyczny, czyli możliwy do osiągnięcia
T (timed) - określony w czasie

Wyznacz kolejno, co musisz zrobić by te cele osiągnąć - zaplanuj w czasie ich realizację.

9. Zamiast zakończenia:

A Ty czego pragniesz? O jakim zawodzie myślisz? Jaką wartość i „smak" ma dla Ciebie praca, zawód, kariera? Co jest Twoim ideałem życia i pracy?

Wybierz własne cele i strategię – pomysł na sukces. Skrojony **DLA CIEBIE I PRZEZ CIEBIE.** Tylko TY potrafisz zrobić to najlepiej. Pamiętaj – jakkolwiek zaplanujesz i dokądkolwiek dojdziesz – będzie to Twoja własna kariera. Każdy bez wyjątku – jest architektem własnego losu. Każdy ma swój potencjał i własną drogę rozwoju. Każda jest dobra, jeśli jest na indywidualną miarę. **Każdy bez wyjątku jest THE ONE** – jedyny, niepowtarzalny. I ma własną ścieżkę kariery. Musisz ją odnaleźć!

Na pożegnanie „prowokacja" psychologiczna na podsumowanie fragmentu książki Levy Marc: ***A jeśli to prawda:***

,,Wyobraź sobie, że ktoś przelał na Twoje konto pewną kwotę pieniędzy. I nie jest to przypadkowa kwota, jest to dokładnie 86 400 zł i masz tylko jedną dobę aby je wydać... Na co przeznaczysz te środki? Uczestnicy wymieniają różne możliwości…

Komentarz: Na waszych kontach, co prawda nie ma tych pieniędzy, ale...

Wszyscy, każdej doby, otrzymujemy w darze 86 400 sekund życia i to od nas zależy jak te sekundy spożytkujemy... Kto powiedział, że czas jest mniej cenny od pieniędzy? Nie jest... Wykorzystajmy go jak najlepiej!

ŻYCZĘ WAM MOCY I SKRZYDEŁ!

10. Ewaluacja zajęć:

- Uczestnicy kończą zdanie: Podczas dzisiejszych zajęć najbardziej mi się podobało…

- Czy te zajęcia wpłynęły na twoją samoocenę i wiarę we własne możliwości?

- Czy teraz inaczej postrzegasz siebie?

- Czy czujesz, że zmieniło się twoje podejście do życiowych wyzwań?

dr Wanda Matras-Mastalerz – adiunkt w Instytucie Nauk o Informacji Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie, doktor nauk humanistycznych w dziedzinie literaturoznawstwa, członek Zarządu Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego we Wrocławiu, kierownik Zespołu ds. Badań nad Książką w ramach Ośrodka Badań nad Mediami UP w Krakowie, przewodnicząca Krakowskiego Koła Biblioterapeutów, kierownik kursów z zakresu biblioterapii i bajkoterapii. Autorka kilkudziesięciu publikacji naukowych i popularnonaukowych z zakresu terapeutycznej funkcji książki, biblioterapii, pracy z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych, technik pracy umysłowej oraz edukacji medialnej i czytelniczej. Certyfikowany trener stymulacji pamięci i rozwoju intelektu, współpracownik Uniwersytetu Dzieci i Rodziców przy UP w Krakowie oraz kilkunastu małopolskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Dr Lidia Ippoldt

Złość – scenariusz zajęć z elementami biblioterapii dla dzieci

Cele:

Dzieci wiedzą, jakie są przejawy złości,

Dzieci znają sposoby radzenia sobie ze złością.

Warunki techniczne :

Liczba uczestników : 10-15 osób

Wiek uczestników : 7-8 lat

Miejsce zajęć: sala lekcyjna, biblioteka lub świetlica szkolna

Czas trwania : 45 minut

Treści przekazywane:

- Przejawy złości
- Sposoby radzenia sobie ze złością

Metody i techniki pracy:

- praca z tekstem,
- techniki relaksacyjne,
- elementy dramy,
- elementy choreoterapii, arteterapii,
- dyskusja, burza mózgów, rozmowa kierowana.

Formy: praca w grupie, praca indywidualna

Środki terapeutyczne: tekst literacki, buźki do badania nastrojów, duże arkusze papieru, farby, płyta z muzyką relaksacyjną

Literatura wykorzystana do zajęć:

Pospuła A., *Kłopoty biedronki Mai.* W : *Magiczne bajki na dziecięce smutki. Bajki pomagajki dla nieco starszych dzieci.* Skawina, 2012

Przebieg zajęć:

- **Badanie nastroju** – dzieci otrzymują buźki – zadowoloną i smutną i wybierają sobie tę, która jest zgodna z ich dzisiejszym nastrojem;
- **Dyskusja** – prowadzący pyta, czy dzieci są czasami złe i jakie tego są powody;
- **Czytanie tekstu** – terapeuta czyta tekst bajki;
- **Rozmowa kierowana** – prowadzący pyta jak zachowywała się Maja po powrocie ze szkoły, dlaczego biedronka była zła, czego się bała, co spowodowało, że Maja zapomniała o swojej złości i jakie postanowienia podjęła wiewiórka;
- **Elementy dramy** – każdy uczestnik próbuje naśladować złe zachowanie Mai po powrocie ze szkoły oraz pokazuje, jak on zachowuje się, gdy jest złe oraz, gdy jest zadowolony;
- **Elementy arteterapii** - każde dziecko otrzymuje duży arkusz papieru. Zadaniem dziecka jest namalowanie swojej złości, tego, co czuje, gdy jest złe.
- **Zabawa relaksacyjna „ Odpoczynek** ” - dzieci leżą na dywanie i słuchają spokojnej relaksacyjnej muzyki. Nauczyciel podaje instrukcję: zamknij oczy, wyciągnij ręce wzdłuż ciała. Leżysz pod wielkim starym dębem. Czujesz złość, która ma ochotę wyskoczyć z ciebie. Czujesz ją? Wędruje po twoich nogach, rękach, głowie – jest wszędzie. Zastanawiasz się jak się jej pozbyć? Może zakopiesz ją pod dębem? Wyobraź sobie, że złość z Ciebie wychodzi. Bierzesz ją do rąk. Odchylasz trawę i suche liście, robisz dziurkę pod korzeniem dębu i wrzucasz do niej całą twoją złość. Bardzo powoli zasypujesz otwór, aby złość się nie wydostała. Na powrót przykrywasz suchymi liśćmi i trawą. Tak – nie widać, że jest tam coś zakopane. Wracasz na swoje miejsce. Znowu kładziesz się w miękkiej trawie. Czujesz pod palcami jaka jest miękka i przyjemna. Słońce mocno grzeje – wyciągasz do niego twarz. Czujesz jak ci jest przyjemnie – złość odpłynęła gdzieś daleko, schowała głęboko w ziemi. Nie ma jej już w tobie – zapanowałeś nad nią. Jesteś teraz spokojny i opanowany. Całkiem odprężony i zrelaksowany. Patrzysz w niebo – widzisz przepływające nad Tobą chmurki. Jest ci tak miło i przyjemnie.

Aneks nr 1: Tekst wykorzystany do zajęć

Kłopoty wiewiórki Mai

(dla dzieci smutnych z powodu niepowodzenia w szkole)

Wczesnym popołudniem biedronka Maja wracała ze szkoły. Była w wyjątkowo złym humorze. Nie powiedziała nawet dzień dobry panu chrabąszczowi, który właśnie ją mijał. Nie zauważyła też, że mama posadziła jej ulubione stokrotki w ogródku.

Wchodząc do domu trzasnęła głośno drzwiami, pobiegła szybko do swojego pokoju, nie ściągając butów i rzuciła tornister pod nogi. Była zmęczona, zła i chciało jej się płakać. W szkole od samego rana szło wszystko nie tak. Dostała jedynkę z matematyki, bo nie nauczyła się dodawać. Pokłóciła się z mrówką Kasią. Zapomniała książki do przyrody i kredek na plastykę. Może to dlatego, że do szkoły pakowała się dopiero rano, w wielkim pospiechu, chociaż tata wieczorem ja pytał, czy wszystko schowała do tornistra. A do tego, do późna oglądała bajki, bo twierdziła, że jej się nie chce jeszcze spać i rano wstała niewyspana.

- Jak to wszystko teraz powiedzieć mamie? – zastanawiała się Maja.

Żeby to przemyśleć wyszła przed dom. Pogoda była piękna. Wiosenne słońce mocno już grzało. Dookoła kwitły różnokolorowe kwiatki nad, którymi fruwały pszczółki, zbierające pierwszy kwiatowy nektar. Wiaterek lekko poruszał zielone listki drzew. Ptaszki śpiewały swoje trele, a w pobliskim stawie żabki cicho rechotały. Maja poszła na tył ogrodu, gdzie rósł wielki, rozłożysty dąb. Zobaczyła na nim pięknego, zielono-żółtego motylka, który usiadł na jednej z gałązek. Biedroneczka postanowiła poobserwować motylka.

Położyła się na miękkiej trawie i patrzyła ciekawie w górę. Wiosenne słońce mocno ogrzewało jej pyszczek, więc zamknęła oczka i głęboko wciągnęła powietrze. Wraz z nim doleciał do niej zapach wiosennej trawy.

Leżała bardzo wygodnie i odpoczywała po swoim ciężkim dniu w szkole. Zaczęła oddychać miarowo i spokojnie, co bardzo ją odprężyło. Wiaterek lekko zaszumiał w liściach dębu, a później przeleciał wzdłuż ciałka Mai i poleciał sobie gdzieś daleko. Biedronka poczuła, że wraz z nim odleciało jej całe zmęczenie i niezadowolenie. Spokojna i wypoczęta Maja zrobiła się senna. Wyciągnęła rączki do promyków słońca i patrzyła jak jego promienie przeciekają przez jej palce. Zabawa tak ją pochłonęła, że nawet nie poczuła, że się uśmiecha.

- Ach, jak będą wakacje, będę tu odpoczywała każdego popołudnia – postanowiła zdziwiona, że dopiero teraz odkryła to cudowne, spokojne miejsce w swoim ogrodzie.

Piękna ptasia melodia koiła uszy biedronki.

Nagle lekki wietrzyk powrócił i strącił z drzewa zabłąkaną od rana kroplę rosy, której słońce nie zdążyło jeszcze wysuszyć. Kropelka spadła na nosek Mai. Rozbudzona nagle biedronka podniosła się powoli. Przeciągnęła się w słońcu, wciągając czyste, rześkie powietrze.

- Wszystko będzie dobrze – pomyślała. Jutro poprawię jedynkę z matematyki i przeproszę mrówkę Kasię. Do szkoły pakować się będę wieczorem, aby więcej już niczego nie zapomnieć i będę chodzić spać zaraz po dobranocce. A teraz pójdę do domu i wszystko opowiem mamie. I wiem, że mnie zrozumie.

Z takimi postanowieniami mała biedronka Maja pobiegła wesoła do domu, a w drodze towarzyszył jej kolorowy motylek.

Agnieszka Pospuła

Dr Lidia Ippoldt

Samoakceptacja — scenariusz zajęć dla młodzieży

Cele:

Młodzież wzmacnia poczucie własnej wartości

Warunki techniczne:

Liczba uczestników: klasa szkolna lub grupa wychowawcza

Wiek uczestników: 13-16 lat

Miejsce zajęć: sala lekcyjna, świetlica lub biblioteka

Czas trwania: 45 minut

Treści przekazywane

Pojęcie samoakceptacji

Mocne strony każdego z nas

Metody i techniki pracy

Praca z tekstem

Burza mózgów

Dyskusja

Elementy arteterapii

Formy

Praca zespołowa, praca w grupach, praca indywidualna.

Środki terapeutyczne

Tekst literacki, plansza z hasłem „Samoakceptacja", karty pracy z trzema narysowanymi szablonowo doniczkami umieszczonymi w pionie na pionowo złożonej na pół kartce (dla każdego uczestnika), lista umiejętności, kredki.

Literatura wykorzystana do zajęć

Haręża, Joanna. *Autoportret, co to takiego.* W: Haręża, Joanna. *Kruk między innymi*. *Historia intymna dla mniej lub bardziej nieopierzonych*. Warszawa, 2008, s. 21-28 (we fragmentach).

Przebieg zajęć

- Po powitaniu prowadzący rozpoczyna burzę mózgów –**czym jest samoakceptacja**.
- Po luźnych skojarzeniach prowadzący dzieli uczestników na kilka 4-5 osobowych zespołów;
- Każda grupa dostaje planszę z hasłem **„Samoakceptacja**". Grupa dodaje do hasła skojarzenia;
- Każda grupa przedstawia swoje skojarzenia i wszyscy wspólnie próbują ustalić definicję samoakceptacji;
- Prowadzący rozdaje karty z doniczkami (wzór w aneksie nr 2). Każdy szuka swoich trzech umiejętności (tego, co potrafi w ogóle robić), wpisuje umiejętność znalezioną u siebie pod doniczką i zarysowuje kredką doniczkę do takiego poziomu, który odzwierciedla stopień opanowania danej umiejętności (dla ułatwienia prowadzący może przygotować listę przykładowych umiejętności, która ułatwi uczestnikom wybór);

- Prowadzący czyta fragmenty opowiadania o Kruku;
- Prowadzący rozpoczyna dyskusję na temat tego, dlaczego Kruk szukał kogoś, kim mógłby być, kogo Kruk zobaczył w lustrze i dlaczego każdy z portretów był inny. Prowadzący pyta także o to od czego zależy to, jak siebie widzimy w lustrze, czy rzeczywiście potrzebujemy magicznego lustra, by widzieć w nim siebie w dobrym świetle;
- Prowadzący proponuje spojrzenie w lustro, ale lustro umiejętności. Każdy z uczestników sięga ponownie do swojej kartki z doniczkami, odwraca na drugą, pustą jej część i tam rysuje swoje umowne odbicie lustrzane, czyli swoją postać (może to być tylko kontur, schemat). Następnie uczestnicy rozkładają kartki i widzą obok swojej postaci doniczki ze swoimi umiejętnościami. Tak powstaje lustro umiejętności;
- Prowadzący pyta, co jest potrzebne, by rosły nasze doniczkowe umiejętności. Zwraca uwagę na wiarę w siebie, która dostarcza tym umiejętnością „pożywienia";
- Prowadzący podsumowuje zajęcia, prosząc, by wszyscy pozostali sobą i patrzyli przede wszystkim na swoje umiejętności i mocne strony.

Aneks nr 1: Teksty wykorzystane do zajęć.

Haręża, Joanna. *Autoportret, co to takiego*

I tak już było z Krukiem na początku, że kiedy był nad morzem i patrzył na ryby, to myślał, że piękniej być rybą niż Krukiem. Jak zobaczył żyrafę, to wyciągał szyję, żeby mieć szyję jak żyrafa, bo myślał, że piękniej być żyrafą niż Krukiem. Jak zobaczył papugę, to natychmiast pobiegł do sklepu z farbami, żeby mieć różnokolorowe pióra, bo myślał, że piękniej być papugą niż Krukiem. Kiedy zobaczył słonia, to zrobił sobie trąbę z tektury, bo piękniej być słoniem z wielką trąbą. Myślał, że nawet piękniej być słoniem niż rybą w wodzie, albo nawet żyrafą z długą cętkowaną szyją, albo nawet kolorową papugą, a już na pewno piękniej być kimś innym niż Krukiem. […]

Kruk opowiedział krótko (Piotrowi Pierzastemu i jego braciom), że Krukiem być nie jest pięknie, bo ma się tylko dwa skrzydła i dwie nogi, i piórka tylko czarne, i jest się tylko jednym Krukiem, a nie tysiącem motyli na łące.

I słuchali Pierzaści, i dziwowali się, a Kruk mówił i mówił, i smutny był coraz bardziej.

Kiedy skończył, siedmiu Pierzastych i jeden Kruk siedzieli kołem wszyscy wielce zafrasowani.

- Rozumiem – powiedział Piotr – rozumiem – powtórzył. – Ty po prostu Kruku nie wiesz, jaki jesteś piękny.

- On nie wie, kim jest – dodał poważnie Pierzasty Zachariasz zwany poważny.

- On nie wie, kim jest – powtórzyli wszyscy Pierzaści anielskim chórem.

- To pokażcie mu, kim jest – wtrąciła się dżdżownica.

- Ale jak? – zapytał Zenon Pierzasty.

- Ale jak? – powtórzył Anielki chór. […]

- Wiem! – oznajmiła (dżdżownica) radośnie.

- Pokazać komuś kim jest, to na przykład namalować jego portret i mu pokazać. […]

Usadowił się Kruk na polnym kamieniu, a siedmiu Pierzastych usadowiło się wokół. I malowało siedmiu Aniołów portret Kruka. Każdy tak, jak umiał. […]

Po chwilach siedmiu sześć portretów Kruka było gotowych. Zszedł Kruk z kamienia i zaczął oglądać swoje wizerunki. […] Kruk przystawał i mówił – to ja jestem – albo – to taki jestem – albo – to tak wyglądam – albo – to tym jestem – albo – to naprawdę ja. Zobaczył sześć portretów. Jednego Kruka w sześciu Krukach. Spojrzał na Pierzastych i powtórzył pytanie:

- To kim jestem?

- I tym, i tym, i tym, i tym, i tym – wyrecytowali Aniołowie po kolei prezentując swoje dzieła.

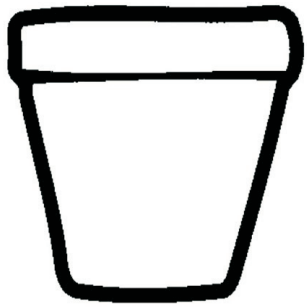
- I tyyym – wrzasnął nadlatujący z błękitu Gabryś Psotnik Pierzasty.

Taszczył ze sobą wielkie lustro, w którym odbijał się w locie cały świat, tym piękniej, że lustro było magiczne i pokazywało wszystko najpiękniej na świecie. Stanął Gabryś na ziemi, postawił przed Krukiem lustro tak, że Kruk i wszystko wokół niego odbiło się w tafli najpiękniej na świecie. Zachwycił się Kruk, zachwycili się wszyscy i tak zostaliby w tym zachwycie, ale Gabryś dodał:

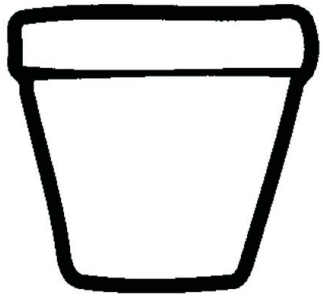
- Jesteś Kruku tym wszystkim i jesteś sobą.

I na te słowa w oku Kruka, i w oczach siedmiu Aniołów zakręciły się łzy radości. Najpiękniejsze na świecie.

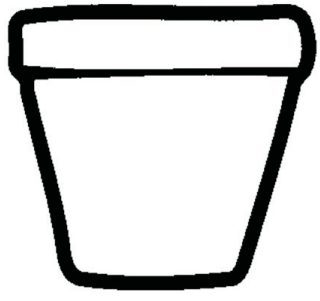
Aneks nr 2: Wzory pomocy do zajęć. Karta pracy z doniczkami



Malowanie



Gra w piłkę



Pisanie wierszy

dr Lidia Ippoldt - wiceprezes Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, nauczyciel biblioterapii z certyfikatem PTB, nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Skawinie, autorka z zakresu biblioterapii oraz bajek terapeutycznych.

Justyna Jurasz

Teatr jako narzędzie, lustro i maska w procesie biblioterapeutycznym

Panel dyskusyjny

Oku nie potrzeba zachęty ani nawet rady
Do chwytania swoistości kolorów,
A już biały od czarnego odróżni
ono bez żadnej wskazówki.
Natomiast dusza potrzebuje wielu pouczeń,
aby wiedzieć, co robić w życiu.
Seneka

Sztuka jest jedną z dziedzin, które wzbogacają człowieka, jego wiedzę, umiejętności, sposoby spostrzegania świata i samych siebie. Teatr zawsze był i jest składnikiem życia społecznego. W czasach starożytnych, miał ścisły związek z życiem danej społeczności i nie tylko odzwierciedlał to życie, lecz był samym życiem. Teatr jako dziedzina sztuki na przełomie dziejów zmieniał i nadal zmienia swe oblicze, zmieniają się też funkcje, jakie pełni w życiu człowieka. W czasach współczesnych teatr charakteryzuje się wielokierunkowością działań i różnorodnością form.

Jednym z kierunków tzw. nowego teatru, określanego też jako ,,teatr poza teatrem", ,,teatr dla życia" stanowi terapia przez teatr. W takim rozumieniu sztuki teatralnej nie są istotne zadania artystyczne, ale rozwój człowieka. Ważny jest sam proces tworzenia, a nie finalny produkt - spektakl. Terapia przez teatr jako twórczość prowadzi do określonej zmiany dokonującej się w osobie uczestnika. W ten sposób aktywność teatralna może przyczyniać się do osiągania celów w dziedzinach pozaartystycznych, takich jak: edukacja, psychoterapia, socjoterapia czy choćby terapia osób z niepełnosprawnością. Joseph Zinker powiedział: „Terapia jest procesem zmieniania świadomości i zachowania. Warunkiem sine qua non procesu twórczego jest zmiana, przekształcenie jakiejś formy w inną – symbolu w intuicję, gestu w nowy sposób zachowania, snu w dramatyczne przedstawienie. Tak więc twórczość i psychoterapię łączą: transformacja, metamorfoza, zmiana " [1]

Teatr, będąc jedną z form sztuki stanowi nośnik głębokich treści i sposób ich wyrażania. W terapii mogą pojawić się projekcje niewyrażonych potrzeb i pragnień człowieka. Jacob Levy Moreno, twórca psychodramy, jednej z ważniejszych metod leczenia i rozwoju osobowości stwierdził, że wielu ludzi nosi w sobie niezrealizowane

lub „nieprzetrawione" role i należy im stworzyć szansę, by mogli je bezpiecznie odegrać, bo tylko tak można je będzie utrzymać pod kontrolą społeczną. „Zagraj siebie samego takim, jakim nigdy nie byłeś, tak, byś zaczął być takim, jakim mógłbyś być. Bądź swą własną inspiracją, swym własnym autorem, swym własnym aktorem, swym własnym terapeutą i wreszcie swym własnym Stwórcą." [2]

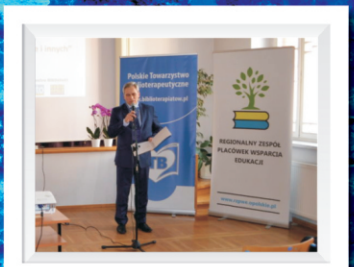
Techniki teatralne i dramaturgiczne są kreatywnym medium w psychoterapii. Jedną z form teatroterapii jest dramatoterapia, która posługuje się „kreatywną dramą", w celu osiągnięcia terapeutycznych celów, takich jak: odczucie ulgi, rozwój osobowości, integracja emocjonalna i fizyczna jednostki.[3]

Tematem panelu dyskusyjnego było przedstawienie roli teatru jako narzędzia, maski i lustra w procesie terapeutycznym, w którym zarówno metamorfozę mogą przejść aktorzy, jak i widzowie. Pretekst do rozmów stanowiło przedstawienie Marty Guśniowskiej pt. **„Hokus, pokus, czary, mary i Król"**, które wszyscy uczestnicy konferencji obejrzeli w Opolskim Teatrze Lalki i Aktora. Osoby biorące udział w panelu miały za zadanie wymienić motywy tematyczne pojawiające się w spektaklu i przedstawić za je pomocą dramy oraz metody stop klatki (zdjęcia). Powyższe ćwiczenia stały się pretekstem do dyskusji na temat funkcji teatru w procesie terapeutycznym. W konkluzji dyskusji uczestnicy stwierdzili, że każda sztuka teatralna może oddziaływać terapeutycznie na odbiorcę, może mieć wpływ na rozwój inteligencji emocjonalnej; rozwój emocji, przeżyć i umiejętności ich okazywania w sposób społecznie akceptowany. Teatr może być pomocnym narzędziem w procesie terapeutycznym, lustrem odbijającym problemy społeczne i maską służącą w autokreacji. Na sukces procesu terapeutycznego wpływa wiele czynników, m.in dojrzałość, zaangażowanie i wrażliwość uczestników zarówno aktorów jak i odbiorców sztuki teatralnej.

Justyna Jurasz – nauczyciel bibliotekarz w Regionalnym Zespole Placówek Wsparcia Edukacji Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu, nauczyciel biblioterapii z certyfikatem PTB, koordynator dwóch sieci współpracy i samokształcenia nauczycieli dotyczących stosowania biblioterapii w procesie dydaktyczno-wychowawczym; od 2015r. współpracująca z WSB we Wrocławiu i WSZiA w Opolu w zakresie prowadzenia zajęć warsztatowych z biblioterapii; opiekun Pracowni Biblioterapii PBW w Opolu; rocznie prowadząca ponad 150 warsztatów czytelniczych z elementami biblioterapii.

[1] Gliniecki M., Maksymowicz L. (2001): Teatr edukacyjny - komunikacja bez granic. Słupsk: Teatr STOP & SOK, s.140.
[2] Bielańska A., Teatr który leczy. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002, s.23.
[3] Witerska K., DRAMA techniki, strategie, scenariusze. Engram Difin Spółka Akcyjna, Warszawa 2011, s. 9.

III edycja opolska



14-15.11
2017