

emocje

od

Z

do



warsztaty
rodzinne





Emocje od Z do A to realizowany przez Teatr Miniatura we współpracy z Wydawnictwem EneDueRabe cykl warsztatów rodzinnych, stworzony na podstawie niezwykle popularnych w Szwecji warsztatów. Pokazuje, jak na podstawie wybranych książek można rozmawiać z dziećmi na tematy ważne dla ich rozwoju emocjonalnego. Najpierw dorośli z dziećmi oglądają wspólnie czytanie wybranej książki przygotowane przez aktorów Teatru Miniatura, a następnie równolegle odbywają się warsztaty dla dorosłych z psycholożką Joanną Trzaską oraz dla dzieci z pedagożką Anną Uzarczyk.

Koordinacja merytoryczna: **Ewa Dudek-Kuźmicka**

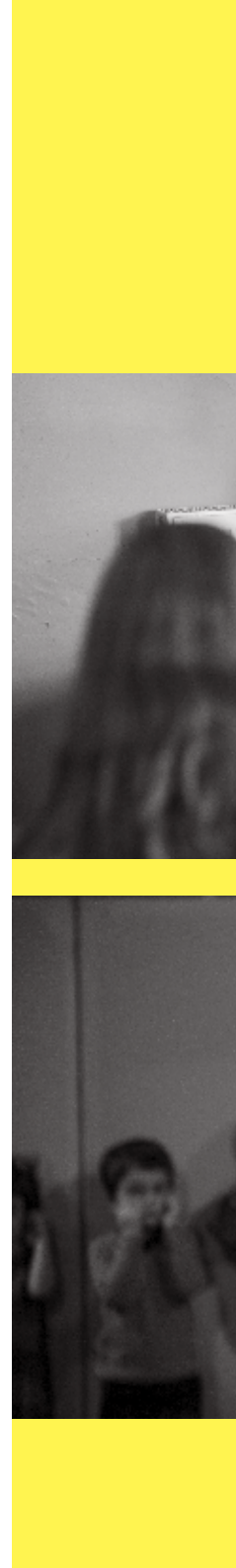
Koordinacja, PR i promocja: **Agnieszka Kochanowska**

Koordinacja artystyczna czytań: **Edyta Janusz-Ehrlich**

Elementy scenograficzne: **Maja Kanabaj**

Koncept i prowadzenie warsztatów dla dorosłych: **Joanna Trzaska**

Koncept i prowadzenie warsztatów dla dzieci: **Anna Uzarczyk**



O prowadzących



Joanna Trzaska – psycholog, psychoterapeutka z wieloletnim stażem zawodowym. Absolwentka Studium Terapii Rodzin Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Specjalizuje się w prowadzeniu terapii par i małżeństw w oparciu o teorie psychodynamiczne i rodzin w paradygmacie systemowym. Prowadzi również psychoterapię indywidualną w nurcie psychodynamicznym – ukończyła czteroletnie Studium Psychoterapii Psychoanalitycznej. Ma doświadczenie w pracy z osobami w kryzysie związanym z traumatycznym przeżyciem rozmaitych utrat (choroby, żałoby, przemocy). Uczy także studentów psychologii Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej.



Anna Uzarczyk – nauczycielka wczesnej edukacji oraz nauczycielka specjalista terapii pedagogicznej. Absolwentka studiów licencjackich „Wczesna edukacja z logopedią” i magisterskich studiów uzupełniających „Pedagogika szkolna” na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego oraz studiów podyplomowych „Wczesne wspomaganie oraz edukacja i terapia dzieci i młodzieży z zaburzeniami rozwoju” w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego. Ukończyła wiele kursów m.in. pedagogiki Montessori, metody dramy pedagogicznej oraz dogoterapii. Prowadzi zajęcia dramatyczne i dogoterapeutyczne w przedszkolach. Założyła „Centrum Aksamitka – czas twojego dziecka”, w którym prowadzi zajęcia dodatkowe i terapeutyczne dla dzieci w różnym wieku.

Spis treści

Słowo od Wydawnictwa Ene Due Rabe

6

Słowo od Teatru Miniatura

9

Emocje od Z do A:

O nieśmiałości

11

Emocje od Z do A:

O budowaniu zasobów

17

Emocje od Z do A:

o kłamstwie

23

Emocje od Z do A:

o konfliktach

29

Emocje od Z do A:

o smutku

35

Emocje od Z do A:

o złości

41

Słowo od Wydawnictwa Ene Due Rabe

Inspiracją *Emocji od Z do A* były podpatrzone w Szwecji, niezwykle popularne warsztaty dla dzieci mające pokazać, jak wiele może dać zarówno dziecku, jak i dorosłemu, wspólne czytanie książek/bajek. Książka jest tylko wstępem, zaproszeniem do rozmowy o przeżyciach, początkiem podróży w świat emocji, w głąb siebie.

Psychika małego dziecka jest jeszcze niedojrzała. Emocje przeżywane przez dzieci są skrajne i intensywne, nawet te dotyczące zwykłych codziennych sytuacji. Dzieci nie potrafią jeszcze nazywać i rozumieć swoich stanów emocjonalnych, nie mają wykształconych mechanizmów kontroli emocji. Świat bajek jest im bardzo bliski, bo mają niewiele własnych realnych doświadczeń. Żyją w świecie fantazji i wyobrażeń. Dzieci identyfikują się z bohaterem bajki i choć nie przeżywają takich samych doświadczeń, przeżywają zbliżone emocje. Śledząc losy bohatera, dziecko otrzymuje opis swoich własnych stanów emocjonalnych, uczy się rozpoznawać doświadczane emocje i je nazywać. Bajka, której słucha dziecko, tworzy bezpieczną przestrzeń, miejsce, w którym mogą zaistnieć wszystkie jego emocje – także te najtrudniejsze. Każde dziecko przeżywa napięcie, nawet jeśli nie doświadcza traumatycznych zdarzeń. Bajka często pozwala rozładować to napięcie (efekt katharsis). Historia opowiedziana w książce/bajce pokazuje, że trudności są nieodłącznym elementem życia, że nie tylko ono przeżywa niekomfortowe, trudne chwile. Dobre zakończenie pozwala z kolei budować nadzieję. Dzieci samodzielnie przepracowują emocje w zabawie, rysunkach, rozmowach. Skutecznemu przepracowaniu sprzyja też werbalizacja.

To było punktem wyjścia do naszych warsztatów. Każde spotkanie dotyczyło innej emocji. Książki, które były czytane na początku spotkania przez aktorów Teatru Miniatura, dobierano w taki sposób, aby omawiana emocja była wiodącą w przeżyciach bohatera, tak by dzieci mogły z łatwością zidentyfikować się z główną postacią i jej przeżyciami. Następnie doświadczony pedagog na różne sposoby „przepracowywał” z dziećmi daną emocję – od rysunków poprzez zabawę, dramę do opisu stanu emocjonalnego i nazwania emocji, a także szukania indywidualnych sposobów radzenia sobie z danym doświadczeniem. Z kolei warsztaty, a właściwie spotkania dla rodziców miały na celu rozmowę o danej emocji. Prowadząca – doświadczona psycholog, psychoterapeutka – zapraszała dorosłych na wycieczkę w świat ich doświadczeń i przeżyć jako rodziców. Często stawała się jedynie moderatorem bardzo żywych dyskusji. Niezwykle cenne było to, że podczas rozmów rodzice





mogli wymieniać się i dzielić swoją wewnętrzną mądrością, wzajemnie czerpać ze swoich doświadczeń. Większa samoświadomość rodzica pozwala na łatwiejszą komunikację z dzieckiem na temat emocji, co jest niezwykle istotnym elementem na drodze wspierania dziecka w jego rozwoju emocjonalnym.

Podsumowując, celem warsztatów rodzinnych *Emocje od Z do A* jest pokazanie, że wspólne czytanie może być wstępem do ciekawej i niezwykłej podróży po Krainie Emocji, wspólnym poszukiwaniem dziecka i rodzica. Jest to metoda, która buduje bliskość między dzieckiem a dorosłym, pozwalając dziecku w bezpiecznych warunkach doświadczać różnych stanów emocjonalnych, a rodzicom zbliżyć się do świata wewnętrznych przeżyć swoich dzieci, ale też i własnych emocji.

Ewa Dudek-Kuźmicka, Wydawnictwo EneDueRabe



Słowo od Teatru Miniatura

Projekt *Emocje od Z do A* interesuje nas ze względu na to, że spotykają się tu dwie materie będące od zawsze ogromną inspiracją dla teatru: literatura i emocje. Jednocześnie zgodnie z naszą misją formacyjną jako teatru rodzinnego bardzo ważne jest dla nas wspieranie rozwoju emocjonalnego naszych widzów, rozwijanie ich wrażliwości i kreatywności, dawanie im praktycznych narzędzi do funkcjonowania w rodzinie i społeczeństwie. *Emocje od Z do A* uświadamiają, jak ważne zadanie może pełnić literatura i teatr w codziennym życiu, dotykając tematów, z którymi wszyscy się zmagamy, zadając pytania, na które wszyscy poszukujemy odpowiedzi. Tematy poruszane w wybranych przez nas książkach odnoszą się do emocji i zagadnień, z którymi mamy do czynienia na co dzień i z którymi nie zawsze potrafimy sobie poradzić: złości, smutku, konfliktów czy nieśmiałości. Podczas warsztatów zarówno dorośli, jak i dzieci mieli szansę spotkać się z ekspertami – psycholożką i pedagogką – które na te pytania mogły udzielić odpowiedzi, odwołując się do swojej wiedzy, doświadczenia i wrażliwości.

Czytania książek dla dzieci, które przygotowali aktorzy Teatru Miniatura, służyły jako punkt wyjścia, zaproszenie do konkretnego tematu. Ich ważnym założeniem artystycznym było poszukiwanie takich środków wyrazu, które mogą zainspirować rodziny uczestniczące w warsztatach do tworzenia własnego teatru czy spontanicznego teatralizowania czytanych w domu książek z wykorzystaniem dostępnych „rekwizytów”. W naszych czytaniach do tej pory zagrały m.in. rozmaite zabawki, odkurzacz, pomarańcze, na różny sposób przerabiane kartony, lalki malowane na wnętrzach dłoni aktorów lub wycinane z papieru, pędzle i farby, ubrania, serpentyny i woda. Każdy z domowych przedmiotów może zagrać główną rolę. Jednocześnie wykorzystaliśmy potencjał naszej Pracowni Plastycznej, pokazując, jak z prostych materiałów można stworzyć prawdziwe cuda.

Emocje od Z do A to projekt, który przyniósł nam ogromną satysfakcję i cieszy się dużą popularnością, dlatego postanowiliśmy się nim z wami podzielić. W tej broszurze znajdziecie teksty naszych ekspertek poświęcone wybranym warsztatom. Mamy nadzieję, że ten sposób korzystania z literatury i teatru i was zainspiruje.

Agnieszka Kochanowska, Miejski Teatr Miniatura w Gdańsku





**„ Jestem Drobinką
płochliwą, najbardziej
ze wszystkich stworzeń,
i nie mam żadnych
przyjaciół. Czy jest ktoś,
kto mi pomoże?**

Emocje od Z do A: O nieśmiałości

Czytanie książki *Kto pocieszy Maciupka?* Tove Jansson
w wykonaniu aktorów Teatru Miniatura: Edyty Janusz-Ehrlich i Piotra Kłudki

Warsztaty dla dzieci *Maciupek i Drobinka*
prowadzenie: Anna Uzarczyk

Warsztaty dla rodziców *Nieśmiałe dziecko – czy jest się czym martwić?*
prowadzenie: Joanna Trzaska



Kto pocieszy Maciupka? to jedna z autorskich, obrazkowych książek Tove Jansson. Ujmująca, pełna mądrości opowieść o małym, nieśmiałym trollu Maciupku. Historia o samotności, potrzebie bliskości, odwadze w pokonywaniu własnego strachu i nieśmiałości.

Nieśmiałe dziecko

- czy jest się czym martwić? {JOANNA TRZASKA}

Kto pocieszy Maciupka jest dobrym pretekstem do rozmawiania z dzieckiem o nieśmiałości. Możemy zapytać, czy dziecko zna to uczucie, w jakich sytuacjach czuje się onieśmiałe, czy jakieś dziecko z jego otoczenia jest nieśmiałe. Dzięki opisowi wewnętrznego świata uczuć głównego bohatera książki – trolla Maciupka, pełnego lęku, poczucia samotności i zagrożenia, trolla przeżywającego otaczający świat jako prześladowczy i wrogi, pełen sapiących Paszczaków i wyjących Buk – dziecko może lepiej zrozumieć i nazwać swoje uczucia oraz znaleźć więcej wyrozumiałości i empatii wobec siebie samego i nieśmiałych rówieśników. Książka pokazuje straty i cierpienie związane z byciem nieśmiałym. Trudno nawiązać relacje, znaleźć znajomych i przyjaciół. Można jedynie z oddali, w ukryciu, przyglądać się, jak inni cieszą się życiem: zaspokajają swoje potrzeby ruchu, zabawy, czerpią radość z kontaktów towarzyskich, nowych doświadczeń i przygód. Z zazdrością i zawiścią obserwować, jak Homki i Filifionki z głośnym śmiechem oddają się różnorodnym przyjemnościom – splatają wianki, powożą konną bryczką, odpalają fajerwerki, grają, śpiewają i zażywają morskich kąpeli. Smutna jest świadomość, że lęk przed nowymi sytuacjami i osobami uniemożliwia realizację swoich pragnień: dołączenia do grupy, wyjścia z izolacji i czerpania większej radości z życia, eksplorowania świata. To ciągłe zmagania z lękiem i samotnością, z poczuciem braku wsparcia. A może z bycia nieśmiałym płyną też pewne korzyści? O tym aspekcie zwykle nie myślimy, ale może dziecko ma na ten temat coś do powiedzenia: może z „bycia w cieniu” płynie poczucie bezpieczeństwa, nie trzeba podejmować decyzji, ponosić konsekwencji, odpowiedzialności?

Książka też niesie nadzieję i pocieszenie. Kiedy Maciupek znajduje list od Drobinki, zdaje sobie sprawę, że nie jest jedynym nieśmiałym. Drobinka jest jeszcze bardziej lękliwa i przestraszona od niego – to możliwe, żeby spotkać kogoś podobnego do siebie, kto zrozumie nasze obawy i lęki. Nie jest się jedynym nieśmiałym na świecie. To krzepiąca wiadomość i dodaje Maciupkowi odwagi. Postać Drobinki może być dla dziecka inspiracją do podjęcia próby przełamania nieśmiałości. Choć jest bardzo przerażona i załękniiona, próbuje znaleźć pomoc poprzez szczere i otwarte wyrażenie swoich uczuć: strachu, zagubienia, samotności. Informuje o tym w liście wysłanym w butelce. Można powiedzieć dziecku, że kiedy podzieli



się tym, jak się czuje w nowych, nieznanych sytuacjach, „wysyła list w butelce” i jest nadzieja, że ktoś „odbierze sygnał” i pospieszy z pomocą. Wyjdzie z inicjatywą nawiązania relacji, zainteresuje się, ośmieli. Nieśmiałości nie trzeba się wstydzić. Kiedy mówi się o niej otwarcie, ktoś obok, równie nieśmiały, a może nawet bardziej nieśmiały, usłyszy i w ten sposób można znaleźć przyjaciela. Jest to okazja do przyjrzenia się razem z dzieckiem temu, jakie ryzyko jest związane z odsłanianiem swoich lęków i obaw: jakie mogą wyniknąć z tego zyski, czy są możliwe jakieś straty. Dorośli mogą też zastanowić się, jakie uczucia budzi w nich nieśmiałe dziecko – czy akceptacji i zrozumienia, z jak trudnymi uczuciami się boryka, czy raczej obawiają się konsekwencji, jakie może przynieść nieśmiałość dziecka w przyszłości? Szczególnie w dzisiejszych czasach, kiedy dużo mówi się o tym, że sukces życiowy zależy od przebojowości i umiejętności przepychania się łokciami. Obawy rodziców mogą doprowadzić do ośmielania dziecka „na siłę” poprzez wymuszanie określonych zachowań, ośmieszanie dziecka, któremu trudno przełamać nieśmiałość i „stoi w kącie”, tworzenie presji. Powoduje to jeszcze większy lęk. Godzi w poczucie bezpieczeństwa i zaufania do dorosłych. Losy małego trolla pokazują, że wyjście z nieśmiałości jest możliwe. Każde dziecko ma możliwość kontaktu ze swoją odwagą, złością na konsekwencje wynikające z ograniczeń, jakie niesie ze sobą nieśmiałość i ta złość może być sprzymierzeńcem. Ważne jest też wsparcie z zewnątrz w postaci dodania nadziei i otuchy, że pewnego dnia dziecku uda się przełamać nieśmiałość, kiedy poczuje, że przynosi większe straty niż korzyści.

Maciupek i Drobinka {ANNA UZARCZYK}

Maciupek to nieśmiały i płochliwy troll, który postanawia wyruszyć w podróż. Dlaczego? Ponieważ jest samotny. Dzieci i dorośli, którzy są nieśmiali, właśnie to odczuwają najczęściej – samotność. Brak odwagi w nawiązywaniu kontaktów społecznych sprawia, że wokół nich są tylko rodzice. Niestety, dorośli często od naszych nieśmiałków oczekują zbyt wiele. Ile razy każdy z was słyszał, jak rodzic mówi do dziecka: „No, podaj rączkę, daj buziaczka cioci, ha ha ha, wstydy się. Nie wstydy się, taki duży chłopak...”. Mimo że byłam śmiałym dzieckiem, to jak prawdopodobnie każdy z was, też doświadczyłam podobnych sytuacji. Próbuję sobie przypomnieć, co wtedy czułam. Pamiętam pustkę i chęć ucieczki, wtulenia się w rodzica. Każdy z nas przechodzi to w indywidualny sposób. Opisałam własne emocje związane z nieśmiałością, żeby wam też zaproponować zastanowienie się, jak czuliście się podczas dużych rodzinnych imprez, występów w przedszkolu lub recytując wiersze w szkole. Nieśmiałość to stan psychiczny, którego w mniejszym lub większym stopniu każdy z nas doświadcza lub doświadczył. Nie zapominajmy o dzieciach zazwyczaj ocenianych jako niezwykle przebojowe. Nie raz słyszałam, jak w przedszkolu nauczycielka mówiła do dziecka: „Zawsze jesteś taki odważny, a dzisiaj się wstydzisz...”. Dlaczego odbieramy możliwość poczucia wstydu dzieciom, które zwykle są odważne? To tak jakbyśmy negowali radość, smutek, tęsknotę. W umysł dorosłego wdrukowana jest ochrona dzieci przed nieprzyjemnymi uczuciami. Na wszystkie sposoby próbujemy dziecko uchronić od... no właśnie, od czego? Od przeżywania. Nie można trzymać dziecka pod kloszem z tego prostego powodu, że prędzej czy później zetknie się z rzeczywistością, która jest skomplikowana, nie zawsze czarno-biała, w której pojawiają się rozmaite emocje. Więc czy warto dziecku zabierać możliwość ich przeżywania? Negując trudne, niewygodne uczucia, blokując ich przeżywanie, utrudniamy dziecku nabycie umiejętności radzenia sobie z nimi w dorosłym życiu. Może spróbujcie wyrazić zrozumienie i pozwólcie dziecku wycofać się podczas przywitań z dawno niewidzianymi ciotkami. Dziecko może samo chcieć pokonać drogę, tak jak zrobił to Maciupek.

Ten wzbudzający współczucie troll sam postanowił wyruszyć w podróż, a wszystko to, co sami wymyślimy i wykonamy, ma wielką wartość. Po przeczytaniu *Kto pocieszy Maciupka* można wspólnie z dziećmi narysować jego drogę do wolności, jej różne etapy i emocje z nimi związane. Przedstawcie nieśmiałość jako klatkę, która jest otwarta. Narysujcie wspólnie z dziećmi, jak się czujemy, żyjąc w ciągłym strachu, w ciągłej niepewności.



Ruchliwa droga – wśród wielu ludzi i stworzeń nadal można czuć się samotnym. List od Drobinki – kiedy widzimy, jaki cel chcemy osiągnąć, łatwiej jest nam ruszyć do przodu. W tym miejscu napiszcie odpowiedź dla Drobinki. Pokonywanie trudności – nawiązywanie kontaktów z innymi w celu dotarcia do Drobinki. Walka z Buką – walka z własnym strachem i nieśmiałością. Przyjaźń – wokół nas jest wiele ludzi, trzeba tylko poszukać bratniej duszy. Taka droga może zawisnąć nad łóżkiem dziecka, może być przykładem na to, że nieśmiałość można pokonać. Nie zmieniajmy jednak na siłę dzieci, które nie są gotowe na pokonanie strachu i nieśmiałości. Powiedzmy im raczej: „rozumiem, nie będę cię zmuszać, zawsze możesz zmienić zdanie”.

W swojej pracy spotykam wiele dzieci, które są małymi Drobinkami i Maciupkami. Muszę się z nimi obchodzić bardzo ostrożnie, żeby ich nie zniechęcić, a jednocześnie dać poczucie, że dostrzegam ich obecność. Często takie dzieci są niezwykle „wygodne”, ponieważ nie sprawiają problemów w przedszkolu i szkole. Jednak ważne jest to, co dzieje się w ich wnętrzu: strach, napięcie emocjonalne, porównywanie się z innymi, brak akceptacji siebie, smutek, samotność, poczucie bezradności... Pozwólmy tym dzieciom rozkwitnąć, ale nie róbmy niczego na siłę. Pokonywanie nieśmiałości musi płynąć z wnętrza dziecka, im bardziej będziemy naciskać, tym silniej będzie się zamykać we własnym świecie. Nie chcemy przecież, aby kiedyś zamknęły kłatkę na klucz. Bądźmy dla nich wsparciem, stawajmy w ich obronie, wyrażajmy zrozumienie dla ich emocji. Jeżeli poczują się akceptowane i bezpieczne, małymi kroczkami przejdą drogę trolla Maciupka.

**» Co właściwie ROBIĄ księżniczki?
- zapytał dziadek.
Same o wszystkim decydują
- odpowiedziałam. - Jedzą lody.
Wspinają się po drzewach.
I są fotografowane w swoich
samochodach.**



Emocje od Z do A: O budowaniu zasobów

Czytanie książki *Różowe życie* Amandy Eriksson
w wykonaniu aktorek Teatru Miniatura: Edyty Janusz-Ehrlich i Magdaleny Żulińskiej

Warsztaty dla dzieci *Potrzebuję, fantazuję, tworzę*
prowadzenie: Anna Uzarczyk

Warsztaty dla dorosłych *Jak mieć różowe życie, nie mając nic różowego*
prowadzenie: Joanna Trzaska



Różowe życie Amandy Eriksson to mądra, niebanalna książka o dziecięcej fascynacji kolorem różowym i pragnieniu bycia księżniczką, a przede wszystkim o twórczej sile marzeń.

Jak mieć różowe życie, nie mając nic różowego {JOANNA TRZASKA}

Książka *Różowe życie* jest równie inspirująca dla dzieci, jaki i dla rodziców. Może być okazją do rozmowy z dzieckiem o jego marzeniach i sposobach ich zaspokajania przez kształtowanie twórczej postawy wobec otaczającego świata, szacunku do przedmiotów, które, chociaż stare, mają swoją historię i ciągłość, indywidualny, niepowtarzalny charakter. Nie są wcale gorsze od tego, co nowe i modne. Stanowią doskonały materiał wyjściowy do dalszych, twórczych przekształceń. Dzieci mają wiele marzeń dotyczących posiadania nowych przedmiotów: ubrań, zabawek, elementów wyposażenia pokoju. Rodziców często ta zachłanność denerwuje lub wprawia w zakłopotanie: spełnianie marzeń o posiadaniu, które rodzą się w dziecięcych głowach, nieuchronnie w myślach rodziców jest związane z wydawaniem pieniędzy. Reagują więc często irytacją, czasami poczuciem winy, nawet wstydem, że nie są w stanie zaspokoić dziecięcych marzeń, które jeszcze na dodatek są nienasycone i zmienne. Książka pokazuje możliwość zaspokajania marzeń i pragnień posiadania atrakcyjnych przedmiotów z zupełnie nowej perspektywy, a mianowicie takiej, że wiele rzeczy, które budzą nasze pragnienia możemy niewielkimi środkami finansowymi, uruchamiając twórcze zasoby, zrobić sami. Mamy w sobie potentną, kreatywną część, dzięki której możemy tworzyć i dokonywać przemian, a zaspokajanie marzeń może nie być dosłowne, ale też mieć charakter symboliczny.

Treść książki może być okazją do przyjrzenia się razem z dzieckiem, jakie ono ma umiejętności i zasoby, czego chciałoby się od nas nauczyć, co możemy wspólnie zrobić, co będzie wspólną kreacją zaspokajającą marzenia. Bohaterką książki jest dziewczynka, ale chłopcy również mogą się z nią identyfikować, bo chociaż bawi się lalkami i lubi kolor różowy, to całkiem sprawnie wspina się po drzewach i gra w unihokeja. Z pomocą dziadka dokonuje zmian w swojej garderobie i pokoju zgodnie ze swoimi pragnieniami i fantazjami – chce, żeby wszystko było różowe. Za pomocą prostych narzędzi – wiertarki, nici i barwników do tkanin – oraz używanych przedmiotów – starych babcinych chustek i od lat nieużywanej pościeli mamy – udaje się wspólnie zrealizować pomysły dziewczynki. Dziadek jest bardzo pomysłowy, używa przedmiotów w niekonwencjonalny sposób. Ozdabia szafę lampkami choinkowymi, ze starych firanek robi baldachim nad łóżkiem, który zawiązuje starymi

krawatami. To inspiruje dziecko do własnych pomysłów dla rzeczy, których już aktualnie nie używa, a dla których może znaleźć całkiem nowe zastosowanie. Książka podsuwa sposoby wspólnego spędzania czasu. Pokazuje, jak atrakcyjne dla dziecka jest uczenie się praktycznych umiejętności.

Różowe życie może być również pretekstem do szerszych rozważań, z jakiego powodu dziecko potrzebuje nowości. Jakie potrzeby emocjonalne kryją się za konsumpcyjną presją, jaka może płynąć korzyść z dawania „drugiego życia” używanym przedmiotom. Może stać się okazją do rozmów z dzieckiem na temat ekologii, rozwijania głębszej świadomości, z jakich powodów powstaje tak wiele reklam zachęających do ciągłego kupowania nowych rzeczy i w efekcie pomóc mu w kształtowaniu własnych, indywidualnych postaw wobec przedmiotów. Rodzice mogą zastanowić się, dlaczego trudno im odmawiać, kiedy dziecko chce kolejną nową rzecz.



Potrzebuję, fantazuję, tworzę {ANNA UZARCZYK}

Pytając dzieci, kim chcą zostać, gdy dorosną otrzymujemy rozmaite, często zaskakujące odpowiedzi: sprzątaczką, fryzjerką, supermanem... Dzieci mają ciekawe pomysły na siebie. Co możemy zrobić z tymi pomysłami? Możemy je przemilczeć – bo czy chcemy, żeby nasze dziecko w przyszłości sprzątało czyjeś domy? Możemy je negować – przecież moje dziecko pójdzie na studia, a nie do szkoły zawodowej, nie będzie pracowało jako fryzjer/fryzjerka. Możemy je również zlekceważyć. Nasze dziecko nie zostanie supermanem, ponieważ taka postać nie istnieje. Każdy rodzic chce jak najlepiej dla swojego dziecka, chce, aby w przyszłości wiodło szczęśliwe życie. Pragniemy chronić nasze dzieci przed potencjalnymi porażkami. Jestem przekonana o tym, że znacie możliwości własnych dzieci. Zdajecie sobie sprawę z tego, że syn lub córka nie posiada zdolności muzycznych, więc nie spełni się jako piosenkarz/piosenkarka. Co robić? Jak kierować potencjałem naszego dziecka? To trudne pytania, które dotyczą każdego rodzica.

Książka *Różowe życie* to opowieść o małej dziewczynce, które chce zostać księżniczką, różową, słodką bajkową postacią. W tym momencie przed waszymi oczami migają obrazy z życia codziennego: widzimy córeczki ubrane w balowe sukienki, przypominamy sobie sceny z odwiedzin sklepu z ubraniami, kiedy nasza pociecha upiera się, aby kupić kolejne rajstopy w cukierkowym kolorze. Nasza bohaterka jest bardzo podekscytowana swoją nową fascynacją. Mimo że jej mama nie należy do kobiet, które wielbią róż, chce wywrócić swoją szafę do góry nogami. Obserwujemy proces, w którym dziecko rozmyśla nad zmianami, analizuje obecną sytuację i dąży do wymarzonego celu. Rozwiązanie przynosi w sobotni poranek dziadek – znakomity przykład dorosłego idącego za dzieckiem. Pokazuje dziewczynce, że wspólnymi siłami mogą spełnić jej marzenie. Pomaga je zrealizować, ale jednocześnie pozwala jej samodzielnie zdefiniować, kim jest księżniczka. Zadaje wnuczce proste pytanie: „Co właściwie ROBIĄ księżniczki?”. Okazuje się, że proces tworzenia jest ciekawszy niż samo bycie księżniczką. Bez podpowiadania, bez wykładów wnusia samodzielnie dochodzi do wniosku, że bycie księżniczką nie sprawdza się w każdej sytuacji. Dziadek okazał się ekspertem, który nie zburzył marzeń wnuczki, ale sprawił, że doświadczyła fajnej przygody oraz zmobilizował ją do samodzielnego wysnuwania wniosków. Czytając dzieciom tę książkę, możemy zagłębić się w ich marzenia. Jest to doskonały sposób na rozpoczęcie tematu związanego z budowaniem własnych zasobów.

Po przeczytaniu tej książki od razu wpadałam na pomysł stworzenia wraz z dziećmi kolekcji ubrań. Ponieważ nie fascynują mnie wymyślne prace plastyczne, postanowiłam zrealizować ten pomysł w jak najprostszy sposób. Wystarczy mieć klej, bibułę, kolorowe kartki, brokat i wszystko, co się świeci i co można przykleić. Następnie narysowałam schematyczną spódnicę, spodnie, koszulę – wszystkie możliwe części garderoby. Możecie rysować na dowolnym formacie, dla dzieciaków im większe, tym lepsze. Dzieci mogą samodzielnie poszukać części garderoby, która im odpowiada. Ważne, aby nie ingerować w ich wybory. Następnie dzieciaki w dowolny dla siebie sposób ozdabiają kontury ubrań. Podczas pracy dziecka zapytajcie: Kto mógłby chodzić w tym ubraniu? Dlaczego wybrałeś/wybrałaś właśnie takie kolory? Na jaką okazję przeznaczony jest projektowany strój? Na chwilę wejdźcie w rolę dziennikarzy, którzy są niezwykle dociekliwi i dostrzegają potencjał młodego projektanta. Gdy projekty będą gotowe, wystarczy sznurek i klamerki do wieszania prania. Każdy projekt wart jest pokazania i omówienia. Nie wystarczy powiedzieć dziecku: „och, jak pięknie to pokolorowałaś”. Wysłicie się, spróbujcie opisać, co widzicie, nazwać kolory i wykorzystać wcześniej zdobyte informacje. Wejdźcie w rolę aktora reklamującego niezwykle produkt. Dzięki temu wasze dzieci poczują się ważne, wysłuchane, docenione. Każda część garderoby po prezentacji powinna zawisnąć na sznurku. Wspólnie nadajcie nazwę kolekcji ubrań.

Podaliśmy wam przykład pozornie prostego zadania plastycznego. Efekt na kartkach jest jednak nieważny, ważne jest, jak po tym zadaniu będą się czuły dzieci, ważne jest to, żebyście poczuli radość ze wspólnej zabawy. Naszym zadaniem jest pokazać dzieciom, że kreują własne życie, że mają prawo próbować, doświadczać, a na koniec dokonywać wyborów. Każde z dzieci nosi na plecach niewidzialny tornister. Do tego tornistra przez całe dzieciństwo wrzuca dziecięce zasoby. Ile pozwolimy wrzucić, tyle dziecko w przyszłości z tego tornistra wyjmie. Powinnością rodziców, wychowawców nie jest urabianie dziecka, tylko wzmacnianie jego mocnych stron. Podążanie za dzieckiem tak, aby czuło naszą obecność, aby zawsze mogło się odwrócić i zapytać o drogę. Naszym zadaniem jest pomaganie dziecku w osiągnięciu samodzielności po to, aby w przyszłości podejmowało własne, niezależne wybory.





Oj, lisek-głuptasek!
To każdy wie przecież,
że nie ma żadnego
Gruffalo na świecie.



Emocje od Z do A: O kłamstwie

Czytanie książki *Gruffalo* Julii Donaldson
w wykonaniu aktorów Teatru Miniatura: Edyty Janusz-Ehrlich i Jakuba Ehrlicha

Warsztaty dla dzieci *Ratunku, halo! To jest Gruffalo!*
prowadzenie: Anna Uzarczyk

Warsztaty dla dorosłych
»Mamo, tato, czy św. Mikołaj istnieje?« *Czy kłamstwo zawsze jest złe?*
prowadzenie: Joanna Trzaska



Gruffalo Julii Donaldson to zabawna, inteligentna historia o małej myszy, której udaje się przetrwać w wielkim lesie dzięki sprytowi i wyobraźni.

„Mamo, tato, czy św. Mikołaj istnieje?”

Czy kłamstwo zawsze jest złe? {JOANNA TRZASKA}

Lektura *Gruffalo* stanowi dobrą okazję do porozmawiania z dzieckiem o kłamstwie. Pozwala razem z dzieckiem zastanowić się, z jakich powodów kłamiemy – a kłamać zdarza się zarówno dzieciom, jak i dorosłym. To, że dorośli kłamią, to często w rozmowie z dzieckiem temat tabu. Czasami zapominamy, że dzieci uczą się kłamania od dorosłych. Okłamujemy je w sprawach dotyczących śmierci, seksualności czy emocji, które przeżywamy: smutku, złości, zazdrości. Ponieważ kłamstwo budzi silne emocje, rodzicom trudno jest spokojnie, razem z dzieckiem, szukać motywów takiego zachowania i pomóc mu w zrozumieniu, dlaczego skłamało. Zwykle reakcją na odkrycie kłamstwa dziecka jest niepokój. Rodzice niepokoją się o dalsze losy relacji z dzieckiem. Czy uda się utrzymać otwartość i zaufanie we wzajemnych kontaktach? Czy kłamstwo się powtórzy? Czy to możliwe, że nasze dziecko jest „małym kłamczuchem”? Jak to wpłynie na jego przyszłość: kontakty z rówieśnikami, nauczycielami, przyszłym pracodawcą? Niepokojące myśli wybiegają naprzód, gromadzą się intensywne emocje. Dodatkowo jeszcze pojawia się złość, która jest naturalną reakcją na odkrycie, że zostaliśmy oszukani. Kłamstwo godzi w ważne zasady i wartości – rodzi chęć skarcenia, moralizowania i straszenia.

Najważniejsze jest pomóc dziecku zrozumieć, dlaczego skłamało – wspólnie odkryć znaczenie takiego zachowania. Będzie za to bardzo wdzięczne, ponieważ świadomość, że okłamało się ukochanych rodziców lub inne, ważne osoby, wiąże się z przeżywaniem wstydu, poczucia winy, lęku. Dziecku samemu trudno dotrzeć do powodów, dla których skłamało. Jest mu potrzebna pomoc dorosłych, którzy – zamiast potępienia – podejmą wysiłek, żeby wspólnie takie zachowanie zrozumieć. Może być wiele powodów, dla których dziecko nie mówi prawdy. Najczęściej jest to przejaw dziecięcej wyobraźni, fantazji, paradoksalnie intensyfikującej się wraz z odkrywaniem zasad rządzących rzeczywistością. Wiąże się z tym bolesny proces kontaktu z własnymi ograniczeniami. Możemy urzeczywistnić ograniczoną ilość naszych potrzeb i pragnień. Wyobrażamy sobie to, czego nie możemy zrobić lub mieć, kim nie możemy być. Warto powiedzieć dziecku, że dorośli też korzystają ze swojej wyobraźni. Dlatego powstają filmy, książki, spektakle teatralne, żeby móc kompensować i koić smutek i stratę związaną z ograniczeniami (np. takimi, że mamy tylko jedno życie).



Kłamstwo może też być przejawem złości na rodziców – sposobem uzyskania nad nimi przewagi wynikającej z tego, że wie się, jak było naprawdę, a rodzice nie wiedzą. Z oszukiwania płynie satysfakcja, że udało się coś ukryć. Jest ochroną przed ponoszeniem konsekwencji swoich czynów, braniem za nie odpowiedzialności. Wyrazem lęku przed karą, obawy przed byciem niezrozumianym, gdyby powiedziało się prawdę.

Książka *Gruffalo* wnosi też zupełnie nową perspektywę. Pokazuje, że są sytuacje, kiedy kłamstwo jest dozwolone. Są to zdarzenia, w których jest zagrożone nasze bezpieczeństwo – fizyczne i psychiczne. Bohaterka książki, mała myszka, z którą dziecko może się zidentyfikować, żyje w lesie pełnym drapieżników, mających nad nią znaczną przewagę. Sprawne posługiwanie się kłamstwem umożliwia jej przetrwanie. Korzystając z książki, można wprowadzić temat bezpiecznego poruszania się po otaczającym świecie. Są dorośli, którzy nie mają wobec dziecka dobrych zamiarów: podobnie jak lis, sowa i wąż również kłamią, żeby ukryć swoje prawdziwe intencje – wykorzystania, skrzywdzenia, nadużycia. Książka tworzy podstawę do omawiania z dzieckiem konkretnych, możliwych wydarzeń, w których może, a nawet powinno okłamać osobę dorosłą.

Ratunku, halo! To jest Gruffalo! {ANNA UZARCZYK}

Gruffalo to wesoła opowieść o sprytniej myszce, która chcąc uniknąć pożarcia przez leśne zwierzęta, wymyśla strasznego potwora, który rzekomo jest jej kolegą. Drapieżniki, nie chcąc ryzykować, uciekają rezygnując tym samym z podwieczorku w postaci myszki. Ta historia brzmi jak jedna z wielu, które były czytane nam w dzieciństwie. W ciekawy sposób porusza jednak bardzo istotną kwestię – kłamstwa. Kiedy nasze dzieci kłamią, uczymy je, tłumaczymy, że tak nie wolno, że kłamstwo jest niedobre. Teraz zastanówmy się nad sobą, przywołajmy nasze dorosłe doświadczenia. Przypomnijmy sobie, kiedy ostatni raz kłamaliśmy, że nie możemy przyjść na spotkanie, ponieważ boli nas głowa. Każdy z nas czasem kłamie. Kłamstwo jest narzędziem, które pozwala nam uniknąć konsekwencji oraz konfrontacji. Dzięki kłamstwu możemy sprawić, że lepiej zaprezentujemy się w oczach innych lub wymusimy na kimś oczekiwane przez nas działanie. Mam tu na myśli sytuacje, w których np. chcemy, aby dziecko poszło z nami. Bardzo często słyszę, jak rodzice mówią „ja idę, a ty zostajesz”. Czy zostawimy trzyletnie dziecko w sklepie bez opieki? Oczywiście, że nie. Kłamstwo to zabieg, który stosujemy wobec dzieci. Chcąc zrozumieć ukrytą głębię książki *Gruffalo*, musimy zdać sobie sprawę z tego, że sami kłamiemy. Abyśmy mogli ocenić od dziecka szczeroci, powinniśmy w pierwszej kolejności zrozumieć własne powody do kłamstwa. Zwykle nie mówimy prawdy, ponieważ: chcemy uniknąć negatywnych konsekwencji, nie potrafimy odmawiać, czujemy strach.

Teraz łatwiej dostrzec powody, dla których kłamała mała myszka. Czuła, że nie ma innego wyjścia. Doszła do wniosku, że albo opowie drapieżnikom niestworzoną historię albo zostanie ich podwieczorkiem. Czy dzieciaki nie przypominają wam takiej myszki? Często mali spryciarze wiedzą, że dzięki kłamstwu mogą uniknąć odpowiedzialności. Obserwują dorosłych, którzy kłamią i stosują podobne zabiegi. Jednak kłamstwo zawsze ma konsekwencje – emocjonalne napięcie.

Jeszcze na chwilę zastanówmy się nad tym, dlaczego myszka kłamała. Zauważcie, że jest bardzo samotna, nie ma przyjaciół, rodziny, jest sama. Nie ma kogo poprosić o pomoc, kłamstwo jest jej mechanizmem obronnym przed złem otaczającego świata. Czytając dzieciakom tę bajkę, nie bójmy się budować napięcia. Czytanie połączmy z zabawami pantomimicznymi. Dzieciaki wchodzą w rolę Gruffalo, czyli np. pokazują koślawe kolana, „rysują”



na swoim nosie zielonego pycia oraz sterczące kły, wystawiają język, robią groźne miny. Dzięki takiemu ćwiczeniu dzieci nie będą czuły lęku przed Gruffalo. Ważne jest też wspólne powtarzanie zaczerpniętego z książki żartobliwego komentarza „To każdy wie przecież, że nie ma żadnego Gruffalo na świecie”. Gdy już głośno i wyraźnie ustalimy, że Gruffalo nie istnieje, możemy rozpocząć z dziećmi dyskusję na temat kłamstwa. Zadajmy im pytania: Jak myślicie, dlaczego myszka okłamywała napotkane zwierzęta? Czy mogła zrobić coś innego, żeby nie uciekać się do kłamstwa? Przyjrzyjcie się ostatniej ilustracji, jak czuje się myszka? Jak sądzicie, dlaczego myszka jest sama?

Możecie podsumować rozmowę o bajce: czasami, gdy czujemy się samotni i bardzo się czegoś boimy, łatwiej jest kłamać niż mówić prawdę, ponieważ nie mamy obok siebie nikogo, komu możemy zaufać. Często lepiej się powstrzymać się od moralizatorskich osądów dotyczących kłamstwa i tego, jak niewłaściwe ono jest. Postarajmy się zrozumieć dzieci, które muszą kłamać, ponieważ nie widzą innego wyjścia z trudnej sytuacji. Są jak małe myszki w wielkim lesie pełnym drapieżników. Nie czują się komfortowo, nie potrafią nikogo poprosić o pomoc. Jeżeli mamy w swoim otoczeniu dziecko, które kłamie, zamiast osądzać, postarajmy się je zrozumieć, poznać przyczynę ucieczki w kłamstwo. **Dziecko będzie mówiło prawdę, jeżeli będzie miało pewność, że nie zostanie za nią ukarane.** Dla każdego z was bajka o Gruffalo może być początkiem do rozmów na temat: zaufania, samotności, ponoszenia konsekwencji, strachu przed mówieniem prawdy. Aby nasze dzieci były prawdomówne, to my, dorośli musimy na to zasłużyć poprzez wzbudzenie w dziecku prawdziwego zaufania oraz stworzenie atmosfery otwartej na rozmowę i pełnej mądrej wyrozumiałości wobec popełnianych błędów.

**„ I jeszcze tego samego wieczora,
mówię wam, wybuchła wielka wojna
między Tu i Tam.**



Emocje od Z do A: O konfliktach

Czytanie książki *Jak dwie krople wody* Vanessy Simon-Catelin
w wykonaniu aktorów Teatru Miniatura: Edyty Janusz-Ehrlich i Piotra Kłudki

Warsztaty dla dorosłych *Czy konflikty są potrzebne?*
prowadzenie: Joanna Trzaska

Warsztaty dla dzieci *Czy umiesz się kłócić?*
prowadzenie: Anna Uzarczyk



Jak dwie krople wody to lekka, pełna humoru rymowana historia o poważnych sprawach. W przystępny dla najmłodszych sposób porusza trudne tematy, jakimi są nietolerancja, strach przed nieznanym, stereotypowe myślenie i ukazuje konsekwencje takich postaw. Doskonale przedstawia mechanizm powstawania konfliktów. Piękna, interesująca, stymulująca książka, łącząca przyjemność zabawy słowami i obrazami.

Czy konflikty są potrzebne? {JOANNA TRZASKA}

Książka *Jak dwie krople wody* jest ważną pozycją pomagającą zrozumieć, w jaki sposób rodzi się nietolerancja, nienawiść, agresja i chęć zrobienia krzywdy drugiemu człowiekowi. Tłumaczy, dlaczego na świecie dochodzi do konfliktów zbrojnych, aktów terrorystycznych i wojen. Daje możliwość zrozumienia, co dzieje się w świecie wewnętrznym i w jaki sposób uczucia i myśli świata wewnętrznego przekładają się i wpływają na wydarzenia świata zewnętrznego. Dzieci doskonale wiedzą, jak to jest kogoś nie lubić, odczuwać wrogie uczucia – taką wściekłość, że ma się ochotę bić. Doświadczają swojej destrukcyjnej siły. Oglądając telewizyjne „Fakty” czy „Wiadomości”, próbują zrozumieć, dlaczego świat tak wygląda, że ludzie są gotowi niszczyć się nawzajem. Zrozumienie zasad rządzących światem przynosi ulgę, zmniejsza poczucie bezradności i bezsilności. Pokazuje, że w indywidualnym wymiarze mamy pewien wpływ i odpowiedzialność.

Przy okazji wspólnego czytania książki możemy porozmawiać z dzieckiem o tym, czy są takie osoby (fikcyjne – jak bohaterowie książek i filmów lub realne – koledzy z przedszkola, podwórka, dzieci z rodziny), które budzą tak silne uczucia wrogości, jakie pojawiły się między „Niebieskimi” i „Żółtymi”. Z książki dowiadujemy się, że są do siebie bardzo podobni. Mieszkają w krainach „jak dwie krople z mórz”, prowadząc podobny tryb życia. Mają rodziny i dzieci, kłopoty i wady („Tu – kombinowali, Tam – obgadywali, Tu – sobie paplali, Tam – się oburzali”), w żyłach taką samą czerwoną krew. Nie zdają sobie jednak z tych podobieństw sprawy, uparcie i sztywno podtrzymując, że istnieje „Tam” i „Tu” – dwa całkowicie różne światy. Rodzi się obraz „obcego”. „Niebieski” jest obcym dla „Żółtego”, „Żółty” – obcym dla „Niebieskiego”. Kiedy coś jest nam obce i nieznanne, jesteśmy skazani na budowanie jego obrazu na podstawie domysłów i fantazji, które często są zupełnie sprzeczne z rzeczywistością. Obce i nieznanne, a w dodatku przeżywane jako zupełnie różne, może budzić lęk. Jeżeli jeszcze dodatkowo obcemu przypiszemy cechy, których nie akceptujemy w sobie, a jest taka pokusa, aby umieszczać w innych swoje wady, wtedy czujemy się lepsi, bo całe zło jest w „nich”, a nie w nas, co za ulga! A skoro inni są źli, to istnieją uzasadnione powody, aby się ich bać. Ich wrogości, agresywności, plotkarstwa, cwaniactwa. Czujemy, że obcy nam zagraża i chcemy się przed nim bronić. Jednym ze sposobów skutecznej obrony jest atak. W książce obie strony zarzucają sobie nawzajem złe zamiary: chęci zdemoralizowania i zainfekowania Ninki i Julka. Dziecko może zrozumieć, że źródłem agresji jest lęk i strach.



Książka uświadamia dorosłym, że w znaczący sposób, nie zawsze zdając sobie z tego sprawę, kształtują postawy wobec obcego u swoich dzieci. Mogą uczyć lęku i idącej za nim wrogości lub chęci poznania, wyrobienia sobie własnego zdania na temat obcego. Dzieci nie mają uprzedzeń. Uczą się uprzedzeń od dorosłych. Jest to dobra okazja, żeby zapytać dziecko, czy w jego grupie rówieśniczej jest osoba będąca „kozłem ofiarnym”, w którym lokowane są niechciane cechy otoczenia: głupota, bezbronność, naiwność, słabość, brak umiejętności. Dopóki nie zauważymy, że jesteśmy dokładnie tacy sami – „jak dwie krople wody” – jak ludzie, którym okazujemy niechęć, potrzeba posiadania wroga nigdy się nie skończy, co pesymistycznie pokazuje finał książki. Kiedy już pogodzeni i oswojeni ze sobą „Niebiescy” i „Żółci” zauważają obcą łódkę, momentalnie jednoczą się przeciwko kolejnemu wrogowi – „Czerwonym”.

Czy umiesz się kłócić? {ANNA UZARCZYK}

Zgoda, tolerancja, jedność, współpraca – to hasła niezwykle popularne we współczesnej myśli pedagogicznej. Jednak co możemy zrobić, żeby dla naszych pociech nie były to tylko puste frazesy? Na pierwszym miejscu jest oczywiście przykład, który sami dajemy. Możemy też nasze rodzicielskie i pedagogiczne przekonania wspierać za pomocą odpowiednio dobranej literatury. Przykładem takiej książki dla dzieci jest niezwykle barwna bajka *Jak dwie krople wody*. Kiedy ją po raz pierwszy przeczytałam, pomyślałam, że jest to dziecięca wersja *Romea i Julii*. Z biegiem czasu odkrywałam coraz głębsze warstwy tej historii dwojga dzieci zagubionych w świecie dorosłych.

Temat 1. Tolerancja

Dwoje dzieci nie może spędzać ze sobą czasu, ponieważ różnią się kolorem skóry. Podczas rozmów z dziećmi w wieku przedszkolnym (od 4 roku życia) od razu usłyszałam, że to nieważne, jak kto wygląda, ważne, jaki jest. Dzieci w bardzo ciekawy sposób reagują na inność. Najpierw uważnie, bez żadnych oporów przyglądają się inności, komentują ją, dopytują, próbują zrozumieć. W krótkim czasie przyjmują informację, że każdy z nas jest inny, kropka. Jest im zdecydowanie łatwiej, ponieważ nie zdają sobie jeszcze sprawy, jakie konsekwencje niesie bycie osobą np. niepełnosprawną ruchowo. Brak współczucia wynika z braku wiedzy, jednocześnie sprawia to, że traktują ludzi na równi. Pokuszę się tu o stwierdzenie, że dzieci są z natury tolerancyjne. Zatem taką postawę należy pielęgnować, utrzymywać i wzmacniać. Podczas pracy z książką *Jak dwie krople wody* proponuję następujące ćwiczenie dramatyczne: grupę dzieci dzielimy na dwie mniejsze grupy. Każda oznaczona jest kolorem niebieskim lub żółtym. Ważne, aby każde dziecko miało przewiązany na nadgarstku kawałek bibuły czy wstążki w odpowiednim kolorze. Następnie dzieci stają w dwóch rzędach na przeciwko siebie. Na zmianę grupy wykrzykują do siebie: „Nie będę się z tobą bawić, bo masz kolor...”. Prosimy, aby dzieci w swoich grupach wykonały kilka ćwiczeń gimnastycznych. Kiedy są już zmęczone, prosimy, aby położyły się na podłodze i położyły dłoń na swoim sercu. Czekamy, aż w grupie nastanie cisza, prosimy, aby wsłuchały się w rytm bicia serca. Po chwili prosimy, aby znów ustawiły się w dwóch szeregach. Mają wyciągnąć ręce do przodu i połączyć się w pary. Żółci kładą się na podłodze, a niebiescy słuchają ich bicia serca, potem następuje zmiana. Siadamy w kręgu i rozpoczynamy rozmowę. Chyba wiecie sami, jaki ma być jej finał... Nieważne, jak wyglądasz, każdy z nas ma takie samo serce.

Za każdym razem, gdy dziecko zaśmieje się z kogoś, źle potraktuje dorosłego lub dziecko, przypomnijmy mu o tym.

Temat 2. Konflikt

W każdej grupie społecznej istnieją konflikty – w tych większych, ale też w domu, szkole czy przedszkolu. W momencie gdy dzielimy z kimś przestrzeń, przedmioty, spędzamy razem czas, konflikty zawsze się pojawiają. Różni się jednak sposób ich rozwiązywania oraz natężenie. **Konflikty, tak jak złość, są niezwykle istotnym elementem dziecięcego życia.** Dzięki nim nie wyrastają w utopijnej wizji świata, w którym każdy wie, że życie jest radosne i szczęśliwe, bo wszystko przebiega po jego myśli. Jak pisałam wcześniej, dzieci nie mogą żyć pod kloszem, ważne jest, aby mierzyły własne siły i starały się dochodzić swoich praw oraz przebywały w grupie, w której ponosi się konsekwencje własnych wyborów. *Jak dwie krople wody* to książka, która umożliwia m.in. poprowadzenie z dzieckiem rozmowy na ten temat. Trzeba jednak mieć dużo pewności siebie i być przygotowanym na wypowiedzi dzieci, które nie zawsze będą odpowiadały naszym oczekiwaniom. Po przeczytaniu bajki wybierzmy kilka fotografii, na których postacie pokazują emocje. Porozmawiajmy z dziećmi, jak czują się bohaterowie. Możemy wypisać te wszystkie nieprzyjemne emocje: złość, smutek, strach, niepewność... Zapytajmy dzieci, czy lubią tak się czuć. Jeżeli jakieś dziecko twierdzi, że lubi się bać lub złościć, nie negujmy tego. Skomentujmy, że każdy z nas jest inny i czuje inaczej. Gdy dzieci przeanalizują emocje bohaterów przedstawionych na ilustracjach, zdefiniujemy słowo konflikt. Pokażmy dzieciom, że prowadzi on do nieprzyjemnych uczuć. Pozwólmy dzieciom narysować lub opowiedzieć o własnej sytuacji konfliktowej.

Temat 3. Bałagan dorosłego świata

Jak dwie krople wody to przede wszystkim opowieść o bałaganie świata dorosłych. Książka przepełniona jest stwierdzeniami, przekonaniem, które wpajane są od zawsze dzieciom obu krain. Bez tłumaczenia, bez interpretacji, bez możliwości dociekania, w jakim celu coś robimy, dlaczego tak mamy myśleć. Ninka i Julek to obraz dziecka ze współczesnego świata. Czy mamy pewność, że nasze dzieci rozumieją zasady wpajane przez rodziców i nauczycieli? Czy jesteście przekonani, że odnajdują się w świecie ciągłych zmian, niekonsekwencji, szumu medialnego? Zadaniem każdego dorosłego, biorącego tę książkę do rąk jest przyjrzenie się ilustracjom i spojrzenie, jak Ninka i Julek się czują. Może ktoś widzi tam siebie z dzieciństwa? Aby zrozumieć dziecięce dylematy, najlepiej jest przypomnieć sobie siebie z czasów, gdy byliśmy dziećmi.

„ Nagle nie mogłam mówić.
Piekły mnie oczy,
a w ustach zrobiło mi
się sucho. Jak smutno
jest umierać, pomyślałam.
Naprawdę.



Emocje od Z do A: O smutku

Czytanie książki *Czarne życie* Amandy Eriksson
w wykonaniu aktorek Teatru Miniatura: Edyty Janusz-Ehrlich i Wiolety Karpowicz

Warsztaty dla dorosłych
Uśmiechnij się, jak to łatwo powiedzieć. Jak przeżywać smutek?
prowadzenie: Joanna Trzaska

Warsztaty dla dzieci *Smutki i smuteczki*
prowadzenie: Anna Uzarczyk



Czarne życie to trzecia ze znakomitego cyklu autorskich książek Amandy Eriksson (autorki *Innego życia* i *Różowego życia*). „W *Czarnym życiu* mowa jest o śmierci, pogrzebie i o tym, co dzieje się z nami, gdy umrzemy. (...) Eriksson udowadnia, że można o śmierci mówić w sposób prosty, ale wzruszający i skłaniający do refleksji, nie stroniąc jednocześnie od humoru” – z recenzji na blogu Zacztyani.pl.

Uśmiechnij się, jak to łatwo powiedzieć.

Jak przeżywać smutek? {JOANNA TRZASKA}

Książka *Czarne życie* może spełniać parę funkcji. Na poziomie konkretnym pomoże przygotować dziecko do udziału w pogrzebie i wspólnie podjąć decyzję, czy chciałoby tam pójść. Decydować jest łatwiej, kiedy wiemy, co nas czeka. Książka z dziecięcej perspektywy opisuje, co się dzieje podczas pogrzebu, daje też dziecku przyzwolenie na udział w ceremonii „po swojemu”, uwzględniając jego wrodzoną ciekawość. Dopuszczalne jest rozglądanie się, zwracanie uwagi na świece i chusteczki, kontakt z rówieśnikami. Każdy na indywidualny sposób eksponuje żalobę i angażuje się w ceremonię (dziewczynka ma strój pirata, babcia czasami się śmieje, a dziadek postanowił zostać w domu, bo nie lubi pogrzebów). *Czarne życie* pokazuje, jak ważnym elementem rytuału pogrzebowego jest spotkanie osób bliskich, dawno niewidzianych członków rodziny i przyjaciół, znaczenie wsparcia. Opisuje mechanizm radzenia sobie przez dziecko z uczuciami utraty, kiedy odgrywa rytuał pogrzebowy w zabawie, która jest istotnym sposobem oswojania rzeczywistości.

Na poziomie głębszym wspólne czytanie książki może być okazją do poważnej rozmowy z dzieckiem na temat śmierci. W obecnych czasach traci ono naturalną możliwość oswojania się z faktem, że jest ona elementem życia. Kiedyś ukochani bliscy częściej umierali w domu. Dziecko uczestniczyło najpierw w opiece, potem w powolnym odchodzeniu i pożegnaniu. Brało udział w ceremonii pogrzebowej, obserwując, jak zachowują się dorośli. Widziało ich rozpacz i smutek po stracie, w jaki sposób okazywali sobie wsparcie, jednoczyli się w bólu, opłakiwali. Dzięki temu mogło nauczyć się wyrażać swoje uczucia związane ze stratą. I właśnie poczucie dorosłych, że temat śmierci budzi w dziecku silne emocje, powstrzymuje przed szczerą rozmową. Boimy się, że temat ten wywoła niepokój, smutek, wiele pytań, na które na co dzień nie szukamy odpowiedzi. Ale przed obecnością śmierci w życiu nie ma ucieczki – dziecko znajduje martwe zwierzęta, traci ulubionych, czworo- nożnych przyjaciół: myszkę, psa, chomika. Zdarza się, że umiera koleżanka z przedszkola albo tato kolegi. *Czarne życie* pomoże nam opowiedzieć, na czym polega śmierć na poziomie fizycznym, jakie są nasze wierzenia dotyczące losów człowieka po śmierci. Czy identyfikujemy się w tej kwestii z nauką kościoła, czy bliższa jest nam wiara w reinkarnację, a może jesteśmy ateistami i wierzymy, że śmierć jest ostatecznym końcem i będzie po niej tak



samo, jak przed naszym urodzeniem. A może jest dla nas samych tajemnicą i nie znamy odpowiedzi. Ważne, żeby dziecko wiedziało, jakie są na ten temat nasze poglądy. Życie przepłata się ze śmiercią, a śmierć z życiem. Rodzina, która spotyka się na pogrzebie, w kolejnym tygodniu obchodzi uroczystość przyjścia na świat małego dziecka – w ten sposób toczy się życie.

Smutki i smuteczki {ANNA UZARCZYK}

Śmierć to bardzo trudny i drażliwy temat dla większości ludzi. Łatwiej jest o niej mówić lub pisać, gdy nas bezpośrednio nie dotyczy. Łatwo dostrzec, że motyw śmierci jest powszechnie używany w celach rozrywkowych. Mam na myśli wszelkiego rodzaju gry komputerowe, filmy akcji. Przeciętny człowiek obawia się śmierci bliskich lub własnej, dlatego nie jest to temat rozmów w domu. Paradoksalnie idąc do kina, często oczekujemy nagłego zwrotu akcji, tragedii, czegoś, co będzie dramatyczne i podniesie poziom adrenaliny. Śmierć dobrze się sprzedaje i jest wręcz pożądana przez publiczność. Zatem potrafimy patrzeć na śmierć, kiedy oddziela nas od niej ekran telewizora. Potrafimy o niej czytać, ale kiedy wydarzy się tragedia, człowiek staje się bezbronny i zamyka w sobie. Do pewnego momentu śmierć była rozrywką, aż nagle stała się rzeczywistością i zaczęła istnieć jako bolesne przeżycie. Niestety, dopiero po tragedii zastanawiamy się, jak pomóc dziecku w przeżywaniu żałoby. Nie ma na to złotego środka, nie istnieje panaceum na smutek. Co możemy zrobić, to pozwolić dziecku wzrastać w świecie wolnym od tabu. Dziecko w zależności od wieku inaczej jest w stanie zrozumieć śmierć, jest to uzależnione od możliwości pojmowania pojęć abstrakcyjnych. Zatem, aby ułatwić dziecku rozumienie śmierci, należy oprzeć się o konkret.


Czarne życie to idealna książka, która porusza ten temat w bardzo bezpieczny i odległy sposób. Jest to pozycja, która może zostać przeczytana każdemu dziecku. Co powinniśmy powiedzieć, zrobić po zamknięciu książki? Jak rozmawiać z ciekawskimi brzdącami? Jakie konsekwencje mogą nastąpić po przeczytaniu książki o śmierci? Oto kilka sugestii rozmowy: zapytajmy dzieci, co główna bohaterka widziała w kościele. Zaproponujmy, żeby narysowały lub za pomocą własnego ciała pokazały przedmioty i osoby będące w kościele. Porozmawiajmy o emocjach ludzi zaproszonych na stypę. Przede wszystkim wyjaśnijmy, co oznacza słowo stypa. Zaproponujmy dzieciom ćwiczenie dramatyczne lub plastyczne, dzięki któremu poznają etapy żałoby: gniew (wyparcie), rozpacz (złość), smutek (przyjęcie do wiadomości), wspomnienie, pożegnanie (pogodzenie się). Ważna jest wasza inwencja, ponieważ musicie mieć pełne przekonanie i odwagę do realizacji pomysłu.

Trudne pytania dzieci, które mogą się pojawić: „Czy każdy z nas umrze?” Zawsze mówmy prawdę, jednak dajmy też dzieciom informację, dzięki której poczują się bezpiecznie: „umierają osoby śmiertelnie chore (bardzo rzadko się to zdarza) lub osoby bardzo stare”.



Jeżeli w grupie nie ma dzieci, które doświadczyły nagłej straty np. wypadek samochodowy, nie mówmy o tym. Może to spowodować lęk u dzieci. „Dlaczego ludzie umierają?” Możemy opowiedzieć dzieciom o naturalnym cyklu życia od narodzin do śmierci, odwołać się do przyrody, która wiosną budzi się do życia, późną jesienią umiera. „Co dzieje się z nami po śmierci?” Tutaj możecie posłużyć się wiedzą książkowego dziadka. Opisał on wnuczce różne rodzaje życia po śmierci, dziewczynka wybrała to najbardziej atrakcyjne dla niej. Nie bójmy się przedstawiania życia po śmierci innego niż to, w które sami wierzymy. Jeżeli np. nie wierzymy w ogóle w życie po śmierci i przedstawimy dziecku tylko taką wersję, może poczuć ogromny niepokój, ponieważ łatwiej jest wyobrazić sobie siebie w niebie lub jako hasającego rumaka niż pustkę, nic.

Decyzja o przeczytaniu książki *Czarne życie* powinna świadoma i przemyślana. Nie jestem zwolenniczką tabuizacji tematu śmierci, dlatego warto, aby została przeczytana zarówno dzieciom, które doświadczyły śmierci, jak i tym, które żyją w szczęśliwej niewiedzy. Dlaczego? Ponieważ życie zaskakuje i nikt nie wie, co czeka nas jutro. Warto wyposażać dziecko w zasoby emocjonalnej wiedzy o świecie. Zwróćmy również uwagę na to, w jakim świecie wyrastają nasze dzieci. Wokół pełno gier, zabaw, bajek, w których można pokonać śmierć, bo ma się „kolejne życie”, mimo że rzeczywistość jest zupełnie inna. Nie pozwólmy naszym dzieciom żyć w fikcji, bo prędzej czy później w bardzo bolesny sposób mogą przeżyć zetknięcie z prawdą. Nie możemy budować tabu wokół podstawowych ludzkich doświadczeń, jeśli chcemy, aby mogły się mierzyć z życiem przygotowane na to, co może przynieść. Ogromnie ważne jest tylko to, żeby w przemyślany sposób, z pełną wrażliwością i odpowiedzialnością wprowadzać trudne tematy.



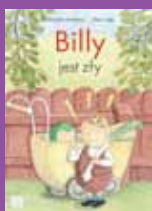
„ Wczoraj byłem zbyt grzeszny – powiedział głośno. – Ale dzisiaj już grzeszny nie będę!

Emocje od Z do A: O złości

Czytanie książki *Billy jest zły* Birgitty Stenberg
w wykonaniu aktorów Teatru Miniatura: Edyty Janusz-Ehrlich i Jakuba Zalewskiego

Warsztaty dla dorosłych *Czy złość jest zła?*
prowadzenie: Joanna Trzaska

Warsztaty dla dzieci *Dlaczego Billy się zezłościł?*
prowadzenie: Anna Uzarczyk



Billy jest zły to pierwsza część znakomitej serii o Billym i jego przyjaciółkach. Pięknie zilustrowana przez Matiego Leppa opowieść o małych wielkich sprawach, które dzieją się w życiu sympatycznego chłopca. Billy stał się ulubieńcem czytelników w Szwecji. W Polsce nominowana do nagrody Najlepsza Książka Roku 2009 w konkursie Empiku „Przecinek i Kropka”, gdzie zajęła drugie miejsce.

Czy złość jest zła? {JOANNA TRZASKA}

Billy jest zły podejmuje zagadnienie dziecięcej złości. To uczucie rzadko jest tematem rozmów między dzieckiem i rodzicami, a i dorośli we wzajemnych relacjach raczej unikają otwartego komunikowania dotyczącego złości wobec siebie. Z rozwojowego punktu widzenia (żeby osiągnąć własną odrębność i indywidualność) bardzo ważna dla dziecka jest umiejętność rozpoznania swojej złości i przeżywania jej w adekwatny sposób. Poznanie własnej złości to podstawowy warunek, żeby mieć nad nią kontrolę. Wówczas można ją swobodnie wyrażać, wiedząc, że nie naruszy bezpieczeństwa własnego i innych osób.

Nie stanie się „ślepą furią” ani „atakem szału”. Poznać własną złość to dowiedzieć się, co ją wywołuje, jakie budzi reakcje w ciele, jakie inne uczucia i myśli zwykle jej towarzyszą. Z różnych powodów uważamy, że złość jest gorsza od innych uczuć. Pozwalamy sobie na okazywanie miłości, smutku, nudy, a złość jest niechciana, wstydliva. Rodzice czują się nią zdezorientowani, przestraszeni. Na złość dziecka często również reagują złością. Trudno nam wewnątrz siebie pogodzić, że możemy kochać i złościć się jednocześnie. Z tego powodu, kiedy dziecko okazuje złość, przeżywamy odrzucenie, poczucie winy. „Nie jesteśmy dość dobrymi rodzicami, skoro nasze dziecko się na nas złości”, „złosczenie się jest złe, więc albo mamy złe dziecko albo to my, rodzice, jesteśmy źli”, „jak się ludzie kochają, to nie powinni się złościć na siebie”. Obawiamy się konsekwencji złości. Mamy różne fantazje, co może się zdarzyć, kiedy pozwolimy sobie ją wyrażać. Czy spotka nas odrzucenie, kara, ktoś się przestraszy? Dziecko zauważa, że jego złość z różnych powodów jest dla rodziców kłopotliwa, więc dość szybko uczy się, żeby jej nie okazywać. Po pewnym czasie samo ją ignoruje, spychając do „psychicznych zakamarków”. Traci możliwość jej poznania, oswojenia i wykorzystania. Nieświadomie zaczyna się jej bać.

Ze złości możemy skorzystać. Bywa bardzo pożyteczna. Pomaga nam stawiać granice i wyrażać protest. Sygnalizuje, że jesteśmy zranieni – ktoś naruszył nasze poczucie wartości: nadużył, oszukał, wykorzystał, skrzywdził. Daje siłę do obrony, do działania na rzecz chronienia siebie, do stanięcia po swojej stronie. Jak nie umiemy z niej skorzystać, przeżywamy poczucie zagrożenia, bezsilność i bezradność. Wchodzimy w rolę ofiary. Ciekawe może być szukanie razem z dzieckiem odpowiedzi na pytanie, dlaczego Billy jest zły. Powodów może być wiele. Spróbujmy się zastanowić: czy rozdrażnienie było wynikiem choroby i złego samopoczucia? A może złość wywołało odkrycie, że na pewne sprawy nie ma się wpływu: na



przykład na pogodę. A może to moment w rozwoju chłopca, kiedy weryfikuje swoje fantazje na temat świata z rzeczywistością i okazuje się, że czasami jest się samemu ze swoimi uczuciami, chociaż mama jest obok. Zabawki, które do tej pory były żywymi przyjaciółmi okazują się martwymi przedmiotami – „one nic nie czują, są niczym”. Codzienne czynności wcale nie są ekscytujące, tylko nudne i rutynowe – ubieranie, jedzenie śniadania, sprząatanie zabawek. To bolesne odkrycie – można naprawdę się wkurzyć! Starajmy się okazać empatię złościącemu się dziecku, pomóżmy zrozumieć przyczyny, ale nie pozwólmy na agresywne zachowania.

Dlaczego Billy się zezłościł? {ANNA UZARCZYK}

Billy wstał lewą nogą... któż z nas nie ma takich dni? Niejeden dorosły pozwala sobie na zły humor. Często nie potrafimy znaleźć odpowiedzi na pytanie, dlaczego akurat dzisiaj denerwuje mnie fakt, że mąż lub partner nie wyjął naczyń ze zmywarki na czas. Dlaczego akurat tego dnia, kiedy żona lub partnerka zwraca nam uwagę na brudne buty w korytarzu, reagujemy krzykiem lub uniesionym głosem. Sztuka definiowania przyczyny własnej złości to nie lada zadanie. Kto z nas jest w pełni świadomy pobudek własnych działań, wypowiedzianych słów? Nasze ciało kierowane jest przez umysł, który jest pełen skrytych komnat, zamkniętych lub szeroko otwartych drzwi. Niestety, aby dorosły człowiek zdobył się na otworzenie zaryglowanych drzwi, potrzebuje mnóstwa czasu, samozaparć, chęci, samodyscypliny, otwartości, niezłomności, odwagi... Każdy, kto czyta ten tekst, mógłby dodać kolejne elementy tej trudnej drogi. W mojej ocenie praca nad umiejętnością kontrolowania i rozumienia własnej złości nawet dla dorosłego, ukształtowanego człowieka to duże wyzwanie. Nasze dzieci są na pierwszym etapie budowania wewnętrznego pałacu. W procesie wychowawczym możemy im pomóc w kształtowaniu umiejętności rozumienia własnej złości, tak żeby nie powodowała destrukcji. Jak to zrobić? Od czego zacząć? Co na tym można zyskać?

Zacznę od końca. Pozwalając dziecku wyrażać złość, wychowujemy człowieka, który wie, że ma prawo do wyrażania wszystkich emocji, zarówno tych przyjemnych, jak i nieprzyjemnych. Uczymy dziecko, że nie jest dobrze biernie podchodzić do rzeczywistości, nie należy godzić się na niewłaściwe zachowanie wobec nas. Mały człowiek, który ma przyzwolenie na wyrażanie złości, nauczy się ją rozumieć, kontrolować i właściwie wyrażać. Dajemy mu wtedy narzędzie do tego, aby w przyszłości był człowiekiem asertywnym, decydującym o sobie, potrafiącym się sprzeciwić, gdy dzieje mu się krzywda. Często słyszę, jak rodzice pytają swoje dzieci: „Dlaczego pozwalasz, żeby ktoś cię bił w przedszkolu, dlaczego pozwalasz, żeby kolega zabrał ci zabawkę, gdy ty się nią bawisz? Zabierz mu ją! Popchnij, gdy jesteś popychany”. Czasem dziecko znajdzie odwagę w sobie i zareaguje, czasem nie. Dlaczego? Pomyślmy, czy nasze dziecko może zezłościć się na własnych rodziców? Co robimy, gdy zaczyna krzyczeć i tupać? Czy jako dorosły próbuję jak najszybciej stłumić złość dziecka, a może szukam magicznych sposobów, żeby pomóc mu ją wyrazić? Zanim zaczniemy tłumić jego złość, najpierw zastanówmy się nad sobą. Jak my wyrażamy swoje emocje, co

robimy, gdy się zdenerwujemy. Czy nasze dziecko nie staje się karykaturą naszych zachowań? Na pytanie: od czego zacząć pracę nad wyrażaniem złości dziecka, odpowiem krótko – od siebie.

Jak nauczyć dziecko akceptowalnego wyrażania złości? To trudne zadanie dla każdego pedagoga, wychowawcy czy rodzica. Przyjrzyjmy się pewnej ekspertce, która jest mamą rozzłoszczonego chłopca – Billy'ego. Kiedy mama widzi, że jej synek porzucił zabawki, pokazuje swoje zaskoczenie zaistniałą sytuacją. Co robi poza tym? Milczy. Stara się kontrolować swoją złość wobec syna. Nie pozwala się sprowokować, mimo że Billy bardzo by tego chciał. Stara się wyciszyć syna, nienachalnie zwraca mu uwagę na konsekwencje jego działań. Jednak nie pozwala wplątać się w grę złości, jaką rozpoczął chłopiec. W końcu, gdy okazuje się, że synek jest chory, nie poucza go, nie wraca do nieprzyjemnej sytuacji, ponieważ wie, że to nic nie pomoże. Każdy, kto pracuje z dziećmi, każdy, kto je wychowuje, wie, że są niezwykle wrażliwe na wszelkie zmiany, które płyną z otoczenia lub mają źródło w zaburzonym funkcjonowaniu organizmu. **Dzieci dopiero uczą się, czym jest złość i skąd się bierze. Potrzebują dorosłego, żeby im to wytłumaczył, nazwał pojawiające się emocje.** Rozmowa o przyczynach złości jest ważna, ale odniesie skutek dopiero wtedy, gdy zostanie przeprowadzona, kiedy dziecko jest na to gotowe – wyciszone. Gdybym była na miejscu mamy Billy'ego, porozmawiałabym z nim, gdy poczuje się lepiej, w ten sposób: „Dzisiaj czułeś, że masz w sobie dużo złości, to dlatego, że czułeś się chory, byłeś po prostu rozdrażniony”. Czy trzeba mówić coś więcej? Jeśli dziecko pyta, my odpowiadamy. Jeżeli dziecko milczy, nie róbmy mu wykładu, bo nikt z nas tego nie lubi.

Pokażcie dzieciom fotografie innych dzieci, dorosłych lub zwierząt, które czują złość. Wspólnie ułóżcie historie osób czy zwierząt widniejących na obrazkach. Patrząc na nie, odpowiedzcie na pytania: Jak wygląda bohater fotografii? Zwróćcie uwagę na szczegóły mimiki twarzy. Jak myślisz, dlaczego tak się czuje? Jeżeli dziecko nie potrafi jeszcze odpowiedzieć na to pytanie, sami spróbujcie na nie odpowiedzieć. Jak ty byś się czuła/czuł, gdyby spotkała cię taka trudna sytuacja? Jak można pomóc bohaterowi tej historii? Dzieci są naprawdę doskonałymi ekspertami, dlatego wysłuchajmy ich propozycji, nie negujmy ich, gdy nam się nie podobają. Podajmy własne rozwiązanie. Na koniec możecie odegrać scenkę za pomocą zabawek, pokazując dzieciom, jak w różny sposób można rozwiązać jedną sytuację. Podaję przykład:



Dziewczyna na zdjęciu powyżej ma na imię Małgosia. Jej ręce i nogi są napięte, twarz jest zmarszczona i napięta. Krzyczy na chłopca w zielonej koszulce, ponieważ pogniótt jej pracę plastyczną. Czuje taką złość, że ma ochotę go uderzyć i podrzeć jego pracę. W tym momencie odgrywamy scenę na zabawkach.

Rozwiązanie 1. *Małgosia bije i drze pracę chłopca w zielonej koszulce, przychodzi nauczycielka i daje karę zarówno chłopcu, jak i Małgosi. Dzieci widzą konsekwencje swoich decyzji.*

Rozwiązanie 2. *Małgosia głośno mówi „Złości mnie twoje zachowanie! Mam ochotę cię uderzyć! Ale tego nie zrobię”. Przychodzi nauczycielka i wspiera słowem Małgosię. Daje karę chłopcu. Nauczycielka poświęca czas Małgosi, aby wspólnie wykonały jeszcze jedną pracę.*

Dajmy dzieciom możliwość eksperymentowania, pozwólmy im wyrażać swoją złość. Pokazujmy im, jak sami potrafimy ją kontrolować. Czytajmy dzieciom mądre, a nie umoralniające książki, dzięki którym zobaczą, że nie są same. Książka *Billy jest zły* to świetny sposób na wprowadzenie dziecka w świat złości. Z doświadczenia wiem, że dzieci utożsamiają się z Billym. To ważne, aby wiedziały, że złość to uczucie, które należy kontrolować, ale które nie jest złe samo w sobie. Złość jest niezwykle potrzebna do tego, żeby bronić własnych granic, żeby czuć się panią/panem własnego losu.



Autorki tekstów poświęconych warsztatom: Joanna Trzaska, Anna Uzarczyk
Redakcja i korekta: Agnieszka Kochanowska
Zdjęcia: Piotr Pędziszewski, Anna Szczodrowska
Projekt graficzny: Anita Wasik

Publikacja udostępniana jest na licencji Creative Commons:
uznanie autorstwa, użycie niekomercyjne, bez utworów zależnych 3.0 Polska.
Tekst licencji dostępny jest na stronie:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl>



Miejski Teatr Miniatura

Al. Grunwaldzka 16, 80-236 Gdańsk Wrzeszcz

tel. 58 341 94 83

www.teatrminiatura.pl

www.facebook.com/teatrminiatura

Dyrektor naczelny i artystyczny: Romuald Wicza-Pokojski



Wydawnictwo EneDueRabe

ul. Grota Roweckiego 6/6, 80-108 Gdańsk

tel. 58 322 38 59

edr@eneduerabe.eu

www.eneduerabe.eu

Znajdź nas na facebooku, wpisując „Wydawnictwo EneDueRabe”



GDAAŃSK
miasto wolności

Dofinansowano ze środków
Ministra Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego**

Przyjaciół
Teatru
Miniatura



Patronat medialny: **gazeta**

Radio Gdańsk

Alturka.pl
dziecko i kultura

ego e
dziecka.pl

lyms
Lubuski Instytut Kultury i Sztuki

**miasto
DZITIECI**

trojmiasto.pl



miejski
teatr

MINIATURA

wydawnictwo

