

Barbara Pająk

Wydział Informacji, Bibliografii i Udostępniania Zbiorów

RZPWE PBW w Opolu

Czego potrzebuje smutek?

Szkoła podstawowa, kl. I-III

Treści z podstawy programowej:

- formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;
- ukierunkowanie ucznia ku wartościom;
- rozwijanie umiejętności krytycznego i logicznego myślenia, rozumowania, argumentowania i wnioskowania;
- rozwijanie kompetencji takich jak: kreatywność, innowacyjność, przedsiębiorczość;
- praca w zespole.

Cele zajęć:

- nabywanie umiejętności współpracy z innymi;
- zrozumienie, czym jest uczucie smutku;
- znalezienie sposobów radzenia sobie ze smutkiem;
- uczenie się empatii;
- kształtowanie wzajemnego szacunku uczestników i respektowania zasad działania w grupie;
- kształtowanie kreatywności;
- rozbudzanie wyobraźni.

Wiek i grupa uczestników: uczniowie klas I -III szkoły podstawowej, grupa do 20 osób.

Czas pracy: 60 - 90 min

Metody pracy: metoda dyskusji, metody dramy, praca z tekstem, taniec, improwizacja ruchowa, pogadanka, praca plastyczna.

Formy pracy: praca indywidualna, praca w parach, praca wspólna.

Materiały:

- odtwarzacz muzyki
- laptop do wyświetlenia fragmentu filmu „W głowie się nie mieści” (premiera: 2015 r., reż. Pete Docter), głośniki;
- zdjęcie/ obrazek z dzieckiem przeżywającym smutek;
- duży arkusz papieru;
- pisaki, kredki.

Wykorzystane utwory muzyczne i filmowe:

- „Iron Lion Zion” – Bob Marley;
- „Tabular bells” cz. 1, utwór nr 3 - M. Oldfield;
- fragment filmu „W głowie się nie mieści” (premiera: 2015 r., reż. Pete Docter) :
<https://www.youtube.com/watch?v=ml0t1jHWuro> (dostęp: 30.04.2020 r.)

Literatura: Beata Krupska, *Bajki*. Warszawa: Wydawnictwo Prószyński i S-ka, 1989.

Warunki: dosyć przestronna sala

Przebieg zajęć

Wprowadzenie:

1. Powitanie przy muzyce (np. do utworu „Iron Lion Zion” – Bob Marley)

Stajemy w kręgu i swobodnie poruszamy się w rytm muzyki. Prowadzący zachęca dzieci, by każde z nich przywitało się z innymi w indywidualny sposób, wychodząc na środek i wykonując jakiś gest powitania, który wszyscy inni powtórzą, tj. odwzajemnią. Może być to coś drobnego i niepozornego a może to być przywitanie „z rozmachem” – w zależności od naszego nastroju, chęci i pomysłu.

2. Prowadzący poleca, by dzieci dobrały się w pary. Zabawa polega na tym, że jedna z osób ma zachować „kamienną twarz”, a druga próbuje ją rozweselić robiąc śmieszny minę lub opowiadając coś śmiesznego. Warunek jest tylko taki, że nie można dotykać drugiej osoby, a więc nie wolno łaskotać itp. Później następuje zmiana ról.

Po skończonym ćwiczeniu rozmawiamy o tym, czy trudne było dla nas zachowanie „kamiennej twarzy”, czy było coś co nas rozśmieszyło i czy łatwo było rozśmieszyć drugą osobę.

Pogadanka na temat wartości poczucia humoru. Kiedy najczęściej się śmiejemy i z kim? W jaki sposób to nam pomaga? Czy śmiech bywa zaraźliwy? Chętne osoby mogą opowiedzieć o tym, co ich ostatnio rozbawiło.

3. Zabawa „Lustra”

(muzyka spokojna, np. M. Oldfield, „Tabular bells” cz. 1, utwór nr 3, lub jakaś improwizacja gitarowa).

Uczestnicy dobierają się w pary, umawiając się kto będzie pierwszy tańczył, a kto będzie „lustrzanym odbiciem”.

Na początku jedna z osób w parze tańczy, wykonując spokojne i płynne ruchy rąk, nóg i tułowia, natomiast osoba druga – stojąc naprzeciw pierwszej – stara się naśladować te ruchy, tak jakby była lustrzanym odbiciem swojego partnera.

Po chwili następuje zamiana ról.

Po ćwiczeniu – pary rozmawiają między sobą o swoich odczuciach i wrażeniach, w której roli czuli się lepiej: pokazującego czy naśladowanego? Możemy również podzielić się swoimi wrażeniami w grupie.

4. Chodzimy swobodnie po sali. Po chwili prowadzący poleca, by iść krokiem osoby:

- bardzo zmęczonej
- modnisi
- starszego pana
- biznesmana
- zadowolonej ze swojej pracy pani nauczycielki.

Następnie rozmawiamy o tym, czy dzieciom udało się wejść w te role? Jak zmieniała im się postawa ciała, mimika twarzy, nastawienie? Od czego to zależało?

Część zasadnicza

1. Prowadzący pokazuje dzieciom zdjęcie/ obrazek na którym przedstawione jest dziecko o smutnym wyrazie twarzy. Co mogło spowodować, że dziecko na obrazku jest smutne?

W jakich sytuacjach odczuwamy smutek?

Np. wtedy, gdy np. tracimy coś, co jest dla nas ważne (smutek związany z poczuciem straty);

gdy na coś czekaliśmy, a to się nie wydarzyło (smutek związany z rozczarowaniem);

gdy ktoś sprawił nam przykrość; zranił nas czy obraził (smutek związany z bólem wewnętrznym);

gdy za kimś lub za czymś tęsknimy (smutek związany z tęsknotą).

Czy istnieją ludzie, którzy nigdy nie są smutni?

Rozmowa o tym, że smutek nie jest ani dobry, ani zły. Jest on natomiast naturalnym uczuciem, który czasem się pojawia w życiu każdego człowieka.

2. Lekarstwo na smutek.

Jednak czasem niepotrzebnie czymś się smucimy i martwimy. Wówczas warto „rozgonić” smutki. W jaki sposób? Dzieci podają swoje pomysły, tj. „recepty na smutek”, przywołując określony powód smutku i sposób, w jakim można by sobie ze smutkiem poradzić; np. ktoś kto jest smutny, bo miał iść do kina z tatą, tymczasem tata musiał zostać dłużej w pracy – może zaproponować wspólną zabawę koleżance/koledze lub znaleźć (sam lub przy czyjejś pomocy) inny sposób na miłe spędzenie wieczoru. A może smutek chwilkę z nami pobędzie i sobie pójdzie?

3. Ale czy zawsze i od razu trzeba zniszczyć smutek albo mu przeciwdziałać?

Prowadzący włącza dzieciom fragment filmu „W głowie się nie mieści” dotyczący empatii i doświadczenia smutku:

<https://www.youtube.com/watch?v=ml0t1jHWuro>

Dlaczego Bing Bong w końcu poczuł się lepiej?

(Ktoś go wysłuchał, mógł się wypłakać i przytulić. Doświadczenie czyjejś empatii - to także lekarstwo na smutek.)

Smutek mija, gdy go na siłę nie przepędzamy, ale gdy go zrozumiemy, wtedy szybciej odchodzi.

4. Moc słów.

Przeczytanie fragmentu tekstu „Szklany Człowiek”

„Szklany Człowiek”

Bardzo dawno temu, kiedy góry były jeszcze takie płaskie, jak muchomory, szedł sobie na przełaj przez świat Szklany Człowiek.

Szklany Człowiek był bardzo duży, bardzo dobry i bardzo mądry. Był taki duży, że czasami głową strącał z nieba jakąś gwiazdę i bardzo się wtedy wstydził. Był taki dobry, że każdego kogo spotkał, traktował jednakowo i każdemu patrzył prosto w oczy. A taki był mądry, że wiedział wszystko, ale nigdy nie powiedział: „Ja wiem”. Zawsze mówił: „Myślę, że tak jest, chociaż na pewno wiedzieć nie mogę.”

[...] pewnego dnia, nieszczęsnego, smutnego dnia, ktoś rzucił w niego złym słowem, czarnym i ciężkim. I wtedy stało się nieszczęście.

Szklany Człowiek zadzwęczał tak głośno, że gwiazdy się wystraszyły i pochowały w mysich norach, a potem pękł i rozsypał się na miliony, maleńkich okruchów szkła.

[...] nigdy nie mówcie nikomu nic złego. Nie wiecie przecież, kto z nas jest Szklanym

Człowiekiem.

(Ze zbioru: Beata Krupska, *Bajki*, Warszawa 1989.)

5. Rozmowa na temat tekstu.

Jaki jest Szklany Człowiek?

Dlaczego rozsypał się na miliony kawałków?

Jakie słowa mogą być „złe, czarne i ciężkie” ?

Czy słowa potrafią ranić i komuś zaszkodzić?

Kto może posiadać cechy Szklanego Człowieka?

Jak to co słyszymy może wpływać na nasz nastrój?

Jakie słowa chcielibyście słyszeć wokół siebie?

6. Prowadzący prosi, by dzieci wypisały na dużym arkuszu papieru jak najwięcej słów, które mogą leczyć smutek, dodawać otuchy i przynosić radość. Mogą również ozdobić je rysunkami, motywami i kolorami które kojarzą im się z radością, spokojem lub ukojeniem smutku. Następnie, po skończonej pracy, wspólnie z dziećmi czytamy te słowa.

Podsumowanie i ewaluacja:

1. Każdy ma prawo czuć smutek. Można mieć po prostu gorszy nastrój lub poważniejsze zmartwienie. Dobrze jest móc z kimś wtedy porozmawiać, wyzalić się i nie zostawać samemu ze swoim smutkiem. Również dobrze jest mieć przyjaciela, z którym można dzielić radości i smutki. Prowadzący pyta czy dzieciom podobały się zajęcia; czy było coś, co je szczególnie zainterесowało.

2. Pożegnanie przy muzyce. Ustawiamy się w kręgu i wspólnie tańczymy do wybranego utworu idąc w jednym kierunku po linii koła i machając sobie wzajemnie na pożegnanie.

Barbara Pająk,

Regionalny Zespół Placówek Wsparcia Edukacji Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu

