

BIBLIOTEKARZ OPOLSKI

PISMO JEST KONTYNUACJĄ
KWARTALNIKA POMAGAMY
SOBIE W PRACY

Nr 3/2020 (LXIV)

ISSN 2083-7321



Spotkanie z Wojciechem Przyłipiakiem (fot. Damian Drzazga)

„Książki - okręty myśli żeglujące po oceanach czasu i troskliwie niosące swój drogocenny ładunek z pokolenia na pokolenie”

(Francis Bacon)

W numerze m.in.:

Jolanta Zakrawacz, Łukasz Brudnik

„Hiszpanią zainteresowałam się zupełnie przez przypadek, ponieważ ona tak naprawdę przydarzyła mi się” - rozmowa z Katarzyną Kobylarczyk

Patrycja Mynarek

„Młodzi kreatywni – interaktywni” – nowy projekt Miejskiej Biblioteki Publicznej w Kędzierzynie-Koźlu

dr Dagmara Kawoń-Noga

W kilku słowach o... Polskim Towarzystwie Biblioterapeutycznym

Marta Stopikowska

Biblioteczny Bullet Journal

Ilona Troczyńska

Domek uwolnionych książek

Dorota Olszewska

Podróż z książką

Łukasz Kluz

Cyfrowy świat dla każdego, czyli Latarnicy w Mediatece Biblioteki Publicznej w Prudniku

Zuzanna Gruszczyńska

Wakacyjna zabawa fotograficzna „Zabierz książkę z biblioteki na wakacje!” w kluczborskiej bibliotece

Więcej artykułów  spis treści

**„Bibliotekarz Opolski” – internetowe pismo Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej
im. Emanuela Smołki w Opolu**

Numer 3/2020 ukazał się w internecie 2 października 2020 r.

„Bibliotekarz Opolski” jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 3.0 Polska

ISSN 2083-7321

Redakcja:

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Opolu

Barbara Giedrońc
Violetta Łabędzka
Kamila Wójt

Biblioteka Uniwersytetu Opolskiego

Barbara Kmieciak

Biblioteka Główna Politechniki Opolskiej

Karina Fedynyszyn

Państwowa Medyczna Wyższa Szkoła Zawodowa w Opolu

Bożena Ratajczak-Olszewska

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu

Dagmara Kawoń-Noga

Skład

Łukasz Brudnik

Korekta

Anna Pietrzekiewicz
Kamila Wójt

Adres redakcji:

Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Emanuela Smołki w Opolu
45-081 Opole, ul. Piastowska 20
tel. (77) 453 64 75
e-mail: redakcja@bibliotekarzopolski.pl



www.bibliotekarzopolski.pl

SPIS TREŚCI

SPIS TREŚCI.....	3
Od Redakcji	4
BIBLIOTEKA	
Cyfrowy świat dla każdego, czyli Latarnicy w Mediatece Biblioteki Publicznej w Prudniku	5
Biblioteczny Bullet Journal	7
Domek uwolnionych książek	10
Wiosna Austriacka jesienią i wystawa o tożsamości śląskiej	11
BIBLIOTEKA	
W kilku słowach o... Polskim Towarzystwie Biblioterapeutycznym	18
PROGRAM BIBLIOTERAPEUTYCZNY „Magia uważności – program zajęć biblioterapeutycznych dla uczniów klas 2-4 szkoły podstawowej”	21
PROGRAM BIBLIOTERAPEUTYCZNY „Przyjaciele żyrafy” Porozumienie bez przemocy, czyli o Empatii. Problem: Porozumiewanie się bez przemocy, czyli o empatii”	36
RELACJE	
„Młodzi kreatywni – interaktywni” – nowy projekt Miejskiej Biblioteki Publicznej w Kędzierzynie-Koźlu.....	56
Wakacyjna zabawa fotograficzna „Zabierz książkę z biblioteki na wakacje!” w kluczborskiej bibliotece	62
Podróż z książką.....	65
„Dzień z historią” – relacja	67
ZOOM NA OPOLSKIE DKK	
Kwartał w opolskich Dyskusyjnych Klubach Książki (kwiecień–maj–czerwiec 2020).....	70
LITERATURA • KSIĄŻKA • CZASOPISMIENICTWO • ZBIORY SPECJALNE	
„Hiszpanią zainteresowałam się zupełnie przez przypadek, ponieważ ona tak naprawdę przydarzyła mi się” - rozmowa z Katarzyną Kobylarczyk.....	71
Drugie życie książki... ..	76
Na regale. Przegląd nowości wydawniczych.....	77
„Prasoteka. Subiektywny przegląd czasopism Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Opolu. „Torii. Magazyn totalnie o Japonii”	79
Kości zostały rzucone, czyli o historii w grach planszowych	81
REGION	
NOWOŚCI O ŚLĄSKU OPOLSKIM – propozycje do księgozbioru podręcznego.....	87
VARIA	
W obiektywie bibliotecznym. Spotkania - wernisaże – jubileusze	89

Od Redakcji

Drodzy Czytelnicy,

najnowszy numer "Bibliotekarza Opolskiego" zdominowały - zupełnie niezamierzenie - historia i podróż, także podróż w historię. A wędrować będą Państwo z nami na wiele sposobów. Polecane tu artykuły to po części zapis kreatywności bibliotekarzy, którzy mimo pandemicznych obostrzeń starali się zabrać swych czytelników (a nawet ich książki) na wakacje, jak również relacje z wojaży dalekich i egzotycznych. Katarzyna Kobylarczyk przybliży nam Hiszpanię rozbrzmiewającą dźwiękami fiesty, ale i sphywającą krwią wojny domowej. Do tajemniczej Japonii natomiast możemy zajrzeć (wygodnie i za darmo) dzięki nietuzinkowemu czasopismu z zasobów Czytelni WBP.

Nie mniej emocjonujące będą podróże po czasach, epokach i losach pokoleń. Śląsk Opolski, z jego wielokulturowością, pasjonującą historią ludzi i miejsc, poznamy jeszcze lepiej dzięki pięknej wystawie, a także przykuwającym uwagę nowościom wydawniczym. Arcyciekawy program projektu "Historyczne ścieżki" to wizyta z przewodnikiem na scenie wielkiej polityki, nieznanych kulisów wydarzeń, a nawet w centrum rycerskiego turnieju. Dla preferujących historię w pokojowym (dosłownie) wydaniu mamy odpowiednie propozycje gier planszowych. Każdemu bibliotekarzowi przyda się natomiast lekcja specjalna o powstaniu i działalności Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego. Nieocenioną pomocą będą także kolejne scenariusze zajęć do wykorzystania w codziennej pracy.

To tylko niektóre z polecanych przystanków i portów. Zapraszamy serdecznie do zgłębienia całego planu i odbycia wspólnego rejsu pod żaglami "Bibliotekarza Opolskiego".

W imieniu Redakcji

Kamilla Wójt

BIBLIOTEKA

Łukasz Kluza

Mediateka

Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna w Prudniku

Cyfrowy świat dla każdego, czyli Latarnicy w Mediatece Biblioteki Publicznej w Prudniku

Ostatnie miesiące przyniosły wielu z Nas zupełnie nowe, niespotykane do tej pory zadania i wyzwania, którym musimy stawić czoła. Okres pandemii i częściowego lockdownu spowodował przeniesienie wielu działań bibliotekarzy do świata cyfrowego. W ostatnim numerze „Bibliotekarza Opolskiego” opisywałem, jak Biblioteka Publiczna w Prudniku poradziła sobie w tej trudnej sytuacji. Od pewnego czasu jesteśmy także zaangażowani w projekt Latarnicy 2020, który z pewnością będzie interesującym pomysłem dla wielu mieszkańców powiatu prudnickiego.

Pomimo tego, iż żyjemy w XXI wieku, czasie cyfrowych nowinek i wszechobecnej techniki, wielu z Nas niestety się w nich nie odnajduje. Od kilku lat w Mediatece Biblioteki Publicznej w Prudniku staramy się udzielać porad oraz być pewnego rodzaju pogotowiem technicznym dla osób cyfrowo wykluczonych. I z tymże właśnie wykluczeniem będziemy się mierzyć podczas realizacji projektu Latarnicy 2020. Głównym zadaniem jest przeszkolenie jak największej liczby zainteresowanych osób w kwestiach cyfrowych i technologicznych. Ileż razy spotykaliśmy się z opinią: „nie korzystam z internetu, ponieważ nie jest mi to potrzebne”, „po co mi nowy telefon, skoro stary działa bez zarzutu”, „zakupy w sieci? Nigdy w życiu”, „nie wierzę bankowości internetowej, wolę klasyczną”? U podstaw wielu tego rodzaju wypowiedzi zazwyczaj znajduje się strach przed upokorzeniem oraz niepewność, czy się da radę. Z uporem technologicznego maniaka staram się uświadamiać, zwłaszcza bardziej dojrzałych wiekowo Czytelników, że komputer, internet czy tablet są pewnego rodzaju *signum temporis* i choćbyśmy bardzo chcieli, nie unikniemy ich. Dlatego warto zamiast zażarcie przed nimi uciekać stanąć twarzą w twarz z problemem. Szkolenia, które będą miał zaszczyt prowadzić, będą odpowiadały na najbardziej trapiące problemy dotyczące obsługi komputera, internetu, bankowości elektronicznej, zakupów online, nowinek wydawniczych (e-book, czytnik, tablet). Niemniej jednak głównym założeniem, które przekazuję wszystkim zainteresowanym, jest zgłaszanie własnych propozycji tematów i problemów, które warto byłoby poruszyć podczas spotkań szkoleniowych. Nie spodziewałem się, że zainteresowanie będzie tak spore. W niedługim czasie po opublikowaniu w mediach społecznościowych informacji o szkoleniach dla cyfrowo wykluczonych w Bibliotece Publicznej w Prudniku rozdzwoniły się telefony. Ku mojemu zaskoczeniu bardzo wiele grup wiekowych i zawodowych było żywo zainteresowanych problematyką poruszaną na szkoleniach. Warto wspomnieć choćby o seniorach zrzeszonych w prudnickim Klubie Senior Plus czy urzędnikach Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Prudniu, którzy zawodowo zajmują się opieką nad rodzinami zastępczymi. To właśnie pracownicy prudnickiego PCPR-u zasygnalizowali, że warto byłoby przeszkolić rodziny zastępcze w kwestiach programów edukacyjnych, dostępnych aplikacji oraz platform potrzebnych przy zdalnej edukacji.

Jak wspominałem na początku niniejszego tekstu, czasy, w których żyjemy, zmuszają Nas do podejmowania nowych działań. Walka z wykluczeniem cyfrowym oraz pomoc w odkrywaniu ważnych i interesujących aspektów świata techniki oraz internetu to główna idea programu Latarnicy 2020. Wszystkich bibliotekarzy i pracowników instytucji kultury zachęcam gorąco do zainteresowania się tym projektem. Warto, w miarę możliwości, pomagać mieszkańcom Naszych miast i wsi, gdyż jest to również jedna z ważnych gałęzi codziennej pracy bibliotekarza. Głównym celem projektu jest nabycie i podniesienie kompetencji cyfrowych przez dwie grupy wiekowe: powyżej 65 roku życia oraz w wieku 44-64. Projekt będzie miał duży wpływ na usprawnienie działania jednostek samorządu terytorialnego, ponieważ zakłada wzrost wydajności pracy (poprawę kompetencji pracowników) oraz zdolności do kreowania i rozwoju e-usług publicznych. Ponadto ma na celu integrację osób z niepełnosprawnością z osobami bez niepełnosprawności poprzez stworzenie im możliwości szerszych interakcji społecznych z wykorzystaniem internetu. Przewiduje się, że w wyniku realizacji projektu, nastąpi usprawnienie działania

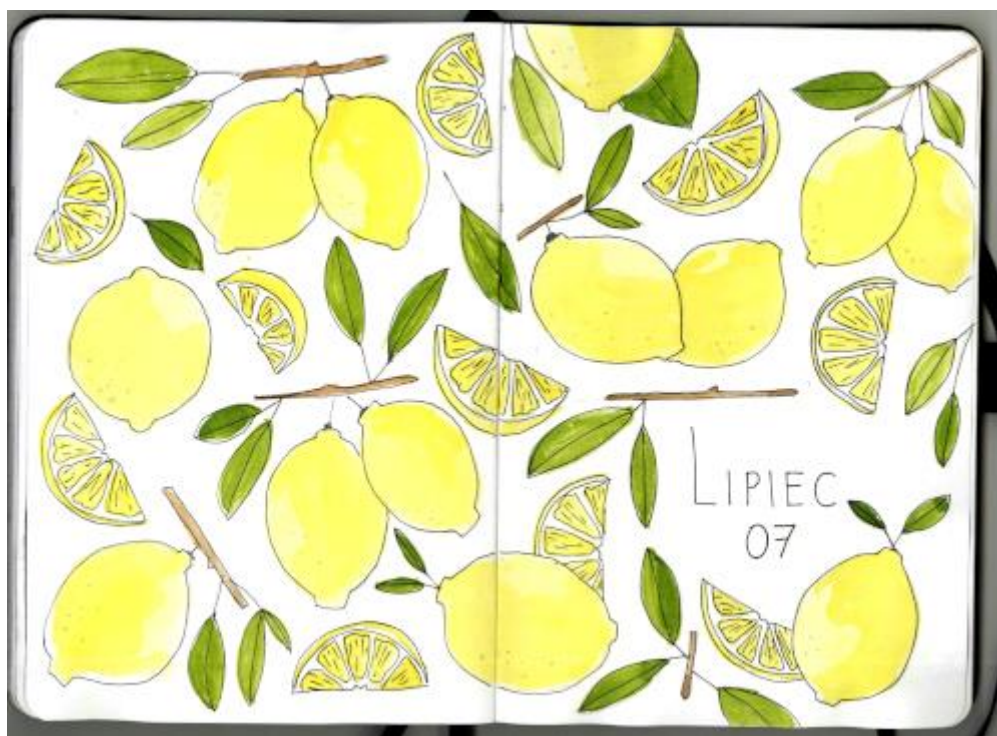
jednostek samorządu terytorialnego oraz rozwój korzystania z e-usług publicznych. Patronem projektu jest Stowarzyszenie Miasta w Internecie, a finansowanie zapewniają fundusze europejskie.

Marta Stopikowska
Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna w Grodkowie

Biblioteczny Bullet Journal

W związku z obostrzeniami sanitarnymi pojawiła się potrzeba znalezienia nowych form realizacji misji Działu Edukacji Regionalnej. Form atrakcyjnych wizualnie i takich, z którymi nasi użytkownicy nie mieli wcześniej do czynienia. Dodatkowym wymogiem była również łatwość prezentacji takich treści w internecie (strona www biblioteki i nasze media społecznościowe).

Pomysł na Bullet Journal zrodził się z wielu moich pasji - grafika komputerowego Działu Edukacji Regionalnej w MiGBP w Grodkowie.



Publikację „zajęć” online poprzedziły stacjonarne warsztaty związane z Bullet Journal, które wprowadzały w podstawowe zasady i techniki prowadzenia takiego notesu. Już wtedy ze strony uczestników pojawiły się sygnały, że chcieliby oni korzystać z zajęć tego typu, ale z różnych powodów nie są w stanie zaakceptować terminów proponowanych przez bibliotekę. Z chęcią natomiast skorzystaliby, w dogodnym dla siebie czasie, z materiałów opublikowanych w internecie.

Mając grupę docelową, wystarczyło więc opracować i opublikować kurs w dostępnych dla wszystkich mediach.

Bullet Journal to dosłownie notes z kropkami. W takim notesie tworzymy rozkładówki, które pozwalają nam zapisywać ważne dla nas rzeczy. Ja skupiam się głównie na rozkładówkach bibliotecznych, związanych z czytaniem.



Planem jest stworzenie co miesiąc nowego zestawu rozkładek (strony tytułowej - identyfikującej dany miesiąc, miesięcznego kalendarza, rozkładowki z przeczytanymi książkami, licznikiem przeczytanych stron oraz miejscem na wspomnienia - czyli wklejone zdjęcia). Każdy zestaw jest tworzony inną techniką plastyczną, co - w moim zdaniem - znacząco zwiększa wartość tego mini kursu.



Zamierzam tworzyć swój notes przez cały rok z nadzieją, że już wkrótce będę mogła pochwalić się rezultatami swojej pracy na zajęciach stacjonarnych. Wtedy też planuję podsumować cały projekt wraz z jego uczestnikami. Kurs „Biblioteczny Bullet Journal“ można znaleźć na stronie biblioteki pod adresem www.biblioteka-grodnow.pl/index.php/90-biblioteczny-bullet-journal

Ilona Troczyńska
Gminna Biblioteka Publiczna w Pawłowiczkach

Domek uwolnionych książek

Domkiem uwolnionych książek nazwaliśmy budkę bookcrossingową, która została ustawiona na terenie wsi Pawłowiczki. Każdy może wziąć z niej książkę do domu, przeczytać i zwrócić. Można również przynieść własne przeczytane już książki, które zalegają na domowej półce, by ktoś inny mógł z nich skorzystać.

Dzięki współpracy z prezesem fundacji Bona Fides, Grzegorzem Wójkowskim, Gminna Biblioteka Publiczna w Pawłowiczkach otrzymała mikrogrant od Fundacji Stefana Batorego na zakup domku. Cel był jeden – książka ma być blisko mieszkańców. I udało się! Społeczność lokalna jest zadowolona i chętnie korzysta z wymiany książek w domku, szczególnie w dobie pandemii. Istniały obawy, czy domek nie wpadnie w ręce wandalów i nie zostanie zniszczony, a książki podarte i wyrzucone, ale na szczęście tak się nie stało. Jako bibliotekarze baliśmy się również, czy nasza placówka nie straci potencjalnych czytelników, ale i te wątpliwości okazały się bezzasadne.

W tym roku taki sam domek postawiliśmy na życzenie mieszkańców we wsi Naczęstawice. Ponownie poprosiliśmy Fundację o wsparcie w postaci mikrograntu i pozyskaliśmy dofinansowanie. W tej wiosce nie ma biblioteki publicznej, więc taki Domek Uwolnionych Książek był bardzo potrzebny.

Mieszkańcy są wdzięczni za możliwość korzystania z książek bookcrossingowych, a my cieszymy się, że w dobie braku zainteresowania książką pisaną, idea bookcrossingu zyskała popularność. Z domku szybko znikają książki i równie szybko pojawiają się na ich miejsce nowe.



Monika Wójcik-Bednarz
Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Opolu
Biblioteka Austriacka

Wiosna Austriacka jesienią i wystawa o tożsamości śląskiej



Tegoroczna jesień zapowiada się w Bibliotece Austriackiej jako bogata w wydarzenia kulturalne. Odbędą się nie tylko spotkania przełożone z programu Wiosny Austriackiej, ale też te zaplanowane na okres jesienny w ramach Dni Kultury Niemieckiej.

Po raz jedenasty Biblioteka Austriacka obchodzi Europejski Dzień Języków. Program zaplanowanych na 24 września wydarzeń przedstawiony został w dalszej części artykułu. Pod przewrotną nazwą „20. Wiosna Austriacka jesienią” kryją się wydarzenia przerwanego w marcu corocznego projektu kulturalnego. 29 września 2020 r. przeprowadzony zostanie odwołany w kwietniu półfinał i finał XXIII ogólnopolskiego konkursu wiedzy „Austria - kraj i mieszkańcy”. W konkursie wezmą udział osoby, które zakwalifikowały się do dalszej rywalizacji w przeprowadzonych w marcu eliminacjach.

W tym samym tygodniu, 1 października, o godzinie 17.00 odbędzie się otwarcie wystawy **Typowo śląskie !? Świadomość regionalna i śląskie tożsamości/ „Typisch schlesisch!?” Regionalbewusstsein und schlesische Identitäten** prezentowanej w Galerii WuBePe w ramach Dni Kultury Niemieckiej. Na wystawie przedstawiona zostanie próba ukazania różnorodności Śląska i jego silnej świadomości regionalnej oraz poczucia przynależności do tego obszaru, mimo iż, a może raczej dlatego że zawsze była tu mieszanka kultur, zwyczajów i stylów życia. Prezentowana wystawa przygotowana została przez Haus Schlesien (Dom Śląski) w Königswinter w Niemczech i pokazuje z wielu perspektyw, jak rozległy i różnorodny jest Śląsk. Identyfikacja z regionem zależy od wielu czynników, nie tylko od tego, czy ktoś w danym miejscu urodził się czy mieszka. Historia, wiara, charakterystyczne elementy krajobrazu kulturowego, uczucia, wrażenia, wychowanie - to wszystko wpływa na to, kim się czujemy. Nie ma jednego, spójnego Śląska. Historyczny Śląsk jest rozległą i niejednorodną krainą. Przez stulecia zmieniała się jego sytuacja polityczna i administracyjna. Dzisiaj znajduje się na terytorium trzech państw: Polski, Niemiec i Czech. Największa jego część jest w Polsce, podzielona na cztery województwa: dolnośląskie, lubuskie, opolskie i śląskie. Do Niemiec należy śląska część Łużyc Górnych, a do Republiki Czeskiej część dawnego Śląska

Austriackiego. Społeczności osiedlające się na Śląsku na przestrzeni wieków przynosiły swój bagaż doświadczeń, tradycji, sposobu życia. Pewne elementy na tyle mocno zakorzeniły się w regionie, że z czasem zaczęto je uważać za typowo śląskie, charakterystyczne dla danego obszaru, ale całościowy obraz Śląska pozostawał i nadal pozostaje niezwykle różnorodny kulturowo i w tym tkwi jego piękno. Sam wernisaż odbędzie się w ogrodzie pod namiotem za budynkiem Galerii WuBePe w Opolu przy ulicy Piastowskiej 20. Wernisaż uświetni występ muzyczny opolskiego zespołu *Zaginione Archiwum*, w składzie: Dariusz Kownacki – akordeon hybrydowy, przetwarzanie elektroniczne dźwięku, Anna Dzwonkowska-Pucia – śpiew oraz Mariusz Pucia – klarnet, słowo wiążące, który wykona stare śląskie utwory muzyczne w nowoczesnej autorskiej interpretacji. Odnalezione niedawno w Berlinie, bodaj najstarsze, pochodzące z 1913 r. rejestracje akustyczne folkloru Górnego Śląska z okolic Prudnika zostaną wykonane na nowo przez *Zaginione Archiwum* z użyciem najnowocześniejszych środków techniki muzycznej – instrumentów hybrydowych, looperów, przetwarzania elektroakustycznego oraz komputerów muzycznych. Stworzy to specyficzną podróż od przeszłości w przyszłość. Podróż poprzez folklor naszego Regionu. To nowoczesne spojrzenie na te same melodie które zawiera zaginione i na nowo odnalezione archiwum. Publiczność będzie mogła wysłuchać przygotowanego słowa wprowadzającego do wystawy oraz rozmowy na temat tożsamości śląskiej i jej dylematów na przykładzie prezentowanego na koniec wernisażu filmu *Konflikt Oleski* powstałego z inicjatywy grupy *Stowarzyszenie Opowiadamy*. Podczas wernisażu będzie można zapoznać się z ofertą literatury o Śląsku i po Śląsku wydawnictwa Silesia Progress. Więcej o wystawie znaleźć można na stronie www.ba.wbp.opole.pl/ts.html Wystawa eksponowana jest od 23 września do 31 października 2020 w ramach XVIII Dni Kultury Niemieckiej na Śląsku Opolskim w Galerii WuBePe Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Opolu przy ulicy Piastowskiej 20. Godziny otwarcia galerii: poniedziałek-wtorek 10.00-16.00 oraz środa-piątek 10.00-18.00. Telefon: 77 40 66 424. Wstęp na wystawę jest wolny. W galerii może jednorazowo przebywać maksymalnie 6 osób.



Koncert austriackiego **Trio Guschlbauer-Blachuta** odbędzie się 13 października 2020 o godzinie 18:00 w Filharmonii Opolskiej. Zespół w składzie Marilies Guschlbauer na wiolonczeli, Veronika Blachuta na flecie oraz Kasumi Yui na fortepianie przybędzie z Wiednia do Opola na zaproszenie Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Opolu – Biblioteki Austriackiej oraz Austriackiego Forum Kultury. Flecistka Veronika Blachuta studiowała w Mozarteum w Salzburgu u Martina Koflera, była też stypendystką Orchesterakademie der Staatskapelle Berlin pod dyrekcją Daniela Barenboima. Marilies Guschlbauer, po nauce u Clemensa Hagen w Mozarteum w Salzburgu i na Uniwersytecie Muzycznym w Wiedniu, studiuje obecnie w Berlinie u Nicolasa Altstaedta. Kasumi Yui jest absolwentką Purcell School of Music w Londynie i Uniwersytetu Muzycznego w Wiedniu, klasa fortepianu i klasa kameralistyki. Artystki zagrają utwory skomponowane na trio na flet, wiolonczelę i fortepian Josepha Haydna, Philippe Gauberta, Olivera Madasa oraz czeskiego kompozytora Bohuslava Martinů, tworzącego w stylu neoklasycznym. Na trwający 70 minut bez przerwy koncert obowiązują bezpłatne numerowane wejściówki, które dostępne będą w Bibliotece Austriackiej od 1.10. Warunkiem uczestnictwa w koncercie, ze względu na bezpieczeństwo uczestników, będzie zachowanie następujących zasad: zakrycie ust i nosa, dezynfekcja rąk, dystans 1,5 m oraz złożenie oświadczenia o stanie zdrowia. Oświadczenie można będzie otrzymać w momencie odbierania wejściówek w bibliotece lub pobrać ze strony biblioteki. Osoby bez wypełnionego oświadczenia będą

musiały dopełnić tego obowiązku przy wejściu i liczyć się z dłuższym czekaniem w kolejce na wejście. Szczegółowy program koncertu oraz warunki uczestnictwa znajdują się na stronie: www.ba.wbp.opole. Można już dokonywać rezerwacji miejscówki osobiście, dzwoniąc pod nr 77 47 47 085 oraz pisząc na adres e-mail: ba@wbp.opole.pl



24 września Biblioteka Austriacka organizuje spotkania w ramach **Europejskiego Dnia Języków**. Celem tej inicjatywy jest uświadomienie społeczności wartości języków i kultur oraz ukazanie korzyści, jakie daje znajomość języków obcych oraz wielojęzyczność. W tym roku wykłady o Austrii i Niemczech oraz o języku holenderskim odbędą się online. Natomiast na miejscu będzie można sprawdzić swój poziom znajomości języka niemieckiego oraz skorzystać z książek i materiałów multimedialnych do nauki języka niemieckiego eksponowanych w lokalu Biblioteki Austriackiej oraz na Facebooku. Dla kandydatów na kursy języka niemieckiego przygotowano testy i rozmowy kwalifikacyjne. O godz. 16.30 odbędzie się spotkanie dla grupy początkującej, natomiast o 17.15 dla osób znających język niemiecki przynajmniej na poziomie średnio zaawansowanym. Spośród osób obecnych na popołudniowym spotkaniu wylosowane zostaną kupony na kurs języka niemieckiego w Bibliotece Austriackiej: kupon o wartości 300 zł oraz kupony o wartości 100 zł, a każda osoba, która się w tym dniu zapisze do biblioteki, otrzyma książkę w prezencie. W spotkaniu może wziąć udział ograniczona liczba uczestników. Udział w spotkaniach jest bezpłatny, ale tylko dla osób posiadających rezerwację, którą uzyskać można osobiście, dzwoniąc pod nr 77 47 47 085 oraz pisząc na adres e-mail: ba@wbp.opole.pl. Ze względu na bezpieczeństwo uczestników

obowiązują następujące zasady: zakrycie ust i nosa, dezynfekcja rąk, dystans 1,5 m oraz złożenie oświadczenia o stanie zdrowia. Zachowanie wszystkich obowiązujących zasad jest warunkiem udziału w spotkaniu.



W Galerii WuBePe, oprócz wspomnianej wcześniej wystawy o tożsamości śląskiej, obejrzyć będzie można także dwie ekspozycje o tematyce austriackiej. **Ludwig Wittgenstein. Odyseja traktatu – stulecie „Traktatu logiczno-filozoficznego”** przedstawia drogę Ludwiga Wittgensteina do spisania Traktatu logiczno-filozoficznego. Fotografie, wyimki z listów filozofa i jego bliskich, a wreszcie komentarze autorów wystawy składają się na opowieść o człowieku, który bez reszty oddał się refleksji nad językiem i myśleniem. Pod wpływem lektury Tołstoja i przeżyć wojennych refleksja ta splotła się z medytacjami natury egzystencjalnej i właśnie ta niezwykła mieszanka znalazła swój wyraz w słynnym Traktacie.

**EUROPEJSKI DZIEŃ
JEZYKÓW**

**W BIBLIOTECIE
AUSTRIACKIEJ**

24 września 2020
Opole
pl. Piłsudskiego 5

- Wykłady online**
 - ★ Niemcy bliżej
 - ★ Austria bliżej
 - ★ Goedemiddag!

Czyli czy znajomość języka niemieckiego ułatwia rozumienie niderlandzkiego?
- Sprawdź swój poziom**
języka niemieckiego przez cały dzień
- Prezentacja książek i materiałów multimedialnych**
do nauki języka niemieckiego
w Bibliotece Austriackiej oraz na FB
- Test i rozmowy kwalifikacyjne**
dla kandydatów na kursy języka niemieckiego.
Zgłoszenia - Tel. 77 47 47 085
- Spotkania dla kandydatów na kursy języka niemieckiego**
Zgłoszenia Tel. 77 47 47 085
Osoby obecne wzięły udział w losowaniu kuponów zniżkowych na kursy języka niemieckiego.

NAGRODY!
Losowanie spośród osób obecnych na spotkaniu i wypełniających ankiety kuponów na kurs języka niemieckiego w Bibliotece Austriackiej:
Główne nagrody: 2 kupony o wartości 300 zł oraz 4 kupony o wartości 100 zł

Książka w prezencie przy zapisie do biblioteki

informacje: www.ba.wbp.opole.pl ba@wbp.opole.pl 77 47 47 085 oraz

organizatorzy:
opiekun realizacji:

partneri medialni:

Ekspozowana od 1.10. w Galerii WuBePe wystawa „*Wien post mortem – czyli o śmierci w Wiedniu*” to studium ciekawostek związanych ze specyficznym podejściem wiedeńczyków do śmierci, obrządków żałobnych, cmentarzy, pochówków. Wystawa opracowana przez dr hab. Joannę Pypłacz z Biblioteki Jagiellońskiej prezentowana jest w Opolu we współpracy z Austriackim Forum Kultury w Warszawie. Śmierć po wiedeńsku to piękno cmentarzy i wyrafinowanie nagrobków, to cały labirynt podziemnych krypt i katakumb, to śledzenie zakamarków ludzkiego umysłu na kozetce u Freuda przy requiem Mozarta. W Wiedniu nawet umrzeć trzeba z klasą i kiedy wejdzie się w ten temat głębiej, ma się wrażenie, że wręcz panował i nadal panuje tam swoisty kult śmierci, jest ona celebrowana. Wiedeńczycy kochali pogrzeby: jeśli pogrzeb, to taki, aby długo o nim mówiono, jeśli nagrobek, to największy i najdroższy, na jaki nas stać, jeśli żałoba, to z klasą i w najlepszym stylu.

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Opolu
Biblioteka Austriacka – Österreich-Bibliothek
Austriackie Forum Kultury w Warszawie

zapraszają na

wystawę
**WIEDEŃ
POST MORTEM**
czyli
o śmierci we Wiedniu

01-31.10.2020
Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Opolu
ul. Piastowska 20
Galeria WóBePe
godz. otwarcia:
poniedziałek-wtorek 10.00-16.00
środa-piątek 10.00-18.00
tel. 77 40 66 424

wstęp wolny
w galerii może jednocześnie przetrzymać
maksymalnie 20 osób

W ramach 20 Wiosna austriacka jesień pełny program online na stronie
www.ba.wbp.opole.pl

SPONSORZY: Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Opolu, Biblioteka Austriacka, Austriackie Forum Kultury, AUSTRIA CZYTA, LiberaTourStation

BIBLIOTERAPIA

dr Dagmara Kawoń-Noga
Regionalny Zespół Placówek Wsparcia Edukacji
Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu

W kilku słowach o... Polskim Towarzystwie Biblioterapeutycznym

Biblioterapia, opiera się na założeniach, że obcowanie z twórczością literacką odgrywa istotną rolę w budowaniu tożsamości człowieka od najmłodszych lat¹, że literatura zawiera walory terapeutyczne, a losy bohaterów literackich stanowią bezpieczną metaforę dla autentycznych problemów ludzkich, z którymi mamy do czynienia w prawdziwym życiu. Sesje biblioterapeutyczne pozwalają na uzyskanie wsparcia psychicznego, niwelowanie stresu, oswojenie trudnych emocji, a także znalezienie sposobów poradzenia sobie z trudnymi i kryzysowymi sytuacjami życiowymi.

Terapeutyczna funkcja książki była doceniana już w czasach starożytnych. W Bibliotece Aleksandryjskiej umieszczono napis „Lekarstwo na umysł”². Od XIII wieku w szpitalu w Kairze zalecono czytanie Koranu w celach terapeutycznych, a od XVIII wieku czytanie tekstów, jako swoisty rodzaj terapii, włączono również w europejskich ośrodkach dla chorych psychicznie³. Jak podaje R.J. Rubin, po raz pierwszy terminem „biblioterapia” posłużył się Samuel Mac Crothers w roku 1916 na łamach „Miesięcznika Atlantyckiego”. Definicja określająca biblioterapię jako „wykorzystanie książek i ich czytanie w leczeniu chorób nerwowych” pojawiła się w roku 1941 w „Ilustrowanym Słowniku Medycznym Dorlanda”. Amerykańskie Stowarzyszenie Bibliotekarzy uznało jednak za oficjalną definicję biblioterapii tę opublikowaną w „Międzynarodowym Słowniku Webstera”. W tym przypadku chodziło o: „użycie wyselekcjonowanych materiałów czytelniczych jako pomocy terapeutycznej w medycynie i psychiatrii; a także przewodnik w rozwiązywaniu problemów osobistych poprzez ukierunkowane czytanie”⁴.

W Polsce terminu „biblioterapia” zaczęto używać w latach 30. XX wieku, ale jako dyscyplina naukowa rozwinęła się ona dopiero w latach 80. Biblioterapia w formie działań terapeutyczno-rehabilitacyjnych, dydaktyczno-wychowawczych i profilaktycznych realizowana jest na warsztatach terapii zajęciowej, w domach pomocy społecznej, w środowiskowych domach samopomocy, w świetlicach terapeutycznych, w klubach osiedlowych, w szpitalach, w przedszkolach, w szkołach i bibliotekach. Działalność propagatorsko-edukacyjną o zasięgu ogólnokrajowym i lokalnym prowadzi Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne (www.biblioterapiatow.pl)⁵.

Początki Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego nierozdzielnie związane są z Państwowym Pomaturalnym Studium Kształcenia Animatorów Kultury i Bibliotekarzy we Wrocławiu. W roku 1996 mury studium opuścili słuchacze dziesiątego rocznika specjalizacji biblioterapeutycznej. W kolejnym roku zorganizowano zjazd absolwentów oraz konferencję popularnonaukową pod hasłem „Biblioterapeuta – w poszukiwaniu tożsamości zawodowej” (18.IV.1997r.). Oddolna inicjatywna Rafała Ćwikowskiego, jednego z absolwentów, jako propozycja powołania grupy, w której działałyby osoby zainteresowane biblioterapią, stała się przyczynkiem do powołania tymczasowego zarządu i następnie ukonstytuowania się Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego. Pierwsze Walne Zebranie i wybór władz Towarzystwa miało miejsce w listopadzie 1997 roku. W skład zarządu PTB weszli wówczas: Prezes Małgorzata Siemież – absolwentka wrocławskiej biblioterapii i pedagogiki w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Zielonej Górze, obecnie dr nauk pedagogicznych, Wiceprezes dr Irena Borecka – bibliotekoznawca i psycholog, Sekretarz Rafał Ćwikowski – absolwent ATK w Warszawie, Skarbnik Dorota Szylińska, absolwentka biblioterapii, studentka bibliotekoznawstwa na Uniwersytecie Wrocławskim oraz w charakterze Członka Zarządu Agnieszka Chamera-Nowak – absolwentka biblioterapii i bibliotekoznawstwa na Uniwersytecie Wrocławskim, dziennikarka „Wieczoru Wrocławia”, obecnie dr nauk humanistycznych.

¹ Molicka M., *Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*, Poznań, Media Rodzina, 2011, s.9.

² Janus E., Nowak J., *Biblioterapia* (<https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/terapia-zajeciowa/118022,biblioterapia>) dostęp: 2.09.2020.

³ Tamże.

⁴ Szulc W., *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Difin SA, Warszawa 2011, s. 131.

⁵ Janus E., Nowak J., *Biblioterapia* (<https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/terapia-zajeciowa/118022,biblioterapia>) dostęp: 2.09.2020.

W roku 2000 nastąpiła zmiana w składzie Zarządu PTB. Nowym Prezesem została dr Irena Borecka, a Wiceprezesem Genowefa Surniak. Irena Borecka funkcję Prezesa pełniła do roku 2008. Była osobą o niezwyklej aktywności i pracowitości. Autorka wielu książek i artykułów z zakresu biblioterapii, twórczyni licznych programów autorskich. W marcu 2008, po nagłej śmierci Ireny Boreckiej⁶, stanowisko Prezesa objęła Genowefa Surniak, a Wiceprezesa dr Lidia Ippoldt.

Obecnie w Zarządzie zasiadają: dr Wanda Matras-Mastalerz – Prezes PTB, Ewa Kramarczyk – Wiceprezes PTB, Paulina Knapik – Sekretarz PTB, Magdalena Krupa – Skarbnik PTB oraz Justyna Jurasz – Członek Zarządu. Siedziba główna Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego mieści się w Państwowym Pomaturalnym Studium Kształcenia Animatorów Kultury i Bibliotekarzy we Wrocławiu, ale działalność obejmuje obszar całego kraju i koncentruje się w kołach lokalnych. Aktualnie aktywnie działa 13 oddziałów terenowych: Gorzowski, Krakowski, Legnicki, Lubiński, Lubuski, Poznański, Wałbrzyski, Wrocławski, Warszawski, Łódzki, Opolski, Śląski, Podlaski. PTB zrzesza członków zwyczajnych, wspierających i honorowych.

Głównym nurtem działalności PTB od zawsze jest popularyzowanie biblioterapii w jak najszerszym jej rozumieniu i praktykowaniu, działanie na rzecz aktywizowania i włączania osób niepełnosprawnych do życia społecznego i kulturalnego oraz wspieranie tworzenia bibliotek w szpitalach i lecznicach. Członkowie oddziałów terenowych na co dzień prowadzą zajęcia biblioterapeutyczne, tworzą programy autorskie, realizują spotkania i eventy skierowane do różnych grup wiekowych oraz osób o zróżnicowanych problemach. Oferta zajęć biblioterapeutycznych opiera się o profesjonalnie przygotowany proces diagnozy, programy i scenariusze zgodne z warsztatem biblioterapeutycznym oraz bogate formy i metody pracy.

W obszarze prowadzenia edukacji w zakresie biblioterapii z obszernej propozycji szkoleń i kursów można wymienić kilka przedsięwzięć, np.: kurs z biblioterapii realizowany z Instytutem Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, opracowanie programów i prowadzenie zajęć w ramach dwusemestralnych studiów z biblioterapii w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego, wspólne prowadzenie zajęć z biblioterapii w Wojewódzkim Ośrodku Metodycznym w Gorzowie Wielkopolskim czy powołanie Centrum Kształcenia Biblioterapeutycznego w porozumieniu z Wojewódzką Biblioteką Publiczną i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu.

Zgodnie z założeniami statutowymi do najważniejszych zadań PTB należy zaliczyć:

1. Dążenie do konsolidacji środowisk zainteresowanych biblioterapią oraz koordynowanie ich działania.
2. Popularyzowanie osiągnięć podmiotów działających na rzecz biblioterapii.
3. Rozwój i popularyzacja biblioterapii w społecznościach lokalnych, w kraju i za granicą.
4. Projektowanie, prowadzenie warsztatów oraz szkoleń z wykorzystaniem metod oraz technik biblioterapii i arteterapii.
5. Animacja na rzecz rozwoju społeczno-kulturowego społeczności lokalnych.
6. Tworzenie bibliografii książek i czasopism odpowiednich w swojej formie i treści do pracy z osobami z niepełnosprawnością (z problemami zdrowotnymi, społecznymi itp.) oraz dostosowanych do ich percepcji.
7. Wspieranie wszelkich inicjatyw mających na celu tworzenie bibliotek w różnych placówkach i środowiskach.
8. Biblioterapeutyczne przygotowanie bibliotekarzy.
9. Rozbudzanie aktywności zawodowej oraz kształtowanie i upowszechnianie nowoczesnej myśli biblioterapeutycznej.
10. Rozwój i popularyzacja metod i technik biblioterapii i arteterapii.
11. Popularyzacja książki i rozwój czytelnictwa.
12. Produkowanie i rozpowszechnianie wydawnictw literackich i czasopism, materiałów filmowych, muzycznych i multimedialnych.
13. Zaspokajanie potrzeb czytelniczych i informacyjnych społeczeństwa.
14. Upowszechnianie wiedzy, kultury i sztuki.
15. Zaspokajanie potrzeb oświatowych, kulturalnych, sportowych, rekreacyjnych, zdrowia i opieki zdrowotnej oraz edukacyjnych społeczeństwa.
16. Działalność wspierająca społeczności lokalne.

⁶ We wrześniu 2009 roku w siedzibie PTB otwarto Gabinet Biblioterapeutyczny im. Ireny Boreckiej.

17. Wspieranie nauki, oświaty, edukacji i wychowania.

18. Wspieranie i ochrona dóbr kultury.⁷

Działalność PTB ma charakter społeczny, prowadzona jest na rzecz wszystkich potrzebujących, w tym min.: dorosłych, seniorów, dzieci i młodzieży, osób niepełnosprawnych i wykluczonych społecznie lub zagrożonych takim wykluczeniem, a także na rzecz organizacji i podmiotów oraz wszystkich zainteresowanych terapią książką.

Szczególnie istotne obszary działania PTB mieszczą się w realizacji zadań o charakterze naukowym, szkoleniowym i popularyzatorskim. Jak wynika ze Sprawozdania z działalności Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, w roku 2019 zorganizowano: 40 kongresów, konferencji i sympozjów, prawie 570 warsztatów, szkoleń i kursów, odnotowano ponad 60 działań o charakterze biblioterapeutycznym w ramach różnych projektów kulturowych i edukacyjnych lub we współpracy ze środowiskami lokalnymi. Członkowie PTB angażują się również w tworzenie dorobku naukowego, publikując w sumie rocznie ok. 60 artykułów i innych wydawnictw zawierających treści merytoryczne i metodyczne dotyczące organizacji warsztatu pracy biblioterapeuty. Ważną funkcją PTB jest organizowanie szeroko zakrojonego systemu propagowania idei terapii przez czytanie, zarówno w środowiskach i instytucjach predestynowanych do organizacji warsztatów biblioterapeutycznych, takich, jak: szkoły, biblioteki, ośrodki wychowawcze, domy kultury, szpitale, jak i w środowiskach akademickich i artystycznych.

Od 1998 roku Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne redaguje biuletyn „Biblioterapeuta”, który zawiera treści o charakterze naukowym dotyczące literatury i edukacji czytelnicej. Źródłem ciekawych rozwiązań metodycznych są publikowane na szeroką skalę autorskie programy i scenariusze biblioterapeutyczne. Pojawiają się tu również recenzje książek, a także informacje o wydarzeniach związanych z biblioterapią. Bywa, że w piśmie drukowane są miniatury i debiuty literackie. Na łamach „Biblioterapeuty” ukazały się teksty znamienitych autorów, takich jak: prof. Jerzy Jastrzębski, dr Irena Borecka, dr Perie J. Longo, dr Edyta Zierkiewicz, dr Lidia Ippoldt, dr Małgorzata Czerwińska, prof. Bronisława Woźniczka-Paruzel, dr Bogusława Lewandowska, dr Alicja Ungeheuer-Gołąb, dr Maria Molicka, dr Leon Krzemieniecki, dr Angela Bajorek, dr Wiktor Czernianin, dr Tomasz Kruszewski, dr Wanda Matras, prof. Wolfgang Hassner, dr Edyta Izabela Rudolf, prof. Wiktor Tarantjeja.

Warto zaznaczyć, iż PTB prowadząc działalność wielokierunkową, odznacza się wyjątkową otwartością i chętnie podejmuje współpracę z rozlicznymi instytucjami. Nie sposób nie wspomnieć o bliskim związku ze Studium Kształcenia Animatorów Kultury i Bibliotekarzy we Wrocławiu, o Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej „Pod Atlantami” w Wałbrzychu, Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej we Wrocławiu, Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Poznaniu, Ośrodku Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych w Toruniu i Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej w Opolu.

Świadomość złożonej i trudnej sztuki „leczenia książkami”, którą propagują biblioterapeuci oraz chęć i dążenie do jak najwyższej jakości pracy na rzecz uczestników sesji biblioterapeutycznych oraz słuchaczy kursów i szkoleń z zakresu biblioterapii wymusza ciągłe doskonalenie i rozwijanie idei, teorii i praktyki wśród członków PTB.

Towarzystwo korzysta z merytorycznego wsparcia tych obszarów napływającego z różnych kierunków. Należy zwrócić uwagę na współpracę PTB m.in. z prof. Witą Szulc (Zakład Edukacji Zdrowotnej i Arteterapii Uniwersytetu Wrocławskiego, Stowarzyszenie Arteterapeutów Polskich „KAJROS”), prof. Bronisławą Woźniczką-Paruzel (Zakład Bibliotekoznawstwa, Czytelnictwa i Biblioterapii w Instytucie Informacji Naukowej i Bibliologii Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu) oraz dr Marią Molicką (Europejskie Towarzystwo Psychologii Zdrowia)⁸.

Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne prosperuje nieprzerwanie od dwóch dekad, zrzesza ponad 200 osób: certyfikowanych biblioterapeutów, psychologów, pedagogów, bibliotekarzy i literaturoznawców. Liczba osób odwiedzających poszczególne oddziały PTB i korzystająca z oferty biblioterapeutycznej wzrasta systematycznie. Zapotrzebowanie społeczne na działania o charakterze pomocowym, oparte o kontakt ze słowem pisanym, preferujące wyłącznie profesjonalny i bezpieczny model działania terapeutycznego pod okiem pedagogów i bibliotekarzy PTB wskazują, że działalność Towarzystwa jest nie tylko pożyteczna, ale wręcz konieczna.

⁷ Statut PTB

⁸ Śliwińska J., Surniak G., Ludzie jak perły... Z historii Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, „Przegląd Biblioterapeutyczny” 2011, nr 1, s. 82.

Scenariusze powstałe podczas Kursu III stopnia z biblioterapii

Agnieszka Jasińska, Katarzyna Loch
Gminna Biblioteka Publiczna w Murowie

PROGRAM BIBLIOTERAPEUTYCZNY

„Magia uważności – program zajęć biblioterapeutycznych dla uczniów klas 2-4 szkoły podstawowej”

Wprowadzenie do tematu

Uważność – to cykl spotkań z elementami biblioterapii. Zajęcia mają na celu rozbudzenie u dzieci umiejętności dostrzegania w świecie tego, czego nie widać na pierwszy rzut oka oraz pokazanie sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami. Uważność (Mindfulness) to proces psychologiczny polegający na skupieniu uwagi na wewnętrznych i zewnętrznych bodźcach występujących w danej chwili, który może zostać rozwijany poprzez medytację lub inne ćwiczenia.

Do praktyki psychologicznej wprowadził go Jon Kabat-Zinn – amerykański terapeuta, specjalista w zakresie uważności. Definiuje ją jako sztukę, której opanowanie prowadzi do redukcji stresu, zwalczania stanów lękowych, a nawet bólu i różnych dolegliwości.

Uważność to termin, który stał się popularny, a wręcz modny w przestrzeni publicznej. Począwszy od celebrytów, przez polityków, trenerów, pedagogów, po kucharzy słyszymy o zatrzymaniu się, byciu tu i teraz oraz uważnej obserwacji.

Współczesna psychologia i pedagogika dziecięca również wykorzystuje założenia mindfulness. Okazuje się, że dzieci rodzą się z naturalną ciekawością i umiejętnością obserwacji świata. To dorośli, system nauczania, sposób i tryb życia zabijają w nich tę umiejętność. Dzieci z natury są ciekawe świata i bardzo uważne. Uwielbiają doświadczać otoczenia powoli i wszystkimi zmysłami. Szybko jednak uczą się, że pośpiech daje więcej gratyfikacji. Otoczenie zmienia się błyskawicznie, jest głośno i kolorowo, więcej bodźców, a do tego większość osób wokół nich również działa w przyspieszonym trybie. Zatem dzieci płynnie dopasowują się do funkcjonowania w biegu i coraz rzadziej zatrzymują się z zachwytem nad kamyczkiem leżącym na drodze i niestety mniej rozumieją emocje, które się w nich pojawiają. Efektem jest często rozkojarzenie i nerwowość. Niestety ten efekt możemy obserwować także wśród dorosłych, gdyż nadmierny pośpiech i stres to plaga naszych czasów, która nie zważa na wiek. Każdy z nas może ćwiczyć uważność, nie są to jakieś skomplikowane procedury czy kłopotliwe schematy. Warto wykorzystywać uważność w pracy z dziećmi, żeby uczyć je, jak mogą radzić sobie z różnymi emocjami i przeżyciami (również złymi np. agresją, złością, lękiem), jak ćwiczyć koncentrację i skupienie, tak potrzebne w pracy i w szkole, jak poznawać samego siebie.

Cele programu

- ukazanie właściwych zachowań,
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze złością, gniewem i rozczarowaniem,
- rozwijanie umiejętności dostrzegania zalet,
- budowanie wiary we własne siły,
- kształtowanie umiejętności akceptacji inności,
- uświadamianie dzieciom ich wyjątkowości i niepowtarzalności,
- kształtowanie umiejętności korzystania z wyobraźni,
- kształtowanie umiejętności dzielenia się i dawania,
- rozwijanie umiejętności rywalizacji,
- dostrzeganie piękna zwyczajnych rzeczy,
- dzielenie się emocjami pozytywnymi i negatywnymi,
- nauczenie się dostrzegania tego, co jest nieważne,
- budowanie poczucia własnej wartości,
- pomoc w zrozumieniu drugiej osoby,
- zwracanie uwagi na to, co jemy,

- poznawanie swoich możliwości,
- rozwijanie ekspresji ruchowej i plastycznej w powiązaniu z literaturą.

Założenia programu

PRZEZNACZENIE

Program przeznaczony jest dla dzieci w wieku 8-10 lat, uczęszczających razem do szkoły podstawowej.

CZAS TRWANIA

45-60 minut

CZĘSTOTLIWOŚĆ SPOTKAŃ

Program będzie obejmował cykl pięciu spotkań.

MIEJSCE SPOTKAŃ

Miejszem, w którym będą się odbywać spotkania, jest Gminna Biblioteka Publiczna w Murowie, wyposażona w dywan, kolorowe siedziska oraz stoliki z krzesłkami.

STRUKTURA ZAJĘĆ

Spotkania mają charakter jednolity.

Powitanie uczestników, wprowadzenie do zajęć z zabawą integracyjną. Potem część właściwa w oparciu o tekst w połączeniu z zabawą i działaniami twórczymi. Na koniec ewaluacja.

Procedury osiągnięcia celów

METODY

- głośne czytanie,
- dyskusja,
- zabawy integracyjne,
- techniki relaksacyjne,
- burza mózgów,
- zabawy rozluźniające,

FORMY

- indywidualne,
- grupowe,

TECHNIKI

- rysowanie,
- zabawy,
- ćwiczenia,

ŚRODKI

- teksty literackie,

MATERIAŁY

karteczki, kredki, szklanka, soda, woda, pluszaki, płyta CD, pudełko.

Scenariusze zajęć

- 1 Magia uważności
- 2 Piękno uważności
- 3 Smaki uważności
- 4 Siła uważności
- 5 Energia uważności

Literatura przedmiotu

Wikipedia,

Filip Kołodziejczyk „Charaktery” 26 czerwiec 2017,

www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/czym-jest-uwaznosc-mindfulness

<https://dziecisawazne.pl/mindfulness-a-dzieci-rozmowa-z-agnieszka-pawlowska-trenerka-uwaznosc>

Pawłowska A., *Kotka Wiktoria i magia uważności*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2015.

Pawłowska A., *Nietoperzyca Kaja i piękno uważności*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2015.

Pawłowska A., *Tygrzysek Erwinek i energia uważności*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2015.

Pawłowska A., *Lew Staszek i siła uważności*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2015.

Pawłowska A., *Szczurek Rysio i smak uważności*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2015.

Agnieszka Jasińska
Katarzyna Loch

Magia uważności. Scenariusz Nr 1

Temat: Odkryj piękno, które nas otacza.

Cele terapeutyczne:

- Uczenie się dostrzegania rzeczy niezauważanych,
- zauważanie piękna zwyczajnych rzeczy,
- kształcenie umiejętności korzystania z wyobraźni,
- obudzenie w dzieciach ciekawości i duszy odkrywcy.

Uczestnicy: dzieci w wieku 8-10 lat, grupa 15 osób

Czas trwania:

60 minut

Metody i techniki:

- rysowanie,
- eksperyment,
- ćwiczenia relaksacyjne,
- zabawa ruchowa,
- ćwiczenia na uważność.

Formy:

- indywidualna,
- zbiorowa.

Środki: książka, płyta z muzyką, zabawki pluszowe, soda, woda, szklanka, kartki, kredki, pudełko, wazon, kwiaty.

Literatura:

A. Pawłowska, *Kotka Wiktoria i magia uważności*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2015.

<https://agnieszkacichocka.pl/4-proste-cwiczenia-uważności-dla-dzieci>

I. Chmielewska, *Kłopot*, Wydawnictwo Wytwórnia, Warszawa 2012.

Przebieg zajęć

- Powitanie uczniów.
- Zabawa integracyjna: stojąc w kole, wyciągamy do przodu rękę z kciukiem do góry, z jednoczesnym wypowiedaniem krótkich słów np. zum, cześć, hej. Przyspieszamy mówienie, aż do wspólnego, jednoczesnego okrzyku.
- Krótka rozmowa z uczniami o uważności (wyjaśnienie terminu „uważność”).
- Wprowadzenie do tematu poprzez ćwiczenie (eksperyment) na początek przygody z uważnością.
- Krok 1: Prosimy dzieci, żeby spojrzały przez szklankę z wodą i sprawdziły, czy widzą, co jest po drugiej stronie.
- Krok 2: Wsypujemy do szklanki kilka łyżek sody oczyszczonej i mieszamy.
- Krok 3: Ponownie prosimy dzieci, by spojrzały przez szklankę i sprawdziły, co widzą po drugiej stronie.
- Krok 4: Rozmawiamy z dziećmi o tym, że podobnie dzieje się w naszych głowach, np. gdy jesteśmy zdenerwowani, a nasze myśli i emocje wirują.
- Krok 5: Czekamy, aż soda się rozpuści (ok. 2 min) i znów dzieci patrzą przez szklankę – ponownie można zobaczyć, co znajduje się po drugiej stronie, gdyż woda stała się na nowo nieruchoma i przezroczysta.
- Krok 6: Mówimy dzieciom, że tak również może działać się w naszych głowach: im dłużej spokojnie oddychamy, tym bardziej uspokajają się nasze myśli i emocje.

Zabawa ćwicząca wyobraźnię:

Rozdajemy dzieciom kredki oraz kartki, na których narysowany jest kształt stopy żelazka. Dzieci mają za zadanie stworzyć rysunek, w którym wykorzystają ten kształt, aby powstały zupełnie inne przedmioty. Im skojarzenie będzie bardziej oryginalne, zaskakujące i dalsze od rzeczywistości, tym lepiej. Dla chętnych dzieci prezentacja prac. Po zajęciach zabierają rysunki do domu.

Czytanie bajki Agnieszki Pawłowskiej *Kotka Wiktoria i magia uważności*

Kotka Wiktoria potrafiła godzinami rysować, malować i tworzyć wyjątkowe przedmioty z zupełnie zwyczajnych i nikomu niepotrzebnych rzeczy. Jej pokój wypełniały szkice, obrazy, laleczki z patyków i szyszek, tory przeszkód dla mrówek zbudowane ze słomek, był nawet robot z puszki po napoju. Jej głowa była pełna pomysłów i... marzeń. Marzyła o tym, że kiedyś naprawdę zwiedzi cały świat. Będzie wędrować od miasta do miasta, od kraju do kraju, z kontynentu na kontynent. Zobaczy rzeczy, jakich nigdy w życiu nie widziała, pozna inne kultury i zwyczaje. Co krok zachwycać ją będzie kolejne niesamowite odkrycie.

Tymczasem każdego dnia budziła się w tym samym, znanym sobie pokoju, i wzdychała do świata, który czekał na nią daleko, daleko stąd. Była coraz bardziej rozgoryczona, że los uwięził ją w tak nieciekawym miejscu. – Przecież tutaj nic się nie dzieje... – rozpaczła kotka.

A im więcej o tym myślała, tym bardziej zwyczajne wydawało jej się to, co ją otaczało. Powoli zaczęło jej brakować pomysłów do tworzenia nowych dzieł. I tak, z dnia na dzień, rysunki Wiktorii stawały się coraz smutniejsze, a obrazy dziwnie szare. Coraz częściej uciekała przed rzeczywistością do świata wyobraźni. W prawdziwym świecie czuła się nieszczęśliwa.

Martwiło to jej rodziców, którzy od kilku tygodni nie poznawali córki. Do tej pory radosna, kreatywna, wciąż opowiadająca niestworzone historie, teraz siedziała cichutko w swoim pokoju. Zaniepokojeni byli także jej przyjaciele, którzy bardzo lubili towarzystwo miłej i utalentowanej kotki. Nikt nie rysował tak jak ona i nie potrafił wymyślać tak świetnych opowieści. Z nią nigdy się nie nudzili. Niestety Wiktoria przestała się z nimi bawić, była zatopiona w marzeniach o cudownej przyszłości, pełnej wędrowek po nieznanym świecie. Nie mogła się doczekać, kiedy jako dorosła kotka wyruszy w podróż swojego życia. – Wtedy nareszcie zobaczę, czym jest prawdziwe piękno – wzdychała.

I prawdopodobnie wzdychałaby tak wiele lat, gdyby pewnego dnia nie usłyszała, jak lew Staszek opowiada kolegom o czymś, co nosiło tajemniczą nazwę: UWAŻNOŚĆ. Zaciekawiona kotka podeszła bliżej, chcąc dowiedzieć się czegoś więcej. Usłyszała tylko, że Staszek mówił coś o oddechu i pełniejszym dostrzeganiu tego, co dzieje się wewnątrz i wokół nas. Nic nie rozumiała z jego wypowiedzi, ale wstydziła się zapytać lwa, czym dokładnie jest UWAŻNOŚĆ. Wracając ze szkoły, myślała jednak o tym, co powiedział Staszek.

Gdy dotarła do domu, postanowiła natychmiast porozmawiać o tym ze swoją mamą. – Mamusiu, czy słyszałaś kiedyś o czymś takim jak UWAŻNOŚĆ? – Tak, córeczko, oczywiście, że słyszałam. Czemu pytasz? – mama odłożyła na bok książkę, którą czytała i objęła Wiktorię. – Usłyszałam dziś to słowo i nie bardzo wiem, co to oznacza. Wy tłumaczysz mi? – Z przyjemnością, ale UWAŻNOŚĆ lepiej doświadczać, niż o niej opowiadać – zagadkowo odpowiedziała mama. – Czy widzisz kwiaty stojące na stole? – Tak... – mruknęła kotka, zastanawiając się, co to ma wspólnego z UWAŻNOŚCIĄ. – Opowiedz mi proszę, jak wyglądają – poprosiła mama. – Mają niebieskie płatki, zielone łodygi, a wazon jest czerwony. – To wszystko co zauważasz? – dopytywała mama. – Tak, to zwykłe kwiatki – odparła Wiktoria. – Na pewno? – znów tajemniczo zapytała mama.

Ćwiczenie na uważność, część 1

Dzielimy dzieci na trzy grupy. Każda grupa wypisuje na kartce cechy bukietu przygotowanego wcześniej. Dalej czytamy tekst.

– A gdybyś wyobraziła sobie, że jesteś w obcym kraju, w którym jest mnóstwo nieznanych ci rzeczy? Jedną z nich jest to coś, co znajduje się na stole. Wyobraź sobie, że widzisz to pierwszy raz w życiu, więc przyglądasz się temu z ogromną ciekawością.

– Hmm, to niesamowite odkrycie – odrzekła po chwili. – Obserwowany przeze mnie przedmiot składa się z kilku mniejszych obiektów, a każdy z nich niejako z dwóch części: górnej i dolnej. Na pierwszy rzut oka ich górne części wyglądają tak samo, jednak w rzeczywistości jedne mają kolor błękitny, inne fioletowy, a jeszcze inne granatowy. Część z nich jest gładka i błyszcząca, a część sucha i pomarszczona... We wszystkich można dostrzec drobne żyłki i zgięcia. Wydzielają także słodki zapach. Kolorowe części badanych przedmiotów utrzymują się na długich, zielonych patkach o różnej długości. Niektóre z tych patyków są proste, niektóre wygięte, a jeden wygląda na złamany. Nieznane przedmioty umieszczone są w czerwonej, szklanej kuli z otworem, w której wnętrzu znajduje się bezwonny, przezroczysty płyn.

– I jak ci się podoba uważne obserwowanie świata? – zapytała mama córeczkę. – To wspaniałe! Czułam się jak prawdziwy odkrywca. Nie wiedziałam, że zwykłe kwiaty są aż tak bardzo niezwykłe – odpowiedziała z przejęciem kotka. – Teraz już wiem, co miał na myśli lew Staszek, mówiąc o pełniejszym dostrzeganiu tego, co znajduje się wokół nas. Patrząc, można jednak wielu rzeczy nie widzieć... – Masz rację Wiktosiu – odrzekła mama. Na tym polega magia UWAŻNOŚCI. Obudź w sobie ciekawość i duszę odkrywcy, patrz na to, co cię otacza, jakbyś widziała

to po raz pierwszy w życiu, a dostrzeżesz piękno, o którym nawet nie śniłaś. Mała kotka dała mamie buziaka i uradowana wybiegła przed dom.

To, czego teraz doświadczała, było dla Wiktorii spełnieniem najskrytszych marzeń. Świat, który ją otaczał, nie tylko odzyskał barwy, ale był bardziej kolorowy, niż kotka mogłaby przypuszczać. Już nie musiała uciekać się do świata fantazji, by być szczęśliwą. Życie tu i teraz jest przecież tak ciekawe!

Ćwiczenie na uważność, część 2

Porównujemy to, co dzieci napisały na kartkach o bukiecie.

Pytania do tekstu:

- Dlaczego Kotka Wiktoria była nieszczęśliwa w prawdziwym świecie?
- Co dla Wiktorii było prawdziwym pięknem?
- Jak mama wytłumaczyła Wiktorii, czym jest uważność?
- Jak Wiktoria dostrzegła uważność?

Ćwiczenie oddechowe:

Rozdajemy dzieciom po jednej maskotce. Następnie dzieci kładą się na podłodze i układają zabawkę na brzuchu. Huśtają ją przy pomocy oddechu: wdech-wydech: tak, aby zabawka nie spadała. Oddech musi być wolny i równy.

Ewaluacja

Rozdajemy dzieciom karteczki, na których mają narysować uśmiechniętą bądź smutną buźkę. Jeżeli buźka będzie smutna, prosimy o dopisanie, co i dlaczego im się nie podobało. Karteczki wrzucamy do pudełka.

Agnieszka Jasińska

Katarzyna Loch

Piękno uważności. Scenariusz Nr 2

Temat: Każdy z nas jest wyjątkowy.

Cele terapeutyczne:

- Kształtowanie umiejętności akceptacji inności,
- uświadamianie dzieciom ich wyjątkowości i niepowtarzalności,
- pokonanie nieśmiałości, – radzenie sobie z oceną i opinią innych.

Uczestnicy: dzieci w wieku 8-10 lat, grupa 15 osób

Czas trwania:

60 minut

Metody i techniki:

- rysowanie,
- eksperyment,
- ćwiczenia relaksacyjne,
- zabawa ruchowa,
- ćwiczenia na uważność.

Formy:

- indywidualna,
- zbiorowa.

Środki: pudełko, piłki, piórka, maskotki, kamienie, kartki z mandalą, kredki, puste kartki.

Literatura:

A. Pawłowska, Nietoperzyca Kaja i piękno uważności, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2015.

Przebieg zajęć

- Powitanie uczniów.
- Zabawa integracyjna: prosimy dzieci, aby powiedziały, z jakim kolorem kojarzy się im ich imię.
- Krótka rozmowa z uczniami o pięknie. Jak postrzegają piękno?

– Wprowadzenie do tematu poprzez ćwiczenie – eksperyment.

Dajemy dzieciom pudełko, w którym są różne przedmioty (piłki, piórka, maskotki, kamienie). Nie patrząc do środka, dotykają przedmiotów. Następnie opisują, jaki ten przedmiot jest w dotyku i jak go sobie wyobrażają.

Zabawa ćwicząca wyobraźnię:

Rozdajemy dzieciom przygotowane wcześniej kolorowanki mandali. Za zadanie mają je pokolorować. Dla chętnych dzieci prezentacja prac. Po zajęciach zabierają rysunki do domu.

Czytanie bajki Agnieszki Pawłowskiej *Nietoperzyca Kaja i piękno uważności*

Nietoperzyca Kaja różniła się od pozostałych mieszkańców krainy. Wyglądała trochę jak ptak, trochę jak mysz, była prawie całkiem czarna i gdy inni w ciągu dnia się bawili – ona spała.

I to głową w dół! Była inna i zdawała sobie z tego sprawę.

Wiele dałaby za to, żeby być zwyczajnym zwierzątkiem, a nie dziwaczką, za jaką się uważała. Z obawy, że inne dzieci będą się jej bały albo ją wyśmieją, chowała się w ciemnej jaskini, z dala od wszystkich.

Było jej tam smutno, czuła się samotna, jednak nie miała odwagi pokazać się komukolwiek. Prawda była taka, że nietoperzyca Kaja nie lubiła siebie, a tym samym nie wierzyła, że ktoś inny mógłby ją polubić.

Była przekonana, że nie ma w niej niczego wyjątkowego, dlaczego więc miałby się nią ktoś zainteresować? Według niej byłaby to dla tego kogoś tylko strata czasu...

Jednak pewnej nocy, gdy przelatywała nad łąką w poszukiwaniu jedzenia, usłyszała cichy głos: – Kim jesteś tajemnicze stworzenie? Szybko schowała się wśród drzew. – Czyżby ktoś mnie zauważył – wystraszona Kaja wychyliła łepkę zza liści. – Nie bój się mnie. Mam na imię Wiktoria i chętnie bym cię poznała – odpowiedział mała kotka stojąca wśród wysokiej trawy. Nietoperzyca przyglądała się jej z niedowierzaniem. Wygląda sympatycznie – pomyślała. Chyba nie muszę się jej bać. Kaja zastanawiała się jeszcze przez chwilę, po czym ostrożnie sfrunęła na łąkę i usiadła obok kotki. – Kim jesteś? – zapytała z ciekawością Wiktoria. – Nietoperzem – odpowiedziała z wahaniem Kaja. – Nigdy nie widziałam nietoperza. Czy pochodzisz z jakiegoś dalekiego kraju? – dopytywała kotka. – Nie, mieszkam nieopodal, w jaskini. – To ciekawe, że do tej pory się nie spotkałyśmy, bo ja też mieszkam w tej okolicy – powiedziała Wiktoria. – Jak masz na imię? – Mam na imię kaja, a nie spotkałyśmy się, bo ja w ciągu dnia śpię i z jaskini wychodzę dopiero nocą. – Jesteś bardzo ciekawym, a do tego niezmiernie sympatycznym zwierzątkiem. Tak się cieszę, że cię poznałam! – zawołała wesoło kotka Wiktoria. Zdziwienie Kai było ogromne. Mała kotka nie tylko nie wystraszyła się jej, nie śmiała się z jej wyglądu i zwyczajów, ale nawet ucieszyła się z tego spotkania! – Ja wcale nie jestem ciekawa i nie ma we mnie nic wyjątkowego – cichutko odpowiedziała Kaja. Kotka Wiktoria patrzyła na nią zdziwiona. – Jestem dziwolągiem – łkając, odparła mała nietoperzyca. Jak możesz tak o sobie mówić? – nie mogła zrozumieć Wiktoria. – Jesteś piękna dokładnie taka, jaka jesteś. A jeśli chcesz, pomogę ci to odkryć – dodała. – Pomożesz mi...? – spytała Kaja, nie wiedząc, czy bardziej jest zaskoczona tym, że ta nowo poznana koleżanka chce jej pomóc, czy tym, że miałyby się poczuć piękna. – Oczywiście, że tak – odparła wesoło Wiktoria. – Spotkajmy się jutro o tej samej porze. Następnego dnia, gdy tylko zaszło słońce, mała nietoperzyca przyleciała na łąkę. Ucieszyła się, widząc, że kotka Wiktoria już na nią czeka. – Miło cię widzieć, Kaju – powiedziała kotka. – Ciebie także – odpowiedziała dość nieśmiało nietoperzyca.

Ćwiczenie na uważność, część 1

Rozdajemy dzieciom po cztery kartki i prosimy, aby narysowały na jednej kwiat, na drugiej górę, na trzeciej jezioro, a na czwartej niebo. Dalej czytamy tekst.

– Mam dla ciebie prezent – oświadczyła Wiktoria wesoło, podając Kai mały woreczek. – To cztery wyjątkowe kamyczki, które pomalowałam specjalnie dla ciebie. Kaja ostrożnie wysypała kamyczki na ziemię i oglądała je zachwycona. Na jednym namalowany był piękny kwiat, na drugim potężna góra, trzeci przedstawiał spokojne jezioro, a czwarty błękitne niebo. Kamyczki te są wyjątkowe, nie tylko ze względu na swój wygląd – mówiła Wiktoria. – Kilka miesięcy temu poznałam, czym jest UWAŻNOŚĆ, a ona pomogła mi odkryć piękno otaczającego mnie świata. Chcę tobie zaproponować krótką medytację, której nauczył mnie podróżnik od lat wędrujący po świecie. Niedawno zawitał również do naszej krainy, a ponieważ bardzo interesują mnie nieznanne kraje, długo z nim rozmawiałam. Powiedział mi, że dzięki tej medytacji ludzie w różnych częściach świata odkrywają swoje piękno, siłę, spokój i wolność. Mam nadzieję, że tobie ona również pomoże, a kamyczki, które ode mnie dostałaś, będą ci przypominać o wyjątkowości, którą nosisz w sobie. Chcesz spróbować? – zapytała kotka. Ale ja nie umiem medytować... – zasmuciła się Kaja. – Uwierz mi, to nie wymaga żadnych specjalnych umiejętności. Usiądź wygodnie i podążaj za moja instrukcją – spokojnie odpowiedziała kotka. – A czy zamiast siadać, mogę zawisnąć na gałęzi? – wolała upewnić się nietoperzyca. Oczywiście, że tak. Najważniejsze, by było ci wygodnie – uśmiechnęła

się Wiktorii. – Powiedz, kiedy będziesz gotowa. – Już – odpowiedziała Kaja, zaciekawiona tym, co nastąpi za chwilę. – Zamknij oczy, poczuj, jak wdychasz i wydychasz powietrze – powoli rozpoczęła kotka. – Wdech i wydech. Wsłuchaj się w moje słowa i powtarzaj je za mną w myślach: Wdycham powietrze i wyobrażam sobie, że jestem wspaniałym kwiatem, wdycham powietrze i czuję, że jestem piękna taka, jaka jestem. Wdech: kwiat, wydech: piękna. Wzruszenie ogarnęło Kają. Pierwszy raz w życiu myślała o sobie, że jest piękna. – Ponownie skup się na oddechu i powtarzaj za mną – kontynuowała Wiktosia. – Wdycham powietrze i wyobrażam sobie, że jestem potężną górą, wydycham powietrze i czuję się silna, nic nie może mnie poruszyć. Wdech: góra, wydech: silna. – A teraz wdychając powietrze, wyobrażam sobie, że jestem rozległym jeziorem. Wydychając powietrze, czuję przepętniający mnie spokój. Wdech: jezioro, wydech: spokój. – Tym razem – mówiła dalej kotka – wdychając powietrze, wyobrażam sobie, że jestem wielkim błękitnym niebem, wydychając powietrze, czuję przestrzeń i wolność. Wdech: niebo, wydech: wolność. – Jakie to przyjemne – pomyślała nietoperzyca. – Jeszcze raz odetchnij głęboko, poczuj wypełniające cię piękno, siłę, spokój i wolność, a gdy będziesz gotowa, powoli otwórz oczy – powiedziała Wiktorii, kończąc medytację. – Pamiętaj o swojej wyjątkowości – szepnęła jej do ucha kotka i pomachała na pożegnanie. Kaja została sama, lecz wcale nie czuła się samotna. Pierwszy raz w życiu dostrzegła siebie jako kogoś ważnego. Zrozumiała, że to, w jaki sposób o sobie myśli, zależy tylko od niej. Poczowała się wolna. Nie musi być taka jak inni. Ma w sobie swoją własną wyjątkowość. Nietoperzyca rozpostarła skrzydła i wzbiła się w powietrze. Nareszcie cieszyła się życiem. Nikogo nie udawała, po prostu była sobą. Kaja już nigdy nie pomyślała o sobie, że jest dziwadłem. Każdej nocy losowała z woreczka jeden kolorowy kamyczek i oddychając, przypominała sobie słowa przyjaciółki. Czuła się piękna, silna, spokojna i wolna. Otrzymała prezent, o jakim nawet nie śmiała marzyć. Była szczęśliwa...

Ćwiczenie na uważność, część 2

Prosimy dzieci, aby razem z Kają medytowały z pomocą karteczek. Zamykamy oczy i oddychamy spokojnie wdech i wydech. Dzieci słuchają i powtarzają w myślach za osobą prowadzącą, wyobrażając sobie, że są pięknymi kwiatami. Wdychamy powietrze i czujemy, że jesteśmy piękni tacy, jacy jesteśmy. Wdech: kwiat, wydech: piękno. Dalej robimy wszystko razem z Kają.

Pytania do tekstu:

- Dlaczego nietoperzyca Kaja nie lubiła siebie?
- Co zdziwiło Wiktorię w zachowaniu Kai?
- Co Wiktorii podarowała Kai i dlaczego?
- Co symbolizowały kamienie?
- W jaki sposób Wiktorii pomogła nauczyć się uważności?

Ćwiczenie relaksacyjne:

Dzieci siadają i kładą zamknięte dłonie na udach. Z pierwszym wydechem wysuwają kciuk prawej ręki, potem robią wdech. Następnie z drugim wydechem wysuwają palec wskazujący prawej dłoni itd.

Ewaluacja

Rozdajemy dzieciom karteczki, na których mają narysować uśmiechniętą bądź smutną buźkę. Jeżeli buźka będzie smutna, prosimy o dopisanie, co i dlaczego im się nie podobało. Karteczki wrzucamy do pudełka.

Agnieszka Jasińska

Katarzyna Loch

Smaki uważności. Scenariusz Nr 3.

Temat: Czy jedzenie to nic więcej niż pochłanianie pokarmów?

Cele terapeutyczne:

- Szukanie przyjemności płynącej z jedzenia,
- zapobieganie nieświadomemu pochłanianiu niezdrowych przekąsek,
- zalety uważnego jedzenia,
- kształtowanie umiejętności dzielenia się i dawania.

Uczestnicy: dzieci w wieku 8-10 lat, grupa 15 osób

Czas trwania:

60 minut

Metody i techniki:

- rysowanie,
- eksperyment,
- ćwiczenia relaksacyjne,
- zabawa ruchowa,
- ćwiczenia na uważność.

Formy:indywidualna,
zbiorowa**Środki:** książka, płyta z muzyką, kartki, kredki, pudełko, truskawki, cynamon, laska wanilii, skórka pomarańczowa**Literatura:**

A. Pawłowska, Szczurek Rysio i smak uważności, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2015.

www.wychowanieprzedszkolne.pl/zabawy-i-cwiczenia-relaksacyjne**Przebieg zajęć**

- Powitanie uczniów.
- Zabawa integracyjna: Dzieci wypowiadają swoje imię. Prosimy, aby każde wymieniło potrawę zaczynającą się na pierwszą literę swojego imienia.
- Krótka rozmowa z uczniami o zmysłach.
- Wprowadzenie do tematu poprzez ćwiczenie-eksperyment.

Prosimy dzieci, te które chcą o zamknięcie oczu. Dajemy im do powąchania cynamon, laskę wanilii i skórę pomarańczową. Pytamy dzieci, z czym kojarzą się im te zapachy.

Zabawa ćwicząca wyobraźnię:

Rozdajemy dzieciom kredki oraz kartki. Dzieci mają za zadanie narysować swoje smaki. Jak je widzą : czy są kolorowe ,czy nie i jakie mają kształty. Dla chętnych dzieci prezentacja prac. Po zajęciach zabierają rysunki do domu.

Czytanie bajki Agnieszki Pawłowskiej *Szczurek Rysio i smak uważności*

Szczurek Rysio bardzo lubił jeść. Właściwie nie rozstawał się z jedzeniem na krok. Czytając książkę, oglądając telewizję, siedząc na ławce przed domem czy w szkole, stale coś gryzł, żuł i przełykał. Z nikim jednak nie dzielił się swoimi smakołykami. Pilnował, by wszystko trafiało tylko do jego brzuszka. Przeganiał ze złością kolegów, gdy chcieli się poczęstować choćby małym cukierkiem. Jak łatwo się domyślić, takim zachowaniem nie zjednywał sobie przyjaciół. Koledzy nie chcieli bawić się ze szczurkiem, który się z nimi nie dzielił. Tak więc Rysio na przerwach w szkole siedział sam. Także po lekcjach nikt z rówieśników go nie odwiedzał ani nie zapraszał do siebie. Na poprawę humoru szczurek jadł jeszcze więcej. Któregoś dnia w czasie szkolnej przerwy szczurek Rysio przysiadł na murku przed szkołą i rozmyślał. W ręce, jak zwykle, trzymał paczkę chipsów. – Z jednej strony, kiedy jestem sam, nikt nie podjada mi moich pyszności, z drugiej jednak, smutno tak siedzieć samemu i z daleka oglądać, jak inni się bawią... – Co robisz Rysiu? – wyrwała go z zamyślenia pani Sowa, jego nauczycielka. – Nic takiego, proszę pani, właśnie zamierzałem zjeść chipsy, które przyniosłem sobie na drugie śniadanie. – Chyba chciałeś powiedzieć, że właśnie zjadłeś chipsy – poprawiła go nauczycielka. – Jak to? – zdziwił się Rysio i zdumiony spojrzął na puste opakowanie. – Jakiego smaku były twoje chipsy? – zapytała pani. – Nie wiem... – odpowiedział zmieszany Rysio. – Nawet nie zauważyłem, że je zjadłem... A może ktoś mi je podkradł, gdy nie patrzyłem? – zastanawiał się głośno. – Nikt tędy nie przechodził, Rysiu. – Dziwna sprawa – myślał szczurek. Zjadłem całą paczkę chipsów i nawet tego nie pamiętam. Jak to możliwe? – Sądzę, że jadłeś nieuważnie – odpowiedziała pani Sowa, siadając obok niego na murku. – Może myślałeś o czymś ważnym lub na coś się zapatrzyłeś? – Rzeczywiście, myślałem o tym, że koledzy na pewno świetnie się bawią... – Chciałbyś bawić się z nimi? – zapytała pani Sowa. – Chyba tak – cichutko odpowiedział szczurek. – Siedzę tu sam, a na dodatek zjadłem całą paczkę moich ulubionych chipsów i nawet nie poczułem ich smaku.

Ćwiczenie na uważność, część 1

Rozdajemy dzieciom przygotowane wcześniej pokrojone owoce (truskawki). Po zjedzeniu, pytamy o wygląd i smak. Dalej czytamy tekst.

– Myślę, że znajdziemy na to jakieś lekarstwo – nauczycielka wesoło do niego mrugnęła. – Słyszałeś kiedyś o UWAŻNYM jedzeniu? – Nie – odparł Rysio. – Lew Staszek wspominał coś o UWAŻNOŚCI na oddech, ciało i myśli, ale nie mówił nic o jedzeniu – zdziwił się szczurek. – Jedzenie to świetny moment na ćwiczenie UWAŻNOŚCI. Musimy tylko znaleźć coś, czego moglibyśmy uważnie posmakować – nauczycielka rozejrzała się wokół. – Już wiem! W naszym szkolnym ogródku dojrzały już poziomki, możemy zebrać dla siebie po jednej- stwierdziła zadowolona. – Połóż na dłoni zerwaną poziomkę i obejrzyj ją dokładnie, tak, jakbyś ją widział pierwszy raz w życiu – poleciła pani Sowa. – Obejrzyj ją z każdej strony. Zauważ jej kolor, kształt i fakturę. Spójrz, jak wygląda w słońcu, a jak w cieniu. – Dziwne to jedzenie oczami, a nie buzią – pomyślał Rysio, ale poziomka rzeczywiście wydała mu się bardzo ciekawa. Była czerwona w żółte kropczki, z jednej strony węższa, z drugiej szersza i zakończona zielonymi listkami, a do tego trochę gładka, trochę chropowata. – Przymknij oczy i powąchaj ją. Jaki zapach czujesz? Może przywołuje on jakieś wspomnienia lub z czymś ci się kojarzy? – Tak zawsze pachnie ciasto u babci, gdy odwiedzam ją latem – ucieszył się Rysio. – Już wiem, jaki tajemniczy składnik babcia do niego dodaje. – Teraz trochę trudniejsze zadanie: Spróbuj usłyszeć swoją poziomkę. Przystaw ją do ucha, potrzyj delikatnie palcami, może lekko ją ściśnij. Słyszysz coś? – Hmmm... To ciekawe. Nigdy nie myślałem, że jedzenie można usłyszeć – odparł zaskoczony szczurek. – Ale kiedy bardzo się skoncentruję, to słyszę delikatny szelest palców pocierających poziomkę i coś jakby skrzypienie, gdy lekko ją uciskam. – Teraz włóż poziomkę do ust, jednak na razie jej nie gryź. Poczuj, jak dotyka twojego języka, podniebienia, może zębów. Zastanów się, jak odczuwasz jej smak, gdy trzymasz ją w ustach w całości. Poturlaj ją po języku w lewo i w prawo. Może czujesz delikatne łaskotanie lub klucie? – Fajna zabawa z tą poziomką – wesoło powiedział szczurek. – Na koniec powoli rozgryź poziomkę, zwracając uwagę na smak, który w tym momencie odczuwasz, i ilość soku, jaka z niej wypływa. Żuj powoli, delektując się wszelkimi doznaniem, jakie do ciebie docierają.

Ćwiczenie na uważność, część 2

Ponownie rozdajemy te same owoce, aby dzieci, tak jak Rysio, powąchały, obejrzały i posmakowały. Prosimy, żeby powiedziały, jak smakują owoce i czy czują różnicę. Dalej czytamy tekst.

– Mniem – ze smakiem oblizał się szczurek – jaka pyszna ta poziomka! Choć taka malutka, zawiera w sobie mnóstwo kolorów, zapachów i smaków. Chyba jeszcze nigdy nie miałem tyle przyjemności z jedzenia czegokolwiek.

– Miło mi, że podobało ci się to doświadczenie – odrzekła nauczycielka. – Spróbuj, jak najczęściej jeść uważnie i ciesz się niezliczoną ilością smaków, jakie cię otaczają. Szczurek Rysio polubił jedzenie jeszcze bardziej, ale teraz traktował je całkiem inaczej. Smakował każdy kęs. Nie pochłaniał już nieskończonej ilości niezdrowego jedzenia, tylko delektował się nieznanymi mu dotąd potrawami. Z ciekawością mieszał też różne smaki, sprawdzając, jaki przyniesie to efekt. Zaczął nawet wymyślać całkiem nowe dania. Najpierw nieśmiało, gdy nikt nie widział. Z czasem zaczął pomagać rodzicom w kuchni, a przy okazji eksperymentował. Wszystkiego próbował bardzo UWAŻNIE, co powodowało, że wyłapywał najsubtelniejsze smaki, a efekt był wprost fantastyczny. Cała rodzina zajadała się przygotowanymi przez Rysia smakołykami. Szczurek postanowił zaprosić na ucztę całą swoją klasę. Za zgodą pani sowy szkolna klasa zmieniła się na jeden dzień w małą restaurację. Szefem kuchni był oczywiście Rysio, serwujący kolegom i koleżankom przygotowane przez siebie potrawy. Wszyscy ze smakiem opróżniali swoje talerze. Nie spodziewali się, że szczurek tak wspaniale gotuje. Jedynie pani Sowa uśmiechała się dyskretnie do Rysia. Widziała, jak co chwila przymyka oczy, by powąchać tworzoną przez siebie potrawę, nasłuchuje bulgotania w garnku i sprawdza jej smak. – Stał się prawdziwym mistrzem gotowania i UWAŻNEGO jedzenia – z uznaniem stwierdziła nauczycielka. Wspólne ucztowanie było od tej pory nową klasową tradycją. O dawnym samolubnym szczurku wkrótce nikt już nie pamiętał. Teraz Rysio chętnie dzielił się z innymi tym, co smaczne i sprawiało mu to prawdziwą radość.

Pytania do tekstu:

- Dlaczego koledzy nie chcieli bawić się z Rysiem?
- Jak Rysio dostrzegł swój problem?
- Jak nauczycielka wytłumaczyła Rysiowi, czym jest uważność w jedzeniu?
- Co zmieniło się w życiu Rysia, gdy dostrzegł zalety uważnego jedzenia?

Ćwiczenie relaksacyjne:

Dzieci leżą swobodnie w najwygodniejszej dla siebie pozycji, tzn. na plecach, brzuchu, boku i słuchają muzyki. Na sygnał muzyczny zwijają się w kłębuszek, chowają głowę, podkurczają nogi, na których zaciskają ręce. Przez chwilę trwają w tej pozycji. Powrót pierwszej melodii oznacza powrót do leżenia w pozycji wyjściowej.

Ewaluacja

Rozdajemy dzieciom karteczki, na których mają narysować uśmiechniętą bądź smutną buźkę. Jeżeli buźka będzie smutna, prosimy o dopisanie, co i dlaczego im się nie podobało. Karteczki wrzucamy do pudełka.

Agnieszka Jasińska**Katarzyna Loch****Siła uważności. Scenariusz 4****Temat:** Odganiamy burzowe chmury.**Cele terapeutyczne:**

- Ukazanie właściwych zachowań,
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze złością, gniewem i rozczarowaniem,
- radzenie sobie z emocjami,
- uczenie się pokonywania emocji siłą spokoju.

Uczestnicy: dzieci w wieku 8-10 lat, grupa 15 osób**Czas trwania:**

60 minut

Metody i techniki:

- rysowanie,
- eksperyment,
- ćwiczenia relaksacyjne,
- zabawa ruchowa,
- ćwiczenia na uważność.

Formy:

- indywidualna,
- zbiorowa.

Środki: kartki A5, flamastry, kredki, statki z papieru, miska z wodą, rysunki przedstawiające żabki.**Literatura:**

- A. Pawłowska, *Lew Staszek i siła uważności*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2015.
K. Piętka, *Gry i zabawy z dawnych lat*, Wydawnictwo Nasza Księgarnia, Warszawa 2016, strona 16-17.
E. Snel, *Moja supermoc. Uważność i spokój żabki*, Wydawnictwo Co Ja Na To, Warszawa 2018, s.56.

Przebieg zajęć

- Powitanie uczniów.
- Zabawa integracyjna: chwytny się za ręce, krążymy w kole i mówimy: baloniku nasz malutki, rośnij duży, okrągłutki. Balon rośnie, że aż strach. Przebrał miarę, no i bach! Wtedy wszyscy padają na ziemię.
- Krótka rozmowa z uczniami o emocjach.
- Wprowadzenie do tematu poprzez ćwiczenie-eksperyment.

Moja wewnętrzna prognoza pogody. Jaka pogoda panuje w tobie? Zamknij oczy i obserwuj swoje odczucia. Następnie prezentujemy dzieciom cztery obrazki z żabkami, każda przedstawia inną emocję: smutek, gniew, radość, zmartwienie. Zadaniem dzieci jest dopasowanie konkretnej emocji do żabki.

Zabawa ćwicząca wyobraźnię:

Rozdajemy dzieciom kartki A5 kredki i flamastry. Za zadanie mają wydrzeć z papieru dowolny kształt i wpisać swoje imię.

Czytanie bajki Agnieszki Pawłowskiej *Lew Staszek i siła uważności*

Lew Staszek był małym, całkiem niepozornym, za to wesołym i energicznym lwiątkiem. Jego świat wypełniały głównie gry i zabawy. Niestety nad jego małą główką co jakiś czas, nie wiadomo skąd, zbierały się burzowe chmury, z którymi Staszek nie umiał sobie poradzić... Działo się tak wówczas, gdy Staszekowi nie udawało się zdobyć tego, czego akurat bardzo, bardzo pragnął. Albo gdy przegrał z kolegą w swoją ulubioną grę. A także wtedy, gdy do domu było wciąż daleko, a jego małe łapki były zbyt zmęczone, by go tam zaprowadzić. Złowrogie, ciemne chmury nadciągały również, gdy na obiad była zupa jarzynowa, której Staszek nie lubił. Gdy jego przyjaciele nie chcieli się z nim bawić w to, na co on miał ochotę i w tych momentach, których jego tata, zamiast grać z nim w piłkę, musiał akurat rządzić Królestwem Zwierząt. Lew Staszek bardzo nie lubił tych mrocznych chmur, jednak im bardziej nie chciał, by się gromadziły nad jego główką, tym więcej ich zbierało i tym groźniej wyglądały. Czasami nawet strzelił jakiś piorun! Zwykle źle się to kończyło... Tak zdarzyło się, kiedy Lew Staszek ścigał się ze swoim przyjacielem tygrysiem Erwinkiem. Erwinek wygrał i Staszek w złości powiedział mu, że go nie lubi i że nie chce już być jego przyjacielem... Po czym, obrażony, poszedł w inną stronę. Równie źle zakończyła się historia z kotką Wiktoria. Pani Sowa poprosiła, by każde zwierzątko narysowało swoją ulubioną zabawkę. Wiktoria i Staszek rysowali przy jednym stoliku. Kiedy Staszek zobaczył, że rysunek Wiktorii jest ładniejszy, ze złości pomazał dzieło kotki, a kredki rzucił na ziemię... Za każdym razem, gdy coś takiego się wydarzyło, Lew Staszek czuł się źle, a jego przyjaciele byli bardzo smutni. Mały bohater bardzo chciał coś zrobić z tymi burzowymi chmurami, które nie chciały się od niego odczepić. Próbował biec jak najszybciej, licząc na to, że zgubi je po drodze. Czasem to na chwilę pomagało, jednak chmury i tak go doganiały. Próbował chować się przed nimi pod szafą lub kołderką, jednak nawet gdy kryjówka była świetna, chmury jakoś zawsze znajdowały do niego drogę... Próbował na nie krzyczeć, ale to ich nie odstraszało. Wręcz przeciwnie, chmury ciemniały wtedy jeszcze bardziej. Lew Staszek nie wiedział, co ma zrobić... Jak ma zostać w przyszłości królem zwierząt, skoro nie umie sobie radzić ze swoją złością i nie potrafi dogadać się z innymi zwierzętami...? Jakby słysząc te myśli, nadszedł tato Staszka, król Edward – władca Królestwa Zwierząt. Usiadł obok synka na trawie. – Tato, jak ty to robisz, że nad twoją głową nie gromadzą się te wstrętne, burzowe chmury, które ode mnie nie chcą się wcale odkleić? – zapytał Staszek.

Ćwiczenie na uważność, część 1

Pytamy dzieci, jak wyobrażają sobie burzowe chmury. Rozdajemy dzieciom kartki i prosimy, aby narysowały swoje burzowe chmury. Dalej czytamy tekst.

– Synku, u mnie one też się pojawiają. To całkiem normalne zjawisko – spokojnie odpowiedział tata. – Ale jak to? Nigdy nie widziałem, żebyś stracił panowanie nad sobą lub nie wiedział, co należy zrobić – nie dowierzało lwiątko. – Widzisz synku – rzekł tata – że chmury się pojawiają, to jedno. A to, że nie daje im możliwości, by się gromadziły nad moja głową i tym samym zasłaniały promienie słońca, to całkiem coś innego. Król Edward, widząc, że Staszek nie rozumie, co do niego mówi, zaproponował: – Spróbuję ci wytłumaczyć bardziej obrazowo. Chodź, podejźmy do jeziora, które znajduje się nieopodal. Gdy dotarli na miejsce, tata powiedział: – Spójrz w wodę. Co widzisz? – Podwodne rośliny, kamyczki i przepływające rybki – odrzekł Staszek. – Zgadza się. Woda jest spokojna, a ty widzisz wszystko wyraźnie i dokładnie – uśmiechnął się tata. – A teraz wrzuć do jeziora duży kamień. Co widzisz na dnie jeziora? – Nic nie widzę, wszystko zasłania piasek i muł unoszące się w wodzie! – zauważył mały Lew. – Czy to ci coś przypomina, synku? – zapytał tata Lew. – Taaaak... To samo dzieje się w mojej głowie, kiedy zaczynam się denerwować. Moja złość jest jak ten kamień, wpada nagle do mojej głowy i powoduje, że nie widzę nic poza nią. Płaczę, krzyczę i dokuczam innym, choć tak naprawdę wcale tego nie chcę... – wyszeptał Staszek. Król Edward zaproponował: – Weź do łapki patyk i spróbuj wszystkie te ziarenka piasku postrzącać na dno, żeby woda znów była przejrzysta. Jak ci idzie? – Tato, jest coraz gorzej! – wykrzyknął Staszek. – Z każdym moim machnięciem w wodzie unosi się coraz więcej ziarenek piasku i teraz to już w ogóle nic nie widać! – Dobrze, więc odłóż kijek na bok i usiądź obok mnie. Spokojnie wpatruj się w taflę jeziora. Nic nie rób, tylko obserwuj... Co widzisz? – spytał król Edward. Zaskoczony Staszek odpowiedział: – Ziarenka piasku zaczynają same opadać na dno i znów widzę roślinki i rybki pływające w jeziorze. – Tak właśnie synku działa siła UWAŻNOŚCI, która pomaga nam przepędzić burzowe chmury. Walka z nimi powoduje, że jest ich coraz więcej, a my bardziej się złościimy, gniewamy, czujemy się coraz gorzej. Jeśli jednak zamiast z nimi walczyć, spokojnie im się przyjrzymy i zaakceptujemy to, że czasami po prostu się pojawiają, one same staną się małymi obłoczkami i powoli odptyną. – Chodź, pokażę ci, jak możemy korzystać z UWAŻNOŚCI w swoim codziennym życiu – wstając z ziemi powiedział tata do Staszka i przeszli kilka kroków w stronę polany.

Ćwiczenie na uważność, część 2

Rozdajemy dzieciom zrobione wcześniej statki z papieru. Dzieci wkładają do nich swoje chmury. Na przygotowaną wcześniej dużą miskę z wodą dzieci układają statki. Prosimy, żeby dmuchały najpierw powoli, a potem z całej siły. Pytamy o różnice jakie zauważyły.

– Usiądź ponownie obok mnie, tak, żeby ci było wygodnie – poprosił tata. – Wyobraź sobie teraz przez moment, że jesteś królem i siedzisz na tronie. Staszek uwielbiał to sobie wyobrażać! – Wyprostuj plecy, lekko unieś głowę, delikatnie się uśmiechnij i zamknij oczy. Sprawdź jeszcze raz, czy jest ci wygodnie. Poczuj całe swoje ciało, ziemię pod sobą i powietrze, które cie otacza – kontynuował tata. – Zwróć uwagę na to, jak oddychasz: szybko? Wolno?, Głęboko? Czy płytko? Nic nie zmieniaj w swoim oddechu. Po prostu poobserwuj go przez chwilę... Wdech... i wydech... Zauważ, gdzie najbardziej w swoim ciele odczuwasz ten oddech: w brzuszku? W klatce piersiowej? W gardle? A może w nosku? Wdech... i wydech... Nigdy do tej pory Staszek nie zwracał uwagi na swój oddech – to było niesamowite uczucie: obserwować jak powietrze wypełnia jego ciało i ponownie wylatuje na zewnątrz. – Wdech i wydech – spokojnie powtarzał tata lew. Tata lew mówił dalej: – W naszych głowach stale tworzą się nowe obrazy i pomysły, pozwól im pojawiać się i odpływać. Gdy czujesz, że nie chcą odejść same, wyobraź sobie, że kładziesz każdy z nich na małej, przyjaznej chmurce, a one, jedna po drugiej, odpływają, pozostawiając spokój w twojej głowie... Wdech i wydech... – Ojej, te chmurki naprawdę mi pomagają – pomyślał Staszek i tę myśl także posadził na obłoczku... – Jeszcze raz poczuj całe swoje ciało i oddech, który je wypełnia... Wdech i wydech... A teraz powoli otwórz oczy... Tata spokojnie zakończył praktykę UWAŻNOŚCI. – Jak się teraz czujesz synku? – zapytał. – To niesamowite tato! – zawołał z zachwytem Staszek. – Mam wrażenie, jakbym był teraz w innym miejscu niż to, w którym byłem przed chwilą! Jest bardziej kolorowo, bardziej słonecznie, ptaki weselej śpiewają, a ja jestem taki spokojny! Postanowił podzielić się UWAŻNOŚCIĄ ze swoimi przyjaciółmi tygrysiem Erwinkiem, szurkiem Rysiem i kotką Wiktoria. Pokazał im, jakie to proste i ile daje radości. Przyjaciółom Staszka nowa umiejętność także bardzo się spodobała, a dodatkowo każdy z nich odnalazł swój własny, wyjątkowy dla siebie, sposób na bycie UWAŻNYM...

Tygrysek Erwinek, który uwielbiał biegać, praktykował UWAŻNOŚĆ w ruchu: biegnąc, czuł, jak jego łapki dotykają ziemi, dostrzegał powiew wiatru na futerku i rytm swojego oddechu. Bieganie stało się dla niego jeszcze przyjemniejsze. Był też coraz szybszy! Szczurek Rysio powoli wprowadzał do swojego życia nowy sposób jedzenia – jedzenia połączonego z UWAŻNOŚCIĄ. Dzięki temu zaczął doceniać każdy kawałek spożywanego posiłku. Jedząc, skupiał się tylko na tej czynności: jadł w ciszy, gryzł powoli, smakując uważnie każdy kęs. Zwracał uwagę na zapach potraw i ich temperaturę. Kotka Wiktoria często siadała popraktykować UWAŻNOŚĆ sama lub z lwem Staszkiem. UWAŻNOŚĆ na oddech, myśli i emocje pomogła jej odkryć, że to wszystko, co się dzieje w jej serduszkach jest naturalne, a obserwując pojawiające się uczucia, zaprzyjaźniła się z nimi. Lew Staszek rósł i męźniał. UWAŻNOŚĆ stała się częścią jego życia. Czuł się wolny od wpływu burzowych chmur, które kiedyś tak go męczyły. I choć nadal pojawiały się co jakiś czas, mały lew już wiedział, że nie trzeba z nimi walczyć, bo one same zamieniały się w małe obłoczki i spokojnie odpływały. UWAŻNOŚĆ pomogła Staszce radzić sobie z najtrudniejszymi problemami i torowała promykowi słońca drogę do jego lwiego serca. Staszek z roku na rok stawał się coraz silniejszym i mądrzejszym lwem.

Pytania do tekstu:

- Co działo się ze Staszkiem, gdy nadciągały burzowe chmury?
 - Jak tata wytłumaczył Staszce, co to jest siła uważności?
 - Co zmieniło się w życiu Staszki?
 - W jaki sposób lew pomógł swoim przyjaciołom i co zmieniło się w ich życiu?
- Wspólnie z dziećmi zastanawiamy się nad zmianami, jakie zaszły w życiu Staszki oraz jego przyjaciół. Wypisujemy je na kartce i omawiamy.

Ćwiczenie relaksacyjne:

Dzieci kładą się na plecach i zamykają oczy. Prosimy, by pokazały, jak bardzo każda część ich ciała jest mocna. Kolejno wymieniamy części ciała – niech dzieci ścisną dłonie w pięść, pokażą, że nogi i ramiona są twarde jak kamień. Niech ścisną każdy mięsień w ciele tak mocno, jak tylko potrafią. Po kilku sekundach prosimy dzieci, by zwolniły napięte mięśnie i pokazały, jak bardzo miękkie może być ich ciało. Zupełnie jak ciało szmacianej lalki.

Ewaluacja

Rozdajemy dzieciom karteczki, na których mają narysować uśmiechniętą bądź smutną buźkę. Jeżeli buźka będzie smutna, prosimy o dopisanie, co i dlaczego im się nie podobało. Karteczki wrzucamy do pudełka.

Agnieszka Jasińska Katarzyna Loch**Energia uważności. Scenariusz Nr 5****Temat:** Jak czerpać radość i energię ze sportu?**Cele terapeutyczne:**

- Poznanie swoich możliwości i ograniczeń,
- jak czerpać radość i energię ze sportu,
- nabycie umiejętności przegrywania,
- rozwijanie umiejętności rywalizacji.

Uczestnicy: dzieci w wieku 8-10 lat, grupa 15 osób**Czas trwania:** 60 minut**Metody i techniki:**

- rysowanie,
- eksperyment,
- ćwiczenia relaksacyjne,
- zabawa ruchowa,
- ćwiczenia na uważność.

Formy:

- indywidualna,
- zbiorowa.

Środki: kartki, klej, nożyczki, sznurek, rzutnik**Literatura:**A. Pawłowska, *Tygrzysek Erwinek i energia uważności*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2015.<https://agnieszkacichochocka.pl/4-proste-cwiczenia-uważności-dla-dzieci/>K. Piętka, *Gry i zabawy z dawnych lat*, Wydawnictwo Nasza Księgarnia, Warszawa 2016, strona 116.F. Bloch, *Wielka historia małej kreski*, Wydawnictwo Zakamarki, Poznań 2015.E. Snel, *Moja super moc, uważność i spokój żabki*, Wydawnictwo Co Ja Na To, Warszawa 2018, strona 30-31.<https://www.youtube.com/watch?v=JJUpsUzwLLM>**Przebieg zajęć**

- Powitanie uczniów.
 - Zabawa integracyjna: głuchy telefon. Uczestnicy siadają w kręgu. Z grupy wytypowany zostaje zaczynający zabawę. Wymyśla on długie, trudne słowo albo zdanie i szeptem przekazuje sąsiadowi. Ten przekazuje kolejnej osobie, aż słowo lub zdanie poznają wszyscy. Ostatni uczestnik, do którego dotrze wiadomość, mówi głośno, co usłyszał.
 - Krótka rozmowa z uczniami o ich energii (jak i do czego wykorzystują swoją energię).
 - Wprowadzenie do tematu poprzez ćwiczenie – eksperyment.
- Dzieci siadają i kładą rękę na sercu. Z zamkniętymi oczami starają się poczuć uderzenia serca, oddech i inne wrażenia. Następnie przez minutę skaczą albo tańczą, po tym czasie siadają i ponownie kładą rękę na sercu. Pytamy o różnice i wrażenia.

Zabawa ćwicząca wyobraźnię:

Rozdajemy dzieciom: sznurek, nożyczki, klej i kartkę. Ze sznurka mają stworzyć jakąś rzecz związaną ze sportem i przykleić na kartkę. Dla chętnych dzieci prezentacja prac. Po zajęciach zabierają rysunki do domu.

Czytanie bajki Agnieszki Pawłowskiej *Tygrzysek Erwinek i energia uważności*

Sport był tym, co tygrzysek Erwinek wprost uwielbiał! Każdą wolną chwilę spędzał na świeżym powietrzu. Mógłby bez przerwy biegać po lesie, skakać przez płoty, wspinać się na wysokie skały lub grać w piłkę z przyjaciółmi. Był rewelacyjny we wszystkich dyscyplinach sportu. Bardzo lubił ruch i towarzyszące mu uczucie wolności i siły. I choć Erwinek nie pysznił się tym, że jest najlepszy, to jednak było to dla niego bardzo miłe uczucie. Lubiał przybiegać na metę pierwszy, najwyżej skakać i najcelniej strzelać do bramki. Wprawdzie kolegom tygryska

bywało czasem przykro, że po raz kolejny przegrywali, jednak Erwinkowi nie psuło to dobrego samopoczucia. Świetnie się bawił, a przecież to było najważniejsze. Z czasem tak bardzo polubił smak zwycięstwa, że stał się on dla niego ważniejszy niż zabawa i przyjemność, jaką czerpał ze sportu. Przyjaciele coraz rzadziej mieli ochotę na wspólne spędzanie z nim czasu. Nie chcieli się bawić z zarozumiałym i zawsze wygrywającym kolegą, któremu byli potrzebni tylko do tego, by go podziwiać. Początkowo tygrysek wcale się tym nie przejmował, uważając, że zazdrością mu siły i kondycji. – Przecież nie potrzebuję ich towarzystwa – tłumaczył sobie mały sportowiec. Ćwiczył biegi na czas i ścigał się z własnym cieniem, lecz w końcu zaczęła mu doskwierać samotność... Nie cieszyło go już pobijanie własnych rekordów. Brakowało mu śmiechu przyjaciół i ich pomysłów na wspólne zabawy. Jego tygrysie serce zaczął wypełniać smutek. Z dnia na dzień zniknęła też radość, jaką dostarczał mu ruch. Najbardziej jednak zaskoczyło Erwinka to, że osiągał coraz słabsze wyniki we wszystkich uprawianych przez siebie dyscyplinach sportu. Biegał wolniej niż dotychczas, skakał znacznie niżej, nie wspinał się już tak sprawnie jak wcześniej, a w piłkę nie miał z kim grać... Snuł się po lesie, nie wiedząc, co ma zrobić. Jak sprawić, by jego życie znów stało się radosne? Ku swemu zaskoczeniu zobaczył Iwa Staszka.

Ćwiczenie na uważność, część 1

Siadamy wygodnie na dywanie. Spokojnie oddychamy: wdech i wydech. Sprawdzamy, jak przy każdym oddechu porusza się nasze ciało. Unosi się i opada. Czy jesteśmy w stanie zauważyć zmianę w temperaturze wdychanego i wydychanego powietrza? Sprawdzamy, jak to jest, kiedy oddech jest powolny. Bieremy długi wdech i robimy długi wydech. Przez chwilę oddychamy w ten sposób. Jak się czujemy w tym momencie? A teraz oddychamy szybko i krótko. Bieremy szybki wdech i robimy szybki wydech. Zwracamy uwagę na to, co czujemy. Jaki teraz jest nasz oddech? Jak się czujemy w tym momencie?

– Cześć Erwinku – powiedział Staszek. – Cześć Staszku – niepewnie odrzekł tygrysek. Po ostatnim spotkaniu, zakończonym kłótnią, tygrysek myślał, że stracił swojego najlepszego przyjaciela na zawsze. Tymczasem lew Staszek usiadł obok Erwinka, spojrzał na niego z sympatią i zapytał: – Czy mi się wydaje, czy burzowe chmury przysłoniły ci wszystkie promienie słońca? Tygrysek spojrzał na niego zdziwiony. – Nie wiem, o czym mówisz. Lew Staszek uśmiechnął się i zaczął swoją opowieść: – Odkąd pamiętam, męczyły mnie burzowe chmury, którymi są złość, smutek, gniew, irytacja. Przez długi czas nie umiałem sobie z nimi radzić, przez co one stawały się coraz większe i przysłaniały mi całą radość i spokój, czyli grzejące mnie od środka promienie słońca. Teraz wiem, że tak być nie musi. Co prawda te chmury są czymś pełni naturalnym i nie da się ich przegonić raz na zawsze, ale to od każdego z nas zależy, czy damy im władzę i pozwolimy, by przesłoniły nam to co dla nas ważne. Tygrysek słuchał z zaciekawieniem. – Jeśli chcesz – mówił dalej Staszek – nauczę cię, jak odzyskać wewnętrzny spokój i radość, jaką kiedyś dawał ci sport, a przy okazji, jestem pewien, wróci też sympatia kolegów. – O tak! – krzyknął entuzjastycznie Erwinek. – Tylko czy to możliwe? Mam wrażenie, że to, co ważne, straciłem bezpowrotnie... – Spokojnie – odrzekł z uśmiechem Staszek – to wcale nie będzie takie trudne zadanie. Wystarczy, że będziesz bardziej świadomy swojego ciała i tego, co ono doświadcza. – Możesz mi zaufać. Ja będę robił to samo, co ty. Wiem, że lubisz biegać, a więc poćwiczmy wspólnie UWAŻNOŚĆ w ruchu. Chodź, to będzie fajna zabawa! Obaj ruszyli truchtem, zbiegając ze szczytu leśnej skały. – Teraz poczuj swój oddech- rozpoczął instrukcję mały lew. – Sprawdź, czy oddychasz szybko czy wolno, płytko czy głęboko. Zauważ też, gdzie najwyraźniej czujesz swój oddech: w brzuchu, w klatce piersiowej, w gardle czy w nosie. Pamiętaj, że twój oddech jest dokładnie taki, jaki w tej chwili powinien być. – Pamiętając nadal o oddechu, obserwuj teraz swoje ciało. Zwróć uwagę na wykonywane przez nie ruchy podczas biegu. Patrz, jak poruszają się twoje ręce i nogi, jak układa się głowa i tułów. Poczuć swój ciężar i miejsca na stopach, którymi dotykasz podłoża. Zauważ, jakie sygnały wysyła do ciebie twoje ciało: nogi, ręce, brzuch, plecy i głowa. Może w niektórych miejscach czujesz napięcie lub lekkość, łaskotanie, mrowienie, ciepło lub zimno. Z ciekawością obserwuj, co mówi do ciebie twój organizm. Poczuć też wiatr i promienie słońca na skórze. Zobacz, jak twoje ciało na nie reaguje. Przez chwilę obaj biegli w ciszy, doświadczając niezliczonej ilości doznań. – Gdy w końcu zatrzymali się na skraju lasu, Erwinek wyraźnie poczuł jeszcze jedną zmianę: było znacznie jaśniej wokół niego i czuł, jakby promienie słońca wypełniały go też od wewnątrz.

Ćwiczenie na uważność, część 2

Oddychamy naturalnie. Zauważamy początek i koniec każdego wdechu i wydechu. Gdzie najwyraźniej czujemy swój oddech? Czy coś zmieniło się w naszym ciele? Czy kiedy zmieniamy sposób oddychania, zmieniają się także nasze odczucia płynące z ciała?

Użyjmy oddechu, by się uspokoić i rozluźnić. Weź wdech i poczuj rozluźnienie, wydech – odpoczynek. Powtórz to kilka razy.

– Staszku, co się stało? – zwrócił się do przyjaciela. – Czuję się zupełnie inaczej niż przed chwilą. Jakież czary? – spytał zaniepokojony tygrysek. – Ależ skąd! – odrzekł ze śmiechem mały lew. – To po prostu zauważenie tego, co dzieje się wewnątrz i wokół nas. Obserwowanie z ciekawością i bez oceniania. Taka obserwacja daje nam ogromną siłę i równocześnie spokój. – To prawda – odparł Erwinek – czuję, że jestem teraz znacznie spokojniejszy niż wtedy, gdy zły i smutny wspinałem się na skałę. Mam też wrażenie, że moje ciało odzyskało energię, którą utraciło wiele dni temu! – krzyknął uradowany tygrysek. – To naprawdę wspaniałe uczucie. A do tego, Staszku, muszę przyznać, że wspólnie biega się znacznie przyjemniej niż samemu. Erwinek z wdzięcznością uśmiechnął się do przyjaciela.

Wkrótce tygrysek zorientował się, że także skoki, wspinaczka, a nawet gra w piłkę zyskują nową wartość, gdy wprowadza się do nich UWAŻNOŚĆ. Dzięki niej Erwinek znów czerpał mnóstwo radości ze sportu. Uważnie też słuchał swojego ciała, które czasem potrzebowało odpoczynku, by później na nowo móc się zmobilizować do intensywnego wysiłku. Teraz Erwinek trenował dużo rozważniej, a jego umiejętności i wyniki stale się poprawiały. Kiedy jednak bawił się z przyjaciółmi, często pozwalał im wygrywać i z przyjemnością obserwował ich radość. Wiedział już, że by zwyciężyć, nie zawsze trzeba być pierwszym na mecie. Tygrysek Erwinek stał się wyjątkowym sportowcem: lubianym, szanowanym, zdobywającym uznanie na olimpiadach i bardzo szczęśliwym. Codziennie, gdy podczas treningu rozpoczynał praktykę UWAŻNOŚCI w ruchu, przypominał sobie dzień, w którym wraz ze swoim przyjacielem zbiegał ze skały i pierwszy raz obserwował swój oddech i ciało. Wiedział już, że to wydarzenie na zawsze odmieniło jego życie.

Pytania do tekstu: – Dlaczego przyjaciele nie chcieli spędzać z tygrysem czasu?

- Dlaczego sport przestał dawać radość Erwinowi?
- Jak lew Staszek wytłumaczył, czym jest uważność?
- Co zmieniło się w stosunku Erwina do przyjaciół?

Ćwiczenie relaksacyjne:

Ćwiczenia jogi pozwolą dzieciom zacząć słuchać swojego ciała: kiedy wstrzymujesz oddech, kiedy coś cię boli, kiedy twoje ciało mówi, że trzeba uważać albo zwolnić tempo. Do ćwiczeń wykorzystujemy poniżej podaną stronę: <https://www.youtube.com/watch?v=JJUpsUzwLlM>

Ewaluacja

Rozdajemy dzieciom karteczki, na których mają narysować uśmiechniętą bądź smutną buźkę. Jeżeli buźka będzie smutna, prosimy o dopisanie, co i dlaczego im się nie podobało. Karteczki wrzucamy do pudełka.

Justyna Głomb
Oleska Biblioteka Publiczna

PROGRAM BIBLIOTERAPEUTYCZNY

„Przyjaciele żyrafy” Porozumienie bez przemocy, czyli o Empatii. Problem: Porozumiewanie się bez przemocy, czyli o empatii”

1. Wprowadzenie do tematu

Empatia (gr. *empathia* „cierpienie”) w psychologii oznacza zdolność dostrzegania stanów emocjonalnych innych ludzi (empatia emocjonalna) i przyjmowania ich sposobu patrzenia na rzeczywistość (empatia poznawcza). Współodczuwania nie należy jednak mylić ze współczuciem. Współczucie zawiera w sobie hierarchizację. Okazując je, ustawiamy się wyżej, natomiast empatia jest postawą partnerską.

Człowiek empatyczny za cel stawia sobie współodczuwanie wraz z kimś, a nie wobec kogoś. Nie stawia siebie na wyższej pozycji.

Empatia nie jest przejawem słabości lub szczególnej wrażliwości, ale należy do cech każdego zdrowego emocjonalnie człowieka. Empatia nie jest stanem stałym i jednolitym, zależy od różnych czynników i okoliczności, między innymi od naszego aktualnego samopoczucia i od tego, w jakim jesteśmy otoczeniu.

Istotne jest skupienie się nie tylko na drugiej osobie, ale i na sobie. Świadomość własnych emocji i stanów psychicznych pomaga w zrozumieniu i przyjęciu tych dotyczących innych osób.

Ludzie pozbawieni empatii mają na uwadze jedynie własny dobrostan, czym odgradzają się od emocji innych. Niektórzy natomiast przyjmują je w nadmiarze, co uniemożliwia im radzenie sobie z własnymi stanami psychicznymi. Ludzi skrajnie empatycznych nazywa się empatami. Chłoną oni emocje innych, nie są w stanie przejść obojętnie obok nieszczęścia drugiego. Nie byłoby w tym nic złego, gdyby niemożność odcięcia się od negatywnych uczuć, które przyjmują na siebie. Skutkuje to zmęczeniem, smutkiem i stresem.

Warto zaznaczyć, że są ludzie, którzy świetnie potrafią odczytywać cudze emocje, rozumieją ich znaczenie, ale niekoniecznie będą je współodczuwali. Takie zdolności mogą wykorzystywać do różnych celów, nie zawsze pozytywnych. Oszuści, manipulatorzy czy akwizytorzy i handlowcy są często uczeni rozpoznawania emocji właśnie po to, by te emocje wykorzystać.

Są też ludzie, którzy niekoniecznie rozumieją uczucia innych, ale w naturalny sposób czują to, co oni, potrafią współczuć i rozpoznać, że ktoś ma problem. Wrodzona intuicja i wrażliwość pozwala im na wczucie się w położenie drugiego człowieka, chociaż nie mają do końca świadomości, na czym może polegać jego problem.

Najpełniejsza empatia jest wtedy, kiedy potrafimy rozpoznawać i rozumieć emocje innych, a jednocześnie mamy zdolność ich współodczuwania. Empatia jest zarówno umiejętnością, jak i zdolnością. Może być wrodzona lub wyuczona. Empatii uczymy się w dzieciństwie od rodziców i opiekunów, dorośli swoim przykładem i rozmowami z dzieckiem pokazują mu, jak reagować na emocje innych ludzi, jak je nazywać i jak postępować z własnymi emocjami. Ważne jest to, jak dorośli traktują emocje dziecka, czy nadają im nazwę, jak je opisują i czy je oceniają – nagradzają lub karzą.

Kluczem do empatii jest więc rozumienie siebie i umiejętność rozpoznania własnych emocji. Zaburzenia w tym obszarze prowadzą do problemów z komunikowaniem się z otoczeniem. W pracy czy w życiu prywatnym takie osoby nie potrafią nawiązywać poprawnych relacji z innymi ludźmi. Istnieje nawet nazwa określająca kogoś, kto jest emocjonalnym analfabetą i nie uświadamia sobie swoich emocji. To aleksytymik.

Warto pielęgnować w sobie empatię i poznawać emocje swoje i innych, ponieważ empatyczni ludzie odnoszą częściej sukcesy i w pracy, i w życiu osobistym, a niektóre zawody wręcz wymagają empatii, jak nauczyciel czy mediator. Empatia wymaga pełnej obecności, skupienia się na tym, czym żyje w danej chwili druga osoba, na jej

uczuciach i potrzebach [...], wymaga upewnienia się, czy dobrze rozpoznajemy te uczucia i potrzeby [...], bycia z drugą osobą do czasu, aż zasygnalizuje nam, że wypowiedziała się do końca¹.

Empatia to bycie przy kimś i jego uczuciach. Nie oznacza ona odczuwania tego samego, ale polega na obdarzaniu danej osoby swoją uwagą i obecnością.

Ten program został oparty na opowiadaniu Joanny Berendt i Pauliny Orbitowskiej-Fernandez *Urodziny Empatii*, oraz na książce Joanny Berendt i Anety Ryfczyńskiej: *Przyjaciele żyrafy. Bajki o empatii*. „Intencją autorek bajek o empatii jest krzewienie wśród dzieci i dorosłych komunikacji opartej na wzajemnym szacunku i akceptacji. Takie podejście pozwala odkryć potencjał i wewnętrzne piękno w naszych dzieciach oraz w nas samych. Dlatego też w baśniach nie ma rad. Ich miejsce zajęło zaciekawienie drugim człowiekiem – jego emocjami i potrzebami”².

2. Założenia programu

Przeznaczenie Programu przeznaczony jest dla dzieci z trzeciej klasy szkoły podstawowej. Są to dzieci, które dopiero uczą się rozpoznawać i nazywać swoje emocje, a na zasadzie analogii z bohaterami książki, zwierzątkami z Leśnego Zakątka mogą, dzięki cierpliwości, akceptacji i wzajemnemu szacunkowi, nauczyć się porozumiewania się ze sobą bez przemocy.

Czas trwania i częstotliwość spotkań Program obejmuje cykl 8 spotkań trwających jedną, czasem dwie godziny lekcyjne. Spotkania powinny odbywać się raz albo dwa razy w tygodniu, w zależności od potrzeb. Prowadzący (najlepiej po wcześniejszej rozmowie z wychowawcą klasy) powinien dostosować zajęcia do danej grupy, biorąc pod uwagę jej liczebność, stopień zintegrowania czy istniejący poziom empatii w klasie.

Można zrealizować cały program lub tylko wybrane scenariusze, koncentrując uwagę na najważniejszych dla danej grupy potrzebach.

Miejsce spotkań Spotkania będą odbywały się w filii dla dzieci Oleskiej Biblioteki Publicznej w Oleśnie. Sala jest wyposażona w poduchy do siedzenia, stoliki do malowania. Jest też dużo miejsca na zabawy ruchowe. Struktura zajęć Są to zajęcia o jednolitym charakterze, na początku i końcu bada się nastroje uczestników. Zasadniczą część zajęć wykorzystuje tekst, poprzedzony zabawami.

3. Cele programu:

Cel główny: – uświadomienie dzieciom pojęcia empatia, – uświadomienie dzieciom możliwości porozumiewania się ze sobą bez przemocy,

Cele szczegółowe:

- dzieci potrafią mówić o swoich różnych emocjach,
- dzieci potrafią nazywać swoje emocje,
- dzieci potrafią komunikować się w sposób empatyczny, bez przemocy,
- ukazanie dzieciom właściwych wartości i norm postępowania.

4. Treści programu

Temat 1. Urodziny empatii.

Temat 2. Jesteś mi bliski.

Temat 3. O dzieleniu się...

Temat 4. Detektywi na start.

Temat 5. Zgadnij zagadła.

Temat 6. Podobni czy jednak nie?

Temat 7. Czy aby na pewno?

Temat 8. Mam wybór!

Procedury osiągnięcia celów

Metody i techniki: praca z tekstem: głośne czytanie, słuchanie, techniki plastyczne, gry i zabawy ruchowe

Formy: indywidualna i grupowa

¹ www.niebieskalinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/6057-z-empatia-za-pan [dostęp: 19.11.2019]

² aros.pl/ksiazka/przyjaciele-zyrafy-bajki-o-empatii-tom-1 [dostęp: 19.11.2019].

Środki, materiały

teksty literackie, środki plastyczne: kartki do malowania, kolorowanki, papier, kredki, mazaki, baloniki, świeczka, kolorowe czapeczki, lizaki, plansze z kolorowymi ilustracjami, kalendarz, 2 wiaderka z symbolami uśmiechniętej żyrafy i smutnej żyrafy, papierowe kulki, witacz na drzwi, plakat „dłoń z sercem”, kolorowe koperty z pociętymi puzzlami, emotikonki.

Literatura podmiotu

Joanna Berendt, Paulina Orbitowska-Fernandez, *Urodziny empatii*, ilustrował Marek Zając, oprawa graficzna Magda Dobrzyńska, Warszawa 2016.

www.widzeczlowieka.pl/p/bajka-o-empatii.html. [Dostęp 19.11.2019].

Joanna Berendt, Aneta Ryfczyńska, *Przyjaciele żyrafy* : bajki o empatii; ilustracje Aleksandra Gołębiowska-Słowik. Wydawnictwo CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, Warszawa. 2013.

Wybrane opowiadania:

1. *Koniczynowy dywan*, s. 9-13.
2. *Mały kłopot Feliksa*, s. 25-29.
3. *Detektyw Zenon na tropie*, s. 31-36.
4. *Urodziny Bibi*, s. 43-48.
5. *Tajemniczy jaszczur Franek*, s. 51-56.
6. *Nikt mnie nie lubi*, s. 67-70.
7. *Czasem nie lubię się witać*, s. 71-75.

Literatura przedmiotu

1. Nancy Eisenberg, *Empatia i współczucie*, [w:] *Psychologia emocji*, red. Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones ; [współpr. Brian P. Ackerman et al. ; tł. Magdalena Kacmajor I in.], Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, Gdańsk 2005, s. 849-863.
2. Joanna Papuzińska, *Dziecko w świecie emocji literackich*, Wydaw. Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 1996
3. Irena Koźmińska, Elżbieta Olszewska, *Z dzieckiem w świat wartości*, Świat Książki, Warszawa 2007.
4. Aneta Bohaczewska-Petryna, *Wpływ literatury na rozwój empatii i postaw prospołecznych u młodego czytelnika*, [w:] „Ryms” nr 9, wiosna 2010, s. 13-15.
5. pl.wikipedia.org/wiki/Empatia/ [dostęp 19.11.2019].
6. [dostęp 19.11.2019].
7. www.akcja-empatia.pl [dostęp 19.11.2019].
8. Elżbieta Manthey, Empatia – jak zrozumieć dziecko i wspierać je w emocjach www.juniorowo.pl/empatia-jak-zrozumiec-dziecko-i-wspierac-je-w-emocjach [dostęp: 19.11.2019].
9. www.juniorowo.pl/empatia-i-emocje-klucz-do-efektywnego-uczenia-sie [dostęp: 19.11.2019].
10. www.niebieskalinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/6057-z-empatia-za-pan-brat. [dostęp: 19.11.2019].
11. wizerunekkobiety.pl/charakter-uczucia/osobowosc-cechy/co-to-jest-empatia-definicja-znaczenie-empatyczna-osoba [dostęp:19.11.2019].
12. kobieta.onet.pl/zdrowie/psychologia/empatia-psychologia-definicja-i-znaczenie-co-to-jest/hy3d7zg [dostęp:19.11.2019]
13. www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/emocje-czym-sa-i-jak-na-nas-wplywaja-rodzaje-emocji-aa-eqAG-SKMP-yegr.html [dostęp: 19.11.2019].

Przewidywane osiągnięcia:

- dzieci poznają pojęcie empatii,
- dzieci będą umiały rozpoznać niektóre emocje, oraz będą umiały je nazwać,
- dzieci będą umiały porozumiewać się między sobą i rozwiązywać konflikty w sposób empatyczny.

Ewaluacja: Formatywna. Po każdym spotkaniu.

Scenariusze zajęć**Scenariusz 1**

Temat: Urodziny empatii

Cele terapeutyczne:

- dzieci poznają pojęcie empatii,
- próba odpowiedzi na pytanie: czy empatia jest ważna,
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania różnych emocji,
- uwrażliwienie na potrzeby wzajemnej tolerancji, szacunku wobec drugiego człowieka, jego inności i niepowtarzalności,

Uczestnicy: Dzieci z trzeciej klasy szkoły podstawowej.

Czas trwania: Zaleca się dwie godziny lekcyjne po 45 minut lub jedno dłuższe spotkanie 90 minutowe z przerwą między zajęciami.

Warunki: Sala biblioteczna w filii dla dzieci przystosowana do zajęć plastycznych i ruchowych: poduszki, stoliki, krzeselka dużo wolnego miejsca do zabawy.

Metody i techniki: praca z tekstem: głośne czytanie, słuchanie, techniki plastyczne, gry i zabawy ruchowe.

Forma: Indywidualna i grupowa.

Środki: opowiadanie, kartki papieru, plakat (dłoń z sercem), mazaki, kredki, 2 wiaderka, napisy na drzwi z symbolami, kulki papieru, plansza ze słowem empatia, plakat na Międzynarodowy Dzień Działań Empatycznych, karteczki samoprzylepne z synonimami słowa „empatia”, skserowane opowiadanie dla każdego dziecka, kapelus.

Opowiadanie

Joanna Berendt, Paulina Orbitowska-Fernandez, *Urodziny empatii*, il. Marek Zając, oprawa graficzna Magda Dobrzyńska, Warszawa 2016. [W scenariuszu wykorzystano fragment opowiadania]. Całość dostępna jest na stronie internetowej: www.widzechlowlieka.pl/p/bajka-o-empatii.html [Dostęp 19.11.2019].

Przebieg zajęć:

Część pierwsza (wstępna)

Zabawa integracyjna

Klasa przychodzi do biblioteki i czeka w holu przed wejściem do sali. W progu stoi prowadzący zajęcia. Każde dziecko wchodzi pojedynczo do sali. Na drzwiach narysowane są sposoby powitania: żółwik, piąteczka, serduszko, czyli uścisk, puste miejsce dla dzieci które nie mają ochoty się witać oraz nutka (można powiedzieć po prostu „dzień dobry”).

Zabawa twórcza

Zabawa w lustra

Dzieci stają w kręgu. Następnie chętne dzieci wychodzą na środek i wymyślają zadanie, które grupa ma wykonać. Są to zadania ruchowe, np. skaczemy na prawej nodze, pajacyki, skaczemy jak żaby, chodzimy jak bociany itp.) Zadanie drugie: chętne dziecko wychodzi na środek i pokazuje wybrany przez siebie zawód lub zwierzątko, a grupa zgaduje. Następnie zadanie wykonują inne dzieci. Zadanie trzecie: prowadzący zadaje chętnemu dziecku zadanie do wykonania: ma pokazać gestem lub mimiką – bez słów jakąś dowolną emocję złość, gniew, smutek, radość itp., a inni zgadują, co dziecko pokazało. Po skończonych zabawach prowadzący pyta, które zadanie było najłatwiejsze do wykonania, a które najtrudniejsze, dlaczego i czy łatwo było stać się przez chwilę kimś innym i pokazać swoją emocję.

Część druga właściwa

Wprowadzenie do tematu

Prowadzący pokazuje dzieciom duży plakat (fotografia dłoni trzymającej serce) i pyta dzieci, jakie mają skojarzenia z sercem: jakiego jest koloru, po co człowiekowi serce, z jakim uczuciem się kojarzy, czy możemy je komuś ofiarować, czy może boleć, czy można je poczuć (każdy próbuje, czy mu serduszko bije).

Tekst: (czytamy 1 i 2 akapit do momentu: *...Bo z Empatią jest trochę tak, jak z niebem: jest zawsze, ale czasem o niej zapominamy.*

(...)Pomimo swojego wieku, Empatia energicznie wyskoczyła z łóżka. Była już leciwą panią, ale nadal z wielką ciekawością wyczekiwała kolejnego dnia. Jest na świecie z ludźmi od zawsze, chociaż nie wszyscy o niej wiedzą lub ją pamiętają. Była na Ziemi, kiedy powstawały państwa, gdy toczyły się wojny, gdy odkryto żarówkę i penicylinę, gdy Łajka leciała w kosmos. Była, gdy mała Marysia płakała z zimna i gdy Michał zgubił sznurówki. Wiele już widziała i zawsze z ciepłem i otwartością towarzyszyła ludziom. Cokolwiek robią lub mówią, ona widzi w nich dobro – tam głęboko pod marynarkami, kurtkami, sukienkami i koszulami widzi ich pulsujące dobrem serca. Czasem zagubione, czasem smutne, czasem przestraszone, lecz zawsze pełne ciepła i dobra. I to nawet wtedy,

kiedy nikt, ale to zupełnie nikt, nawet właściciel danego serca, poza Empatią, tego ciepła i dobra nie widzi. Bo z Empatią jest trochę tak, jak z niebem: jest zawsze, ale czasem o niej zapominamy.

Następnie prowadzący zadaje dzieciom pytania do tekstu:

-Kim jest bohaterka tego krótkiego opowiadania? (Starsza Pani o imieniu Empatia)

-Co Pani Empatia widziała w sercach ludzi? (serce)

-A co to znaczy serce?

-Czy dzieci słyszały wcześniej słowo empatia? (pewnie nie)

Prowadzący wyjmuje kolejną planszę ze słowem Empatia wpisanym pośrodku i prosi dzieci, żeby powiedziały, co na razie wiemy o empatii i te skojarzenia zapisujemy (serce, dobro, ciepło, zawsze jest). Następnie czytamy dalej tekst, by dowiedzieć się kim jest empatia, aż do kolejnego fragmentu, w którym jest mowa o Międzynarodowym Dniu Działań Empatycznych, czyli 2 października.

(...)Serce zabiło jej mocniej, a policzki zarumieniły się na myśl, że to właśnie dzisiaj jest 2 października, tak, jej urodziny!! I jakie to niesamowite uczucie, że jej święto zamieniło się w Międzynarodowy Dzień Działań Empatycznych.

Prowadzący pokazuje dzieciom trzeci plakat przygotowany specjalnie na Międzynarodowy Dzień Działań Empatycznych, na którym jest namalowana żyrafa, a następnie pyta dzieci: co to za zwierzątko, czy je kiedyś widziały, co o niej wiedzą? I jak myślą? Dlaczego na plakacie jest żyrafa?

Prowadzący opowiada dzieciom o żyrafie. Tłumaczy dzieciom, że żyrafa to roślinożerny ssak, który ma długą szyję, dzięki której spogląda na świat z szerszej perspektywy, ssak, który ma też ogromne serce i dlatego żyrafę ogłoszono symbolem empatii. *Żyrafa posługuje się językiem uczuć i potrzeb. Mówi w liczbie pojedynczej i o sobie. W czasie rozmowy nastawia się na słuchanie drugiego i bycie przez niego usłyszana. Potrafi dotrzeć do swoich i cudzych potrzeb. Żyrafa wyraża siebie jasno i szczerze. Mówi „nie”, kiedy myśli „nie”. Odnosi się z szacunkiem i empatią do drugiego. Żyrafa żyje, by wzbogacać życie, swoje i innych. By dawać z serca i brać z serca³.*

Podsumowując, wyciągamy wspólnie wniosek, że porozumiewać się językiem żyrafy, to znaczy mówić o swoich potrzebach i uczuciach, słuchać innych i mieć pewność, że zostaliśmy dobrze przez nich zrozumiani. To wykazywać się zrozumieniem, współodczuwać bez oceniania. To mówić ze swojej perspektywy i o swoich emocjach, nie posługując się przykładem „Bo wszyscy...”. Żyrafa chce poznać uczucia innych ludzi, aby móc na nie zareagować, jednocześnie nie krytykując i pochopnie nie oceniając. Pytania do dzieci: czy uważają że to jest ważne, aby rozmawiać ze sobą tak, by zwracać uwagę na potrzeby swoje i innych, ale bez krzyku, złości i bez awantur? Czy to jest na tyle ważne, że trzeba dzieci uczyć o języku żyrafy Empatii?

I w tym momencie prowadzący pokazuje dzieciom ilustrację do tego opowiadania. Mówi im, że wielu dorosłych wie, że dzieci są ważne, chcą z nimi rozmawiać właśnie językiem żyrafy, rozumieć ich potrzeby i emocje, że jest to tak ważne, że postanowili ustanowić specjalne święto empatii, obchodzone co roku 2 października w wielu miejscach na świecie.

Żeby lepiej zrozumieć język empatii, posłuchajmy o przygodzie żyrafy Empatii...

Tekst (od momentu *empatia jest aktywną podróżniczką, aż do ...wiem, że jest możliwa współpraca na empatii (...)* do siebie i do całego świata (tekst o Pani w niebieskim płaszczu).

Pełna energii i ciekawości, jak też mają się jej dobrzy znajomi, wsiadła Empatia do autobusu. Usiadła obok pani w niebieskim płaszczu, która miała smutne oczy (...). – O, tak! – pomyślała Empatia – *Może miała ciężki dzień? Może jest zmęczona i potrzebuje chwili dla siebie? A może jest zdenerwowana, bo chciałaby, by jej prośby były respektowane... Ciekawe, co jest w jej serduszkach. I Empatia zajrzała tam, bo miała taką moc! Zajrzała wprost do serca owej pani. Był tam smutek, zmęczenie i trochę złości. Było też całkiem dużo zniecierpliwienia. Uczucia przepływały się z potrzebami: współpraca, szacunek, odpoczynek. Empatia usiadła ponownie obok pani w niebieskim płaszczu i uśmiechnęła się do niej. Wiedziała, że pani jej nie zobaczy, jednak Empatia wierzy, że ludzie czują jej obecność. Czasem zresztą mówią na głos: „Mam poczucie, że w moim sercu teraz jakby więcej empatii”. A gdy Empatia się uśmiechała, szeptała też do ucha owej Pani jej uczucia i potrzeby, by było jej łatwiej siebie zrozumieć. Pani w niebieskim płaszczu wyglądała, jakby naprawdę jej słuchała, bo wzięła głęboki wdech, potem drugi, a kąciki jej ust uniosły się w lekkim uśmiechu. (...) – Wiem, że jest możliwa współpraca na empatii, wiem, że walka może ustąpić miejsca dialogowi, bo w sercach ludzi jest i zawsze będzie ciepło i dobro – mruknęła Empatia i uśmiechnęła się od ucha do ucha, do siebie i do całego świata.*

³ dziecisawazne.pl/zyrafa-szaka-co-znacza-symbole-porozumienia-bez-przemocy-2 [dostęp:19.11.2019].

Ćwiczenie

Zabawa

Wrzuć emocje do kapelusza.

Prowadzący dzieli klasę na 4-5 grup. Prosi każdą z nich, żeby wyobraziła sobie, że Pani w niebieskim płaszczu to ich mama, siostra czy babcia. Grupa ma zapisać na kilku karteczkach różne pomysły na to, dlaczego Pani w niebieskim płaszczu miała smutne oczy i co można by zrobić, żeby się uśmiechnęła. Kartki wkładane są do kapelusza.

Następnie dzieci wyciągają kartki i czytają je na głos. Zapisują wszystkie pomysły. Potem prowadzący pokazuje dzieciom rezultat zabawy czyli tablicę zapełnioną pomysłami i mówi: Zobaczcie, jak niedużo trzeba, żeby zauważyć czyjś smutek, a potem sprawić, by ta osoba się uśmiechnęła i miała dobry dzień.

Prowadzący pokazuje plakat ze słowem „empatia” i pyta, czy jeszcze coś możemy dopisać do tego słowa. Ma przygotowane samoprzylepne karteczki z synonimami tego słowa i proponuje dzieciom, żeby obok niego przykleili inne wyrażenia (np. wczuwanie się w potrzeby innych i swoje, sposób zachowania, współczucie, ciepło, czułość, dobroć, koleżeństwo, serdeczność, uczynność, uprzejmość, wczucie się, wyrozumiałość, życzliwość), po to, by bardziej zapamiętać, co to jest empatia.

Następnie rozdaje dzieciom opowiadanie „Urodziny Empatii”, aby zabrały je sobie do domu, przeczytały je w całości jeszcze raz i porozmawiały na jego temat z rodzicami.

Żeby więcej dowiedzieć się o języku empatii, prowadzący zaprasza dzieci na następne spotkanie z Bibi, koleżanką żyrafy Empatii, i innymi zwierzątkami z Zielonego Zakątka.

Zabawa na koniec

Prowadzący prosi dzieci, by stanęły w kręgu i pożegnały się razem jak sportowcy. Kładzie swoją dłoń jako pierwszą, a potem dzieci kolejno kładą swoje dłonie i na końcu, jak są już wszystkie dłonie, klasa wydaje sportowy okrzyk „cześć trzecia a (b, c)”, w zależności od klasy.]

Ewaluacja

Na koniec zajęć prowadzący ma przygotowane dwa wiaderka. Nad jednym namalowana jest uśmiechnięta mordka żyrafy Bibi, a nad drugim smutna. Ma też przygotowane kulki z papieru i prosi, by wrzucić je do wiaderka z uśmiechniętą żyrafą, jeśli dzieciom spotkanie się podobało lub ze smutną, jeśli się nie podobało.

Scenariusz 2 Jesteś mi bliski

Opowiadanie: *Koniczynowy dywan*

Cele terapeutyczne:

- dzieci poznają pojęcie bliskości,
- próba odpowiedzi na pytanie, czy bliskość jest ważna,
- próba odpowiedzi na pytanie: co to znaczy przyjaciel, rozwijanie empatii w grupie,

Uczestnicy: dzieci z trzeciej klasy szkoły podstawowej

Czas trwania: 1 godzina lekcyjna

Warunki: Sala biblioteczna w filii dla dzieci przystosowana do zajęć plastycznych i ruchowych: poduszki, stoliki, krzeselka, dużo wolnego miejsca do zabawy.

Metody i techniki: praca z tekstem: głośne czytanie, słuchanie, techniki plastyczne, gry i zabawy ruchowe.

Forma: Indywidualna i grupowa.

Środki: tekst literacki, plansza z namalowanym lasem, powycinane różne zwierzęta, kartki papieru, mazaki, kredki, 2 wiaderka, napisy na drzwi z symbolami, kulki papieru, plansza ze słowem przyjaciel, gazeta. Joanna. Berendt, Aneta. Ryfczyńska, *Koniczynowy dywan*, [w:] *Przyjaciele żyrafy: Bajki o empatii*. CoJaNaTo Blanka Łyszkowska. Warszawa 2013, s. 9-13.

Przebieg zajęć:

Część pierwsza (wstępna)

Zabawa integracyjna

Klasa przychodzi do biblioteki i czeka w holu przed wejściem do sali. W progu stoi prowadzący. Każde dziecko wchodzi pojedynczo do sali. Na drzwiach narysowane są sposoby powitania: żółwik, piąteczka, serduszko, czyli uścisk, puste miejsce dla dzieci które nie mają ochoty się witać oraz nutka (można powiedzieć po prostu „dzień dobry”).

Zabawa integracyjna

Prowadzący zaprasza wszystkich do kręgu. Dzieci rozsuwają się, tworząc jak największe koło. Siadają na dywanie lub na podłodze. Prowadzący prosi, aby na jego znak dzieci dotarły do środka koła (na siedząco). Kiedy wszyscy znajdą się blisko siebie, prowadzący prosi, by dzieci przywitały się rękoma (każdy stara się dotknąć jak największej pary rąk).

Zabawa integracyjna

Dzieci siedzą w kręgu na krzesłach. Dla jednej osoby, która stoi pośrodku, brakuje miejsca i chce je zdobyć. Rozpoczyna zabawę mówiąc: „Zamieniają się miejscami osoby, które lubią czekoladę” (lub: nie lubią mleka, mają w domu kota, mają jasne włosy, są dziewczętami, mają psa, lubią pizzę i frytki, lubią czytać, są blondynami, mają dziś jabłko na drugie śniadanie, lubią pływać, lubią grać na komputerze, są odpowiedzialni, są punktualni, są zawsze przygotowani do lekcji itp.) W tym momencie dzieci podrywają się z krzesel i muszą zmienić miejsce.

Osoba, dla której zabraknie krzesła, kontynuuje zabawę. Zabawa ma na celu pokazać dzieciom, że są do siebie podobne, mają podobne zainteresowania, pasje i mogą znaleźć ze sobą bliższy kontakt poprzez wspólne cechy.

Część druga (właściwa)**Wprowadzenie do tematu metodami aktywnymi**

Prowadzący zaprasza dzieci, aby usiadły i pyta, jakie znają zwierzątka. Dzieci odpowiadają. Następnie pokazuje przygotowaną planszę z rysunkiem lasu oraz powycinane różne zwierzątka: żyrafę, szakala, wiewiórki, jaszczury borsuki, jelonki, liski i inne. Pyta, czy dzieci znają te zwierzątka, wiedzą, gdzie mieszkają, co jedzą i czy możliwe jest, aby one wszystkie, tak różne, mogły mieszkać w jednym lesie. Dzieci odpowiadają na pytania, a następnie prowadzący zaprasza dzieci, by wysłuchały opowiadania o żyrafie Bibi i szakalu Zenonie.

Czytanie tekstu

– *Wiesz Zenonie, zastanawiam się, co to jest bliskość? Słyszałam ostatnio, jak sowa mówiła do pani Borsukowej, że bliskość jest bardzo ważna. I tak sobie myślę, że skoro bliskość jest taka ważna, to dobrze byłoby wiedzieć, co to jest. Jak sądzisz?*

Zenon zamyślił się, a po chwili powiedział:

– *Ślimak i wiewiórki mieszkają blisko nas. Czy myślisz, że chodzi o to, że mieszkasz blisko kogoś innego?*

– *To pewnie też jest ważne – powiedziała Bibi – bo jeśli ktoś mieszka blisko nas, to często się widzimy i możemy razem się bawić.*

Bibi i Zenon poczuli, że odkryli już coś ważnego. (...)

– *Ciocia Klara – ciągnęła Bibi – jest dla ciebie ważna, świetnie się razem bawicie. Tylko że ona mieszka daleko.*

Wiesz Zenonie, wydaje mi się, że trudno tę bliskość jakoś zrozumieć, a łatwiej ją poczuć. Wiesz, tak poczuć w sercu.

Wydaje mi się, że czuję, kiedy moje serce kogoś lubi lub gdy ktoś jest dla mnie ważny. Jak sądzisz? – zapytała Bibi.

– *Tak, tak! – odparł wesoło szakal, a po krótkim namyśle dodał: – Masz rację, Bibi. Zamiast mówić o bliskości, można ją poczuć. Czuję, że moje serce podskakuje w środku radośnie, i zobacz, jak mój ogon szybko merda!*

Pytania: Kto to jest przyjaciel? Jakie cechy powinien mieć przyjaciel? (piszemy na dużej karcie słowo „przyjaciel”, a dzieci podchodzą i wypisują na niej swoje skojarzenia (kolega, kumpel, brat, drogi, miły, ktoś bliski, ktoś, kogo lubię itp.)

Czy między słowami „kolega” a „przyjaciel” możemy postawić znak równości? Czym różni się słowo „kolega” od słowa „przyjaciel”? Przykładowe odpowiedzi : przyjaciel jest często jeden, a kolegów jest wielu, przyjacielowi zwierzamy się, ufamy mu, z przyjacielem jesteśmy w bliższej relacji, itp.

Czy żyrafę Bibi i szakala Zenona można nazwać przyjaciółmi i dlaczego? Np. lubią ze sobą spędzać czas, odpoczywać, marzyć, dobrze się ze sobą bawić. Czy spędzanie czasu razem jest dla nich ważne i przyjemne? Czy raczej szakalowi są bliższe inne zwierzątka, które bliżej mieszkają, np. ślimaki, wiewiórka, a może ciocia Klara? Jakie emocje towarzyszą żyrafie i szakalowi podczas wspólnego spędzania czasu? Np. radość ze wspólnej zabawy, szczęście, wolność, poczucie bliskości z szakalem.

Podsumowanie: zabawa ruchowa

Wyobraźmy sobie, że jesteśmy szakalami Zenonami i żyrafami Bibi, bardzo się lubimy i chcemy być dla siebie mili i empatyczni. Prowadzący przykleja dzieciom kartki na plecach i prosi je, aby namalowały lub napisały innym na plecach coś miłego, np. dobrze że jesteś, lubię cię, lubię się z tobą bawić, uśmiech itp. A potem każde dziecko bierze sobie kartkę na pamiętkę.

[Prowadzący stara się kontrolować, czy wpisy są rzeczywiście życzliwe i czy każde dziecko ma coś miłego o sobie

napisane].

Prowadzący tłumaczy dzieciom, że ważnym elementem bliskości w klasie jest wspólna zabawa, nauka, wspólne spędzanie czasu, ale żeby poczuć fizyczną bliskość prowadzący rozkłada na dywanie gazetę i prosi dzieci, by tak na niej stanęły, żeby zmieściło się ich jak najwięcej, a następnie prosi dzieci, żeby pokazały, czy one też po udanym zadaniu z gazetą, potrafią odtańczyć taniec radości, tak jak szakał Zenon i żyrafa Bibi.

Ewaluacja

Na koniec zajęć prowadzący ma przygotowane dwa wiaderka. Nad jednym namalowana jest uśmiechnięta mordka żyrafy Bibi, a nad drugim smutna. Ma też przygotowane kulki z papieru i prosi, by wrzucić je do wiaderka z uśmiechniętą żyrafą, jeśli się dzieciom spotkanie podobało lub ze smutną, jeśli się nie podobało.

Scenariusz 3.

O dzieleniu się...

Opowiadanie: *Mały kłopot Feliksa*

Cele terapeutyczne: – próba odpowiedzi na pytanie, czy należy się dzielić,

- dziecko rozumie, że należy dzielić się nie tylko dobrami materialnymi, ale też emocjami,
- próba odpowiedzi na pytanie: jak odmówić komuś, żeby go nie zranić,
- wykazanie się empatią w sytuacjach trudnych,
- radość dzielenia się i współdziałania z innymi w grupie,
- rozwijanie empatii w grupie,

Uczestnicy: dzieci z klasy trzeciej szkoły podstawowej

Czas trwania: 1 godzina lekcyjna

Warunki: Sala biblioteczna w filii dla dzieci przystosowana do zajęć plastycznych i ruchowych. Poduszki, stoliki, krzeselka dużo wolnego miejsca do zabawy.

Metody i techniki: praca z tekstem: głośne czytanie, słuchanie, techniki plastyczne, gry i zabawy ruchowe.

Forma: Indywidualna i grupowa.

Środki: tekst literacki, plansza z namalowanym lasem, a w nim różne zwierzęta z opowiadania, kartki papieru, mazaki, kredki, kolorowanki z żyrafą, 2 wiaderka, napisy na drzwi z symbolami, kulki papieru, lizaki, kolorowe koperty a w nich puzzle z papieru.

Joanna, Berendt, Aneta Ryfczyńska, *Mały kłopot Feliksa*, [w:] *Przyjaciele żyrafy : Bajki o empatii*. CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, Warszawa 2013, s.25-29.

Przebieg zajęć:

Część pierwsza (wstępna)

Zabawa integracyjna

Klasa przychodzi do biblioteki i czeka w holu przed wejściem do sali. W progu stoi prowadzący. Każde dziecko wchodzi pojedynczo do sali. Na drzwiach narysowane są sposoby powitania: żółwik, piąteczka, serduszko, czyli uścisk, puste miejsce dla dzieci, które nie mają ochoty się witać oraz nutka (można powiedzieć po prostu „dzień dobry”).

Zabawa twórcza

Zabawa w szukanie skarbu

Prowadzący mówi, że w bibliotece pochował 20 kolorowych kopert i prosi dzieci, aby je znalazły. W każdej kopercie jest jeden fragment pociętego obrazka (ilustracji z książki). Aby ułożyć obrazek, dzieci muszą znaleźć wszystkie koperty, a następnie współpracować ze sobą, aby ten obrazek ułożyć. Jak im się już to zadanie uda, prowadzący ma przygotowane tyle lizaków, ile jest dzieci. Mówi im, że dziś ma ochotę się tymi lizakami podzielić i wręcza każdemu dziecku lizak.

Część 2 właściwa

Wprowadzenie w problem metodami aktywnymi

Prowadzący pyta dzieci, jak się czuły, kiedy się z nimi podzielił, a następnie zaprasza do wysłuchania opowiadania *Mały kłopot Feliksa*.

Czytanie tekstu

– *Bibi, czy ty lubisz się dzielić?*

– *A dlaczego o to pytasz, Feliksie? – chciała wiedzieć Bibi.*

– *Dzisiaj podczas wycieczki do lasu znalazłem szyszki – zaczął wyjaśniać Feliks. – Jedna wyglądała jak krokodyl z otwartą paszczą, druga przypominała wielbłąda z dwoma garbami, kolejna ślimaka z domkiem na plecach, a jeszcze inna wyglądała jak twoja szyja, bo była bardzo, bardzo długa!* – opowiadał ożywiony.

– *Przyszła do nas pani – odpowiedział Feliks. – Gdy usłyszała, co się stało, popatrzyła na mnie i powiedziała: „Feliksie, znalazłeś aż cztery szyszki, może oddałbyś dwie językowi, bo jemu jest tak smutno? Proszę, podziel się z nim szyszkami – dobrze jest się dzielić z kolegami z przedszkola”.* Feliks na chwilę przerwał opowieść, a Bibi zapytała: – *I jak się czujesz, Feliksie, gdy usłyszałeś te słowa?*

– *Znowu poczułem się smutny – odpowiedział. – I w ogóle nie chciałem oddać swoich szyszek. Nikomu! Wymyśliłem, że będę się nimi bawił w wyścigi. A potem w coś innego, ale nie wiem jeszcze w co.*

– *Aha, no tak – powiedziała Bibi ze zrozumieniem. – Nie chciałeś oddać szyszek, bo były dla ciebie bardzo cenne. A poza tym chciałeś się nimi pobawić, choć jeszcze do końca nie wiedziałeś w co – Bibi zamyśliła się znowu. Potem rozejrzała po ogrodzie i spostrzegła języka Szymona, który cichutko siedział ma końcu stołu i nic nie mówił. Ucieszyła się, że go widzi i zapytała: – Języku, a co ty czujesz? Opowiedz nam. Jestem bardzo ciekawa. (...) Feliks przez chwilę milczał, a oczy wszystkich zwróciły się na niego.*

– *Już nie jest mi smutno – powiedział po chwili. – Następnym razem, kiedy ktoś będzie chciał, żebym się podzielił szyszkami, to najpierw zastanowię się, czy chcę. Potem może się podzielę, a może nie. Ale jeśli nie, to powiem, dlaczego nie chcę się dzielić. Bo szyszki są moje i są dla mnie ważne. Długo je zbierałem...*

Reszta popołudnia upłynęła wszystkim bardzo miło w domu Bibi. Dużo rozmawiali o dzieleniu się, bo okazało się, że dla wszystkich to był bardzo ważny temat.”

Pytania do tekstu:

Co przytrafiło się zajęczkowi Feliksowi? (znalazł ciekawe szyszki)

Dlaczego język Szymon płakał? (też chciał mieć takie szyszki)

Co poradziła im Pani z Leśnego Przedszkola? (żeby język Szymon sobie takich szyszek poszukał)

I co było dalej? Czy język znalazł szyszki? Jak się czuł, kiedy ich nie znalazł? (był smutny) I co miał zrobić zajęczek Feliks? (miał się podzielić) i co czuł w tym momencie? (smutek, bo chciał się podzielić, ale też chciał je mieć dla siebie, były dla niego cenne). I co było dalej? Co lubi robić język, czy lubi coś zbierać? A co można jeszcze zbierać w lesie? Czy miło jest coś zbierać a potem się tymi rzeczami dzielić lub wymieniać?

I czy są takie rzeczy, którymi nikt nie lubi się dzielić? (osobiste, pamiątki, prezenty itp.).

Czy można czasami powiedzieć nie? Prowadzący mówi dzieciom, że każdy ma prawo do bycia sobą, czyli do wyrażania swoich uczuć i poglądów i do osobistych decyzji. Wbrew pozorom nie jest to łatwe. Ale trzeba to ćwiczyć. Stanowcza reakcja na niewłaściwe zachowanie kolegów w klasie lub po prostu brak zgody na wykonywanie cudzych obowiązków tworzą zdrowe relacje w grupie. Dziecko uczy się, że nie może mieć wyrzutów sumienia, bo nie zgodziło się na odpisanie własnego zadania lub nie oddało ukochanej zabawki agresywnemu koledze.

Ćwiczenie z asertywności (bez wprowadzania nazwy asertywność)

Prowadzący prosi, by zgłosiło się dwoje chętnych dzieci do odegrania scenki. Jedno ma być zajęcem Feliksem, a drugie językiem Szymonem. Razem ćwiczą pokazową scenkę, w której Szymon prosi Feliksa, czy mógłby się z nim podzielić szyszkami. Zajęczek Feliks odpowiada: bardzo Cię lubię, ale nie podzielę się z Tobą, ponieważ te szyszki są dla mnie ważne i chciałbym mieć je dla siebie. Zbierałem je, żeby się nimi bawić. Może potem pobawimy się nimi razem?

Podział na grupy. Każda grupa ma do odegrania 1 scenkę

Grupa 1: Dziecko prosi kolegów, żeby zagrali na przerwie w piłkę, podczas gdy oni chcą bawić się w chowanego. Dzieci mają tak odmówić koledze, żeby go nie zranić.

Grupa 2: Dziecko prosi o pożyczenie zabawki. Grupa ma wymyślić sposób, jak odmówić, nie raniąc.

Grupa 3: Dziecko nie odrobiło zadania domowego i prosi kolegów o to, by dali mu je odpisać. Grupa ma odmówić, nie raniąc.

Grupa 4: Dziecko nie przynosi przyborów szkolnych, bo uważa, że inni mu zawsze powinni pożyczać. Jak odmówić, nie raniąc.

Następnie omawiamy scenki, prowadzący pyta dzieci, jak się czuły, odmawiając tak, by nie zranić innych, a jednocześnie samemu czuć się dobrze.

Podsumowanie

Na koniec prowadzący rozdaje dzieciom różne kolorowanki i mówi im, że mogą zrobić z nimi, co chcą: zabrać do

domu i zatrzymać dla siebie, podzielić się nimi z kolegami lub rodzeństwem, przynieść do biblioteki na następne zajęcia i pokazać, jak zostały pokolorowane.

Ewaluacja

Na koniec zajęć prowadzący ma przygotowane dwa wiaderka. Nad jednym namalowana jest uśmiechnięta mordka żyrafy Bibi, a nad drugim smutna. Ma też przygotowane kulki z papieru i prosi, by wrzucić je do wiaderka z uśmiechniętą żyrafą, jeśli się dzieciom spotkanie podobało lub ze smutną, jeśli się nie podobało.

Scenariusz 4

Detektywi na start...

Opowiadanie: *Detektyw Zenon na tropie*

Cele terapeutyczne:

- rozwijanie empatii w grupie,
- wykazanie się spostrzegawczością, wrażliwością i uważnością w sytuacji trudnej,
- próba odpowiedzi na pytanie, czym jest obserwacja,
- rozpoznanie i nazywanie różnych stanów emocjonalnych,
- dzielenie się własnymi przeżyciami z innymi dziećmi,
- uświadomienie sobie, że w różnych sytuacjach ludzie przeżywają różne uczucia,

Uczestnicy: dzieci z trzeciej klasy szkoły podstawowej

Czas trwania: godzina lekcyjna

Warunki: sala biblioteczna w filii dla dzieci przystosowana do zajęć plastycznych i ruchowych: poduszki, stoliki, krzeselka dużo wolnego miejsca do zabawy.

Metody i techniki: praca z tekstem: głośne czytanie, słuchanie, techniki plastyczne, gry i zabawy ruchowe.

Forma: Indywidualna i grupowa.

Środki: tekst literacki, plansza z namalowanym lasem, a w nim różne zwierzęta z opowiadania, kartki papieru, mazaki, kredki, kolorowanki z żyrafą, 2 wiaderka, napisy na drzwi z symbolami, kulki papieru, zabawki do zabawy twórczej, obrazki typu : znajdź 10 szczegółów, dwa obrazki: wesół Bibi i smutna Bibi. **Literatura:** Joanna Berendt, Aneta Ryczyńska, *Detektyw Zenon na tropie*, [w:] *Przyjaciele żyrafy: Bajki o empatii*. CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, Warszawa 2013, s. 31-36.

Przebieg zajęć

Część pierwsza (wstępna)

Zabawa integracyjna

Klasa przychodzi do biblioteki i czeka w holu przed wejściem do sali. W progu stoi prowadzący. Każde dziecko wchodzi pojedynczo do sali. Na drzwiach narysowane są sposoby powitania: żółwik, piąteczka, serduszek, czyli uścisk, puste miejsce dla dzieci, które nie mają ochoty się witać oraz nutka (można powiedzieć po prostu „dzień dobry”).

Zabawa twórcza

Na podłodze prowadzący ma rozłożone różne przedmioty (zabawki, maskotki, książeczki, klucze, itp.). Dzieci mają się im dokładnie przyjrzeć i wszystko zapamiętać. Następnie prowadzący prosi dzieci o zamknięcie oczu, dokonuje kilku zmian i prosi o wskazanie, co się zmieniło. W kolejnej wersji prowadzący zabiera dwa lub trzy przedmioty i dzieci zgadują, czego zabrakło. Zabawę można powtórzyć kilka razy. Potem prowadzący rozdaje obrazki typu „znajdź 10 szczegółów, którymi różnią się te obrazki” i dzieci odgadują różnice. Ćwiczenia mają skierować dzieci na postrzeganie drobnych zmian i szczegółów.

Część druga właściwa

Wprowadzenie do tematu

Pytania do dzieci. Na podstawie tego ćwiczenia powiedzcie, co można zaobserwować. Czy tylko to, co się zmieniło fizycznie (tu: przedmioty), czy można zaobserwować zmianę czyjś nastroju lub samopoczucia? Posłuchajmy historii o tym, co się wydarzyło Bibi w Zielonym Zakątku i co zaobserwował Zenon. **Tekst** (czytany do momentu kiedy Zenon stwierdził, że ma do czynienia z wielkim smutkiem Bibi).

(...) Gdy Zenon podszedł do Bibi, chciał jej opowiedzieć jakiś świetny żart, jednak zorientował się, że żyrafa wygląda inaczej niż zwykle. Spojrzał na przyjaciółkę uważnie, by zrozumieć, co się z nią dzieje. Aha – pomyślał – już wiem! Ma opuszczoną głowę i przygarbione plecy. I w ogóle jest jakaś taka skulona. Zenon rozmyślał dalej: Hmm... no i

jeszcze przyklapnęły jej różki i uszy. To zupełnie inaczej niż zwykle! Zenon był szczerze zdumiony. Wyjął z kieszeni lupę i dalej uważnie obserwował Bibi. Żyrafa natomiast w ogóle się nie ruszała, nic nie mówiła, siedziała bardzo zasmucona i wyglądała na nieszczęśliwą. Zenon, z zapamiętanym godnym naukowca, badał wygląd Bibi kawałek po kawałku, z wielką lupą w łapie. (...) Gdy Szakal skończył, doktor borsuk powiedział: – Zenonie, widzę, jak dużo uwagi poświęciłeś Bibi. Zauważyłeś jej skulone różki i uszy. To znaczy, że dobrze znasz Bibi. Dostrzegłeś, że nic nie mówi, a także, że się nie uśmiecha. Naprawdę bacznie to wszystko zaobserwowałeś. Doktor z podziwem patrzył na Zenona. (...) – Panie doktorze, myślę, że może pan mieć rację. Wszystkie obserwacje wskazują, że faktycznie możemy mieć do czynienia z wielkim smutkiem Bibi – przerwał na chwilę, bo pewna myśl wpadła mu do głowy.

Pytania do tekstu:

Co przytrafiło się Bibi? (upadła, skrzyła nogę). Kto przyszedł jej pomóc? (lekarz, przepisał maść). Jak się poczuła Bibi wiedząc, że nie będzie mogła pójść na piknik z Zenonem? Co się stało, kiedy przyszedł Zenon? Czy coś zauważył?

Wprowadzenie w problem metodami aktywnymi

Kiedy dzieci powiedzą, co się stało i jak wyglądała Bibi, prowadzący pokazuje dwa obrazki. Na jednym jest uśmiechnięta, zadowolona Bibi, na drugim smutna, przygarbiona, nieuśmiechnięta, z opadniętymi różkami. Prowadzący pyta, czy dzieci potrafią poznać i po czym, która Bibi jest wesoła, a która smutna, czym się te dwa obrazki różnią.

Czy to samo, co one, zauważył Zenon. Jak on się zachowywał? Czy się przejął bardzo chorobą Bibi? (był bardzo zdenerwowany, machał łapkami). Co stwierdził Zenon, kiedy przeanalizował zmiany w wyglądzie Bibi (mamy do czynienia z wielkim smutkiem Bibi).

Pytanie do dzieci? Jak myślicie, co postanowił zrobić Zenon, żeby Bibi już nie była smutna? Doradźcie Zenonowi, co powinien zrobić, wiedząc, że jego przyjaciółka Bibi jest chora, będzie się nudzić i nie może chodzić. Dzieci wymyślają co mógłby zrobić dla Bibi Zenon i zapisują pomysły obok imienia żyrafy. A teraz posłuchajmy, co faktycznie zrobił Zenon.

(Czytanie tekstu)

(...) Żyrafa zobaczyła powracającego przyjaciela, który biegł w jej stronę. W jednej łapce trzymał kwiaty, a drugą machał do Bibi z daleka. Uśmiechnął się od ucha do ucha, a oczy iskrzyły mu ciekawością. Żyrafa poczuła się różnie, a gdy Zenon wręczył jej kwiaty, pomyślała: Ech! Piknik ostatecznie można odłożyć.

Podsumowanie

Razem z dziećmi wyciągamy wnioski, że jeśli się dobrze zna drugą osobę, jeśli zwrócimy na nią uwagę poprzez uważną obserwację i wyciąganie wniosków, to możemy jej pomóc, aby poprawił jej się nastrój, tak jak Zenon poprzez swoją uważność zaobserwował smutek Bibi i zamienił go w radość. Prowadzący mówi dzieciom, że one też mogą się pobawić w detektywów w domu lub w szkole i zaobserwować, jaki nastrój mają ich rodzice lub koledzy, a kiedy zauważą, że ktoś jest smutny, to można ten smutek spróbować zmienić w radość.

Ewaluacja

Na koniec zajęć prowadzący ma przygotowane dwa wiaderka. Nad jednym namalowana jest uśmiechnięta mordka żyrafy Bibi, a nad drugim smutna. Ma też przygotowane kulki z papieru i prosi, by wrzucić je do wiaderka z uśmiechniętą żyrafą, jeśli się dzieciom spotkanie podobało lub ze smutną, jeśli się nie podobało.

Scenariusz 5

Zgaduj zgadula

Opowiadanie: Urodziny Bibi

Cele terapeutyczne:

- dziecko rozpoznaje i nazywa różne stany emocjonalne i dzieli się własnymi przeżyciami z innymi dziećmi,
- dziecko uświadamia sobie, że w różnych sytuacjach ludzie przeżywają różne uczucia,
- pomoc dziecku w zrozumieniu potrzeb i emocji innych, uczucie empatii,
- przekazywanie dziecku wartości i norm postępowania.

Uczestnicy: Dzieci z trzeciej klasy szkoły podstawowej.

Czas trwania: 1 godzina lekcyjna.

Warunki: Sala biblioteczna w filii dla dzieci przystosowana do zajęć plastycznych i ruchowych: poduszki, stoliki, krzeselka, dużo wolnego miejsca do zabawy.

Metody i techniki: praca z tekstem: głośne czytanie, słuchanie, techniki plastyczne, gry i zabawy ruchowe.

Forma; Indywidualna i grupowa.

Środki: tekst literacki, plansza z namalowanym lasem, powycinane różne zwierzęta, kartki papieru, mazaki, kredki, 2 wiaderka, napisy na drzwi z symbolami, kulki papieru, kalendarz ścienny, czapeczki urodzinowe, atrapa tortu, świeczki, balony.

Literatura

Joanna Berendt, Aneta Ryfczyńska, *Urodziny Bibi*, [w:] *Przyjaciele żyrafy : Bajki o empatii*. CoJaNaTo Blanka Łyszkowska. Warszawa 2013, s. 43-48.

Przebieg zajęć:

Część pierwsza (wstępna)

Zabawa integracyjna

Klasa przychodzi do biblioteki i czeka w holu przed wejściem. W progu stoi prowadzący. Każde dziecko wchodzi pojedynczo do sali. Na drzwiach narysowane są sposoby powitania: żółwik, piąteczka, serduszek, czyli uścisk, puste miejsce dla dzieci, które nie mają ochoty się witać oraz nutka (można powiedzieć po prostu „dzień dobry”).

Zabawa twórcza

Dzieci siadają na podłodze. Prowadzący pokazuje dzieciom kalendarz ścienny i pyta ich, czy wiedzą, co to jest. Opowiada im, że to jest cały rok podzielony na miesiące i dni. Pyta, co się zaznacza w kalendarzu i czy możemy zaznaczyć w kalendarzu coś ważnego dla nich. (Czeka na odpowiedź: urodziny). Pyta dzieci po kolei, czy wiedzą, kiedy mają urodziny, (wcześniej ma przygotowane daty urodzin każdego dziecka) i zapisuje wszystkie urodziny w kalendarzu. Potem pyta dzieci, czy pamiętają, co świętowaliśmy na pierwszym spotkaniu (urodziny empatii, pyta dzieci, czy pamiętają datę (2.10)). Na końcu oznajmia dzieciom, że dziś będą świętować urodziny Bibi (pod taką datą, jaki jest aktualnie dzień).

Pytania: Co się robi na urodzinach, czy to jest bardzo ważny dzień, czy trzeba się inaczej ubrać, czy przychodzą goście, czy jest specjalne ciasto, jak się nazywa, czy goście przynoszą prezenty?

Dzieci odpowiadają.

Na stolikach prowadzący ma przygotowane papierowe czapeczki na głowę i kartki z narysowanym tortem. Prosi, by dzieci ozdobiły tort mazakami, kredkami, itp. Na podłodze czekają nadmuchane balony. Ma przygotowane również świeczki z napisem 100 lat wbite w gąbkę florystyczną, ozdobioną kwiatami, aby przypominała tort. Następnie mówi dzieciom, że skoro mają balony, tort czapeczki i świeczki, to trzeba zapalić świeczkę (zapala prowadzący), potem pyta dzieci, czy coś się śpiewa, jak się ma urodziny (dzieci śpiewają Bibi „Sto lat”) W międzyczasie wszystkie dzieci razem zdmuchują świeczkę, a prowadzący mówi, że żyrafa Bibi na pewno jest bardzo szczęśliwa, że ma tak wspaniałe urodziny.

Część druga właściwa

Wprowadzenie do tematu

Teraz wysłuchamy opowiadania o tym, jak wyglądały urodziny Bibi w Zielonym Zakątku.

Czytanie tekstu (do momentu, gdy tort dla Bibi ulega zniszczeniu, a Bibi jest zła, zanim do akcji wkracza Zenon).

(...) *Przyszedł też Zenon z wielkim tortem dla Bibi. Tort był w kształcie... żyrafy! Gdy Bibi go zobaczyła, zaparło jej dech w piersiach. Nie mogła powiedzieć ani słowa. Po jej wyrazie twarzy: podniesionych brwiach, szeroko otwartych oczach i ustach oraz wyciągniętych różkach widać było, że jest zaskoczona. Gdy troszkę ochłonęła, odezwała się:*

– Zenonie, bardzo ci dziękuję. Ten tort sprawił mi wielką przyjemność. Ma kształt żyrafy, jest żółto-brązowy i jest specjalnie dla mnie. Ach, jestem taka szczęśliwa! I Bibi zaczęła skakać i tańczyć z radości, wykrzykując : DZIĘKUJĘ ! Dziękuję Zenonie za tort! Dziękuję moim gościom za przyście. TO BARDZO SZCZĘŚLIWY DLA MNIE DZIEŃ! DZIĘKUJĘ!”.

(...) *Gdy żyrafa zobaczyła kawałki tortu na podłodze, na oknach, pod stołem, i na firankach, zaniemówiła. Jej twarz zrobiła się czerwona, z uszu zaczęła dobywać się para, jak z czajnika, brwi zmarszczyły się, a oczy nabrały groźnego wyrazu. W salonie zapadła cisza, większość zwierząt, w tym i Bibi, zaniemówiło z wrażenia. Zenon spojrzał na solenizantkę. Stała na progu salonu i wpatrywała się to w tort, to w Rozalkę, a po jej policzku powoli spłynęła łza. Widząc to, Zenon odezwał się do Bibi: – Bibi... wyglądasz naprawdę groźnie. Domyślam się, że jesteś zła i zdenerwowana – powiedział Zenon. Żyrafa nie odrywając wzroku od tortu, kiwnęła głową i wysyczała przez zaciśnięte zęby:*

– Jeeesteem wścieektaa!

Prowadzący prosi dzieci, żeby wyobraziły sobie, że są żyrafą Bibi, która czeka na swoje urodziny, jest zadowolona, szczęśliwa, że czeka na prezenty i tort i nagle przychodzą wiewiórki i wszystko psują. (Bibi jest zła, wściekła, zagniewana, płacze, jest nieszczęśliwa).

Prowadzący proponuje Ćwiczenie, które może pomóc Bibi pozbyć się gniewu.

Ćwiczenie

Baloniki złości

Każde dziecko otrzymuje kolorowy balonik. Prowadzący mówi dzieciom, żeby wyobraziły sobie, że mogą w ten balonik „wdmuchać” gniew Bibi. Prosi, aby każdy napełnił swój balon powietrzem. Jedno wdmuchnięcie to określony rodzaj negatywnej emocji, którą mogła czuć Bibi, kiedy wiewiórki zniszczyły jej tort. Gdy każde z dzieci nadmucha już sporych rozmiarów balon, pełen złych emocji, następuje uroczyste upuszczenie negatywnej energii, czyli spuszczenie powietrza z balonów (baloniki dzieci zostawiają sobie, gdyż będą dalej potrzebne) i słuchają dalszej części opowiadania.

Tekst (do końca)

(...) *Zenon wstał i powiedział do wszystkich zebranych:*

– Przyjaciele! Dużo pracy każdy z nas włożył w przygotowanie tego balu. Chcemy dobrze się bawić i uczcić dzień urodzin Bibi. Nasz wspaniały tort przypadkowo został zniszczony i z tego powodu niektórzy mogą być smutni czy źli. To zupełnie zrozumiałe, bo czekaliście na wspólne zdmuchnięcie świeczek i zjedzenie ciasta, którego teraz już nie ma. Nim zdecydujemy, co dalej robić, porozmawiajmy przez chwilę o tym, co teraz czujecie, co jest trudne, a co ważne. Z tego, co przed chwilą powiedziałyście, słyszę, że jesteście zdenerwowane, wiewióreczki – mówił dalej Zenon. – Myślę, że żadna z was nie chciała zepsuć tortu. To, co się stało, było wypadkiem. Obie bardzo chciałyście wręczyć Bibi wasz wspólny prezent. Wyobrażam sobie, że zależało wam, by Bibi wiedziała, że jest dla was wyjątkowa.

Prowadzący pyta, co takiego powiedział Zenon, że wszystko dobrze się skończyło (powiedział, że wie, że każdy włożył wiele pracy w to, by przyjęcie się udało, że rozumie uczucia i emocje wszystkich: i Bibi, i gości, i wiewiórek, które nie zniszczyły tortu celowo, bo był to wypadek). Jeśli będziemy mogli nawzajem sobie powiedzieć, co jest dla nas ważne i trudne to wszystko się uda.

Baloniki radości

Ponieważ wszystko się dobrze u Bibi skończyło, to prowadzący prosi dzieci, żeby nadmuchały te baloniki jeszcze raz (tym razem będą to baloniki radości). Balony trzeba związać, a potem wysoko podrzucić, żeby uwolnić wszystkie urodzinowe pozytywne emocje.

Podsumowanie

Dzięki temu opowiadaniu wiemy, że każdy ma prawo do dobrych i złych emocji, ale dzięki wzajemnemu szacunkowi i słuchaniu siebie nawzajem każda złość może być konstruktywna i zamieniona w coś pozytywnego i ładnego. Pomimo trudnej sytuacji z tortem urodziny Bibi wspaniale się udały. Prowadzący prosi dzieci, aby wspólnie na koniec odtańczyły żyrafę taniec wdzięczności, a potem daje im do szkoły kalendarz (w którym wcześniej zostały zapisane daty urodzin wszystkich dzieci) oraz balony radości.

Ewaluacja

Na koniec zajęć prowadzący ma przygotowane dwa wiaderka. Nad jednym namalowana jest uśmiechnięta mordka żyrafy Bibi, a nad drugim smutna. Ma też przygotowane kulki z papieru i prosi, by wrzucić je do wiaderka z uśmiechniętą żyrafą, jeśli spotkanie dzieciom się podobało lub ze smutną, jeśli się nie podobało.

Scenariusz 6

Podobni czy jednak nie?

Opowiadanie: Tajemniczy jaszczur Franek

Cele terapeutyczne:

- rozwijanie empatii w grupie,
- uświadomienie indywidualności i odmienności każdego człowieka,
- kształtowanie postawy integracyjnej,
- kształtowanie pozytywnych postaw wobec odmienności,
- zrozumienie, że pomimo różnic, jesteśmy do siebie podobni,
- zwrócenie uwagi na problem inności.

Uczestnicy: dzieci z trzeciej klasy szkoły podstawowej

Czas trwania: Zaleca się dwie godziny lekcyjne po 45 minut lub jedno dłuższe spotkanie 90-minutowe z przerwą między zajęciami.

Warunki: Sala biblioteczna w filii dla dzieci przystosowana do zajęć plastycznych i ruchowych (poduszki, stoliki, krzeselka, dużo wolnego miejsca do zabawy).

Metody i techniki: praca z tekstem: głośne czytanie, słuchanie, techniki plastyczne, gry i zabawy ruchowe.

Forma: Indywidualna i grupowa.

Środki: tekst literacki, plansza z namalowanym lasem, powycinane różne zwierzęta, kartki papieru, mazaki, kredki, 2 wiaderka, napisy na drzwi z symbolami, kulki papieru, klej i nożyczki dla każdego dziecka, dwa kłębki wełny

Literatura

Joanna Berendt, Aneta Ryfczyńska, *Tajemniczy jaszczur Franek*, [w:] *Przyjaciele żyrafy : Bajki o empatii*. CoJaNaTo Blanka Łyszkowska. Warszawa 2013, s. 51-56. **Część pierwsza (wstępna)**

Zabawa integracyjna

: Klasa przychodzi do biblioteki i czeka w holu przed wejściem do sali. W progu stoi prowadzący. Każde dziecko wchodzi pojedynczo do sali. Na drzwiach narysowane są sposoby powitania: żółwik, piąteczka, serduszko, czyli uścisk, puste miejsce dla dzieci które nie mają ochoty się witać oraz nutka (można powiedzieć po prostu „dzień dobry”).

Zabawa integracyjna

Znajdź kogoś, kto...

Dzieci swobodnie poruszają się po sali. Na słowa: „znajdź kogoś, kto...” dobierają się parami lub grupami według poleceń nauczyciela: znajdź kogoś, kto... (ma taki sam kolor oczu/włosów/bluzki, jak ty; ma taką samą długość ręki, itp.) i uściśnij mu dłoń (pięknie się ukłoń itp.)

Zabawa integracyjna 2

Dzieci siedzą w kręgu: jedno z dzieci dostaje dwa kłębki sznurka (np. biały i czerwony). Podaje innemu dziecku biały kłębek (trzymając końcówkę sznurka) i mówi: „Jestem podobny do ciebie, bo...”. Następnie podaje kolejnemu uczestnikowi czerwony kłębek (trzymając końcówkę sznurka) i mówi: „Różnię się od ciebie, bo...”. Dzieci podają sobie kłębki i mówią, w czym są do siebie podobne, a czym się różnią. W efekcie powstaje dwukolorowa sieć połączeń. Prowadzący podsumowuje Ćwiczenie, mówiąc, że podobieństwa i różnice łączą nas. Pyta uczestników: jak się czuliście podczas tego ćwiczenia? Co się dzieje z osobą, która słyszy coś miłego na swój temat? O jakich różnicach jest mówić łatwo, a o jakich trudno?

Zabawa twórcza

Prowadzący dzieli klasę na kilka grup 4-5 w zależności od liczebności klasy. Następnie rozdaje każdej grupie dużą kartkę papieru oraz przygotowane wcześniej materiały typu: kredki, mazaki, wstążki, guziki itp. Prosi, by każda grupa starała się stworzyć na papierze bardzo dziwne zwierzątko. Prosi, by dzieci podzieliły się między sobą i aby każde z nich miało swój wkład w wymyślaniu bardzo dziwnego zwierzątka. Jedno z dzieci może np. namalować głowę, inne nogi, łapy, skrzydła itp. Po skończonej pracy kładziemy obrazki obok siebie i każda grupa przedstawia swoją pracę, próbując nadać swojemu zwierzątku imię i opowiedzieć o nim kilka słów: czym się charakteryzuje, co lubi robić, jeść. Omawiamy prace dzieci, różnice i podobieństwa stworzonych przez nie obrazków.

Część druga właściwa

Czytanie tekstu

(...) – *Witaj, mam na imię Bibi i jestem żyrafą. Mieszkam w chatce w pobliżu. A ty jak masz na imię?*

Zwierzę spojrzało na Bibi i nie przestając płakać, powiedziało:

– *Franek.*

Był to długi, prawie dwumetrowy zwierzak, koloru zielonego. Przypominał trochę jaszczurkę. Jednak był zdecydowanie od niej większy. Miał pomarańczowe plamki na całym ciele i dziwne przyssawki na brzuchu. (...) – Bibi, bardzo dziękuję ci za życzliwość, jaką mi okazałaś. Za zaproszenie do chatki, pyszną herbatkę i wyśmienity placek jagodowy. Już dawno nie doświadczyłem takiej dobroci. Dziękuję! Jak widzisz, z wyglądu jestem podobny do jaszczurki, jednak nie jestem jaszczurką. Jestem jaszczurem. My, jaszczury, mamy na całym ciele jaskrawe, pomarańczowe plamki i żyjemy pod ziemią. Na brzuchu mamy przyssawki, a nasze palce są bardzo długie, dzięki czemu możemy chodzić do góry nogami.

Bibi była poruszona i zaskoczona. Z ciekawością spojrzała na łapki Franka. Rzeczywiście miał smukłe, długie palce.

Przyjrzała się też przyssawkom na jego brzuchu. Nigdy wcześniej nie widziała czegoś takiego. – Zdecydowanie jaszczur jest bardzo niezwykłym zwierzęciem – pomyślała żyrafa.

(...) – To trudne być takim stworem jak ja. Sama widzisz, jestem jaszczurem, niby trochę podobny do jaszczurki, ale zupełnie inny. Prawdziwe jaszczurki zwykle mnie wyśmiewają albo się mnie boją. Niech chcą się ze mną bawić, bo nie jestem taki jak one. Inne zwierzęta często zadają dużo pytań: Skąd jestem? Po co mi przyssawki? A dlaczego mam plamki? Czy zjadam inne zwierzęta? Nie ma nic złego w zadawaniu pytań, ale ja bym wolał być po prostu jednym z nich, a nie jakimś dziwnym jaszczurem Frankiem. Czuję się samotny. Tęsknię za wspólnotą i akceptacją. Na wielkiej kartce papieru prowadzący wraz z dziećmi próbuje odwzorować Franka z tekstu. Wszyscy malują długiego zwierzęcia, koloru zielonego, trochę jaszczurkę, z pomarańczowymi plamkami na całym ciele i dziwnymi przyssawkami na brzuchu, długie palce. Klasa wspólnie zastanawia się, czy Franek jest uśmiechnięty czy smutny i dlaczego? Czy jest głodny, czy najedzony? Wszyscy przypominają sobie, co jeszcze wiemy o Franku. Jak wygląda, gdzie żyje (pod ziemią), do czego potrzebne mu przyssawki i długie palce i czy znamy jakieś podobne do Franka zwierzątko. A skoro żyje pod ziemią, to dlaczego wyszedł na powierzchnię i przybył do lasu? W jakim celu? (szukał miejsca gdzie mógłby czuć się bezpiecznie i swobodnie, a w nocy szukał jedzenia). Ale dlaczego w nocy, skoro był głodny w dzień? Jak się czuł? (tu opowiadamy o jego emocjach i uczuciach, jak: smutek, strach, wdzięczność, wynikająca z faktu, że Bibi go przyjęła, radość, że nie siedzi już pod drzewem i nie jest mu zimno, jak również o tym, że prawdziwe jaszczurki go wyśmiewały, bo nie jest taki jak one i dlatego nie chciały się z nim bawić. Za czym tęsknił Franek? (za wspólnotą, akceptacją i koleżankami). Następnie, żeby Frankowi nie było smutno, prowadzący proponuje umieszczenie wszystkich innych stworzonych wcześniej przez dzieci zwierzątek koło Franka. Po skończonym zadaniu prowadzący pyta dzieci: Jak teraz czuje się Franek? Czy mając tylu kolegów koło siebie (a każdego innego), dalej czuje się samotny i taki bardzo dziwny? Czy choć każdy z nich jest inny, to razem do siebie pasują?

Potem prowadzący pokazuje dzieciom obrazek Bibi i pyta dzieci, jak zachowała się wobec Franka Bibi. Czy go osądzała i zadawała dziwne pytania? Czy go rozumiała i nie oceniała, a była go ciekawa i chciała się z nim zaprzyjaźnić? Czy według dzieci Bibi jest dziwna? Przecież ma długą szyję, ma plamki i żadne inne zwierzątko nie jest do niej podobne. Czy Bibi lubi siebie? (tak, lubi swoje plamki, szyja jest jej potrzebna, by daleko widzieć). Na koniec prowadzący opowiada ciekawostki o żyrafie:

Słowo „żyrafa” pochodzi od arabskiego „xirapha”, czyli „śliczna”. Także w Europie żyrafa od razu została uznana miss świata zwierząt. Pierwsze żyrafy przybyły na nasz kontynent statkiem, do Genui, a stamtąd przeszły na piechotę do Paryża.

Ze swoimi arabskimi opiekunami musiały pokonać Alpy, co było nie lada wyczynem. Żyrafom wyjątkowo ciężko jest chodzić po górach, wolą płaskie sawanny. Dlatego dotarły do Paryża zupełnie wyczerpane. Przeżyły tylko kilka dni, ale wywołały prawdziwą sensację. Miejscowe damy oszalały na punkcie tych pięknych zwierząt do tego stopnia, że fryzjerzy stworzyli nowe uczesanie „na żyrafę”. Każda modna paryżanka musiała choć raz pokazać się w tej wymyślnej fryzurze! Dziś nikt już chyba nie próbuje fryzurą upodabniać się do żyrafy. Nadal jednak te ssaki są niemałą ozdobą każdego ogrodu zoologicznego. Goście są zadziwieni ich długimi szyjami i wzrostem. Żyrafa jest najwyższym zwierzęciem żyjącym na lądzie i jednym z największych w ogóle. Dorosłe samce mogą mieć aż sześć metrów wysokości! Spoglądają więc na okolicę z wysokości, bagatela, dwóch pięter. Po co żyrafie taka długa szyja? Na sawannach jest wiele pokarmu: trawy, krzewy, liście drzew. Różne zwierzęta zajmują inny poziom. Jedne szukają korzeni pod ziemią; inne skubią krótkie trawy, jeszcze inne wolą dłuższe zarośla lub krzewy. Korony drzew należą do słońi, niektórych gatunków małp, ptaków i właśnie żyraf. Długa szyja pozwala łaciatym ssakom sięgać po smaczne liście. Wbrew pozorom, żyrafa ma dokładnie tyle samo kręgów szyjnych, co człowiek, czyli siedem. Są one za to bardzo, bardzo długie. Długa szyja może sprawiać wiele kłopotów. Kiedy żyrafa pije wodę, a zaraz potem podnosi głowę do góry, drastycznie zmienia się ciśnienie krwi. Może zakręcić się jej w głowie! Żyrafy znalazły jednak rozwiązanie. W ich żyłach i tętnicach są specjalne zastawki, dzięki którym krew nie cofa się i nie odpływa. Dzięki temu żyrafa nie mdleje. Kolejną „pomocą” jest jej duże serce i podwyższone ciśnienie krwi. W naturze dorosła żyrafa nie ma wielu wrogów: tylko lwy są niekiedy na tyle zuchwałe, żeby na nią zapolować⁴.

Podsumowanie

Każde zwierzątko i każdy z nas jest wyjątkowy, tak jak powiedziała Bibi w opowiadaniu:

Myślę, że każde zwierzątko jest wyjątkowe, a różnorodność jest cenna i ciekawa. Możemy sobie pomagać,

⁴ gazetawroclawska.pl/zyrafa-czyli-sliczna/ar/106394 [dostęp 19.11.2019].

wspierać się, wymieniać spostrzeżeniami i dzielić doświadczeniami. Pod wieloma względami jesteśmy podobni. Popatrz na nas: ty jesteś jaszczurem, a ja żyrafą, a oboje mamy plamki. To nas łączy.

Zabawa

Jesteśmy różni, ale razem możemy... Dzieci kończą zdanie w rundce: (razem się bawić, grać, wspierać, jeździć na wycieczki, lubić itp.).

Ewaluacja

Na koniec zajęć prowadzący ma przygotowane dwa wiaderka. Nad jednym namalowana jest uśmiechnięta mordka żyrafy Bibi, a nad drugim smutna. Ma też przygotowane kulki z papieru i prosi, by wrzucić je do wiaderka z uśmiechniętą żyrafą, jeśli spotkanie dzieciom się podobało lub ze smutną, jeśli się nie podobało.

Scenariusz 7

Czy aby na pewno?

Opowiadanie: *Nikt mnie nie lubi*

Cele terapeutyczne:

- wzmocnienie poczucia własnej wartości, zmiana postrzegania samego siebie,
- budowanie pozytywnych relacji z innymi,
- rozwijanie empatii w grupie,
- wykazanie się zrozumieniem w sytuacji trudnej,
- ukazanie, jak ważna jest przyjaźń i akceptacja innych dzieci,
- zrozumienia własnych stanów emocjonalnych oraz uczuć innych osób.

Uczestnicy: Dzieci z trzeciej klasy szkoły podstawowej

Czas trwania: Jedna godzina lekcyjna

Warunki: Sala biblioteczna w filii dla dzieci przystosowana do zajęć plastycznych i ruchowych: poduszki, stoliki, krzeselka, dużo wolnego miejsca do zabawy.

Metody i techniki: praca z tekstem: głośne czytanie, słuchanie, techniki plastyczne, gry i zabawy ruchowe.

Forma: Indywidualna i grupowa.

Środki: tekst literacki, plansza z namalowanym lasem, powycinane różne zwierzęta, kartki papieru, mazaki, kredki, 2 wiaderka, napisy na drzwi z symbolami, kulki papieru, zdjęcia czterech przedmiotów; cebuli, cytryny, pokrzywy i muchomora, woreczek.

Literatura

Joanna Berendt, Aneta Ryfczyńska, *Nikt mnie nie lubi*, [w:] *Przyjaciele żyrafy : Bajki o empatii*. CoJaNaTo Blanka Łyszkowska. Warszawa 2013, s. 67-70.

Przebieg zajęć:

Część pierwsza (wstępna)

Zabawa integracyjna 1

Klasa przychodzi do biblioteki i czeka w holu przed wejściem do sali. W progu stoi prowadzący. Każde dziecko wchodzi pojedynczo do sali. Na drzwiach narysowane są sposoby powitania: żółwik, piąteczka, serduszek, czyli uścisk, puste miejsce dla dzieci które nie mają ochoty się witać oraz nutka (można powiedzieć po prostu „dzień dobry”).

Zabawa 2

Powitanie Iskierka:

Wszyscy stoją w kręgu, trzymają się za ręce, a prowadzący rozpoczyna: Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg i czekam, aż wróci do mych rąk. Iskierka przyjaźni puszczona w krąg wróciła do mych rąk.

Zabawa twórcza

Krąg słów

Grupa staje w kręgu. Zadaniem każdej osoby jest podanie swojego imienia i rzeczy, którą lubi, zaczynając się na pierwszą literę swojego imienia: „Mam na imię Mateusz i lubię maskotki”. Następnie grupie dajemy woreczek. Bawimy się na zasadzie umieszczania w woreczku przedmiotu po kolei: „Mam na imię Mateusz i do woreczka wkładam maskotkę”, następna osoba mówi: „Mam na imię Piotrek i lubię piłkę” itd. Możemy zrobić kolejne rundki: „To jest Mateusz i lubi maskotki”, mówiąc o osobie obok, lub: „Jestem Mateusz, a na bezludną wyspę zabrałbym mapę, misia i marchewkę”.

Część druga właściwa**Wprowadzenie w problem metodami aktywnymi**

Skoro już wiemy, jacy jesteśmy, co lubimy, kogo lubimy i za co, teraz posłuchajmy, jaki miał problem mały lisek Leon.

Czytamy tekst

(...) *Leon stał na chwilę ze spuszczoną głową, a po chwili powiedział, chlipiąc:*

– *Bo, bo, bo... nikt mnie nie lubi – i rozplakał się na dobre.*

Bibi popatrzyła na liska, wzięta głęboki oddech i ciepłym głosem powiedziała:

– *Leonie, czy jesteś smutny i przygnębiony? – Lisek skinął potakująco głową.*

– *Chciałbyś czuć się lubiany przez inne zwierzęta? I wiedzieć, że lubią spędzać z tobą czas? – spytała niepewnie żyrafa patrząc na malca.*

– *Bo wiesz, Bibi – powiedział Leon – inne zwierzęta w przedszkolu bawią się razem, a ze mną nikt się nie chce bawić. (...)*

do momentu: (...) – *Leonie, ale czy masz zupełną pewność, że zawsze tak jest, że Cię nikt nie lubi? – dopytywała Bibi. – Hmm. Tak naprawdę, to ja już sam nie wiem – powiedział nieśmiało lisek.*

Pytania do tekstu

O kim jest opowiadanie? (O lisku Leonie).

Jaki miał problem Leon? (Myślał że go nikt nie lubi).

A jak się z tym czuł? (Był smutny i przygnębiony).

O czym marzył? (Chciał być przez innych lubiany, chciał spędzać czas z innymi).

Czy to była prawda, że liska nikt nie lubił?

Ćwiczenie 1

Klasa jest podzielona na 4 grupy. Każda dostaje zdjęcie jednego przedmiotu : cytryna, cebula, pokrzywa, muchomor. Prowadzący mówi grupie, że tym czterem rzeczom jest bardzo smutno. Uważają, że ich nikt nie lubi. Grupa ma za zadanie powiedzieć o nich coś dobrego, o ich wyglądzie, przydatności i udowodnić, że ktoś je lubi. Po skończonym zadaniu wysnuwamy wniosek, że czasem się komuś wydaje, że go nikt nie lubi, a to nieprawda.

Tekst cd.

(...) – *Mam taki pomysł, żebyś poszukał trzech przykładów, kiedy czułeś, że ktoś cię lubi. Co o tym sądzisz? – zapytała.*

– *No to tak. Po pierwsze, gdy byłem chory, to Maks mnie codziennie odwiedzał i upiekł dla mnie przepyszne drożdżówki. Po drugie, wczoraj Luscia bawiła się ze mną w chowanego. I jeszcze Felek pożyczył mi swoją ulubioną książkę o samolotach – odpowiedział lisek.*

– *I jak się teraz czujesz, kiedy to powiedziałeś? – zapytała Bibi.*

– *Czuję szczęście w sercu, bo mam wkoło dużo osób, z którymi mogę się dobrze bawić i wesoło spędzać czas, powiedział.*

Czy to prawda, że liska Leona nikt nie lubił?

Nie (3 przykłady: Maks go odwiedzał, Luscia się z nim bawiła, Felek pożyczył mu książkę).

Ćwiczenie 2

Czy bycie lubianym było ważne dla liska i co trzeba zrobić, żeby być lubianym?

Prowadzący dzieli dużą kartę papieru i wypisuje po jednej stronie, co trzeba zrobić, żeby być lubianym, a po drugiej przeciwieństwa np. koleżeński – niekoleżeński, miły – niemiły, uśmiechnięty – smutny, chętnie innym pomaga – jest samolubny, życzliwy – nieżyczliwy, sympatyczny – niesympatyczny itp. Widzimy, że na tablicy pojawiają się tylko cechy charakteru, a nie wygląd zewnętrzny. Wysuwamy wniosek, że jeśli lisek miał takie cechy, jakie zapisaliśmy po prawej stronie kartki, to na pewno inne zwierzątka go bardzo lubiły.

Czy mogłaby się zdarzyć sytuacja, że pomimo tych cech charakteru liska ktoś mógłby nie polubić? Co jeszcze jest ważne by być lubianym? (Dobrze mieć wspólne zainteresowania czy hobby np. gra w piłkę, czytanie tych samych książek, lisek lubił grać w piłkę z Maksem i Brunem).

Pożegnanie**Uliczka przyjaźni- zabawa wyrażająca pozytywne emocje**

Dzieci tworzą dwa rzędy naprzeciw siebie. Przez utworzoną uliczkę przechodzi jedno dziecko, wszyscy po drodze

do niego się uśmiechają i przyjaźnie dotykają. Kiedy dziecko zatrzyma się przed kolegą lub koleżanką, musi mu (jej) spojrzeć w oczy i w miły sposób pożegnać.

Ewaluacja

Na koniec zajęć prowadzący ma przygotowane dwa wiaderka. Nad jednym namalowana jest uśmiechnięta mordka żyrafy Bibi, a nad drugim smutna. Ma też przygotowane kulki z papieru i prosi, by wrzucić je do wiaderka z uśmiechniętą żyrafą, jeśli spotkanie dzieciom się podobało lub ze smutną, jeśli się nie podobało.

Scenariusz 8

Mam wybór

Opowiadanie: *Czasem nie lubię się witać*

Cele terapeutyczne: – rozwijanie empatii w grupie,

– próba odpowiedzi na pytania: Jak się dobrze witać?

– próba odpowiedzi na pytanie: czy można mieć wybór podczas powitań,

Uczestnicy: Dzieci z trzeciej klasy szkoły podstawowej

Czas trwania: 1 godzina lekcyjna

Warunki: Sala biblioteczna w filii dla dzieci przystosowana do zajęć plastycznych i ruchowych: poduszki, stoliki, krzeselka, dużo wolnego miejsca do zabawy.

Metody i techniki: praca z tekstem: głośne czytanie, słuchanie, techniki plastyczne, gry i zabawy ruchowe.

Forma: Indywidualna i grupowa.

Środki: tekst literacki, plansza z namalowanym lasem, powycinane różne zwierzęta, kartki papieru, mazaki, kredki, 2 wiaderka, napisy na drzwi z symbolami, kulki papieru, emotikonki, plansza z kótkami.

Literatura

Joanna Berendt, Aneta Ryfczyńska, *Czasem nie lubię się witać*, [w:] *Przyjaciele żyrafy : Bajki o empatii*. CoJaNaTo Blanka Łyszkowska. Warszawa 2013, s. 71-75.

Przebieg zajęć

Część pierwsza (wstępna)

Zabawa integracyjna 1

Klasa przychodzi do biblioteki i czeka w holu przed wejściem do sali. W progu stoi prowadzący. Każde dziecko wchodzi pojedynczo do sali. Na drzwiach narysowane są sposoby powitania: żółwik, piąteczka, serduszek, czyli uścisk, puste miejsce dla dzieci które nie mają ochoty się witać oraz nutka (można powiedzieć po prostu „dzień dobry”).

Zabawa twórcza

Po powitaniu z prowadzącym dzieci witają się ze sobą na różne sposoby. Stoimy w kręgu i najpierw prowadzący mówi, że skoro powitaliśmy się już raz w drzwiach, to teraz spróbujemy przywitać się z osobą po naszej prawej i lewej ręce na różne sposoby i witamy się np. jak piesek z pieskiem, kotek z kotkiem, robot z robotem, jak księżniczka z księżniczką, na żółwika, beczką, piąteczką itp.

Następnie prowadzący pyta dzieci, czy mają jakieś ulubione powitania i czy ktoś chciałby je pokazać.

Po różnych powitaniach prowadzący pyta dzieci, co przeżywały podczas tych różnych powitań i jak się czuły: Czy było im wesoło, a może smutno, może strasznie, czy sobie żartowały, może były bardzo poważne, a może puszczały sobie oczka, pokazywały język czy coś mówiły podczas tych powitań, podawały sobie ręce, przytulały się?

Prowadzący pyta, czy dzieci tak samo powitałyby mamę i tatę jak panią w sklepie, biblioteczkę, panią doktor czy księdza. Czy tak samo powitamy osobę starszą np. babcię kolegi czy koleżanki jak jej wnuczkę? Czy na charakter naszego powitania ma znaczenie to, z kim się witamy?

Część druga właściwa

Wprowadzenie w problem metodami aktywnymi

Prowadzący pokazuje wydrukowane emotikonki i pyta dzieci, czy je znają, używają i czy według nich coś znaczą? Czy korzystają z komputera lub telefonu i czy te emotikonki komuś wysyłają? Czy uważają, że można kogoś obrazić albo ucieszyć, wysyłając jakąś emotikonkę?

Prowadzący ma przygotowaną dużą płachtę papieru, na niej dwa koła i prosi dzieci, żeby podchodziły do niej i namalowały w jednym kole emotikonki, których używają podczas powitań, gdy czują się dobrze, wesołe,

śmieszne, radosne (buźki, miny, kciuk w górę), a w drugim te, których używają wtedy, gdy czują się smutne, złe, wściekłe (kciuk w dół).

Następnie sprawdzamy, w którym kole jest więcej emotikonów i czy to oznacza, że częściej jesteśmy weseli czy częściej smutni podczas witania się.

Tekst

(...) – *Witaj Kaziu! – powiedziała radośnie Bibi.*

– *O Bibi, jak się cieszę, że cię widzę – powiedział zajączek. Przybiegłem do ciebie, bo mam duży problem i potrzebuję wsparcia. Czy masz teraz chwilę na rozmowę ze mną? – zapytał zajączek, trzęsąc się cały z emocji!*

– *Kaziu, widzę, że jesteś bardzo poruszony. Oczywiście porozmawiam z tobą. Masz ochotę na herbatkę? – spytała żyrafa.*

– *Bibi, zapewne wiesz, że w niedzielę moja mama robi wielkie przyjęcie urodzinowe. Żyrafa kiwnęła potakująco głową. – A czy wiesz, że z tej okazji przyjeżdżają do nas ciocie i wujkowie z Czerwonej Doliny, z okolic Wielkiego Dębu, a także z Jaśminowej Łąki i wielu innych miejsc? Wiesz?*

(...) – *Chciałbym móc sam decydować.*

– *Móc decydować? Co to znaczy Kaziu? – zachęcała ciepłym głosem Bibi.*

– *Chciałbym móc decydować z kim, kiedy i jak się witam odparł Kazio.*

Prowadzący pokazuje dzieciom rysunek, na nim smutnego zajączka Kazia i pyta dzieci: Czym martwił się Zajączek Kazio? Czemu był taki smutny i o czym chciałby sam decydować?

Zajączek Kazio uważał, że powinien mieć wybór. A wy jak uważacie? Czy każdy powinien mieć wybór w w powitaniach tak jak Kazio? I dlaczego?

Dzieci odpowiadają

Czytamy dalej tekst, żeby dowiedzieć się, dlaczego zajączek Kazio miał problem.

(...) – *Gdy przychodzi tylu gości, wszyscy chcą się od razu witać i chcą, żeby ich całować w policzek. BRRRR! – zajączek aż wzdrygnął się z niechęci! – A ja jestem przecież małym zajączkiem i czasem się wstydzę. Czasem potrzebuję się z kimś oswoić, nim do niego podejść i powiem „dzień dobry”. A czasem potrzebuję jeszcze dłuższej chwili, by komuś podać łapkę. Nie lubię tego hałasu i zamieszania, kiedy wszyscy się witają. Najchętniej bym się wtedy schował – powiedział Kazio cichutkim głosem i nakrył się uszkami.*

– *Słyszę, że witanie jest dla ciebie trudne. Wydaje mi się, że czasem masz ochotę się witać, a czasem nie? Czy tak? Spytała zaciekawiona żyrafa. (...) – Chciałbym, żeby dorośli pytali mnie o zdanie. Ja lubię się witać i umiem to robić. I chciałbym, jak dziadek, czasem podać rękę, a czasem powiedzieć „dzień dobry”. Skoro dziadek nie daje buziaczków, to dlaczego ja mam je dawać, kiedy nie chcę... – kontynuował Kazio.*

Kazio przytulił się do szyi Bibi i razem siedzieli sobie w słońcu przed domem żyrafy. Czuł, że już wie, jak to jest u niego, z tym witaniem. Zrozumiał, że czasem chce się witać od razu, a czasem potrzebuje chwili, by się przyzwyczaić do gości. Wiedział też, że bardzo ważne jest dla niego, by móc decydować o tym, jak i kiedy się z kimś przywita.

Ćwiczenia

Prowadzący pyta dzieci, czy pamiętają ćwiczenia ze spotkania trzeciego pt. Mały kłopot Feliksa, o tym, jak mały zajączek Feliks nabierał sobie szyszek i czuł, że nie chciałby się nimi podzielić, gdyż były dla niego ważne.

Następnie prowadzący pyta dzieci, czy pamiętają ćwiczenia, w których miały tak odmówić kolegom, by ich nie zranić.

Dzisiaj mamy podobną sytuację. Mama zajączka Kazia, prosi go, żeby się przywitał z gośćmi, a zajączek chciałby mieć wybór, czy się przywitać i w jaki sposób.

Klasa zostaje podzielona na 4 grupy. Każda z nich dostaje scenkę do odegrania, w której mama każe Kaziowi się przywitać Kaziowi z ciocią, która używa mocnych perfum, wujkiem, który ma wąsy, z babcią i ją pocałować, z dziadkiem i podać mu rękę, a Kazio nie chce. Grupa ma spróbować wymyślić, jak powinien zachować się Kazio, co powiedzieć lub co zrobić, żeby wszyscy byli zadowoleni (bez całowania, ściskania, przytulania). Jeśli grupa ma problem, można podpowiedzieć różne sposoby (piąteczka, becicka, żółwik, całuski na odległość dla babci, może też spróbować poprosić mamę, żeby odstąpiła od swojej prośby, mówiąc o swoich uczuciach i potrzebach).

Następnie rozmawiamy z dziećmi, czy odegranie tych scenek było trudne? Czy zajączek Kazio poradzi sobie na następnym spotkaniu rodzinnym? Jak myślicie? Czy rodzice Kazia rozumieją jego potrzebę samodzielnego wyboru?

Ewaluacja

Na koniec zajęć prowadzący ma przygotowane dwa wiaderka. Nad jednym namalowana jest uśmiechnięta mordka żyrafy Bibi, a nad drugim smutna. Ma też przygotowane kulki z papieru i prosi, by wrzucić je do wiaderka z uśmiechniętą żyrafą, jeśli spotkanie dzieciom się podobało lub ze smutną, jeśli się nie podobało.

Pożegnanie

Ponieważ jest to ostatnie spotkanie, prowadzący dziękuje dzieciom za wszystkie spotkania i na koniec żegna się z każdym, tak jak się witał – przy drzwiach każdy wybiera sposób, w jaki chce się pożegnać.

RELACJE

Patrycja Mynarek
Dział Promocji
Miejska Biblioteka Publiczna w Kędzierzynie-Koźlu

„Młodzi kreatywni – interaktywni” – nowy projekt Miejskiej Biblioteki Publicznej w Kędzierzynie-Koźlu

Od lipca 2018 roku w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Kędzierzynie-Koźlu działa Oddział dla młodzieży „Studnia Otwarta Kultura”. Jest to przestrzeń, w której młodzi ludzie mogą kształtować w sobie bycie aktywnym odbiorcą i twórcą kultury. I właśnie z myślą o naszych młodych czytelnikach powstał projekt pt. „Młodzi kreatywni – interaktywni” dofinansowany ze środków Narodowego Centrum Kultury w Programie „Kultura w sieci”.



Projekt „Młodzi kreatywni – interaktywni” ma za zadanie włączyć młodzież w życie społeczno-kulturalne, stworzenie jej możliwości rozwoju i nabywania różnych umiejętności oraz wzbogacenie oferty kulturalnej Kędzierzyna-Koźla. Nadzrędnym celem jest podniesienie kompetencji czytelniczych młodzieży oraz rozbudzenie potrzeb literackich poprzez wykorzystanie nowych technologii, nowych mediów, w tym przede wszystkim internetu. W dzisiejszych czasach zwycięża technologia, w sieci jest nieograniczona liczba ofert atrakcyjniejszych i łatwiejszych niż lektura tradycyjnej książki, dlatego proponujemy promocję czytelnictwa poprzez zachęcenie młodych użytkowników do tworzenia różnych form medialnych, m.in. fotografii i gier w oparciu o utwory literackie, co daje możliwość zachęcania do aktywności czytelniczej przez odwołanie się do innych zainteresowań. Na realizację projektu składają się interesujące zadania skierowane do młodzieży. Nasza oferta została przygotowana w oparciu o przesłaną wcześniej ankietę. Wszystkie wydarzenia są odpowiedzią na potrzeby i życzenia młodych ludzi, w ten sposób staramy się sprostać kulturowym i literackim oczekiwaniom młodzieży. Do

tej pory zrealizowaliśmy następujące zadania:

WARSZTATY FOTOGRAFICZNE „Od idealnego Selfie do Sleeveface”

Warsztaty poprowadził Rafał Pulkowski – fotograf, operator kamery i montażysta w telewizji miejskiej. Ich celem było umiejscowienie fotografii w kontekście współczesnej kultury, zdominowanej przez media społecznościowe i fakt, że w dobie smartfonów każdy ma zawsze przy sobie aparat fotograficzny. Ponieważ książka jest w bibliotece nieodzownym atrybutem promocji, podczas warsztatów uczestnicy uczyli się, jak połączyć książkę i aparat fotograficzny, aby uzyskać kreatywne fotografie. Wykorzystane do tego zostały virale, jak sleeveface, oraz inne narzędzia. W efekcie powstały zdjęcia-złudzenia, prezentujące kreatywne połączenie fotografowanej osoby z ilustracją na okładce.

W trakcie warsztatów uczestnicy zdobyli umiejętności fotografowania książek w różnych kompozycjach oraz tworzenia instalacji książkowych.



Fot. Rafał Pulkowski



Fot. Rafał Pulkowski

GAMIFIKACJA, czyli tworzenie pierwszej mobilnej gry miejskiej

Był to cykl wakacyjnych warsztatów projektowania mobilnych gier miejskich, czyli interdyscyplinarny proces twórczy, pozwalający uczestnikom na rozwój różnych form ekspresji: słowo, czyli tekst, grafika, dźwięk czy film. Warsztaty prowadzone przez Good Games były pracą zespołową, a jego uczestników połączyła jedna idea: udział w kreatywnym procesie powstawania mobilnej gry terenowej, a przy tym promocja literatury. Gra mobilna na smartfony wykorzystuje trendy w pracy z młodzieżą, takie jak BYOD (przynieś swoje urządzenie, czyli powszechność smartfonów, szczególnie wśród młodzieży) i gamifikację. Ponadto praca nad grami z pokoleniem Z wymaga i pozwala na uwzględnienie w procesie komunikacji z nimi ich sposobu funkcjonowania w dobie internetu i social mediów, np. wykorzystanie natychmiastowej informacji zwrotnej czy umiejętności szybkiego dotarcia do informacji. Warsztaty polegały na przemodelowaniu wybranej przez czytelników książki na grę mobilną. W naszym przypadku na warsztat wybraliśmy legendę kozielską oraz powieści: *Mały książę* Antoine de Saint-Exupéry'ego, *Pippi Pończoszanka* Astrid Lindgren i *Piotruś Pan* J.M. Barriego. Już 2 października 2020 r. w Kędzierzynie-Koźlu będzie mieć miejsce oficjalna premiera pierwszej w naszym mieście gry mobilnej, na którą serdecznie zapraszamy!



Fot. Natalia Laska

SPOTKANIA AUTORSKIE ONLINE

Aby dać młodzieży szansę obcowania z literaturą, przeprowadzamy spotkania autorskie online z pisarzami, którzy swoją popularność zdobyli dzięki obecności w social mediach. Młodzi czytelnicy chętnie sięgają po książki osób, które znają. Autor nie jest już anonimowy, tylko poprzez aktywność w mediach społecznościowych staje się bliższy odbiorcy. W tych czasach młodzież wzoruje się na osobach, które wzbudzają zainteresowanie w sieci i właśnie książek takich autorów poszukuje najchętniej. W lipcu spotkanie w przestrzeni internetu zorganizowaliśmy z popularną grupą Urbex History.



Fot. Natalia Laska

Miejska Biblioteka Publiczna w Kędzierzynie-Koźlu w ramach programu *Kultura w sieci* Narodowego Centrum Kultury realizuje projekt pt.

MŁODZI KREATYWNI - INTERAKTYWNI

URBEX HISTORY

SPOTKANIE ONLINE

30/07/2020 godz. 18.00

spotkanie na www.facebook.com/ODM-Studnia-Otwarta-Kultura

PARTNERZY MEDIALNI

MBP Kędzierzyna-Koźle
Miejska Biblioteka Publiczna w Kędzierzynie-Koźlu

Urząd Miasta Kędzierzyna-Koźle
Dofinansowane ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu „Kultura w sieci”

Partnerzy medialni: Lokalna 24.pl, Związek Lokalny, dobra gazeta, TV, iwi, 7, Partner, KK24.pl

SPOTKANIA Z GWIAZDAMI SOCIAL MEDIÓW

Spotkania online odbyły się też z twórcami internetowymi działającymi w sieci – autorami blogów i vlogów literackich. Są to osoby inspirujące młodych ludzi, wyznaczające trendy literackie, mające duży wpływ na odbiór kultury przez młodzież. Aby promować książki i kulturę czytania wśród szerokiego grona odbiorców, pasjonaci literatury zakładają blogi, vlogi oraz prowadzą podcasty o książkach. Z uwagi na fakt, iż kultura czytania zanika, wideoblogi zyskują na popularności. Autorzy blogów nagrywają filmy, w których recenzują przeczytane pozycje. To forma przekazu, która szybciej trafia do młodzieży. Ciekawie podana recenzja skutkuje sięgnięciem po daną pozycję. Już 11 września 2020 r. odbyło się pierwsze spotkanie z Danielem Muniowskim, autorem popularnego vloga „Strefa Czytacza”. 18 września 2020 r. nasi bibliotekarze porozmawiają z kolejną gwiazdą social mediów, jednym z najpopularniejszych recenzentów występujący pod pseudonimem „Okoń w sieci”. Spotkania można obejrzeć na kanale Miejskiej Biblioteki Publicznej w Kędzierzynie-Koźlu na YouTube.



Projekt „Młodzi kreatywni – interaktywni” to przedsięwzięcie literacko-kulturalne skierowane do młodzieży w wieku szkolnym, mające na celu popularyzację zasobów literatury młodzieżowej i innych środków kultury. Miejska Biblioteka Publiczna to miejsce spotkań młodych pasjonatów kultury, nowych mediów i literatury. Głównym celem, jaki nam przyświecał, była chęć połączenia świata wirtualnego ze światem realnym, gdzie liczy się interakcja nie tylko z bohaterem książki, ale również z innym człowiekiem. Możliwości, jakie oferujemy młodzieży poprzez realizację projektu, pozwolą doskonalić młode talenty tak, aby w przyszłości nie byli już tylko odbiorcami istniejącej kultury, ale także jej współtwórcami.

Kanał MBP na YouTube <https://www.youtube.com/user/mbpkkozle>.

Zuzanna Gruszczyńska
Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna w Kluczborku

Wakacyjna zabawa fotograficzna „Zabierz książkę z biblioteki na wakacje!” w kluczborskiej bibliotece

W czasie tegorocznych wakacji Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna w Kluczborku przeprowadziła na profilu facebookowym zabawę fotograficzną, w której można było zdobyć zestaw pięciu książek (do wyboru – dla dorosłych, młodzieży lub dzieci).

Aby wziąć udział w losowaniu nagrody, należało wypożyczyć książkę z kluczborskiej biblioteki (lub z filii bibliotecznej) i zrobić jej zdjęcie w miejscu, gdzie spędzało się wakacje. Na fotografii musiało być widoczne, że książka jest z biblioteki (np. pieczętka, kod kreskowy z nazwą biblioteki). Uczestnicy zamieszczali zdjęcia w komentarzach pod postami dotyczącymi zabawy lub przesyłali na podany adres mailowy. Konkurs trwał do 31 sierpnia 2020 r.



Kreta. Laguna Balos

Zaznaczyliśmy, że w konkursie nie mogą brać udziału pracownicy biblioteki i ich rodziny. 2 września przeprowadziliśmy losowanie (w formie transmisji na żywo na profilu facebookowym) i wyłoniliśmy zwyciężczynię zabawy.

Z przesłanych fotografii powstała galeria na profilach biblioteki na Facebooku i Instagramie.



Na tarasie widokowym nad Riwierą Makarską w Chorwacji

Książki z naszej biblioteki były m.in. na Krecie, w Bratysławie, w Chorwacji i nad naszym polskim morzem. Cieszymy się, że książki towarzyszą naszym Czytelnikom w wakacyjnych podróżach i odpoczynku.

Dorota Olszewska
Oddział dla dzieci MGBP w Niemodlinie

Podróż z książką

Z powodu zaistniałej sytuacji epidemicznej Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Niemodlinie ze względów bezpieczeństwa wprowadziła ograniczenia w zakresie dostępu do księgozbioru oraz odwołała zaplanowane wcześniej wakacyjne spotkania czytelnicze przeznaczone dla dzieci.

Chcąc wyjść naprzeciw oczekiwaniom najmłodszych i zachęcić ich do odwiedzania biblioteki oraz wypożyczania książek, powstał pomysł na wakacyjną czytelniczą akcję „**Podróż z książką**”.



Do czytelniczego przedsięwzięcia wybrane zostały książki opowiadające o letnich przygodach, miejscach, które warto zobaczyć w Polsce i na świecie, wydane w ciekawej formie atlasy z mapami miast i kontynentów oraz bogato ilustrowane książeczki dla najmłodszych. Przygotowane wcześniej pozycje zostały zapakowane w szare papierowe koperty, na których umieszczono fragmenty z cytatami utworów. Jako pieczęć na odwrocie koperty została naklejona nalepka z kodem kreskowym książki umożliwiającą jej wypożyczenie. Dzieci wybierając zatem „książkową niespodziankę”, nie znały tytułu, autora ani okładki, nie kierowały się swoim gustem czytelniczym, a jedynie sugerowały cytatem z lektury umieszczonym na kopercie.

Czytelnicza akcja „**Podróż z książką**” cieszyła się wśród młodych odbiorców sporym zainteresowaniem. Ciekawość wzbudzała nietypowa forma oprawy książek oraz element niespodzianki przy otwarciu koperty i sprawdzeniu, jaki tytuł trafił właśnie w ich ręce. Po zwrocie wypożyczonych książek opinie dzieci okazały się różne. Pierwsza grupa czytelników była bardzo zadowolona z dokonanego wyboru i prosiła o inne tytuły tegoż autora, serii lub też książek o wybranej wcześniej tematyce. Natomiast druga grupa, której wybór nie przypadł do serca, nie zrażała się i sięgała po kolejną „książkową niespodziankę”.



Tegoroczna wakacyjna akcja w Oddziale dla dzieci była niewątpliwie doskonałym sposobem dotarcia do dziecięcego czytelnika i zaprezentowania mu różnorodności tematycznej książek, po które warto w przyszłości sięgnąć.

Łukasz Brudnik
Dział Instrukcyjno-Metodyczny WBP w Opolu

„Dzień z historią” – relacja

„Dzień z historią” zorganizowany 19 września br. w ogrodzie WBP w Opolu był kolejnym punktem z bogatego zestawu inicjatyw projektu „**Historyczne ścieżki**”, realizowanego przez Wojewódzką Bibliotekę Publiczną w Opolu dzięki dofinansowaniu ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego (Fundusz Promocji Kultury) oraz z budżetu Samorządu Województwa Opolskiego. Ta wartościowa idea ma na celu upowszechnianie historii oraz stanowi odpowiedź na potrzeby lokalnych środowisk. Zaproponowane spotkania, wykłady i przedsięwzięcia w ramach projektu prezentują m.in. ważne wydarzenia w dziejach Polski, wagę tradycji, także różnorodność i barwność kulturową Opolszczyzny, która po 1945 r. wzbogaciła się o mieszkańców dawnych kresów południowo-wschodnich.

„Dzień z historią” rozpoczął się przygotowanym przez Opolski Klub Fantastyki „Feniks” LARPEm, czyli grą aktorską, w której uczestnicy improwizując, odgrywają przypisaną im rolę. Zabawa odbyła się pod hasłem „Była sobie epidemia”, a jej akcja rozgrywała się w Nibylandii, chwilę przed ogłoszeniem groźby powszechnej zarazy. Reakcja na świecie na to niebezpieczeństwo jest bardzo różna. Część krajów jak Niemcy, Szwecja, czy Hiszpania zaleciły ograniczenie podróży do zagrożonych regionów, z kolei Rosja i Włochy uznały, że choroba jest wynikiem manipulacji Chińczyków, chcących w ten sposób zaszkodzić światowej gospodarce. Rząd Nibylandii pragnąc ustosunkować się do panującej sytuacji, a przy tym wytrącić opozycji argument o zlekceważeniu zagrożenia, zwołuje zebranie rady doradców rządu. W wyborze najlepszego rozwiązania z pewnością nie ułatwia samo społeczeństwo, które w dużej części przeciwne jest wszelkim restrykcjom i swe niezadowolenie może odpowiednio wyrazić w nadchodzących wyborach. A gdy zmieni się rząd, z pewnością zmienią się również jego doradcy.

Uczestnicy zabawy z zaangażowaniem i z zachowaniem wszystkich zasad bezpieczeństwa odegrali swoje role. Mimo ograniczonej liczby osób wymuszonej dodatkowo wcześniejszym zapisywaniem się, frekwencja dopisała i na pewno nikt nie był zawiedziony.

W międzyczasie Grupa Rekonstrukcji Historycznych Wiwern przeprowadziła pokazy walk rycerskich oraz zademonstrowała dawne stroje.





Odbyły się również dwa wykłady. Dominika Gorgosz przedstawiła najciekawsze gry planszowe inspirowane historią. Wśród licznych przykładów prelegentka wymieniła takie tytuły jak: *Magnaci*, *Lincoln*, *Twilight Struggle*. *Zimna Wojna 1945-1989*, *Wystawa światowa 1893* czy *303*. Z kolei Michał Smoliński opowiedział, w jaki sposób rekonstruktorzy odtwarzają różne wydarzenia historyczne. Wyjaśnił, skąd czerpią wiedzę na temat wierzeń, ubioru oraz uzbrojenia z danej okrośu. Wyłumaczył, dlaczego nie powinno się w jednym czasie organizować turniejów rycerskich z różnych epok, chyba że jest to impreza przekrojowa. Opisał też, jak przebiega sam proces odtwarzania dawnych strojów, jakie techniki są stosowane i w jaki sposób pozyskiwane są materiały wykorzystywane podczas rekonstrukcji.



„Dzień z historią” okazał się dniem bardzo interesującym. Różnorodność form wykorzystanych do mówienia o przeszłości sprawiła, że każdy mógł znaleźć coś ciekawego dla siebie. Była to także doskonała okazja, aby przekonać się, że historia to nie tylko daty oraz suche fakty, ale także fantastyczna, pełna przygód podróż w przeszłość.

Zoom na opolskie DKK

Łukasz Brudnik

Dział Instrukcyjno-Metodyczny WBP w Opolu

Kwartał w opolskich Dyskusyjnych Klubach Książki (kwiecień–maj–czerwiec 2020)

Głównym tematem przewijającym się na świecie na wszelkie możliwe sposoby w drugim kwartale bieżącego roku była pandemia COVID-19 wywołana przez koronawirusa SARS-CoV-2. Wpłynęła ona znacząco również na biblioteczne życie. Obostrzenia ogłoszone w ramach walki z chorobą, a także wszechobecny strach, sprawiły, że na długie miesiące praktycznie do minimum zostały ograniczone wszelkie kontakty międzyludzkie, w tym – co nie dziwi – spotkania w ramach Dyskusyjnych Klubów Książki. Dla wielbicieli rozmów o lekturze jedynym wyjściem pozostawał Internet. Tu na szczęście do dyspozycji klubowiczów czekało wiele przydatnych aplikacji (między innymi Facebook, Zoom czy Discord) i każdy mógł znaleźć przyjazne dla siebie rozwiązanie. Co ważne, tak prowadzone rozmowy mogły odbywać się bez zakładania uciążliwych maseczek.

Koronawirus przysporzył też wiele kłopotów organizacyjnym Instytutowi Książki, pomysłodawcy i głównemu opiekunowi Dyskusyjnych Klubów Książki w Polsce, wymuszając na nim całkiem inne niż dotychczas spojrzenie na projekt (wystarczy wspomnieć choćby kwestie dotyczące spotkań autorskich online). Tak więc z różnymi przygodami program zmierzał do przodu.

Mimo ograniczonej liczby klubowych spotkań, braku okazji do zapraszania ulubionych pisarzy oraz utrudnień związanych z podejmowaniem ciekawych inicjatyw nie można powiedzieć, aby na Opolszczyźnie nic interesującego się nie działo. Dla wszystkich klubów ogłoszony został konkurs na „Najciekawszy Sleeveface”, polegający na wykonaniu przez uczestników minimum jednego zdjęcia (każdy klub może przesłać do trzech zdjęć), na którym moderator lub klubowicz będzie tworzył naturalne rozwinięcie obrazu widocznego na okładce książki. Ideą konkursu jest promowanie czytelnictwa z wykorzystaniem fotograficznych poszukiwań oraz zmysłu obserwacji. 26 czerwca przeprowadzona została również pod hasłem „Stare ale jare” III Opolska Dyskusja Moderatorów. Odbyła się ona zdalnie, przy pomocy aplikacji Discord, i dotyczyła książki Joanny Chmielewskiej *Wszystko czerwone*. Uczestnikom spotkania rozmowa na odległość na tyle przypadła do gustu, iż na wrzesień zaplanowano kolejną taką dyskusję, tym razem o książce Jørn Lier Horsta *Psy Gończe*.

W niektórych klubach na czas pandemii postanowiono napisać w odcinkach opowiadanie. Za każdą część odpowiadać miał ktoś inny. Miejmy nadzieję, że cel uda się zrealizować, a powstałe w ten sposób dzieła nie zostaną zakopane w najciemniejszych obszarach pamięci ich twórców, lecz ujrzą światło dzienne.

Choć do zakończenia panującej wokół nas sytuacji jeszcze daleka droga, świat wydaje się powoli wracać na stare tory. Czerwiec był pierwszym miesiącem, kiedy przy zachowaniu wszelkich dostępnych środków ostrożności pojedyncze kluby znów zaczęły się spotykać na żywo. W maseczkach, przyłbicach, z zachowaniem należytej odległości znów spierano się na temat przeczytanej lektury. Oby była to zapowiedź lepszego jutra.

KULTURA: LITERATURA • KSIĄŻKA • CZASOPISMIENICTWO

Jolanta Zakrawacz, Łukasz Brudnik
Dział Instrukcyjno-Metodyczny WBP w Opolu

„Hiszpanią zainteresowałam się zupełnie przez przypadek, ponieważ ona tak naprawdę przydarzyła mi się” - rozmowa z Katarzyną Kobylarczyk



Fot. Monika Ostrowska

Dlaczego postanowiła Pani zostać reporterką?

Ha, to jest dobre pytanie (śmiech). To było moje marzenie od dziecka. Ja rzeczywiście wymyśliłam sobie ten zawód bardzo wcześnie, bo już w szkole podstawowej. Dlaczego? Dlatego, że chciałam mieć życie pełne przygód. Ponieważ we współczesnym świecie ciężko jest być podróżnikiem i odkrywać jakieś nowe lądy, więc wymyśliłam sobie, że praca dziennikarska, która kojarzyła mi się z filmami przygodowymi będzie sposobem na to, żeby te przygody móc jeszcze przeżywać, żeby móc dużo podróżować, poznawać ciekawych ludzi. I tak sobie to

wymyśliłam i konsekwentnie później dążyłam do tego, żeby reporterem zostać. Zwłaszcza, że mój tata też chciał kiedyś być dziennikarzem. Nie został nim, ponieważ w PRL-u nie wolno było swobodnie korzystać ze słowa. I dopiero ja właściwie wcieliłam w życie jego marzenia.

Co takiego musi mieć w sobie dana historia, aby zdecydowała się Pani o niej napisać?

To musi być coś, co nie daje mi spokoju. To musi być coś, co mnie zmusi do pisania. Ponieważ ja tak naprawdę bardzo nie lubię pisać. I bardzo się męczę, pisząc. I całą tę moją pracę, jako dziennikarz, mogę podzielić na dwa etapy. Pierwszy to etap zbierania materiałów. To spotkanie się z ludźmi, jeżdżenie, szukanie, rozmawianie. Nawet siedzenie w archiwach, nawet siedzenie w bibliotekach to ta część, którą bardzo lubię. A potem nadchodzi drugi etap, kiedy trzeba usiąść przy komputerze i to wszystko z siebie wypluć. I to jest straszne. I to jest rozpaczliwe. I to jest straszliwa męka dla mnie. Zatem, żeby jakaś historia mnie bardzo zainteresowała, to musi to być coś, co mnie zmusi do podjęcia tego wysiłku, co mi nie będzie dawało spokoju, co mnie będzie gryzło od środka i zmusi do pisania.

Wiele się chyba nie pomyłę, mówiąc, że Hiszpania zajmuje specjalne miejsce w Pani sercu. Skąd ta fascynacja?

Hiszpanią zainteresowałam się zupełnie przez przypadek, ponieważ ona tak naprawdę przydarzyła mi się. Mój mąż dostał tam stypendium naukowe i właściwie w ciągu paru dni musieliśmy się zdecydować, czy jedziemy tam na dwa lata, czy nie. I pojechaliśmy, nie znając języka, nie znając kultury, nie znając zwyczajów. Zostaliśmy rzućni na głęboką wodę. No i okazało się, że Hiszpania jest po prostu krajem niesamowicie przyjaznym dla przybyszów. Ma przepiękny język, którego bardzo łatwo można się nauczyć i który jest przyjmowany z wdzięcznością. To znaczy, Hiszpanie bardzo się cieszą, jak ktoś stara się mówić po hiszpańsku, więc pomagają. Hiszpania jest niesamowicie piękna sama w sobie. Jest tajemnicza. Jest stara. Ma wiele niesamowitych, uroczych zakątków. Jest naprawdę fascynującym krajem.

Pierwsza Pani książka poświęcona Hiszpanii dotyczyła tradycji hiszpańskich fiest. Dlaczego zdecydowała się Pani o tym napisać?

Dlatego, że fiesty bardzo mnie zaskoczyły. Ja nie jestem człowiekiem, który jakoś bardzo lubi uczestniczyć w festiwalach, imprezach, pokazach. I na te hiszpańskie fiesty wystali mnie znajomi Hiszpanie. Oni mi po prostu powiedzieli: „słuchaj skoro już tu jesteś, to musisz przejechać się na taką fiestę do Walencji”. Zobaczysz, jak to wygląda. Pojechałam z dużymi oporami, ponieważ wydawało mi się, że to będzie, albo jakaś impreza folklorystyczna, albo po prostu wielka biba, na której wszyscy się bawią. Jednak to okazało się czymś zupełnie innym, czymś, co przekraczało moje wyobrażenia. Doświadczenie niesamowitego ducha wspólnoty ludzi, którzy bawią się tam sprawiło, że zaczęłam wyszukiwać co dziwniejsze fiesty w różnych małych miasteczkach, w małych miejscowościach. Im bardziej absurdalne i dziwne, tym lepiej. Później wypytywałam wszystkich znajomych, czy w ich wiosce nie ma przypadkiem jakiejś fiesty, która odbywa się tylko tam i nigdzie indziej. I tak już jeździłam z jednego miejsca na drugie.

Która z fiest najbardziej zapadła Pani w pamięci?

Jest taka fiesta w Berdze. Berga to jest nieduże miasteczko w Katalonii. I tam odbywa się impreza, która nazywa się La Patum. I ona jest niesamowita, ponieważ Berga jest mała i w tej imprezie uczestniczą praktycznie wszyscy mieszkańcy tego miejsca. I w pewnym momencie oni się schodzą na taki ryneček, który się tam znajduje. Tłum jest taki, że trudno tam wcisnąć szpilkę. Ludzie mają na sobie dziwne stroje, jak chochoły, z jakiejś słomy, z rogami. Takie niby diabły, nie wiadomo co. Zostaje wyłączone całkowicie oświetlenie w mieście i nagle rogi, które mają uczestnicy wydarzenia zostają podpalone. I cały plac eksploduje ogniem. Jest to niebezpieczne, bo są iskry, wszędzie jest dym, a zarazem wszystko jest tak niesamowite i zjawiskowe. Nie wiem, czy jakkolwiek przewodnik po Hiszpanii opisuje tę fiestę, ale naprawdę jest piękna i bardzo pierwotna w tym, co tam się wydarza.

Czy fiesty, zwłaszcza te największe, nadal możemy traktować jako element hiszpańskiej kultury, a może to już jest bardziej atrakcja turystyczna?

Niektóre, co ciekawe, są bardzo autentyczne. To znaczy, nie są robione pod turystów, jak np. te rozstawione i skomercjalizowane, na przykład w Pampelunie – te wszystkie biegi z bykami – albo w Tomatinie, tam, gdzie ludzie obrzucają się pomidorami. Ale większość tych fiest, zwłaszcza tych mniej rozstawionych, jest wydarzeniami dla lokalsów. Tam nie ma turystów. My bardzo często w tych małych miasteczkach byliśmy jedynymi obcymi i bardzo się wyróżnialiśmy. Miejscowi od razu widzieli, że przyjechał ktoś z zewnątrz, reagowali bardzo miło, przepuszczali do przodu, żebyśmy mogli lepiej wszystko zobaczyć.

Choć słowo „fiesta” kojarzy się z czymś radosnym, to jednak w *Pyle landrynek* pojawiają się momenty, mogące budzić co najmniej niepokój, jak choćby w rozdziale *Cadaqués. Czekaając na tramontanę*. Dlaczego zdecydowała się Pani wprowadzić takie elementy?

Ponieważ fiesty kojarzą się, zwłaszcza nam Polakom, z czymś radosnym. A hiszpańskie fiesty do końca takie nie są. To znaczy, one mają pierwiastek tajemnicy, pewnej ciemności, mroku. I to widać w niektórych rozdziałach mojej książki. Ale też to się czuje, kiedy się tam jest; na przykład kiedy pojawia się jakieś niebezpieczeństwo. Jak się jedzie do Pampeluny na biegi z bykami, można zginąć. Jak się jedzie do Walencji na Las Fallas, można zostać poparzonym. Bo tam pali się takie wielkie kukły. Ja na przykład mam ślady na kurtce po iskrach, powypalane dziurki. Jak się jedzie w inne miejsca, można zostać zdeptanym przez rozhukane konie, można stracić bębenki w uszach. Hiszpanie się na to godzą. Oni uważają, że ten element niebezpieczeństwa, możliwej śmierci, w jakiś sposób wzbogaca te ich doświadczenia. Więc jest w fiestach element zgody na śmierć, jakby zaproszenie śmierci do świata żywych.

Strup. Hiszpania rozdrapuje rany to z kolei opowieść o traumie, związanej z wojną domową, w wyniku której do władzy doszedł generał Franco. Traumie, która ciągle jest obecna w społeczeństwie hiszpańskim. Jak udało się Pani dotrzeć do bohaterów swojej książki i namówić ich do zwierzeń?

Wbrew pozorom to nie było takie trudne. Zwłaszcza, jeśli chodzi o ludzi, którzy są potomkami republikanów i których dziadkowie, ojcowie, matki czy babcie były represjonowane. Wojnę domową w 39-m roku wygrali nacjonałiści generała Franco i nakazali milczenie tym rodzinom. I teraz po tylu latach, ci ludzie cieszą się, że mogą wreszcie mówić. Oni traktują to jako swoją misję, jako przywracanie pamięci o swoich krewnych. Więc im zależy nie tylko na tym, żeby na przykład odnaleźć ciało swojego dziadka, ale żeby opowiedzieć o nim. Żeby móc mówić. To jest bardzo ważne. Ja byłam często zaskoczona tym, że ci ludzie, mimo wielkiego bólu, który w nich jest, mimo wielkiej rany, która w ich pamięci się kryje, czują się zobligowani do mówienia. Więc, jak tylko dowiadywali się, że ja zbieram materiały, to często podchodzili, mówili: „napisz jeszcze o moim dziadku, ja ci opowiem”. Wyciągali dokumenty, wyciągali zdjęcia. Widać było, że czują misję przywrócenia pamięci.

Dobry reportaż to taki, w którym autor pozostaje neutralny w stosunku do opisywanych wydarzeń. Czy pisząc *Strup*, musiała Pani mocno się pilnować, aby nie opowiedzieć się po którejś ze stron konfliktu?

Tak, ponieważ na początku założyłam, że to będzie książka wyłącznie o ofiarach republikańskich, o ludziach, którzy w czasie wojny domowej byli represjonowani przez wojska nacjonalistów i później, w czasie dyktatury, przez frankistów. Z początku wydawało mi się więc, że to jest jedyna słuszna strona. Natomiast, kiedy zbierałam materiały, doszłam do wniosku, że nie mogę zostawić tej drugiej strony. Ponieważ w czasie wojny domowej w Hiszpanii represje były obustronne. Te zawinione przez nacjonalistów były większe, ponieważ zamordowano 150 tysięcy osób. Jednak był też czerwony terror ze strony anarchistów czy komunistów hiszpańskich i w jego wyniku zginęło około 50 tysięcy cywilów. Doszłam do wniosku, że nie jestem buchalterem, nie jestem księgowym, nie jestem historykiem ani sędzią i nie mogę opisać tylko jednej strony i zapomnieć o drugiej. Ból po obu stronach jest taki sam. I bardzo mi ulżyło, jak już do tego wniosku doszłam. Miałam lekkie wyrzuty sumienia, że tą drugą stronę zaniedbuję. I rzeczywiście zdecydowałam, że oddam głos ofiarom obu stron.

Za *Strup* otrzymała Pani Nagrodę im. Ryszarda Kapuścińskiego, przyznaną za najlepszy reportaż książkowy, opublikowany w Polsce i po polsku. Czym jest dla Pani ta nagroda i jakie niesie ze sobą korzyści dla reportera?

Ta nagroda to dla mnie wielki zaszczyt i olbrzymie wyróżnienie, którego się nie spodziewałam. To chyba nawet było widać w czasie ogłoszenia wyników. Gdy *Strup* znalazł się na tzw. „krótkiej liście” pięciu nominowanych książek, byłam zupełnie usatysfakcjonowana. Stwierdziłam: „to już jest ten szczyt, już dalej nie mam jakichś wielkich oczekiwań”. Gala przyznawania nagród miała miejsce w czasie pandemii. Odbывała się o godzinie dziewiątej wieczorem. Wszyscy siedzieliśmy wtedy w domu, moje dzieci kładły się spać po kąpeli. Mówię do męża: „wiesz co, to ja się chyba nie będę malować teraz wieczorem, bo będą dzwonić tylko do tego zwycięzcy, a ja tutaj nie mam wielkich szans”. I on mi odpowiedział: „nie, nie, nie. Przebieraj się szybko, maluj się i siadaj”. I rzeczywiście pięć minut później dowiedziałam się, że to właśnie ja dostałam tę nagrodę. I to był straszny szok. Ogromny zaszczyt. Zwłaszcza, że Kapuściński był moim mentorem. Oczywiście, nie poznałam go osobiście, ale przeczytałam chyba wszystko, co napisał. A czy to ułatwia pracę reporterowi? Jeszcze nie wiem, dopiero się dowiem (śmiech).

Dla Małopolskiego Instytutu Kultury napisała Pani serię reportaży, poświęconych kulturze i historii regionu. Jak doszło do tej współpracy?

Doszło do niej w bardzo prosty sposób. Pochodzę z Krakowa, z Nowej Huty, pracowałam bardzo długo w Krakowie jako reporter-dziennikarz i któregoś dnia skontaktował się ze mną przedstawiciel Małopolskiego Instytutu Kultury, mówiąc, że chcą zrobić „zupełną nowość”. Organizowali Małopolskie Dni Dziedzictwa Kulturowego, czyli wydarzenie, w czasie którego można zwiedzać miejsca w Małopolsce, które na co dzień nie są udostępniane do zwiedzania, na przykład dwory, które znajdują się w prywatnych rękach albo kościoły, które są zamknięte z jakichś powodów. I zazwyczaj tej imprezie towarzyszył prosty przewodnik, gdzie były same „suche” fakty („z jakiego wieku?”, „kto zbudował?”, „kto zaprojektował?”). Organizatorzy w pewnym momencie wymyślili, że chcieliby to pokazać „poprzez” opowieść, a nie takie encyklopedyczne informacje. Poprosili mnie o napisanie tej opowieści. To była pierwsza tego typu książka przez nich wydawana, więc wszyscy eksperymentowaliśmy. I ta współpraca fantastycznie nam się ułożyła. Trwała pięć lat, w czasie których napisałam pięć takich książek. Wspominam to niezwykle, ponieważ to było odkrywanie rzeczy, o których człowiek nie wie. Naprawdę niesamowita przygoda, przypominająca trochę eskapady Pana Samochodzika. Z tym że ja odkrywałam różne skarby w Małopolsce.

Czy w wyborze tematów miała Pani pełną swobodę?

Miała pełną swobodę w wyborze tematu opowieści, ale ona musiała być związana z konkretnym miejscem, co stanowi dodatkowe wyzwanie. Bo taka jest formuła Małopolskich Dni Dziedzictwa, że ekipa tego projektu wybiera z reguły dziesięć, a czasem piętnaście obiektów. Dostawałam listę tych obiektów oraz kontakty do ich gospodarzy. Na przykład „dostawaliśmy” kościół, dwór i jeszcze jakieś inne miejsce i ja musiałam w sposób fabularyzowany, a jednocześnie „reporterski” te miejsca opisać.

Najnowsza Pani książka to Kobiety Nowej Huty. Cegły, perły i petardy. Czy mogłaby pani w kilku słowach ją opisać?

To jest panorama dziejów Nowej Huty, mojej „małej ojczyzny”, opowiadana z perspektywy kobiet i ich losów. Jest to „brakujący element” historii Nowej Huty, ponieważ miejsce to zwykle opisywane było z męskiego punktu widzenia. Mówiło się więc o murarzach, przodownikach pracy, hutnikach, później o opozycjonistach, a ja miałam takie poczucie, że brakuje w tych opowieściach kobiet. I jak zaczęłam w tym temacie „grzebać”, okazało się, że kobiety odgrywały niesamowitą rolę w historii Nowej Huty. To było zresztą pierwsze miejsce, gdzie po wojnie kobiety się emancypowały, gdzie mogły zacząć wykonywać zawody tradycyjnie uznawane za „męskie” i na przykład zostać murarką, albo spawaczką, albo szklarką. Opisuję dzieje Nowej Huty, zaczynając od kwestii wywłaszczeń, które spotkały tamtejszych gospodarzy i gospodynie, zmuszonych oddać swoją ziemię pod budowę kombinatu i miasta, bo Huta miała być niezależnym miastem. Następnie zajmuję mnie losy kobiet, które przyjechały budować to miejsce i kładły cegły. Potem opowiadam o codziennym życiu tej dzielnicy z punktu widzenia kobiet, które ją „karmiły”, czyli ekspedientek, kelnerek, kucharek, jednym słowem, kobiet, które dbały o to, żeby „dobrze się toczyło życie w Nowej Hucie”. Okazuje się, że Huta jest też domem dla wielu bardzo awangardowych artystek, które również opisuję. Ale „kobiety Nowej Huty” to także „petardy”. To niezwykle silne osoby, które walczyły o tę dzielnicę, zwłaszcza w stanie wojennym. Opisuję zatem losy kilku opozycjonistek, które mimo, że miały rodzinę, dzieci, nie bały się chodzić na strajki, rzucać kamieniami w zomowców ani obalać pomnika Lenina, który stał w centralnym punkcie Nowej Huty. I właściwie wywalczyły dla tej dzielnicy wolność.

Czy może Pani zdradzić, na jaki temat będzie Pani kolejna książka?

Będę wracać do Hiszpanii i opisywać problem „kradzionych dzieci”. To jest zjawisko, które sięga korzeniami do lat czterdziestych, pięćdziesiątych, kiedy po wojnie domowej do więzień frankistowskich trafia bardzo dużo kobiet. Władza odbiera im dzieci, a następnie oddaje je „prawomyślnym” rodzinom, które żyją w zgodzie z ideałami nowej władzy. Po tych dzieciach ginie ślad. Zostają wpisane jako biologiczne dzieci „nowych” rodziców. Później ten proceder przekształca się w zwykły biznes. Jest zapotrzebowanie na dzieci, więc odbiera się w szpitalach dzieci (noworodki) kobietom, które są samotne, gorzej wykształcone, które pochodzą z „trudnych” środowisk, albo takim, którym trafiła się ciąża pozamałżeńska czy przedmałżeńska. Następnie mówi się im, że ich dzieci zmarły. Ten skandal wybuchł dopiero po roku dwutysięcznym i w tej chwili szacuje się, że takich dzieci może być nawet trzysta tysięcy. To jest ogromna liczba. W Hiszpanii jest teraz bardzo dużo stowarzyszeń działających na rzecz rodzin, które się szukają. Są kobiety, które szukają swoich dzieci. Są dzieci, które szukają swoich prawdziwych rodziców, ponieważ w dorosłym życiu dowiedziały się, że nie są biologicznymi dziećmi swoich opiekunów. Są rodzeństwa rozdzielone. Bardzo często rozdzielano bliźnięta, mówiąc matce, że jedno z nich zmarło. Więc bliźnięta szukają się teraz. Usiłują odnaleźć swoją zagubioną siostrę czy brata. To są straszne tragedie. Bardzo trudno jest dojść tutaj do prawdy. Dla mnie jest to też opowieść o losie kobiety w czasach frankizmu i o traumie, którą powoduje kłamstwo.

Dziękuję za rozmowę.

Bardzo dziękuję.

[18.09.2020 r.]

Katarzyna Kobylarczyk reporterka, autorka książek m. in. *Pył z landrynek. Hiszpańskie fiesty*, *Był sobie czas*, *Wszystko płynie*, *Wielki wybuch 1914-1918* czy *Baśnie z bloku cudów*. *Reportaże nowohuckie*. Laureatka Nagrody im. Ryszarda Kapuścińskiego za reportaż literacki oraz Kryształową Kartę Polskiego Reportażu – Nagrodę Prezydenta Lublina za książkę *Strup. Hiszpania rozdrapuje rany*.

Jolanta Zakrawacz
Dział Instrukcyjno-Metodyczny WBP w Opolu

Drugie życie książki...



Dziewczynka spoza szyby / Jadwiga Ruth Charlewska. Wydawnictwo Literackie, 1976 r..

Dotychczas odkrywałam stare, zapomniane książki z literatury dla dorosłych, tym razem postanowiłam pobuszować w księgozbiornie dziecięco-młodzieżowym. I bardzo się z tego cieszę, bowiem tam również można znaleźć perełki, które warto przypomnieć sobie i naszym czytelnikom. Jedną z takich książek, przeznaczonych dla dzieci od 10 roku życia, ale też starszych czytelników, jest *Dziewczynka spoza szyby* autorstwa Jadwigi Ruth Charlewskiej. Bohaterką jest Elżunia, mała dziewczynka przykuta do wózka inwalidzkiego z powodu choroby Hainego-Medina. Świat Elżuni jest mały i kończy się w jej pokoju. We wszystkim zdana jest na pomoc rodziców i swojej opiekunki Janowej, ale, jak każde dziecko, pragnie się bawić, mieć przyjaciół, robić te wszystkie rzeczy, które dla innych są naturalne, a dla Elżuni niemożliwe bez pomocy innych. Dziewczynka przeżywa kryzys, jest smutna, nie chce jeść i wszystko wydaje jej się szare, bez smaku i radości, a na dodatek w jej kamienicy mieszka Wicek, chłopak, który szydzi z jej kalectwa. Smutny to początek tej pełnej empatii, choć mającej już swoje lata, książki. Autorka pięknie pokazała, że dobro powraca i warto walczyć o siebie i innych, a przede wszystkim, że każdy może się zmienić, jeśli tylko nie będzie odpowiadać złem na zło. To mądra, ucząca zrozumienia, dająca nadzieję powiastka dla młodego czytelnika, przekazująca ponadczasowe wartości.

Oprócz ważnej treści warto zwrócić uwagę na zawarte w książce nieco zapomniane sytuacje i słowa. Kiedyś na osoby niepełnosprawne mówiło się „kaleka”, dziś nie używa się tego określenia. Dawniej dziewczynki i chłopcy przynosili z wizytą kwiaty z ogrodów, zapraszali się nawzajem na podwieczorki, na których podawano rogaliki i konfitury, obecnie to wygląda nieco inaczej. W książce znajdziemy także piękne, acz niedługie, opisy i wiele innych ciekawostek, takich jak: czym zajmowali się harcerze i harcerki, jak spędzano czas po szkole, co było ważne, a czego nie wolno było robić, jakich psot się dopuszczano itp. Przeczytajcie sami i polećcie swoim czytelnikom, tym dużym również.

Anna Pietrzakiewicz

Dział Wspomagania Procesów Bibliotecznych WBP w Opolu

Jolanta Zakrawacz

Dział Instrukcyjno-Metodyczny WBP w Opolu

Na regale Przegląd nowości wydawniczych

Regał: Proza

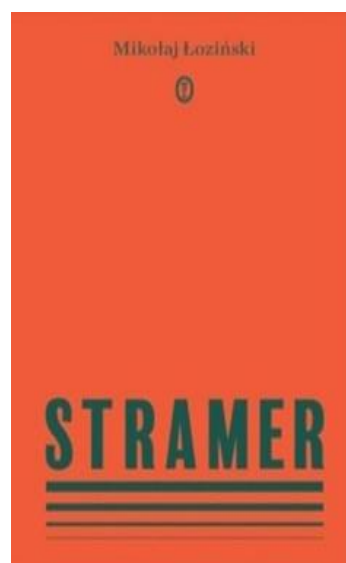
Mój rok relaksu i odpoczynku / Otessa Moshfegh. Warszawa : Wydawnictwo Pauza 2019. – 270, [2] strony; 21 cm.



Mój rok relaksu i odpoczynku – gdyby w istocie zawartość książki zgadzała się z tytułem, to byłaby to najnudniejsza powieść pod słońcem. Jest on jednak boleśnie ironiczny, ponieważ w ośmiu rozdziałach znajdziemy zapiski pograżania się w bezwładzie, który tylko w głowie bohaterki jest świadomym wyborem. Ironii zresztą w tej powieści nie brakuje. Z bezimiennej narracji wyłania się kobieta mająca wszelkie zadatki, by być szczęśliwa i odnosić sukcesy. Piękna, ponadprzeciętnie inteligentna, zamożna, doskonale wykształcona i obracająca się w kręgach nowojorskiej elity artystycznej jest wręcz skończenie idealna. Wypadła jednak z kolein życia. Ulgę znajduje tylko we śnie: *natychmiast zapadałam się w czarną pustkę, w nieskończoną nicość. Nie czułam w tej przestrzeni ani strachu, ani podniecenia. Nie miałam żadnych wizji. Żadnych pomysłów. Jeśli pojawiła się jakaś myśl, odbijała się echem w mojej głowie, dopóki nie zniknęła, pochłonięta przez ciemność. Nie musiałam na nią odpowiadać, prowadzić bezsensownej rozmowy ze sobą. Czułam spokój* (Dz. cyt., s. 41). Zmęczona nieudanymi relacjami, niesatysfakcjonującą pracą oraz wszech otaczającą miałkością oraz smutkiem postanawia wypisać się z działania, zjechać na boczny tor, by nabrać sił i dystansu do

dalszych zmagania z rzeczywistością. Dni upływają jej na próbach pograżenia we śnie za pomocą środków usypiających, dostarczanych przez nakreśloną z bezlitosnym szyderstwem doktor Tuttle, pomiędzy wraca do po stokroć już obejrzanych filmów. Jednocześnie wspomina swoje życie, jak się okazuje, dalekie od ideału. W jej spostrzeżeniach sporo jest bystrej ironii, zdaje się przeszywać na wskroś zachowania i postawy innych, mające sprzyjać ich odnajdywaniu się w materii życia, absurdalne niekiedy reguły środowiska, w którym się obraca. Punktu, który zapoczątkował ten rozkład, poddanie się nieuporządkowaniu, wywieszenie białej flagi wobec chaosu można szukać w jej dzieciństwie. Czuje się nieznośnie samotna, bo, choć odwiedza ją przyjaciółka Reva, relacji tej bliżej do podszytego zazdrością uwielbienia niż opartej na współodczuwaniu przyjaźni. Czynności konieczne do podtrzymania egzystencji bohaterka sprowadza do niezbędnego minimum. Powoli jednak sytuacja wymyka się spod kontroli...

Czas, w którym toczy się powieść, również wydaje się nieprzypadkowy. To koniec milenium, rok przed zamachem na World Trade Center. Napięcie związane z nadchodzącą katastrofą rzutuje na postrzeganie zmagania bohaterki. Materialnie ciągle jeszcze obecna, ale wydrążona z woli istnienia kobieta staje się egzystencjalnym zombie. Większość jej nieświadomego, bezrefleksyjnego życia toczy się (jak) we śnie. Kompulsywne zakupy, imprezy, przelotne znajomości nawiązywane za pośrednictwem internetowych czatów. Wydarzenia, których się nie pamięta spoza narkotycznego zamroczenia, bo też i nie są tego warte. Choć akcja dzieje się 20 lat temu, książka wydaje się satyrycznym obrazkiem czasów współczesnych, w których prawdziwe doświadczenia zastępują te zapośredniczone poprzez rzeczywistość wirtualną. Takemu życiu bliżej do snu właśnie, a tym samym do śmierci. Śmierć nie jest tu jasną cezurą, rozmywa się granica istnienia i nieistnienia. Obłożona tą niezawinioną kłutwą bohaterka, wykluczona z klubu tych, którzy potrafią żyć, uobecnia ciemność, której nie chcesz zobaczyć. Czy autorka przewidziała dla niej jakąś nadzieję? Zakończenie jest, moim zdaniem, tak niejednoznaczne, że warto samemu się o tym przekonać.

Regał: Powieść historyczna***Stramer / Mikołaj Łoziński, Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2019. - 429, [10] stron ; 21 cm.***

Stramer to nazwisko biednej, wielodzietnej rodziny żydowskiej, której losy poznajemy na kartach książki Mikołaja Łozińskiego. Nathan i Rywka wychowują szóstkę dzieci w międzywojennym Tarnowie. Nie jest im łatwo, zwłaszcza że świat zmienia się na gorsze. Ludzie też się zmieniają. Inne są także nastroje polityczne i kulturowe. Narasta nienawiść do Żydów, występują prześladowania, budzi się komunizm. Wszystko zmierza do wojny i już na początku można się domyślać, jak ta historia się skończy. Stramerowie jednak tego nie wiedzą. Żyją własnymi sprawami, pracują, uczą się, marzą, tęsknią, popełniają błędy – monotonna codzienność i nieustające próby polepszenia sobie życia. Poznałam ich wszystkich. Razem i osobno. Wszystkich również polubiłam (ostatnio rzadko tak trafiam). Byłam u nich. Byłam z nimi w różnych, codziennych sytuacjach: przy rodzinnym stole, w kawiarni, pracy, szkole, na pierwszych randkach oraz chwilach bardzo trudnych i dramatycznych. Każdy był inny, miał swoje sprawy, marzenia, doświadczenia życiowe. Aż trudno było mi się z nimi rozstać, kończąc powieść.

Wciągająca historia, pokazująca wojnę i przedwojnie inaczej, moim zdaniem ciszej, bez brutalnych scen i opisów, ale za to w niedopowiedzeniach, by reszta dokonała się w mojej wyobraźni. Może dzięki tym napomknięciom, urwanym scenom i oczywiście zakończeniu *Stramer* Mikołaja Łozińskiego zostanie w moim sercu. Polecam.

Aleksandra Okulus
Dział Udostępniania Zbiorów WBP w Opolu

„Prasoteka. Subiektywny przegląd czasopism Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Opolu „Torii. Magazyn totalnie o Japonii”

Opowiadanie o kraju tak odległym i odmiennym jak Japonia wiąże się z pewnym niebezpieczeństwem. Nieuniknione zadziwienie oryginalną, a momentami ekstrawagancką kulturą owocuje często ujęciami spłaszczonymi, tendencyjnymi czy – po prostu – krzywdzącymi wobec mieszkańców „Kraju Kwitnącej Wiśni”. Z jednej strony w polskich przekazach medialnych pojawiają się „poprawne”, by nie rzec sztampowe opisy starodawnych tradycji „ojczyzny gejsz i samurajów”, z drugiej zaś „sensacyjne”, a w gruncie rzeczy prześmiewcze i mocno nacechowane „europocentrycznym poczuciem wyższości” obrazy „japońskich szaleństw”, „dziwacznym” mód i „ekscentrycznym” trendów (będących tak naprawdę niszowymi zjawiskami, jak choćby stylizowanie się młodych Japonek na „Lolity w różowych tiulach” zgodnie z zasadami cukierkowej estetyki *kawaii* czy romanse samotnych japońskich mężczyzn z lalkami albo wirtualnymi kochankami jako przykłady fenomenu *moe*).



Redakcja „Torii. Magazynu totalnie o Japonii” od dwunastu lat dokłada wszelkich starań, aby na łamach pisma prezentować „Kraj Wschodzącego Słońca” bez rażących uproszczeń, w sposób wielowymiarowy, zniuansowany i maksymalnie pogłębiony, a przede wszystkim pełen szacunku i taktu wobec innej kultury. Teksty zamieszczone w miesięczniku są wnikliwymi analizami rozmaitych zjawisk – kulturalnych, historycznych, politycznych, społecznych.

Opatrzone solidną i opartą na wiarygodnych źródłach bibliografią mają niewątpliwie walor „naukowych dociekań”, lecz ani na chwilę nie przestają być „przyjazne” dla odbiorcy, co jest również dużą zasługą atrakcyjnej, kolorowej niczym „neonowe Tokio” szaty wizualnej magazynu. Niezaprzeczalnym atutem pisma jest duża różnorodność tematyczna. W „Torii” jest bowiem miejsce zarówno na zagadnienia poważne, a nawet kontrowersyjne (między innymi problemy wciąż obowiązującej w Japonii kary śmierci czy porwań japońskich dzieci przez północnokoreański wywiad), jak i na tematy lekkie i zabawne (na przykład – rzetelnie i „wieloaspektowo” objaśniony w piśmie – fenomen słynnej „japońskiej gadżetomanii”, która przyczynia się do powstawania co rusz jakichś zmyślnych, choć niekiedy „surrealistycznych” wynalazków, nazywanych *chindōgu*, czyli „dziwnych przyrządów”, takich jak „chroniące przed zachlapaniem mini-parasolki, mocowane do czubków butów”, „dla przysypiających w metrze kask z przymocowaną z tyłu przyssawką do przyczepienia do szyby, utrzymujący głowę w mniej więcej jednej pozycji”, „wiatraczek podwieszany na pałeczkach w celu ostudzenia gorącego posiłku”, relaksująca „niekończąca się folia bąbelkowa”, w której bąbelki, zamiast pękać, wracają na swoje miejsce „gotowe do następnego wciśnięcia”, „kapelusz kąpielowy, zapobiegający dostawaniu się mydlin w czasie mycia włosów czy wreszcie legendarne *tamagotchi*). Każdy numer magazynu zawiera specjalną, monochromatyczną wkładkę z najświeższymi doniesieniami z Japonii oraz recenzjami dotyczącymi tego państwa nowości wydawniczych.

Tytuł magazynu jest nazwą charakterystycznego elementu architektonicznego pejzażu Japonii. *Torii* to brama, która prowadzi do miejsc świętych. „Torii” natomiast to brama, która prowadzi do lepszego rozumienia jednego z najbardziej fascynujących krajów na świecie.

Materiał fotograficzny zamieszczony za zgodą redakcji magazynu.

Dominika Gorgosz
dziennikarka Radia DOXA,
właścicielka sklepu internetowego z grami planszowymi graszki.pl

Kości zostały rzucone, czyli o historii w grach planszowych

Twórcy gier planszowych prześcigają się w wymyślaniu tematu dla swoich projektów. Trudno już znaleźć motyw, który nie był przybliżany dzięki planszówkom. Można przeprowadzać ekspansję w Układzie Słonecznym, można odkrywać tajemnice alchemii, można wznosić domy czy wieżowce. Można też poznawać wydarzenia historyczne i próbować zmienić los świata. Zadanie tym trudniejsze dla projektantów, że chcąc odtworzyć prawdziwe wydarzenia, trzeba wykazać się bardzo dobrą znajomością faktów.

Dobrze znane są w Polsce gry wydawane przez Instytut Pamięci Narodowej. To dzięki niemu popularna stała się gra **Kolejka**, w której przypominamy sobie czasy PRL-u oraz próby zdobycia jakichkolwiek towarów. To także **303**, czyli szybka wojenna gra, w której jeden z graczy dowodzi RAF broniącym Wielkiej Brytanii, a drugi atakuje niemieckim Luftwaffe. To także kooperacyjna gra **Niepodległa**, wydana na 100-lecie odrodzenia Polski. W trakcie rozgrywki poznajemy wydarzenia, które doprowadziły do odzyskania przez Polskę niepodległości. To gry, które nie tylko bawią, ale są również rekomendowanym narzędziem edukacyjnym.



Czy ktoś uratuje Ojczyznę przed zaborami?

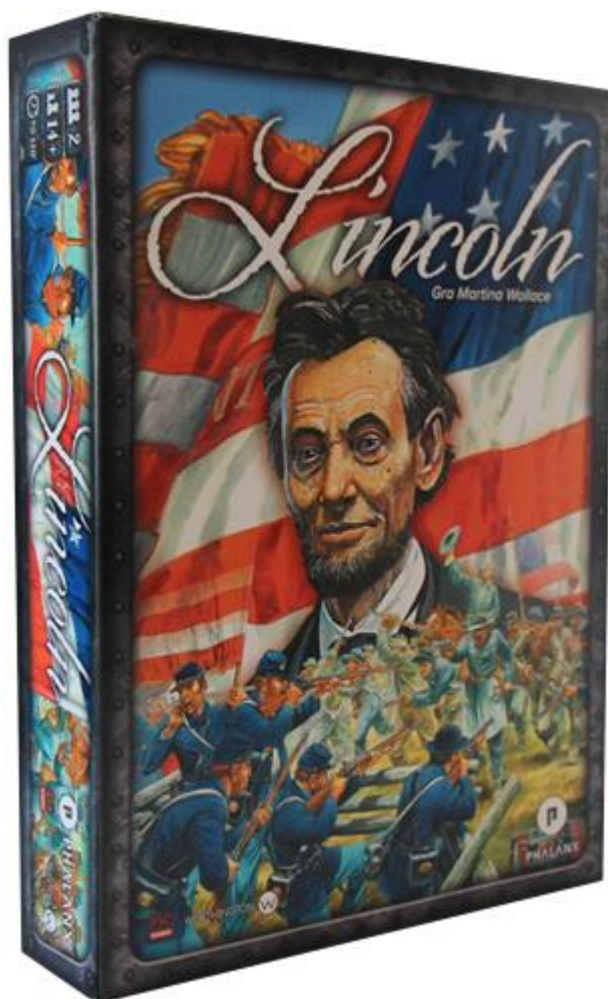
Takim narzędziem, polecanym przez pedagogów oraz ośrodki metodyczne, jest również gra **Magnaci**, wydana przez polskie wydawnictwo Phalanx. Każde pudełko gry zawiera nawet konspekt lekcji. Dzięki temu może być ona wykorzystana do przeprowadzenia atrakcyjnych zajęć o historii I Rzeczypospolitej. Gra pozbawiona jest losowości. To od graczy zależy, jak potoczą się losy naszego kraju. Przenoszą się oni w świat magnackich intryg i walki o władzę, które targwały Rzeczypospolitą Obojga Narodów, od jej rozkwitu w okresie Unii Lubelskiej, aż po Targowicę i upadek państwa polsko-litewskiego. Podczas rozgrywki czuć na każdym kroku sarmacki klimat. Całości dopełniają obrazy, które wykorzystano na kartach, autorstwa znanych polskich artystów, na których uwieczniono historyczne postaci oraz wydarzenia. Rozgrywka toczy się natomiast na dużej, pięknej, kolorowej mapie I Rzeczypospolitej.

Gracze wcielają się w role magnatów, którzy dążą do rozwoju potęgi własnego rodu w sprzyjającym fortunie momencie: szczytowego rozkwitu Unii Polski i Litwy. Do walki o prestiż i posiadłości ziemskie stają najznamienitsze rody: Leszczyńscy, Potoccy, Radziwiłłowie, Sapiehowie oraz Zamoyscy. Celem jest oczywiście zdobycie jak największych wpływów. Każdy z graczy dysponuje talią kart, przedstawiającą znane osobistości z jego rodziny. Niektóre z tych postaci to ludzie wybitni, zdolni do wielkich czynów. Ale są tam też i ludzie mali, zdolni zepsuć każde przedsięwzięcie, jakie się im powierzy. Chyba że dzięki decyzjom gracza nawet owi mali uczynią dla jego rodu wiele. Grającego w *Magnatów* czeka zatem wiele trudnych dylematów. Gra została zaprojektowana przez Polaków i miłośników historii – Waldemara Gumienego oraz Jaro Andruszkiewicza. Warto dodać, że nie wyszłaby bez pomocy samych graczy. Została bowiem ufundowana dzięki kampanii na portalu Wspieram.to.



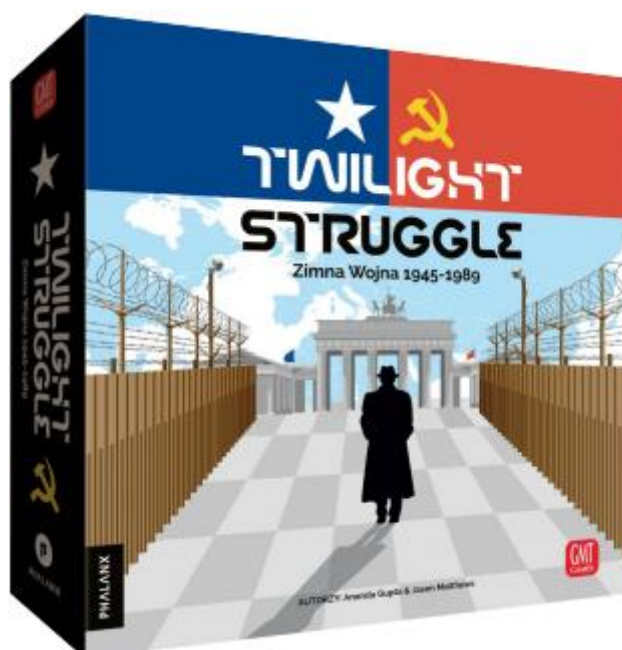
Północ – Południe

Magnaci to gra rodzinna, do której spokojnie mogą zasiąść rodzice z dziećmi. Wydawnictwo Phalanx ma w swojej ofercie jednak również inne historyczne tytuły, także dla wytrawnych graczy. Taki jest **Lincoln**, czyli dwuosobowa gra wojenna, oparta na systemie karcianym. Sceną gry jest jeden z najstraszniejszych konfliktów zbrojnych w historii Stanów Zjednoczonych Ameryki – Wojna Secesyjna (1861-1865). Na czas rozgrywki gracze wcielą się rolę przywódców: Unii z północy oraz Konfederacji z południa. Wojna Secesyjna została zainicjowana przez stany południowe, które po utworzeniu Konfederacji próbowały wystąpić ze Stanów Zjednoczonych, między innymi po to, aby utrzymać swoje prawa do niewolnictwa. System gry *Lincoln* został opracowany w taki sposób, żeby oddać naturalny przebieg tej wojny, jednocześnie nie zmniejszając szans na zwycięstwo żadnej ze stron. Twórca gry Martin Wallace zaprojektował talię tak, by jak najlepiej pokazać różnice i asymetrię stron: bogata, przemysłowa północ kontra słabsze, rolnicze południe. Wallace skonstruował także system „niszczenia” talii, dzięki któremu udało mu się odtworzyć dylematy stojące przed ówczesnymi przywódcami. Każdy z graczy ma zatem szansę na zwycięstwo. Musi tylko umiejętnie pokierować swoimi wojskami.



45 lat walki o światową dominację

Wydawnictwo Phalanx specjalizuje się w grach historycznych i ma ich sporo w swoim portfolio. O każdej można napisać dużo dobrego, ale w tym podsumowaniu wspomnę jeszcze o grze, która opisuje współczesną historię. To **Twilight Struggle. Zimna Wojna 1945-1989**. Tytuł ten cały czas utrzymuje się w czołówce rankingów gier planszowych. Nic dziwnego, to świetna dwuosobowa gra, która w dodatku wprost kipi ówczesnym klimatem. Tu również planszą jest mapa, tym razem świata z okresu Zimnej Wojny. To na niej gracze przenoszą swoje znaczniki, poszerzają strefy wpływów, pozyskują sojuszników i kontrolują kolejne państwa. Karty natomiast prezentują różne wydarzenia historyczne, od konfliktów izraelsko-arabskich w latach 1948 i 1967, poprzez wojnę w Wietnamie i amerykańskie ruchy pacyfistyczne, aż po kryzys kubański, wyścig kosmiczny i wyścig zbrojeń, które doprowadziły świat na skraj nuklearnej anihilacji. Rozgrywka zaczyna się natomiast pośród ruin Europy, gdy dwa nowe supermocarstwa walczą o powojenne zgliszcza. Dzięki losowemu doborowi kart gra jest bardzo regrywalna. Każda rozgrywka jest zatem inna.

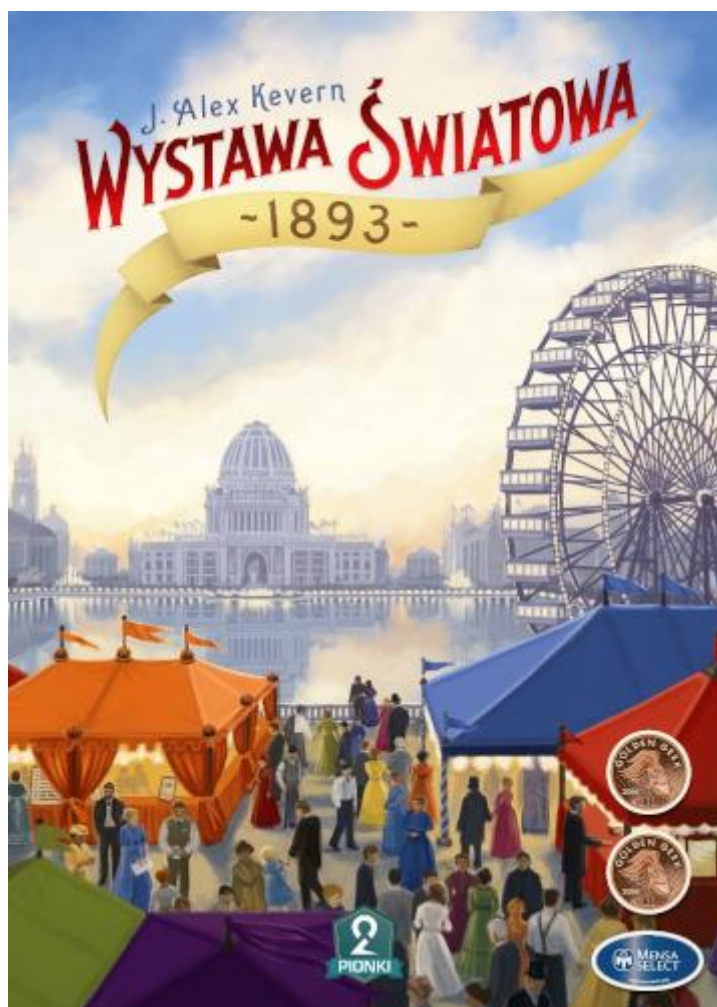


Bitwa, która zmieniła losy Europy

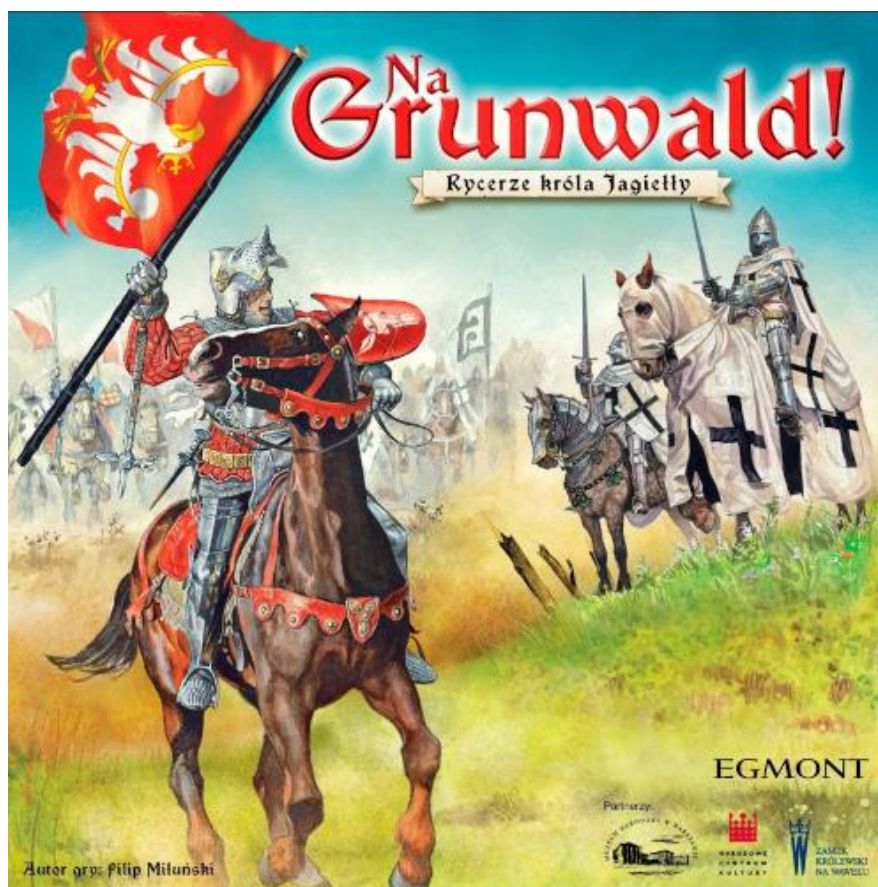
W rocznicę Bitwy Warszawskiej ukazała się natomiast nakładem wydawnictwa Zielona Sowa strategiczna gra przybliżająca tamte wydarzenia. Gracze wybierają strony, po których się opowiedzą: Wojsko Polskie lub Armia Czerwona. Następnie prowadzą swoje oddziały do decydującego starcia na przedpolach Warszawy. Armie są zbudowane niesymetrycznie, co oznacza, że każda z nich ma swoje słabe i mocne strony, które trzeba wziąć pod uwagę przy planowaniu wojennej strategii. Od graczy zależy, jak potoczy się rozrywka i kto wygra 18. największą bitwę w dziejach świata. Autorem gry **Bitwa Warszawska** jest Michał Sieńko, historyk z wykształcenia i z zamiłowania, projektant gier planszowych oraz pasjonat gier fabularnych.

Historia inspiruje

To tylko kilka z przykładów gier o tematyce historycznej. Znajdziemy też takie, które tylko zainspirowane są prawdziwymi wydarzeniami, jednak fabuła to już fantazja autorów. Na przykład dzięki grze **Wystawa światowa 1893** możemy wcielić się w role organizatorów wydarzenia mającego miejsce w Chicago. Będziemy chcieli zdobyć przychylność wpływowych osób oraz zaprezentować na wystawie jak najwięcej różnorodnych eksponatów, które poznajemy także w trakcie rozgrywki. To np. diabelski młyn, mechaniczna zmywarka czy ruchomy chodnik wykorzystywany dziś na dworcach i lotniskach.



Warto jeszcze wspomnieć o grze, która ma już 10 lat, ale nadal jest dostępna. Wydało ją wydawnictwo Egmont, a zaprojektował Filip Miłuński. Mowa o grze **Na Grunwald!** wydanej z okazji 600. rocznicy starcia wojsk unii polsko-litewskiej z zakonem krzyżackim. Co ciekawe, gra nie nawiązuje bezpośrednio do wydarzeń z 1410 r., ale przybliża przygotowania do nich. Zadaniem graczy jest wystawienie możliwie najsilniejszej armii dla króla Władysława Jagieły oraz zapewnienie prowiantu swoim rycerzom. Rozgrywka zaczyna się bowiem w 1408 r. Zasady są proste, opanują je nawet niedoświadczeni gracze. Należy również podkreślić walory edukacyjne. W grze występują postaci i wydarzenia historyczne. W pudełku znajdziemy także broszurę edukacyjną, a sama gra jest rekomendowana przez Zamek Królewski na Wawelu, Muzeum Narodowe w Warszawie oraz Narodowe Centrum Kultury.



O polecane gry można pytać w opolskim sklepie Graszki.pl

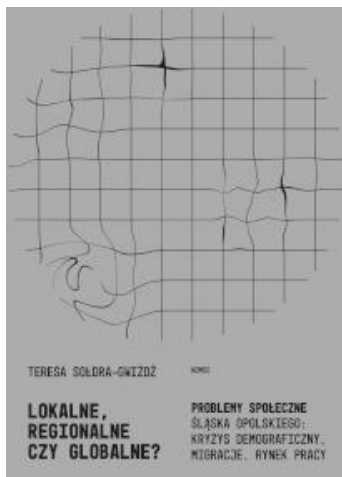
REGION

Beata Stępniaik

Dział Bibliografii, Informacji i Promocji WBP w Opolu

NOWOŚCI O ŚLĄSKU OPOLSKIM – propozycje do księgozbioru podręcznego

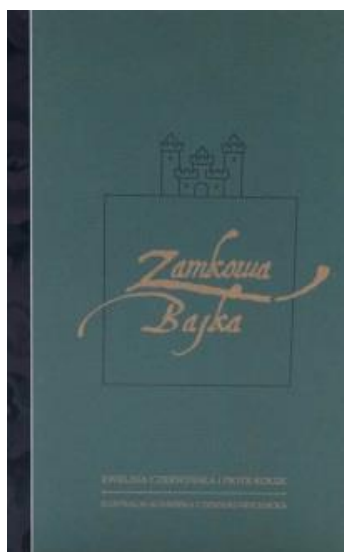
Lokalne, regionalne, czy globalne? Problemy społeczne Śląska Opolskiego: kryzys demograficzny, migracje, rynek pracy / Teresa Sołdra-Gwiżdż. Kraków : Zakład Wydawniczy NOMOS, 2019. 239 s.



„Lokalne, regionalne, czy globalne? Problemy społeczne Śląska Opolskiego: kryzys demograficzny, migracje, rynek pracy” to książka autorstwa Teresy Sołdry-Gwiżdż, będąca podsumowaniem jej doświadczeń badawczych i zaangażowania w sferę praktyk społecznych. Autorka pochyła się nad zagadnieniem występujących globalnie problemów społecznych, skupiając się na obszarze Opolszczyzny, badając w jaki sposób odbijają się one na zamieszkującej go społeczności. Ponadto analizuje społeczne skutki tychże problemów. Tematyka badań obejmuje okres od II wojny światowej do czasów współczesnych. W książce zostały ukazane różnorodne wątki tematyczne badań problemów społecznych Śląska Opolskiego, dotyczących m.in.: integracji społecznej zróżnicowanej etnicznie ludności, konfliktów etnicznych,

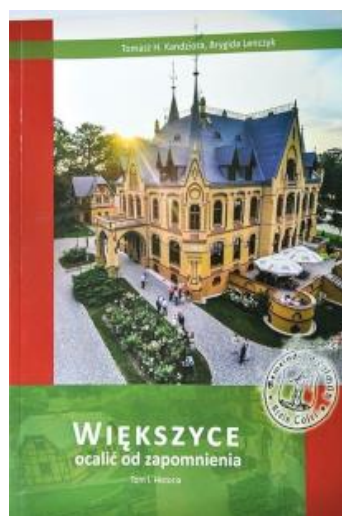
dominacji kulturowej, problemów środowiska naturalnego, bezrobocia, czy migracji. Autorka czyni głównym przedmiotem swoich rozważań kryzys demograficzny, migrację i opolski rynek pracy. Jest to ważna pozycja z punktu widzenia socjologii społecznej, unaoczniająca szereg przemian na polu społecznym, które wystąpiły w regionie na przestrzeni lat oraz ich skutki.

Zamkowa bajka / Ewelina Czerwińska, Piotr Kołek. Miasteczko Śląskie : Wydawnictwo Bakcyl, 2018. 71 s. : il.



Zamek w Mosznej to niewątpliwie jeden z najpiękniejszych obiektów zabytkowych znajdujących się na ziemi opolskiej. Dawna rezydencja rodu Tiele-Wincklerów, potentatów przemysłowych, zachwyca po dziś dzień. Nic dziwnego, że ten niezwykle, bajkowy obiekt stał się inspiracją dla książki dedykowanej najmłodszym czytelnikom. Ewelina Czerwińska oraz Piotr Kołek stworzyli taką właśnie oto „Zamkową Bajkę”, czyli opowieść o zamku w Mosznej, w której rzeczywistość splata się z przeszłością, historią, architekturą, magią i humorem. Całość została wzbogacona pięknymi, barwnymi ilustracjami Agnieszki Czeszejko-Sochackiej.

Więszyce - ocalić od zapomnienia. T. 1 Historia / Tomasz H. Kandziory, Brygida Lenczyk. Więszyce, 2018. 143 : il.



„Więszyce – ocalić od zapomnienia” – (bez myślnika) to publikacja będąca wynikiem wspólnej pracy dwójki pasjonatów lokalnej historii: Tomasza H. Kandziory oraz Brygidy Lenczyk. Z tej współpracy zrodziła się bardzo ciekawa opowieść o historii Więszyc, wsi położonej w powiecie kędzierzyńsko-kozielskim, w gminie Reńska Wieś. Autorzy sięgając do najdawniejszych czasów, przedstawili dzieje miejscowości, opisali jej przemiany, losy jej właścicieli, historię budowy zamku, kaplicy św. Urbana, kościołów, nie pominęli także kwestii utworzenia Więszyckiego Rezerwatu Przyrody. Ta monografia stanowi pierwsze takie opracowanie dotyczące Więszyc, a autorzy będący w posiadaniu bogatego zbioru materiałów badawczych, zapowiadają powstanie kolejnego tomu, który dotyczył będzie kultury, tradycji i obyczajów związanych z tą wsią i jej mieszkańcami.

VARIA

W obiektywie bibliotecznym. Spotkania - wernisaże – jubileusze

Zdjęcia ze spotkania ze Stanisławem Jałowieckim (31.08.2020)

31 sierpnia w ogrodzie WBP odbyło się spotkanie ze Stanisławem Jałowieckim połączone z promocją książki *Tu i tam. Tam i tu.*



Zdjęcia ze spotkania z Teodozją Świderską (27.08.2020)

27 sierpnia swój nowy tomik *W wychyleniu* promowała Teodozja Świderska. Spotkanie prowadziła Ludmiła Małgorzata Sobolewska.



Zdjęcia ze spotkania poetyckiego z Ewą Kacą (25.08.2020)

25 sierpnia z czytelnikami spotkała się Ewa Kaca. Spotkanie prowadziła Adriana Jarosz, o oprawę muzyczną zadbali Małgorzata Pasznicka i Okan Tansoy.



Zdjęcia ze wernisażu wystawy „Zestaw autorski” (10.08.2020)

10 sierpnia w Galerii WuBePe odbył się wernisaż wystawy „Zestaw autorski”. Swoje prace zaprezentowali: Jacek Baranowski, Ludwik Bednarz, Jerzy Tomczak, Bartek Paliga, Roman Hlawacz i Paweł Hęciak.



Zdjęcia ze spotkania z Zofią Kulig (6.08.2020)

6 sierpnia gościem WBP w Opolu była Zofia Kulig (w ramach spotkań z członkami Związku Literatów Polskich Oddział Opolski). Spotkanie było okazją do promocji tomiku *W stronę światła* oraz zbioru opowiadań *Po prostu życie*.



Zdjęcia ze spotkania z Bogusławem Szybkowskim (4.08.2020)

4 sierpnia Bogusław Szybkowski poprowadził w WBP spotkanie promujące jego nową książkę *Opole 1860-1945. Katalog fotografii*.



Zdjęcia ze spotkania z Karoliną Kuszyk (21.07.2020)

21 lipca Karolina Kuszyk promowała swoją książkę *Poniemieckie*. Spotkanie, które prowadziła Agnieszka Zientarska, transmitowane było również na facebooku WBP.



Zdjęcia ze spotkania z Wojciechem Ossolińskim (16.07.2020)

16 lipca w pałacyku WBP odbyło się poetyckie spotkanie z Wojciechem Ossolińskim (z udziałem Ady Jarosz).



Zdjęcia z promocji książki *Czas wolny w PRL* Wojciecha Przyłipiaka (7.07.2020)

7 lipca z czytelnikami WBP (ich liczba ze względu na pandemię była ograniczona) spotkał się Wojciech Przyłipiak – autor książki *Czas wolny w PRL*.



Więcej fotorelacji z imprez w WBP w Opolu można obejrzeć na stronie WBP w Opolu w zakładce „Galerie” www.wbp.opole.pl