

# *Ten piękny, niebezpieczny świat...*

*Program zajęć biblioterapeutycznych  
dla uczniów szkoły ponadgimnazjalnej*

*Teresa Kajl-Jankowska*



*Poznań 2008*

## TEN PIĘKNY, NIEBEZPIECZNY ŚWIAT...

Program zajęć biblioterapeutycznych dla uczniów szkoły ponadgimnazjalnej.

Teresa Kajl-Jankowska

Współczesna młodzież styka się z wieloma problemami na drodze ku dorosłemu życiu. Nastolatki często mają zaniżoną samoocenę, a niskie poczucie własnej wartości wpływa na trudności w podejmowaniu właściwych decyzji. Trudno wówczas powiedzieć: nie! na propozycję spróbowania narkotyku, czy zaproszeniu na spotkanie sekty. Kompleksy mogą prowadzić do zamknięcia się w sobie, samotności, anoreksji, a nawet prób samobójczych.

Celem programu jest ukazanie młodzieży najczęstszych zagrożeń we współczesnym świecie i kształtowanie właściwych postaw w sytuacjach wymagających podejmowania decyzji. Uczestnicy spotkań wzmacniają pewność siebie, poczucie własnej wartości i asertywność. W programie znalazły się scenariusze zajęć dotyczących niskiej samooceny, narkomanii, anoreksji, sekt, ostatnie spotkanie dotyczy akceptacji siebie i radości z życia. Program może być stosowany zarówno terapeutycznie, jak i profilaktycznie.

Cykl obejmuje 5 spotkań:

1. Rozejrzyj się, nie jesteś sam!
2. Narkotyki? Dziękuję, nie!
3. Uważaj! Sekta!
4. Czy naprawdę wszyscy muszą być szczupli?
5. Kocham cię, życie!

Każde spotkanie trwa jedną godzinę i odbywa się w lokalu biblioteki szkolnej. Zajęcia rozpoczynają się częścią integracyjną, część właściwa obejmuje pracę z tekstem oraz ćwiczenia. Przewidziane są również zajęcia ruchowe i ewaluacja.

Stosowane metody i techniki: słowne – głośne czytanie, rozmowa pogadanka, dyskusja, plastyczne, twórcze, pedagogika zabawy, drama.

Formy: indywidualna, grupowa, praca zbiorowa.

Środki: teksty literackie.

Materiały: arkusze papieru, kartki, kredki, długopisy, pocztówki.

### Bibliografia.

1. Andrzejewska Jadwiga: Bibliotekarstwo szkolne. Teoria i praktyka. T. 2: Praca pedagogiczna biblioteki. Warszawa: Wydaw. SBP, 1996.
2. Biblioterapia. Z zagadnień pomocy niepełnosprawnym użytkownikom książki. Pod red. Małgorzaty Fedorowicz i Tomasza Kruszewskiego. Toruń: Wydaw. UMK, 2005.
3. Borecka Irena: Biblioterapia w edukacji czytelniczej w szkole podstawowej i gimnazjum. Materiały dydaktyczne dla nauczycieli i bibliotekarzy. Wałbrzych: Wydaw. UZUS, 2002.
4. Drama i arteterapia w szkole. Programy i scenariusze zajęć. Wałbrzych: Wydaw. PZWS, 2005.
5. Kruszewski Tomasz: Biblioterapia w działaniach placówek opiekuńczo – wychowawczych. Toruń: Wydaw. Edukac. „Akapit”, 2006

## **ROZEJRZYJ SIĘ, NIE JESTEŚ SAM!**

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych w szkole ponadgimnazjalnej.

### **Cele:**

- kształtowanie postaw wzmacniających poczucie własnej wartości u osób z zaniżoną samooceną poprzez odwrócenie uwagi od siebie i skierowanie jej na otoczenie,
- uwrażliwienie na potrzeby i problemy innych,
- integracja grupy,
- rozwój wyobraźni.

**Uczestnicy:** grupa 12-15 osobowa młodzieży z zaniżoną samooceną z 1-2 klasy szkoły średniej.

**Czas:** 45 min.

**Metody i techniki:** głośne czytanie, pogadanka, dyskusja, list do bohatera, metody pedagogiki zabawy (zabawa integracyjna z imieniem, zabawa w parach).

**Środki:** tekst literacki.

**Materiały:** papier, przybory do pisania, czyste pocztówki, cienki sznurek lub kreda.

**Warunki:** sala z krzesłami ustawionymi w krąg, stoliki.

### **Literatura przedmiotu:**

- Peterson Teresa: Zwykła świąteczna kartka. W: Balsam dla duszy nastolatka. Poznań: „Rebis”, 1999, s. 35-37.
- Borecka Irena: Biblioterapia w edukacji czytelniczej w szkole podstawowej i gimnazjum. Wałbrzych: Wydaw. UNUS, 2002.
- Świąćicka Justyna: Polubić siebie. Te okropne kompleksy! Warszawa: „Bellona”, 2006.
- Bukowska Iwona: Jak kształtować pewność siebie? Projekt terapii grupowej dla młodzieży. Materiały pomocnicze dla wychowawców. Piła 2003.

### **PRZEBIEG ZAJĘĆ.**

1. Powitanie. Zabawa integracyjna z imieniem (każdy zapisuje swoje imię pionowo i do kolejnych liter dopisuje pozytywne cechy charakteru, wyglądu). Odczytanie swoich prac.

2. Część zasadnicza.

- Poznajcie teraz nastolatkę o imieniu Abbie. Słuchając krótkiego opowiadania, pomyślcie, jaka jest Abbie.

Czytanie tekstu.

Tekst należy doczytać do zdania: „Twój oddany przyjaciel, Wesley Hill.”  
- Co było dalej, dowiedcie się za chwilę.

Pogadanka i dyskusja. Pytania do tekstu:

- Jaką dziewczyną była Abbie?
- Jakie dobre cechy posiadała Abbie?
- Jak widziało ją otoczenie?
- Kto pomógł dziewczynie?
- Czy mogła sama zmienić sposób postępowania?
- Jakich rad udzielilibyście Abbie?

Podział na grupy 3-osobowe, które siadają przy osobnych stolikach. Każda z grup otrzymuje czystą pocztówkę i pisze kilka zdań do Abbie, aby pomóc odzyskać jej wiarę w życie. Zadania grup są zróżnicowane (kartka świąteczna, kartka z wyjazdu na ferie, kartka walentynkowa, kartka imieninowa). Kartki muszą zawierać konkretne rady i zadania, a nie tylko miłe słowa. Powrót do kręgu i odczytanie kartek.

- Co działo się dalej z Abby? Odczytanie zakończenia tekstu.

### 3. Podsumowanie.

- Czasem bardzo niewiele potrzeba, aby pomóc drugiej osobie, może to być zaledwie gest, uśmiech, słowo lub mała kartka. Postarajmy się po dzisiejszych zajęciach rozejrzeć się wokół siebie i zauważyć innych, którym można pomóc jakimś drobiazgiem. Pomoże nam w tym zabawa w „kładkę”.

Podział na pary. Na podłodze rozkładamy bardzo wąską „kładkę” – może to być wstążka, sznurek, linia narysowana kredą. Każda para osób spotyka się pośrodku kładki i musi ominąć się tak, aby nie wpaść do rzeki i nie utonąć. To uda się tylko wtedy, gdy wzajemnie sobie pomogą. Uczestnicy obserwują, jak wykonuje zadanie każda z par.

- Zauważając inne osoby, porozumiewając się i wzajemnie sobie pomagając, możemy osiągnąć cel.

4. Ewaluacja. Rozdanie kartek ze zdaniem: Dzisiejsze zajęcia były... z prośbą o dokończenie wypowiedzi i wrzucenie ich do pojemnika przy wyjściu.

## **Theresa Peterson: Zwykła świąteczna kartka.**

*Przyjaciel jest darem, którym obdarowujesz siebie samego.*  
Robert Louis Stevenson

Abbie, nieśmiała i zamknięta w sobie dziewczyna, rozpoczęła naukę w dziewiątej klasie szkoły średniej w centrum miasta. Nigdy przedtem nie przyszło jej do głowy, że mogłaby pozostać samotna. Tymczasem szybko zaczęła wspominać swoją starą ósmą klasę, małą, lecz pełną przyjaciół. A nowa szkoła okazała się bardzo nieprzyjazna i chłodna.

Nikt tutaj nie martwił się o to, czy Abbie czuje się mile widziana. Była bardzo sympatyczna, lecz nieśmiałość przeszkadzała jej w nawiązywaniu nowych przyjaźni. Och, miała oczywiście kilku kolegów i koleżanek. Wiecie, takich, którzy wykorzystywali jej uprzejmość i dobroć.

Każdego dnia snuła się szkolnymi korytarzami, czując się niemal jak niewidzialna. Nikt się do niej nie odzywał, więc nikt też nie słyszał jej głosu. Doszło do tego, iż Abbie była przekonana, że jej przemyślenia nie są warte, by poświęcić im choć chwili uwagi. Wciąż była więc cicha, prawie niema.

Jej rodzice bardzo się o nią martwili i bali się, że nigdy się z nikim nie zaprzyjaźni. Byli rozwiedzeni, więc Abbie, jak to zwykle w takich przypadkach bywa, bardzo potrzebowała bratniej duszy, kogoś, z kim mogłaby o tym porozmawiać. Rodzice robili wszystko, aby pomóc jej przystosować się do nowych warunków. Kupili jej nowe ubrania i kompakt, ale to nie pomogło.

Rodzice nie wiedzieli, że Abbie myśli o odebraniu sobie życia. Często płakała do poduszki i była pewna, że nikt jej nie kocha na tyle, by zostać jej prawdziwym przyjacielem.

Tammy, nowa koleżanka, wykorzystywała Abbie do odrabiania zadań domowych. Udawała, że potrzebuje pomocy, a co gorsza, nie zapraszała jej do udziału we wspólnych zabawach. To tylko jeszcze bardziej popychało Abbie ku przepaści.

Latem wszystko się pogorszyło. Abbie była cały czas sama i nie miała nic do roboty. W głowie wirowały jej szalone myśli. Była pewna, że jej świat się rozpada na drobne kawałki. Z jej punktu widzenia życie nie miało już sensu.

Po rozpoczęciu dziesiątej klasy Abbie wstąpiła do grupy młodzieży chrześcijańskiej działającej przy miejscowym kościele. Miała nadzieję, że pozna tam nowych przyjaciół. Spotkała ludzi, którzy na pozór mile ją przywitani, ale tak naprawdę chcieli, by trzymała się od nich z daleka.

Gdy nadeszły święta Bożego Narodzenia, Abbie była już tak rozstrojona i załamana, że musiała brać pigułki na sen. Z dnia na dzień coraz bardziej oddalała się od świata.

W końcu podjęła decyzję, że w Wigilię, gdy rodzice będą na przyjęciu, skoczy z mostu. Zanim jednak opuściła swój ciepły dom, by udać się na długi spacer w kierunku mostu, postanowiła zostawić rodzicom list pożegnalny. Gdy wkładała go do skrzynki, znalazła tam kilka kopert.

Wyjęła listy, by sprawdzić, od kogo nadeszły; jeden był od babci i dziadka Knightów, kilka od sąsiadów, a ostatni... Ujrzała zaadresowaną do siebie kopertę. Otworzyła ją i wyjęła zwykłą świąteczną kartkę napisaną przez jednego z chłopców z grupy kościelnej.

*Droga Abbie,*

*Przepraszam, że wcześniej z Tobą nie porozmawiałem, ale moi rodzice są właśnie w trakcie rozwodu. Nie miałem więc okazji, by rozmawiać z kimkolwiek. Mam nadzieję, że pomożesz mi rozwiązać kilka problemów, które dotyczą dzieci z rozbitych rodzin. Myślę, że możemy zostać przyjaciółmi i pomagać sobie nawzajem.*

*Do zobaczenia w niedzielę!*

*Twój oddany przyjaciel,*

*Wesley Hill*

Abbie czytała tę kartkę ciągle od nowa. *Zostać przyjaciółmi...* Łza zakręciła się jej w oku i dziewczyna uśmiechnęła się, ponieważ zdała sobie sprawę, że jest na tym świecie ktoś, komu zależy na jej życiu. Ktoś pragnie, aby nieładna i cicha Abby Knight została jego przyjaciółką. Abbie poczuła się naprawdę wyjątkowo.

Obróciła się i poszła w stronę domu. Gdy tylko przekroczyła próg, zadzwoniła do Wesleya. Myślę, że możemy tego chłopaka nazwać prawdziwym bożonarodzeniowym cudem, gdyż przyjaźń jest najlepszym podarunkiem, jaki możesz komuś ofiarować.

## **NARKOTYKI? DZIĘKUJĘ, NIE!**

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych w szkole ponadgimnazjalnej.

### **Cele:**

- uświadomienie zagrożeń płynących z używania narkotyków,
- kształtowanie postawy asertywnej i umiejętności odmawiania,
- uwrażliwienie na problemy innych,
- integracja grupy.

**Uczestnicy:** grupa 12 osobowa młodzieży z 1-2 klasy szkoły średniej.

**Czas:** 45 minut.

**Metody i techniki:** głośne czytanie, dyskusja, „burza mózgów”, metody pedagogiki zabawy, drama.

**Środki:** tekst literacki.

**Materiały:** kartki z kwestionariuszem, przybory do pisania, plakat, tablica, kartki do pracy w grupach.

**Warunki:** sala z krzesłami ustawionymi w krąg, stoliki do pracy w grupach.

Literatura przedmiotu.

- Moneta Malewska Maria: Narkotyki w szkole i w domu. Zagrożenie. Warszawa: Inst. Wydaw. PAX, 2000.
- Onichimowska Anna: Hera moja miłość. Warszawa: „Świat Książki”, 2003.
- Rogers Peter D., Goldstein Lea: Narkotyki i nastolatki. Zagrożenia, zapobieganie, leczenie. Gdańsk: GWP, 2004.

### **PRZEBIEG ZAJĘĆ.**

1. Powitanie. Zabawa integracyjna z kwestionariuszem osobowym. Odczytanie prac.

2. Część zasadnicza.

Pytania wprowadzające:

- Jakie znacie nałogi?
- Co to jest uzależnienie?

Prezentacja plakatu: „Narkotyk prosi”. Treść plakatu w załączniku.

Dlaczego młodzież sięga po narkotyki – „burza mózgów”, uczestnicy podają powody, prowadzący zapisuje je na tablicy.

- Poznajcie teraz Jacka i jego rodzinę. Krótkie wprowadzenie do tekstu. Głośne czytanie.

Pogadanka, dyskusja.

- Czy chciałbyś mieć taką rodzinę jak Jacek?
- Czy Jacek był szczęśliwy?
- Co zachęciło go do sięgnięcia po narkotyki?
- Jakie mogą być skutki postępowania Jacka, dla niego i dla rodziny?

- Posłuchajcie , co było dalej. Głośne czytanie.

Ciąg dalszy dyskusji.

- Czy można było uniknąć tragedii w rodzinie Jacka? Jak?
- Czy Grzesiek mógł uniknąć tragedii? Jak?

Podział na grupy. Każda grupa metodą uzupełnień proponuje, czym można w różnych sytuacjach zastąpić narkotyk.

I grupa: samotność.

II grupa: rozluźnienie, rozładowanie stresu, ułatwienie kontaktów z innymi.

III grupa: szukanie nowych wrażeń, innych stanów psychicznych.

IV grupa: Zmęczenie, np. nauką, kłopoty w domu, w szkole.

Odczytanie odpowiedzi. Rozmowa.

W tych samych grupach przygotowanie scenek dramatycznych. Dwie osoby proponują spróbowania narkotyku, trzecia odmawia.

I grupa: na imprezie.

II grupa: przed budynkiem szkoły.

III grupa: na spotkaniu z sympatią.

IV grupa: w parku, spotkanie z obcymi osobami.

Zaprezentowanie scenek wszystkim uczestnikom. Rozmowa.

### 3. Podsumowanie.

- Myślę, że uświadomienie sobie skutków brania narkotyków, choćby sporadycznie, pomoże powiedzieć wam: dziękuję, nie!

- „Krok do przodu”. Wszyscy uczestnicy spotkania stają w rzędzie i zamykają oczy. Prowadzący mówi: Jeśli wybieramy życie w wolności, bez uzależnień, robimy krok do przodu.

Otwieramy oczy. Można złożyć gratulacje tym, którzy zrobili krok do przodu.

4. Ewaluacja – „wieżowiec”. Jak wysoko oceniam nasze spotkanie? Każdy uczestnik oznacza poziom wybranego piętra na kartce przy wyjściu.

Załącznik – plakat.

## **Narkotyk prosi**

1. Najpiękniejszy jest pierwszy raz - spróbuj!

2. Ze mną będzie ci przyjemnie!

3. Jestem twoim przyjacielem, pomogę ci zapomnieć o kłopotach!

4. Jeśli zechcesz, nigdy cię nie opuszczę, aż do śmierci!

## Onichimowska Anna: Hera moja miłość.

Imię: Jacek. Nazwisko: Niwicki. Obywatelstwo: polskie.

Danka ogląda paszport Jacka, ile w nim stempli! Dobrze mieć dzianych starych – myśli, patrząc z zazdrością za okno. Rozległy trawnik, różane krzaki, skalny ogródek, oczko wodne...

- Kupię ci na imieniny w prezencie krasnala – mówi złośliwie, gdy Jacek wchodzi do pokoju z kartonem soku.

- Krasnala? – Jacek marszczy brwi, nie załapał, o co jej chodzi.

- Pół metra ogrodowego krasnala. Na większego nie będzie mnie stać.

- Masz prawie rok na ciułanie. Jakoś uskładasz. – Staje obok niej i całuje ją w odsłoniętą szyję. Danka upina włosy, odkąd jej powiedział, że w takim wydaniu podoba mu się najbardziej. – Kiedyś oglądałem na Discovery program o krasnalach. Wiesz, że są całe rzesze ich fanatyków i kolekcjonerów? Niesamowite, jak można zaśmiecać przestrzeń takim paskudztwem... - Wyjmuje paszport z jej rąk. – Skąd go masz?

- Z twojej szuflady – przyznaje Danka. – Rozglądałam się za trawką.

Jacek rozlewa sok do szklanek, a dziewczyna wkłada dłoń pod jego bluzę.

- No, daj mi zapalić... - mruczy, ciągnąc go na kanapę.

Jacek jest zachwycony, że ona tak to lubi. To Danka mnie nauczyła wszystkiego – myśli czasem i nie może uwierzyć, że trafił mu się taki skarb. Zawsze był dość nieśmiały. Sam z siebie nigdy by się nie odważył do niej zbliżyć. Pół roku temu, na prywatce u Teresy, zaczęli razem tańczyć. Potem namówiła go na skręta. Trochę się opierał, kiedyś podkradł papierosa matce, żeby spróbować, i wydał mu się ohydny.

- Ten papieros jest inny, zobaczysz, że ci się spodoba... - kusiła tak długo, aż zapalił.

Nie był pewien, czy mu smakował, raczej nie. Ani ten, ani żaden z następnych. Ale poczuł się bardziej wyluzowany niż kiedykolwiek przedtem. Mógł ją teraz całować, a nawet dotykać w ciemności. Tydzień później odwiedziła go w domu, wypalili po trawce i wtedy zrobili to po raz pierwszy. Od tej pory maryśka kojarzyła mu się ze spełnieniem. Starał się zawsze mieć chociaż kilka skrętów, dla siebie i dla Danki. Czasami wydawało mu się, że maryśka sprawiała jej jeszcze większa przyjemność niż seks.

Grzesiek to było jego odkrycie. Osobny, niezależny, zawsze na czarno, intelektualista, genialny matematyk. Od roku na amfie, był dla Jacka żywym dowodem na to, że to, co się mówi o narkotykach, to brednie.

- Stary, zależy od tego, ile bierzesz i po co. Dla mnie speed to środek do celu. Nigdy bym nie wygrał olimpiady, gdyby nie to... - Stukał znacząco w puszkę po herbacie. – Tydzień przed egzaminem w ogóle nie spałem. Nie musiałem, rozumiesz? I wszystko wchodziło mi samo do głowy. Rewelacja... Byle nie przesadzić...

Kiedyś spróbuję – myślał Jacek. Ale wciąż czuł opór przed tym „pierwszym razem”. Czytał o przypadkach śmiertelnych. Śmiertelnych nawet jeśli były to bajki, brzmiały złowrogo.

Przypomniało mu się, że ma na jutro napisać wypracowanie z polskiego. „Wielkie ucieczki współczesności...” Temat go nieoczekiwanie wciągnął, pióro samo

biegało po papierze, chociaż słowa nie były w stanie wyrazić do końca tego, o czym chciał powiedzieć. Nieposłuszne słowa. Sięgnął po trawkę w nadziei, że powrócą – dokładniejsze i bardziej precyzyjne.

Nagle papieros stał się wielki jak komin fabryki. Jego dym przysłaniał niebo. Jacek dojrzał poprzez jego kłęby Michała, jak przygląda mu się z ogrodu. Śledzi mnie – pomyślał. Ciągłe mnie obserwuje. Rzucił się do drzwi. Dam mu nauczkę – postanowił. Kłęby dymu ścieliły się teraz u jego stóp jak mgła.

Słyszał, że ktoś go woła. Zobaczył ojca ze szklaneczką w dłoni, Nataszę nakrywającą do kolacji... Michał siedział na podłodze, przebierając w kasetach wideo. A więc już zdążył wrócić – pomyślał Jacek, opary rozwiały się, poczuł się słabo, więc opadł na fotel. Ojciec ruszał ustami jak ryba, śmiesznie to wyglądało, więc się roześmiał. Własny śmiech, a raczej to, co śmiechem być miało, przywrócił go do rzeczywistości.

Zobaczył wpatrzony w siebie trzy pary oczu. Ojciec przestał już ruszać ustami, nikt nic nie mówił, akurat skończyła się płyta, wyolbrzymiając ciszę.

- Co się stało? – spytał ojciec.

- Nie wiem – udało mu się odpowiedzieć. Własny głos huczał mu w uszach.

Ojciec zbliżył się do niego. Powinienem stąd wyjść – pomyślał Jacek, ale miał nogi jak z waty.

- Nataszo, niech pani da mu aspirynę. Dziwnie wygląda... - usłyszał.

Według niego aspiryna jest dobra na wszystko – myślała Natka, grzebiąc w szufladzie z lekami. Ślepy jest czy co? Gdyby to było moje dziecko... Była przekonana, że Jacek coś bierze. Może powinienam powiedzieć o tym pani Grażynie – zastanawiała się, ale nie była pewna, czy ma się wtrącać. Tym bardziej że w trakcie pierwszej rozmowy, kiedy przyjmowano ją do pracy, zostały wyraźnie określone jej obowiązki oraz to, czego ma w żadnym wypadku nie robić.

- Liczę, że będzie pani szanowała naszą prywatność... - powiedziała Grażyna, a Natka przetłumaczyła to sobie, że ma nie wtykać nosa między drzwi.

Nie wiadomo, co go obudziło: płacz trąbki z salonu, gdzie jego ojciec – jak często bywało – trwał, słuchając jazzu w towarzystwie butelki, oślepiający blask księżycy czy niepokój czający się zza ściany. Przez chwilę leżał, przewracając się z boku na bok, ale sen oddalił się już i Michał poczuł nieodpartą potrzebę odwiedzenia brata. Jeśli śpi, nie będzie mu przeszkadzał – postanowił.

W pokoju Jacka paliła się nocna lampka. On sam siedział przy biurku, z głową opartą na otwartym zeszycie. W pierwszym odruchu Michał chciał go obudzić, ale przypomniał sobie, że nie powinien wchodzić tu bez pukania. Bał się też trochę, że Jacek może znów się na niego rozgniewać. W powietrzu czuł słodkawy dym. Znowu palił te swoje papierosy – pomyślał i wtedy zauważył trzy z nich w na wpół wysuniętej szufladzie. Starając się prawie nie oddychać, sięgnął po jeden, a potem jeszcze jeden, chowając je śpiesznie w kieszeni pizamy.

Dobrze, że Michał ma sąsiada w swoim wieku – myślała Grażyna, szykując się do wyjścia. Lubiła Krzysia i jego rodziców.

Michał namawiał Krzysia na strych. Był tam tylko raz, ale zostały mu w pamięci stare, zakurzone meble, sterty gazet i książek, puste złożone ramy. U nich w domu nie było takiego pomieszczenia, a Krzyś miał aż dwa: piwnicę i strych, ale strych podobał się Miśkowi bardziej.

Światło strychu było przyćmione, słaba żarówka pozwalała dojrzeć tylko przedmioty zgromadzone na środku. Michał wymyślił dokładnie, jak to ma być.

Usiądą w pluszowych fotelach, a za popielniczkę posłuży im kubeczek, który postawią na skrzyni. Chciał, żeby to był ceremoniał. Za długo podglądał Jacka, za dużo sobie wyobrażał, żeby teraz wypalić drogocennego skręta pośpiesznie gdzieś w kącie. Przypomniawszy mu się stary film, na którym dwóch panów siedziało w głębokich fotelach, paląc cygara.

Mieli jednego skręta na spótkę, postanowili rzucać monetą, który wypali pierwszą połowę.

- Najpierw musimy trochę posprzątać... - postanowił Michał, zgarniając z foteli stare zasłony i ozdobny gruby sznur zakończony frędzlami.

- Ukradłeś go? – Krzyś przyglądał się ze wszystkich stron ich przedmiotowi pożądania.

- Ja nie kradnę – oburzył się Misiek. – Jacek sam mi dał...

To kłamstwo sprawiło mu nieoczekiwaną przyjemność. Prawie w nie uwierzył.

- Coś ty... - zdziwił się Krzyś. – Mój orzeł... - zdecydował, rzucając złotówkę.

Stuknęli się głowami, pochyleni nad skrzynią. Reszka...

Michał wziął skręta między palce, usiadł w fotelu, a Krzyś podał mu ogień. Pierwszy wdech wcisnął go głębiej w fotel, wszystko zawirowało mu przed oczami. Był znów z Jackiem w zoo. Zwierzęta zgodnie brodziły po kolana w zeschniętych liściach. Nie było krat ani ludzi, tylko zwierzęta i ptaki. Przechadzały się wolno strusie i kozy, tygrysy i antylopy, słonie i żyrafy. – „Chciałbym mieć taką szyję” – Przypomniawszy mu się własny głos z przeszłości.

- Jaka? – usłyszał Krzysia.

Skąd on się tu wziął – zdziwił się. Nagle zachciało mu się śmiać, wyobraził sobie siebie, jak kroczy obok najwyższej żyrafy, z głową uniesioną wysoko nad drzewami.

- To łatwe... - chichotał, krztusząc się trochę z radości, a trochę z dymu. – Mogę mieć szyję jak żyrafa albo jeszcze dłuższą... To łatwe...

- Co ty gadasz? – Krzyś przyglądał się z niedowierzaniem, jak Michał podnosi się z fotela.

Żyrafy były tuż obok. Widział ich aksamitne szyje, obracał w rękach złocisty sznur, łaskotał je frędzlami, a one się śmiały. Pierwszy raz widział śmiejące się żyrafy. Chciał o tym powiedzieć Krzysowi, ale nie mógł. Słowa wracały do niego, rozpadały się na litery, fruwały dookoła jak dziwne motyle.

Pokażę mu, jak to się robi – przemknęło przez głowę Michała, zawiązał sznur wokół szyi, wystarczy zahaczyć go o hak od żyrandola, stopa ugrzęzła mu w fotelu...

Krzyk Krzysia przestraszył żyrafy, przestały się śmiać, zaraz uciekną – pomyślał i ruszył za nimi.

Wraz z odejściem Michała mój świat rozpadł się jak skorupka jajka: na to, co było, i to, czego już nigdy nie będzie. Teraz przypominał szwajcarski ser, usiany dużymi czarnymi dziurami. Ginęło w nich coraz więcej. Kiedyś jedna z dziur pochłonie mnie całego – pomyślałem. Nieuchronność zbliżającej się dziury była tak koszmarna, że zachciało mi się w nią wskoczyć jak najszybciej, żeby to już mieć za sobą.

Trafiony zatopiony, na kogo wypadnie, na tego bęc. Wypadło na mnie.

Z odrętwienia wrywa mnie dzwonek telefonu.

- Mam złą wiadomość. Grzesiek wylądował na „erce”. Podobno bardzo z nim krucho. Jego matka szaleje. Nie chce uwierzyć, że on ćpał. Nie miała o tym pojęcia.

Przypominam sobie, jaka była z niego dumna. Jedynaczek. Oczko w głowie. Prymus. Cudowne dziecko. Nadzieja polskiej matematyki.

- „Rzyk-fizyk” – brzmi mi w uszach jego śmiech. Na kogo wypadnie, na tego bęc. Wypadło na ciebie – myślę, jest mi znów niedobrze.

- Nie znał umiaru...- słyszę głędzenie Mata. – To się zawsze źle kończy. Ja na przykład...

Oddalam słuchawkę od ucha, nie interesują mnie przykłady Mata ani on sam. W przeciwieństwie do Grzeška. To był... to jest mój kumpel. Nieważne, że rzadko go widywałem. Ten facet to ktoś. Ćpał, bo go zżerała ambicja. Bo chciał być jeszcze lepszy.

## **UWAŻAJ! SEKTA!**

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych w szkole ponadgimnazjalnej

### **Cele:**

- uświadomienie zagrożeń płynących z kontaktów z sektami i umiejętność rozpoznawania metod stosowanych przez sekty,
- kształtowanie postawy asertywnej i wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- uwrażliwienie na potrzeby innych,
- integracja grupy.

**Uczestnicy:** grupa 12-osobowa młodzieży z klasy 1-2 szkoły ponadgimnazjalnej.

**Czas:** 90 minut.

**Metody i techniki:** głośne czytanie, pogadanka, metody pedagogiki zabawy, „płaszcz eksperta”, praca w grupach.

**Materiały:** kartki do zabawy integracyjnej, kartki dla grup, przybory do pisania, kartki z informacjami, kartki do ewaluacji.

**Warunki:** sala z krzesłami ustawionymi w krąg, stoliki do pracy w grupach.

Literatura przedmiotu.

1. Abgrall Jean Marie: Sekty. Manipulacja psychologiczna. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005.
2. Frey Jana: Chłód od raj. Wrocław: Zakł. Narod. im. Ossolińskich, 2002.
3. Kosińska Ewa, Gajewski Mariusz: Sekty – religijny supermarket. Krótki poradnik psychologiczny. Kraków: „Rubikon”, 2000.
4. Poradnik wakacyjny nie tylko dla ucznia. Bezpieczne wakacje, bezpieczny wypoczynek, bezpieczne drogi, bezpieczna zabawa. Kielce: Stowarzyszenie Inicjatyw Biznesowych i Edukacyjnych, [2008].
5. Vernet Jean: Sekty. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Volumen, 1998.

## **PRZEBIEG ZAJĘĆ.**

1. Powitanie. Zabawa integracyjna (uczestnicy otrzymują kartki, na których odrysowują swoją rękę i stopę, wewnątrz stopy należy wpisać, gdzie chciałoby się teraz być, a wewnątrz dłoni, co chciałoby się teraz robić). Każdy przedstawia się imieniem i prezentuje zawartość swojej kartki.

2. Część zasadnicza.

Pytania wprowadzające:

- W jakich sytuacjach poznajemy nowe osoby?
- Czy każdą nowo poznaną osobę możemy traktować z pełnym zaufaniem?
- Czy słyszeliście o sektach?

Próba określenia, czym jest sekta. Odczytanie określenia pojęcia z książki J.Vernette: Sekty.

- Poznajcie teraz 16-letnią Hannah. Hannah była szczęśliwym dzieckiem, ale kiedy skończyła 6 lat, jej mama zginęła w wypadku samochodowym. Wtedy w domu pojawiła się macocha, która włączyła całą rodzinę do sekty. Życie Hannah było odąd smutne. Nie miała koleżanek w szkole, ponieważ była inna. Musiała ubierać się w białe lub bure bluzki i przydługie spódnice. Nie miała dżinsów, nigdy nie była w kinie, teatrze, ani na szkolnej wycieczce. Nie obchodziła żadnych świąt, urodzin, imienin. Wspólnie z innymi członkami sekty musiała zwracać się do obcych ludzi i werbować ich do swojej grupy. Posłuchajcie, jak to się odbywało.

Odczytanie pierwszego fragmentu.

- Co się stało, kiedy Hannah chciała zacząć żyć normalnie?

Odczytanie drugiego fragmentu.

- Dziewczynie udaje się uciec, ale członkowie sekty szybko sprowadzają ją z powrotem.

Odczytanie trzeciego fragmentu.

- Co myślicie o Hannah?

- Jakie było jej życie?

- Jakie mogła podjąć działania?

- Do kogo mogła zwrócić się po pomoc?

Podział uczestników na grupy 2-osobowe. Każda z grup tworzy inny opis ostatniego wydarzenia – „płaszcz eksperta”.

I grupa: wyjaśnienia ojca i macochy Hannah.

II grupa: zeznanie sąsiadki, która wezwała policję.

III Grupa: opinia wychowawczynie o Hannah.

IV grupa: protokół spisany przez policję.

V grupa: wypowiedź koleżanek z klasy Hannah.

VI grupa: zeznanie Paula, chłopca Hannah.

Prezentacja prac przez grupy.

Podział na 3 grupy(można połączyć po dwie grupy z poprzedniego ćwiczenia), praca w grupach. Każda z grup otrzymuje pytanie i na podstawie otrzymanych materiałów opracowuje odpowiedź ustną.

I grupa: Jakie metody mogą stosować sekty podczas werbowania nowych członków?

II grupa: Jakie działania stosuje sekta wobec swoich członków?

III grupa: Jak rozpoznać, że ktoś z bliskich może mieć kontakt z sektą?

Materiały dla grup – w załączniku nr 1.

Wypowiedzi przedstawicieli grup.

### 3. Podsumowanie.

- Nie zawsze do nowej znajomości możemy podejść z pełnym zaufaniem. Każde podejrzanе działanie musi obudzić naszą czujność. A kiedy mamy kłopoty, porozmawiajmy z bliskimi lub sprawdzonymi osobami.

- Każdy z was dostanie teraz karteczkę z informacją, gdzie szukać pomocy.

Zawartość kartki – w załączniku nr 2.

### 4. Ewaluacja. Rozdanie kartek z prośbą o dokończenie zdania:

Po dzisiejszych zajęciach myślę, że... Kartki należy wrzucić do pojemnika przy wyjściu.

## ZAŁĄCZNIK NR 1.

I grupa: Jakie metody mogą stosować sekty podczas werbowania nowych członków?

Sekty stosują różne techniki „uwodzenia”:

- proste sposoby przekupywania skuteczne w odniesieniu do dzieci i młodzieży (słodkizny, bilety na basen, bilety do kina czy na koncerty, atrakcyjna odzież, darmowe wczasy czy kursy języków obcych za granicą),
- „bombardowanie” miłością – każdy potencjalny adept znajdzie na początku wsparcie, akceptację, zaspokojenie potrzeby przynależności i oparcia, których brak wśród najbliższych,
- oferta pomocy, rozwiązania problemów (w stanie kryzysu każda oferta wydaje się atrakcyjna),
- oferta redukcji lęków i uzyskania szczęścia,
- oferta „bezwarunkowej przyjaźni”.

Bądź podejrzliwy, jeśli:

- nowo poznana osoba wydaje się przesadnie miła i sympatyczna,
- wiele mówi o prawach życia w kategoriach duchowych,
- akceptuje twoje działania w sposób bezkrytyczny,
- nie udziela konkretnych informacji na temat grupy, której jest członkiem,
- unika odpowiedzi na pytania.

II grupa: Jakie działania stosuje sekta wobec swoich członków?

Do grupy działań charakterystycznych dla sekt należy zaliczyć:

- znęcanie się fizyczne i psychiczne nad uczestnikami grupy, niewolnictwo,
- wykorzystywanie seksualne uczestników, bezprawne zatrzymywanie,
- zachęcanie do działań agresywnych, propagowanie ideologii rasistowskiej,
- nielegalne praktyki medyczne,
- nakłanianie osób nieletnich do składania ślubów religijnych wpływających na ich przyszłość,
- żądanie natychmiastowego zaangażowania o charakterze finansowym, czy osobistym,
- zmuszanie do zerwania kontaktów z rodziną i przyjaciółmi,
- ograniczanie praw swoich członków,
- kierowanie intymnością,
- nakłanianie do przekraczania prawa (szczególnie, jeśli chodzi o zbieranie funduszy, np. poprzez żebractwo czy prostytucję),
- niszczenie dokumentów tożsamości i innych dokumentów osobistych członków,
- uniemożliwianie zameldowania, zatajanie miejsca zamieszkania czy pobytu członka,
- zmuszanie dzieci członków do rezygnacji z konwencjonalnych form wykształcenia (obowiązek szkolny),
- kontrola dostępu do zewnętrznych źródeł informacji.

III grupa: Jak rozpoznać, że ktoś z bliskich może mieć kontakt z sektą?

Nagła zmiana w zakresie:

- ubioru (dziwne szaty, preferowanie czerni, plakietki, amulety, itp.),
- braku dbałości o higienę lub odwrotnie – przesadna dbałość o higienę,
- braku zainteresowania nauką, sprawami dnia codziennego,
- rezygnacji z oglądania telewizji, słuchania muzyki rozrywkowej,
- preferowanie muzyki orientalnej,
- dotychczasowych form spędzania wolnego czasu,
- kontaktów ze znajomymi (niespodziewanie pojawiają się nowi),
- wystroju pokoju (ołtarzyki, świece, kadzidełka),
- kolekcjonowanie dziwnych przedmiotów (np. czaszki, krzyże),
- inicjowania rozmów na tematy religijne,
- postaw wobec kościoła itp.

Jedna zmiana nie oznacza jeszcze, że ktoś ulega psychomanipulacji. Podejrzane jest wystąpienie kilku zmian jednocześnie i nagle.

ZAŁĄCZNIK NR 2.

Karteczki informacją do rozdania.

Gdzie szukać wsparcia?

### **Ruch Obrony Jednostki i Rodziny**

ul. Konopczyńskiego 4  
01-361 Warszawa  
tel. 0-22 827 89 67

### **Dominikański Ośrodek Informacji o Nowych Ruchach Religijnych i Sektach**

Ul. Kościuszki 99  
61-716 Poznań  
tel. 0-61 852 31 34

[www.sekty.net](http://www.sekty.net)

[www.kulty.info](http://www.kulty.info)

### **Frey Jana: Chłód od raju.**

- Odwiedzamy kogoś konkretnego? – zapytałam ostrożnie.  
Roswitha przytaknęła.
- Kogo? – próbowałam się dowiedzieć.
- Pewną młodą kobietę – odparła. – Która straciła małe dziecko.
- To straszne – powiedziałam.
- Tak, to dziecko miało raka, guzy nowotworowe na oczach, zmarło w zeszłym tygodniu.

- Skąd znasz tę kobietę?

- Jeszcze wcale jej nie znam. – Siostra Brigitte usłyszała tę historię od pewnej starszej pani, krewnej tej kobiety, która czuje się bardzo samotna. Jej rodzice już chyba nie żyją i zupełnie sama troszczyła się o swoje zmarłe dziecko.

Kobieta, która nam otworzyła, miała tak bladą, wychudzoną, zrozpaczoną i zatroskaną twarz, że niemal zaparło mi dech. Z wrażenia nie umiałam wydobyć z siebie żadnego dźwięku. Roswitha dała mi ukradkiem szturchańca w bok, mającego sprowokować mnie do działania. Wiedziałam, że powinnam teraz, jak zwykle, powiedzieć coś na powitanie i poprosić nieznajomą o krótką rozmowę. Jednakże nie umiałam tego zrobić. Przyszło mi naraz coś dziwnego i haniebnego do głowy, że wykorzystujemy nieszczęście tej bladej kobiety, aby zaprosić ją do zamienienia z nami paru zdań, na co, być może, w ogóle nie miała ochoty.

- Tak, proszę? – odezwała się ta smutna kobieta.

- Dzień dobry – powitała ją Roswitha, zamiast mnie, uśmiechając się do niej. – Przyszliśmy, żeby porozmawiać z panią o Bogu...

- O, nie – powiedziała, wzbraniając się, a jej zapłakane oczy nabrały dziwnego wyrazu. – Nie chciałabym, nie mogę, nie jestem w tej chwili w nastroju do takich...

- Czasami zdarza się coś strasznego – przerwała jej Roswitha łagodnym głosem. – A pani wygląda, proszę wybaczyć moją szczerość, na bardzo nieszczęśliwą i zrozpaczoną.

Smutna kobieta przełknęła ślinę. – Jest pani... przyszła pani z powodów religijnych? – zapytała cienko, z niechęcią w głosie.

Roswitha milczała i tylko uśmiechała się do niej tym swoim łagodnym, matczynym uśmiechem, którym przed wielu laty ujęła mnie, sprawiając, że ją pokochałam.

- Jestem... sądzę, że jestem ateistką, nie wierzę, niestety w Boga... - wyjąkała usprawiedliwiająco. Zauważyłam, że kurczowo chwyta się swymi chudymi palcami futryny drzwi, tak jakby się bała, że za chwilę się przewróci.

- Naprawdę chętnie pani pomogę.

- Pomóc? Jak? – zapytała przytłumionym głosem.

- Wygląda pani na samotną, zranioną i nieszczęśliwą – wyjaśniła Roswitha, a jej głos brzmiał współczująco.

- Chciałabym teraz jednak zamknąć drzwi, pani wybaczy... - powiedziała spokojnie kobieta, mniemająca pojęcia, że dobrze wiemy, co się jej przydarzyło.

- Też byłam kiedyś bardzo nieszczęśliwa – powiedziała szybko Roswitha.

- Nie chciałabym już dłużej rozmawiać, nie czuję się dobrze – wyszeptała kobieta, próbując zamknąć drzwi, ale Roswitha złapała ręką za futrynę.

- Mnie także umarło dziecko – powiedziała ku mojemu wielkiemu zdziwieniu. Smutna kobieta jęknęła, słysząc słowa Roswithy, i przysłoniła rekami bladą twarz.

- Tak, ponieważ było bardzo chore – dodała z całą mocą Roswitha, a ja nie mogłam wprost uwierzyć, że ona skłamała. Ale dlaczego to robiła? Co chciała tym osiągnąć? Kłamstwo było w końcu grzechem. Było zabronione.

- Pani dziecko... umarło? – w tej samej chwili zapytała smutna kobieta roztrzęsionym głosem.

Roswitha przytaknęła.

- Na co? – rzuciła szybko.

- Na raka – Roswitha kłamała bez zmrużenia okiem.

Wtedy kobieta głośno westchnęła.

- Czy pani dziecko też chorowało na raka? – zapytała Roswitha zaskoczonym głosem. Jednocześnie próbowała, popychając powoli drzwi wejściowe, znowu je otworzyć, robiąc wraz ze mną mały krok do przodu.

Kobieta przytaknęła.

- A teraz czuje się pani okropnie bezradna, samotna i nie widzi żadnego sensu w swoim życiu?

Roswitha pogłaskała po chudym ramieniu tę obcą kobietę, stojącą nieruchomo z wpatrzonymi gdzieś w pustkę oczami. Drobne pojedyncze łzy spływały jej po bladej twarzy.

- Tak – wyszeptała w końcu.

- Chcę pani pomóc – powiedziała Roswitha. – Ponieważ wiem, co pani czuje.

- Czasem myślę, że zwariuję – powiedziała cicho kobieta, wpuszczając nas do środka. – Czuję się tak strasznie samotna, że najchętniej też bym umarła.

Weszliśmy do niewielkiego pokoju gościnnego. Wszędzie leżały zużyte chusteczki higieniczne, a między nimi porzucane opakowania ze środkami uspokajającymi i kilka pustych butelek po winie. Na stole siedział mały, uśmiechnięty, pluszowy miś, a obok stała kolorowa skrzynka z ogromną liczbą fotografii małej, cierpiącej dziewczynki. Usiadliśmy, a kobieta natychmiast chwyciła za maskotkę, tuląc ją w ramionach jak dziecko.

- Tego misia trzymała w ręczce, kiedy... umierała – w ciszy usłyszałyśmy jej głos i ciężkie westchnienie.

Zapłakała cicho, po czym uniosła nagle głowę. – Niech mi pani opowie o swoim – zmarłym dziecku... - poprosiła moją macochę. Wstrzymałam oddech, cóż też zrobi Roswitha? Ale ona, długo się nie wahając, niemal na poczekaniu stworzyła tragiczną historię. Kobieta słuchała uważnie z opuszczoną głową.

- Pomogła mi moja wiara – dodała po chwili Roswitha. – Ponieważ wiem, że moje dziecko jest teraz u Boga.

- Pragnęłabym uwierzyć – wyszeptała kobieta.

- Wskażę pani drogę do wiary – obiecała Roswitha, kładąc dłoń na rękę płaczącej kobiety, a jednocześnie zniecierpliwiona szturchnęła mnie lekko łokciem w bok.

- Zeszyt o zmarłych – zwróciła się do mnie podniecona. – No, nie bądź tak ociężała, Hannah...

Zakręciło mi się w głowie z przerażenia, ale wygrzebałam żadaną broszurkę i podałam ją Roswicie. Byłam uradowana, kiedy nareszcie stamtąd wychodziłyśmy.

- Jutro przyjdziemy znowu – obiecała Roswitha.

Szłyśmy w deszczu ramię w ramię, a w gardle czułam ucisk.

- Co jest z tobą, Hannah? – spytała w końcu.

- Dlaczego jej to opowiedziałaś? – zapytałam cicho.

- Co? – udała zdziwienie, kiedy przechodziłyśmy przez ulicę.

- Nigdy przecież nie straciłaś dziecka – mówiłam oszołomiona.

- Ależ Hannah – odparła tylko, potem znowu zamilkła.

- Nic nie wiesz, jak to jest, kiedy ktoś umiera – przygnębiona odezwałam się, wspominając, po raz pierwszy od dłuższego czasu, wieczór, w którym zmarła moja Mama i ojca demolującego z rozpacz mieszkanie.

- Chciałam jej pomóc, porozmawiać o zmartwieniach – powiedziała ostro Roswitha.

- Ale ty ją okłamałaś – oskarżyłam ją przerażona. – Wykorzystałaś to, że już wcześniej wiedziałaś o jej nieszczęściu.

- Bzdura – powiedziała ostrym tonem. – Musisz się jeszcze sporo nauczyć, Hannah.

Zagryzłam wargi. – Ale więcej w każdym razie na służbę kaznodziejską nie pójde – wymknęło mi się nagle.

Roswitha zaśmiała się, a jednocześnie rzuciła surowo oceniające mnie spojrzenie.

- Oczywiście, że pójdziesz – powiedziała spokojnie.

- Hannah, ubieraj się, wychodzimy – zawołała Roswitha wkrótce po obiedzie.

- Nie idę na służbę kaznodziejską – powtórzyłam nerwowo słowa, które wypowiedziałam rano, nie ruszając się z sofy.

- Oczywiście, że idziesz ze swoją matką na służbę kaznodziejską – oznajmiła mi ostro babcia.

- Ona nie jest moją... - szepnęłam bojaźliwie. Dalej już nie dokończyłam, ponieważ dziadek uderzył mnie w twarz. Jego duża, twarda ręka trafiła mnie w usta, aż głowa odbiła się od oparcia sofy. Zupełnie nic nie poczułam, zauważyłam jedynie, że coś ciepłego spływa mi po podbródku.

Rodzice Roswithy stali jedno obok drugiego przy sofie. – Uderz ją spokojnie jeszcze raz – powiedziała zachęcająco babcia, nie spuszczać ze mnie oczu.

Dziadek przytaknął i pociągnął mnie za rękę do góry.

- Wstawaj, dziewucho – powiedział ze spokojem.

- Nie, nie... - wyjęczałam, pochylając głowę, ale dziadek i tak mnie uderzył. Zwyczajnie uniósł prawa rękę, w tym czasie lewą mocno mnie trzymając, i uderzył w twarz. Potem tą samą ręką zadał kolejny cios. Tym razem wierzchem dłoni. Potem spoliczkował mnie znowu swoją twardą, otwartą dłonią i zaraz ponownie jej odwrotną, kościstą stroną. Sapał przy tym tak, jakby wykonywał jakąś ciężką pracę. Głowa latała mi to w tę, to w tamtą stronę, a mnie nagle przyszło na myśl, że zupełnie straciłam czucie. Nie czułam ciosów na twarzy, tylko powiew od ręki dziadka oraz szum w głowie. Zrobiło mi się niedobrze i usłyszałam własny świszczący oddech.

- Myślę, że już wystarczy – powiedziała niespodziewanie Roswitha.

A potem jeszcze coś:

- Dziękuję ci ojczy, że wyświadczyłeś Hannah wielką przysługę.

Dziadkowie gapili się na mnie ze wstrętem, on położył rękę na moich plecach, ciężką i silną jak skała i wysłał mnie do mojego pokoju. Zamknęli za mną drzwi, nim zdążyłam się za nimi obejrzeć. W czasie, kiedy nasłuchiwałam, jak mnie zamykali, zrobiłam się nagle zupełnie zimna i harda. „Oni kłamią. Oni stale kłamią. Nienawidzę ich, nienawidzę, nienawidzę”.

Nasze mieszkanie znajdowało się na parterze. Tak więc wchodziło się bardzo szybko i znowu się w nim znalazłam, należałam do niego. Wszyscy byli w domu. Rodzice, dziadkowie i brat Jochen.

- Znalazłem ją – zawołał brat Roland, zaraz jak tylko zamknął za nami drzwi. A potem świat się zawałił. Przeklinali i straszili, płakali i modlili się, i bili mnie. Wprawdzie do dzisiaj pamiętam tylko razy ojca Roswithy. Bił mnie bez chwili wytchnienia, tak że zobaczyłam wszystkie gwiazdy.

Nagle ktoś zaczął krzyczeć, głośno, rozpaczliwie, przeraźliwie. Drgnęłam, kto to był? Trwało to chwilę, nim zrozumiałam, że to ja.

Krzyczałam, krzyczałam i krzyczałam, a potem zapadłam się w naszą sofę i jedyną myślą, jaka mi przebiegała, było: umrzeć, bardzo szybko umrzeć. Zamknęłam

oczy i czułam, jaka jestem udręczona. Leżałam nieruchomo, jakby całe życie ze mnie uszło. Dopiero płacz mojego ojca, kiedy dotarł do mnie, sprawił, że uniosłam z wysiłkiem zbolate powieki.

- Nie płacz, tatusiu – wyszeptalam. – Wkrótce będę u Mamy...

- NIE MOŻESZ UMRZEĆ! – wrzasnął nagle. To było, jakby cały czas się odwrócił. Uśmiechnęłam się cicho. – Co wyście jej zrobili? – krzyczał jak szalony. – Przecież ona jest moim dzieckiem, kocham ją. Muszę ja chronić...

- Michale, pomyśl o szatanie – odezwała się Roswitha ostrzegawczo.

- Rosi, zamknij się! – wrzasnął. – Zaraz zaprowadzę Hannah do rodziców Sutanny...

- W tej samej chwili aż zahuczało. Paul i brat Marie sforsowali zamek przy drzwiach wejściowych od mieszkania i weszli do środka.

- Paul – wyszeptalam z trudem.

- Hannah, wszystko w porządku? – zapytał podniesionym głosem, bladym na twarzy z przerażenia. – Tak krzyczałaś.

- Słyszałeś? – zapytałam zmieszana.

Przytaknął i przytulił mnie. – Czekaliśmy na zewnątrz, Marie, Daniel i ja.

Patrzyłam na Paula z wdzięcznością, a potem na Marie i Daniela, tego przystojnego chłopaka z parku, i naraz znowu narodziła się we mnie nadzieja, że może nie muszę w przyszłości być sama.

Nagle zrobiło się zupełnie cicho w tym mieszkaniu z wyważonymi drzwiami. Paul, Marie i Daniel byli bladzi i wystraszeni. Mój ojciec także był biały jak ściana, podobnie jak roztrzęsiona Roswitha. Tylko jej rodzice, brat Jochen i brat Rolad wyglądali, jakby nic na nich nie zrobiło wrażenia. Z wyrazem dezaprobaty na twarzy podeszli do szafy w przedpokoju, pozakładali swoje płaszcze i kurtki, i zniknęli bez jednego słowa pożegnania.

- Zaprowadzę cię do rodziców Sutanny – w końcu powiedział cicho ojciec. – Tutaj na razie nie powinnaś zostawać, Hannah. Musimy wpięrow wszyscy się opamiętać...

Przytaknęłam.

- Możesz chodzić? – zapytał troskliwie ojciec.

Skinęłam ponownie głową.

- Chodź, Hannah, pomogę ci – powiedział Paul.

- Mniemam, że jesteś tym chłopakiem, z którym moja córka... - odezwał się ojciec niespokojnie.

- Tak, jestem przyjacielem Hannah – odpowiedział. Wyglądał tak ładnie i był taki pewny siebie, a jego twarz powoli, powoli także nabierała kolorów.

Chwilę później przyjechała policja, jakiś zaniepokojony sąsiad musiał ich powiadomić.

## **CZY NAPRAWDĘ WSZYSCY MUSZĄ BYĆ SZCZUPLI?**

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych w szkole ponadgimnazjalnej.

### **Cele:**

- uświadomienie zagrożeń płynących z braku akceptacji swojej sylwetki i stosowania nieracjonalnych diet,
- zapoznanie uczestników z problematyką anoreksji,
- kształtowanie postawy akceptacji własnego wyglądu,
- integracja grupy.

**Uczestnicy:** grupa 12-osobowa młodzieży z klasy 1-2 szkoły ponadgimnazjalnej.

**Czas:** 45 minut.

**Metody i techniki:** głośne czytanie, pogadanka, metody pedagogiki zabawy, „burza mózgów”.

**Materiały:** kartki, przybory do pisania, „wizytówki”, kolorowe czasopisma, arkusz papieru z narysowaną wagą.

**Warunki:** sala z krzesłami ustawionymi w krąg, stoliki do pracy w grupach.

Literatura przedmiotu.

1. Abraham Suzanne, Llewelyn-Jones Derek: Bulimia i anoreksja. Zaburzenia odżywiania. Warszawa: Prószyński i S-ka, 1999.
2. Apfeldorfer Gerard: Anoreksja, bulimia, otyłość. Katowice: Wydaw. „Książnica”, 1999.
3. Fathallah Judith: Chuda. Kraków: Wydaw. „Znak”.

### **PRZEBIEG ZAJĘĆ.**

1. Powitanie. Zabawa integracyjna. Podział uczestników na grupy 2-osobowe. W ciągu 2 minut wszyscy prowadzą „wywiad” z partnerem ( po 1 minucie na osobę), a potem każdy przedstawia partnera grupie, dodając do imienia kilka pozytywnych informacji.

2. Część zasadnicza.

Rozdanie w tych samych grupach kolorowych czasopism z ilustracjami różnych postaci. Grupy wyszukują osobę, która im się podoba, imponuje, wzbudza sympatię.

Pogadanka.

- Dlaczego wybraliście właśnie tę postać?

Grupy podają motywy swoich wyborów.

- Czy żeby dobrze wyglądać, trzeba być szczupłym?

- Czy słyszeliście o anoreksji?

- Z czym kojarzy wam się to pojęcie?

„Burza mózgów” – wszystkie podane skojarzenia należy zapisać na tablicy. Osoba prowadząca porządkuje w kilku zdaniach informacje o anoreksji. Informacje dla nauczyciela w załączniku.

- Posłuchajcie teraz o Jess, która była lekko „puszystą” nastolatką i bardzo nie lubiła swojego wyglądu.

Odczytanie tekstu literackiego.

- Od czego zaczęła się choroba Jess?

- Dlaczego choroba Jess miała podłoże psychiczne? Co o tym świadczy?

- Czy dziewczyna mogła pomóc sobie sama? Czy konieczny był pobyt w szpitalu?

Podział uczestników na dwie grupy. Na środku na stole kładziemy duży arkusz papieru z narysowaną wagą. Nad jedną szalą jest napis *zdrowy styl życia*, nad drugą *zachowania, które prowadzą do zaburzeń zdrowia*. Każda z grup wypisuje nad „swoją” szalą wagi skojarzenia, np. zdrowa dieta, ruch na świeżym powietrzu, albo też objadanie się słodyczami, siedzenie godzinami przed telewizorem lub przy komputerze, itp. Zawieszenie plakatu w widocznym miejscu.

Wyjaśnienie, czy jest BMI (Body Mass Index) – indeks wagi ciała.

BMI oblicza się dzieląc wagę ciała przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu. Prawidłowa wartość mieści się w przedziale 18,5 – 24,9,

poniżej 18,5 – niedowaga,

25-29 – nadwaga,

powyżej 30 – otyłość.

Wszyscy obliczają swój wskaźnik BMI (mogą się podzielić wynikiem z innymi lub nie).

3. Podsumowanie. Nie poddawajmy się presji mediów i otoczenia, które lansują tylko szczupłe sylwetki. Nasza epoka nazywana jest niekiedy „cywilizacją głodnych kobiet”, nie zawsze jednak szczupła znaczy szczęśliwa. Istnieje inna droga do zadowolenia z własnego wyglądu. Można stosować właściwe, zdrowe diety, odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne, a przede wszystkim akceptować i polubić siebie. Pomoże nam w tym wizytówka zalet.

Wizytówka zalet.

Każdy otrzymuje kartkę, z której po jednej stronie tworzy swoją „wizytówkę” (można ozdobnie wpisać samo imię lub coś dorysować). Kartki należy puścić w obieg siedząc w kręgu. Po drugiej stronie kartki wszyscy wpisują pozytywy o osobie, do której należy wizytówka. Uczestnicy zabierają swoje wizytówki.

4. Ewaluacja. Rozdanie kartek z prośbą o dokończenie zdania: Po dzisiejszych zajęciach chciałbym/chciałabym...

## ZAŁĄCZNIK.

Anoreksja (anorexia nervosa) – jadłowstręt psychiczny. Objawia się chorobliwym lękiem przed przytyciem, chory nie potrafi obiektywnie ocenić swojej sylwetki i nie przyjmuje do wiadomości skutków drastycznego odchudzania. Wyniszczenie własnego organizmu może prowadzić do śmierci. Stopień umieralności wynosi, w zależności od badań 4 - 22%.

Wśród przyczyn anoreksji można wymienić:

- brak akceptacji siebie, niskie poczucie własnej wartości,
- krytyczne spojrzenie na siebie w wieku dojrzewania,
- moda lansowana przez media (cudowne diety, wyszczuplające ćwiczenia, sylwetki modelek).

Leczenie jest bardzo trudne i trwa wiele miesięcy.

### Fathallah Judith: Chuda.

Byłam gruba.

Chodziliśmy na basen do ośrodka Atlantis. Cały czas bacznie obserwowałam odziane w bikini Niemki i czułam się fatalnie. „Gdybym tylko tak wyglądała – myślałam – byłoby inaczej. Gdybym tylko była szczupła jak one, dałabym sobie ze wszystkim radę”. Ważyłam 64 kilo przy wzroście 155 cm i w mojej wyobraźni cały czas się rozrastałam. Dosłownie. Codziennie rano przymierałam tuziny ciuchów, badawczo przyglądając się sobie w lustrze. Załamywałam się rozmiarem brzucha, bioder i ud.

„Dobrze, schudnę – myślałam. – Bardzo schudnę. Będę szczupła jak moje koleżanki. Pokażę wszystkim, że potrafię się odchudzić, i to szybko”.

Regularnie pływałam. Pewnego dnia na basenie zdałam sobie sprawę, że zbyt długo odpoczywałam, zamiast intensywnie pływać. **Niedobrze** – zapiszczał ten głos, który słyszałam od czasu do czasu. – **Musisz to zrekompensować dodatkowymi minutami.** Od tej pory pływałam równie czterdzieści pięć minut, bez żadnych przerw.

53 kilo. Przypatrywałam się sobie bacznie w lustrze. Nikt już nie komentował mojej wagi, ani negatywnie, ani pozytywnie, lecz ja wiedziałam, że nadal nie jestem szczupła. Wystarczyło popatrzeć na mój tłusty brzuch, albo uda! **Ohyda! Stanowczo za gruba! Można zrobić tylko jedno!** – doradził mi głos. – **Schudnąć do 50 kilo.**

W październiku weszłam w rozmiar 38. Moja waga zatrzymała się na 52 kilo i nie mogłam tego znieść. Strasznie mnie denerwowała ta końcówka, bardziej nawet niż poprzednim razem, gdy byłam grubsza o dobre 7 kilo.

Dostałam od mamy nowy top, który pasuje do dzinsów i nie mogłam się oprzeć zadowoleniu, gdy patrzyłam na swe odbicie w lustrze. Jeszcze nie było dość dobrze – oczywiście, że nie – ale było lepiej. **Nie bądź próżna** – sztychł głos. – **Na litość boską, spójrz na swój brzuch! Nie powinnaś jeść tego jogurtu! Naprawdę, mogłaś już sobie darować...** Mama powtarzała, że ładnie wyglądam, ale ja wiedziałam, że ona i wszyscy inni kłamią. Chudłam sukcesywnie, ale i tak miganie cyferek na naszej elektronicznej wadze doprowadzało mnie do rozstroju.

**Co?! 50 kilo i 12 dekagramów? Wczoraj było 50,10!! Ty świni, przytyłaś!**

Waga łaźienkowa rządziła moim samopoczuciem.

Gimnastyka stała się moją religią. Ćwiczyłam pięć razy dziennie. W pewnych kwestiach musiałam mieć pewność. Problem w tym, że obsesja nigdy nie daje pewności. Bo najczęściej myślałam, że połowę ćwiczeń wykonałam niedokładnie, a więc się nie liczą – i musiałam je robić jeszcze raz. Zaczęłam wstawać wcześniej, bo z powodu porannej gimnastyki spóźniałam się do szkoły.

Moja rodzina martwiła się o mnie.

- Jesteś koścista, Jess – wydał werdykt mój brat.
  - Teraz jesteś już za chuda – powiedziała mama.
  - Wcale nie - popatrzyłam na nią jak na wariatkę.
  - Dokąd się teraz wybierasz?
  - Do sklepu.
  - Nie wyjdiesz, dopóki czegoś nie zjesz.
  - Już jadłam.
  - Co?
  - Jabłko.
  - To nie wystarczy. Musisz zjeść ten batonik zbożowy. Natychmiast.
- Wewnętrzna kontrola: Nie mogę tego zjeść! To ma 144 kalorie.
- Jeśli nie zjesz batonika, nigdzie nie wyjdiesz.
  - Dobrze – powiedziałam, lekko się uśmiechając. – Zostanę w domu.
- I tak wyszło na moje.

Nazajutrz sięgnęłam dna. W trakcie obsesyjnej gimnastyki poczułam skurcz mięśni i palący ból w całym ciele. Upadłam na podłogę i wybuchnęłam płaczem.

- Jessica! – mama zjawiała się błyskawicznie. Domyśliłam się, że podsłuchiwała pod drzwiami. – Co się dzieje?
- Nie mogę, nie mogę, ale muszę! – łkałam.
- Nie możesz, bo jesteś wycieńczona z głodu!

Wcześniej odmówiłam zjedzenia lanczu, strasząc, że zwymiotuję, i mama uległa moim łzom i złości. Teraz jednak przyniosła baton zbożowy.

- Masz to zjeść.
- Nie! – spanikowałam.

**Jeśli to zjesz, roztyjesz się okropnie** – warknął głos, więc stłumiłam głód mojego ciała, uznając za pilniejsze udobruchanie umysłu. **Ogromna, tłusta, spasiona, wypchana tłuszczem i kaloriami.** Baton wyglądał odpychająco, wręcz trująco, a mój żołądek zareagował wstrętem na tę myśl. Zaciśnęłam usta.

Mama usiadła przy mnie na podłodze podłodzi przez dłuższą chwilę przyglądała mi się. W końcu spytała:

- Jessica, dlaczego nie możesz tego zjeść? – zobaczyłam lęk na jej twarzy.

Czułam, że wyglądam jak ktoś szalony.

- Ponieważ słyszę głos – wychrypiałam. – Słyszę głos w mojej głowie.
- Co to za głos?
- Silny i zdecydowany.
- Myślę, że ten głos jest zły.
- Tak – energicznie przytaknęłam. – Jest zły. Ale bardzo go potrzebuję.

Nie potrafiłam tego wyjaśnić, nienawidziłam tego głosu, a jednocześnie kurczowo się go trzymałam. Zabijał mnie i jednocześnie utrzymywał przy życiu. Był

taki głośny, niezmienny, obezwładniający... bez niego rozsypałabym się w pył. „I tak się powoli rozsypuję” – przebiegło mi przez myśl. Rozłożyłam bezradnie ręce.

- Potrzebuję go.

- Zadzwoń do doktor James – powiedziała mama, podnosząc się z podłogi.

Mama i dietetyczka ustaliły dla mnie plan posiłków, który miał powstrzymać spadek wagi – 1 000 kalorii dziennie. Gdy tylko go zobaczyłam, znowu zaczęłam łkać. To niemożliwe!

Nigdy nie bywałam głodna, no, może wieczorami, zanim zasnęłam. Wówczas część mnie, ta skamląca, błagała tę silną: „Mogę coś zjeść? Jestem taka głodna”.

**Wykluczone, umyłaś już przecież zęby!** – padała odpowiedź. – **Bóg raczy wiedzieć, ile kalorii jest w paście!**

Mama przyszła ucałować mnie na dobranoc. Odepchnęłam ją anemicznie.

- Nie całuj mnie.

- Dlaczego nie?

- Bo... Bo piłaś herbatę i być może... może masz ślad na ustach.. i przejdzie na moją skórę, i...

- I co? Wchłoniesz te kalorie przez skórę?!

- Możliwe...

- Rozmyśliłam się – powiedziałam w dniu, w którym miałam zostać przyjęta do szpitala. Mama ubierała mnie przed kominkiem, bo to było jedyne miejsce w całym mieszkaniu, gdzie byłam w stanie wytrzymać chwilę bez ubrania. – Nie chcę tam iść.

- Niestety, musisz.

- Chcę się zważyć, nie ważyłam się od tak dawna! Pewnie strasznie przywaliłam, po tych kilku dniach leżenia.

- Przecież praktycznie biorąc, nic nie jadłaś!

Popatrzyłam na mamę w osłupieniu. O czym ona mówi? A dietetyczna zupka wczoraj wieczorem? Zresztą nie o to chodzi, każdy głupi wie, że kilogramy przyrastają, gdy się nic nie robi.

- Jak ty nic nie rozumiesz – wycedziłam z zaciśniętymi zębami.

- Tak czy siak, nie będziesz się ważyć!

- A właśnie, że będę!

- Nie zważysz się! Jestem twoją matką i ci zabraniam!

Wyprostowana jak struna, zaczęłam kierować się w stronę drzwi. Mama rzuciła się, by mnie powstrzymać.

- Idę się zważyć! – wrzasnęłam z wściekłością. Mama zaczęła się cofać.

41 kilo i 90 deko. Radość i strach.

- Cześć, mam na imię Jessica.

- A ja Manda – jej bardzo czerwone usta ułożyły się w uśmiech, ale ona sama nie złagodniała.

- Ja... ja też jestem anorektyczką – powiedziałam.

Nieco bardziej autentyczny uśmiech przebiegł jej po twarzy.

- Wiem, zauważyłam.

- No, tak mówią – poprawiłam się. – Ale ja osobiście wcale tak nie uważam. Sama powiedz, skoro właśnie zjadłam kanapkę i jogurt, jak mogę być anorektyczką?

Uśmiechnęła się do mnie szeroko, co było zaskakujące, i odparła:

- Rozumiem cię.

Zawahałam się chwilę:

- A więc... czy... czy z czasem jest coraz łatwiej?

Manda uniosła dłoń i przechylała ją raz w lewo, raz w prawo, co miało oznaczać, że odpowiedź leży dokładnie między „tak” a „nie”. Aż nagle, ku mojemu kompletnemu zdumieniu, popatrzyła mi prosto w oczy i zapytała:

- Jaka jest najniższa waga, do jakiej zeszłaś?

Ot tak, jakby pytała o pogodę.

- Hmm, teraz ważę najmniej.

- Czyli?

- 42,60 – powiedziałam. Wcale nie zabrzmiało źle. Powinnam jej tym udowodnić, że nie jestem wcale taką znowu niezdarą. – A twoja najniższa?

- 28,60 – odpowiedziała spokojnie.

Szczęka mi opadła. Boże, byłam marną amatorką!

- Karmili mnie rurką przez nos – dodała.

Każdy pacjent był inny, każdy pochodził z innego środowiska, każdy miał inne hobby, za to wszyscy byli sympatyczni. Mili, szlachetni i inteligentni – co więc robili w psychiatryku?

Anoreksja jest wymarzoną partnerką dla zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych, nazywanych w skrócie ZOK. Na długo, zanim dopadła mnie Wielka Dieta, zdradzałam już ich objawy. Obie choroby są w pewnym sensie związane z poczuciem winy. Gdy miałam dziesięć lat, przez mniej więcej rok przechodziłam fazę „spowiedzi”, która polegała na tym, że byłam przekonana, że wszystko, co robię, ma zły wpływ na innych ludzi.

To było szczególne lato. Tego roku mama kupiła domek kempingowy w Tenby, w zachodniej Walii. W któryś weekend w Tenby zrobiliśmy sobie rejs z zatoki do klasztoru na wyspie Caldey.

Siedziałam na skraju łódki i przyglądałam się malejącej na horyzoncie wyspie oraz spienionej wodzie, jaka po nas zostawała. Wtedy ogarnęło mnie dogłębne poczucie straty, w głowie pojawiło się pytanie: „Gdzie jest Bóg?”. A potem usłyszałam głos, który powiedział: **Wyskocz!**

Chęć i szaleńcze przekonanie, że to możliwe, były ta silne, że musiałam mocno uchwycić się łódki, by tego nie zrobić. Przypominałam sobie najstraszniejsze morskie opowieści i zaciskałam zęby, aż dopłynęliśmy i pod stopami poczułam bezpieczny stały ład. Wyciągnęłam z tego nauczkę – gdy zeszłam z łodzi i stanęłam na twardej ziemi, wiedziałam już z absolutną pewnością, że c h c ę ż y ć.

## **KOCHAM CIĘ, ŻYCIE!**

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych w szkole ponadgimnazjalnej

### **Cele:**

- uświadomienie, że życie jest pięknym darem, który trzeba mądrze wykorzystać, a na szczęście składają się drobne, codzienne radości,
- kształtowanie potrzeby akceptacji i szacunku dla swojej osoby,
- integracja grupy.

**Uczestnicy:** grupa 12-osobowa młodzieży z klasy 1-2 szkoły ponadgimnazjalnej.

**Czas:** 45 minut.

**Metody i techniki:** głośne czytanie, pogadanka, metody pedagogiki zabawy, praca w grupach, technika plastyczna.

**Materiały:** arkusze papieru, kredki lub pisaki, zakładki z aforyzmami, szklanka z herbatą, kartka z narysowanym termometrem.

**Warunki:** sala z krzesłami ustawionymi w krąg, stoliki do pracy w grupach.

Literatura przedmiotu.

1. Allemann Daniel: Szczęścia można się nauczyć. Poradnik dla Ciebie. Techniki twórczego myślenia i skutecznego działania. Warszawa: „Klub dla Ciebie”, 2007.
2. Flagg Fannie: Nie mogę się doczekać... kiedy wreszcie pójde do nieba. Warszawa: Wydaw. „Nowa Proza”, 2007.
3. Księga cytatów: od Seneki do Jana Pawła II. Wybór Aleksandra Jędrzejko. Katowice: Videograf II, 2007.
4. Masłowscy Danuta i Włodzimierz: Wielka księga myśli polskiej. Aforyzmy, przysłowia, sentencje. Warszawa: Klub dla Ciebie, 2007.
5. Masłowscy Danuta i Włodzimierz: Wielka księga myśli świata. Aforyzmy, przysłowia, sentencje. Warszawa: Klub dla Ciebie, 2007.
6. Twardowski Jan: Rachunek dla dorosłego. Wyd. 2. Warszawa: Lud. Spółdz. Wydaw., 1998.

### **PRZEBIEG ZAJĘĆ.**

1. Powitanie. Zabawa integracyjna. Każdy uczestnik przedstawia się dodając do swojego imienia informację, co radosnego go dzisiaj spotkało.

2. Część zasadnicza. Wprowadzenie: życie może być wspaniałym darem, przygodą i radością. Wszystko zależy od nas. Najważniejsze, to dostrzegać drobne, codzienne radości życia i umieć się z nich cieszyć.

- Poznajcie Elner, wesołą staruszkę, która miała bardzo ciekawe pomysły na udane życie, choć otoczenie nie zawsze traktowało ją z tego powodu poważnie.

Odczytanie tekstu literackiego.

- Co myślicie o Elner?
- Czy była sympatyczną osobą?
- Jak podoba wam się pomysł założenia Klubu Zachodzącego Słońca?
- Czy w naszym życiu, pełnym zajęć i pośpiechu można znaleźć chwile, które pozwolą nam odczuć radość i piękno świata?

Podział uczestników na 4 grupy. Każda z grup na dużym arkuszu papieru tworzy plakat reklamujący wymyślony przez siebie klub (nazwa klubu, założenia, grafika np. logo) pozwalający cieszyć się życiem.

Prezentacja swoich prac.

- Nieodłącznym towarzyszem radości życia jest poczucie humoru. Humor pozwala nam przeżyć niejedną trudną chwilę. Na każde wydarzenie możemy spojrzeć pesymistycznie lub optymistycznie.

Prowadzący stawia pośrodku pół szklanki herbaty.

- Wyobraźcie sobie, że damy pół szklanki herbaty optymiście i pesymiście. Jak zareagują?

Wypowiedzi uczestników najpierw w roli optymisty, potem w roli pesymisty. Podsumowanie prowadzącego.

- Posłuchajcie teraz, jak z humorem traktuje sprawy uważane powszechnie za poważne autor wierszy. Odczytanie wierszy.

- Co jest tematem wierszy?

- Czy są to sprawy poważne?

- Jak potraktował je autor?

- Jak wam się wydaje, czy trudno jest zobaczyć w codziennej rzeczywistości radosne chwile i humorystyczne momenty?

3. Podsumowanie. Podaliście przykłady radosnych chwil, które spotkały was dzisiaj. Spróbujcie wyszukać takie momenty codziennie.

Grupa siedzi w kręgu. Prowadzący rozkłada w środku aforyzmy o życiu, szczęściu i radości (np. w formie wydrukowanych na kolorowym papierze zakładek do książek). Każdy wybiera jeden cytat, który podoba mu się najbardziej. Głośne odczytanie wybranych cytatów. Po zajęciach każdy zabiera swoją zakładkę.

4. Ewaluacja. Ankieta podsumowująca cykl spotkań.

## **Flagg F.: Nie mogę się doczekać... kiedy wreszcie pójdę do nieba.**

Klub Zachodzącego Słońca.

Wreszcie, po latach błagania, ciocia Elner zgodziła się sprzedać farmę i zamieszkała w małym domu w mieście. Tutaj też było trudno sobie z nią poradzić. Norma szczerze ją kochała i ustawiczne napominanie sprawiało jej dużą przykrość, lecz nie miała innego wyboru. Ciocia Elner była głucha jak pień, ale nie nosiłaby aparatu słuchowego, gdyby nie bezustanne suszenie głowy. Ciocia Elner nigdy nie zamykała drzwi na klucz, nie odżywiała się zdrowo, nie chodziła do lekarza i, co najgorsze, nie chciała się zgodzić na zrobienie porządków w swoim domu. Dom był w

opłakany stan, obrazy i zdjęcia wisiały gdzie popadnie, bez ładu i składu, a na werandzie od frontu panował straszliwy bałagan. Wszędzie poniewierały się rozmaite rupiecie: kamienie, sosnowe szyszki, muszle, ptasie gniazda, drewniane kurczęta i stare rośliny, a także cztery czy pięć zardzewiałych odbojników do drzwi w kształcie buldoga, prezent od sąsiadki, Ruby Robinson. Ten stan rzeczy budził w Normie przerażenie, bo jej dom i weranda zawsze lśniły czystością.

Elner zawsze wydawała się szczęśliwa i w dobrym humorze. Sąsiadki nie tylko widywały ją codziennie, ale od lat co wieczór przynosiły krzeselka ogrodowe na jej podwórko, siadały, rozmawiały i patrzyły na zachód słońca. To Elner założyła Klub Zachodzącego Słońca.

Przed wyjazdem z Nowego Jorku Dena nie zwracała najmniejszej uwagi na naturę, nigdy nie oglądała wschodu czy zachodu słońca, chyba że przypadkiem. Rzadko dostrzegała księżyc i gwiazdy, a zmiana pór roku oznaczała dla niej jedynie zmianę ubrań z lżejszych na grubsze i odwrotnie. Nade wszystko nie potrafiła pojąć, dlaczego ktoś miałby wstawać codziennie rano, żeby zobaczyć wschód słońca, i co wieczór oglądać ten sam stary zachód. Jej zdaniem, gdy człowiek zobaczył jeden wschód czy zachód, to widział je wszystkie. Ale ciocia Elmer wyjaśniła: „Och, skarbie, nigdy nie jest tak samo, słońce codziennie wstaje i zachodzi inaczej, nie ma dwóch jednakowych wschodów ani zachodów”. Popatrzyła na nią i dodała: „Powiedz mi, jak, u licha, można pominąć choćby jedno takie wydarzenie? Jest lepsze od wszystkich filmów, i do tego za darmo”.

Trwało to jakiś czas, ale po codziennym przyglądaniu się, jak słońce zachodzi nad polami za jej domem, Dena zaczęła rozumieć, o czym mówiła Elner. Ciocia nauczyła ją dostrzegać nikielne zielone błyski, które nieraz pojawiały się w chwili, gdy słońce znikalo za horyzontem. Pierwszego wieczoru, gdy usiadły razem, powiedziała: „Wiesz, Dena, w oglądaniu zachodu słońca jest pewna tajemnica, większość ludzi myśli, że gdy słońce zajdzie, to już koniec. Zbyt szybko przestają patrzeć, a najlepsza część dopiero się zaczyna”. Oczywiście, miała rację i później co wieczór siadały razem na podwórku i patrzyły, jak gasną ostatnie promienie, niebo ciemnieje i pojawia się pierwsza gwiazda.

Elner powiedziała: „Ja nie mogłabym pójść spać, gdybym nie pomyślała życzenia w chwili, gdy zapala się pierwsza gwiazda, a ty?”. Dena zawsze się zastanawiała nad tym jej życzeniem, kiedy jednak zapytała, ciocia tylko się uśmiechnęła. „Jeśli ci powiem, to się nie spełni, ale to dobre życzenie, tyle mogę ci powiedzieć”. Od tamtej pory Dena przebyła długą drogę. Ciocia Elner pierwsza otworzyła jej oczy i nauczyła ją dostrzegać to, co było na wprost niej, a czemu dotąd nie poświęciła ani jednej myśli. Później zrozumiała jej prawdziwą mądrość i obecnie rzadko kiedy przepuszczała zachód słońca.

### **Twardowski Jan: Poczekaj.**

Nie wierzysz – mówiła miłość  
w to że nawet z dyplomem zgłupiejesz  
że zanudzisz talentem  
że z dwojga złego można wybrać trzecie  
w życie bez pieniędzy  
w to że przepiórka żyje pojedynczo  
w zdartą korę czeremchy co pachnie migdałem  
w zmarłą co żywa pojawia się we śnie

w modnej nowej spódnicy i rozciętej z boku  
w najlepsze najgorsze  
w profesora co głaszcze kociaka po rękach  
w każdego łosia co ma żonę klępę  
w dziewczynkę z zapalkami  
w niebo i piekło  
w diabła i Pana Boga  
w mieszkanie za rok

Poczekaj jak cię rąbnę  
To we wszystko uwierzysz

### **Twardowski Jan: Aniele Boży**

Aniele Boży Strózu mój  
ty właśnie nie stój przy mnie  
jak malowana lala  
ale ruszaj w te pędy  
niczym zajęc po zachodzie słońca

skoro wygania nas  
dziesięć po dziesiątej  
ostatni autobus  
jamnik skaczący na smycz  
smutek jak akwarium z jedną złotą rybką  
hałas  
cisza  
trumna jak pałacyk

ładne rzeczy gdybyśmy stanęli  
jak dwa świstaki  
i zapomnieli  
że trzeba stąd odejść

### **Masłowski Danuta i Włodzimierz: Wielka księga myśli...**

Na bezdrożach życia przydałby się drogowskaz z napisem s z c z ę ś c i e  
Emilia Tesz

Owocne życie zależy głównie od pogody ducha.  
Wiesław Czerniak -Nowina

Sztuka życia - to stanąć na wysokości zadania i nie dostać zawrotu głowy.  
Cyprian Czerniak

Ten umie się cieszyć, kto czuje, że żyje.  
Lidia Jasińska

Trzeba umieć iść słoneczną stroną życia.  
Maria Rodziewiczówna

Wystarczy zdobyć się na odrobinę życzliwości wobec życia, a wyda się nam ono zupełnie przyjemne.

Stanisław Dygat

Życie bez odrobiny szaleństwa nie miałoby barw ani uroku.

Waldemar Strzelczyk

Życie bez przygód jest jak wiosna bez kwiatów, jak niebo bez słońca, jak morze bez fali.

Julian Ejsmond

Żyj tak, aby znajomym twoim zrobiło się nudno, gdy umrzesz.

Julian Tuwim

Bogactwem życia jest radość, a nie skarby.

Phil Bosmans

Ci którzy wnoszą słoneczny blask w życie innych, sami doznają jego dobrodziejstw.

Sir James Matthew Barrie

Kto żyje naprawdę, ten i naprawdę kocha.

Elizabeth Browning

Sens życia polega na tym, aby cieszyć się z niego i czynić go piękniejszym dla każdej ludzkiej istoty.

Dawid Ben Gurion

Umieć cieszyć się przeżytym życiem to żyć dwukrotnie.

Marcjalis

Życie bez radości - to lampa bez oliwy.

Walter Scott

Życie to raj, do którego klucz jest w naszych rękach.

Fiodor M. Dostojewski

Budząc się rano, pomyśl, jaki to wspaniały skarb żyć, oddychać i móc się radować.

Marek Aureliusz

By dostawać więcej od życia, dawaj więcej od siebie.

H. Jackson Brown

Daj mi wytrwanie i sił wiele, Boże, w życiu, co będzie twórcze i szalone.

Julian Tuwim

Idź przez życie z podniesionym czołem, a nie z zadartym nosem.

John Steinbeck.

Każdy etap naszego życia ma swoje własne piękno.

Willy Kramp

Kochaj, żeby żyć, i żyj, żeby kochać.  
Dionisios Solomos

Kosz życia obfituje we wspaniałe dary.  
Roland Leonhardt

Kto życia nie ceni nie wart go.  
Leonardo da Vinci

Kto żyje bez szaleństwa, mniej jest rozsądny, niż mniema.  
Francois de la Rochefoucauld

Ukochajcie życie a życie was ukocha.  
Daniel Stern.

### ANKIETA EWALUACYJNA

1. Czy zainteresowała cię tematyka zajęć?
- tak
  - raczej tak
  - raczej nie
  - nie

2. Czy spotkania poszerzyły twoje wiadomości?
- tak
  - raczej tak
  - raczej nie
  - nie

3. Jakie tematy dodałbyś do naszych spotkań?

.....

4. Jakie tematy chciałbyś pominąć?

.....

5. Czy podobał ci się sposób prowadzenia zajęć?
- tak
  - raczej tak
  - raczej nie
  - nie

6. Czy chciałbyś wziąć udział w podobnych spotkaniach w przyszłości?
- tak
  - raczej tak
  - raczej nie
  - nie