

Program zajęć biblioterapeutycznych
ŻYCIE JEST SZTUKĄ, KOBIETA JEST DZIEŁEM SZTUKI

Agata Widzowska Pasiak
Biblioteka Publiczna w Swarzędzu

WSTĘP

Na przełomie wieków model kobiety, jej potrzeb, pragnień i miejsca, jakie zajmowała w rodzinie, praktycznie się nie zmieniał. W całkiem niedalekiej przeszłości miejscem kobiety był dom, a zajęciem opieka nad dziećmi. Do roli kobiet należało tworzenie domowej atmosfery, gotowanie i dbanie o to, by wszystkie zajęcia domowe były wykonane na medal. Kobiety miały mniejszą szansę na edukację, rozwijanie własnych zainteresowań i osiągnięcie korzyści materialnej ze swojej pracy. Były skazane na łaskę lub niełaskę męża, a ich wartość była oceniana poprzez pryzmat mężczyzny. Współczesna kobieta ma możliwość rozwijania swoich talentów i pokazania światu, że wbrew ogólnej opinii, nie jest istotą bierną i słabą, lecz przeciwnie, dużo silniejszą i lepiej zorganizowaną od mężczyzn. Kobiety XXI wieku potrafią być samodzielne i odpowiedzialne, umiejętnie wykorzystują swoje zalety, by wyzwolić się raz na zawsze z ogólnych stereotypów dotyczących niższej pozycji kobiety w hierarchii społecznej. Aby rozwinąć skrzydła, wiele kobiet potrzebuje jednak wsparcia psychicznego, odbudowania poczucia własnej wartości i uświadomienia sobie własnych potrzeb, pragnień i możliwości.

Założenia programu:

Zajęcia są przeznaczone dla dorosłych kobiet, które czują się samotne, zagubione lub chciałyby czerpać radość i inspirację poprzez kontakty z innymi kobietami. Cykl obejmuje 5 spotkań. Czas trwania każdego 1,5 h.

Miejscem spotkań może być czytelnia biblioteki lub świetlica Domu Kultury. Przewidywana ilość uczestników 12-14 osób.

Program służy pogłębieniu refleksji o życiu, przyjrzeniu się własnym marzeniom, wyborom i dokonaniom. Celem nadrzędnym jest wsparcie psychiczne i aktywizacja kobiet, wskazanie dróg i możliwości rozwoju zawodowego i społecznego oraz odkrycie własnego potencjału i ustalenie hierarchii wartości. Cel pośredni, to próba poszukiwania radości, afirmacji życia i wspólnoty z innymi kobietami.

Poprzez głośne czytanie tekstów literackich, identyfikację z bohaterami i opisanymi sytuacjami, a także poprzez zajęcia plastyczne i dramowe, uczestniczki będą miały szansę pogłębić wiedzę o sobie i dostrzec nowe możliwości rozwiązywania życiowych problemów.

Program powinien uskrzydlać, dodawać otuchy i podnosić wiarę w siebie.

STRUKTURA ZAJĘĆ

Spotkania mają jednolity charakter. Składają się z części wprowadzającej i właściwej-biblioterapeutycznej. Część pierwsza przewiduje zajęcia o charakterze integracyjnym,

poznawczym i rozluźniającym. Część druga obejmuje pracę z tekstem, z wykorzystaniem metod słownych, technik plastycznych i dramowych.

METODY, FORMY, ŚRODKI

Metody:

- słowne: głośne czytanie, rozmowa, dyskusja
- drama
- techniki plastyczne

Formy:

- praca w kręgu
- praca w grupach
- praca indywidualna

Środki:

teksty literackie

Materiały:

Papier A4, 3 arkusze papieru pakowego, flamastry, kredki, balony, nożyczki

TYTUŁY SCENARIUSZY:

- I DZIECIŃSTWO
- II KOBIECOŚĆ NIEJEDNO MA IMIĘ
- III BOGACTWO I SŁAWA
- IV PIĘKNY I BESTIA
- V KOBIETA IDZIE SPAĆ

BIBLIOGRAFIA:

Antologia polskiej poezji śpiewanej, *Perwersyjne „R”*, sł. Leszek Wójtowicz, Siedmioróg, Wrocław 2002

Jordan Radiczko, *My, wróbelki*, Nasza Księgarnia 1982,

Anonimowy tekst internetowy pt. *Kobieta idzie spać*

<http://www.forum.e-mama.pl/viewtopic.php?p=1505539>, data dostępu 10.10.2007

Mark Twain, *Pamiętniki Adama i Ewy*, Ossolineum, Kraków 1993

SCENARIUSZ I - DZIECIŃSTWO

Cele: integracja grupy, powrót do wspomnień z dzieciństwa, zabawa, refleksja na temat wzorców wychowania wyniesionych z domu rodzinnego

Uczestnicy: 12-14 osobowa grupa kobiet

Czas trwania: 1,5h

Warunki: sala umożliwiająca swobodną pracę w kręgu

Metody: zabawy integracyjne, techniki dramowe dyskusja

Materiały: duży arkusz papieru, pisaki, kartki z hasłami do techniki dramowej

Literatura: Jordan Radiczko, My, wróbelki, Nasza Księgarnia 1982, str. 14- 18

Przebieg zajęć:

1. Prowadzący wita grupę i przedstawia się słowami: „Mam na imię... Jestem... Lubię...”
W ten sam sposób wypowiadają się kolejno uczestniczki.

2. Zawarcie kontraktu z grupą (dobrowolność, bezpieczeństwo, szacunek, dyskrecja itp.)
Każda uczestniczka zapisuje swój punkt kontraktu na jednym, dużym arkuszu papieru.
Kontrakt wieszamy w widocznym miejscu, aby w razie potrzeby, móc się do niego odwołać.

3. Zabawa integracyjna pt. „Znajdź swojego partnera” *

Wszyscy stają w kręgu. Osoba prowadząca wręcza każdemu karteczkę z napisem nazwy zwierzęcia. Uczestnicy próbują naśladować głosy wskazanych zwierząt i chodząc po sali, starają się znaleźć drugą osobę, która wydaje odgłosy takie sam jak oni (czyli takie samo zwierzę). Kiedy pary się dobiorą, można dalej formować większe grupy np. ptaki, ssaki, zwierzęta domowe, leśne itp.

?. Czytanie wybranego tekstu literackiego:

„Przez jakiś czas mieszkaliśmy ukryci w drzewie, aż któregoś dnia rodzice powiadają:

— No, czas już, żebyście się nauczyli fruwać i sami zaczęli dbać o swoje utrzymanie.

Nasz ojciec był bardzo surowym człowiekiem, nie lubił dużo mówić. Pamiętam, że tego dnia wrócił bardzo przygnębiony — kot wyrwał mu z ogona dwa pióra. Usiadł na gnieździe, zamyslił się, mruknął do siebie dwa — trzy razy: „hm, hmm!”, i zaczął wyrzucać nas z gniazda.

Dotychczas nikt z nas nie fruwał. Pamiętam, że strasznie się przeraziłem, zamachałem rozpaczliwie skrzydłami i kurczowo uchwyciłem najbliższej gałązki. Długo jeszcze serce waliło mi mocno, zanim się uspokoiłem. A ojciec, nic sobie nie robiąc z naszego przerażenia, chwycił wróbelki jednego po drugim i wyrzucał z gniazda. Piszczwały, ale fruwały i ani jeden się nie zabił, choć wszystkie pospadały na ziemię. W końcu przyszła kolej i na Ćwira. Ćwir od początku na siłę pchał się ojcu w ręce, żeby go wyrzucił, ale dotąd ojciec jakby go nie zauważał. Aż go wreszcie zauważył, chwycił dziobem za szyję i tak odrzucił, że Ćwir poleciał ogonem do przodu. A lecąc ogonem do przodu zaczął potrząsać skrzydłami i dzięki temu potrząsaniu utrzymywał się w powietrzu i nie spadał.

Pierwszy raz w życiu widziałem, żeby wróbel fruwał na wstecznym biegu. Dotąd nie tylko wróbla, ale w ogóle żadnego takiego ptaka nie widziałem. A Ćwir pofruwał sobie jakiś czas na wstecznym biegu, potem przekreślił się i frunął głową do przodu, jak wszystkie ptaki, aż wreszcie wylądował koło innych. Kiedy tak cmokałem z zachwytu i podziwiałem Ćwira, podfrunął ojciec, strząsnął mnie z mojej gałązki i jak kamień poleciałem w dół. No tak, ale szybko wzięłem się w garść, zaczęłam potrząsać skrzydłami, chwyciłam się powietrza i zupełnie lekko opuściłam się na ziemię.

A z góry słyszę głos Dobrodzieju — klóci się z ojcem:

— Ani się waź mnie tknąć, dobrodzieju, jeszcze się taki nie urodził, co miałby mnie fruwaniam uczyć! Ani się waź!

Ale ojciec, nawet nie słuchając, odrzucił go daleko, a Dobrodzieju ledwo zdążył spaść na ziemię, z miejsca zaczął jej robić wymówki, że jest zbyt twarda. Że też musiał trafić na kamień.

— Dobrodzieju — rozpisał się wróbel nad kamieniem — nie mogłeś to się trochę odsunąć, skoro widziałeś, że lecę prosto na ciebie?

Wtedy dołączyli do nas ojciec z matką. Ojciec uśmiechając się zapytał napuszony:

— No, jak tam, zuchy?

A my odpowiedzieliśmy jeszcze bardziej napuszeni:

— Wspaniale!

Ale ojciec chyba nie wierzył, że tak wspaniale, bo zapytał jeszcze, czy bardzo mocno biją nam serca, a my odpowiedzieliśmy, że walą jak młotem.

— No to, chłopcy — powiedział ojciec — nauczyliście się już fruwać, wybaczcie, że byłem wobec was nieco surowy, ale nie ma nauki bez surowości!

A mama ze swojej strony dodała, że jeśli człowiek będzie się pieścić, to nigdy nie nauczy się ani fruwać, ani zarabiać na swoje utrzymanie. Oboje zaczęli nam udzielać lekcji, jak mamy zdobywać pożywienie, jak schwytać mrówkę, a jak dogonić lecącego owada — w ogóle uczyli nas tego wszystkiego, co powinien wiedzieć każdy wróbel, jeśli chce nie umrzeć z głodu. I przykazali nam nasi rodzice, byśmy byli w nieustannym ruchu i ścigali wszystko, co wokół nas jest w ruchu — wtedy nasz stół będzie zawsze suto zastawiony.

Nic na tym świecie nie przychodzi łatwo. Słyszałem wielokrotnie, jak mówiono o kimś, że żyje sobie niczym niebieski ptaszek, żadnych trosk, żadnych zmartwień, żadnych obowiązków, tylko fruwa sobie po całych dniach i podśpiewuje. Od razu muszę was wyprowadzić z błędu. Jeszcze przed wschodem słońca zabieramy się do pracy, jak dzień długi uganiamy się, żeby zdobyć coś do jedzenia, a gdy przychodzi wiosna, musimy zbudować gniazda, wychować dzieciaki, nauczyć je fruwaniam itd., itp. I przyznam się, że kiedy wracam wieczorem, już ledwo macham skrzydłami — jestem zupełnie wykończony...”

4. Praca z tekstem:

a. Rozmowa na temat doświadczeń z dzieciństwa: na czym polegało wychowanie? Kto dominował, wróbel- ojciec, czy wróbel- matka? Jakie panowały wzorce w rodzinnym gnieździe?

b. Technika twórcza: Narysuj kogoś, kto nauczył cię fruwać.

c. Omawianie rysunków.

d. Technika dramatowa: uczestnicy odliczają A, B, A, B... Osoby A wchodzi w rolę wróbelki- matkę, osoby B wcielają się w rolę wróbelki- ojca.

Otrzymują od prowadzącego kartki z nakazami, zakazami i negatywnymi stwierdzeniami. (Nie garb się!, Jesteś beznadziejny! Nie uda ci się! Za karę nie dostaniesz deseru!) Tylko jeden rodzic dostaje kartkę z pozytywnymi. (Kocham cię!, Jestem z ciebie dumny! Itp.) Jedna para udaje dzieci-pisklęta. „Dzieci” siadają na krzesłach w środku kręgu. Nad nimi stoją „matki i ojcowie”, którzy odczytują kwestie z wylosowanych kartek. Powtarzają to kilkakrotnie, z coraz większym napięciem.

e. Rozmowa o emocjach, jakie się wytworzyły. Co czuły pisklęta? Czy twarde wychowanie przynosi efekty? Czy wzmocnienia pozytywne są potrzebne?

5. Ewaluacja:

Technika zdań niedokończonych: „Zajęcia podobały mi się, ponieważ...” lub „Zajęcia nie podobały mi się, ponieważ...”

- Małgorzata Jachimska „Grupa bawi się i pracuje”, wyd. Unus, Wałbrzych 1994

SCENARIUSZ II – KOBIECOŚĆ NIEJEDNO MA IMIĘ

Cele: próba określenia własnej tożsamości i kobiecości, uświadomienie sobie kompleksów i stereotypów określających płeć, odkrycie osobistego potencjału, własnych ograniczeń i kompleksów

Uczestnicy: 12-14 osobowa grupa kobiet

Czas trwania: 1,5h

Warunki: sala umożliwiająca swobodną pracę w kręgu

Metody: techniki dramowe, dyskusja, zajęcia twórcze

Materiały: trzy arkusze pakowego papieru, flamastry, kredki, nożyczki, kartki z wypisanymi wersami tekstu, paski papieru do ewaluacji

Literatura: Antologia polskiej poezji śpiewanej, Perwersyjne „R”, sł. Leszek Wójtowicz, Siedmioróg, Wrocław 2002

Przebieg zajęć:

1. Zabawa na rozgrzewkę: uczestniczki mają za zadanie zajrzeć do swoich torebek i wybrać jeden jedyny przedmiot, który kojarzy im się ze słowem kobiecość. Każdy po kolei pokazuje wybrany przedmiot i uzasadnia dlaczego kojarzy się on z kobiecością.

2. Czytanie wybranego tekstu literackiego:

Perwersyjne „R”

Niewinny fiołek

Słodki aniołek

Śliczny puszysty kociołek

To ja

Facetów mnóstwo

Patrzy jak w bóstwo

Nie jest to żadne oszustwo

A ha!

Ta babska tłuszczka

Podle przypuszcza

Że się Ewusia puszcza

Klnę się na duszę

Wcale nie muszę

Bo każdy leci jak głuszec

A ha!

To erotycznie brzmiące R

Straszliwy postrach męskich sfer

Prawdziwy postrach męskich sfer

To perwersyjne R

To erotycznie brzmiące R

Prawdziwy postrach męskich sfer

Straceńców pcha na żądzy żer

To perwersyjne R

Kto nie docenia

Takiego brzmienia

Łatwo się zmienia w jelenia

A ha!

Choć się indyczy

Złości i syczy

Łazi jak węgorz na smyczy

A ha!

Cuda nie cuda

Zawsze się uda

Taka już ze mnie paskuda

Także na scenie

Mam powodzenie

Niepowtarzalne szalenie

A ha!

To erotycznie brzmiące R

Straszliwy postrach męskich sfer

Prawdziwy postrach męskich sfer

To perwersyjne R

To erotycznie brzmiące R

Prawdziwy postrach męskich sfer

Straceńców pcha na żądzy żer

To perwersyjne R

3. Praca z tekstem:

a. Każda uczestniczka wypisuje na kartce to, co uważa za swoje seksowne „R” Kartki zatrzymuje się dla samych siebie.

b. Technika plastyczna- twórcza: grupa dzieli się na trzy podgrupy. Każda z nich otrzymuje duży pakowy papier, flamastry, kredki i po jednym wersie z tekstu: „Niewinny fiołek”, „Śliczny puszysty kiciolatek”i „Prawdziwy postrach męskich sfer.”

Zadaniem każdej grupy jest namalowanie „zadanej” kobiety, ze wszystkimi jej atrybutami. Rysunki podpisujemy tekstem z kartki. Gdy prace są gotowe, każda grupa omawia swój projekt.

c. Technika dramatyczna: w miejscu narysowanej głowy wycinamy dziurę na tyle dużą, by uczestniczki mogły przystawiać do niej swoją twarz. Każda z kobiet wybiera sobie dowolną postać, przykłada swoją twarz i kończy zdanie: „Moim najseksowniejszym „R” jest....”

d. Rozmowa: Dlaczego wybrałam tę, a nie inną postać? Jak widzę swoją seksualność i kobiecość? Czy ona im pomaga, czy przeszkadza w życiu?

5. Zakończenie: każda z uczestniczek wymienia jedno uczucie z jakim kończy zajęcia. Prowadzący wypisuje je na tablicy.

6. Ewaluacja:

Uczestniczki piszą na paskach papieru krótką opinię o zajęciach i wrzucają je do pudełka.

SCENARIUSZ III - BOGACTWO I SŁAWA

Cele: określenie własnych aspiracji i dążeń, refleksja nad osobistym systemem wartości

Uczestnicy: 12-14 osobowa grupa kobiet

Czas trwania: 2h

Warunki: sala umożliwiająca swobodną pracę w kręgu

Metody: techniki dramowe, dyskusja, zajęcia twórcze

Materiały: papier, flamastry, kredki, przygotowane kartki A4 z wypisanymi nazwiskami sławnych kobiet

Literatura: Jordan Radiczko, My, wróbelki, Nasza Księgarnia 1982, str. 145- 154 (sława), str. 67-73 (bogactwo)

Przebieg zajęć:

1. Czytanie tekstu o sławie.

„Człowiek nigdy nie wie, kiedy stanie się sławny; po prostu pewnego ranka otwiera oczy i przeciągając się w gnieździe, uświadamia sobie, że jest sławny. Gdybyś go zapytał, czym się wsławił, nie umiałby ci tego dokładnie wytłumaczyć, ale czuje z całą pewnością, że jest sławny. Nie ulega wątpliwości, że sławny człowiek jest dużo bardziej wartościowy od takiego, który sławny nie jest... Pewnego ranka Piuk obudził się w gnieździe całkowicie sławny. Poprzedniego dnia przyprowadził do nas chrząszcza zwanego kozioróg dębosz. Nikt z nas dotąd nie złapał takiego chrząszcza. [...] Piuk położył się spać najzwyczajniejszy, jak my wszyscy, a rankiem przeciągnął się w gnieździe i już był sławny dzięki temu koziorogowi dęboszowi. My ledwo wstaliśmy, natychmiast zabraliśmy się do pracy, a Piuk do niczego się nie zabiera, bo już jest sławny.

— Trudna sprawa — skarży się z gniazda. — Sławny człowiek otwiera oczy i zupełnie nie wie, za co ma się wziąć!

I rzeczywiście — za co ma się wziąć? Łamiemy sobie głowy, żeby mu coś podsunąć, ale nie możemy wymyślić. Z pomocą przyszła po-śmieciuszka. Ledwo dowiedziała się, w czym rzecz, natychmiast orzekła, że Piuk powinien rozdawać autografy. Sławnemu człowiekowi nie wypada robić nic innego, tylko rozdawać autografy. Choćby nawet nie chciał, będą go zmuszać, żeby się na wszystkim podpisywał, będą go zatrzymywać, otaczać zewsząd i w żaden sposób nie pozwolą mu się wymknąć bez autografu.

— Nie ma się co zastanawiać — mówiła po-śmieciuszka. — Po prostu ruszasz w świat i rozdajesz autografy! Och, gdybym tak ja była sławna, och, rozdawałabym tylko i wyłącznie autografy! [...]

Piuk przeciąga się w gnieździe w najbardziej sławny sposób i szykuje do rozdawania autografów.

— Gdzie mam się podpisać? — pyta.

— Idź, podpisz się — mówię — na bagażu Ćwira. Gdy Ćwir poleci na Księżyc, zanieś tam i twój autograf. Człowiek, który schwytał kozioroga dębosza, wart jest wysłania autografu na Księżyc!

Piuk posłuchał, poszedł i podpisał się.

Po czym wyruszył w świat, by rozdawać autografy, i na długo zniknął nam z oczu. Gdy przyglądaliśmy się przejeżdżającemu koło naszego drzewa pociągowi, na lokomotywie widzieliśmy autograf Piuka. I rozmaite autokary przejeżdżały naszą drogą, i najrozmaitsze samochody, i powiem wam, że na wszystkich widać było autografy Piuka.

Siedzimy stale przy drodze, a po niej chodzi Bóg wie nie co! A co po niej przejdzie, widzimy na tym Piukowy podpis.

— Niech się podpisuje — mówimy sobie. — Toż nie każdemu zdarza się schwytać kozioroga dębosza! A Piukowi się zdarzyło!

Jedno tylko nam się nie podobało, że Piuk, odkąd stał się sławny, zupełnie o nas zapomniał. Wygląda na to, że ze wszystkimi sławnymi jest podobnie. Pewnego dnia jednak wrócił i zaczął nam opowiadać, jak wszem i wobec rozdawał autografy i jak świat był ich niezmiernie spragniony.[...]

Podobno nie pomijał także pomników, podpisywał się ku pamięci na szablach wojewodów, dotarł do jakiegoś wielkiego miasta i aby go nie obrazić, rozdał autografy wszystkim dachom. I na lotnisku się podpisał, na samym pasie startowym, skąd startują samoloty, a i na jednym samolocie wymalował swój podpis, ale opowiadał, że samolot strasznie hałasował i warczał, aż uszy bolały.

— Nawet w ogrodzie zoologicznym byłem — ciągnął Piuk — żeby wraz z moją sławą i tam się podpisać. Zwłaszcza słoń bardzo mi się spodobał, podpisałem się na nim, a on był z tego wielce rad. Taki słoń to wielkie zwierzę, uszy ma — o, takie duże, a nos długi na dwa metry. Piuk utrzymywał, że sporo ludzi wyglądało na zdumionych, kiedy im ofiarowywał swój autograf.

— A już najbardziej w niedzielę — opowiadał — naród wystrojony odświętnie, wszystko wspina się na palce i uważa, żeby nie pognieść sobie ubrań, każdy włożył, co miał najnowszego, i teraz tylko czeka, bym się zjawił i podpisał. Ale ja niestety nie nadążam podpisywać się wszędzie i ledwo gdzieś rzucę po jednym podpisie. A już najbardziej kobiety, możecie mi wierzyć, przy tym się wzruszają. „Ach!” — krzyczą i pokazują najbliższemu swój autograf. A najbliżsi patrzą i zielenieją z zazdrości. Na własne oczy widziałem, jak natychmiast starają się go zetrzeć chusteczkami z zazdrości, ale on nie ściera się tak łatwo.

Od Piuka dowiedzieliśmy się, że wobec podpisu wróbelka wszyscy na tym świecie są równi. Teraz każdy z nas wędruje i próbuje znaleźć kozioroga dębosza, by stać się sławnym jak Piuk. A kiedy już wszyscy staniemy się sławni, zostawimy nasze dotychczasowe zajęcia i ruszymy w świat, by rozdawać autografy.”

Praca z tekstem:

a. Rozmowa: Czy chciałabyś być sławna jak Piuk? Czy, aby być sławnym trzeba dokonać czegoś wielkiego? A może sława to przysłowiowa „kula u nogi”? Jakie są konsekwencje bycia sławnym?

b. Psychozabawa: na podłodze rozkładamy duże kartki z nazwiskami znanych kobiet (Marilyn Monroe, Joanna D’arc, Matka Teresa, Maria Skłodowska- Curie, Wanda Rutkowska, Kopciuszek, Renata Beger, Wróbelka Elemelka). Uczestniczki stają przy tych nazwiskach, z którymi się identyfikują.

c. Rozmowa: Co najbardziej cenisz u wybranej postaci? (jeśli ktoś się nie zidentyfikował, prosi się go o wymienienie innej sławnej osoby, której tu zabrakło) Czy zwykły „wróbelk” może stać się sławny? (np. przeciętny człowiek ratujący komuś życie).

Czy sława zawsze wiąże się z bogactwem?

2.Czytanie tekstu o posiadaniu i bogactwie:

„Mititaki opowiadał cuda, słuchaliśmy go zachwyceni, a ktoś nawet w zdziwieniu o mało nie spadł z drzewa. Jego wujek ma, na przykład, kilka statków na riwierze, jest właścicielem tarasów hotelowych, a także rowerów wodnych. Nikt z nas nigdy nie widział roweru wodnego i Mititaki musiał nam wy tłumaczyć, jak można jeździć rowerem po wodzie. Wujek podobno ciągle go woził tymi rowerami, a nocą oprowadzał po hotelowych tarasach, gdzie się wylegiwali, obserwowali światelka na morzu albo gwiazdy, które wolniutko, wolniusieńko szły po niebie, ale to zupełnie na palcach, by nie robić hałasu i nie budzić śpiących. Główny bulwar riwieri podobno także jest własnością Fr.T. Mititakiego, więc pytamy naszego wróbla, co robi jego wujek z tym bulwarem. Gdybym ja, na przykład, miał taki bulwar, nie wiedziałbym, co z nim zrobić!

— Jak to: co? — zdziwił się Mititaki. —

Wujo ma cały bulwar i przez cały dzień sobie po nim spaceruje. To niemało mieć taki bulwar! My tutaj jesteśmy zacołani i nawet gdyby nam pozwolili zarządzać jakimś bulwarem, zapuścilibyśmy go w ciągu dwóch dni. A wujo nie zapuszcza! Wstaje wczesnym rankiem i nadzoruje stu trzydziestu zamiataczy, żeby dokładnie zamieć bulwar. Zamiatacze, wszyscy bardzo silni, biorą każdy po palmowym liściu i zaczynają zamieć, ale bardzo ostrożnie, żeby nie wznosić kurzu. Oni zamiatają, a wujo krząta się tu i tam, zagląda wszędzie i jeśli zobaczy, że pominęli choćby najmniejszy pyłek, chwytą go i idzie im zwrócić uwagę. A oni czują się zawstydzeni, starają się zamieć jeszcze staranniej i zanim wszędzie słońce, bulwar już błyszczący jak wylizany. Wujo jest wyjątkowo drobiazgowy i nie pozwala, żeby choć najmniejszy pyłek opadł na jego bulwar, dlatego każdy przybywający gość w pierwszej kolejności idzie obejrzeć wujowy bulwar i pospacerować sobie po nim. Nawet jakiś król z królową tam byli, oglądali, cmokali z zachwytem i bardzo chwalili bulwar wuja.[...]

Piramidy niegdyś należały do faraonów, ale faraonowie wymarli, a wujowi wpadła w oko jedna z nich, więc ją ujarzmił i zdobył.

— Jak ją ujarzmił?! — pytamy.

— Bo piramida, jak wiecie, zaostrza się ku górze — wyjaśnia nam Mititaki — a na samym końcu ma spiczasty czubeczek, akurat na postawienie jednej nogi. A jeśli wstąpisz na piramidę jedną nogą, stajesz się jej zdobywcą. Ona już jest twoja i nikt inny nie ma do niej żadnych praw.

I wujo mi mówi: „Wybierz sobie jakąś, zdobędziemy ją i będziesz miał własną piramidę. To jest prawdziwa farańska robota, żadna imitacja”.

— No, no! — dziwimy się. — I nawet piramidę ma twój wujek, najprawdziwszą?

— A ma, oczywiście, tylko że on, wujo, jeździ tam zazwyczaj tylko na sobotę i niedzielę, żeby sobie odpocząć.

Dorobił się człowiek, powiodło mu się, cóż robić! My tutaj klepiemy biedę, żyjemy z dnia na dzień, nikt z nas nie ma ani piramidy, ani bulwaru. A Fr.T. Mititaki posiada i bulwar, i trzy letnie restauracje, masę rowerów i nie wiem co jeszcze!

— A gniazdo? — pytam Mititakiego. — Jak wygląda gniazdo twojego wujka?

— Kiedy, widzisz, wujo nie ma gniazda. — mówi Mititaki.

Ach tak, popatrzeliśmy po sobie, poszeptaliśmy przez chwilę i zgodziliśmy się, że całe bogactwo Fr.T. Mititakiego razem z tą jego riwierą nie są warte złamanego grosza, skoro nie ma on najzwyklejszego ptasiego gniazda, w którym mógłby się zwinąć w kłębek i które napelniałby nocą najpiękniejszymi snami.”

Praca z tekstem:

a. Technika plastyczna: rysunek „Moje bogactwo”.

b. Prezentacja rysunków z komentarzem każdej z uczestniczek.

c. Rozmowa: Czy bogactwo zawsze oznacza posiadanie dóbr materialnych? Czym jest bogactwo duchowe? W jaki sposób można stać się bogatym? Czy można być bogatym i nie mieć prawdziwego domu (gniazda)? Jakie mogą być konsekwencje bycia bogatym?

3. Ewaluacja:

Uczestniczki piszą na kartkach swoją ocenę zajęć w skali 1-5. Prowadzący miesza kartki i odczytuje na głos. Jeżeli oceny są niskie, prosi o sugestie uczestniczek.

SCENARIUSZ IV - PIĘKNY I BESTIA

Cele: przyjrzenie się swoim wadom i zaletom, refleksja nad związkiem kobiety i mężczyzny, poznanie najlepszych sposobów na rozwiązywanie konfliktów, trening asertywności,
Uczestnicy: 12-14 osobowa grupa kobiet

Czas trwania: 1,5h

Warunki: sala umożliwiająca swobodną pracę w kręgu

Metody: dyskusja, techniki plastyczne

Materiały: flamastry, kartki papieru, kartki z początkowymi fragmentami listów bohaterów, odrysowane i wycięte z papieru liście klonu

Literatura: Mark Twain Pamiętniki Adama i Ewy, Ossolineum, Kraków 1993, str. 9- 12, 34-36

Przebieg zajęć:

1. Nawiązaniem do scenariusza jest dowcip, który przedstawiamy uczestniczkom:

„Dlaczego kobieta nie może być jednocześnie piękna i mądra?

Bo byłaby mężczyzną...”

Prosimy uczestniczki o komentarz.

2. Zabawa integracyjna pt. „Żywe lustro”. Uczestniczki dobierają się w pary, stają na przeciw siebie i mówią swoje imiona. Jedna z osób wykonuje różne miny i gesty, zadaniem drugiej jest pokazanie lustrzanego odbicia tych gestów. Po ok. minucie zmieniamy partnerkę i bawimy się w ten sposób z jak największą liczbą uczestniczek.

3. Czytanie wybranego tekstu literackiego:

ADAM O EWIE

Poniedziałek

To nowe stworzenie o długich włosach ciągle staje mi na drodze. Czatuje wciąż w pobliżu i podąża moimi śladami. Nie lubię tego; nie przywykłem do towarzystwa. Wolalbym, aby przebywała wśród innych zwierząt... Chmurno dzisiaj, wiatr wieje ze wschodu, będziemy mieli chyba deszcz... My? Nowe stworzenie używa tego słowa.[...]

Środa

Wybudowałem sobie szałas dla ochrony przed deszczem, lecz nie mogłem cieszyć się nim w spokoju. Nowe stworzenie już tam wtargnęło, a gdy próbowałem je wypchnąć, zaczęło wylewać wodę z otworów, którymi patrzy; ocierało je wierzchem łap, wydając przy tym takie odgłosy jak niektóre zwierzęta, kiedy cierpią. Chciałbym, żeby przestało tyle mówić, bo gada bez przerwy.[...]

Poniedziałek

Nowe stworzenie twierdzi, że nazywa się Ewa. W porządku, nie mam nic przeciw temu. Mówi, że tak powinienem na nie wołać, jeśli chcę, aby przyszło. Powiedziałem, że to zbyteczne. [...]

Sobota

Wczoraj wpadła do jeziora, gdy jak zwykle przeglądała się w jego tafli. Omal się nie udusiła i powiedziała, że było to bardzo nieprzyjemne. Dlatego żał jej się zrobiło stworzeń żyjących w jeziorze, które nazywa rybami, gdyż w dalszym ciągu nadaje nazwy zwierzętom, choć tego nie potrzebują i nie zbliżają się, gdy na nie woła. Ale ponieważ jest tępa, więc nie ma to dla niej większego znaczenia.[...]

Niedziela

Jakoś wytrzymałem.[...]

Piątek

Oznajmiła mi, że wąż radzi jej, aby spróbowała owocu z drzewa, gdyż wówczas posiadzie ogromną, wyjątkową i wspaniałą wiedzę. Powiedziałem jej, że to pociągnie za sobą również przeciwny skutek □ sprowadzi śmierć na ziemię.[...]

Po dziesięciu dniach

Ewa oskarża mnie o spowodowanie naszego nieszczęścia!

EWA O ADAMIE

Sobota

[...]Wczoraj po południu poszłam śladami drugiego Eksperymentu, aby przekonać się, jeśli zdołam, czego on szuka. Nie udało mi się jednak tego wyśledzić. Przypuszczam, że jest mężczyzną. Nigdy dotychczas nie widziałam mężczyzny, lecz to stworzenie właśnie tak wygląda, i jestem pewna, że nim jest. Czuję, że budzi we mnie większe zaciekawienie niż inne gady. Chyba jest gadem, a sądzę, że nim jest, bo ma niechlujne włosy i błękitne oczy. To stworzenie pozbawione jest bioder, a jego ciało zwęża się ku dołowi jak marchewka, gdy zaś staje, rozpościera ramiona jak dźwig. [...]

Niedziela

[...]Zastanawiam się, po co to stworzenie istnieje, gdyż nigdy nie widziałam, aby cokolwiek robiło.[...]

To stworzenie ma pospolity gust i jest bez serca. Kiedy poszłam tam wczoraj o zmroku, zeszło z drzewa i próbowało złowić igrające w jeziorze małe cętkowane rybki; musiałam obrzucić gada grudkami ziemi, aby zmusić go do wejścia na drzewo i pozostawienia ich w spokoju. Zastanawiam się, czy po to właściwie istnieje? Czyż nie ma współczucia dla tych małych żyjątek? Czyż możliwe, że stworzono je dla tak niewdzięcznego zadania? Wydaje się, że tak właśnie jest.

Czwartek

Mam pierwsze zmartwienie. Wczoraj mnie unikał i zdawało mi się, że nie życzy sobie, abym z nim rozmawiała. Nie mogłam w to uwierzyć. Z początku przypuszczałam, że to jakieś nieporozumienie, gdyż uwielbiam być razem z nim i słuchać, jak mówi, dlaczego więc jest taki dla mnie niedobry, jeśli nie zrobiłam nic złego? Wydawało mi się jednak, że tak się sprawy mają; odeszłam więc i usiadłam samotnie w miejscu, gdzie go ujrzałam po raz pierwszy o poranku, w którym zostaliśmy stworzeni, a ja nie wiedziałam, kim on jest, i nic mnie to nie obchodziło. Lecz teraz było to ponure miejsce, gdzie każda najdrobniejsza rzecz przypominała mi go, a moje serce było niepocieszone. Nie zdawałam sobie sprawy, dlaczego tak jest. Nigdy przedtem nie doświadczyłam tego uczucia. Było nieprzeniknioną tajemnicą.

A gdy zapadła noc, nie mogąc dłużej znieść samotności, poszłam do szalasu, który on wybudował, aby zapytać go, co złego zrobiłam i w jaki sposób mogłabym to naprawić, aby odzyskać jego sympatię. Ale on wygnał mnie na deszcz i wtedy po raz pierwszy ogarnął mnie smutek.

Niedziela

Teraz znów jest dobrze; czuję się szczęśliwa; były to jednak trudne dni i staram się jak mogę więcej o nich nie myśleć.

Próbowałam zdobyć dla niego parę jabłek, lecz ciągle nie umiem rzucać prosto do celu. Choć nie udało mi się, przypuszczam, że dobre intencje go ucieszyły. Są to jabłka zakazane, więc on twierdzi, że sprowadzą na mnie nieszczęście. Będąc dla niego miłą, też ściągam na siebie nieszczęście, czemu więc miałabym się obawiać tamtego nieszczęścia?

Poniedziałek

Dziś rano powiedziałam mu, jak się nazywam, spodziewając się, że go to zainteresuje. Lecz jego to nic a nic nie obchodzi. Dziwne. Gdyby wyjawiał mi swoje imię, wzbudziłoby to moje zainteresowanie. Zabrzmiłoby w moich uszach milej niż jakikolwiek inny dźwięk.

Nie lubi dużo mówić. Być może dlatego, iż nie jest zbyt inteligentny, a będąc czuły na tym punkcie, stara się to ukryć. Szkoda, że tak myśli, gdyż sama inteligencja jest niczym, prawdziwy skarb kryje się w sercu. Chciałabym, aby zrozumiał, że kochające dobre serce jest bogactwem, wystarczającym bogactwem, bez którego intelekt staje się ubogi.

4. Praca z tekstem:

a. Rozmowa: Jak Adam oceniał Ewę? Jak Ewa oceniała Adama? Czy Ewa– kobieta jest przysłowiową „bestią”, która nie przyniosła światu nic dobrego? Czy kobiety są potrzebne?

b. Dzielimy uczestniczki na trzy grupy. Każda grupa dostaje karteczkę z pierwszymi słowami listu. Pierwsza grupa reprezentuje Ewę i pisze list do Adama zaczynający się słowami: „Adamie, piękną jestem ja, a bestią jesteś ty, ponieważ...”

Druga grupa reprezentuje Adama i pisze list zaczynając od słów: ”Ewo, to ja jestem piękny, a ty jesteś bestią, ponieważ...”

Trzecia grupa reprezentuje Anioła Pokoju i pisze list do obojga, zaczynając od słów: „Oboje jesteście piękni, ponieważ...”

c. Każda grupa odczytuje swój list. Uczestniczki omawiają ich treść, mówią o padających ewentualnych zarzutach, o wadach i zaletach obu płci, o przyczynach nieporozumień. Na podstawie listu Anioła Pokoju, wspólnie zastanawiamy się nad możliwością porozumienia się

w związku. Czy jesteśmy sobie potrzebni? Czy warto się obwiniać? A może lepiej jest się wzajemnie chwalić i wspierać?

d. Prowadzący rozdaje uczestniczkom wycięte liście klonu. Należy wpisać na nim jeden, najskuteczniejszy sposób gwarantujący dobre porozumienie z płcią przeciwną.

e. Uczestniczki przyczepiają sobie liść w miejscu, gdzie nosiła go Ewa i na stojąco prezentują go pozostałym.

f. Podsumowujemy napisy na liściach życząc wszystkim paniom, aby potrafiły wspaniale negocjować w związku i wykorzystywać swoją wiedzę mediatora.

5. Ewaluacja:

Technika zdań niedokończonych: Każda uczestniczka pokazuje na palcach w jakim stopniu podobały jej się zajęcia. Im więcej palców, tym większe uznanie. Jeśli się nie podobało, pytamy, dlaczego.

SCENARIUSZ V – KOBIETA IDZIE SPAĆ

Cele: uświadomienie sobie własnych nawyków, zrozumienie, że mamy prawo wymagać od innych pomocy oraz uznania dla naszych działań

Uczestnicy: 12-14 osobowa grupa kobiet

Czas trwania: 1,5h

Warunki: sala umożliwiająca swobodną pracę w kręgu

Metody: techniki dramowe, dyskusja, techniki plastyczne- twórcze

Materiały: wydrukowane kartki z zapisem całego tekstu dla wszystkich uczestniczek, flamastry, balony dla wszystkich

Literatura: anonimowy tekst internetowy pt. „Kobieta idzie spać”

Przebieg zajęć:

1. Zabawa na rozgrzewkę: Prowadzący mówi: „Niech wstanie ten, kto ma dziś dobry humor” lub „Niech wstanie ten, kto lubi rano długo spać”. Osoby, które się identyfikują, wstają. Każda z uczestniczek kolejno wygłasza następną kwestię „Niech wstanie ten, kto...”. Liczy się pomysłowość i poczucie humoru.

2. Czytanie wybranego tekstu literackiego.

Kobieta idzie spać

Rodzice oglądali TV i mama powiedziała: "Jest już późno, jestem zmęczona, pójdę spać".

Poszła do kuchni

zrobić kanapki dla nas na jutrzejszy lunch,

wyplukala kolby kukurydzy,

wyjęła mięso z zamrażarki na jutrzejszy obiad,

sprawdziła ile jest płatków śniadaniowych w puszcze,

nasypała cukru do cukierniczki,

położyła łyżki i miseczki na stole

i przygotowała ekspres do zaparzenia kawy na jutro rano.

Potem włożyła już upraną odzież do suszarki,

załadowała nową partię do pralki,

uprasowała koszulę

i przyszyła guzik.

Sprzątnęła ze stołu pozostawioną grę,

*postawiła telefon na ładowarkę
i odłożyła książkę telefoniczną do szuflady.
Podlala kwiaty,
opróżniła kosze na śmieci
i powiesiła ręcznik do wysuszenia.
Potem ziewnęła, przeciągnęła się i poszła do sypialni.
Zatrzymała się przy biurku
i napisała kartkę do nauczyciela,
odliczyła trochę kasy na wycieczkę w teren
i wyciągnęła podręcznik schowany pod krzesłem.
Podpisała kartkę urodzinową dla przyjaciółki,
zaadresowała kopertę i nakleiła znaczek
oraz zapisała, co kupić w sklepie spożywczym.
Obie kartki położyła obok torebki.
Potem Mama zmyła twarz mleczkiem "trzy w jednym",
posmarowała się kremem "na noc i przeciw starzeniu",
umyła zęby
i opiłowała paznokcie.
Ojciec zawołał: "Myślałem, że poszłaś do łóżka". "Właśnie idę" - odpowiedziała Mama.
Wlala trochę wody do miski psa
i wypuściła kota na dwór,
potem sprawdziła czy drzwi są zamknięte.
Zajrzała do pokoju każdego dziecka,
wyłączyła lampki i telewizory,
powiesiła koszulki,*

wrzuciła brudne skarpety do kosza

i krótko pogadała z jednym z dzieci, jeszcze odrabiającym lekcje.

W swoim pokoju Mama nastawiła budzenie,

wyłożyła ubranie na jutro,

naprawiła stojak na buty.

Dopisała 3 rzeczy do listy 6 najważniejszych czynności do wykonania.

Pomodliła się i wyobraziła sobie, że osiągnęła swoje cele.

W tym samym czasie Tata wyłączył telewizor i oznajmił "w powietrze":

"Idę spać". Co też bez namysłu uczynił.

Coś nadzwyczajnego w tej historii? Zastanawiasz się, dlaczego kobiety żyją dłużej?

"BO JESTEŚMY SKONSTRUOWANE NA DŁUGI PRZEBIEG"....

3. Praca z tekstem:

a. Uczestniczki dostają karki z wydrukowanym tekstem. Ich zadaniem jest wykreślenie tych czynności, których nie mają ochoty wykonywać oraz dopisanie takich, które chciałyby robić w tym czasie w zamian.

b. Rozmowa: dzielenie się refleksjami po przeczytaniu dopisków (Dlaczego większość obowiązków bierzemy na siebie? Czy potrafimy prosić innych o pomoc? Czy uważamy, że same robimy wszystko najlepiej?)

c. Technika twórcza: uczestnicy dzielą się na cztery grupy. Każda grupa ma za zadanie napisać list do obecnego prezydenta z podpowiedzią, jakie ma wydać zarządzenia, aby polskie kobiety były zadbane, spełnione i szczęśliwe.
Każda grupa odczytuje publicznie swój list.

d. Rozmowa: Czy wierzymy, że odgórne zarządzenia mogą ułatwić nam życie? A może warto zacząć od wprowadzenia nowych zasad w naszych domach?

4. Zakończenie:

Każda uczestniczka otrzymuje balon (nie nadmuchany) z informacją, że może go nadmuchać, gdy odważy się na jakąś pozytywną zmianę w swoim życiu. Kto zechce, może wyjawić, jaka to będzie zmiana.

5. Ewaluacja:

Metoda zdań niedokończonych: „Było ciekawie, bo...” lub „Było nudno, bo...” lub „Nie mam zdania”.