

## KAŻDY Z NAS JEST WYJĄTKOWY...

### Program zajęć biblioterapeutycznych na temat poczucia własnej wartości

Beata Frąckiewicz

Biblioteka Zespołu Szkół w Tarnówce

#### Cele ogólne programu:

- zwiększenie w uczestnikach poczucia, że każdy człowiek jest wartościowy,
- skłonienie ich do poszukiwania własnej tożsamości,
- pobudzenie w uczestnikach sympatii do samych siebie,
- uświadomienie uczestnikom, że warto jest marzyć,
- uczenie odpowiedzialności za własne życie i za własne postępowanie,
- uświadomienie uczestnikom, że rozmowa z kimś bliskim działa w trudnych chwilach jak prawdziwe lekarstwo,
- uczenie afirmacji życia,
- zwrócenie uwagi na to, że nikt nigdy nie jest w życiu sam,
- uświadomienie uczestnikom potrzeby współżycia z innymi,
- ukazanie młodzieży, że jesteśmy potrzebni innym ludziom do życia,
- ukazanie młodzieży, że pomaganie komuś przynosi więcej dobra, niż to jest widoczne,
- zwrócenie ich uwagi na to, że każdy może zostać bohaterem, mimo, że nie popełnił typowo bohaterskiego czynu,
- uświadomienie uczestnikom, że każdy z nas jest odpowiedzialny za drugiego człowieka,
- ukazanie im, że życie, mimo, iż czasem wydaje się beznadziejne, kryje przed nami wiele ciekawych niespodzianek i, że warto żyć,

Młodzi ludzie często zastanawiają się nad sensem życia, gubią się w gąszczu narastających obowiązków i oczekiwań ze strony rodziców, nauczycieli...szukają własnej drogi. Często czują się samotni, niepotrzebni, wszystkie niepowodzenia przybierają w ich oczach rozmiary nie do przeskoczenia. Czasami wybierają bierność, zamykają się w sobie, mają wrażenie, że świat ich nie rozumie. Program ten ma na celu ukazanie im, że każdy z nas jest wyjątkowy i potrzebny, że bez nich świat i ludzie nie byłiby tacy sami, że każdy, swoją obecnością i pozytywnym nastawieniem, wnosi w życie innych dużo dobra i ciepła. Życie jest tylko jedno i jego treść w dużej mierze zależy właśnie od nas, dlatego nie możemy zajmować się sprawami, na które nie mamy wpływu, lecz tymi, które możemy zmienić.

#### Założenia programu:

1. Uczestnicy: ok. 7-10 osób w wieku 13 lat,
2. Cykl obejmuje 5 spotkań, każde około 1,5 godz.,
3. Częstotliwość spotkań: co trzy tygodnie,
4. Miejsce spotkań: biblioteka.

Metody i techniki: plastyczne, praca z tekstem, dyskusja, drama, pisanie listu, zabawa z kłębkami wełny.

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa.

Środki: teksty literackie,

Materiały: kartki, długopisy, farby, kredki, pisaki, markery, liście traw, drzew, kora drzew, duże arkusze papieru, ołówki, wykałaczki, kłębek wełny.

#### Literatura:

# Andersen H. Ch., *Brzydkie kaczątka w: Andersen. Baśnie i opowieści T.I 1830-1850*, przeł. Sochańska B., Poznań, Media Rodzina 2006, str. 280-287.

# Canfield J., *Złoty Budda*, w: *Balsam dla duszy*, Jack Canfield i Mark Victor Hansen, Poznań, Dom Wydawniczy REBIS, 2001, str. 79-81.

# Chądzyńska Z., *Statki, które mijają się nocą*, Łódź, wyd. Akapit Press, 2002, str. 52-56 i 30-34.

## KAŻDY Z NAS JEST WYJĄTKOWY...

### Program zajęć biblioterapeutycznych na temat poczucia własnej wartości

Beata Frąckiewicz

Biblioteka Zespołu Szkół w Tarnówce

# Schlatter J.W., *Zwyczajny gest w: Balsam dla duszy*, Jack Canfield i Mark Victor Hansen, Poznań, Dom Wydawniczy REBIS, 2001, str. 47-48.

Program obejmuje pięć tematów:

1. „Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu...”,
2. Warto marzyć!,
3. „Każdy jest kowalem swojego losu”,
4. Jesteśmy jak statki, które mijają się nocą,
5. „Każdy może być wielki”...

## SCENARIUSZ I

**Temat: „Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu...”**

◆ Cele:

- zwiększenie w uczestnikach poczucia, że każdy człowiek jest wartościowy,
- skłonienie ich do poszukiwania w sobie ukrytego „złotego ja”,
- pobudzenie w nich sympatii do samych siebie.

◆ Uczestnicy w wieku 13 lat. ( 7-10 osób)

◆ Warunki: sala, na której jest wykładzina, lub dywan, żeby można było usiąść na podłodze. Uczestnicy siedzą w kręgu.

◆ Metody i techniki:

drama, dyskusja, zabawa z kłębkami wełny,

◆ Formy pracy:

grupowa, zbiorowa, indywidualna.

◆ Materiały: kłębek wełny, puste karteczki, pisaki.

◆ Czas trwania: ok. 1,5 godz.

◆ Literatura: *Złoty Budda*, w: *Balsam dla duszy*, Canfield J. ( i lin.).

◆ Przebieg zajęć:

WPROWADZENIE:

1. Zawarcie kontraktu:

- uczestniczymy w zajęciach dobrowolnie,
- dochowujemy tajemnicy spotkań,
- mówimy sobie po imieniu, lub ksywą, jeśli dana osoba się na to zgodzi,
- wypowiadamy się dobrowolnie,
- unikamy wszelkiej krytyki dotyczącej innych,
- pozwalamy mówiącym wypowiedzieć się do końca,
- jeśli nie czujemy się bezpiecznie, mówimy o tym.

Kontrakt spisujemy na dużym arkuszu papieru i każdy z uczestników podpisuje się pod nim swoim własnym logo, lub imieniem.

2. Zajęcia integrujące:

Zabawa z kłębkami wełny- stajemy w kręgu i najpierw po kolei wszyscy uczestnicy wymieniają swój ulubiony kolor, potrawę i miejsce, do którego chcieliby pojechać. Później prowadzący zaczepia sobie na rękę kłębek wełny i rzuca do kogoś z uczestników wymieniając to, co o nim wie, np. że tamten lubi jeść pizzę. Następnie ten rzuca kłębek do innego i tak dalej. Po jakimś czasie zabawy uczestnicy są połączeni ze sobą liniami z wełny. Po skończonej zabawie prowadzący rozpoczyna pogadankę na temat więzów międzyludzkich- wełna symbolizuje

## KAŻDY Z NAS JEST WYJĄTKOWY...

### Program zajęć biblioterapeutycznych na temat poczucia własnej wartości

Beata Frąckiewicz

Biblioteka Zespołu Szkół w Tarnówce

więzy między ludźmi. Więzy te są tym mocniejsze im więcej uwagi poświęcamy drugiej osobie i staramy się odnaleźć w niej jak najwięcej zalet, oraz im więcej my otwieramy się na innych.

CZEŚĆ WŁAŚCIWA:

1. Prowadzący rozdaje uczestnikom karteczki i pisaki. Prosi ich, aby napisali na karteczkach, co podczas pierwszego spotkania zbliża ich do ludzi a co zniechęca, np. zbliża przyjazny wyraz twarzy, uśmiech, schludny wygląd, wyciągnięcie ręki, miłe słowo itp. zniechęca np. ponury wyraz twarzy, nieprzyjemny zapach itp.

Później uczestnicy czytają teksty ze swoich karteczek, chwilę dyskutują o tym, co zbliża nas do ludzi, a co zniechęca.

2. Czytanie tekstu:

### **ZŁOTY BUDDA** (Jack Canfield)

„A oto mój sekret. Jest bardzo prosty: dobrze widzi się tylko sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”.

A.de Saint- Exupery

Jesienią 1988 roku moja żona, Georgia, i ja zostaliśmy poproszeni, by na konferencji w Hongkongu wygłosić odczyt na temat poczucia własnej wartości. Ponieważ nigdy nie byliśmy na Dalekim Wschodzie, postanowiliśmy przedłużyć wizytę i zwiedzić Tajlandię.

Znalazszy się w Bangkoku, zdecydowaliśmy się na wycieczkę po najświetniejszych świątyniach buddyjskich miasta. W towarzystwie tłumacza i kierowcy Georgia i ja zobaczyliśmy tego dnia nieprzeliczone świątynie, które jednak już wkrótce zaczęły zacierać się w naszej pamięci. A jednak pewna świątynia wywarła na nas niezapomniane wrażenie.

Nazywają ją świątynią Złotego Buddy. Budynek sam w sobie jest niezwykle mały, powierzchnia nie przekracza prawdopodobnie osiemdziesięciu metrów kwadratowych. Kiedy weszliśmy do środka, widok szczerozłotego Buddy, figury wysokiej na prawie trzy metry zaparł nam dech w piersiach. Statua waży ponad dwie i pół tony i jest warta około 196 milionów dolarów! Widok był oszałamiający- z góry uśmiechał się do nas delikatny, łagodny, ale jakże imponujący złoty Budda.

Oddaliśmy się rytualnym obrządkom turysty ( robieniu niezliczonych zdjęć pośród „ochów” i „achów” nad posągami). Podeszedłem w końcu do szklanej gablotki, w której umieszczony był fragment glinianej skorupy grubej na dwadzieścia centymetrów i szerokiej na trzydzieści. Obok gabloty znajdowała się wypisana na maszynie historia tego wspaniałego dzieła sztuki. Oto w 1957 roku grupa mnichów z jednego z klasztorów zmuszona była przenieść glinianą statuetkę Buddy do nowej świątyni. Klasztor miał zostać przeniesiony także, aby umożliwić przeprowadzenie autostrady przez Bangkok. Kiedy dźwig uniósł gigantyczny posąg, statua zaczęła pękać rozrywana pod własnym ciężarem. Na domiar złego- zaczęło padać. Przełożony klasztoru, zaniepokojony zniszczeniami, których doznał święty posąg, nakazał opuścić go z powrotem na ziemię i okryć ogromnym brezentem, by osłonić rzeźbę przed deszczem.

Wieczorem przełożony poszedł sprawdzić stan posągu. Zaświecił latarkę pod pokrowcem, chcąc przekonać się, czy nie przemaka. Światło latarki przesunęło się po pęknięciu na statui- mnich dostrzegł nieśmiały blask lśniący w szczelinie. To dziwne, pomyślał. Przyjrzał się temu bliżej, zastanawiając się, czy czasem pod warstwą gliny nie kryje się coś innego. Pośpieszył natychmiast do klasztoru po dłuto i młotek i zaczął odłupywać glinę, a za każdym odpadającym kawałkiem glinianej osłony nieduży blask rozświetlał się coraz bardziej. Upłynęło wiele godzin wytężonej pracy, zanim mnich stanął twarzą w twarz z niezwykle szczerozłotym Buddą.

Historycy uważają, że kilkaset lat temu Tajlandii, zwanej wówczas Syjamem, groziła napaść armii birmańskiej. Mnisi syjamscy zdawali sobie sprawę, że na ich ojczyznę spadnie wkrótce wrogi atak, toteż pokryli drogocennego, złotego Buddę warstwą gliny, aby nie padł łupem birmańskich

## KAŻDY Z NAS JEST WYJĄTKOWY...

### Program zajęć biblioterapeutycznych na temat poczucia własnej wartości

*Beata Frąckiewicz*

Biblioteka Zespołu Szkół w Tarnówce

żołnierzy. Na całe nieszczęście, Birmańczycy wycięli w pień wszystkich syjamskich mnichów, a tajemnica Buddy została nietknięta aż do pamiętnego dnia w 1957 roku.

Wracając do domu, pomyślałem sobie, że my wszyscy jesteśmy jak ten gliniany Budda, otoczeni pancerzem nieczułości, który przywdzialiśmy ze strachu, a przecież w każdym z nas drzemie „złoty Budda”, albo po prostu jakiegoś „złote ja”, którym jesteśmy rzeczywiście. Gdzieś po drodze, pomiędzy drugim a dziewiątym rokiem życia zaczęliśmy obudowywać swe prawdziwe „ja”, teraz zaś naszym zadaniem jest odkryć je na nowo, jak ów mnich złotego Buddę przy pomocy młotka i dłuta.

3. Scenki dramowe: prowadzący dzieli uczestników w pary. W tych grupach jedna osoba ma wcielić się w rolę posągu Buddy, natomiast druga ma być przełożonym, który odnalazł złote wnętrze posągu. Osoba wcielająca się w posąg jest przykryta materiałem i w momencie, w którym przełożony zdiera z niej „gliniany pancerz” ma odkryć przed nim to, co uważa za wartościowe w sobie, aby udowodnić mu, że ma złote wnętrze (może to być ładny uśmiech, ciepłe słowo itp.). Później pary zamieniają się miejscami. Po skończonych scenkach następuje chwila rozmowy o tym, jak uczestnicy się czuli w roli posągu i czy łatwo im było wyszukać w sobie to złoto, które miało się ukazać pod glinianym pancerzem.

4. Swobodne rozmowy na temat tego, po czym poznajemy, że ktoś ma bardzo bogate wnętrze, dlaczego ludzie często otaczają się „pancerzem nieczułości”? co należy zrobić, żeby ten pancerz z kogoś zdjąć?, dlaczego autor uważa, że „gdzieś między drugim a dziewiątym rokiem życia zaczęliśmy obudowywać swe prawdziwe ja”? czy warto odkrywać przed kimś swoje złote ja?, co we mnie może być tym złotym ja, co sprawia, że jestem wyjątkową osobą? co w moim zachowaniu i wyglądzie może ludzi przyciągać, a co do mnie zniechęcać? Podczas tej rozmowy wracamy również do powyższego ćwiczenia i nawiązujemy do tekstu- czy powinno się oceniać ludzi po ich wyglądzie? Przecież czasami mogą oni wydawać się tak, jak ten posąg- mogą sprawiać wrażenie mało wartościowych, a gdzieś tam pod pancerzem z gliny ukrywać czyste złoto swojego prawdziwego „ja”.

5. Podsumowanie: Często ludzie zasłaniają swoje prawdziwe oblicze, zamykają się w sobie i nie chcą odkryć przed innymi swoich największych zalet. Czasami boimy się, że nasze „złote ja” może wpaść w niepowołane ręce i tak jak syjamscy mnisi w obawie przed najazdem birmańskich żołnierzy, okrywamy nasze złote wnętrza glinianym pancerzem. Po jakimś czasie sami zapominamy o tym, że stać nas na dużo więcej niż od siebie dajemy, nawet wtedy, gdy mija zagrożenie. Przez to nasze stosunki z innymi ludźmi stają się oschłe, a my sami zimni i nieufni. A przecież tak niewiele potrzeba, żeby żyło nam się lepiej- czułe słowo, ciepły gest, uśmiech- te drobne oznaki życzliwości zbliżają nas do ludzi, dzięki nim czujemy się bezpieczniejsi. Każdy z nas ma w swoim wnętrzu takie „złote ja”. Jeśli je w sobie odnajdziemy, a później odkryjemy przed innymi, nasze życie może nabrać kolorów, będziemy czuli się bardziej dowartościowani i potrzebni. A przecież każdy z nas chce czuć się potrzebny- to motywuje nas do działania.

EWALUACJA:

Metoda kosza i walizki: co z tych zajęć wsadziłabym do walizki i zabrałabym ze sobą do domu, a co wyrzuciłabym do kosza?

## SCENARIUSZ II

**Temat: Warto marzyć!**

## KAŻDY Z NAS JEST WYJĄTKOWY...

### Program zajęć biblioterapeutycznych na temat poczucia własnej wartości

Beata Frąckiewicz

Biblioteka Zespołu Szkół w Tarnówce

#### ◆ Cele:

- uświadomienie uczestnikom, że warto jest marzyć,
- uczenie odpowiedzialności za własne życie i za własne postępowanie,
- uświadomienie im, że każdy z nas jest wyjątkowy i, że najważniejsze jest, abyśmy potrafili pokochać siebie takich, jakimi jesteśmy.

◆ Uczestnicy w wieku 13 lat. ( 7-10 osób),

◆ Warunki: sala, w której jest wykładzina, żeby można było usiąść na podłodze, uczestnicy siedzą w kręgu. Ładna pogoda, rzeka w pobliżu biblioteki.

◆ Metody i techniki: plastyczne ( robienie łodzi z marzeniami), dyskusja.

◆ Formy pracy: zbiorowa, indywidualna.

◆ Materiały: kora drzewa, liście drzew, traw, jarzębina, kwiaty ( wszystko to, co jest o danej porze roku dostępne do dekoracji łodzi z marzeniami) wykałaczkę, marker,

◆ Czas trwania: ok. 1,5 godz.

◆ Literatura: H. Ch. Andersen, *Brzydkie kaczątko*.

◆ Przebieg zajęć:

#### WPROWADZENIE:

1. Odczytanie kontraktu i zaakceptowanie jego warunków przez uczestników.

2. Zajęcia wprowadzające:

a). uczestnicy wybierają spośród rozrzuconych pasków z niedokończonymi zdaniami te, które najlepiej odpowiadają ich dzisiejszym nastrojom, a następnie dokończają te zdania, np.

„ Jestem dzisiaj wesoła, ponieważ...”

„ Jestem dzisiaj smutna, ponieważ...”

„ Jestem dzisiaj zły, bo...”

„ Mam dzisiaj dobry nastrój, bo...”

b). „Pokaż swoje imię”- uczestnicy wymyślają sobie dowolne imię, które jednocześnie ma być nazwą jakiegoś przedmiotu, a następnie pokazują je reszcie grupy, która ma odgadnąć „kim”, lub „czym” jest.

#### CZEŚĆ WŁAŚCIWA:

1. Na pewno każdy z Was doskonale zna i pamięta z lat swojego dzieciństwa baśń H.Ch. Andersena, pt. *Brzydkie kaczątko*. Dziś cofniemy się do czasów, kiedy Mamy czytały nam bajki na dobranoc i przypomnimy sobie historię kaczkę, która wyrosła na pięknego łabędzia. Jednak spojrzymy na tę opowieść trochę dojrzałszymi oczami.

2. Czytanie fragmentu tekstu.

3. Rozmowa na temat usłyszonej baśni: jak potoczyły się losy brzydkiego kaczątko? Jak powinni zachować się wobec niego inni mieszkańcy podwórka? Jak my zachowujemy się wobec osób, które nie są takie same jak my? Czy rzeczywiście inny znaczy gorszy? Co by było, gdyby brzydkie kaczątko zostało na podwórku i nie ruszyło w świat? Co wydawało się kaczątku szczytem marzeń? Jakie przygody spotkały brzydkie kaczątko? Czy wy czasami macie wrażenie jakbyście byli takim brzydkim kaczątkiem? Jak się wtedy czujecie?

Co sądzicie o tym, że nawet te marzenia, które wydają się najmniej realne do spełnienia, mogą się ziścić. Czy macie takie swoje marzenia, których spełnienie wydaje się wam mało prawdopodobne?

4. Rozdanie uczestnikom materiałów- liście, trawy, kora drzew itp. Z tych materiałów mają oni za zadanie zrobić własną łódź marzeń. Na łódkach tych piszemy, bądź wydłubujemy nasze marzenia. Później idziemy, bądź jedziemy rowerami nad rzekę i tam wodujemy nasze statki.

6. Krótkie podsumowanie: Ludzie powinni wierzyć we własne możliwości, czasami

## KAŻDY Z NAS JEST WYJĄTKOWY...

### Program zajęć biblioterapeutycznych na temat poczucia własnej wartości

Beata Frąckiewicz

Biblioteka Zespołu Szkół w Tarnówce

w sytuacjach krytycznych powinniśmy wychodzić życiu na przeciw- podejmować trudne decyzje, zawierzyć sobie, nawet, jeśli wszyscy będą stali po przeciwnej stronie. Tylko od nas samych zależy jak przeżyjemy nasze życie. Marzenia są nieodłączną częścią naszego życia- one dodają nam skrzydeł, uświadamiają, że warto jest żyć. Często też się spełniają- trzeba tylko w siebie uwierzyć.

#### EWALUACJA:

Metoda kosza i walizki: co z tych zajęć wsadziłabym do walizki i zabrałabym ze sobą do domu, a co wyrzuciłabym do kosza?

## SCENARIUSZ III

**Temat: „Każdy jest kowalem swojego losu”**

#### ◆ Cele:

- uczenie odpowiedzialności za własne życie i za własne postępowanie,
- uświadomienie uczestnikom, że rozmowa z kimś bliskim działa w trudnych chwilach jak prawdziwe lekarstwo,
- uczenie afirmacji życia,

#### ◆ Uczestnicy w wieku 13 lat. ( 7-10 osób),

◆ Warunki: sala, w której jest wykładzina, żeby można było usiąść na podłodze, uczestnicy siedzą w kręgu.

◆ Metody i techniki: dyskusja, pisanie listu,

◆ Formy pracy: zbiorowa, indywidualna, grupowa.

◆ Materiały: kartki, długopisy, małe karteczki, białe kartki formatu A-4, kredki, farby, flamastry, ołówki, duży arkusz papieru.

◆ Czas trwania: ok. 1,5 godz.

◆ Literatura: Chądzyńska Z., *Statki, które mijają się nocą*. (1)

◆ Przebieg zajęć:

#### WPROWADZENIE:

1. Przypomnienie kontraktu i zaakceptowanie jego treści przez uczestników,
2. Zabawa wprowadzająca w nastrój tematu: Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki i długopisy. Prosi, żeby napisali list do siebie za 20 lat. Uczestnicy mają na to 10 minut, następnie chętni czytają swoje listy. Prawdopodobnie będą tam zawarte przestrogi co do tego, jakimi ludźmi nie chcą być w przyszłości, dlatego po prezentacji listów następuje pogadanka- dlaczego w liście poruszyli właśnie takie sprawy? Jak wyobrażają sobie swoje życie za 20 lat?

#### CZEŚĆ WŁAŚCIWA:

1. Jeśli nie wszyscy przeczytali książkę, prowadzący krótko opowiada uczestnikom jej treść, wprowadza ich w wątek książki do momentu, w którym ma miejsce czytany fragment.
2. Czytanie tekstu ( prowadzący czyta tekst, każdy uczestnik ma przed sobą ksero tekstu).

***Statki, które mijają się nocą***, (fragment) Zofia Chądzyńska.

## KAŻDY Z NAS JEST WYJĄTKOWY...

### Program zajęć biblioterapeutycznych na temat poczucia własnej wartości

Beata Frąckiewicz

Biblioteka Zespołu Szkół w Tarnówce

Kiedy wrócił, naumyślnie trzasnął głośno furtką. I zagadnął jeszcze do afganki:

- Dosyć, Kika, siedź spokojnie, dosyć!

Usiadł na leżaku. No, teraz Eryka nie może udawać, że nie wie, czy on jest w domu. Popatrzył w górę. Firanki jak zawsze były zaciągnięte, okno ledwie uchylone. zaczął ją hipnotyzować na odległość: odkłada książkę, podchodzi do okna, dostrzega go, chwilę na niego patrzy, jeszcze chwilę, jeszcze chwilę...Paweł! Ale w ogrodzie panowała cisza. Wyciągnąwszy z gracją przednią łapę, Kika złożyła na niej łeb, już zasypiała. Było słońce, w powietrzu unosił się specyficzny, smutny zapach, oparł głowę i patrzył w niebo, po którym powoli płynęły obłoki. Niedoczekanie jej. Ale upór. Co za dziewczyna... Myśli rozplynęły się wśród lekkiego jesiennego błękitu i Paweł zasnął.

Obudził go głos niani:

- Eryka pyta, czy pan ma papierosy, bo jej się skończyły.

Spojrzał na zegarek. Niebawale, prawie dwunasta. Nic nie słyszał, ani jak niania wróciła, ani jak nakarmiła „zwierzaczki”. Nic. W biały dzień spał prawie dwie godziny. Ciekawe, co ona robiła przez ten czas. No, ale jednak w końcu się załamała.

Przeciągnął się i poszedł na górę.

Chciał powiedzieć coś ostrego, ale uderzył go wyraz jej twarzy, jakiego nigdy przedtem przedtem niej nie widział.

- Dlaczego nie przyszedłeś wcześniej?- spytała głucho.

- Dlaczego mnie nie zawołałaś?

- A sam nie mogłeś przyjść?

- Zawsze przychodziłem sam.

- Ja tam nie wołam... - wzruszyła ramionami.

- A ja nie mam zamiaru być natrętny. To ty mi przecież tłumaczyłaś: „nigdzie nie jest napisane, że muszę być ambitna”. W każdym razie w stosunku do mnie chyba naprawdę nie musisz. Masz, przyniosłem ci solanki.

- To dobrze. Jestem cholernie głodna. Po to wychodziłaś?

- Nie twój interes. Herbaty chcesz?

- Może jogurtu, powinien być w lodówce.

Kiedy już zjadła i wypić, rzucił jej na tapczan pudełko papierosów.

- Chyba nie przypuszczasz, że naprawdę nie miałam. Tego to ja już pilnuję, jak oka w głowie...

Usiadł obok niej na tapczanie.

- Co jest, Eryka? niedobrze się czujesz?

- Nie, ale mam takie moje... To mi się czasem zdarza.

- Co: „takie twoje”?

- Kiedy nie wiem jak to nazwać...Boję się. Strasznie się boję.

- Ale czego?

- To jest tak, jakby...jakby przeszkadzał mi każdy centymetr ciała. Nie wiadomo, co ze sobą robić. Chciałoby się gdzieś uciekać, gdzieś się schronić, a wiadomo, że tam także nie będzie dobrze...

I stamtąd znowu będę chciała uciekać. Nie umiem ci tego powiedzieć.

- Ale ja chyba rozumiem.

- Wiesz, to jest tak, jakby wszystko uciekało spod nóg i chciałoby się być w czymś, co pędzi, w pociągu, w samochodzie...E, bez sensu, tego naprawdę nie można opowiedzieć.

„Mówi- pomyślał Paweł- wreszcie mówi. Czyżby przestała się przede mną bronić? A może po prostu przyszła na nią taka chwila, że musi się wypowiedzieć?”

Nagle- zupełnie inaczej niż do tej chwili, zupełnie nie „rozumowo”- poczuł, że jest mu jej strasznie żal. „Młodość, Młodość której się mówi, że jest najpiękniejszym okresem życia...” Objąwszy kolana rękami, siedziało naprzeciw niego uosobienie przerażonego nieszczęścia. Broda jej drżała, a zęby szczykały. duże czerwone, dziecinne ręce ścisnęły kolana z całej siły.

## KAŻDY Z NAS JEST WYJĄTKOWY...

### Program zajęć biblioterapeutycznych na temat poczucia własnej wartości

Beata Frąckiewicz

Biblioteka Zespołu Szkół w Tarnówce

Zapalił dwa papierosy i jeden wsunął jej w usta.

- Popal sobie- powiedział- a potem postaraj się czasem wygadać. To czasem dobrze robi.  
- Kiedy o tym nie można gadać. O tym nie ma nawet jak myśleć. To tak, jakby chciał opisać mdłości komuś, kogo nigdy nie mdliło...

- Ale co czujesz?

- Wiesz, to jest wszędzie, w rękach, w palcach nóg...nie mogę ci tego teraz opisać, bo mam uczucie, jakby mi przechodziło...czekaj... Przeszło mi! Boże, to prawie cud!

Paweł popatrzył na nią spod oka. Zastanawiał się, czy Eryka zdaje sobie sprawę z tego, co dla niego było w tej chwili zupełnie jasne: przeszło jej, bo wydostała się z kręgu swej samotności, bo udało jej się wygadać.

Ale nie powiedział nic. Tyle wiedział już, że Eryka reaguje jak wystraszone zwierzę: gdy ktoś chce je pogłaskać, szybko się cofa, myśląc, że chciano je uderzyć.

Dłuższą chwilę siedzieli w milczeniu. Zobaczył na jej tapczanie szkicownik i wyciągnął rękę, pytając spojrzeniem: można?

Kiwnęła głową i podała mu go bez słowa. Uważnie przeglądał kartkę po kartce. Rysunki były nierówne, jedne lepsze, inne słabsze, miała cienką, nerwową, dobrą kreskę- to na pewno.

- Wolisz niż malować?

- Jak czasem.

Kaczka z kaczetami. Ręka dotykająca czyjejs głowy. Ręka z różą i nad tym usta. Puste okno. Kocięta w koszyku.

„Spowiedź”- pomyślał.

Rozejrzał się dokoła. Na ziemi leżała pizza Eryki, jak skóra, którą zrzucił z siebie wąż.

Na krześle kłębił się stare gazety. Popielniczki niewysypywane chyba z tydzień, szczyrzyły się niedopałkami. Na biurku szczotka pełna wyczesanych włosów. Przekrzywiony obrazek zezował ze ściany. Ktoś, kto jest w stanie tak mieszkać... Właściwie niepotrzebne było żadne badanie.

Do diagnozy wystarczały te rysunki i obraz tego pokoju.

Eryka wypuszczała misterne kółeczka dymu i nie patrzyła na niego.

- Paweł- powiedziała nagle- ty wczoraj powiedziałeś taką jedną rzecz...Że człowiek w jakiś sposób jest kowalem własnego losu. Ty w to wierzysz?

- Wierzę.

- Przecież to bzdura. Przecież gdyby tak było, wszyscy byliby szczęśliwi. Każdy tak by sobie urządzał życie, żeby mu było dobrze, no nie?

- Kowalem do pewnych granic...

- No, bo pomyśl sam: jak ja mogłam wpłynąć na to, żeby oni się nie rozeszli, żeby ona nie zrobiła się taka...no, taka jak jest; żeby Baba Tola nie umarła...

- Przecież nie można tego brać dosłownie, Eryka. Jeszcze się taki nie narodził, który by umiał wpłynąć na to, żeby ktoś nie umarł, albo ktoś kogoś kochał nadal. Nie o tym mówiłem.

- A o czym?

- O zmianach w sobie samym, które powodują inne ustawienie się w życiu. Wiesz, jak było ze mną? W pewnym okresie zacząłem łapać nagle dwóję za dwóją. Czulem, że zazimuję, ale było mi wszystko jedno. I któreś nocy obudziłem się dziko wkurzony. I powiedziałem sobie: „Nie! Żeby kije z nieba leciały, nie zdarzy mi się to. Nie stracę roku życia! Wyrwę się z tego za każdą cenę”. Co ci mam powiedzieć...Kułem jak głupi. Zasypiałem i kułem od początku. No i wylazłem z tego. Przeszedłem do następnej klasy.

Eryka w zamyśleniu nawijała włosy na palce.

- W tym cały sekret. Chciało ci się. Zależało ci. A mnie na niczym nie zależy. Niczego mi się nie chce. No i nie wiem nawet, dlaczego tak jest. Dlaczego?

Nie czekając na odpowiedź, zerwała się nagle z tapczanu i wyszła. Gdy zamykała drzwi, z łóżka sfrunęła kartka. Paweł podniósł ją. były to niekończące się bruliony wiersza, którego

## KAŻDY Z NAS JEST WYJĄTKOWY...

### Program zajęć biblioterapeutycznych na temat poczucia własnej wartości

Beata Frąckiewicz

Biblioteka Zespołu Szkół w Tarnówce

ostatnia wersja, już na czysto przepisana u dołu strony, brzmiała:

*Powietrza dusząca masa*

*Na piersiach mi siadła ciężarem.*

*Lat miesiące dni godzin leż*

*Nieobecności obcości pustki braku powietrza*

*którego dusząca masa na piersiach mi siadła ciężarem*

*Ukazując tunel na którego dalekim końcu nie widać NIC.*

„Nic” napisane było literami trzykrotnie większymi od innych.

3. Dyskusja na temat tekstu. Jak oceniacie postawę Eryki? W jaki sposób próbowalibyście jej pomóc? Jakie jest wasze nastawienie do życia?

Co sądzicie o stwierdzeniu, że „każdy jest kowalem własnego losu”? W jaki sposób możemy wpływać na nasze życie? Czy rzeczywiście wszystko, co dzieje się w naszym życiu zależy tylko od nas? Co robić, gdy znajdziemy się w sytuacji, na której rozwój nie mamy żadnego wpływu? Co czujecie, gdy macie wrażenie, że życie to jedno wielkie pasmo nieszczęść? Jak wtedy postępować?

4. Prowadzący dzieli uczestników na 2-osobowe grupy. Każda z grup ma napisać list do Eryki, w którym będzie starać się udowodnić jej, że warto jest żyć i, że my sami mamy ogromny wpływ na to, jakie nasze życie będzie.

5. Czytanie listów.

6. Jakie są wasze sposoby na smutek i chandrę? Uczestnicy wymieniają swoje propozycje, a następnie na dużym arkuszu papieru wspólnie tworzą Vademecum Szczęśliwego Człowieka.

7. Powieszenie plakatu w widocznym miejscu.

EWALUACJA:

Metoda kosza i walizki: co z tych zajęć wsadziłabym do walizki i zabrałabym ze sobą do domu, a co wyrzuciłabym do kosza?

## SCENARIUSZ IV

**Temat: Jesteśmy jak statki, które mijają się nocą...**

◆ Cele:

- zwrócenie uwagi na to, że nikt nigdy nie jest w życiu sam,
- uświadomienie uczestnikom potrzeby współżycia z innymi,
- ukazanie młodzieży, że jesteśmy potrzebni innym ludziom do życia,

◆ Uczestnicy w wieku 13 lat. ( 7-10 osób),

◆ Warunki: sala, w której jest wykładzina, żeby można było usiąść na podłodze, uczestnicy siedzą w kręgu.

◆ Metody i techniki: dyskusja, drama

◆ Formy pracy: zbiorowa, indywidualna.

◆ Materiały: długopisy, małe karteczki,

◆ Czas trwania: ok. 1,5 godz.

◆ Literatura: Chądzyńska Z., *Statki, które mijają się nocą.*

***Statki, które mijają się nocą,*** (fragment) Zofia Chądzyńska.

## KAŻDY Z NAS JEST WYJĄTKOWY...

### Program zajęć biblioterapeutycznych na temat poczucia własnej wartości

Beata Frąckiewicz

Biblioteka Zespołu Szkół w Tarnówce

- Można?

Uchylił drzwi. Siedziała na łóżku i monotonnym ruchem- w którym „zawodowo” coś mu się nie spodobało- szczytkowała swoje długie włosy. Ohydne, zielone firanki były zasunięte, jak i wczoraj wczoraj pełno dymu w pokoju. Widać takie były jej zwyczaje.

- Siadaj- powiedziała stosunkowo uprzejmie- Masz. Tam leżą fajne.

- Przyszedłem ci coś zaproponować. Ubierz się i oprowadź mnie trochę po Wrocławiu, dobra?

- Zła.

Przynajmniej zwięzła konwersacja. I to dobre.

- Czy to koniec rozmowy?

- Koniec.

- A można wiedzieć dlaczego?

- Jest wiatr. Nienawidzę wiatru.

- Tu za to można siekierę powiesić. No, spręż się, chodź na pół godzinki, trochę odetchniesz świeżym powietrzem.

- Więc o co chodzi? O moje oddychanie czy o twój Wrocław? Czuję, że o moje oddychanie. Patrzcie go, harcerzyk, jeden dobry uczynek dziennie. Nie masz pojęcia, jak mnie to brzydzi, kiedy ktoś dla satysfakcji wykonania dobrego uczynku włącza mi się w życiorys.

- Ja ci się włączam w życiorys? A siedź tu sobie do śmierci! Mogę sam po Wrocławiu pochodzić. Nie zginę. Cześć.

- Poczekaj.

Odwrócił się bez uśmiechu, co widać poskutkowało, bo powiedziała pojednawczo:

- Nie masz się czego nadymać.

(...)

- Przyjechałem tu na tydzień...

- A po co ty właściwie tu przyjechałeś, stary?

- Powiem ci, jak będę wyjeżdżał, zgoda?

- Dlaczego jak będziesz wyjeżdżał?

- Bo tak mi wygodniej. Przyjechałem tu na tydzień i chcę ci zaproponować pewną grę.

- Mianowicie?

Zawahał się. Cholera, jakby to powiedzieć, żeby go z punktu nie wyśmiała. A może spróbować sentymentalnie?

- Nazywa się... Powiedzmy, że się nazywa „Ships that pass in the night”.

- Możesz się nie wysilać, nie umiem po angielsku.

- To znaczy „Statki, które mijają się nocą”. To z pewnego wiersza... Wyjeżdżają z rozmaitych stron, same na wielkim, pustym oceanie, a mijając się we mgle, nagle słyszą swoje syreny.

- Poeta.

- Dają sobie znaki: „ Niech ci nie będzie smutno. Nie jesteś sam. Jestem niedaleko ciebie.”

- Ale wymyślił... Że niby ja jestem sama? Że mi potrzeba znaków? Dziękuję ci za twoją grę, baw się nią z innymi.

„Bystra. Od razu załapała”- ucieszył się Paweł i stwierdził rzeczowo:

- Moja propozycja nie jest ani dla ciebie, ani dla mnie ryzykowna. Taka sobie umowa. Na tydzień. Tydzień przyjaźni, powiedzmy. Albo to się nam spodoba, wtedy mam czas rozwinąć temat. Albo nie- i nie zobaczymy się więcej. Dzisiaj jest środa. We wtorek wieczorem jadę.

Zamiast odpowiedzi sięgnęła ręką po swój szkicownik i na białej kartce narysowała wielką ilość falujących, równoległych linii.

- Twoje morze- objaśniła ironicznie.

A potem w samym rogu kartki zaznaczyła maleńki stateczek z wielkim pióropuszem dymu.

- To jestem ja- powiedziała- a ty...- powędrowała ręką w drugi koniec kartki, ale Paweł objął jej trzymającą ołówek rękę i przeniósł bliżej.

## KAŻDY Z NAS JEST WYJĄTKOWY...

### Program zajęć biblioterapeutycznych na temat poczucia własnej wartości

Beata Frąckiewicz

Biblioteka Zespołu Szkół w Tarnówce

- Przy takiej odległości nigdy by się nie usłyszały...za daleko.
- Mogłyby się zobaczyć.
- Zapominasz, że płyną nocą.

A kiedy wahała się, trzymając ołówek nad kartką papieru, powiedział:

- Po prostu proponuję ci migawkową przyjaźń. Idziesz na to, czy nie? Odpowiedz.
- Kiedy nie wiem, co odpowiedzieć.
- Nie wiesz?! Nareszcie czegoś nie wiesz! Brawo, Eryka! Pierwsze zdanie bez pozy. Zresztą nieważne jest, co wiesz, a czego nie wiesz. Ważne jest, czy chcesz?
- Nie wiem, czy będę umiała...
- Spróbujemy. Może nam wyjdzie.
- Niech ci będzie- i wyciągnęła do niego swoją dużą i niezbyt czystą rękę- Spróbujemy.

Potem siedzieli jakiś czas w milczeniu. Kiedy Paweł wstał, żeby zejść po papierosy, Eryka od niechcenia zapytała:

- A jak się nazywał ten poeta?

Łatwo było zapytać: „kto”, krótko mówiąc, w jakiś sposób zaliczyć jeden: zero dla siebie, ale to by było świństwo.

- Longfellow- powiedział Paweł.
- Żyje?
- Nie. Już dawno umarł.

*Statki, które mijają się nocą, w przelocie do siebie coś mówią.  
Daleki znak, syreny zew, co znów w ciemnościach się gubią.  
Tak to i my w życiu- oceanie mówimy, a ktoś nas słyszy,  
Spojrzenie tylko, tylko głos, tylko znak- potem znów ciemność i cisza.*

(Henry Wadsworth Longfellow)

#### ♦ Przebieg zajęć:

##### WPROWADZENIE:

1. Przypomnienie treści kontraktu i zaakceptowanie jej przez uczestników.
2. Rozdanie uczestnikom karteczek i długopisów. Każdy otrzymuje tyle karteczek ilu jest uczestników minus jedną. Na tych karteczkach mają napisać jakieś miłe słowa do każdego z nich i na odwrotnej stronie napisać jego imię. Później rozdajemy karteczki odpowiednim osobom i czytanie ich na głos.

##### CZEŚĆ WŁAŚCIWA:

1. Przypomnienie treści książki Zofii Chądzyńskiej, *Statki, które mijają się nocą*.
2. Czytanie tekstu.
3. Rozmowa na temat tekstu, np.: Co sądzicie o porównaniu ludzi do statków na morzu? Czym jest tu morze? Kiedy czujemy się w naszym życiu-oceanie bezpieczni? Dlaczego ludzie często tylko mijają się w przelocie a później znów wracają do swoich spraw i zapominają o innych? Co daje nam życie w samotności?
4. Zgaszenie światła i zasłonięcie okien. Kiedy w pomieszczeniu robi się ciemno, rozkładamy na podłodze niewielkie przedmioty. Uczestnicy wcielają się w role statków, który płyną po morzu; chodząc, potykają się o te przedmioty, nawołują się.
5. Po tym ćwiczeniu prowadzący zapala ponownie światło. Pyta uczestników o ich wrażenia, jak czuli się w roli statków? Co robili aby było im raźniej „płynąć”? Czy obecność innych „statków” przeszkadzała im czy pomagała? Jak czuliby się, gdyby nagle inne „statki” zniknęły i zostali sami na nieznanym morzu?

## KAŻDY Z NAS JEST WYJĄTKOWY...

### Program zajęć biblioterapeutycznych na temat poczucia własnej wartości

Beata Frąckiewicz

Biblioteka Zespołu Szkół w Tarnówce

#### ZAKOŃCZENIE:

Na kartce papieru wypisz jak najwięcej zalet przyjaźni. Później uczestnicy czytają te zalety, następuje krótka rozmowa na temat przyjaźni. Przyjaźń jest niezwykle ważna w życiu każdego człowieka. Dzięki niej czujemy się potrzebni i kochani. Nikt nigdy nie jest w życiu sam- zawsze jest ktoś, kto nas potrzebuje, dla kogo jesteśmy wyjątkowi. Każdy z nas wnosi w życie innych ludzi jakąś część dobra, tylko razem możemy osiągnąć coś wielkiego. Ale nie tylko my jesteśmy potrzebni innym- również my czujemy się lepiej, gdy wiemy, że gdzieś tam jest ktoś, kto o nas myśli, na kogo możemy liczyć. Świadomość tego daje nam poczucie bezpieczeństwa, jest motorem do działania.

Umiejętność współżycia z innymi powoduje, że jesteśmy bardziej zadowoleni z siebie i życia, lepiej czujemy się w szkole i w pracy, mamy większe poparcie u ludzi.

#### EWALUACJA:

Metoda kosza i walizki: co z tych zajęć wsadziłabym do walizki i zabrałabym ze sobą do domu, a co wyrzuciłabym do kosza?

## SCENARIUSZ V

**Temat: „ Każdy może być wielki...”**

#### ◆ Cele:

- ukazanie młodzieży, że pomaganie komuś przynosi więcej dobra, niż to jest widoczne,
- zwrócenie ich uwagi na to, że każdy może zostać bohaterem, mimo, że nie popełnił typowo bohaterskiego czynu,
- uświadomienie uczestnikom, że każdy z nas jest odpowiedzialny za drugiego człowieka,
- ukazanie im, że życie, mimo, iż czasem wydaje się beznadziejne, kryje przed nami wiele ciekawych niespodzianek i, że warto żyć,

◆ Uczestnicy w wieku 13 lat. ( 7-10 osób)

◆ Warunki: sala, na której jest wykładzina, lub dywan, żeby można było usiąść na podłodze. Uczestnicy siedzą w kręgu.

◆ Metody i techniki: praca z tekstem, dyskusja,

◆ Formy pracy: zbiorowa, indywidualna, grupowa,

◆ Materiały: duże arkusze papieru, kolorowe markery,

◆ Czas trwania: ok. 1,5 godz.,

◆ Literatura: John W. Schlatter, *Zwyczajny gest w: Balsam dla duszy*,

◆ Przebieg zajęć:

#### WPROWADZENIE:

1. Przypomnienie treści kontraktu i zaakceptowanie go przez uczestników.
2. Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie w roli wielkiego bohatera. Wymyśl miejsce i czas akcji, zdarzenie, w którym bierzesz udział. Wyobraź sobie wszystkie szczegóły tak, jakbyś pisał scenariusz do filmu. Po krótkiej chwili ciszy, w której uczestnicy zatopieni są w swojej wyobraźni, po kolei chętni opowiadają wymyślone przez siebie sceny.

#### CZEŚĆ WŁAŚCIWA:

1. Czytanie tekstu.

#### **ZWYCZAJNY GEST** ( John W. Schlatter)

„ Każdy może być wielki...ponieważ każdy może służyć. By służyć, nie trzeba stopnia naukowego.

## KAŻDY Z NAS JEST WYJĄTKOWY...

### Program zajęć biblioterapeutycznych na temat poczucia własnej wartości

Beata Frąckiewicz

Biblioteka Zespołu Szkół w Tarnówce

By służyć, nie trzeba zgodności podmiotu z orzeczeniem. Trzeba jedynie serca pełnego łaski, duszy zrodzonej przez miłość.”

Martin Luter King, Jr.

Pewnego dnia Mark, wracając ze szkoły, zauważył chłopca, który potykając się, upuścił wszystko, co taszczył ze sobą- sterty książek, dwa swetry, kij baseballowy, rękawicę i mały kieszonkowy magnetofon. Podszedł do niego i pomógł pozbierać rozrzucone szpargały, a ponieważ, jak się okazało, szli w tym samym kierunku, pomógł chłopakowi nieść część bagażu. Po drodze Mark dowiedział się o nim nieco- miał na imię Bill, kochał gry telewizyjne, baseball i historię, miał spore problemy z kilkoma innymi przedmiotami i na dokładkę właśnie rozstał się ze swoją dziewczyną.

Dotarli do domu Billa, który zaprosił Marka do środka na colę. Spędzili popołudnie razem, oglądając telewizję, zaśmiewając z tego i owego i gawędząc. W końcu Mark wrócił do siebie.

Widywali się od czasu do czasu w szkole, raz czy dwa zjedli razem lunch. Potem obaj „wylądowali” w tej samej szkole średniej, lecz spotykali się raczej sporadycznie.

Nareszcie nadszedł ostatni rok nauki. Trzy tygodnie przed rozdaniem świadectw Bill poprosił Marka o chwilę rozmowy. Zapytał go, czy pamięta tamten dzień sprzed lat, kiedy spotkali się po raz pierwszy.

- Zastanawiałeś się kiedyś może, dlaczego targałem wtedy ze sobą do domu tyle rzeczy? Widzisz, opróżniłem swoją szafkę, ponieważ nie chciałem zostawiać po sobie bałaganu. Zabrałem mamie trochę tabletek nasennych... Chciałem popełnić samobójstwo, lecz, gdy spędziliśmy trochę czasu razem, rozmawiając i śmiejąc się, zdałem sobie sprawę, że gdybym się zabił, ominęłyby mnie te chwile; te i tyle innych, które miały nadejść. Gdy pomogłeś mi pozbierać książki tamtego dnia, tak naprawdę zrobiłeś o wiele więcej... Ocaliłeś mi życie, Mark...

2. Rozmowa nawiązująca do przeczytanego tekstu. Prowadzący pyta, np.: Czy wy również miewacie chwile, w których macie ochotę zabrać wszystkie swoje rzeczy i odejść stąd jak najdalej? Jakie uczucia wam wtedy towarzyszą? Co robicie w takich momentach? Co waszym zdaniem najbardziej pomaga, gdy patrzy się na świat przez czarno- białe okulary? Jaką rolę spełnia w takich chwilach obecność przy nas drugiego człowieka? Jak wy się zachowujecie, gdy widzicie kogoś wyraźnie smutnego? Czy tylko przez dokonanie takich wielkich czynów jak te, które opisywaliście niedawno można uratować komuś życie? Co to znaczy uratować komuś życie? Jaki my mamy wpływ na życie innych osób?

3. Prowadzący dzieli uczestników na 3 grupy. Każda z grup otrzymuje po dwie kartki i pisaki. Mają one za zadanie sporządzić listę „morderców dobrego humoru”, np. brzydka pogoda, kłótnia, itp., natomiast na drugiej kartce sposoby na poprawienie zepsutego humoru. Później następuje prezentacja tych prac.

4. Podsumowanie: Ktoś kiedyś powiedział, że: „problemów się nie rozwiązuje- problemy się przeżywa, jak dni, których, gdy miną, już nie ma”. Zdanie to ma głęboką wartość. Często w obliczu jakichś niepowodzeń mamy wrażenie, że cały świat wali nam się pod nogami, czujemy się bezradni, nagle wszystko zaczyna iść nie tak jak chcieliśmy- w szkole ciągle ktoś czegoś od nas wymaga, ciągle, nas krytykuje, rodzice są mało wyrozumiali, starsze rodzeństwo nas denerwuje a na dodatek pojawiły się problemy sercowe... Wszystko co złe nagle przybiera kosmiczne rozmiary, mamy wrażenie, że z naszym problemem jesteśmy zupełnie sami, nikt nas nie rozumie, czujemy się niepotrzebni i bezradni. W takich chwilach nawet słońce nie świeci tak jasno, jak kiedyś. Mamy ochotę, tak, jak Bill, zabrać wszystko, co nasze i uciec gdzieś daleko stąd, albo po prostu przestać istnieć. A przecież tak niewiele potrzeba, żeby wróciły kolory w szarej codzienności, żeby świat znów zaczął się do nas uśmiechać. Czasami ktoś powie jakieś miłe słowo, zrobi coś dla nas, wyciągnie dłoń, zwróci na nas swoją uwagę... Tak niewiele potrzeba, żeby znów docenić wartość życia, wziąć się w garść, zacisnąć zęby i przeczekać te pochmurne dni. Każdy z nas ma takie dni, ale też każdy z nas może zostać bohaterem, tak, jak Mark- wystarczy tylko mieć szeroko otwarte

## **KAŻDY Z NAS JEST WYJĄTKOWY...**

### **Program zajęć biblioterapeutycznych na temat poczucia własnej wartości**

*Beata Frąckiewicz*

Biblioteka Zespołu Szkół w Tarnówce

oczy i nie bać się wyciągać ręki do innego człowieka, aby niespodziewanie zostać bohaterem.

#### **ZAKOŃCZENIE:**

Uczestnicy zostają podzieleni na 3 grupy, dostają arkusze papieru, na których w grupach mają wypisać: **ZASADY BYCIA CZŁOWIEKIEM**, czyli wszystko to, co dotyczy życia. Mają się tam znaleźć zarówno te złe i dobre strony.

Później następuje prezentacja zasad. Które z tych zasad chcielibyście, żeby zagościły w waszym życiu na stałe? Jak je w to życie wcielicie?

Podziękowanie za uczestnictwo w zajęciach. W tym czasie wszyscy uczestnicy stają w kręgu i łapią się za ręce. Kiedy prowadzący kończy mówić ściskają swoje dłonie i mówią sobie: „dobrze, że jesteś”.

#### **EWALUACJA:**

Metoda kosza i walizki: co z tych zajęć wsadziłabym do walizki i zabrałabym ze sobą do domu, a co wyrzuciłabym do kosza?