

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

Uczucia są zjawiskiem naturalnym. Gdy mamy z nimi kontakt i potrafimy je odpowiednio wyrażać, nasze życie nabiera sensu, a relacje z innymi ludźmi są szczere i budujące.

Jeśli jednak ignorujemy je lub boimy się do nich przyznać, zaczynamy mieć kłopoty.

Skoncentrowani na sferze intelektu, często nie potrafimy posługiwać się naszą inteligencją emocjonalną.

Według Daniela Golemana **inteligencja emocjonalna** to – umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych emocji, umiejętność panowania nad nimi, zdolność motywowania się i kierowania własnymi emocjami, umiejętność rozpoznawania emocji u innych, czyli empatia oraz umiejętność nawiązywania i podtrzymywania właściwych relacji z i innymi ludźmi.

Wyniki badań, obserwacja życia codziennego, relacje rodziców i nauczycieli wskazują na ogromną potrzebę edukacji emocjonalnej dzieci i młodzieży.

Wielu młodych ludzi nie radzi sobie ze swoimi uczuciami, co prowadzi do narastania problemów, znajdujących wyraz w ich zachowaniu, w różnych sytuacjach społecznych.

„Jak dotąd pozostawiamy bowiem emocjonalną edukację naszych dzieci przypadkowi, co daje coraz bardziej zgubne wyniki. Jedynym rozwiązaniem jest nowe spojrzenie na zadania szkoły, na to, co może ona zrobić, by wychować i ukształtować całego człowieka, zajmując się jednocześnie jego umysłem i sercem.”(Goleman D: Inteligencja emocjonalna. Poznań: Media Rodzina, 1997. s.18)

1. CELE OGÓLNE PROGRAMU

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania własnych emocji
- Ukazanie konieczności akceptowania i wyrażania wszystkich uczuć
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji u innych – empatii
- Poznanie i ćwiczenie sposobów panowania nad emocjami
- Rozwijanie zdolności nawiązywania i podtrzymywania właściwych relacji z innymi
- Pobudzanie do refleksji na temat wpływu uczuć na nasze życie

2. ZAŁOŻENIA PROGRAMU

- A. Odbiorca – dzieci w wieku 12 – 13 lat.
- B. Cykl obejmuje 5 spotkań.
- C. Czas trwania 5 x 90 minut
- D. Częstotliwość spotkań – 1 raz w tygodniu
- E. Miejsce spotkań – klasa szkolna

3. STRUKTURA ZAJĘĆ

- A. Część integracyjna – wstępna
- B. Część właściwa – biblioterapeutyczna

4. METODY, FORMY PRACY, TECHNIKI, ŚRODKI, MATERIAŁY

- A. Metody – słowne, czytanie, rozmowa kierowana, dyskusja
- B. Formy – warsztaty, praca indywidualna i grupowa
- C. Techniki – gry i zabawy interakcyjne, scenki dramatyczne, zdania niedokończone
- D. Środki – teksty literackie
- E. Materiały – kartki papieru, arkusze szarego papieru, długopisy, markery, taśma malarska, klej.

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

5. LITERATURA

Baum Heike : Małe dzieci – duże uczucia / przeł.[z niem.] Magdalena Jałowiec. –Kielce: Wydawnictwo „JEDNOŚĆ”, 2002.

Duszyńska Julia: Cudaczek – Wyśmiewaczek.- 13 Poznań: Oficyna Wydawnicza G & P, 2000.

Goleman Daniel : Inteligencja emocjonalna / przeł.[z ang.] Andrzej Jankowski. – Poznań: Media Rodzina, 1997.

Orłóń Marian : Kartki z ostatniej ławki.- Poznań: Wydawnictwo Poznańskie, 1988.

Strzałkowska Małgorzata: Rady nie od parady, czyli wierszyki z morałem. – Warszawa: Jacek Santorski & Co, 2003.

Vopel Klaus W.: Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Cz.2 / przeł. [z niem.] Ewa Martyna, Ewa Dziewięcka. – Kielce: Wydawnictwo „JEDNOŚĆ”, 2005.

Program obejmuje pięć spotkań:

1. ABC uczuć
2. Czuję, więc jestem
3. Dam sobie radę
4. Na tropie uczuć
5. Razem jesteśmy silni.

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

SCENARIUSZ I

ABC UCZUĆ

1. Temat: Rozpoznawanie i nazywanie emocji

2. Cele:

- rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania własnych emocji,
- wzbogacenie zasobu słów, określeń, dotyczących różnych stanów emocjonalnych
- poszerzanie wiedzy na temat emocji i ich roli w naszym życiu

3. Uczestnicy: młodzież 12 -13 lat; 12 osób

4. Warunki:

- sala lekcyjna,
- krzesła ustawione w kręgu,
- możliwość korzystania ze stołów.

5. Czas trwania: 90 minut

6. Metody, formy, techniki, środki, materiały:

A. Metody – słowne, czytanie, rozmowa kierowana, dyskusja

B. Formy – praca indywidualna i grupowa

C. Techniki – gry i zabawy interakcyjne

D. Środki – tekst literacki

E. Materiały – kartki papieru, arkusze szarego papieru, długopisy, markery, taśma malarska.

7. Literatura:

Orłóń Marian; Smarkula, czyli pechowy początek roku szkolnego. w: Kartki z ostatniej ławki. Poznań: Wydawnictwo Poznańskie, 1988. s. 5 – 10

Część pierwsza – wstępna

A. Wprowadzenie

Przedstawienie krótko tematów i idei programu.

Przez pięć kolejnych spotkań będziemy zajmować się naszymi uczuciami oraz rolą, jaką odgrywają w naszym życiu.

W szkole zdobywamy wiedzę z zakresu różnych dziedzin nauki i rozwijamy głównie umiejętność racjonalnego myślenia, logicznego kojarzenia faktów, ćwiczymy naszą pamięć, natomiast mało czasu poświęcamy naszym uczuciom i emocjom, które są równie ważne.

Nasze zajęcia będą służyć przede wszystkim temu, abyśmy nauczyli się poruszać się w świecie naszych uczuć – zapraszam do tej nauki i do tej szkoły.

B. Zasady panujące na zajęciach – kontrakt zajęć

1. Dbamy o dobrą atmosferę na zajęciach.

2. Jesteśmy dla siebie mili.

3. Nie krytykujemy, nie oceniamy.

4. Nikomu nie sprawiamy przykrości.

5. Pomagamy sobie wzajemnie.

6. To co mówimy na zajęciach zostaje między nami (zasada dyskrecji).

7. Zasada STOP – jeśli nie chcemy brać udziału w jakimś ćwiczeniu, lub odpowiadać na pytanie – wystarczy powiedzieć – stop.

Prowadzący przedstawia spisany wcześniej, przez siebie kontrakt i jeśli uczestnicy zgadzają się na wszystkie punkty – podpisują się pod nim(wcześniej dopisują zasady, które ich zdaniem powinny się jeszcze w kontrakcie znaleźć).

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

C. Integracja

Każdy uczestnik przygotowuje wypowiedź na swój temat:

- moja zaleta, moja wada
- co lubię, czego nie lubię (szeroko rozumiane)
- jak najchętniej spędzam wolny czas?
- moje największe marzenie

Prowadząca daje przykład – opowiadając o sobie według tego schematu (zapisany na tablicy).

Część druga – biblioterapeutyczna

A. Prezentacja tekstu literackiego

Przeczytanie przez prowadzącą tekstu M. Orłonia – „Smarkula, czyli pechowy początek roku szkolnego.”

(Każdy uczestnik dostaje również tekst opowiadania.)

B. Dyskusja

Prowadzący rozpoczyna rozmowę i dyskusję na temat przeczytanego tekstu, wspomagana pytaniami.

1. Kim są bohaterowie tej historii?
2. W jakiej sytuacji się spotykają?
3. Jakie emocje przeżywają, co czują w tej sytuacji?
4. Co wy byście czuli będąc na miejscu Piotra i Joasi?

Podczas dyskusji uczestnicy zapisują wspólnie, na arkuszu szarego papieru, uczucia, jakie ich zdaniem przeżywa każdy z bohaterów.

C. „Lista emocji”

Prowadzący nawiązując do tekstu i dyskusji stwierdza, że każdy z nas, każdego dnia przeżywa wiele różnych uczuć....

Na arkuszu szarego papieru, uczestnicy wypisują jak najwięcej uczuć, które przeżywamy każdego dnia, w różnych sytuacjach, im więcej tym lepiej.

Omówienie:

- Jakie uczucia można by jeszcze dopisać, jakich brakuje? (pomoc prowadzącej)
- Które z tych uczuć odczuwam najczęściej?
- Jak się wtedy czuję? Co myślę?
- Jak reaguje moje ciało?
- Jak te uczucia dają się rozpoznać? (uczucia są fizycznym doświadczeniem w ciele)
- Jakie z nich wyrażam najczęściej za pomocą słów, a jakie za pomocą ciała?
- Dlaczego to jest ważne, abym wiedział, co czuję?

D. Podsumowanie zajęć

Prowadzący, jeszcze raz podkreśla, że każdego dnia przeżywamy całą gamę uczuć i ważne jest, aby umieć je rozpoznać i nazwać, jest to bowiem pierwszy krok do tego by dać sobie z nimi radę.

Arkusze szarego papieru z nazwami uczuć, przyklejamy w widocznym miejscu.

E. Ewaluacja

Każdy uczestnik, po kolei odpowiada na pytanie:

Co wynoszę z dzisiejszych zajęć (co zapamiętałem, co było ważne)?

Marian Orłóń

SMARKULA, CZYLI PECHOWY POCZĄTEK ROKU SZKOLNEGO

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świllo

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

Pechowo zaczął się dla mnie ten nowy rok szkolny. Słowo daje, że pechowo!

A wszystko przez tę smarkulę z sąsiedniego bloku. Przez tego przebiegłego malucha.

No, bo wyobraźcie sobie! Idę pierwszego września do szkoły, pogwizduję pod nosem, czuję skrzydła u ramion, a tu nagle zastępuje mi drogę jakieś stworzenie z dwoma warkoczykami i ogromnym tornistrem na plecach. Tornister był tak wielki, że właściwie trudno było powiedzieć, kto kogo dźwigał: stworzenie tornister, czy tornister stworzenie.

„Jakaś pierwszoklasistka” – pomyślałem pogardliwie, jak na ucznia piątej klasy przystało, i zamierzałem wyminąć tornister z dziewczynką. Ale mi się to nie udało. Zatrzymał mnie piskliwy okrzyk:

– Cześć! Nareszcie jesteś! Czekam na ciebie chyba z dziesięć minut.

Przystanąłem i wybałuszyłem oczy.

– Na mnie? A coś ty za jedna?

Na twarzy smarkuli odmalował się wyraźny zawód.

– Jak to? Nie znasz mnie? Jesteśmy przecież sąsiadami. Mieszkam w tamtym bloku. Na drugim piętrze.

– Coś sobie przypominam – bąknąłem. – Nazywasz się Skowronek, tak? Smarkuła parsknęła śmiechem.

– Nie skowronek, tylko Słowik. Joasia Słowik.

– Też ładnie – przyznałem. – A teraz gadaj, albo raczej zaśpiewaj, o co chodzi! Tylko szybko, bo nie mam czasu.

Widocznie zraził ją mój opryskliwy ton, bo wygięła markotnie usta i powiedziała:

– E, tam! Taki jesteś...

– Jestem, jaki jestem – rzekłem nieco łagodniej. – Więc, o co chodzi?

Joasia podziękowała mi wzrokiem za tę zmianę tonu, zaczerpnęła powietrza i wyrzuciła z siebie jednym tchem:

– Chodzi o to, że chciałam cię prosić, żebyś został moim kolegą! Zbaraniałem.

– Coś powiedziała?!

– Że bardzo bym chciała, żebyś został moim kolegą – wyrecytowała. – Potrzebuję kogoś takiego jak ty.

– Takiego jak ja? – trwałem dalej w osłupieniu. – To znaczy jakiego?

– To znaczy starszego i rozumnego.

Nie jestem pewien, ale chyba się trochę zarumieniłem.

– Kto ci powiedział, że jestem rozumny? – spytałem, a mój głos zabrzmiał już całkiem łagodnie.

– A nie jesteś? – przestraszyła się Joasia.

– Nie wiedziałem, co odpowiedzieć, więc znowu warknąłem:

– Ja tu jestem od stawiania pytań, a nie ty. Więc kto ci powiedział, że jestem rozumny? No?

– Mama. „Takie ruchliwe ulice – powiedziała wczoraj wieczorem. – Niepokoję się o ciebie. Powinnaś sobie znaleźć jakiegoś starszego kolegę, który by się tobą zaopiekował w drodze do szkoły. Może ten Piotrek z sąsiedniego bloku by się tobą zajął? Wygląda na rozumnego.” Tak powiedziała mama. A ja mamę słucham i dlatego na ciebie czekałam.

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świllo

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

„Hmmm... Głupia sprawa – drapnąłem się po głowie. – Jeśli pani Słowikowa naprawdę... Ale przecież nie będę niańką! Mowy nie ma! Co by chłopcy na to powiedzieli? Popękaliby ze śmiechu!”

Smarkuła przyglądała mi się z niepokojem.

– Wiem... – szepnęła.

Oderwałem się od swoich myśli. – Co wiesz?

– O czym myślisz.

– Patrzcie, jaka mądrała! – zachnąłem się. – No, o czym myślę? O czym?

– O kolegach. Że się będą śmiać, jak ze mną pójdiesz.

„Nie do wiary! – zdumiałem się. – Jak ona to poznała?

Jasnowidz czy co?” Głośno zaś fuknąłem:

– Nie myślę o żadnych kolegach, rozumiesz? Mogą skonać ze śmiechu, jeśli mają na to ochotę. Mało mnie to obchodzi.

– Naprawdę? – ucieszyła się. – Więc zaprowadzisz mnie do szkoły?

– Zaprowadzę – wysyczałem. Ale zapamiętaj sobie, że to pierwszy i ostatni raz!

Nie słuchała do końca. Chwyciła mnie za rękę, jakby się bała, że się rozmyślę albo ucieknę, i wykrzyknęła:

– Fajny jesteś, wiesz? Bardzo cię lubię. Prawie tak samo jak mojego psa, Łapignata.

Porównanie z jakimś tam Łapignatem wcale mi nie pochlebiało, ale wolałem nie podejmować dyskusji. Poszliśmy. Przez całą drogę pocilem się na myśl, że spotkam któregoś z kolegów, ale na szczęście nikogo znajomego nie spotkałem.

Po kilkunastu minutach byliśmy przed szkołą. Boisko szumiało i bielilo się od wykrochmalonych kołnierzyków.

– Jesteśmy na miejscu – powiedziałem. – Tam są pierwszaki, widzisz? Fruwaj do nich! – popchnąłem ją lekko.

Zadarła głowę, podziękowała i popędziła w kierunku gromadki wystraszonych maluchów. Tylko ogromny tornister podskakiwał jej na plecach. A ja odetchnąłem i wytarłem spocone czoło.

Myślałem, że na tym się cała historia zakończy, ale srodze się pomyliłem. Ciąg dalszy nastąpił wieczorem. Szykowałem akurat książki na następny dzień, mama krzątała się koło kolacji, gdy odezwał się dzwonek.

– Zobacz, kto dzwoni! zawołała z kuchni mama.

Podszedłem do drzwi, otworzyłem je i ujrzałem przed sobą...panią Słowikową. Była wzruszona i ciepło się do mnie uśmiechała.

– Ja właśnie do ciebie – powiedziała. – Przyszłam ci podziękować za opiekę nad Joasią. Joasia nie mogła się nachwalić. Mówiła, że troszczyłeś się o nią jak starszy brat.

Bardzo ci dziękuję!

Z kuchni wyszła mama, zwabiona rozmową. Ujrzawszy panią Słowikową wyraźnie się zaniepokoiła.

– Co on znowu zbroił? – spytała.

– Zbroił? – obruszyła się pani Słowikowa. – Co też pani mówi?! Przecież to złoty chłopiec. Czy pani wie, że on odprowadził dziś moja Joasię do szkoły i przyobiegał jej, że będzie to robił codziennie?

Nie dowierzałem własnym uszom. Ja coś obiecywałem, ja? Oj, poczekaj, smarkulo! Już ja cię oduczę kłamstwa!

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

Zerknąłem na mamę. Miała taką minę, jakby jej oznajmiono, że zostałem szachem perskim.

– Prawda to? – spytała.

Chciałem powiedzieć, że tyle w tym prawdy, co wody na Saharze, ale czyż mogłem zgasić radość na maminej twarzy?

– Może i prawda – bąknąłem.

– I będziesz się tą małą opiekował?

– Spróbuję – odrzekłem, bo nic innego nie przychodziło mi do głowy.

No, i opiekuję się! Przeklinam swego pecha, złorzeczę na swoje miękkie serce, ale co dzień prowadzę Joasię do szkoły. Ech, niech to gąska Balbinka kopnie !...

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

SCENARIUSZ II CZUJĘ WIĘC JESTEM

1. Temat: Akceptowanie i wyrażanie wszystkich emocji

2. Cele:

- ukazanie potrzeby i konieczności akceptowania wszystkich pojawiających się w nas emocji,
- ćwiczenie umiejętności ich wyrażania,
- uświadomienie konsekwencji wynikających z tłumienia uczuć.

3. Uczestnicy: młodzież 12 - 13 lat; 12 osób

4. Warunki:

- sala lekcyjna,
- krzesła ustawione w kręgu,
- możliwość korzystania ze stołów.

5. Czas trwania: 90 minut

6. Metody, formy, techniki, środki, materiały:

A. Metody – słowne, czytanie, rozmowa kierowana, dyskusja

B. Formy – praca indywidualna i grupowa

C. Techniki – 10gry i zabawy interakcyjne, scenki, zdana niedokończone

D. Środki – tekst literacki

E. Materiały – kartki papieru, małe karteczki, arkusze szarego papieru, długopisy, markery, taśma malarska, koszyczek.

7. Literatura:

Strzałkowska Małgorzata; Biedna Śnieżka. w: Rady nie od parady. Warszawa: Jacek Santorski&Co, 2003. s. 25-27

Część pierwsza – wstępna

A. Wprowadzenie

Następną ważną umiejętnością, której poświęcimy uwagę, w naszej „szkole uczuć”, jest umiejętność akceptowania i wyrażania wszystkich uczuć (kilka słów wprowadzenia).

B. Pamiętajmy o kontrakcie

C. „Rozdawanie uczuć”

Wszyscy uczestnicy, po kolei, wpisują na małych karteczkach uczucie, które dzisiaj im towarzyszy, lub które przyjdzie im do głowy, (jedno uczucie na jednej karteczce). Staramy się, żeby te uczucia były różnorodne. Następnie, zwinięte karteczki wrzucamy do koszyczka.

Uczestnicy losują karteczki z nazwami różnych uczuć, następnie układają kilka zdań na temat tego uczucia, dotyczące siebie, w pierwszej osobie liczby pojedynczej.

Prowadzący podaje przykład.

Rozmowa : Czy to było łatwe, czy trudne zadanie? Co sprawiło trudność?

Część druga – biblioterapeutyczna

A. Prezentacja tekstu literackiego

Przeczytanie przez prowadzącą wiersza Magdy Strzałkowskiej – „ Biedna Śnieżka”

B. Dyskusja

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

Prowadzący rozpoczyna rozmowę i dyskusję na temat przeczytanego tekstu, wspomagana pytaniami.

1. Co się przydarzyło Zosi i Gosi?
2. Jakie uczucia wzbudziła w nich lektura? (smutek, wzruszenie, współczucie, bezradność,...)
3. Jak na to zareagowały, jak sobie poradziły z tymi uczuciami?
4. Jak zachował się ich kolega?
5. Jak wy sobie radzicie w takich sytuacjach?
6. Co się może stać, kiedy nie będziemy się przyznawać do swoich uczuć?
7. Dlaczego warto wyrażać swoje uczucia?

C. Zdania niedokończone

Na arkuszach szarego papieru, uczestnicy uzupełniają, (wypisane wcześniej przez prowadzącą) zdania niedokończone:

Gdyby nie smutek to -

Gdyby nie wzruszenie to,

Gdyby nie współczucie to,

Gdyby nie wstyd to,

Następnie dopisujemy jeszcze zdania z innymi uczuciami np. złość, gniew, strach, radość,

Arkusze przyklejamy w widocznym miejscu.

D. „Panorama uczuć”

(Uczestnicy rozwijają umiejętność rozpoznawania i wyrażania uczuć)

Prowadzący dzieli uczestników na cztery grupy

Teraz podejdźcie do mnie i wylosujcie po jednej karteczce. Na każdej karteczce napisane jest jakieś uczucie. Jest ono dla was bardzo ważne i żaden zespół nie może go zdradzić innym.

Przyjrzyjcie się dobrze waszej kartce, która wylosowaliście. Waszym zadaniem jest rozważenie wspólnie, jak możecie wyrazić, zaprezentować to uczucie. Inni będą musieli odgadnąć, jakie uczucie było treścią waszego krótkiego przedstawienia. Pamiętajcie o tym, że w czasie prezentacji nie możecie nazwać tego uczucia po imieniu. Jeżeli np. wylosowaliście uczucie złości, nie wolno w trakcie dialogu powiedzieć zdania: „Moja wściekłość, złość jest ogromna,...” ... Jestem na ciebie zły....”

Musicie odegrać jakąś scenkę, która będzie w pewnym sensie charakterystyczna dla tego uczucia. Widzowie powinni rozpoznać mechanizmy uczucia, czyli jak to uczucie powstaje.

Czy zrozumieliście wszystko?

Macie teraz 15 minut czasu na wymyślenie i wyćwiczenie scenki. Powinna być ona krótka, ale ciekawa, prezentacja powinna trwać około 3 minut....

Po każdej z prezentacji prowadzący pyta widzów o wytypowane uczucia i podanie uzasadnień dla swoich przypuszczeń.

Rozmowa: Co było najtrudniejsze? Wyrażenie jakich uczuć sprawiło największy problem? Ja

D. Podsumowanie zajęć

Prowadzący jeszcze raz podkreśla jak ważne jest to by akceptować i wyrażać wszystkie swoje uczucia dlatego, że **-nie ma złych i dobrych uczuć, wszystkie są ważne i potrzebne, bo wszystkie nam o czymś mówią i zwracają uwagę na to, co jest dla nas istotne.**

E. Ewaluacja

Każdy uczestnik po kolei odpowiada na pytanie:

Co wynoszę z dzisiejszych zajęć (co zapamiętałem, co było ważne)?

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

Małgorzata Strzałkowska

BIEDNA ŚNIEŻKA

Raz czytała książkę Gocha.
Dołączyła do niej Zocha
i nad książką pochylone
pochłaniały każdą stronę.

Tę historię obie znały,
Ale kiedy przeczytały
„Echo głos puszczyka niesie,
Śnieżka błądzi sama w lesie...”,
Zocha w szloch, a za nią Gocha.
– Jaka podła ta macocha...
– Biedna Śnieżka... Sama... W borze...
– To jest gorzej, niż w horrorze...

Krzyś zdumiony spojrzął na nie,
po czym rzekł z niedowierzaniem:
– Co wy! To jest tylko bajda!
Wie to każdy niedorajda!
– Ale nas to bardzo wzrusza...

– Biedna Śnieżka... Ciemno... Głusza...
– Zaraz się królewicz zjawi
i los Śnieżki się poprawi!
– Ale jeszcze jej nie kocha...
– Właśnie... Masz chusteczkę, Zocha?...

Krzyś dał w końcu za wygraną.
– I tak w kółko! Wciąż to samo!
Dobra. Muszę iść. Wybaczcie.
A wy dalej sobie płaczcie.

Gocha wpół objęła Zoche.
– Popłaczemy... jeszcze trochę...
– Taki smutek czuję w duszy...
– Biedna Śnieżka... Sama... W głuszy...

Kiedy smutek nas nachodzi,
to popłakać nie zaszkodzi.

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

SCENARIUSZ III

DAM SOBIE RADE

1. Temat: Panowanie nad emocjami, radzenie sobie z nimi.

2. Cele:

- poznanie sposobów radzenia sobie z uczuciami
- ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z uczuciami i odprężania się.

3. Uczestnicy: młodzież 12 - 13 lat; 12 osób

4. Warunki:

- sala lekcyjna,
- krzesła ustawione w kręgu,
- możliwość korzystania ze stołów.

5. Czas trwania : 90 minut

6. Metody, formy, techniki, środki, materiały:

A. Metody – słowne, czytanie, rozmowa kierowana, dyskusja

B. Formy – warsztaty, praca indywidualna i grupowa

C. Techniki – gry i zabawy interakcyjne, ćwiczenia oddechowe

D. Środki – tekst literacki

E. Materiały – 27kartki papieru, arkusze szarego papieru, długopisy, markery, taśma malarska.

7. Literatura:

Strzałkowska Małgorzata; Burza. w : Rady nie od parady. Warszawa : Jacek Santorski & Co, 2003. s. 33 - 35

Część pierwsza – wstępna

A. Wprowadzenie

Następną ważną umiejętnością, której poświęcimy uwagę, w naszej „szkole uczuć”, jest umiejętność panowania nad uczuciami, radzenia sobie z nimi(kilka słów wprowadzenia).

B. Pamiętajmy o kontrakcie

C. „Przyjemne zdarzenie”

Przypomnijcie sobie i opowiedzcie krótko, każdy po kolei,, jakąś przyjemną, sympatyczną sytuację, która przydarzyła się wam w ostatnim czasie (tygodniu, miesiącu).

Powiedzcie również, jakie uczucia wam wtedy towarzyszyły.

Niestety, nie zawsze spotykają nas takie miłe chwile. Posłuchajcie, proszę, historii Grzesia.

Część druga – biblioterapeutyczna

A. Prezentacja tekstu literackiego

Przeczytanie przez prowadzącą wiersza Magdy Strzałkowskiej – „Burza”.

B. Dyskusja

Prowadzący rozpoczyna rozmowę i dyskusję na temat przeczytanego tekstu, wspomaganą pytaniami.

1. Co się przydarzyło Grzesiowi?
2. Jak chciał postąpić w tej sytuacji? Czy to był dobry pomysł?
3. Czy tata wysłuchał i zrozumiał Grzesia?
4. Jaką radę dał synowi?

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

5. Jak Grześ i tata zapanowali nad złością?

C. Pomagamy Grzesiowi

Prowadzący dzieli uczestników na 3 – 4 osobowe grupy i każda z grup wymyśla, dla Grzesia, jeden lub więcej sposobów, ‘... poradzenia sobie ze złością. Pomyślcie jak wy radzicie sobie w takich sytuacjach, co wam wtedy najbardziej pomaga, co może poradzić Grzesiowi?

Następnie każda z grup omawia na forum swoje pomysły i wszyscy dyskutują na temat., które sposoby są ich zdaniem najbardziej skuteczne.

D. Burza mózgów – Kłopotliwe emocje

Prowadzący pyta, które jeszcze uczucia są dla nas szczególnie kłopotliwe, z którymi radzimy sobie najtrudniej – wypisujemy je na tablicy.

Następnie wspólnie zastanawiamy się, które z podanych wcześniej sposobów byłyby również skuteczne w przypadku poszczególnych uczuć, oraz wymyślamy i omawiamy nowe sposoby (pomoc prowadzącej).

E. Bądźmy cicho

(Ćwiczenia oddechowe wyciszające emocje. Rozwijanie umiejętności panowania nad emocjami.)

Przeprowadzamy jakąś szybką zabawę ruchową (np. pajacyk) tak żeby uczestnicy dostali lekkiej zadyszki. Potem stają w pod ścianą i opierają się. Prowadzący prosi, żeby wszyscy zamknęli oczy i mówi następujące słowa: „Bądźcie teraz bardzo cicho i słuchajcie tylko swojego oddechu oraz moich pytań, na które macie cicho odpowiadać sami sobie.

Przeżyłeś coś bardzo niesamowitego i przybiegłeś teraz do domu, aby opowiedzieć o tym komuś. Komu chcesz o tym powiedzieć? Stoisz teraz przed drzwiami domu i czekasz, ponieważ twój oddech musi się najpierw uspokoić, zanim zaczniesz swoje opowiadanie. Dlatego też stajesz mocno obiema nogami na podłodze i powoli wdychasz i wydychasz powietrze, cały czas, aż twój oddech rzeczywiście się uspokoi, koncentrujesz się na wdechu i wydechu. Wdech – zatrzymujemy chwilę powietrze – wydech, ...

Potem otwieramy oczy i dzielimy się swoimi odczuciami.

F. Podsumowanie zajęć

Prowadząca jeszcze raz przypomina, że jeżeli chcemy zapanować nad naszymi uczuciami, to przede wszystkim musimy je rozpoznać, nazwać i odważnie sami przed sobą lub przed innymi się do nich przyznać, dopiero wtedy możemy dać sobie z nimi radę.

F. Ewaluacja

Każdy z uczestników kończy wybrane przez siebie zdanie (rundka):

Dzisiejsze zajęcia podobały mi się, bo....

Dzisiejsze zajęcia nie podobały mi się, bo....

Nie mam zdania.

Małgorzata Strzałkowska

BURZA

Grześ jak burza wpadł do domu,
z hukiem, niczym echo gromu!

Do pokoju tata wchodzi.

– Dobra, synu. O co chodzi?

– Dziś w stołówce Jaś – padalec
wsadził mi do zupy palec!!!

I zwiał! Uszło mu na sucho...

Ale jutro dam mu w ucho!!!

– Głupio zrobił, co tu kryć,
ale po co zaraz bić?

Lepiej ciut się opanować.

A złość jakoś rozładować.

– Tak jak się rozbraja bombę?

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

Wolę Jaśka huknąć w trąbę!!!

Co innego wy, dorośli!

Wyście z tego już wyrosli,

więc mnie nie rozumiesz! Wcale!

– Ja ? Rozumiem doskonale!

Mnie tak samo czasem kusi,

żeby kogoś... no nauczyć!

Lub upomnieć, dajmy na to...

– I co wtedy robisz tato?

– Nie wygadasz się nikomu?

Biegam dookoła domu...

– Serio? No i co? Skutkuje?

Owszem. Zawsze. Gwarantuję!

Grześ wyskoczył na podwórze,

wokół domu gna jak burza!

Za nim tata mknie jak cień.

Pewnie też miał ciężki dzień...

Gdy złość w sercu twym zagości,

to się staraj pozbyć złości.

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

SCENARIUSZ IV

NA TROPIE UCZUĆ

1. Temat: Rozpoznawanie emocji u innych - empatia

2. Cele:

- ćwiczenie umiejętności rozpoznawania emocji u innych na podstawie sygnałów niewerbalnych i werbalnych
- uwrażliwienie na uczucia i przeżycia innych
- uświadomienie, że uczucia, które przeżywamy i wrażamy, „zostawiają ślady” na naszej twarzy

3. Uczestnicy: młodzież 12 – 13 lat; 12 osób

4. Warunki:

- sala lekcyjna,
- krzesła ustawione w kręgu,
- możliwość korzystania ze stołów.

5. Czas trwania: 90 minut

6. Metody, formy, techniki, środki, materiały:

A. Metody – słowne, czytanie, rozmowa kierowana, dyskusja,

B. Formy – warsztaty, praca indywidualna i grupowa.

C. Techniki – gry i zabawy interakcyjne, scenki dramatyczne.

D. Środki – tekst literacki.

E. Materiały – karteczki z nazwami uczuć, długopisy, koszyczek.

7. Literatura:

Duszyńska Julia; Po co ta panna Ada. w: Cudaczek – Wyśmiewaczek. Poznań: Oficyna Wydawnicza G & P, 2000. s.79 - 81

Część pierwsza – wstępna

A. Wprowadzenie

Następną ważną umiejętnością, której poświęcimy uwagę, w naszej „szkole uczuć”, jest umiejętność rozpoznawania emocji u innych i wczuwania się w ich przeżycia czyli empatia.

Kilka słów wprowadzenia na temat komunikacji werbalnej i niewerbalnej.

Zwrócenie uwagi na fakt, że 90% informacji o uczuciach innych ludzi czerpiemy na podstawie komunikatów niewerbalnych (ton głosu, mowa ciała)

B. Pamiętajmy o kontrakcie

C. Jak się dzisiaj czujesz?

Każdy uczestnik otrzymuje arkusz, na którym przedstawione są graficznie różne uczucia – „twarzyczki z minami” (szczęśliwy, smutny, przerażony, rozczarowany, wściekły, znudzony, i inne...), następnie zakreśla te „twarzyczki, które wyrażają jego uczucia i uzasadnia swój wybór mówiąc na przykład: Czuję się dzisiaj wesoły, ponieważ....

Część druga – biblioterapeutyczna

A. Prezentacja tekstu literackiego

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

Na początku prowadząca opowiada krótko o - 81 treści książki Juli Duszyńskiej „Cudaczek – Wyśmiewaczek. Przedstawia postać Cudaczka i panny Krzywinosek, następnie czyta fragment książki.

Wszystkie dzieci dostają również tekst.

B. Dyskusja

Prowadzący rozpoczyna rozmowę i dyskusję na temat przeczytanego tekstu, wspomagana pytaniami.

1. Jak rozumiecie słowa panny Ady „Z twarzy człowieka dużo można” wyczytać”. Czasami nawet można wyczytać, jaki on jest.”
2. Na jakiej podstawie, panna Ada domyśliła się, że Zosia to „grymaśnica”?
3. A jak inne uczucia mogą się ludziom „wypisywać na twarzy”?

C. Scenki dramowe

Prowadzący dzieli uczestników na 4 – 3 osobowe grupy.

Każda grupa kolejno, wczuwając się w role przedstawia 4 sytuacje:

1. Zosia grymasi przy ubieraniu (Zosia, mama Zosi, babcia Zosi).
2. Zosia grymasi na zakupach (Zosia, mama Zosi, sprzedawca).
3. Zosia grymasi przy stole (Zosia, mama Zosi, panna Ada)
4. Zosia grymasi w zabawie z rówieśnikami (Zosia, dwie koleżanki)

Rozmowa: Jak się czuliście w swoich rolach? Jakie uczucia wam towarzyszyły?

Jak waszym zdaniem czuły się osoby odgrywające z wami swoje role (co czuły)?

D. Pantomima uczuć

Uczestnicy dobierają się w pary. Następnie losują karteczki z nazwami uczuć (wcześniej przygotowane przez prowadzącą), przygotowują się i przedstawiają to uczucie w formie pantomimy. Pozostali odgadują co to za uczucie.

E. Podsumowanie zajęć

Jako podsumowanie zajęć prowadzący czyta jeszcze raz słowa panny Ady (fragment tekstu) „Z twarzy człowieka można dużo „wyczytać”

E. Ewaluacja

Uczestnicy mają do wyboru, karteczki z wizerunkami 3 – twarzy:

- zadowolona,
- niezadowolona,
- obojętna,

wybierają i wrzucają do koszyczka tę, która wyraża uczucia jakie wzbudziły dzisiejsze zajęcia.

Julia Duszyńska

PO CO TA PANNA ADA?

Któregoś dnia przyjechała do pensjonatu nowa pani, młoda i wesoła panna Ada.

I nie wiadomo po co usiadła przy pannie Krzywinosek. Jak zaczęła opowiadać różności przy obiedzie, to panna Krzywinosek zapomniała o grymasach i zjadła cały talerz zupy cebulowej.

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

To niesłychane! Nigdy tej zupy tknąć nie chciała. A potem zjadła wszystką marchewkę, bez namawiania.

Cudaczek trząsał się ze złości. Wszyscy przy obiedzie się najedli, a on się nie śmiał i był głodny.

Po obiedzie panna Ada zaczęła namawiać mamę Krzywonosą na spacer. Jakże się Cudaczek ucieszył, kiedy mama odpowiedziała, że nie pójdzie, bo jest bardzo zmęczona.

– Tak, czytam to w pani oczach – powiedziała panna Ada. – Ale może pozwoli pani Zosi iść ze mną? Pani tymczasem prześpi się trochę! Nie idź!

Ale panna Krzywinosek widać nie dosłyszała, bo sama zaczęła prosić mamę, żeby ją puściła.

I poszła z wesołą panną Adą, a Cudaczek poszedł z nimi, schowany w kieszonce.

Szli dość długo brzegiem morza, a potem usiedli pod krzywą sosną i wtedy dziewczynka spytała ni z tego, ni z owego:

Jak pani przeczytała w mamusi oczach, że jest śpiąca? Bo ja patrzyłam i żadnej litery nie widziałam.

Panna Ada roześmiała się.

– To się tylko tak mówi: „czytam”. Widać było po prostu, że oczy zmęczone i senne. Z twarzy człowieka można dużo wyczytać”. Czasem nawet można wyczytać, jaki on jest.

– Naprawdę? A ja? Czy pani przeczytała jaka ja jestem?

– No, ty mi wyglądasz na małego grymaśnika.

Panna Krzywinosek poczerwieniała.

–, Kto pani powiedział? – szepnęła.

– Nikt mi nie powiedział. Ale widzisz, kto się często marszczy, temu robią się zmarszczki na czole. Kto się często krzywi, temu robią się takie kreseczki koło nosa i ust. Ty masz takie kreseczki, a za parę lat na drugiej stronie ulicy każdy pozna, żeś grymaśnica.

– Ja nie chcę – rozplakała się dziewczynka.

– Nie płacz, bo na to jest rada. Przestań się krzywić, póki czas, a kreseczki znikną.

Panna Krzywinosek roześmiała się i uściskała pannę Adę.

– Przestaną – powiedziała.

Cudaczek – Wyśmiewaczek wyskoczył z kieszeni na piasek. Wiedział, że nie ma, co dłużej tu robić. Skończyły się piękne minki Krzywinoska. Trzeba szukać nowej gospody, póki jeszcze brzusek pełen.

Spojrzał gniewnie na pannę Adę, wykrzywił się brzydko Krzywinoskowi i poszedł.

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świllo

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

SCENARIUSZ V

RAZEM JESTEŚMY SILNI

1. Temat: Nawiązywanie i podtrzymywanie właściwych relacji z innymi.

2. Cele:

- ukazanie wartości pozytywnych zachowań w relacjach z innymi, ich wpływu na nasze uczucia i zachowania oraz uczucia i zachowania innych,
- odkrycie mocnych stron funkcjonowania w grupie,
- uświadomienie tego, że ze swoimi problemami i zmartwieniami możemy zwracać się do innych i szukać wspólnie rozwiązań, oraz wsparcia.

3. Uczestnicy: młodzież 12-13 lat; 12 osób

4. Warunki:

- sala lekcyjna,
- krzesła ustawione w kręgu,
- możliwość korzystania ze stołów.

5. Czas trwania : 90 minut

6. Metody, formy, techniki, środki, materiały:

A. Metody – słowne, czytanie, rozmowa kierowana, dyskusja,

B. Formy – warsztaty, praca indywidualna i grupowa.

C. Techniki – gry i zabawy interakcyjne.

D. Środki – tekst literacki.

E. Materiały – 35 kartki z tekstem wierszy, arkusze szarego papieru, długopisy, markery, taśma malarska, klej.

7. Literatura:

Strzałkowska Małgorzata; Może potem, Coś straszego, Kłótnia, Chmurna Kasia. w: Rady nie od parady. Warszawa: Jacek Santorski & Co, 2003. s. 5-7, 49-51, 53-55, 65-67

Część pierwsza – wstępna

A. Wprowadzenie

Następną ważną umiejętnością, której poświęcimy uwagę, w naszej „szkole uczuć”, jest umiejętność – nawiązywania i podtrzymywania pozytywnych relacji z innymi.

Powinniśmy – 7, 49-51, 53-65-67 – bowiem pamiętać, że nasze uczucia i zachowania mają wpływ na uczucia i zachowania innych i wzajemnie,

B. Pamiętajmy o kontrakcie

C. „Iskierka przyjaźni”

Stoimy w kole, trzymamy się za ręce i kolejno przekazujemy sobie „iskierkę” (uścisk dłoni) – kolejnej osobie w kole.

Część druga – biblioterapeutyczna

A. Praca z tekstem

Prowadzący dzieli uczestników na 4 grupy.

Każda z grup dostanie za chwilę jeden wiersz Magdy Strzałkowskiej (każda grupa – inny).

Poznaliście już dwa wierszyki tej autorki (Burza i Biedna Śnieżka).

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

Każdy z was na pewno pragnie być lubianym i szanowanym przez innych. Każdy chce być popularny wśród kolegów i marzy o tym, by obdarzono go przyjaźnią, uznaniem i podziwem.

To jest zupełnie naturalne. Wiersze pani Małgorzaty Strzałkowskiej zawierają cenne rady i wskazówki – jak to wszystko osiągnąć.

Każdy z nich kończy się morałem, czyli krótką mądrością podpowiadającą, co jest w życiu ważne i co trzeba robić, żeby inni ludzie nas lubili. (Można przypomnieć jeden z prezentowanych wcześniej wierszy).

Następnie prowadząca rozdaje, każdej grupie, kartki (większy format – A4) z tekstem wiersza, ale bez napisanego końca, czyli – morału.

Zadaniem każdej grupy będzie, przeczytanie tekstu i ułożenie własnej rady czy morału, która zdaniem grupy będzie najodpowiedniejsza. (Nie koniecznie musi być rymowana).

B. Prezentacja tekstów

Każda grupa, po kolei streszcza krótko treść wiersza (kim są bohaterowie, co się wydarzyło, ...) następnie czyta tekst (może być z podziałem na role) z dopisanym przez siebie morałem.

Następnie prowadząca wyjmuje, napisane na karteczkach, morały (napisane przez M. Strzałkowską- oryginalny tekst) i odczytuje.

Każda grupa dokleja odpowiedni morał do swojego wierszyka i jeszcze raz po kolei, odczytuje cały wiersz z morałem autorki i własnym.

C. "Lista dobrych rad"

Na arkuszu szarego papieru wspólnie, wypisujemy wszystkie dobre rady, te już sformułowane i nowe, które przyjdą nam do głowy, mówiące o tym jak się zachowywać i co robić, aby inni obdarzyli nas życzliwością, sympatią, przyjaźnią.

Listę dobrych rad wieszamy w widocznym miejscu.

D. „Ponieważ jesteś taki wspaniały

Uczestnicy siedzą w kręgu. Każde z nich zastanawia się nad sytuacją, która była dla niego trudna, lub wywołała w nim strach, wzbudzała niepewność...

Pierwsza osoba opisuje krótko koleżkę, który siedzi po prawej stronie, głośno te sytuację, podczas gdy reszta grupy po prostu słucha. Teraz kolega, do którego się ona zwróciła, zastanawia się, kogo z grupy chciałby mieć przy sobie w takiej sytuacji. Wymienia on imię tej osoby i próbuje przy tym również opisać, dlaczego zdecydowało się właśnie na nią. Jakie cechy ma ta osoba, które pomocne byłyby w tej sytuacji? Potem kolej na następnego uczestnika. Urok tej zabawy polega na tym, że cechy takie jak spokojny charakter są jednakowo cenne i mają również duże znaczenie, jak siła czy donośny głos.

E. Podsumowanie zajęć

Podsumowując zajęcia prowadząca podkreśla, że każdy z nas ma moc wywoływania różnych uczuć (gestem, słowem, zachowaniem) u innych i to od nas głównie zależy jakie uczucia będziemy wywoływać i wzbudzać.

F. Ewaluacja

Każdy uczestnik kończy zdanie:

Dzisiejsze zajęcia były dla mnie....

Małgorzata Strzałkowska

MOŻE POTEM...

Nasza Basia wprost nie znosi,
kiedy ktoś ją o coś prosi.

Odpowiada: - Może potem.
Jeśli będę mieć ochotę.

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie

Lub inaczej: - Nie ma mowy!

Nie mam dziś do tego głowy.

Albo: - Teraz?! Coś takiego!

Teraz robię co innego!

I dodaje: - Szkoda gadać!

Ciągle wszystkim mam pomagać!

Aż pewnego razu w szkole

ciut się odwróciły role.

Teraz jest w potrzebie Basia,

a więc zwraca się do Jasia.

A Jas na to: - Nie ma mowy.

Nie mam dziś do tego głowy.

Basia idzie więc do Zosi

i o pomoc Zosię prosi.

Zosia na to:- Może potem.

Małgorzata Strzałkowska

COŚ STRASZNEGO

Hania coś zrobiła Ewie.

Coś strasznego. Co? Nikt nie wie.

Nawet Ewa choć wiedziała,

też już dawno zapomniała,

jednak wciąż jest obrażona.

Chodzi zła naburmuszona

i namawia koleżanki,

żeby unikały Hanki.

- Ja tej Hance nie daruję!

Ona tak mnie denerwuje!

Ja tej jędzy wprost nie znoszę!

Jak ją dorwę wypatroszę!

Dookoła coś się dzieje,

słychać krzyki, ktoś się śmieje,

tylko Ewa z miną smoka,

z Hanki wciąż nie spuszcza oka.

Mars na czołe, drżą jej dłonie...

Za chwileczkę siarką zionie!

Małgorzata Strzałkowska

KLÓTNIA

Po południu przy trzepaku

stało sobie dwóch chłopaków.

Wtem tak klócić się zaczęli,

Jeśli będę mieć ochotę.

Biedną Basię aż zatkało!

Co im się, do licha stało?!

Podumała, pomyślała,

no i wreszcie zrozumiała...

Patrzy – Krysia w ławce siedzi

i się nad czymś strasznie biedzi.

Biegnie więc do Krysi prędko.

- Może pomóc ci, Krysieńko?

Ale Krysia na to: - Nie chcę.

Może później. Jeśli zechcę.

Jeśli chcesz od innych brać,

To sam też coś musisz dać.

Tak to trwało, trwało, trwało...

Ale wreszcie się urwało.

Pomyślała w końcu Ewa:

- Po co ja się na nią gniewam?...

Ona się tym nie przejmuje,

a ja się okropnie czuję...

Kiedy Hankę dziś spotkała,

z różną miną powiedziała:

- Ja już się nie gniewam! Wcale!

Na to Hanka: To wspaniale!

I za ręce się złapały,

i w podskokach gdzieś pognały.

Kto nauczy się wybaczać,

Ten z radości będzie skakać!

że sąsiedzi oniemieli!

Gruby jamnik pana Jurka

drobnym truchtem zwiął z podwórka,

Program zajęć biblioterapeutycznych SZKOŁA UCZUĆ

Izabella Świlło

Biblioteka Publiczna w Stęszewie
wszystkie wróble z okolicy
dały nura do piwnicy,
mysz uciekła po drabinie
i schowała się w kominie,
a wiatr zawył cos żałośnie,
po czym uciekł gdzie pieprz rośnie!
- Ja ci mówię, że trzydzieści!
- A nieprawda, bo czterdzieści!
- Jesteś głupi, jak ta lala!
- Patrzcie znalazł się mądrała!
- Powtórz! Powtórz, to dostaniesz!
- To ja tobie spuszczę lanie!
Obok chłopców stanął Krzysiek.
- O co wy się tak kłócicie?
- Na podwórku, tam przy płocie,

liczyliśmy ślady w błocie!
- Ale on się ciągle myli!
- Uspokójcie się w tej chwili!
Zamiast krzyczeć, razem idźcie
i od nowa je policzcie!
- Całkiem mądre rozwiązanie!
- Że też nie wpadliśmy na nie!
- Chodźmy liczyć ślady w błocie!

No i było po kłopotcie!

**Zamiast kłótni, wrzasków, ryku,
Rozwiąż problem i po krzyku!**

Małgorzata Strzałkowska

CHMURNA KASIA

Katarzyna jest ponura,
chodzi jak gradowa chmura,
zła, posepna, nadażana
i markotna już od rana.

Chmurną Kasie, po kolei,
wszyscy, chcieli rozweselić,
ale Kasia jak to ona,
była wciąż naburmuszona.

Każdy pyta Katarzynę:
– Czemu wciąż masz chmurną minę?
– Może jakieś masz problemy?
– My ci chętnie pomożemy!
– Świat nie zawsze jest ponury!
Na to Kasia z miną chmury:
– Szkoda starań i zachodu.
Jestem chmurna bez powodu.
– A nie możesz – Jaś zawołał-

bez powodu być wesoła?!
Jak to zrobić? My już wiemy,
więc ci zaraz pokażemy!
Proszę państwa! Bomba w górę!

I parsknęli wszyscy chórem:
Ala, Ola, oraz Gocha,
Krysia, Hania oraz Zosia,
Basia, Ewa, Jurek, Staś,
Grzesiek, Kazio, Kuba, Jaś,
Michał, Tadek, Krzysiek, Marek,
No i oczywiście Darek.

A gdzie Kasia? Z boczką stała
i nieśmiało chichotała...

**Kto z uśmiechem mknie przez życie,
Ten się czuje znakomicie!**