

WRAŻLIWCY SĄ WŚRÓD NAS

Scenariusz warsztatów biblioterapeutycznych na podstawie picturebooka *Wrażliwiec*.

Gabriela Wiktorczyk

CELE

- zwiększenie świadomości uczniów na temat występowania kryzysów psychicznych u dzieci i młodzieży,
- podniesienie poziomu wiedzy w zakresie możliwości poszukiwania pomocy w przypadku doświadczania kryzysów psychicznych,
- uwrażliwienie uczniów na trudności emocjonalne i problemy, z jakimi mogą zmagać się osoby w ich otoczeniu,
- rozwijanie empatii

WARUNKI TECHNICZNE

- liczba uczestników: ok. 20 osób;
- wiek uczestników: 13-16 lat;
- miejsce: biblioteka lub sala lekcyjna;
- czas trwania: 90 min.

TREŚCI PRZEKAZYWANE

- warto prosić i korzystać z pomocy w przypadku doświadczania kryzysu psychicznego,
- nie jest wstydem korzystanie z pomocy psychologa czy psychoterapeuty,
- możliwości odnalezienia pomocy,
- okazywanie zrozumienia i wsparcia dla trudności przeżywanych przez innych.

METODY PRACY

- głośne czytanie,
- praca z tekstem
- dyskusja,
- burza mózgów

FORMY PRACY

- indywidualna,
- grupowa,
- zbiorowa

MATERIAŁY I ŚRODKI TERAPEUTYCZNE

- książka *Wrażliwiec*,
- kartki A4,
- kolorowe karteczki samoprzylepne,
- tablica lub flipchart

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie w tematykę zajęć

Prowadząca wita uczestników zajęć i zaprasza do udziału w spotkaniu z... Wrażliwcem. Zadaje pytanie o to, kim według uczniów może być Wrażliwiec, z czym kojarzy im się to określenie.

2 Charakterystyka Wrażliwca

Klasa zostaje podzielona na 4-5 zespołów. Zadaniem każdego zespołu jest zapisanie w pionie słowa „Wrażliwiec”, a następnie dopisanie w poziomie do każdej litery cechy lub skojarzenia z kimś, kto jest Wrażliwcem.

Uwaga: nie muszą to być słowa zaczynające się na litery ze słowa „Wrażliwiec”, wyraz może mieć rozpisaną literę z tego słowa także w środku lub na końcu, na wóz krzyżówki.

Przykładowe cechy, sposoby okazywania wrażliwości i jej przejawy: czucie, empatia, wrażliwość, współczucie, uczuciowość, delikatność, tliwość, autentyczność.

Po odczytaniu przez wszystkie zespoły swoich skojarzeń, następuje próba stworzenia wspólnej definicji osoby, którą można określić mianem Wrażliwca.

3 Głośne czytanie

Prowadząca prezentuje picturebook *Wrażliwiec* autorstwa Anny Machacz, z ilustracjami Kamili Golec. Czyta tekst pokazując ilustracje. Można zaprezentować treść książki w formie slajdów wyświetlanych na ekranie.

4 Dyskusja

Po skończonej lekturze prowadząca zaprasza uczniów do dyskusji.

Dyskusja rozpoczyna się od pytań dotyczących tekstu książki:

- Jakie emocje odczuwa bohaterka książki?
- Jakie myśli towarzyszą bohaterce?
- Z jakimi problemami się mierzy?
- Czy to, że czuje mocno jest czyjąś „winą”?

Konkluzją tej części dyskusji powinno być spostrzeżenie, że bohaterka może przeżywać kryzys psychiczny, depresję, mieć myśli samobójcze.

W dalszej części rozmowy prowadząca zadaje pytania:

- Czy wrażliwość to słabość czy siła?
- Kto może przeżywać podobne trudne emocje, problemy? Kogo dotknąć może poczucie braku wiary w siebie i braku sensu życia?
- Kto jest Wrażliwcem?

Dyskusja kończy się stwierdzeniem, że z pewnością mamy wokół siebie wielu Wrażliwców, sami także na różnych etapach życia możemy przeżywać emocje i problemy, które będziemy „mocno czuć”.

5 Burza mózgów

Jak możemy pomóc Wrażliwcowi z naszego otoczenia lub Wrażliwcowi, który tkwi w nas samych? – oto pytanie jakie zadaje prowadząca. Zaprasza do zgłaszania pomysłów jak można pomóc osobie przeżywającej trudną sytuację życiową, doświadczającej kryzysu psychicznego, depresji. Propozycje uczniów zostają zapisane na tablicy. Wśród nich powinny się znaleźć: rozmowa z przyjacielem, poszukiwanie wsparcia u osoby dorosłej, rodzica, nauczyciela, pedagoga szkolnego; skorzystanie z anonimowego telefonu zaufania; wizyta u psychologa. Prowadząca dopisuje na tablicy numery telefonów instytucji, które zajmują się zdrowiem psychicznym oraz dobrostanem dzieci i młodzieży.

W tym miejscu wybrzmieć powinno także, że nie jest wstydem korzystanie z pomocy psychologa czy psychoterapeuty.

6 Praca indywidualna

Prowadząca zadaje uczniom pytanie o to, co mogliby powiedzieć bohaterce książki, jakimi słowami chcieliby ją wesprzeć. Uczniowie zapisują swoje pomysły na kolorowych, samoprzylepnych karteczkach, a następnie odczytują je i przyklejają karteczki na tablicy.

Przykładowe teksty: „jesteś wystarczająca”, „dobrze, że jesteś”, „rozumiem, że czujesz...”, „masz prawo przeżywać wszystkie emocje”, „możesz poprosić o pomoc”, „to nie wstyd skorzystać z pomocy”.

7 List do Wrażliwca

Uczniowie w zespołach piszą do Wrażliwca list, w którym postarają się okazać zrozumienie i wsparcie, przekonać go, że ma prawo do przeżywania wszystkich emocji i że w razie potrzeby może poprosić i skorzystać z pomocy psychologicznej. Do napisania listu uczniowie wykorzystują cytaty z karteczek przyklejonych na tablicy.

Po zakończonej pracy listy do Wrażliwca zostają odczytane.

8 Zakończenie zajęć

Prowadząca podsumowuje spotkanie stwierdzeniem, że Wrażliwcy są wśród nas, że każdego z nas może dotknąć kryzys psychiczny, emocje i problemy, z którymi trudno sobie poradzić samemu. Zachęca, byśmy byli uważni na Wrażliwców wokół nas, bo być może potrzebują naszego wsparcia i pomocy. Nawiązując do zakończenia książki *Wrażliwiec* prowadząca podkreśla, że zawsze warto poprosić o pomoc i w razie potrzeby skorzystać ze wsparcia psychologicznego.

Ważne numery telefonów

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111
Telefon zaufania młodych 22 484 88 04
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12
Młodzieżowy Telefon Zaufania 19288
Całodobowa infolinia dla dzieci i młodzieży 800 080 222



Książki oraz materiały edukacyjne na wrazlive.pl