

ZŁOTA LOSU

nić

ze słońca

**CZYLI O ZNAJADOWANIU WŁASNYCH
ZASOBÓW NA TRUDNE EMOCJE**

W REŻYSERII KATARZYNY HORY

Tkaczka chmur. Baśń o Trzech Zorzach to niezwykle poruszająca opowieść o odwadze, miłości i odchodzeniu. Scenariusz warsztatu pedagogiczno-teatralnego wykorzystuje elementy teatru plastycznego, sztuki opowiadania historii i działań arteterapeutycznych. Mamy nadzieję, że pomoże wam w rozmowie o emocjach, zwłaszcza tych trudnych.

Baśń o odchodzeniu i o tym, jak trudno uporać się z doświadczeniem straty kogoś bliskiego oparta jest na klasycznym motywie wędrowki. Bohater – Braciszek wyrusza w pełną niebezpieczeństw drogę po złote jabłko dla chorej siostry. Magicznego owocu strzeże jednak zły Czarownik, chłopiec musi więc pokonać Rzekę Smutku, Wściekły Las i Otchłań Rozpaczy. Warsztat skonstruowany jest w taki sposób, aby wspólnie z dziećmi odkrywać, rozpoznawać i oswajać emocje oraz pomóc w rozładowaniu napięcia związanego z ich przeżywaniem.

Poniższe ćwiczenia można przeprowadzić na dwa sposoby: albo w ramach jednego zadania rozmawiać o wielu emocjach, albo (co pewnie jest trudniejsze, ale skuteczniejsze), potraktować je jako cykl, w ramach którego każde z ćwiczeń dotyczy jednego uczucia.

Najważniejsze

założenia wspólnej pracy to:

- nie ma złych emocji,
- wszystkie emocje są ważne,
- wszyscy doświadczają trudnych emocji i wtedy zachowują się rozmaicie,
- każdy człowiek ma swoje własne sposoby na trudne sytuacje,
- w krainie wyobraźni wszystko jest możliwe.



ZADANIE NR 1

A co będzie, to ma być, już się przędzie losu nić, czyli o naszych skojarzeniach ze spektaklu

Materiały:

**Do tego ćwiczenia potrzebny ci będzie motek
wełny. Spróbujemy wspólnie utkać sieć skojarzeń**

**związanych ze spektaklem. Pomoże to zmapować
najważniejsze dla dzieci momenty przedstawienia
i wprowadzić grupę w temat warsztatów.**

Usiądźcie w kole. Trzymając koniec nici, rzuć motek do wybranej przez siebie osoby z kwestią: *Najważniejszy dla mnie moment spektaklu, to... / Co najbardziej zapamiętałam/zapamiętałem z przedstawienia?* Proś, aby uczniowie odpowiadali na zadane pytanie i przekazywali sobie kłębek wełny. Kiedy wszystkim uda się to zrobić, powstanie między wami nić skojarzeń. Możesz powiedzieć dzieciom, aby spróbowały znaleźć drogę powrotną i odrzucały motek do osoby, od której go otrzymały. W ten sposób wspólnie zwinięcie wełnę.



ZADANIE NR 2

Rzeki, lasy i przepaście, czyli krainy wszystkich emocji

Woda w Rzece Smutku była czarna i gęsta jak smoła. Płomienie Wściekłego Lasu buchały wysoko, wiły się i zdawały się krzyczeć. Jak mogłaby wyglądać kraina będąca kró-

lestwem którejś z emocji? Kraina Strachu? Kraina Złości? Kraina Radości? Jaki byłby pejzaż, jakie kolory, jakie niebo? Byłby tam las, łąki, a może skały? Można te światy opisywać wspólnie lub w grupach. Można na dużej płachcie papieru rysować wszystkie elementy wymieniane przez dzieci. Na końcu uczniowie mogą też narysować lub namalować – każdy własną – krainę danej emocji.

Dobrze pamiętać o tym, by świat radości/ miłości/zachwytu zostawić na koniec – jako wentyl dla trudnych obrazów, które mogą pojawić się wcześniej podczas pracy.



ZADANIE NR 3

To nie był zwyczajny ogień, to była wściekłość! czyli o trudnych emocjach

W spektaklu Braciszek wędruje przez emocje wyobrażone w postaci Rzeki Smutku, Wście-

kłego Lasu i Otchłani Rozpaczy. A gdyby emocje były stworami, żywymi istotami? Jak by wyglądały? Jak by się poruszały? W jaki sposób by mówiły? Jak by pachniały? Napiszcie na karteczkach nazwy emocji – tych przyjemnych i tych trudnych, takich jak: radość, zachwyt, smutek, bezradność, strach, tęsknota, zazdrość... Ćwiczenie można zrobić na kilka sposobów lub w kilku częściach:

Portrety emocji

Wspólnie porozmawiajcie o tym, jak dana emocja mogłaby wyglądać. Niech każde z dzieci narysuje jedną z nich. Ważne, żeby zostawić im też swobodę w dodawaniu lub ujmowaniu niektórych elementów.

ZADANIE NR 3 cd.

Kostka zmysłów

Potrzebne ci będzie kwadratowe pudełko, które posłuży jako kostka do gry. Narysuj na nim symbolicznie: oko, ucho, nos, usta, rękę i stopę (możesz użyć wzorów ze scenariusza – wyciąć je i przykleić do pudełka).^{*} Zagraj z uczniami w teatralne kalambury! Poproś dziecko, aby wylosowało jakąś emocję, a potem rzuciło kostką. Niech spróbuje opisać to uczucie za pomocą zmysłu, który pokazała kostka. Czy udało wam się odgadnąć wszystkie emocje?

^{*} znaczenie poszczególnych symboli:

oko – ta emocja wygląda jak...,

usta – ta emocja smakuje jak...,

nos – ta emocja pachnie jak...,

ręka – ta emocja wygląda jak... – pokaż tę emocję gestem,

noga – ta emocja chodzi w taki sposób...

– pokaż, jak porusza się emocja,

ucho – ta emocja powiedziałaaby...

Parada emocji

Zabawcie się w uczucia! Niech jedno z was (na początku najlepiej osoba prowadząca, dorosła, aby ośmielić dzieci) będzie wybraną emocją, a reszta grupy będzie ją kształtować, mówiąc na przykład:

– czy jest duża, czy mała,

– włochata czy śliska,

– jak się porusza,

– jakim głosem mówi,

– jakie dźwięki wydaje.



ZADANIE NR 4

Czarownik był potężny i wszyscy się go bali, czyli o tym, czego się boimy

Główny bohater bał się Czarownika, a jednak próbował go pokonać. Porozmawiaj z dziećmi o strachu. Czy znają to uczucie? Czego się boją? Może ciemności albo zabłądzenia w lesie? A może najstraszniejszy jest sprawdzian z matematyki?

Stwórzcie wspólnie narzędzie do pomia-

ru lęku – strachometr! Ustawcie się w kole. Zachęć uczniów do zabawy, zaczynając od siebie. Stań w środku i podaj nazwę jednej strasznej dla ciebie rzeczy. Powiedz, że strachometr służy do mierzenia lęku u wszystkich uczestników. Wykorzystajcie do tego ręce – im wyżej je podniesiecie, tym poziom strachu będzie wyższy. Poproś chętnych, aby pojedynczo wchodzili do środka i podawali swoje strachy. To ćwiczenie służy pokazaniu, że lęk jest naturalnym uczuciem i pojawia się u każdego z nas. Czasem boimy się czegoś bardziej, czasem mniej, a czasem bywa tak, że aż trudno krok zrobić. Po kilku rundach usiądź z dziećmi w kole. Zapytaj, co można zrobić, kiedy się czegoś boimy? Kogo można poprosić o pomoc? Jak możemy pomóc osobie, która się boi?

Tę samą zabawę możecie zaproponować w odniesieniu do innych emocji.



ZADANIE NR 5

Utkam ci czółno światliste, czyli ratunkowe łódzie

W spektaklu Siostrzyczka, chcąc pomóc swojemu, bratu utkała mu światliste czółno, złotą chmurę i księżycowy most. Zwróćcie uwagę na to, kiedy ta pomoc przychodzi. Przychodzi wtedy, kiedy Braciszek już sam spróbował, postarał się sobie poradzić, kiedy znalazł swój własny sposób na trudną sytuację. Każdy z nas jest inny i ma swoje sposo-

by. Jakie są wasze? Usiądźcie w kole i porozmawiajcie o tym.

– Czy dzieci pamiętają jakąś konkretną sytuację, w której czuły się bardzo smutne, złe, bezradne, zawstydzone albo szczęśliwe?

– W którym miejscu ciała odczuwamy daną emocję – w głowie, w nogach, a może w brzuchu?

– W jaki sposób ją odczuwamy – jako ciężar, gorąco, zimno, kulkę, kamień, drżenie?

– Co nam pomaga? Pozbierajcie różne luźne pomysły. Każdy jest dobry!

Czółna ratunkowe

Do tego zadania potrzebne będą nakrętki po butelkach, wykałaczki, masa montażowa, małe karteczki i taśma papierowa. Wasze pomysły na to, co pomaga, co można powiedzieć, zrobić lub dać komuś, kto jest na przy-

ZADANIE NR 5 cd.

kład smutny zapiszcie na karteczkach – to będą żagle! Z nakrętki i wykałaczki zbudujcie malutkie łódki (nasze złote czółna), a karteczki nabijcie na wykałaczki. Podziel dzieci na dwie grupy. Usiądźcie naprzeciwko siebie w odległości 1–1,5 metra. Zaznacz papierową taśmą linię startu i mety. Czas na regaty! Siłą napędową będą nasze palce. Niech zacznie jedna strona, a kiedy czółna dotrą na miejsce, urządźcie regaty w drugą stronę. Która łódka doплыnęła pierwsza? Jakie pomysły do was trafiły? Przeczytajcie na koniec hasła z czółen, które przyплыnęły. I pamiętajcie – każdy ma swoje, najlepsze sposoby na trudne sytuacje! A czasami, żeby komuś pomóc, wystarczy być.



ZADANIE NR 6

**A Zorza północna
srebrnymi
nożyczkami tę
nić przecina, bo
na tym świecie
nic nie może
trwać bez końca,
czyli osvajanie
doświadczenia
straty**

Temat umierania dotyczy wszystkich. Ważne, aby rozmawiać szczerze, nie mówić, że ktoś zasnął czy wyjechał, bo rodzi to niepotrzebne lęki. Stopniowe osvajanie ze zjawiskiem śmierci pozwala zaakceptować, że życie może toczyć się dalej, nawet jeśli kogoś bliskiego nie ma już w naszym świecie, tak jak w życiu bohatera opowieści nie ma już jego siostry. To niełatwy proces i mogą nam towarzyszyć te wszystkie trudne emocje, o jakich rozmawialiśmy wcześniej. Jednak utkana nić, która tworzy bliskość z drugą osobą, nić relacji zostanie na zawsze. Ta nić to miłość. Sensem ćwiczenia jest uświadomienie dzieciom, że każdy z nas doświadcza wielu strat w życiu, że w sytuacji straty człowiek doznaje bardzo różnych uczuć i to jest normalne, ponieważ one wszystkie są innym wymiarem miłości.

Usiądźcie w kole. Na środku połóżcie duży arkusz papieru. Na górze napiszcie: MAM OCHOTĘ..., a na dole TO JEST W PORZĄDKU!

ZADANIE NR 6 cd.

Wspólnie porozmawiajcie o tym, co się wydarzyło w spektaklu, w opowieści.

Dlaczego bohater wyruszył po złote jabłko?

Co stało się z jego siostrą? Doświadczenie straty nie dotyczy tylko śmierci. Rozmowę można zacząć od tego, jak się czujemy, kiedy coś ważnego nam się zepsuje, zgubimy coś, co jest dla nas cenne, kiedy ulubiona koleżanka się wyprowadzi... A ostatecznie – kiedy ktoś (człowiek lub zwierzę) odchodzi na zawsze. Co wtedy czujemy? Gdzie to czujemy? Na co mamy ochotę (zakopać się pod kołdrę, nie istnieć, pić kakao, tańczyć, krzyczeć, rozwalać rzeczy). Pamiętajcie, że to, o czym mówimy, to są chęci. W tym sensie chęć zniszczenia czegoś jest zupełnie w porządku – jeśli zdamy sobie z niej sprawę, możemy ją jakoś skanalizować.



ZADANIE NR 7

Zorze, zorzyczki, siostry, siostrzyczki, czyli o pomocnikach i przewodnikach

W opowieści o tkaczce chmur, gdy rodzi się dziecko, przychodzą trzy siostry Zorze i ofiarowują mu jakiś dar. Specjalnie dla niego. Jeden jedyny na świecie. Zdolność robie-

nia czegoś, w co wkładamy całe serce (i naszą złotą nić losu), dzięki czemu to naprawdę działa. Siostrzyczka dostała dar tkania. Usiądźcie w kole i zastanówcie się wspólnie:

- Jaki dar dostaliście wy? Co umiecie robić świetnie i z radością? Biegać, rysować, śpiewać, pocieszać, słuchać, rozweselać?
- A może to wcale nie Zorze przynoszą dary i pomagają? Gdyby wszystko było możliwe, to jak wyglądałby lub wyglądałoby wasi przewodnicy i pomocnicy? Kogo możecie zawołać na pomoc w trudnych sytuacjach? Może byłyby to ptaki? Może drzewa? Może gwiazdy? Może jakieś magiczne istoty?
- Opowiedzcie o nich i narysujcie je.



ZADANIE NR 8

**A najbardziej
chciałabym tkać
sukienki dla
nieba – chmury
we wszystkich
kolorach,
czyli nasza własna
kraina marzeń**

Siostrzyczka miała marzenie: tkać sukienki dla nieba, chmury we wszystkich kolorach. Wiadomo, że nikt z ludzi żyjących na świecie nie może tego zrobić. A jakie są wasze marzenia? Takie, których nie dałoby się spełnić? Latać jak ptak? Skakać po gwiazdach? Być delfinem albo wiatrem? Jaka byłaby twoja kraina marzeń – jak by wyglądała? Co by w niej było?

Popuście wodze wyobraźni i spróbujcie opisać wasz jeden dzień w takim świecie. Pamiętajcie, że to kraina marzeń. Niebo nie musi być niebieskie, słońca mogą być trzy, woda może mieć smak lemoniady... Każdy może też taki świat narysować.

ZADANIE NR 8 cd.

*Odwiedziny
w krainie marzeń*

Wytnij z kartek, najlepiej w dużym formacie, szablon w kształcie chmur. Poproś dzieci, aby przy pomocy flamastrów pomalowały chmury w różne wzory (swoje marzenia): w kropki, kreski, gwiazdki, w co tylko zechcą. Rozłóżcie chmury w całej sali, a potem odwiedzajcie się nawzajem. Możecie wymyślić, jak będziecie się między nimi poruszać – skakać na jednej nodze, turlać się, chodzić tyłem, łączyć się w pary, w trójki – sposobów może być wiele. Przygotuj do tego ćwiczenia przyjemną muzykę, która pomoże w swobodnym poruszaniu się. Kiedy krzykniesz MARZENIA, uczestnicy muszą znaleźć się jak najszybciej na najbliższej chmurze! Na koniec usiądźcie w kręgu i porozmawiajcie o marzeniach i o ich różnorodności.



Autorki:

KATARZYNA JACKOWSKA-ENEMUO — antropolożka kultury, kompozytorka, muzykantka, opowiadaczka historii. Od ponad dwudziestu lat w swojej pracy łączy różne dziedziny: praktykę muzyki tradycyjnej i etnicznej, fascynację elementami kultury ludowej, słowo, muzykę i teatr oraz działania twórcze w środowiskach zagrożonych wykluczeniem społecznym. Solistka Scholi Teatru Węgajty. Założycielka, autorka piosenek i wokalistka w zespole Jazgodki, jedynej polskiej kapeli programowo grającej w kuchniach. Autorka cyklu audycji i słuchowisk dla Polskiego Radia (Między Światem a Zaświatem, 2020) oraz książek: Tkaczka chmur i Między Światem a Zaświatem. Laureatka 15. Nagrody Literackiej m.st. Warszawy i Plebiscytu Blogerów Lokomotywa 2021za Tkaczkę chmur. Tytuł znalazł się też wśród 10 najlepszych książek 2021 roku wg magazynu „Książki”, a autorka ilustracji zwyciężyła na wystawie Bologna Children’s Book Fair.

ALEKSANDRA RAJSKA — psycholożka, pedagogka teatru, edukatorka, arteterapeutka, prowadzi zajęcia ze studentami psychologii na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu, aktorka (Teatr Studyjny). Ukończyła roczne szkolenie w zakresie psychodramy i psychoterapii muzycznej prowadzone przez Klinikę Nerwic Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, absolwentka stołecznej Szkoły Aktorskiej Haliny i Jana Machulskich w ASSITEJ. Ukończyła moduł producent/kurator wydarzeń artystycznych w Laboratorium Nowych Praktyk Teatralnych, prowadzonym przez Uniwersytet SWPS, a także podyplomowe studia pedagogiki teatru w Instytucie Kultury Polskiej na Uniwersytecie Warszawskim. Na co dzień pracuje w Dziale Edukacji Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski w Warszawie.

Publikacja stanowi element realizowanego przez

Śląski Teatr Lalki i Aktora Ateneum projektu

EduAkcja – Teatr integruje. Jego celem było zachęcenie nauczycieli i pedagogów do prowadzenia działań twórczych towarzyszących wizycie w teatrze. Zadanie zakładało organizację warsztatów, konsultacji i festiwalu edukacyjnego oraz wydanie zeszytów inspiracji.

Projekt został dofinansowany ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

Opracowanie i koncepcja merytoryczna

publikacji: Aleksandra Rajska

i Katarzyna Jackowska-Enemu

Koordynator projektu: Anna Jadwiga Nowak

Opracowanie graficzne: Katarzyna Skoczyła

Fotografie: Tomasz Zakrzewski

PUBLIKACJA NA LICENCJI CREATIVE COMMONS: UZNANIE AUTORSTWA
– NA TYCH SAMYCH WARUNKACH 3.0 POLSKA (BY-SA),
(<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/pl/legalcode>)



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



40-012 KATOWICE, UL. ŚW. JANA 10