

Uwaga! Depresja!

Podczas lekcji angielskiego 16-letnia Pi nagle upada. Wszystko staje się czarne. Zawroty głowy. I bum.

**Czym jest depresja? Jak nasze emocje ujawniają się w ciele?
I czy z trudnymi emocjami możemy sobie poradzić?**

Poznajcie historię Pii. Zapraszamy na spotkanie.



.....

KSIĄŻKI DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Książkę polecają:



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Kreatywna Europa”



psychologia dla ciebie
sens

CzasDzieci

Warsztaty literackie z książką „Kwiecień plecień”

Tekst: Mette Vedsø

Tłumaczenie: Edyta Stępkowska

Czas trwania: ok. 90 minut (obejmuje czas krótkiej przerwy, którą można zorganizować np. przed przystąpieniem do przygotowywania prac plastycznych)

Grupa wiekowa: 11+

Cele:

- Rozwinięcie świadomości obecności osób bliskich w sytuacjach trudnych
- Wypracowanie sposobów radzenia sobie w chwilach spadku nastroju
- Wykorzystanie twórczego działania jako metody na trudne emocje
- Rozpoznawanie i nazywanie emocji

1. Podczas spotkania potrzebne będą:

- kartki A4 xero
- kartki z bloku technicznego
- pianki plastyczne
- nożyczki
- kleje
- gazety
- szary papier
- markery
- karteczki z hasłami
- symbole pogodowe (załącznik)
- kartki z okręgami (załącznik)
- książka “Kwiecień plecień”

2. Organizacja przestrzeni do pracy:

Przestrzeń powinna być zaaranżowana tak, aby uczestnicy siedzieli w kręgu na dywanie lub pufach (część związana z książką i poruszoną w niej problematyką). Należy również wydzielić miejsce do wykonania pracy plastycznej i zabaw.

3. Działania promocyjne:

Jeśli na stałe współpracujesz z grupą dzieci, przekaz im zaproszenia. Możesz wykorzystać plakat promujący warsztaty (pamiętaj, aby wywiesić go także poza biblioteką). Zamieść informację o warsztatach na stronie internetowej twojej biblioteki, blogu czy profilu na Facebooku.

4. Przebieg warsztatów:

Rozgrzewka i poznanie się (10 min)

Każdy wyciąga z torby, plecaka jeden przedmiot, który w danej chwili może coś powiedzieć o tym, jak się czuje, co go interesuje, co lubi. W kręgu pokazujemy przedmioty i krótko mówimy, dlaczego akurat to wybraliśmy.

Praca z książką (10 min)

W kręgu czytamy fragment książki (s. 5–10)

Kładziemy na środku symbole pogodowe, takie jakimi zaczynają się rozdziały książki. Który symbol pasuje najbardziej do przeczytanego fragmentu? Kiedy się podobnie czujemy? Co można zrobić, aby poczuć się lepiej?

Jak możemy wspierać? (20 min)

Na dużym szarym papierze narysowana jest postać. Naszym zadaniem jest wymyślenie i napisanie na paskach papieru zdań wspierających, które później dokleimy dookoła postaci. Ważne jest to, aby w zdaniach nie pojawiały się rady ani ocena. Pracujemy w grupach kilkusobowych. Na zakończenie siadamy w kręgu i czytamy wszystkie pomysły.

Rzeźby z siebie (15 min)

Każdy chętny losuje karteczkę z opisem jakiegoś stanu, np.:

- panicznie się boję
- jestem podekscytowana/y
- zakochałam/em się
- jestem zawstydzona/y
- jestem zaintrygowana/y
- jestem szczęśliwa/y
- jest mi bardzo, bardzo smutno
- jestem potwornie zmęczona/y

Zadaniem osoby, która wylosowała kartkę jest ustawienie „rzeźby z siebie”, czyli stanięcie w nieruchomej pozycji, która będzie adekwatna do wylosowanego hasła. Grupa zgaduje, co to może być. Krótkie podsumowanie: Jak nasze emocje ujawniają się w ciele?

Osoby wspierające (20 min)

Każdy dostaje kartkę z narysowanymi okręgami (załącznik). Naszym zadaniem jest poszukanie osób, do których możemy zwrócić się w trudnych chwilach (np.: mama, psycholog, babcia). Im chętniej do tej osoby się zwracamy, tym bliżej środka okręgu wpisujemy jej imię. Na końcu wypisujemy wspólnie pomysły na dużym kartonie i omawiamy to, co powstanie.

Notesy z aforyzmami (25–30 min)

Potrzebne będą białe kartki A4, kartki z bloku technicznego, pianki plastyczne, gumki recepturki i gazety. Każdy uczestnik tworzy swój własny notes z okładką ozdobianą aforyzmami wyciętymi z gazet lub wydrukowanymi. Ważne, aby były to myśli wspierające, które mogą być pomocne w trudnych chwilach. Kartka z bloku technicznego służy jako okładka – składamy ją na pół, do środka wkładamy kartki A4. Piankę plastyczną naklejamy na okładkę. Tak przygotowany zeszyt wypełniamy słowami z gazet i spinamy gumkami recepturkami.

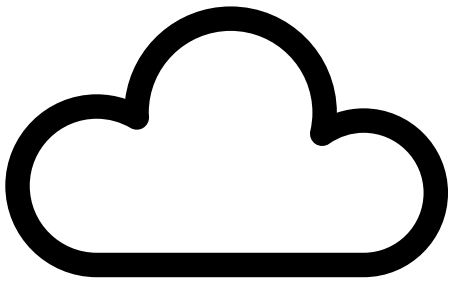
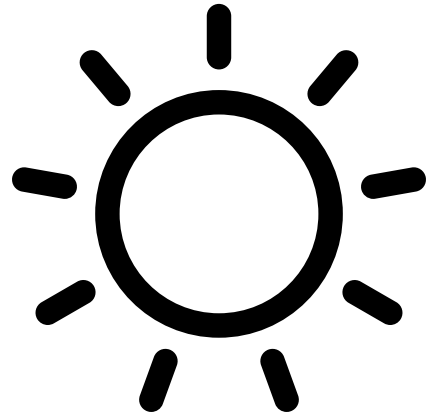
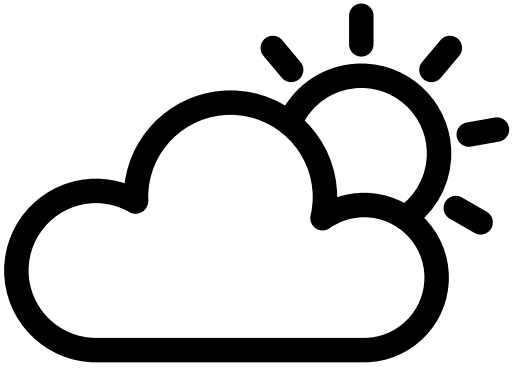
KSIĄŻKI DO ZADAŃ SPECJALNYCH

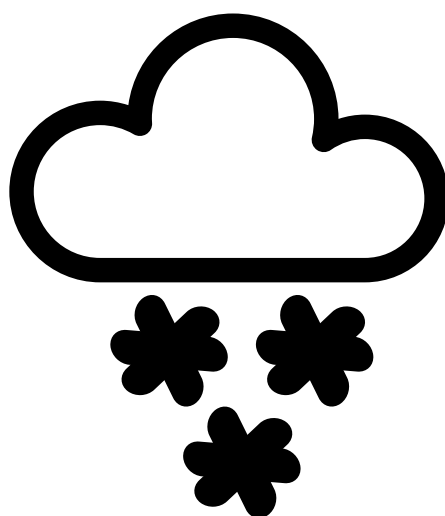
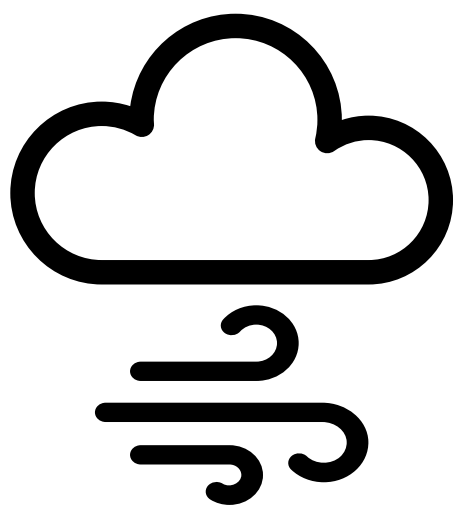
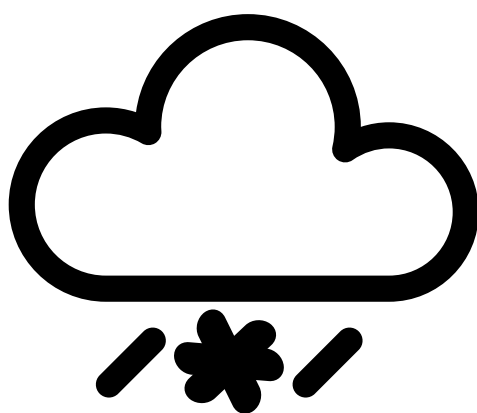
Wydanie książki zostało dofinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach programu „Kreatywna Europa”.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Kreatywna Europa”









JA