

SKRYPT WARSZTATU „JESTEM WAŻNY”

NAJWAŻNIEJSZY PRZEKAZ WARSZTATU

Gdyby każde dziecko miało zapamiętać z warsztatu tylko jedną rzecz, to niech nią będzie świadomość, że **jest ważne**.

Druga najistotniejsza rzecz, to że **warto innym mówić, że są dla nas ważni**.

OGÓLNE WSKAZÓWKI DO WARSZTATU

- Ilość uczestników: jedna klasa (w większych grupach nie będzie możliwości wartościowej dyskusji z dziećmi).
- Skrypt jest przygotowany z myślą o przeprowadzeniu warsztatu w już istniejących klasach / grupach. Dzięki temu dzieci nie rozpraszają się nowymi osobami. Gdyby warsztat miał być przeprowadzany dla nieznanymi sobie uczestników, musiałby być powiększony o integrację grupy oraz wypracowanie zasad pracy na spotkaniu.
- Im więcej zaangażowania ze strony dzieci, tym więcej zapamiętają.
- Pytania i działania należy dostosować do wieku uczestników, aby je rozumieli i jak najwięcej skorzystały. Jeśli nie masz pewności, co jest dla nich za łatwe, a co już jest zbyt skomplikowane, zapytaj ich wychowawcę.
- Opis zawiera najważniejszy szkielet warsztatu. Mile widziane są wszelkie ubarwienia spotkania, aby dzieci jak najlepiej zapamiętały najważniejszą treść.
- Przewidywany czas warsztatu: 1,5 lekcji szkolnej (w zależności od dostępnego czasu i podejścia nauczyciel czyta dzieciom pierwszy rozdział lub czytają go w domu; można skrócić lub wydłużyć część plastyczną).
- Ustawienie stołów: jeśli to nie kłopot, to zachęcam do posadzenia dzieci przy jednym, wielkim stole (z pozsuwanych ławek) lub ewentualnie w kilku grupach. Jeśli będziesz mieć dla dzieci dodatkowe materiały, łatwiej będzie im się nimi dzielić. Dodatkowo jest to podkreślenie szczególnego charakteru lekcji (jeśli na co dzień siedzą inaczej) oraz wzmacnianie poczucia bycia razem.
- Na końcu znajdziesz listę materiałów potrzebnych na warsztat.
- Gorąco zachęcam do omówienia w klasie także pozostałych rozdziałów książki, ponieważ każdy z nich dotyczy tematów w istotny sposób wspierających pewność siebie dzieci. Tematy te, jeśli nie są przepracowane w dzieciństwie, wrócą do nich w dorosłości. Kolejne rozdziały dotyczą: mocnych stron, dostrzegania postępów i starań, rozumienia i doceniania uczuć, poczucia bycia wystarczającym oraz radzenia sobie z krytyką. Jeśli przydałyby Ci się ćwiczenia i materiały do kolejnych rozdziałów, to napisz do mnie na maila: kontakt@przygodysoi.pl.

PLAN WARSZTATU

1. Wprowadzenie – opowiedz, w jakim celu się spotykacie i co się będzie działo (ok 3 min.)

- „Czeka nas świetna zabawa. Spotykamy się dziś na warsztacie „Jestem ważny”. Jest to tytuł pierwszego rozdziału książki „Przygody Soi”. A co nas czeka? Za chwilę przeczytam Wam ten rozdział, trochę o nim porozmawiamy, a na koniec wykonamy pracę plastyczną”.
- Mile widziane różne, dostosowane do wieku pytania do dzieci, aby zachęcić je do rozmowy i zaangażowania się w warsztat, np.: Kto lubi psy? Kto lubi słuchać czytania książki? Czy ktoś wie, jakiej rasy jest pies na okładce? Kto lubi prace plastyczne?

2. Czytanie pierwszego rozdziału „Przygód Soi” (ok 15 min.)

- Aby zwiększyć motywację dzieci do słuchania tekstu możesz zapytać je, czy chcą pobawić się w zadawanie pytań po przeczytaniu rozdziału. Np. „Czy macie chęć na taką zabawę, że po przeczytaniu rozdziału zadam Wam kilka pytań do tekstu, a Wy postaracie się na nie odpowiedzieć?” Ważne jest, aby dzieci nie poczuły, że będą odpytywane czy sprawdzane. To nie ma być test a dobra zabawa i skupienie uwagi dzieci na słuchaniu.
- Podczas czytania tekstu warto modulować głos, ściszać, zwalniać, przyspieszać czytanie i wcielać się w poszczególne postacie, aby uatrakcyjnić przekaz. Zachęcam do odstuchania nagrania umieszczonego obok, na którym lektorka Hania Tomczyk fantastycznie czyta pierwszy rozdział. Jest to pomocna inspiracja, z której możesz skorzystać przygotowując się do angażującego uwagę dzieci czytania.
- Dzieci lubią, gdy w trakcie czytania w odpowiednim momencie tekstu pokazuje im się ilustracje.

3. Budowanie zaangażowania dzieci poprzez zadawanie prostych pytań do tekstu (ok 4 min.)

- Na początku zadaj dzieciom kilka prostych pytań do tekstu. Dzięki takim prostszym pytaniom zaangażujesz dzieci i otworzysz je na dalszą pracę. Im większe zaangażowanie tym więcej wartości wyciągną z zajęć. Przykładowe pytania (warto dostosować je do wieku dzieci):
 - Jak mają na imię dzieci?
 - Jakiej rasy jest pies?
 - Do której klasy chodzą dzieci?
 - Co zaskoczyło rodziców?
 - Jak ma na imię mama i tata? (To pytanie zazwyczaj początkowo budzi konsternację, a potem rozbawienie. Możesz zdradzić dzieciom tajemnicę, że przez całą książkę – a także kolejne – nie pojawią się imiona rodziców i mogą sami zdecydować, jak rodzice się nazywają).
 - Kiedy dzieci wzięły psa do domu?

4. Wprowadzenie kluczowego wątku: Czasem każdy z nas może poczuć się smutny i to jest OK, jest to informacja, że coś jest dla nas trudne. Możemy też pomyśleć, że jesteśmy dla kogoś mało ważni, to jest myśl, a nie uczucie i niekoniecznie jest prawdziwa. Każdy z nas jest ważny. (ok 5 min.)

- Aby lepiej skupić uwagę dzieci przy zadawaniu kolejnych pytań możesz wykorzystać piłeczkę / gniotkę / maskotkę. Kto zna odpowiedź na pytanie podnosi rękę, rzucasz piłkę do wybranej osoby, która ma odpowiedzieć. Kto ma piłeczkę ten odpowiada. Po odpowiedzi odrzuca ją do Ciebie (jeśli Ty chcesz wybierać osoby do odpowiedzi) lub rzuca do kolejnej osoby, która

podniosła rękę (jeśli wolisz, aby dzieci wybierały, kto następny odpowie). Ruch będzie wspomagał skupienie dzieci, a zabawa uatrakcyjni i zachęci do odpowiadania.

- Zadaj pytanie: „Jak Soja się czuła, gdy skończyły się ferie zimowe?” I chwilę zatrzymaj się na tym pytaniu dopytując: „I jak jeszcze?” Poczekaj do momentu, aż dzieci same powiedzą, że czuła się smutna, samotna / opuszczona, mało ważna. To również dobry moment, by powiedzieć dzieciom, że czasem w jednym momencie czujemy mieszankę różnych emocji.
- Następnie poproś, aby podniosły do góry ręce osoby, które choć raz w życiu czuły się tak, jak Soja, czyli smutne, samotne czy mało ważne. Ważne, by to pytanie dotyczyło też dorosłych przebywających w sali, aby dzieci widziały, że takie uczucia nie są obce i dorosłym. Ty też podnieś rękę.
- W kolejnym kroku z jednej strony normalizujesz uczucie smutku, a z drugiej strony pokazujesz, że poczucie bycia mało ważnym to tak naprawdę myśl a nie uczucie i podkreślasz, że ta myśl nie musi być prawdziwa. „To normalne, że czasem się smucimy. Smutek pokazuje, że coś jest dla nas trudne i potrzebujemy sobie z czymś poradzić. Możemy też pomyśleć, że jesteśmy mało ważni. Warto pamiętać, że to jest myśl (a nie uczucie), która wpada nam do głowy i wywołuje nowe uczucia, np. jest nam jeszcze bardziej smutno. Warto pamiętać, że ta myśl często nie jest prawdziwa. Czy myślicie, że u Soi ta myśl była prawdziwa? Czy Soja faktycznie nie była ważna dla Anity i Szymona?”
- Następne ważne pytanie do dzieci: „Skąd wiecie, że Soja jest ważna dla Anity i Szymona?” Dopytuj („A skąd jeszcze?”) do momentu, aż ktoś powie, że dlatego, iż jej powiedzieli, że jest dla nich ważna / kochają ją.
- Poproś, aby podniosły rękę osoby (dzieci i dorośli w sali), którzy w ostatnich np. 5 dniach powiedzieli komuś, że go kochają lub jest dla nich ważny. Zazwyczaj ręk w górze jest mniej niż wtedy, gdy było pytanie o poczucie bycia smutnym czy mało ważnym. Niezależnie od ilości rąk w górze, to świetna okazja, by podkreślić, jak istotne jest, aby mówić innym, że są dla nas ważni. Warto przypomnieć dzieciom, ile osób choć raz czuło się smutne (podniesione wcześniej ręce do góry) i jak fantastycznie wtedy (i nie tylko wtedy) działają słowa „kocham cię” lub „jesteś dla mnie ważny”. Takie chwile sprawiają dużo radości i czujemy się lepiej.
- Warto zachęcić dzieci do podjęcia wyzwania / zadania, by do końca dnia przynajmniej jednej osobie (poza klasą, by przesłanie niosło się dalej) powiedziały, że jest dla nich ważna. Zadanie dajemy także osobom dorosłym obecnym w klasie, by dzieci czuły, że dotyczy to wszystkich, też dorosłych.
- Następnie prosisz dzieci, aby pomyślały, kto jest dla nich ważny i zrobiły w głowie listę takich osób. (W głowie, a nie na kartkach, bo to delikatne dane i nie warto by kartki z tymi informacjami potem były znajdowane w różnych miejscach.) Zachęć też osoby dorosłe w sali do pomyślenia o ważnych osobach. Poinformuj dzieci, że ta lista przyda się do wyzwania (z poprzedniego punktu skryptu) i do pracy plastycznej. Daj im chwilę do namysłu i zapytaj kto się chce podzielić swoją listą. (Nie pytaj dzieci na siłę, nie warto robić presji przy delikatnym i wrażliwym pytaniu. Poczekaj na ochotników. Zazwyczaj jest ich bardzo dużo.) Uważaj, by nie komentować wyborów uczestników i aby nie robiły tego dzieci. Na koniec poproś o podniesienie ręki wszystkich (dorosłych też), na których liście znajdowali się oni sami. Zazwyczaj wszyscy zapominają o sobie. Czasem dzieci podnoszą rękę choć wcześniej nie mówiły o sobie. Wtedy można podkreślić, że są ręce w górze i super, jednak nikt nie powiedział tego wprost. W nielicznych przypadkach ktoś powie o sobie, ale i wtedy łatwo podkreślić jakie to rzadkie. Zwróć uwagę dzieci, że mamy tendencję do zapominania o sobie. I że najważniejszym celem tego warsztatu jest to, aby każdy z nich pamiętał, że jest ważny, że każdy człowiek jest ważny.

5. Praca plastyczna podkreślająca główny przekaz warsztatu (20-30 min.)

- Poinformuj dzieci, że wykonacie pracę plastyczną, którą mogą podarować ważnej dla siebie osobie. Jest to kolorowanka z Soją i napisem : „Jesteś dla mnie ważna” i druga wersja: „Jesteś dla mnie ważny”. Podkreśl (przypomnij), że oni też są ważni, więc mogą pracę zrobić dla siebie

lub zdecydować komu ją podarują. Niech dzieci same zdecydują, to istotne by czuły, że mogą wybrać (podkreśla fakt, że są ważne).

- W zależności od dostępnego czasu dzieci wykonują jedną kolorowankę lub więcej. Ja zazwyczaj daję kartkę z obiema wersjami, którą przecinają i mają wtedy kolorowankę dla osób obu płci. Dzieci mogą używać kredek, flamastrów, farb, plasteliny, itp.
- Bardzo zachęcam do małej inwestycji i składki rodziców, jeśli jest taka możliwość, na tekturowe ramki do kolorowanek. Koszt jednej ramki jest niewielki (ok 3,30 zł), a dzięki temu kolorowanka zostanie na dłużej. Zwykłą kartkę łatwo wyrzucić. Ramkę już niekoniecznie. W materiałach zamieszczam link, gdzie ja kupuję ramki. Podobne można także zakupić np. na allegro. Białe ramki mają tę zaletę, że można je pokolorować, obkleić plasteliną czy (co dzieci szczególnie lubią) poobklejać kolorowymi, błyszczącymi naklejkami. Naklejki bez problemu można znaleźć na allegro lub zakupić np. w Tedy. Kupując pakiety naklejek już nawet przy koszcie 1 zł na osobę można zapewnić każdemu dziecku kilka pięknych ozdób i radość z wyklejania. Naklejki jednak są dodatkiem. Szczególnie zachęcam do ramek, ponieważ dzięki nim jest zdecydowanie większa szansa, że przesłanie „Jesteś dla mnie ważny / ważna” zostanie z dziećmi na dłużej, a nie skończy za chwilę w koszu na śmieci.
- Zachęcam do pozostawienia nieskrępowanej swobody dzieciom w ozdabianiu kolorowanek i ramek. Niech wzmacniają swoją kreatywność i czują, że ich zadanie jest ważne także w kwestii wykonania tej kolorowanki.

6. Zakończenie warsztatu – wzmocnienie najważniejszego przekazu (ok 3 min. + ewentualny czas na dodatkowe kolorowanki)

- Dobrze sprawdza się na koniec zapytanie dzieci, co zapamiętały z warsztatu. Pytaj „Co jeszcze?” aż nie usłyszysz, że padły też słowa o byciu ważnym i mówieniu innym, że są dla nas ważni.
- Warto przypomnieć dzieciom o „zadaniu domowym” (mają powiedzieć minimum jednej osobie poza klasą, że jest dla nich ważna).
- Poza podziękowaniem dzieciom za udział w warsztacie warto docenić ich aktywność i prace plastyczne, np. zrobić zdjęcia na pamiątkę.
- Aby jeszcze chwilę zostać w świecie Soi możesz dać dzieciom dodatkowe kolorowanki stworzone na bazie ilustracji z książki. Znajdziesz je w materiałach.
- Płynnym przejściem do kolejnego rozdziału książki może być prośba do dzieci, aby w domu przeczytały kolejny rozdział „Przygód Soi” i zastanowiły się z bliskimi, jakie mają mocne strony. Będzie to świetny materiał do omówienia na innej lekcji.

MATERIAŁY POTRZEBNE NA WARSZTAT

- Niezbędne materiały: książka „Przygody Soi”, kolorowanki „Jestem ważny” / „Jestem ważna”. Dzieci przynoszą to, czym lubią malować i ozdabiać prace (kredki, flamastry, może być też plastelina do wylepiania kolorowanek czy farby) i nożyczki.
- Rekomendowane materiały: Kartonowe ramki.
- Opcjonalne materiały: piłka / gniotek / maskotka, plakat informacyjny o warsztacie (możesz go wykorzystać przed warsztatem i na samym spotkaniu), kolorowe i błyszczące naklejki, dodatkowe kolorowanki „Przygody Soi”.