

### **Rozejrzyj się, nie jesteś sam!**

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych w szkole ponadgimnazjalnej

#### **Cele:**

- kształtowanie postaw wzmacniających poczucie własnej wartości u osób z zaniżoną samooceną poprzez odwrócenie uwagi od siebie i skierowanie jej na otoczenie,
- uwrażliwienie na potrzeby i problemy innych,
- integracja grupy,
- rozwój wyobraźni.

**Uczestnicy:** grupa 12-15 osobowa młodzieży z zaniżoną samooceną z 1-2 klasy szkoły średniej.

**Czas:** 45 min.

**Metody i techniki:** głośne czytanie, pogadanka, dyskusja, list do bohatera, metody pedagogiki zabawy (zabawa integracyjna z imieniem, zabawa w parach).

**Środki:** tekst literacki.

**Materiały:** papier, przybory do pisania, czyste pocztówki, cienki sznurek lub kreda.

**Warunki:** sala z krzesłami ustawionymi w krąg, stoliki.

#### **Literatura przedmiotu:**

1. Peterson Teresa: Zwykła świąteczna kartka. W: Balsam dla duszy nastolatka. Poznań: „Rebis”, 1999, s. 35-37.
2. Borecka Irena: Biblioterapia w edukacji czytelniczej w szkole podstawowej i gimnazjum. Wałbrzych: Wydaw. UZUS, 2002.
3. Święcicka Justyna: Polubić siebie. Te okropne kompleksy! Warszawa: „Bellona”, 2006.
4. Bukowska Iwona: Jak kształtować pewność siebie? Projekt terapii grupowej dla młodzieży. Materiały pomocnicze dla wychowawców. Piła 2003.

#### **PRZEBIEG ZAJĘĆ.**

##### **1. Powitanie.**

Zabawa integracyjna z imieniem (każdy zapisuje swoje imię pionowo i do kolejnych liter dopisuje pozytywne cechy charakteru, wyglądu). Odczytanie swoich prac.

##### **2. Część zasadnicza.**

- Poznajcie teraz nastolatkę o imieniu Abbie. Słuchając krótkiego opowiadania, pomyślcie, jaka jest Abbie.

- Czytanie tekstu.

Tekst należy doczytać do zdania: „Twój oddany przyjaciel, Wesley Hill.” Co było dalej, dowiecie się za chwilę.

### **Rozejrzyj się, nie jesteś sam!**

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych w szkole ponadgimnazjalnej

- Pogadanka i dyskusja. Pytania do tekstu:

Jaką dziewczyną była Abbie?

Jakie dobre cechy posiadała Abbie?

Jak widziało ją otoczenie?

Kto pomógł dziewczynie?

Czy mogła sama zmienić sposób postępowania?

Jakich rad udzielilibyście Abbie?

- Podział na grupy 3-osobowe, które siadają przy osobnych stolikach. Każda z grup otrzymuje czystą pocztówkę i pisze kilka zdań do Abbie, aby pomóc odzyskać jej wiarę w życie. Zadania grup są zróżnicowane (kartka świąteczna, kartka z wyjazdu na ferie, kartka walentynkowa, kartka imieninowa). Kartki muszą zawierać konkretne rady i zadania, a nie tylko miłe słowa. Powrót do kręgu i odczytanie kartek.

- Co działo się dalej z Abbie? Odczytanie zakończenia tekstu.

### **3. Podsumowanie.**

Czasem bardzo niewiele potrzeba, aby pomóc drugiej osobie, może to być zaledwie gest, uśmiech, słowo lub mała kartka. Postarajmy się po dzisiejszych zajęciach rozejrzeć się wokół siebie i zauważyć innych, którym można pomóc jakimś drobiazgiem. Pomoże nam w tym zabawa w „kładkę”. Podział na pary. Na podłodze rozkładamy bardzo wąską „kładkę” – może to być wstążka, sznurek, linia narysowana kredą. Każda para osób spotyka się pośrodku kładki i musi ominąć się tak, aby nie wpaść do rzeki i nie utonąć. To uda się tylko wtedy, gdy wzajemnie sobie pomogą. Uczestnicy obserwują, jak wykonuje zadanie każda z par.

- Zauważając inne osoby, porozumiewając się i wzajemnie sobie pomagając, możemy osiągnąć cel.

### **4. Ewaluacja.**

Rozdanie kartek ze zdaniem: Dzisiejsze zajęcia były... z prośbą o dokończenie wypowiedzi i wrzucenie ich do pojemnika przy wyjściu.

## **Rozejrzyj się, nie jesteś sam!**

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych w szkole ponadgimnazjalnej

### **ZWYKŁA ŚWIĄTECZNA KARTKA**

*Przyjaciel jest darem, którym obdarowujesz siebie samego.*

Robert Louis Stevenson

Abbie, nieśmiała i zamknięta w sobie dziewczyna, rozpoczęła naukę w dziewiątej klasie szkoły średniej w centrum miasta. Nigdy przedtem nie przyszło jej do głowy, że mogłaby pozostać samotna. Tymczasem szybko zaczęła wspominać swoją starą ósmą klasę, małą, lecz pełną przyjaciół. A nowa szkoła okazała się bardzo nieprzyjazna i chłodna.

Nikt tutaj nie martwił się oto, czy Abbie czuje się mile widziana. Była bardzo sympatyczna, lecz nieśmiałość przeszkadzała jej w nawiązywaniu nowych przyjaźni. Och, miała oczywiście kilku kolegów i koleżanek. Wicie, takich, którzy wykorzystywali jej uprzejmość i dobroć.

Każdego dnia snuła się szkolnymi korytarzami, czując się niemal jak niewidzialna. Nikt się do niej nie odzywał, więc nikt też nie słyszał jej głosu. Doszło do tego, iż Abbie była przekonana, że jej przemyślenia nie są warte, by poświęcić im choć chwili uwagi. Wciąż była więc cicha, prawie niema.

Jej rodzice bardzo się o nią martwili i bali się, że nigdy się z nikim nie zaprzyjaźni. Byli rozwiedzeni, więc Abbie, jak to zwykle w takich przypadkach bywa, bardzo potrzebowała bratniej duszy, kogoś, z kim mogłaby o tym porozmawiać. Rodzice robili wszystko, aby pomóc jej przystosować się do nowych warunków. Kupili jej nowe ubrania i kompakty, ale to nie pomogło.

Rodzice nie wiedzieli, że Abbie myśli o odebraniu sobie życia. Często płakała do poduszki i była pewna, że nikt jej nie kocha na tyle, by zostać jej prawdziwym przyjacielem.

Tammy, nowa koleżanka, wykorzystywała Abbie do odrabiania zadań domowych. Udawała, że potrzebuje pomocy, a co gorsza, nie zapraszała jej do udziału we wspólnych zabawach. To tylko jeszcze bardziej popychało Abbie ku przepaści.

Latem wszystko się pogorszyło. Abbie była cały czas sama i nie miała nic do roboty. W głowie wirowały jej szalone myśli. Była pewna, że jej świat się rozpada na drobne kawałki. Z jej punktu widzenia życie nie miało już sensu.

Po rozpoczęciu dziesiątej klasy Abbie wstąpiła do grupy młodzieży chrześcijańskiej działającej przy miejscowym kościele. Miała nadzieję, że pozna tam nowych przyjaciół. Spotkała ludzi, którzy na pozór mile ją przywitani, ale tak naprawdę chcieli, by trzymała się od nich z daleka.

Gdy nadeszły święta Bożego Narodzenia, Abbie była już tak rozstrojona i załamana, że musiała brać pigułki na sen. Z dnia na dzień coraz bardziej oddalała się od świata.

W końcu podjęła decyzję, że w Wigilię, gdy rodzice będą na przyjęciu, skoczy z mostu. Zanim jednak opuściła swój ciepły dom, by udać się na długi spacer w kierunku mostu, postanowiła zostawić rodzicom list pożegnalny. Gdy wkładała go do skrzynki, znalazła tam kilka kopert.

Wyjęła listy, by sprawdzić, od kogo nadeszły; jeden był od babci i dziadka Knightów, kilka od sąsiadów, a ostatni... Ujrzała zaadresowaną do siebie kopertę. Otworzyła ją i wyjęła zwykłą świąteczną kartkę napisaną przez jednego z chłopców z grupy kościelnej.

**Rozejrzyj się, nie jesteś sam!**

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych w szkole ponadgimnazjalnej

*Droga Abbie,*

*Przepraszam, że wcześniej z Tobą nie porozmawiałem, ale moi rodzice są właśnie w trakcie rozwodu. Nie miałem więc okazji, by rozmawiać z kimkolwiek. Mam nadzieję, że pomożesz mi rozwiązać kilka problemów, które dotyczą dzieci z rozbitych rodzin. Myślę, że możemy zostać przyjaciółmi i pomagać sobie nawzajem.*

*Do zobaczenia w niedzielę!*

*Twój oddany przyjaciel,*

*Wesley Hill*

Abbie czytała tę kartkę ciągle od nowa. *Zostać przyjaciółmi...* Łza zakręciła się jej w oku i dziewczyna uśmiechnęła się, ponieważ zdała sobie sprawę, że jest na tym świecie ktoś, komu zależy na jej życiu. Ktoś pragnie, aby nieładna i cicha Abby Knight została jego przyjaciółką. Abbie poczuła się naprawdę wyjątkowo.

Obróciła się i poszła w stronę domu. Gdy tylko przekroczyła próg, zadzwoniła do Wesleya. Myślę, że możemy tego chłopaka nazwać prawdziwym bożonarodzeniowym cudem, gdyż przyjaźń jest najlepszym podarunkiem, jaki możesz komuś ofiarować.

Theresa Peterson