

Program zajęć biblioterapeutycznych

„Dodajemy sobie skrzydeł”

Wstęp

Choroba przewlekła to według definicji - *nieodwracalny stan chorobowy wymagający obserwacji specjalistycznej dłuższej niż 2 miesiące, ciągłego leczenia, dla którego terapia nie przynosi efektów. Charakteryzuje się czasem ciszy i nawrotów.*¹ Wśród nas niezauważalnie na co dzień z chorobą przewlekłą żyje wiele osób. Każda z tych osób budząc się każdego, nowego dnia musi zmagać się, często samotnie ze swoimi słabościami, bólem i bezsilnością. Każda choroba przewlekła powoduje u człowieka ogromne zmiany: *obniża samopoczucie i wywołuje wiele negatywnych emocji, niektóre z nich są jednak charakterystyczne dla konkretnych chorób.*² Choroba przewlekła wywołuje poważny kryzys także w życiu rodzinnym. *Zmianie ulega zwykle system wartości, rytm życia, pełnione role i zadania, zachodzi konieczność przeorganizowania wielu spraw, jednak przede wszystkim rodzina musi poradzić sobie z lękiem, żalem, bezsilnością, niepewnością, przeciężeniem.*³

Dla ludzi przewlekłe chorych ważne są następujące czynniki: zapewnienie warunków do samorealizacji, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa (poprzez informację o ich stanie zdrowia), wsparcie terapeutyczne, które ma na celu obniżenie lęku. Choć każda choroba jest inna, to jednak mają one wiele wspólnych cech: długi czas trwania, łagodniejszy niż w stanie ostrym przebieg, na ogół nieodwracalność zmian patologicznych i konieczność stałego leczenia, co nie zawsze łączy się z wyzdrowieniem lub odzyskaniem sprawności.⁴

Choroba przewlekła zmienia w życiu człowieka wiele rzeczy. Ponieważ dolegliwości zdrowotne nie mijają lecz utrzymują się latami lub nasilają w miarę upływu lat powodują negatywne skutki niemal w każdej sferze życia. Obniża się sprawność organizmu i samopoczucie fizyczne, pogarsza się samopoczucie psychiczne, mogą występować przeciwstawne negatywne emocje: obniżenie nastroju, agresja, lęk, drażliwość, obojętność, emocjonalna zależność. Zmienia się dotychczasowy rytm życia – wszystko

1. 1 Bąk-Sosnowska Monika: *Co choroba przewlekła zmienia w życiu człowieka?*[online]. [dostęp 22 maja 2011]. Dostępny w Internecie: http://www.poradnikmedyczny.pl/mod/archiwum/4890_choroby_przewlek%C5%82e_dlaczego.html

2 Tamże.

3 Tamże.

4 Tamże.

zostaje podporządkowane chorobie (leki, wizyty u lekarzy), zmienia się wygląd, co często negatywnie wpływa na psychikę człowieka, maleje życiowa aktywność, zmniejsza się ilość kontaktów z ludźmi, inny staje się też rodzaj tych kontaktów – pojawia się w nich rozpacz, litość, izolowanie, może zamierać życie erotyczne i aktywność seksualna. Zmienia się system wartości, zachwiane zostaje poczucie sensu życia, większego znaczenia nabierają wartości niematerialne – relacje z bliskimi, religia.⁵

Aby zaakceptować życie z chorobą potrzebny jest nie tylko czas ale także wiara w swoje możliwości, świadomość tego, że z chorobą możemy dalej żyć i realizować siebie, jest to trudne zadanie i dlatego warto pomagać ludziom także za pomocą biblioterapii, gdyż odpowiednio dobrana lektura podnosi poczucie własnej wartości, obniża poziom lęku poprzez uświadomienie ludziom, że nie są sami ze swoimi problemami, otwiera na innych ludzi, pomaga znaleźć sens życia. Choroba przewlekła nie zawsze jest czymś złym, czasami reorganizacja życia, którą ona wymusza uwalnia ludzi od „klatki życia”, w której byli zamknięci. Nie mając już nic do stracenia ludzie często dopiero wtedy zaczynają żyć naprawdę, bo choroba nie zwalnia od życia, nie zabiera marzeń, ale zwraca uwagę na wartości, które w pośpiechu moglibyśmy pominąć. Choroba wymusza na ludziach skupienie się przez jakiś czas na sobie, na własnych potrzebach, na słuchaniu organizmu, który mówi co jest mu potrzebne do życia. W procesie uzdrawiania ciała ważna jest nasza dusza, nasze emocje, z którymi powinniśmy się spotkać. Ten program umożliwi ludziom wsłuchanie się we własne potrzeby, spotkanie z własnymi emocjami, uświadomienie, że życie zawsze zależy od nich, trzeba tylko postarać się odnaleźć w nowej sytuacji i dostrzec wokół siebie innych ludzi. A w osiągnięciu tych celów pomagają właśnie książki. Przysłowie chińskie mówi, że „książka jest jak ogród noszony w kieszeni” sięgajmy więc do niego zawsze, gdy szukamy odpowiedzi, gdy czujemy się zagubieni i samotni, gdy nie wiemy co zrobić i przerasta nas życie, bo tam zawsze pośród szelestu papierowych stron rozkwitają dla nas odpowiedzi.

Cele ogólne programu

Zajęcia przeznaczone są dla ludzi dorosłych, przewlekle chorych. Grupa do 15 osób. Cykl obejmuje 5 spotkań, czas trwania każdego spotkania około 1 godz.

⁵ Tamże.

Głównym celem programu jest pomoc ludziom w akceptacji zmian w życiu z chorobą, znalezienie swoich mocnych stron, uświadomienie, że pomimo choroby możemy nadal realizować marzenia i swoje życiowe cele. Pomoc w otwarciu się na innych ludzi, obniżenie poziomu lęku, który towarzyszy chorobie.

Miejsce spotkań – czytelnia biblioteki.

Struktura zajęć

Pierwsza część – wprowadzająca -zajęcia o charakterze integracyjnym, zabawowym i rozluźniającym.

Druga część – zasadnicza – obejmuje pracę z tekstem z wykorzystaniem metod słownych oraz technik plastycznych i manualnych.

Formy, metody, środki

Formy: praca indywidualna i praca w grupach

Metody:

- słowne – głośne czytanie, dyskusja kierowana
- techniki plastyczne, collage
- techniki manualne (lepienie z masy solnej)
- pedagogika zabawy

Środki: teksty literackie, teksty piosenek, przysłowia, sentencje

Materialy:

- blok rysunkowy biały i kolorowy
- małe białe i kolorowe karteczki
- duże arkusze papieru – kolorowe
- kredki, farby, pędzle, kolorowe flamastry
- klej, nożyczki
- stare gazety
- masa solna (1 kg mąki, 1 kg soli i woda)
- kasze, ryż, itp

Program obejmuje 5 tematów

1. Spotkanie integrujące
2. Mosty zamiast murów
3. Cała prawda o emocjach - Szczęście
4. Cała prawda o emocjach – Smutek
5. Życiowe cele i mapa marzeń

SCENARIUSZ 1 - INTEGRACJA GRUPY

Cele:

- integracja grupy
- wzmocnienie poczucia własnej wartości
- rozluźnienie napięcia psychicznego związanego z chorobą
- spojrzenie w głąb siebie, poszukanie swoich zalet
- zwiększenie aktywności życiowej, polepszenie samopoczucia

Bibliografia:

Widerowska Maria: Propozycje wybranych zabaw plastycznych z dziećmi i osobami starszymi. [Materiały z zajęć prowadzonych przez Marię Widerowską na kursie biblioterapii II stopnia w WBPiCAK w Poznaniu w 2010 roku]

POWITANIE

1. Mam na imię.... i najbardziej lubię.... - każdy po kolei przedstawia się, dokańcza zdanie i pokazuje czynność, którą lubi.
2. **Pajęcza sieć**

Osoba prowadząca przedstawia się i rzuca do jakiejś osoby siedzącej w kręgu kłębek wełny, trzymając jednak jego koniec. Osoba ta przedstawia się i odrzuca kłębek do kogoś innego, trzymając jednocześnie nitkę przy sobie. Między osobami powstaje „pajęcza sieć”.

Ostatni z uczestników zabawy zaczyna zwijanie kłębka i kiedy dojdzie do osoby trzymającej nitkę, oddaje jej kłębek i mówi po imieniu: zwijaj dalej Małgosiu.

3. Obrazy imion

Każdy wymyśla historię kojarzącą się z jego imieniem, rysuje obrazek swojego imienia (z czym mi się kojarzy). Co oznacza moje imię? - sprawdzamy w księdze imion.

4. Wspólnie tworzymy „Kontrakt grupy” -przykładowy kontrakt

- w zajęciach uczestniczymy dobrowolnie
- jeden mówi – inni słuchają
- mówimy w swoim imieniu – Ja czuję...
- nie oceniamy wypowiedzi innych
- nie krytykujemy
- nie używamy brzydkich słów
- nie każde ćwiczenie musimy wykonywać – zasada „STOP”
- szanujemy siebie nawzajem

Kontrakt spisany na dużym kartonie i każdy się pod nim podpisuje (jakimś znaczkiem lub imieniem). Potem wisi w widocznym miejscu.

5. Zadanie twórcze

Malujemy przy muzyce relaksacyjnej lub poważnej. Malujemy farbami plakatowymi, to, co kojarzy się z muzyką. Każdy uczestnik nadaje nazwę innym obrazkom i wsuwa kartkę pod nazwany obrazek. Potem właściciel obrazka odczytuje propozycje i wybiera tytuł.

Dzielimy uczestników na grupy. Układamy opowiadanie do wybranego obrazka. Każda grupa prezentuje swoje.

6. **Zakończenie** - Kończymy zdanie: „Dzisiejsze zajęcia były dla mnie....

7. **Ewaluacja** – oceniamy zajęcia od 1-10 i wrzucamy ocenę do puszeki.

SCENARIUSZ 2 – MOSTY ZAMIAST MURÓW

Cele:

- integracja grupy
- dostrzeżenie innych osób wokół nas, którzy mogą nas wesprzeć w walce z chorobą,
- otwarcie się na innych ludzi

- polepszenie samopoczucia

Bibliografia:

1. Kozak Agnieszka: *Bajka o nadziei*. [online]. [dostęp 20 maja 2011]. Dostępny w Internecie: <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=268>

POWITANIE

1. **Powiedz swoje imię** – każdy przy podawaniu imienia podaje różne jego formy (np. Kasia, Kacha, Kasiula...), na zakończenie podaje tą, którą najbardziej lubi.
2. Na kartce formatu A4 podzielonej na 4 części rysujemy siebie jako -kwiat, drzewo, drogę, górę. - omawiamy wyniki

3. Czytamy tekst: Agnieszki Kozak „Bajka o nadziei” - do zaznaczonego fragmentu

Dyskusja w grupach:

- Jak chłopiec ma przewieźć ludzi, którzy chcą mu pomóc na drugi brzeg?
- Jakie może być inne rozwiązanie historii, co innego mógłby zrobić chłopiec - dopisujemy dalszy ciąg. Każda grupa wymyśla rozwiązanie i prezentuje je.

Wspólna dyskusja podsumowująca:

- kiedy ludzie budują wokół siebie mury?
- czy trudno dostrzec ludzi, którzy chcą nam pomóc?
- na czym był skupiony chłopiec skoro nie dostrzegał wokół siebie innych ludzi?

Czytamy resztę bajki lub dopowiadamy.

4. Wspólnie (każdy po kolei) na dużym kartonie usypujemy most, po którym przejdą do nas inni ludzie (z kaszy, makaronu, ryżu) + muzyka relaksacyjna
- można też namalować farbami – ale na dużej powierzchni!
5. **Zakończenie** - Kończymy zdanie „Od dzisiaj będę....
6. **Ewaluacja** – rozmowa o zajęciach

SCENARIUSZ 3 - CAŁA PRAWDA O EMOCJACH – SZCZĘŚCIE

Cele:

- rozpoznanie własnych emocji
- pobudzenie sympatii dla samego siebie
- wzbudzenie pozytywnego myślenia

Bibliografia:

2. Szczęście [hasło]. [online]. [dostęp 22 maja 2011]. Dostępny w Internecie: <http://pl.wikipedia.org/wiki/Szcz%C4%99%C5%9Bcie>
3. Nazaretanka M.: *Ballada o szczęściu* [online] [dostęp 10.01.2011]. Dostępny w Internecie: <http://ocalic.blox.pl/html/1310721,262146,21.html?465512>
4. Magiczna skrzynia [zabawa]. [online]. [dostęp 22 maja 2011]. Dostępny w Internecie: <http://nauko.pl/zadania/przedszkole,gry-i-zabawy,....4.,wlasne>

POWITANIE

1. Przedstawiamy się dodając do imienia ulubioną potrawę.

2. **Rozmowa** o emocjach:

- czy są potrzebne w życiu
- po co nam emocje,
- jakie znamy emocje
- dobre czy złe? (emocji nie można dzielić na dobre i złe wszystkie są nam potrzebne)
problemem jest nieumiejętność ich wyrażania.

3. Wprowadzamy do rozmowy o szczęściu, podajemy definicję szczęścia ze słownika, Wikipedii, itp.

O szczęściu – definicja, aforyzmy.

Szczęście jest emocją, spowodowaną doświadczeniami ocenianymi przez podmiot jako pozytywne. Psychologia wydziela w pojęciu *szczęście* rozbawienie i zadowolenie.

W rozważaniach o jego naturze szczęście najczęściej określane jest w dwu aspektach:

mieć szczęście oznacza:

- sprzyjający zbieg, splot okoliczności;

- pomyślny los, fortuna, dola, traf, przypadek;
- powodzenie w realizacji celów życiowych, korzystny bilans doświadczeń życiowych
- **odczuwać szczęście** oznacza:
- (chwilowe) odczucie bezgranicznej radości, przyjemności, euforii, zadowolenia, upojenia,
- (trwale) zadowolenie z życia połączone z pogodą ducha i optymizmem; ocena własnego życia jako udanego, wartościowego, sensownego

4 Technika słoneczka. Piszemy na dwóch małych karteczkach słowa kojarzące się nam z pojęciem szczęście. Układamy słoneczko. - Jakie są wyniki? Jakie słowa najbardziej kojarzą się z tym pojęciem? Jak myślicie dlaczego?

5. CZYTAMY „BALLADĘ O SZCZĘŚCIU”.

- 6.** Rozdajemy kartki z przykładowymi sentencjami o szczęściu. Każdy wybiera dwie i przedstawiamy po kolei z uzasadnieniem. Możemy dopisywać własne.

Dyskusja, można zadawać pytania osobie prezentującej.

8. MAGICZNA SKRZYNIA⁶:

Siadamy wygodnie i zamykamy oczy. Wyobrażamy sobie wielką skrzynię z jakiegoś materiału. Ta skrzynia jest zaczarowana. Może podarować wam coś, co sprawi, że będziecie szczęśliwi. Może to być człowiek, zwierzę, rzecz lub cokolwiek innego.

Zastanówcie się, co byście chcieli dostać. Może to być tylko jedna rzecz. Teraz delikatnie otwórzcie skrzynię i wyciągnijcie to.

Otwórzcie oczy i opowiedzcie co to jest.

Kiedy byłem najbardziej szczęśliwy, a kiedy najmniej?

Dlaczego chciałem akurat tą rzecz? Jakie małe rzeczy czynią mnie szczęśliwym?

- 9. Arteterapia: Robimy talizman na szczęście.** Z masy solnej lepimy dowolny kształt, rzeźbę, aniołka, kota, słonia – cokolwiek kojarzy się nam z przedmiotem

2. 6 Magiczna skrzynia [zabawa]. [online]. [dostęp 22 maja 2011]. Dostępny w Internecie: <http://nauko.pl/zadania/przedszkole,gry-i-zabawy,,,,4,,wlasne>

przynoszącym szczęście. + początkowo przy muzyce Anny Marii Jopek „Na dłoni”, potem dowolna spokojna muzyka.

10. **Tworzymy wspólną definicję szczęścia**, możemy to robić najpierw w grupach, potem prowadzący wypisuje na tablicy wspólne elementy. Odczytujemy kiedy definicja jest gotowa. Możemy rozdać też „Przepis na szczęście” (zał)
11. **Zakończenie.** Każdy dostaje przepis na szczęście, który stworzyliśmy wspólnie.
12. **Ewaluacja.** Co zabiorę ze sobą, co mi się podobało a co nie, itp.

SCENARIUSZ 4 - CAŁA PRAWDA O EMOCJACH - SMUTEK

Cele:

- poznanie swoich emocji
- uświadomienie sobie, że smutek jest naturalną emocją związaną z chorobą
- pozwolenie sobie na odczuwanie smutku
- smutek jest nam potrzebny, jaki ma sens przeżywanie smutku w naszym życiu
- oswojenie się z emocjami towarzyszącymi smutkowi – bezsilność

Bibliografia:

5. Ferrero Bruno: *Bajka o zasmuconym smutku*. [online]. [dostęp 20 maja 2011]. Dostępny w Internecie: <http://www.zosia.piasta.pl/smutek.html>
6. Smutek [hasło]. [online]. [dostęp 22 maja 2011]. Dostępny w Internecie: <http://pl.wikipedia.org/wiki/Smutek>

POWITANIE

Przedstawiamy się, dodając do imienia ulubiony kolor, sprawdzamy jakie znaczenie ma dany kolor w książce.

DYSKUSJA:

Jakie mamy emocje – przypomnienie z poprzednich zajęć

Co to jest smutek?

Smutek – negatywny stan emocjonalny, charakteryzujący się poczuciem krzywdy, cierpienia

i furii.

Objawia się on poprzez tymczasowe przygnębienie oraz mniejszą energię. Smutek jest uważany za przeciwieństwo szczęścia. Bywa utożsamiany z żalem, nędzą i melancholią. Bardzo często towarzyszy mu płacz i zamknięcie w sobie.

Uczucie to może stanowić tymczasowe obniżenie nastroju, bądź też być objawem depresji charakteryzującej się stałym i znacznym obniżeniem samopoczucia, prowadzącej do zakłócenia zdolności do funkcjonowania w codziennym życiu.] - definicja z Wikipedii

Jak jestem smutna to... - każdy dokańcza zdanie – pisemnie

Kiedy dowiedziałam się, że jestem chora to... (jakie emocje temu towarzyszyły)

Czy jak jestem smutna inni pocieszają mnie, czy wole zostać sama?

CZYTAMY TEKST: „BAJKA O ZASMUCONYM SMUTKU” BRUNO FERERO

Dyskusja o tekście:

- pozwólmy sobie na smutek, bo jest częścią naszego życia. Spotykamy się wtedy sami ze sobą?
- czy lepiej nie być smutnym i za wszelką cenę odpędzić smutek?

Dzielimy się na grupy:

- dziennikarz pisze artykuł, że zaginął smutek i jest fajnie i wesoło, wszyscy się cieszą
- dziennikarz pisze, że nie jest dobrze bo zaginął smutek i wszyscy są już zmęczeni radością i dobrze by było żeby się odnalazł

Wysyłamy kartkę pocztową do Smutku

Aby porozumieć się z naszym własnym smutkiem zrobimy dla niego kartkę pocztową, pokażemy mu w ten sposób, że jest dla nas ważny.

Piszemy na odwrocie coś, niekoniecznie żeby go pocieszyć. To może być stwierdzenie, że każdy bywa smutny i wtedy smutek nie jest samotny.

Kartkę przygotowujemy samodzielnie z wycinków gazet, malujemy obrazek farbami lub szkice długopisem – jeśli tak czujemy.

Zawieszamy kartki na sznurku.

Zakończenie: Wspólnie oglądamy i omawiamy kartki.

Ewaluacja: *Dzisiejsze zajęcia dały mi.....*

SCENARIUSZ 5 - ŻYCIOWE CELE I MAPA MARZEŃ

Cele:

- uświadomienie, że zawsze warto mieć marzenia, gdyż to one nadają sens naszemu życiu
- określenie naszych życiowych celów
- polepszenie nastroju
- zmniejszenie uczucia zagubienia i bezsilności w życiu
- zwiększenie chęci działania i samorealizacji

Bibliografia

7. Śmigielski Arkadiusz: *Podążaj za marzeniami. Darmowy ebook*. [online]. [dostęp 22 maja 2011]. Dostępny w Internecie: <http://www.zlotemysli.pl/pub/podazaj-za-marzeniami/arkadiusz-smigielski.html?q=pod%C4%85%C5%BCajz%20amarzen%20iami>

Materialy

POWITANIE

Siedzimy w kręgu i prowadzący wymienia kolejno: witam dzisiaj wszystkich, którzy.... - osoby te wstają i machają do wszystkich.

CO TO SĄ MARZENIA? - rozmowa

- definicja marzenia,
- jakie mamy marzenia? - wypisujemy na papierze kolorowym pisakiem
- czy marzenia są potrzebne? Dlaczego?
- a gdyby nie było marzeń?
- czego potrzebujemy, żeby zrealizować marzenia? - do tego pytania technika słoneczka
 - uczestnicy na małych kartkach wypisują, co jest potrzebne do realizacji marzeń (motywacja, entuzjazm, chęć, pieniądze, wiarę, że się uda,)

Omawiamy wyniki ankiety słoneczka

Warto marzyć, bo jak powiedział Robert Kiyosaki:

„Człowiek potrafiący marzyć jest o wiele potężniejszy od człowieka, który ma ogromną wiedzę w danym temacie, jest świetnym specjalistą – ponieważ wiedza, nawet najgłębsza na dany temat, jest ograniczona i przewidywalna, a marzenia są nieograniczone”.

- co o tym sadzicie? - krótka dyskusja.

ŻYCIOWE CELE

Stawiamy życiowe cele - rozmowa na temat:

- co to jest cel, a co to jest marzenie?
- czy to się różni? - **„Cele są marzeniami z wyznaczonym terminem spełnienia”**

„Jedyne co cię ogranicza to Twoja wyobraźnia. Jeżeli sądzisz, że jesteś w stanie coś osiągnąć, to masz rację. Jeżeli natomiast myślisz, że na pewno Ci się to nie uda, to też masz rację. Zawsze jest tak jak postanowisz, że ma być.”

Każdy z uczestników dostaje kartkę, kolorowy pisak i wypisuje swoje marzenia, cele, które chciałby zrealizować. Potem wybiera jeden, który opisuje według następującego schematu.

Prowadzący omawia z uczestnikami zasady. (wypisujemy je na tablicy)

Zasady formułowania celów:

- 1. Zawsze w formie pozytywnej i twierdzącej?** (nie używać słowa „nie”)
- 2. Jak poznasz, że osiągnęłaś cel?** (trzeba wymienić kolejne punkty realizacji działań)

Co musisz zrobić by osiągnąć cel?

- 3. Z kim, gdzie, kiedy?** (podajemy jak ma wyglądać realizacja, wymieniamy osoby, które są nam potrzebne do realizacji celów, rzeczy, gdzie to ma się odbyć)
- 4. Ekologia** - Cele są realizowane w sposób ekologiczny, czyli zmiany są pozytywne, oczekiwane i użyteczne dla Ciebie, Twoich bliskich i całego otoczenia, to nie może być coś co zaszkodzi innym)
- 5. Zasoby własne?** (co my mamy, co mam pomoże zrealizować cel, np energię i chęć ale też samochód itp)
- 6. Brak sprzeczności?** (czy na pewno tego chcemy, czy tylko mówimy, że byśmy chcieli ale tak naprawdę gdyby się to spełniło czulibyśmy dyskomfort)
- 7. Specyficzny i określony (mierzalny)** - Cel musi być określony konkretnie z maksymalną ilością szczegółów. (nawet konkretna data jest pomocna)

8. **Określony w czasie** - Dokładnie określony termin osiągnięcia celu. „Cele są marzeniami z wyznaczonym terminem spełnienia" Diana S. Hunt
9. **Motywujący i zależny od Ciebie** - Cel musi motywować Cię do jego realizacji. Żeby jednak go osiągnąć, to musisz mieć wpływ na ten proces realizacji.

ROZMOWA:

- Jak bardzo zmieniło się Twoje nastawienie do realizacji własnych marzeń?
- Czy coś dało nam napisanie celów na kartce?
- Co tym razem jest potrzebne do ich realizacji – porównać z wynikami słoneczka na początku

WYMYŚLAMY HASŁO REKLAMOWE, - (w grupach, lub wspólnie)

które będzie nas zachęcać do realizowania wybranego celu, prezentacja haseł

John Barrymore powiedział: *„Człowiek nie jest stary, dopóki żalem nie zastąpi marzeń”*

Historyjka - czytamy

W Ameryce przeprowadzono badania naukowe, które udowodniły, że powierzchnia skrzydeł trzmiela jest kilka razy za mała w stosunku do masy jego ciała, aby mógł latać. Ten fenomen przyrody wykorzystano w koncernie IBM, rozwieszając przy stanowiskach pracy programistów plakaty z wizerunkiem lecącego trzmiela i napisem: *„Fruwa, bo nie wie, że nie powinien”*⁷

- *co o tym sądzicie?*
- *czy możliwe jest wszystko jeśli nie wiemy, że się nie uda?*

MAPA MARZEŃ – zadanie twórcze

Na dużych formatach przyklejamy, domalowujemy wycięte z gazet rzeczy kojarzące się z naszymi marzeniami. Mają być kolorowe, pozytywne. Na koniec możemy je omówić, niech każdy powiesi je w widocznym miejscu w swoim domu i uzupełnia. Na kolejnych

3. 7 Śmigielski Arkadiusz: *Podążaj za marzeniami. Darmowy ebook.* [online]. [dostęp 22 maja 2011]. Dostępny w Internecie: <http://www.zlotemysli.pl/pub/podazaj-za-marzeniami/arkadiusz-smigielski.html?q=pod%C4%85%C5%BCajz%20amarzen%20iami>

spotkaniach można zapytać jak działają? Czy coś udało się zrealizować?

ZAKOŃCZENIE:

- *kto ma ochotę opowiedzieć o swojej mapie marzeń?*

EWALUACJA: dokańczamy zdania:

Zabieram dziś ze sobą

Co dały mi te zajęcia...

Czy chciałabym uczestniczyć w podobnych zajęciach?

BIBLIOGRAFIA

8. Bąk-Sosnowska Monika: *Co choroba przewlekła zmienia w życiu człowieka?*[online]. [dostęp 22 maja 2011]. Dostępny w Internecie: http://www.poradnikmedyczny.pl/mod/archiwum/4890_choroby_przewlek%C5%82e_dlaczego.html
9. Nazaretanka M.: *Ballada o szczęściu* [online] [dostęp 10.01.2011]. Dostępny w Internecie: <http://ocalic.blox.pl/html/1310721,262146,21.html?465512>
10. Piosenka Anny Marii Jopek „Na dłoni”
11. Kozak Agnieszka: *Bajka o nadziei*. [online]. [dostęp 20 maja 2011]. Dostępny w Internecie: <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=268>
12. Ferrero Bruno: *Bajka o zasmuconym smutku*. [online]. [dostęp 20 maja 2011]. Dostępny w Internecie: <http://www.zosia.piesta.pl/smutek.html>
13. Magiczna skrzynia [zabawa]. [online]. [dostęp 22 maja 2011]. Dostępny w Internecie: <http://nauko.pl/zadania/przedszkole,gry-i-zabawy,,,,4,,wlasne>
14. Śmigielski Arkadiusz: *Podążaj za marzeniami. Darmowy ebook*. [online]. [dostęp 22 maja 2011]. Dostępny w Internecie: <http://www.zlotemysli.pl/pub/podazaj-za-marzeniami/arkadiusz-smigielski.html?q=pod%C4%85%C5%BCajz%20amarzen%20iami>
15. Widerowska Maria: Propozycje wybranych zabaw plastycznych z dziećmi i osobami starszymi. [Materiały z zajęć prowadzonych przez Marię Widerowską na kursie biblioterapii II stopnia w WBPiCAK w Poznaniu w 2010 roku]
16. Szczęście [hasło]. [online]. [dostęp 22 maja 2011]. Dostępny w Internecie: <http://pl.wikipedia.org/wiki/Szcz%C4%99%C5%9Bcie>
17. Smutek [hasło]. [online]. [dostęp 22 maja 2011]. Dostępny w Internecie: <http://pl.wikipedia.org/wiki/Smutek>

ANEKS

Choćbyś został sam, choćbyś nie umiał żyć, wierzę, że odmieni Cię nadzieja...

W pięknej dolinie, u stóp cudownych, zalanych słońcem gór była tętniąca śpiewem i radością wioska. Dolina odgradzona była od świata z jednej strony pasmem pięknych gór, z drugiej strony wąską, ale bardzo rwącą rzeką. Ludzie, którzy w niej żyli byli naprawdę zadowoleni z życia, żyjąc z uprawy winogron. Winnice cudnie wypełniały całą dolinę i wydawało się, że stanowią cel i sens życia jej mieszkańców. Wiele trudu i pracy trzeba było włożyć w wielkie przestrzenie wypełnione krzewami.

Każdej wiosny ludzie z drżeniem serca witali pierwsze promienie słońca – czy już na stałe zagości w dolinie, czy będzie dość łaskawe, by ogrzewać delikatne pąki rodzących się do życia krzewów. Latem z pewnym niepokojem patrzyli na słońce, czy nie spali zbyt swymi promieniami ziemi, w której płynęły życiodajne soki, czy będzie wystarczająco dużo deszczu, by nadać soczystej barwy liściom, by rośliny miały siłę do życia. Wczesną jesienią konieczne było chronienie owoców przed nagłymi atakami mrozu schodzącego czasami niespodziewanie z wysokich gór. Dzień zaczynał się w wiosce od pełnego niepokoju spojrzenia na winnicę i kończył otarciem potu po zakończonej pracy na polu. Uprawa winorośli była wszystkim, co ludzie ci mieli, co sprawiało, że żyli...

Pewnej jesieni w wiosce wybuchł wielki pożar, który spalił wszystkie uprawy i wszystkie domy, spalił też mosty na rzece. Wielu ludzi zginęło w pożarze, a ci, którzy ocalili, nie zdecydowali się na odbudowywanie swoich domów, zbyt wiele bólu wiązało się z tym miejscem, uprawy wypalone były do korzeni... Spalona dolina pokryta była popiołem, pełna zgliszczy, wydawało się, że zmarło w niej życie...

Jednak pozostał w niej mały chłopiec, którego rodzice dawno zmarli i byli pochowani na miejscowym cmentarzu. Nikt o nim nie pamiętał wszyscy zajęci byli własnymi stratami i bólem, więc w końcu został w opuszczonej dolinie sam. Nie bardzo miał dokąd iść, bo tu było wszystko, co kochał i co było dla niego ważne.

Z trudem przetrwał zimę dzięki zapasom, które wygrzebał spod ruin zwalonych domów. Pewnego wiosennego poranka, kiedy udał się na poszukiwanie pożywienia zobaczył kilka zielonych listków nieśmiało wyrastających z ziemi na tuż przy zboczu góry. Z drżeniem serca i z drżącymi z radości, ale i niepewności dłońmi podszedł do tego cudu wynurzającego się z ziemi – ku jego radości liście okazały się być liśćmi winorośli! Ogień nie strawił wszystkiego, pozostał korzeń, była to

szansa na odbudowanie kawałka winnicy. Jakże cieszył się tym wyrastającym z ziemi, bezbronnym i delikatnym krzewem. Jego oczy nabrały blasku, w sercu zaświtała nadzieja. Chłopiec od razu oczyścił przestrzeń wokół drobnej roślinki i zaczął się nią opiekować, postanowił wybudować wysoki i gruby mur wokół swojego kawałka ziemi, by nigdy już żaden ogień nie mógł mu zagrozić.

Jedyne, co do tej pory umiał, to uprawa winnic, był rolnikiem a nie budowniczym, nie znał się na budowaniu murów. Na brzegu rzeki znalazł starą łódkę, postanowił udać się do ludzi mieszkających po drugiej stronie rzeki i kupić od nich cegły i zaprawę murarską. Nie miał pieniędzy, więc postanowił nająć się jako ogrodnik i pomagać ludziom w uprawie ich roślin. Każdego dnia chłopiec przemierzał rwącą rzekę w swej małej łódeczce, by pracować w ogrodach innych ludzi i za zarobione pieniądze kupować cegły na mur chroniący jego winnicę. Zaprzyjaźnił się też z ludźmi z wioski, wspólna praca bardzo ich do siebie zbliżyła.

Jednocześnie rozpoczął mozolną pracę w swoim ogrodzie, rozsadzał krzewy, przygotowywał kolejne kawałki ziemi pod uprawę, mozolnie budował mur cegła po cegle, by chronić winnicę na wypadek pożaru. Jednak ciężka praca i pokonywanie rwącej rzeki małą łódką powoli wyczerpywało jego siły, tak, że czasami po powrocie z wioski nie miał już siły na pracę w swoim ogrodzie, jedynie na ułożenie kolejnej warstwy przywiezionych cegieł. Zaczął zaniedbywać swoją winnicę, za to ogrody ludzi, w których pracował, piękniały z tygodnia na tydzień. Ludzie, dla których pracował bardzo go polubili z troską patrzyli na jego zmęczone, spracowane ręce i na oczy, które zdawały się tracić swój blask... Pewnego dnia stary ogrodnik, któremu pomagał w pracy w ogrodzie zapytał, co go trapi. Chłopiec opowiedział staruszkowi, że brakuje mu sił i czasu na pracę we własnej winnicy, stary ogrodnik z pięknym i szczerym uśmiechem zaproponował mu pomoc. Chłopiec ucieszył się, ale potem ze smutkiem zauważył, że jego łódka jest za mała na to, by przewieźć ich obu na drugi brzeg, a inaczej nie można się było tam dostać.

Ze spuszczoną ze zmęczenia i smutku głową podszedł do brzegu rzeki, z dala widać było piękny, wysoki mur, który chronił jego winnicę. Jakże był majestatyczny na tle zachodzącego słońca!

Gdyby tylko na rzece zbudować most? No tak, most, ale skąd wziąć budulec, skąd wziąć cegły... Jakie to proste! Przecież cegieł, na które zapracował wystarczyłoby na solidny most, przecież mógł rozebrać mur i poprosić ludzi z wioski, by pomogli mu w budowie mostu, by pomogli mu w pracy przy odbudowywaniu jego winnicy...

Wszystko co robimy, czego się podejmujemy, każda myśl i każdy talent w nas złożony

są jak cegły – tylko od nas zależy czy użyjemy ich do budowania murów, które odgradzą nas od ludzi i od miłości, czy użyjemy ich do budowania mostów, które pozwolą czasami przejść do drugiego człowieka, przekroczyć trudną i rwącą rzekę, które pozwolą innym przychodzić do nas...

Bruno Ferero **„Bajka o zasmuconym smutku”**

Po piaszczystej drodze szła niziutka staruszka. Chociaż była już bardzo stara, to jednak szła tanecznym krokiem, a uśmiech na jej twarzy był tak promienny, jak uśmiech młodej, szczęśliwej dziewczyny. Nagle dostrzegła przed sobą jakąś postać. Na drodze ktoś siedział, ale był tak skulony, że prawie zlewał się z piaskiem. Staruszka zatrzymała się, nachyliła nad niemal bezcielesną istotą i zapytała: „Kim jesteś?” Ciężkie powieki z trudem odsłoniły zmęczone oczy, a blade wargi wyszeptaly: „Ja? ... Nazywają mnie smutkiem”

„Ach! Smutek!”, zawołała staruszka z taką radością, jakby spotkała dobrego znajomego.

„Znasz mnie?”, zapytał smutek niedowierzająco.

„Oczywiście, przecież nie jeden raz towarzyszyłeś mi w mojej wędrówce.”

„Tak sądzisz ..., zdziwił się smutek, „to dlaczego nie uciekasz przede mną. Nie boisz się?”

„A dlaczego miałabym przed Tobą uciekać, mój miły? Przecież dobrze wiesz, że potrafisz dogonić każdego, kto przed Tobą ucieka. Ale powiedz mi, proszę, dlaczego jesteś taki markotny?”

„Ja ... jestem smutny.” odpowiedział smutek łamiącym się głosem.

Staruszka usiadła obok niego. „Smutny jesteś ...”, powiedziała i ze zrozumieniem pokiwała głową. „A co Cię tak bardzo zasmuciło?”

Smutek westchnął głęboko. Czy rzeczywiście spotkał kogoś, kto będzie chciał go wysłuchać? Ileż razy już o tym marzył. „Ach, ... wiesz ...”, zaczął powoli i z namysłem, „najgorsze jest to, że nikt mnie nie lubi. Jestem stworzony po to, by spotykać się z ludźmi i towarzyszyć im przez pewien czas. Ale gdy tylko do nich przyjdę, oni wzdrygają się z obrzydzeniem. Boją się mnie jak morowej zarazy.” I znowu westchnął.

„Wiesz ..., ludzie wynaleźli tyle sposobów, żeby mnie odpędzić. Mówią: tralalala, życie jest wesołe, trzeba się śmiać. A ich fałszywy śmiech jest przyczyną wrzodów żołądka i duszności. Mówią: co nie zabije, to wzmocni. I dostają zawału. Mówią: trzeba tylko umieć się rozerwać. I rozrywają to, co nigdy nie powinno być rozerwane. Mówią: tylko słabi płaczą. I zalewają się potokami łez.

Albo odurzają się alkoholem i narkotykami, byle by tylko nie czuć mojej obecności.”

„Masz rację,” potwierdziła staruszka, „Ja też często widuję takich ludzi.”

Smutek jeszcze bardziej się skurczył. „Przecież ja tylko chcę pomóc każdemu człowiekowi. Wtedy gdy jestem przy nim, może spotkać się sam ze sobą. Ja jedynie pomagam zbudować gniazdko, w którym może leczyć swoje rany. Smutny człowiek jest tak bardzo wrażliwy. Niejedno jego cierpienie podobne jest do źle zagojonej rany, która co pewien czas się otwiera. A jak to boli!

Przecież wiesz, że dopiero wtedy, gdy człowiek pogodzi się ze smutkiem i wypłacze wszystkie wstrzymywane łzy, może naprawdę wyleczyć swoje rany. Ale ludzie nie chcą, żebym im pomagał.

Wolą zasłaniać swoje blizny fałszywym uśmiechem. Albo zakładać gruby pancerz zgorzknienia.” Smutek zamilkł. Po jego smutnej twarzy popłynęły łzy: najpierw pojedyncze, potem zaczęło ich przybywać, aż wreszcie zaniósł się nieutulonym płaczem.

Staruszka serdecznie go objęła i przytuliła do siebie.

„Płacz, płacz smutku.”, wyszeptała czule. „Musisz teraz odpocząć, żeby potem znowu nabrać sił.

Ale nie powinieneś już dalej wędrować sam. Będę Ci zawsze towarzyszyć, a w moim towarzystwie zniechęcenie już nigdy Cię nie pokona.”

Smutek nagle przestał płakać. Wyprostował się i ze zdumieniem spojrzął na swoją nową towarzyszkę: „Ale ... ale kim Ty właściwie jesteś?”

„Ja?”, zapytała figlarnie staruszka uśmiechając się przy tym tak bez trosko, jak małe dziecko. „JA JESTEM NADZIEJA!”

Aforyzmy o szczęściu - przykłady

Phil Bosmans

Ze szczęściem czasami bywa tak jak z okularami, szuka się ich, a one siedzą na nosie.

Szczęścia nie można kupić. Na szczęście.

Albert Einstein

Jeśli a oznacza szczęście, to $a=x+y+z$, gdzie x - praca, y - rozrywki, z - umiejętność trzymania języka za zębami.

Albert Schweitzer

Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, gdy się ją dzieli.

Paulo Coelho

Jeśli szczęście się do nas uśmiecha, trzeba z tego korzystać i starać się mu dopomóc, tak jak ono pomaga nam.

Helen Keller

Gdy zamykają się jedne drzwi do szczęścia, otwierają się inne, ale my patrzymy na pierwsze drzwi tak długo, że nie widzimy tych drugich.

Jena Paul Sartre

Szczęściem jednego człowieka jest drugi człowiek.

Oscar Wilde

Gdy jesteśmy szczęśliwi, zawsze jesteśmy dobrzy, ale gdy jesteśmy dobrzy, nie zawsze bywamy szczęśliwi.

Carlo Godoni

Kto nie ma odwagi starać się o swoje szczęście, tym samym udowadnia wyraźnie, że tego szczęścia nie jest wart.

Tomek Tryzna

Czy wiesz co to jest szczęście? Szczęście to zgodność z samym sobą, to harmonia wewnętrznych demonów.

Jena Paul Sartre

Szczęście zdobywa się pod warunkiem, że się go nie pragnie zdobyć.

Albert Einstein

Człowiek szczęśliwy jest zbyt zadowolony z teraźniejszości, by oddawać się zanadto rozmyślaniom o przyszłości.

Anthony do Mello

Szczęście nie da się zdefiniować, opisać można jedynie nieszczęście. Przestań być nieszczęśliwy, to zrozumiesz. Miłości nie można zdefiniować, brak miłości można. Kiedy pozbedziesz się braku miłości – zrozumiesz.

Gustaw Herling-Grudziński

[...] nie należy nikogo uszczęśliwiać wbrew jego woli.

William Shakespeare

Ten, kto biedny i szczęśliwy, jest bogaty, że bardziej nie trzeba.

Jonathan Carroll

Nie można wylądować na stałe w jednym punkcie o nazwie „szczęście”. Człowiek nie potrafi bowiem skupić uwagi dłużej niż mucha domowa. Czy znacie wiele much, które osiągnęły wieczne szczęście i siedzą wieczorami w domu?

Bernard Fontenelle

Największy sekret szczęścia to być w zgodzie z sobą.

Benjamin Disraeli

Największym szczęściem jest poczucie sensu życia.

Antonie de Rivarol

Nadzieja to pożyczka, której udziela nam szczęście.

Pearl Buck

Są ludzie, którzy nie zauważają małego szczęścia, ponieważ daremnie czekają na duże.

Nikos Kazantzakis

Rzadko szczęście odczuwamy wtedy, kiedy jest naszym udziałem. Dopiero gdy przeminie, spoglądamy wstecz i nagle pojmujemy - niekiedy ze zdumieniem - jak bardzo byliśmy szczęśliwi.

Stendhal

Szczęście to to, czego prawdopodobnie w życiu nie osiągniemy, ale na jego szukanie warto poświęcić całe życie.

Abraham Lincoln

Ludzie są na tyle szczęśliwi, na ile sobie pozwolą.

Eurypides

Być szczęśliwym - tego trzeba się uczyć.

Henryk Sienkiewicz

Szczęście jest zawsze tam, gdzie widzi je człowiek.

Gustaw Flaubert

Aby osiągnąć szczęście, trzeba spełnić trzy warunki: być imbecylem, być egoistą i cieszyć się dobrym zdrowiem. Jeśli jednak nie spełnicie pierwszego warunku, wszystko jest stracone.

Hans Christian Andersen

[...] ani nieśmiertelne imię artysty, ani splendor korony nie czynią człowieka szczęśliwym;
[...] szczęście można znaleźć tam, gdzie ludzi zadowala drobiazg, bo kochają i są kochani

Mikołaj Gogol.

Szczęśliwy ten, kto godzi się z przeciwnościami, jakie zsyła mu los.

Konfucjusz

Ten, który stale jest szczęśliwy, musi się często zmieniać.

S. Magdalena Nazaretanka, „Ballada o szczęściu”

Był sobie las, zielony las,
a w lesie sejm burzliwy,
bo zwierząt chór prowadził spór,
co znaczy być szczęśliwym.

Więc bury miś, kudłaty miś,
pomedytował krótko:
szczęśliwym być to miodek pić
i mieć porządne futro.

Pracować wciąż i piąć się wzwyż-
orzekła mała mrówka,
a ślimak rzekł: mieć własny dom
z garażem i ogródkiem.

A polny wiatr, obieżyświat,
przyleciał z końca świata:
Szczęśliwym być, to znaczy żyć,
nie robić nic i latać.

Zasępił się posepny sęp
i rzecze zasępiony:
- a czy ja wiem? Szczęśliwszy ten,
kto ma silniejsze szpony!

Przyleciał kosi zabrał głos
i rzekł niewiele myśląc:
- szczęśliwym być to z losu drwić
i gwizdać na to wszystko!

Aż nagle ktoś na pomysł wpadł,
wśród sporów i dociekań:
- a może by, a może tak,
zapytać się człowieka?

I właśnie tu, aż mówić wstyd skończyła się ballada,
bo człowiek siadł, w zadumę wpadł
i nic nie odpowiada.

Anna Maria Jopek „Na Dłoni”- tekst piosenki

Tak łatwo z rąk wymyka się
Ucieka wciąż, znika we mgle

A Ty je chcesz na własność mieć
Chcesz zamknąć na klucz
Przed światem schować
Skryć - jak skarb swój
Prywatny skarb... niemożliwe

Bo szczęście to przelotny gość
Szczęście to piórko na dłoni
Co zjawia się, gdy samo chce
I gdy się za nim nie goni

Tym więcej chcesz im więcej masz
Wymyślasz proch, chcesz sięgnąć gwiazd
Lecz to nie to, nie - to nie tak
I ciągle czegoś nam brak do szczęścia
Wciąż nam brak, tak zachłannie brak
Otwórz oczy...

Szczęście to ta chwila co trwa
Niepewna swojej urody
To zieleń drzew, to dzieci śmiech
Słońca zachody i wschody

Więc nie patrz w dal,
Bo szczęście jest tuż obok w nas
W zwyczajnym dniu, w zapachu domu
Wśród chmur, w ciszy traw
Jest blisko nas, blisko tak, blisko tak...

Bo szczęście to przelotny gość
Przebłysk słonecznej pogody
I dużo wie, kto pojął, że
Szczęście to garść pełna wody

Szczęście to ta chwila co trwa

Szczęście to piórko na dłoni
Co zjawia się, gdy samo chce
I gdy się za nim nie goni

Przepis na szczęście:

Do wiadra miłości dodaj dużą garść akceptacji, szklanek wiary,
filiżankę wdzięczności i kropelkę wybaczenia.

Wymieszaj.

Dopraw łyżeczką wrażliwości,
odrobiną cierpliwości,
sporą iskrą entuzjazmu i szczyptą egoizmu.

Okraś uśmiechem.

Serwuj tu i teraz, a także w przyszłości. :)