

Jolanta Molenda-Bieniecka „Kochamy wciąż za mało i stale za późno”

Program biblioterapeutyczny „Oblicza miłości”

Zajęcia realizowane w ramach programu stwarzają uczestnikom możliwość autorefleksji, poznania siebie samego, a nade wszystko własnych miłosnych oczekiwań, marzeń i pragnień. Mogą być również sposobem na uświadomienie sobie, iż lęk przed odrzuceniem jest czymś naturalnym, czymś, co jednak da się pokonać. Wystarczy uwierzyć w siebie i w drugiego człowieka.

Cele:

- Wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- Uzmysłowienie sobie własnych oczekiwań względem drugiej osoby,
- Nabywanie umiejętności nazywania swoich uczuć, zmniejszenia strachu przed odrzuceniem,
- Weryfikowanie własnych przekonań na temat miłości i związku dwojga ludzi,
- Uzmysłowienie sobie odpowiedzialności za nasze słowa i czyny względem zakochanej w nas osoby,
- Wzmacnianie postaw empatycznych,
- Uświadomienie uczestnikom wagi zaufania jako podstawy właściwych relacji między kochającymi się osobami.

Uczestnicy: młodzież gimnazjalna (klasa trzecia) i licealna, do 8 osób

Warunki: miejsce spotkań biblioteka szkolna, raz w tygodniu, 6 spotkań

Czas trwania: 90 min.-120 min.

Struktura zajęć:

1. część wstępna integracyjna
2. część właściwa biblioterapeutyczna

Formy pracy: zbiorowe {praca w grupie} i indywidualne

Metody pracy: m.in. słowne {głośne czytanie tekstów literackich, pogadanka, rozmowa, dyskusja, technika niedokończonych zdań}; pisemne {pisanie opowiadań}; drama {płaszcz eksperta, list}; aktywizujące {metaplan, burza mózgów, słoneczko niedokończone zdania, mapa pojęciowa}; pedagogika zabawy

Środki: teksty literackie: Nowacka E.: *Może tak, może nie*. Warszawa: Nasza Księgarnia, cop. 1997. ISBN 83-10-105114-2; Ostrowicka B.: *Zła dziewczyna*. Wrocław: Ossolineum, cop. 2005. ISBN 83-04-04571-0; Saint-Exupery A. de: *Mały Książę*. Wyd. 16. Warszawa: Instytut Wydaw. PAX, 1992; Siesicka K.: *Zapałka na zakręcie*. Łódź: Akapit Press, [2004?]. ISBN 83-87463-61-2; Twardowski J.: *Miłości wystarczy, że jest*. Katowice: Unia, cop. 2004. ISBN 83-86250-37-2; płyta własna z piosenką P. Szczepanika „Kochać”

Materiały: kartki papieru, kredki lub kolorowe mazaki, arkusz szarego papieru, nożyczki, kłębek z nicią, mały kamień

Bibliografia: Antczak M.: *Techniki dramy w teorii i praktyce : nie tylko dla nauczycieli bibliotekarzy*. Warszawa: Agencja ”Sukurs”, 2004. ISBN 83-904579-8-7; Bohner T.: *Zabawy ułatwiające nawiązywanie kontaktów*. Kielce: Jedność, 2004. ISBN 83-7224-457-X; Drabarek B. 2in.: *Szkolny słownik motywów literackich*. Wyd. 4, dodr. Warszawa: Kram, 2000. ISBN 83-86075-72-4; *Grupa bawi się i pracuje : zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych*. Po red. Olgi Tokarczuk. Wałbrzych:

Unus, cop 1994. ISBN 83-900281-3-1; Grzenia J.: *Słownik imion*. Warszawa, 2002. ISBN 83-01-13741-X; Warszawa: Ezop, 2005. ISBN 83-89133-17-2; Kopaliński Wł.: *Słownik symboli*. Wyd. 2. Warszawa: Wiedza Powszechna, 1990. ISBN 83-214-0746-3; *Kurs z zakresu terapii przez sztukę : wybór materiałów*. PTB Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego we Wrocławiu. Wrocław 1998-1999; Rau K., Ziętkiewicz E.: *Jak aktywizować uczniów : burza mózgów i inne techniki w edukacji*. Poznań: Oficyna Wydawnicza G&P, 2000. ISBN 83-7272-023-1; Rojewska J.: *Grupa bawi się i pracuje : zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych cz. 2*. Wałbrzych: Unus, cop. 2000. ISBN 83-912865-4-1; Vopel Klaus W.: *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży cz. 4*. Kielce: Jedność, 2003; Vopel Klaus W.: *Medytacje dla młodzieży*. Kielce: Jedność, 2004. ISBN 83-7224-633-5

Scenariusz 1 zajęć

„Poznajmy się”

Cele: uświadomienie uczestnikom kim są, jak funkcjonują w grupie, jakie mają i mogą mieć prawa; integracja grupy, przełamanie lodów; pozytywny obraz siebie; otwarcie, budowanie atmosfery zaufania; samopoznanie; rozwijanie wyobraźni; werbalizowanie emocji.

Metody i formy pracy: twórcze, plastyczne; rozmowa; praca w grupie i indywidualna

Materiały: kartki papieru, kredki lub kolorowe mazaki

Środki: Grzenia J.: *Słownik imion*. Warszawa, 2002. ISBN 83-01-13741-X

Przebieg zajęć:

I część:

1. Zawarcie kontraktu { *udział w zajęciach jest dobrowolny, *słuchaj uważnie tego, co mówią inni uczestnicy, * w trakcie spotkania panuje atmosfera życzliwości i uprzejmości, *uczestnicy mają do siebie nawzajem zaufanie, *treści naszych spotkań są naszą i tylko naszą własnością, *staraj się poczekać z tym, co masz do powiedzenia aż do momentu, w którym mówiąca osoba skończy swoją wypowiedź, *dbaj o poprawność i piękno języka, którym się posługujesz }

II część: zabawy integrujące, przełamujące lody:

1. *Przedstawiamy się w niekonwencjonalny sposób:*
chciałabym/chciałbym dzisiaj...
szukam podobnych do siebie...
gdybym mogła/mógł cały dzień...
gdybym była/był pisarką/pisarzem to napisałabym/napisałbym książkę o..., bo...
2. *Moje wyjątkowe imię* {uczestnicy rysują swoje imię, mając na uwadze następujące pytania: *jakiego koloru jest twoje imię, jaki ma kształt, jak smakuje, czy twoje imię pachnie, czy używasz jakiś zdrobnień*}
3. *Rodzinne anegdoty:* rozmowa nt historii nadawania imienia poszczególnych uczestników wraz z przywołaniem właściwych opisów ze słownika imion
4. *Duma:* siedząc w kręgu wszystkie osoby kończą zdanie: *jestem dumna/dumny, że...*
5. *Co nowego, co dobrego: najlepszą/najmilszą rzeczą jak wydarzyła się w mijającym tygodniu było...*
6. *Dwuminutowa autobiografia* – {każdy z uczestników ma kilka minut, aby powiedzieć innym coś o sobie; potem drugi etap: opowiadamy o dostrzeżonych przez nas mocnych stronach pozostałych osób z grupy }

III zabawy twórcze:

1. *Wspomnienia pierwszej zapamiętanej książki* - swobodne wypowiedzi uczestniczek/uczestników
2. *Opowiadanie z tytułów:* uczestniczki/uczestnicy piszą opowiadanie z wykorzystaniem jak największej ilości znanych im tytułów książek o miłości. {Rozmowa nt. *dlaczego, wybraliście właśnie takie, a nie inne tytuły książek?* odwołanie się do wiedzy uczestników o motywie miłości w literaturze i sztuce }

IV zabawy kończące:

1. Ewaluacja: *Po dzisiejszym spotkaniu...*

Scenariusz 2 zajęć

„Wymiary miłości”

Cele: wzmocnienie poczucia własnej wartości, integracja grupy, budowanie zaufania, samopoznanie; wprowadzenie w meandry świata uczuć, świata miłości; dostrzeżenie piękna miłości, jej niepowtarzalności, wielowątkowości i wielowymiarowości

Metody i formy pracy: praca indywidualne i w grupie; gry i zabawy psychologiczne; metody aktywizujące {mapa pojęciowa, burza mózgów, słoneczko definicyjne}; wizualizacja; praca z tekstem

Materiały: kartki szarego papieru, długopisy

Środki: Kopaliński Wł.: *Słownik symboli*. Wyd. 2. Warszawa: Wiedza Powszechna, 1990. ISBN 83-214-0746-3; Vopel Klaus W.: *Medytacje dla młodzieży*. Kielce: Jedność, 2004, s. 156-158. ISBN 83-7224-633-5

Przebieg zajęć:

I. Część wstępna:

1. Przypomnienie zawartego kontraktu
2. *W jakim jesteś dzisiaj nastroju...*
3. *Miłość jest jak...bo...* {uczestnicy siedzą w kręgu, prowadzący rozpoczyna zdanie, np. *Miłość jest jak...*; każdy z uczestników powtarza początek zdania i kończy je w dowolny sposób, np. *miłość jest jak szybki wiatr, bo wprowadza zamęt, miłość jest jak ocean, bo jest taka wielka*}
4. Wybierz jednego/jedną z bohaterów/bohatek literackich historii miłosnych i krótko uzasadnij swoją decyzję {np. *jestem jak Julia, bo wierzę, że można kochać kogoś ponad życie*}
5. Przeczytanie tekstu medytacji pt. *Wymiary miłości* {*Proszę abyście zamknęli oczy i wsłuchali się w tekst medytacji*} {tekst medytacji w załączeniu} {opcjonalnie ćwiczenie to może zakończyć się wykonaniem polecenia zawartego w ostatnim zdaniu medytacji}

II. Część właściwa, biblioterapeutyczna

1. Wykorzystanie słoneczka definiującego - omówienie emocji, jakie towarzyszyły wysłuchanej medytacji stanowią punkt wyjścia do zdefiniowania słowa „miłość” (*Proszę abyście przypomnieli sobie wasze myśli, uczucia i obrazy, jakie pojawiały się przed waszymi oczami w trakcie słuchania tekstu medytacji i napisali na kartkach wszelkie skojarzenia ze słowem „miłość”*)
2. Skonfrontowanie powstałej definicji z jej słownikową wersją, również ze znanymi przez uczestników wyrażeniami frazeologicznymi, zawierającymi słowo miłość {np. „miłość od pierwszego wejrzenia”, „umrzeć z miłości”, „ślepa miłość”, „miłość nieodwzajemniona”} oraz znanymi symbolami miłości {czerwień, róża, niebieskie fiołki itp.}
3. Uzupełnieniem powyższych rozważań będzie przypomnienie *Hymnu o miłości* św. Pawła {wspólne głośne odczytanie przez wszystkich uczestników}
4. *Burza mózgów: Jakiego rodzaju miłości znacie?* {w zależności od obiektu i adresata uczuć} wraz z analizą pomysłów i wyłonieniem typów
5. *Parafraza mapy pojęciowej*: {Na szarym papierze wpisane zostały typy miłości (np. rodzicielska, małżeńska/namiętna, platoniczna, przyjacielska, homoseksualna) uczestnicy wpisują cechy, skojarzenia/przekonania/opinie właściwe wg nich dla danego rodzaju miłości}
6. Omówienie powyższego ćwiczenia wraz z analizą wniosków stanowi przyczynek do zainicjowanie rozmowy nt. różnic i podobieństw między poszczególnymi rodzajami miłości

7. Odpowiedz pisemnie: *Jaką miłość w danym momencienosisz w sobie* {chętnie osoby odczytują swoje odpowiedzi na forum grupy}
8. Swobodna rozmowa nt. ostatniego zadania i emocji uczestników

III. Ewaluacja: *W jakim nastroju kończysz te zajęcia?/Po zajęciach powiem, że...*

Załączniki

Tekst medytacji *Wymiary miłości*

Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Odetchnij głęboko trzy razy...

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w pałacu królewskim. Prezentowane są w nim obrazy z wielu stuleci. Jest wczesnie rano i jesteś zupełnie sam/sama w budynku, który wydaje ci się nieskończenie duży. Od czasu do czasu zatrzymujesz się przy konkretnych obrazach i dajesz się im wciągnąć w ich szczególną atmosferę. Po pewnym czasie dochodzisz do zamkniętych drzwi. Widzisz na nich napis złożony tylko z jednego słowa – „miłość”. Za tymi drzwiami zaczyna się świat miłości...możesz spotkać tam wszystkich ludzi, wspomnienia, sytuacje, uczucia i pragnienia, wszystkie możliwe miejsca i przedmioty, ale również fantastyczne istoty i postacie z historii oraz z literatury. Masz wystarczająco dużo czasu, aby w spokoju wyobrazić sobie teraz te drzwi, ich klamkę i napis na nich...A teraz możesz je otworzyć...Skoncentruj się całkowicie na pierwszym wrażeniu, jakie wyrze na tobie świat miłości. Może ono pojawić się na różne sposoby – jako obraz, jako fizyczne odczucie, jako dźwięk, uczucie, zapach...Ten świat przyciąga cię czy odpycha?...

Przyzwyczajaj się stopniowo do tego świata za drzwiami. Wejść powoli do niego, aby go zbadać. Być może znajdziesz coś, co będzie dla ciebie przyjemne, być może natrafisz na coś, co wywoła u ciebie uczucie mieszane albo nawet nieprzyjemne. Spróbuj możliwie jak najdokładniej obserwować ten świat, ale niczego nie oceniaj. Masz wystarczająco dużo czasu, aby zauważyć i poznać wszystko, co spotkasz na swojej drodze. Wszystkiemu, co widzisz daj możliwość pokazania ci się w całej okazałości...

A kiedy będziesz dalej szła/szedł, wtedy uświadom sobie, że w tym świecie możesz zobaczyć niezliczone obrazy miłości, a wśród nich takie, które mogą cię całkowicie zaskoczyć. Powiedz wtedy do siebie: „A więc to też istnieje w świecie miłości”. Potem idź dalej, jak osoba zwiedzająca jakąś wystawę. Masz dokładnie trzy minuty, aby w czasie tej pierwszej wizyty rozejrzeć się po uniwersum miłości. Wystarczy to, abyś zobaczył wszystko, co jest dzisiaj dla ciebie przeznaczone...(3 min.)

Teraz ta pierwsza wizyta dobiega końca. Jeśli chcesz, pożegnaj się z którymś z tych obrazów. Znajdź na to czas. Możesz sobie postanowić, że później tutaj wrócisz, aby nauczyć się czegoś więcej o tym świecie. Powróć do drzwi, przez które przyszedłeś/przyszedłaś i zamknij je za sobą. Powróć z tej wystawy do grupy. Jeśli masz na to ochotę, zastanów się, co twoje przeżycia w świecie miłości mają wspólnego z twoim własnym życiem. Przecięgnij się przez chwilę, odetchnij głęboko jeden raz o otwórz oczy...

Czy chcesz przez kilka minut zastanowić się w ciszy nad swoimi przeżyciami, naszkicować swoje myśli albo narysować to, co zobaczyłaś/zobaczyłeś.

Hymn o miłości {Nowy Testament, 1 List do Koryntian}

Gdybym mówił językami ludzi i aniołów,
a miłości bym nie miał,
stałbym się jak miedź brzęcząca
albo cymbał brząający.

Gdybym też miał dar prorokowania
i znał wszystkie tajemnice,
i posiadał wszelką wiedzę,
i wszelką [możliwą] wiarę, tak iżbym góry przenosił.
a miłości bym nie miał,
byłbym niczym.

I gdybym rozdał na jałmużnę całą majątność moją,
a ciało wystawił na spalenie,
lecz miłości bym nie miał,
nic bym nie zyskał.

Miłość cierpliwa jest,
łaskawa jest.

Miłość nie zazdrości,
nie szuka pokłasku,
nie unosi się pychą;
nie dopuszcza się bezwstydu,
nie szuka swego,
nie unosi się gniewem,
nie pamięta złego;
nie cieszy się z niesprawiedliwości,
lecz współweseli się z prawdą.

Wszystko znosi,
wszystkiemu wierzy,
we wszystkim pokłada nadzieję,
wszystko przetrzyma.

Miłość nigdy nie ustaje,
[nie jest] jak prorocstwa, które się skończą,
albo jak dar języków, który zniknie,
lub jak wiedza, której zabraknie.

(...) Tak więc trwają wiara, nadzieja, miłość - te trzy:
z nich zaś największa jest miłość.

Scenariusz 3 zajęć

„Szukać należy sercem, czyli ja też zasługuję na miłość”

Cele: pogłębienie przekonania, że każdy człowiek zasługuje na miłość, że w każdym człowieku jest coś godnego kochania; wzmocnienie poczucia własnej wartości; dostrzeżenie różnic pomiędzy zauroczeniem drugą osobą a zakochaniem się w kimś; samopoznanie; uświadomienie sobie swoich oczekiwań względem osoby, którą chcemy pokochać

Metody i formy pracy: praca zbiorowa i indywidualna; gry i zabawy psychologiczne; zabawy interakcyjne

Materiały: kartki papieru

Środki: Vopel Klaus W.: *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży cz. 4*. Kielce: Jedność, 2003, s. 119-120 ; Nowacka E.: *Może tak, może nie*. Warszawa: Nasza Księgarnia. cop. 1997

Przebieg zajęć:

I. Część wstępna:

1. Przypomnienie zawartego kontraktu
2. Otwarty krąg – dokończ zdania:
 - najmiłszą rzeczą, która mi się ostatnio przydarzyła było...bo...
 - gdybym była sławną osobą to...bo...
 - gdybym była czarodziejką/czarodziejem to ...bo...
 - jestem...bo...
3. *Okno* {uczestnicy rysują „okna” wypełniając je zgodnie z zawartymi we wzorze wskazówkami, wzór poniżej, część 3 okna wypełniamy przy pomocy grupy; po zakończeniu rozmowa nt. wniosków, jakie nasunęły się uczestnikom w trakcie tego zadania}
4. Zabawa interakcyjna *Chłopcy i Dziewczęta II* {Zarówno dziewczęta jak i chłopcy proszeni są o napisanie na swoich kartkach początku zdania: dla chłopców: *Lubimy w dziewczętach to, że...bo..., dla dziewcząt: Lubimy w chłopcach to, że...bo...*Następnie każdy zapisuje swoje myśli, skojarzenia, słowa, zdania, które przychodzą mu do głowy. Potem wszystkie kartki zbierane są na dwie kupki i w pierw dziewczęta, a później chłopcy odczytują, co napisała przeciwna grupa}

II. Część właściwa, biblioterapeutyczna

1. Omówienie/przeanalizowanie powyższego ćwiczenia {w oparciu o następujące pytania: *czy zabawa wam się podobała, jakie wspólne cechy mają dziewczęta i chłopcy, jakie rzeczywiste różnice istnieją między dziewczętami a chłopcami, jak wzajemnie widzą się obie grupy; czy coś was zdziwiło w wypowiedziach dziewcząt bądź chłopców na wasz temat?*} stanowi punkt wyjścia do rozmowy o subiektywnym postrzeganiu człowieka przez drugiego człowieka, o prymacie zewnętrżności nad wnętrzem człowieka
2. Dyskusja nt. „*Czy istnieje osoba będąca ucieleśnieniem marzeń/ ideałem, w którym każdy się zakocha?*” {podział grupy na 2 obozy: przeciwników lub zwolenników powyższego założenia}- {przy okazji można również porozmawiać o zmieniających się kanonach piękna}
3. *Burza mózgów: W jaki sposób można odkryć piękno drugiego człowieka/prawdę o nim?*
4. Swobodne wypowiedzi uczestników nt. cytatu z *Małego Księcia*: „Żegnaj – odpowiedział lis – A oto mój sekret. Jest bardzo prosty: dobrze widzi się tylko sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu. – Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu – powtórzyły Mały Książę, aby zapamiętać” {nawiązujemy do powyższego pytania}
5. Przytoczenie fragmentów książki „*Może tak, może nie*” s. 101-103 {rozdanie uczestnikom tekstu i wprowadzenie w treść książki}- rozmowa o refleksjach uczestników
6. *Ogłoszenia* (każdy uczestnik pisze anonimowe ogłoszenie, w którym zareklamuje siebie jako osobę, którą warto pokochać (max. 25 słów)- ogłoszenie powinno być

napisane w taki sposób by było jasne, dlaczego właśnie w tej, a nie w innej osobie ktoś chciałby się zakochać. Po włożeniu ogłoszeń do torby uczestnicy wyciągając po kolei ogłoszenia starają się je przypisać do konkretnej osoby {w drugiej części zabawy biorą udział tylko chętne osoby; np. 1 chętny uczestnik- wskazany-wyciąga, odczytuje i zgaduje, a następnie tłumaczy, dlaczego tak a nie inaczej sądzi). Na zakończenie rundka zaczynająca się od słów: *Zauważyłam...*

7. Omówienie emocji towarzyszących wykonywaniu powyższego zadania {np. *co sprawiło wam największą trudność i dlaczego, co było najprostsze, co mnie zaniepokoiło, a co uszczęśliwiło?*}

III. Ewaluacja

1. *Po dzisiejszych zajęciach uświadomiłam/uświadomiłem sobie, że...*

Załączniki

1. Rzeczy, które inni o mnie wiedzą, np. moje imię, kolor oczu itp.	3. Rzeczy, które inni o mnie wiedzą, a ja nie
2. Rzeczy, które ja o sobie wiem, a inni nie wiedzą, np. moje marzenia	4. Rzeczy, których nie wiem ja, ani inni o mnie, np. moje życie za 10 lat

Scenariusz 4 zajęć

„Kochać, jak to łatwo powiedzieć”

Cele: wzmocnienie poczucia własnej wartości; nabywanie umiejętności werbalizowania uczuć/nazywania emocji; uświadomienie sobie odpowiedzialności za swoje słowa; samopoznanie

Metody i formy pracy: w grupie i indywidualne, analiza i interpretacja tekstu, metoda niedokończonych zdań, pisanie tekstów, rozmowa

Materiały: kłębek nici, nożyczki,

Środki: płyta z utworem Piotra Szczepanika; Twardowski J.: *Zakochani. /w:/Miłości wystarczy, że jest.* Katowice: Unia, cop. 2004, s. 15

Przebieg zajęć:

I. Część wstępna:

1. Przypomnienie kontraktu
2. *Opowiem wam coś, czego jeszcze o mnie nie wiecie...*
3. Dokończ zdania: {po wysłuchaniu odpowiedzi krótka informacja zwrotna ze strony grupy w formie podsumowania}
 - Gdy jestem/bylbym/byłabym zakochana to...
 - Wszyscy mówią, że pierwsza miłość to...a ja...
 - Zauroczenie to stan, kiedy....
 - Miłość od pierwszego wejrzenia zdarza się...
4. Wysłuchanie przez uczestników piosenki Piotra Szczepanika „Kochać, jak to łatwo powiedzieć”

II. Część właściwa, biblioterapeutyczna:

1. Wypowiedzi uczestników nt. „*Czy rzeczywiście łatwo jest powiedzieć drugiej osobie, że się ją kocha?* {wraz z uzasadnieniem}
2. *Wspominki*: rozmowa na temat rodzinnych historii: *Czy pamiętacie/znacie miłosne historie w waszych rodzinach?; Czy znacie historię poznania i zakochania się waszych rodziców?*
3. Głośne przeczytanie wiersza „Zakochani” {tekst wiersza rozdany uczestnikom} inicjuje rozmowę poświęconą językowi miłości, sposobach komunikowania się osób zakochanych {np. rodziców, na podstawie własnych obserwacji} również pozawerbalnych {symbole, gesty}
4. *Tworzymy opowieści* – {rozdanie każdemu z dwuosobowych zespołów zdjęć przedstawiających zakochane pary lub nowożeńców wraz z poleceniem napisania opowieści o tym, w jak sposób osoby te wyznały sobie miłość}
5. Wspólna rozmowa odnośnie trudności z wcześniejszym ćwiczeniem i szukanie sposobów radzenia sobie w sytuacjach, kiedy chcemy komuś opowiedzieć o swoim uczuciu stanowi uzupełnienie odpowiedzi na postawione na początku zajęć pytanie

III. Ewaluacja:

1. *Gra kończąca* – {wszyscy siadają w kręgu, jedna osoba trzyma w ręku kłębek, rozgląda się i mówi: *do widzenia* i krótkie podsumowanie zajęć; rzuca/podaje kłębek do kogoś, ale trzyma w ręku koniec sznurka; osoba, która dostała kłębek powtarza czynność i podaje do kolejnej osoby itd.; na końcu zapada głęboka cisza i ktoś przecina wszystkie nitki w kręgu, co symbolizuje koniec zajęć}

Załączniki

zakochani Jan Twardowski J.: *Zakochani. /w:/Miłości wystarczy, że jest.* Katowice: Unia, cop. 2004, s. 15

Najmądrzejsi są zakochani, bo od nich dużo możemy się nauczyć. Ile uczymy się do nich dobroci!

Kiedyś urwał się guzik do wdzianka panny młodej. Od razu pan młody rzucił się jak bramkarz i w locie go przyłapał.

Kiedyś jeden płatek gerbery opadł z bukietu panny młodej, a już pan młody zerwał się i tak gwałtownie się nachylił, że pękły mu z trzaskiem szelki.

Kiedyś pana młodego ukula igła z choinki i zaraz podbiegła panna młoda, żeby dmuchać na bolący palec.

Od zakochanych można się uczyć miłych słów: Moja różo, moja cebulko, mój ty szczypiorku zielony.

Zakochani mówią tak, jakby się uczyli tylko botaniki, a zagniewani – jakby się uczyli tylko zoologii, bo mówią: ty ośle, baranie, ty foko, ty byku.

Najlepsi nauczyciele – to zakochani.

Scenariusz 5 zajęć

„Nic dwa razy się nie zdarza, czyli ten pierwszy raz”

Cele: zwrócenie uwagi na różnicę pomiędzy miłością a pożądaniem; nabywanie umiejętności nazywanie emocji; uświadomienie uczestnikom istoty bliskości emocjonalnej w kontaktach fizycznych z drugim człowiekiem; samopoznanie; uzmysłowienie konsekwencji emocjonalnych podejmowanych decyzji o współżyciu

Metody i formy pracy: drama {płaszcz eksperta}, praca w grupie i indywidualna, dyskusja, rozmowa, niedokończone zdania, burza mózgów, metaplan

Materiały: arkusz szarego papieru

Ostrowicka B.: *Zła dziewczyna*. Ossolineum. Wrocław, cop. 2005 ; Rau K., Ziętkiewicz E.: *Jak aktywizować uczniów : burza mózgów i inne techniki w edukacji*. Poznań. Oficyna Wydawnicza G&P. 2000.

Przebieg zajęć:

I. Część wstępna:

1. Przypomnienie zawartego kontraktu
2. *Czuję się jak...* (każdy uczestnik określa swój stan psychiczny lub sytuację życiową za pomocą metafory, np. *Czuję się jak himalaista po zdobyciu ostatniego ośmiotysięcznika*)

II. Część właściwa, biblioterapeutyczna:

1. Wspólne zdefiniowanie wyrażen „flirtowanie”, „kokietowanie”, „seks” {zapisując pomysły uczestników na tablicy/ arkuszu szarego papieru lub też dzieląc grupę na 3 zespoły, z których każdy zdefiniuje jedno słowo; następnie uzupełniamy powstałe definicje o wyjaśnienie ze słownika języka polskiego}
2. Przypomnienie wybranych fragmentów książki „Zła dziewczyna” {w załączeniu} {rozdanie tekstu uczestnikom, na poprzednich zajęciach polecono przeczytać całą książkę}
3. Swobodna rozmowa na temat emocji/refleksji, jakie towarzyszyły/pojawiły się w trakcie czytania i słuchania wybranych fragmentów książki
4. Rozmowa kierowana nt. „bliskości”, „intymności”, „zaangażowania” „odpowiedzialności”, „namiętności/pożądania” w oparciu o historię Maryśki
5. *Płaszcz eksperta* – {wyobraź sobie, że jesteś czytelnikiem/czytelniczką czasopisma, na łamach, którego rozgorzała dyskusja nt. historii Maryśki i Iza. Chcesz również zabrać głos w tej sprawie, wyjaśnić parę kwestii, zganić lub pochwalić czyjeś postępowanie, pokazać swój punkt widzenia tej sprawy i w związku z tym piszesz list, jednakże wchodząc w rolę:
 - ja jako psycholog/psycholożka z miejskiego ośrodka pomocy psychologicznej,
 - ja jako Marcyśka,
 - ja jako starsza ciotka Maryśki,
 - ja jako ksiądz,
 - ja jako przyjaciel Iza, Bebeś
 - ja jako rówieśniczka i przyjaciółka Marcyśki, Ania,
 - ja jako Iz
 - ja jako seksuolog/seksuolożka
6. Omówienie emocji towarzyszących wykonywaniu wcześniejszego zadania
7. Metoda niedokończonych zdań: {każdy z uczestników wybiera jedno zdanie i je uzasadnia}
 - Przedstawiona historia była historią o nieodwzajemnionej miłości, bo...
 - Przedstawiona historia nie była historią o nieodwzajemnionej miłości, bo...

Opcjonalnie {pkt. 8,9,10}

8. Zapoznania uczestników z historią Ani, bohaterki książki „Zła dziewczyna” {w załączeniu, przeczytanie na głos}
9. *Burza mózgow: Dlaczego młodzi ludzie współżyją?*
10. Wykorzystując metaplan, uczestnicy odpowiadają na pytanie, *co zmienić by decyzje o podejmowaniu współżycia były decyzjami mającymi na celu dobro drugiego człowieka* (uczestnicy zapisują własne pomysły na kartkach i przypinają je na tablicy, pod każdym „*Jak jest*” i „*Jak być powinno*” „*Dlaczego nie jest tak, jak być powinno*” następnie wszyscy wspólnie analizujemy podane odpowiedzi i wypisujemy *Wnioski*)

11. Dyskusja nt. „*Czy seks/namiętność./pożądanie jest dowodem miłości?*”

12. Podsumowanie wniosków

III. Ewaluacja: *Zamknięte kręgi...*

- a. co dostałem/dostałam dzisiaj od grupy?
- b. o czym będę myśleć, wracając do domu i co chciałbym/chciałabym zrobić lub powiedzieć?
- c. najbardziej nudną (interesującą) dla mnie częścią spotkania było...
- d. dzisiaj odkryłem/odkryłam, że...
- e. pracą domową, jaką zadaję sobie na następny tydzień, jest...

Załączniki

Fragmety z książki Ostrowickiej B.: *Zła dziewczyna*

s. 142-143, „(...) To nie moje życie. Na którymś zakręcie wyrzuciło mnie z niego. Nie, raczej sama wyskoczyłam(...). Do kuchni wchodzi Iz. W bokserkach. Nie-ja dostaje rumieńców. A ja patrzę na Iza i nie potrafię zrozumieć tego, co widzę. Półgoly chłopak w mojej kuchni! O czwartej nad ranem. Straciłam dziewictwo z kimś, kogo tak naprawdę nie znam. Nawet nie znam jego prawdziwego imienia(...). - Co teraz będzie? – nie-ja pyta bez zastanowienia. Chciałaby usłyszeć coś, co pomoże jej zebrać myśli. Coś, co będzie punktem wyjścia dla nowej ścieżki jej życia. - A co ma być? – ziewa Iz. No, to też jest odpowiedź. Nie-ja jest wstrząśnięta. A na co liczyła? Na wyznanie miłości? – Co teraz będzie? – Nie planowałam tego, jeśli o to chodzi (...) Nie-ja zawsze wyobrażała sobie, że gdy spędzi pierwszą noc ze swoim ukochanym, to usłyszy od niego, że jest jego życiem, radością, promykiem, słoneczkiem, gwiazdką, że on nie wyobraża sobie już ani chwili bez niej i nie wie, jak mógł żyć, zanim jej nie poznał. Oraz uwagi o tym, jak było cudownie i niezapomniane. Iz kuca przede mną – Marcyska? – Nie wiem, co myśleć – żali się nie-ja. Chciałaby, żeby ją przytulił, pogłaskał, żeby zrobił coś, co znaczyłoby, że nie są dla siebie aż tacy obcy. – Prosta sprawa. Zaczęliśmy trochę szybko, ale zaczęliśmy. Zobaczmy dokąd się poprowadzimy. Nie-ja główkuje. Czy to znaczy, że nie jest foczką na jedną noc? Ale czemu nie ma w ogóle mowy o uczuciach? Pustka w jej głowie i sercu ma wielkość wszechświata. (...) – Będzie dobrze – mówi Iz, z ręką na moim udzie. Nie-ja czuje iskierki. – Będzie dobrze – powtarza. Nie-ja uśmiecha się leciutko. To chciała usłyszeć. Chyba(...)

Historia Ani, s. 130-131 (...) Ale pierwszy raz to zrobiłam z chłopakiem, który nawet nie znał mojego imienia. – Wykrzywia się w moim kierunku. - I co ty na to? – Jak to? – Na obozie harcerskim. Bo ja kiedyś za harcerkę robiłam. Podobał mi się taki jeden Ambroży. Głupie imię, co? No, wszystkim dziewczyno się podobał. Ostatni dzień obozu, ja w nerwach, że go już nigdy więcej nie spotkam, bo on był z Gdańska, że tracę taką szansę... Akurat wysłano mnie do kuchni po coś, on tam był i zrobiliśmy to w krzakach, za namiotem kuchennym... Nawet mnie nie pocałował... Potem się dowiedziałam, że na tym obozie rozdziewiczył jeszcze kilka innych idiotek. Ambroży jeden! – A ...a... Bebes to wie? – Może nie z takimi szczegółami jak ty, ale wie. – I co? – I nic. Kiedyś mi wypominał, że nie poczekałam na niego – pociąga nosem – Teraz tego tematu nie ma w ogóle. Ja Bebesiowi dziury w brzuchu nie robiłam, że nie pozwolił mi się rozprawiczyć. Wiesz, ile on dziewczyn przede mną zaliczył? Jakie to ma teraz znaczenie... Moja

jedna kumpela mówi, że z każdym jest ten pierwszy raz...Coś w tym chyba jest. Mam mętlik w głowie. Czas jasności i zrozumienia minął. – To brzmi jak motto taniej dziwki! – Głupoty gadasz!(...)

Scenariusz 6 zajęć

„Jesteś odpowiedzialny za to, co oswoiłeś”

Zaufanie, odpowiedzialność, zazdrość, flirtowanie, kokietowanie, manipulacje

Cele: uświadomienie uczestnikom wagi młodzieńczej miłości; uwrażliwienie na potrzeby innych osób, dostrzeżenie wagi szczerości i zaufania jako podstawy związków między ludźmi, pozytywne informacje zwrotne; budowanie zaufania w grupie; integracja grupy

Metody: słoneczko definicyjne, technika niedokończonych zdań, pedagogika zabawy, praca w grupach, dyskusja, rozmowa

Środki: *Kurs z zakresu terapii przez sztukę : wybór materiałów*. PTB Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego we Wrocławiu. Wrocław 1998-1999, s. 16 {plansza z ludzikami}; Saint-Exupery A. de: *Mały Książę*. Wyd. 16. Warszawa: Instytut Wydaw. PAX, 1992; Siesicka K.: *Zapałka na zakręcie*. Łódź: Akapit Press, [2004?]. ISBN 83-87463-61-2

Przebieg zajęć:

I. Część wstępu:

1. *Powiedz mi w jakim jesteś nastroju* {plansza z ludzikami w załączeniu}
2. *Ludzie do ludzi*

II. Część właściwa, biblioterapeutyczna:

1. Przeczytanie fragmentu z „Małego Księcia” {w załączeniu}
2. Dyskusja nt. *Czy miłość czegoś nas/ czegoś od nas wymaga?*
3. Wnioski z dyskusji stają się podstawą do prawidłowego odszyfrowanie znaczenia słowa ”oswajać kogoś” {*co według was oznacza bycie odpowiedzialnym za kogoś kogo się kocha?*}
4. Rozmowa o odczuciach, jakie towarzyszył uczestnikom podczas czytania książki „Zapałka na zakręcie” oraz przywołanie innych ostatnio przeczytanych książek mówiących o młodzieńczej miłości
5. Metoda niedokończonych zdań:
 - Gdybym była/był zakochaną/ zakochanym to...
 - Zauroczenie to stan kiedy....
6. Wyobraź sobie, że...jesteś
 - Madą i dowiadujesz się o tajemnicy Marcina...
 - Dowiadujesz się o uczuciach Mady a jesteś przyjacielem Marcina
7. Na zakończenie rundka zaczynająca się od słów: *Zauważyłam/ Zauważyłem...*

III. Ewaluacja:

1. Kamień – {uczestnicy siadają razem w kole, a prowadzący podaje mu kamień, który wędruje z rąk do rąk; ten uczestnik, który trzyma w ręce kamień, może wypowiedzieć się na temat przebiegu spotkania/zajęć: *czy spełnione zostały jego oczekiwania, jak odebrał poszczególne ćwiczenia, lub też grupę, czy prowadzącego itd;* podczas tej zabawy obowiązuje zasada: tylko ta osoba ma głos, która trzyma w ręku kamień, pozostali uważnie słuchają}

Załączniki

Siesicka K.: *Zapałka na zakręcie*. Łódź. Akapit Press. [2004?], s. 137-139.

- (...) Bardzo tu duszno... - powiedziała mama Marcina, ręką fotel. - Usiądź na chwilę, chciałam cię o coś zapytać...
- Słucham?
- Marcin nie powiedział ci nic, prawda?
- Nie! Widocznie uważał, że nie powinnam wiedzieć! Nie chciał mówić, a ja nie pytałam!
- Nie chciał... - powtórzyła i zastanawiała się nad czymś przez chwilę. - Chciał, wiesz? On chciał, tylko nie wiedział, jak to przyjmiesz! Bał się po prostu. Ja także się bałam. Powiedz sama, czy nie mieliśmy racji?
- Chyba nie! Gdybym wiedziała od początku, gdyby Marcin powiedział mi o wszystkim sam, myślę, że potrafiłabym... chyba na pewno... nie wiem zresztą... ale czas działałby tu na

korzyść Marcina! Nabierałabym do niego zaufania, a tak mogłam je tylko tracić!

- Wiesz co? - podniosła się z fotela. - Zadzwoń do Ligoty! Może ma jakieś wiadomości, a do nas często nie można się dodzwonić, aparat jest chyba zepsuty czy coś... Myślę, że Marcin nie będzie na mnie zły, jeżeli... - podeszła do stolika z magnetofonem – jeżeli posłuchasz tej taśmy!

Wyszła. Tarcze magnetofonu kręciły się miarowo, Paul Anka śpiewał. Przez ulicę przejeżdżał tramwaj, dzwonił natarczywie. Anka skończył i nagle usłyszałam zmieniony trochę głos Marcina.

„Słuchaj, Mada... wiesz, ja już niejednokrotnie chciałem ci powiedzieć pewne rzeczy dotyczące tego okresu... tego czasu, kiedyśmy się jeszcze nie znali. Ona też zawsze chciała pomarańczówkę! Słuchaj... ta Mariola... ona była ze mną... odsunęła zasłonę i wyjrzała na ulicę. Spojrzałem i ja. Przed Lajkonikiem stał skuter. Mariola strzeliła okiem w moją stronę. Zrozumiałem...

...zrobili ze mnie złodzieja skuterów i nie miałem nic, co mogłoby stanowić jakąś obronę. Nie ja mówiłem, mówiły fakty. Fakty znaczą zawsze więcej niż słowa... twarz mojej matki, kiedy otworzyła nam drzwi? Wiele wiedziała o mnie, bo nie żałowałem jej prawdy, kiedy wracałem do domu po północy!

Po coś ty to zrobił? Po coś ty to nagrzał? Dla kogo? Marcin! Ja słucham, słucham i nic nie mogę zrozumieć. Więc znowu ta dziewczyna? Ona nie może tego usłyszeć!"

- Gdzie jesteś, Marcin? - myślałam chaotycznie. - Niech on wróci, zaraz, natychmiast! Gdzie mam go szukać? Dokąd iść? Kiedy weszłam do stołowego, matka Marcina siedziała nieruchomo, wpatrzona w telefon. Odwróciła się, słysząc moje kroki. Podeszłam do niej.

- Czy uważasz, że zrobiłam źle? Że nie powinnam puścić tej taśmy?

- Zrobiła pani dobrze, pani zawsze była dla mnie bardzo dobra, tylko że ja nie rozumiałam tego!

- Nie mogłaś rozumieć!

- Nie mogłam!

Przyglądała mi się przez chwilę w zupełnym milczeniu, ale stopniowo jej wzrok stawał się coraz mniej uważny, zatracal zwykłą bystrość, matowiał.

- Mój synek... - powiedziała nagle z ogromną słabością – gdzie on teraz jest? Gdzie on może być?

Jej oczy znowu załśniły, ale inaczej niż zwykle. Zwilgotniały. Opuściła szybko powieki.

- Nie masz pojęcia, jak on się starał! - mówiła cicho. - Jak on bardzo, bardzo chciał naprawić to wszystko, początkowo odnosiłam się do tych prób sceptycznie, ale w końcu przekonał mnie! Wszystkich nas przekonał, Ligotę również...

- I mnie mógł przekonać, proszę pani! Gdybym wiedziała dawniej... nigdy bym przecież... nigdy bym...

- Spotkał tę dziewczynę przypadkowo! Nie mógł się od niej odczepić! - przerwała mi gwałtownie.

- Wiem! Wojtek mi to tłumaczył! Ale ja nie byłam w stanie uwierzyć! Marcin kręcił od samego początku, ciągle coś taił, a jednocześnie chciał, żebym mu ślepo ufała! Jak długo można ślepo ufać? Jak długo można, proszę pani?

- W ogóle nie można ślepo ufać! - przyznała. - Masz rację i chyba w tej racji tkwi nasz błąd. A także i moja wina. Bo w końcu i mnie udzielił się ten paniczny lęk Marcina, że nie zechcesz rozgraniczyć przeszłości i teraźniejszości! A tu, widzisz, jest nasza racja, bo rzeczywiście nie powinno się rozgraniczać takich rzeczy zbyt pochopnie. Ty także zrozum to stanowisko...

Zamilkłyśmy, bo sprawa była do dyskusji, a żadna z nas nie miała na to siły. Zresztą w tej chwili nie była ważna ani przeszłość, ani teraźniejszość! Liczył się jedynie czas

przyszły, ten, który miał rozstrzygnąć jakoś nasze sprawy. Ale do takich rozstrzygnięć potrzebny był Marcin! A Marcina nie było

„Jak bym się zachowała, gdyby nagle wszedł do pokoju?” - myślałam. Poprzedni żal do niego, rozgoryczenie - wszystko to pierzchnęło nagle, pozostawał mi jedynie smutek i uczucie, że nie sprostalam zadaniu, które postawiło przede mną życie! Powinnam była zmusić Marcina do mówienia o sobie, człowieka, którego się kocha, trzeba znać na wylot. Inaczej, zanim się kogoś pokocha, trzeba go poznać na wylot. A ja nie. Kochałam Marcina gesty, słowa, rysy, wszystko to, co znałam, co było dla mnie dostępne, zrozumiałe i jasne. Pokochałam także jego mroczność, zgodziłam się na nią, nie wiedząc, co kryje. A potem złękłam się, kiedy wyjrzała z niej obca Marcina twarz i uznałam ją natychmiast za jego aktualne oblicze! A przecież domyślałam się od dawna, że cała ta skrytość wynika z obawy lub zwykłego wstydu! I nie zrobiłam nic, nic, żeby poznać jego kompleksy i zawiakłania! Czy teraz jest za późno? Chyba nie, chyba nigdy nie jest za późno i na nic nie jest za późno, kiedy w grę wchodzi człowiek. Nawet tego, który odszedł, można dogonić, nie dopędza się tylko pociągów! Ale to przecież nie wszystko, bo kto wie, może Marcin wcale nie chce, żebym dopędzała go teraz i nadrabiała stracony dystans? Spróbuję jednak! - postanowiłam. - Spróbuję dogonić go i rozdzielić te dwa czasy, stawiając wszystko na czas trzeci!(...)