

Program biblioterapeutyczny połączony z warsztatami rękodzielniczymi – Być kobietą, być kobietą

„Naród pozostanie niepokonany, dopóki nie upadną serca kobiet. Choćby nie wiadomo jak waleczni byli jego wojownicy, jak silna ich broń, gdy upadną serca kobiet, upadnie naród”.

Stare czeczeńskie przysłowie

Wstęp

Kobieta XXI wieku to kobieta aktywna zawodowo, spełniona w życiu rodzinnym. To kobieta podążająca, za podszeptem kolorowych czasopism, do ideału „superkobiety”. Wzór ten jest jednak niedościgniony, co powoduje poczucie winy i porażki. Mimo obrazu pięknej, zadbanej kobieta często pozostaje psychicznie dziewczynką, ponieważ rozwijanie kobiecej strony natury jest niepopularne. Współcześnie liczą się cechy typowo męskie, na których nawet kobiety próbują budować swój rozwój. Obiektywna i racjonalna kobieta to wzór sukcesu. Równocześnie w zapomnienie odchodzą stare mity i zwyczaje dotyczące jej naturalnych skłonności, jak zdolność budowania więzi międzyludzkich, przeżywania związków czy psychiczna i fizyczna łączność z rytmem życia.

Kobiety same, w pogoni za światem zdominowanym przez mężczyzn, odwracają się całkowicie od kobiecości, podtrzymując medialną fantazję oderwaną od rzeczywistości – TO JEST PRAWDZIWA KOBIETA. Według nich bycie kobietą, to przejście prostego wzoru, podanego z zewnątrz, nie wpływającego ze środka siebie. Oczywiście praca nad sobą i rozwój jest jak najbardziej pożądany, jednak nie może on być osiągnięty kosztem siebie samej, swojej kobiecości czy dobrem najbliższych.

Poziom świadomości współczesnej kobiety jest bardzo wysoki jednakże jej dojrzałość emocjonalna i poczucie samorealizacji pozostaje ciągle na bardzo niskim poziomie. Kobiety coraz częściej zdają sobie z tego sprawę i poszukują różnorodnych form spotkań, w trakcie których mają możliwość odkrycia swoich nieświadomych lub nierzadko wypartych pragnień. Chcą znaleźć miejsce, gdzie w towarzystwie innych kobiet, będą mogły na nowo uczyć się swojej kobiecości.

Założenia programu

Program przeznaczony jest dla kobiet w wieku od 35 do 63 lat. W skład tego przedziału wiekowego wchodzi cztery bardzo ważne okresy życia kobiety. Pierwszy to czas między 35 a 42 rokiem życia. To okres, w którym kobieta jest zapracowaną matką, której największą przyjemnością są nawiązywane kontakty. Jednakże wciąż odnosi wrażenie, że szczęście ją omija. Koniec

wczesnego okresu dojrzałości nazywany bywa „przędzeniem złotej nici ze słomy”. Jeśli w tym momencie swego życia kobieta przemieni stare rany w mądrość życiową i określi priorytety swojej przyszłości, to przejdzie okres metamorfoz wieku średniego pogodzona z prawami natury oraz otwarta na dalszy rozwój.

W kobiecie dobiegającej pięćdziesiątego roku życia budzi się strażniczka stojąca na straży „triady wartości wieku średniego” - miłości, spokoju umysłu i służby innym. Żyje ona jednak w bardzo trudnym momencie, często obciążona odpowiedzialnością za jeszcze niesamodzielnie dzieci i już starzejących się rodziców. To okres pełen wyzwań, czasami nieznośnego poczucia „bycia na krawędzi”. W wieku średnim kobieta ostatecznie przeorganizowuje priorytety i zaczyna szykować się na okres menopauzy – bardzo często postrzegany przez same kobiety, jako coś szczególnie negatywnego. Wiele cech tego okresu bywa zrzuconych właśnie na karb menopauzy – bezkompromisowość, nieugiętość czy niezgoda na niepożądane sytuacje. Wynikają one jednak z silnej w tym wieku potrzeby bycia w zgodzie ze sobą oraz obroną istoty siebie.

Kobieta w wieku od 49 do 56 roku uczy się świadomie przeżywać szczególny okres w życiu kobiety - menopauzę. Żyjąc w zgodzie z samą sobą świadomie korzysta z darów jakie niesie ze sobą ten szczególny moment. Wprawiona w obserwowaniu reakcji swojego ciała może również mieć dokładniejszy obraz spraw innych ludzi oraz niuansów różnorodnych sytuacji życiowych. Współcześnie jednak społeczeństwo straciło szacunek dla kobiet po menopauzie. W skutek czego kobiety rzadko podejmują próbę poszukiwania wartości niesionych z menopauzą – przenikliwości i niezłomności w działaniu. To okres, w którym kobieta może zacząć przekazywać energię innym, zamiast tylko czerpać.

Działaniom społecznym poświęca się kobieta przekraczająca wiek 60 lat. Wynika to często z faktu, że jest to moment, w którym dzieci opuszczają dom. Współczesna kobieta ma zakodowane przekonanie, że żyje tylko po to, aby rodzić i wychowywać dzieci. Pozbawiona obu możliwości, zaczyna wierzyć, że nie jest już nikomu potrzebna i popadać w depresję. Natomiast C. Jung stwierdził, że naturalnie energia kobiety w wieku średnim ukierunkowuje się na problemy większe niż tylko najbliższa rodzina. Przyczyniając się do działań na rzecz innych może szczęśliwie wejść w kolejny wielki etap życia kobiety – starość.

Cykl spotkań obejmuje sześć warsztatów biblioterapeutycznych połączonych z zajęciami rękodzielniczymi. Każde spotkanie trwa około 3 godzin zegarowych. Panie spotykać się będą w dużej sali, wyposażonej w miejsce do pracy w kręgu oraz duże stoły umożliwiające pracę różnorodnymi technikami rękodzieła.

Głównym celem programu jest pogłębienie refleksji nad własnym życiem oraz priorytetami nim rządzącymi. Celem pośrednim jest ukazanie inspiracji płynących ze spotkań z innymi kobietami oraz zadowolenia i satysfakcji jaką można czerpać z działań rękodzielniczych.

Struktura zajęć

Każde spotkanie składa się z dwóch integralnych części:

1. *wstępnej* – zabawy integrujące, twórcze i budujące poczucie bezpieczeństwa w grupie;
2. *właściwej* – przepracowanie problemu metodami aktywnymi.

Zajęcia będą się kończyły podsumowaniem i ewaluacją. Bardzo często jednak ćwiczenia z części wstępnej mogą być traktowane już jako element części właściwej, ponieważ stanowią swoiste wprowadzenie do tematu.

Zajęcia będą dodatkowo uzupełniane o część *rękodzielniczą*, w trakcie której panie będą poznawały kolejne techniki. Nie jest jednak ona konieczna do realizacji programu, w celu osiągnięcia zamierzonego efektu. Jednakże autorka programu zauważyła, że spotkania kobiet i praca rękodzielnicza sprzyja nawiązywaniu bliższych kontaktów między uczestniczkami. Równocześnie daje duże poczucie satysfakcji i sukcesu uczestniczkom, co jest ważnym elementem zajęć o charakterze terapeutycznym.

Program obejmuje sześć spotkań:

1. Na dobry początek
2. Babki, prababki – kobiety mojego życia
3. Kwiat kobiecości
4. Jedno łóżko, różne sny
5. Moje miejsce na ziemi
6. Odnaleźć czas dla siebie

Bibliografia

Borysenko J., *Księga życia kobiety. Ciało, psychika, duchowość*, Gdańsk, Wydawnictwo GWP, 2000;
Gillibrand E., Mosley J., *Do odważnych (kobiet) świat. Poradnik rozwoju profesjonalnego i osobistego*, Wydawnictwo finansowane z funduszy programu Phare Unii Europejskiej – Program Term, MEN 1997;
Kaschak E., *Nowa psychologia kobiety, Podejście feministyczne*, Gdańsk, Wydawnictwo GWP, 2001;
Pinkola Estés C., *Biegająca z wilkami. Archetyp Dzikiej Kobiety w mitach i legendach*, Poznań, Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2010
Skogemann P., *Kobiecość w rozwoju, Psychologia współczesnej kobiety*, Warszawa, Wydawnictwo ENETEIA, 2003;

Scenariusz nr 1

Temat: Na dobry początek

Cele: - integracja grupy,
- poszukiwanie szczęśliwych chwil w życiu,

Metody: słowne – głośne czytanie, rozmowa, dyskusja,
wizualizacja,
techniki plastyczne,
rękodzieło

Formy: praca w kręgu, indywidualna, grupowa,

Materiały: arkusz szarego papieru, markery, duże płaskie talerze, kosz jabłek, noże, karta z jabłkami (Załącznik nr 2), jeden obrus przypadający na cztery panie – płócienny, biały, kwadratowy z widocznym splotem co ułatwi przenoszenie wzoru haftu, muliny w potrzebnych kolorach (pakiet na grupę), wzór haftu „Kwiat jabłoni”

Tekst: Ferrero B., *Jabłko* [w:] Ferrero B., *Kółka na wodzie. Krótkie opowiadania dla ducha*, Warszawa, Wydawnictwo Salezjańskie (Załącznik nr 1)

Pierwsze pięć minut:

prowadzący proponuje inny sposób na przedstawienie grupy uczestników; prosi o to, żeby każda z pań znalazła sobie partnerkę i przez kilka minut rozmawiały nt. Jak spędziłam pierwsze pięć minut dzisiejszego dnia?, Jak się obudziłam?, Jakie były moje pierwsze myśli?, Jak było nastawienie do dzisiejszego dnia?; następnie prowadzący daje czas na przeprowadzenie rozmowy; po wyznaczonym czasie zaprasza do przedstawiania osób w parach w określony sposób – jedna z pań z pary staje obok drugiej, kładzie jej rękę na ramieniu i przedstawia: To jest... a tak wyglądało pierwszych pięć minut jej dnia...; potem następuje zamiana; po kolei przedstawiają się wszystkie uczestniczki (*zabawa ta daje możliwość poznania poszczególnych pań, bez konieczności samodzielnego przedstawiania się, co bywa stresujące w obecności obcych osób*).

Kontrakt:

warto jest przygotować z grupą grupowy kodeks, który będzie prezentował zasady współpracy w trakcie spotkań; wszystkie propozycje wypracowane na grupie zapisujemy na dużym arkuszu papieru; każda pani podpisuje się pod kontraktem; następnie jest on wieszany w widocznym miejscu w sali i towarzyszy wszystkim spotkaniom; może być modyfikowany w trakcie całego toku spotkań (*kontrakt należy pisać w formie pozytywów, tzn. „Przychodzimy punktualnie” zamiast „Nie spóźnimy się”; każde postanowienie powinno być zaakceptowane przez wszystkich; kontrakt jest również doskonałym narzędziem pomocnym w sytuacjach konfliktowych w grupie*).

Mandala z jabłek:

Każda z pań wybiera sobie z kosza jabłko, bierze talerz i nóż; zadaniem będzie wpisanie w koło

talerza mandali z kawałków jabłka; jabłka można kroić, dzielić na różnej wielkości części, obierać; każdą część jabłka można wykorzystać do stworzenia mandali; tworząc mandalę biblioterapeuta zachęca do przemyśleń nad jabłkiem, jego smakiem, kolorem, zapachem, strukturą wewnętrzną, jakimiś szczególnymi skojarzeniami związanymi z nim (*w trakcie tworzenia mandali ważne jest aby panie pracowały w skupieniu i nie rozmawiały ze sobą nawzajem*); następnie prowadzący zachęca do dyskusji na temat jabłka, jego walorów, tego co może się w nim kryć – przecież jabłko kryje w sobie coś cudownego, nowe życie w gnieździe nasiennym.

Odczytanie tekstu:

Jabłko Bruno Ferrero.

Rozmowa po przeczytaniu tekstu:

rozmowa na temat dobrych chwil w naszym życiu – czy je zauważamy? A może przechodzimy koło nich obojętnie? Jeśli tak, to dlaczego tak się dzieje? Co może być taką dobrą chwilą w codziennym dniu?

Tydzień z jabłkiem:

każda z uczestniczek otrzymuje kartę z narysowanymi siedmioma jabłkami; są to tylko kontury jabłek; zadaniem będzie przez kolejnych siedem dni wieczorem w kolejnych jabłkach wypisywać perełki tego dnia; pierwsze jabłko panie mogą zacząć wypełniać już w trakcie zajęć (*jabłka mogą zostać pokolorowane, moment kolorowania jabłka może stanowić chwilę skupienia nad dniem i próbę wydobywania ukrytych perełek*).

Kwiaty jabłoni:

panie dzielą się na czteroosobowe grupy i dostają, wcześniej przygotowany przez prowadzącego, biały kwadratowy płócienny obrus, muliny w potrzebnych kolorach, igły, nożyczki oraz wzór haftu krzyżykowego „kwiat jabłoni”; zasiadają tak, aby każda miała swobodny dostęp do jednego rogu obrusa i haftują (*wspólna praca w mniejszych grupach jest doskonałym sposobem na bliższe poznanie się uczestniczek, prowadzący może również zaproponować kontynuację rozmowy na temat uważności w życiu oraz poszukiwania dobrych chwil, a także więzi i potrzebie kontaktów z innymi kobietami*).

Rundka końcowa:

każda uczestniczka wypowiada się na temat: *Co zabieram dziś ze sobą?*

Bibliografia:

Vopel K.W., *Zabawy interakcyjne, część 5*, Kielce, Wydawnictwo Jedność, 1999;

Handford O., Karolak W., *Bajka w twórczym rozwoju i arteterapii*, Łódź, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistycznej, 2007;

Święcicka J., *Ja i grupa. Trening dla uczniów*, Warszawa, Wydawnictwo Difin, 2010;

Jabłko

Każdego poranka bogaty i wszechpotężny król Bengodi odbierał hołdy swoich poddanych. W swoim życiu zdobył już wszystko to, co można było zdobyć, i zaczął się trochę nudzić.

Pośród różnych poddanych zjawiających się codziennie na dworze każdego dnia pojawiał się również punktualnie pewien cichy żebrak. Przynosił on królowi jabłko, a potem oddalał się równie cicho jak wchodził.

Król, który przyzwyczajony był do otrzymywania wspaniałych darów, przyjmował dar z odrobiną ironii i pobłażania, a gdy tylko żebrak się odwracał, drwił sobie z niego, a wraz z nim cały dwór.

Jednak żebrak tym się nie zrażał.

Powracał każdego dnia, by przekazać królewskim dłoniom kolejny dar.

Król przyjmował go rutynowo i odkładał jabłko natychmiast do przygotowanego na tę okazję koszyka znajdującego się blisko tronu.

Były w nim wszystkie jabłka cierpliwie i pokornie przekazywane przez żebraka. Kosz był już prawie całkiem pełen.

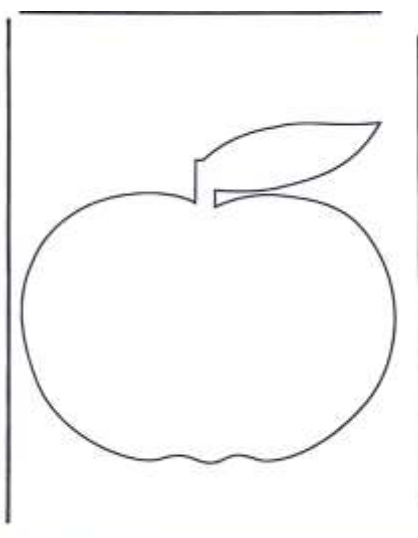
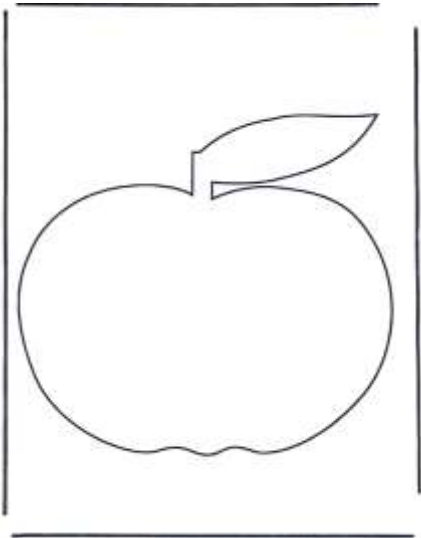
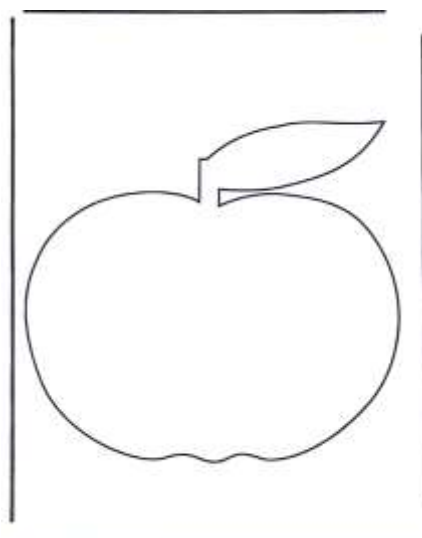
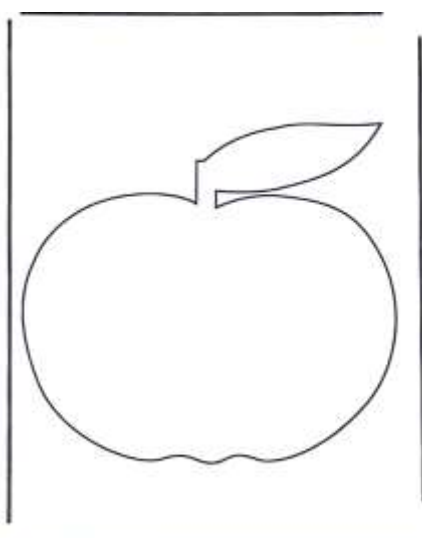
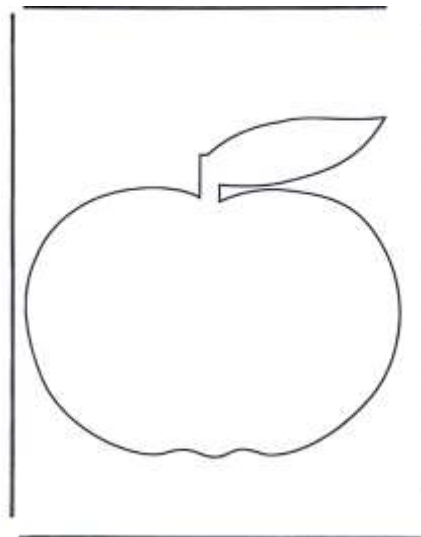
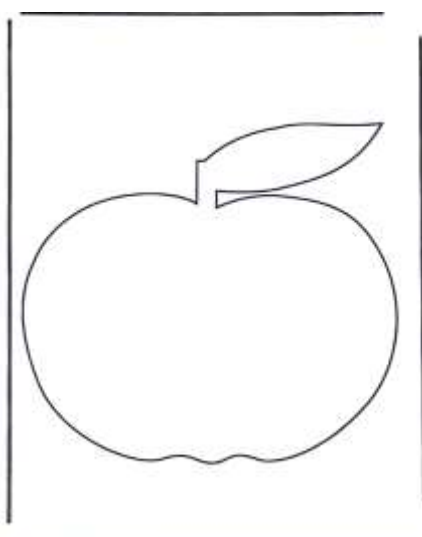
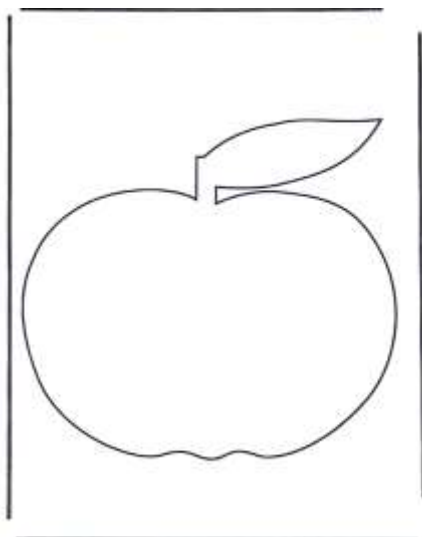
Pewnego dnia ulubiona królewska mała wzięła jedno jabłko i ugryzła je, po czym plując nim, rzuciła pod nogi króla. Monarcha oniemiał z wrażenia, gdy dostrzegł wewnątrz jabłka migoczącą perłę.

Rozkazał natychmiast, aby otworzono wszystkie owoce z koszyka. W każdym z nich, znajdowała się taka sama perła.

Zdumiony król kazał zaraz przywołać do siebie żebraka i zaczął go przepytować.

„Przynosiłem ci te dary, panie – opowiadał człowiek – abyś mógł zrozumieć, że życie obdarza cię każdego dnia niezwykłym prezentem, którego ty nawet nie dostrzegasz i wyrzucasz do kosza. Wszystko dlatego, że jesteś otoczony nadmierną ilością bogactw. Najpiękniejszym ze wszystkich darów jest każdy rozpoczynający się dzień.”

Załącznik nr 2



Źródło: <http://www.jakoloruje.pl/img/jablko-3-b1480.jpg>

Scenariusz nr 2

Temat: Babki, prababki – kobiety mojego życia

Cel: - poszukiwanie mądrości życiowej płynącej od kobiet,

Metody: słowne – głośne czytanie, rozmowa, dyskusja „słoneczko”,
techniki plastyczne,
rękodzieło

Formy: praca w kręgu, indywidualna, grupowa,

Materiały: wydrukowany demotywator *One wiedzą więcej niż Google* (Załącznik nr 3), małe karteczki, markery, arkusze papieru A3, kredki, szydełkowe serwetki, różnokolorowe nici bawełniane i kordonki, szydełka, nożyczki

Tekst: fragment str. 199 – 201 [w:] Terakowska D., *Ono*, Kraków, Wydawnictwo Literackie, 2003 (Załącznik nr 4)

Rundka początkowa:

panie siedząc w kręgu witają się i prezentują jedną perłową chwilę, która wydarzyła się od ostatniego spotkania.

One wiedzą więcej niż Google:

biblioterapeuta prezentuje zdjęcie wydrukowane z portalu Demotywatory.pl (Załącznik nr 3) i rozpoczyna dyskusję metodą słoneczko; na cienkich paskach panie wypisują wszystko co mogą wiedzieć starsze kobiety na zdjęciu i dołączają jako promyki do położonego na środku okręgu zdjęcia (*jako podsumowanie warto zwrócić uwagę, czy informacje mają charakter pozytywny czy negatywny, jak panie ukazywały bohaterki fotografii - jako plotkarki czy jako posiadaczki mądrości życiowej?*)

Odczytanie tekstu:

Biały obrus D. Terakowska

Rozmowa po przeczytaniu tekstu:

prowadzący, nawiązując również do zdjęcia, stara się zwrócić uwagę uczestniczek na to jak podchodzimy do kobiet z wcześniejszych pokoleń; Jaką wiedzę potrafią mieć starsze kobiety? Jaką mądrość życiową? Jak do niej podchodzimy? Czy traktujemy ją poważnie? Czy chcemy się jeszcze uczyć od kobiet naszego życia – matek, babek, prababek? (*może również zwrócić uwagę na symboliczne zdanie z fragmentu „Zastanawiałam się, czy ci go dać, czy może schować dla wnuczki, gdy się już urodzi”;* wielu terapeutów wykazuje, że archetyp Wielkiej Matki, z którym próbuje się utożsamiać kobieta i z którego może czerpać wiedzę to nie matka, ale babka; wykazują nawet połączenia na poziomie samej budowy języka – Grossmutter (niem.), Grandma, wielka matka, babcia; Czy naprawdę kobieta czerpie większą wiedzę od babki niż od matki? Czy babka ma też większą szansę dotrzeć do wnuczki, niż do córki? Czym jest bunt przeciwko poprzedniemu

pokoleniu?)

Mapa myśli kobiet:

panie w parach otrzymują arkusz papieru formatu A3, pisaki oraz kredki; ich zadaniem będzie stworzenie mapy skojarzeń nt. *Kobiety kobietom – czego możemy się od siebie uczyć?*; po zakończeniu uczestniczki prezentują i omawiają swoje mapy myśli (*warto, żeby prowadzący omówił zasady tworzenia map myśli lub zaprezentował mapę myśli na jakiś temat przygotowany wcześniej*)

Nić życia:

uczestniczki otrzymują szydełkowe serwetki zakupione wcześniej w sklepie z używaną odzieżą, różnokolorowe kordonki i nici bawełniane, szydełka, nożyczki; zadaniem pań będzie kontynuowanie pracy nad serwetką (*można zasugerować paniom aby ich część pracy była w innym kolorze niż serwetka; w trakcie pracy prowadzący zachęca uczestniczki do rozmowy nad kontaktami z innymi kobietami, nad poszukiwaniem wiedzy u innych kobiet*)

Rundka końcowa:

każda pani kończy *Nauczę się od innej kobiety..., Nauczę inną kobietę...*

Bibliografia:

Buzan T., Buzan B., *Mapy twoich myśli. Mindmapping, czyli notowanie interaktywne*, Łódź, Wydawnictwo Ravi, 1999;
Terakowska D., *Ono*, Kraków, Wydawnictwo Literackie, 2003



One wiedzą więcej niż Google

www.demotywatory.pl

Źródło: <http://demotywatory.pl/320571/One-wiedza-wiecej-niz-Google>

Biały obrus:

Teresa dostała go w prezencie ślubnym od teściowej.

- Jest bardzo stary – powiedziała teściowa z cichym westchnieniem.

- Widzę – odparła Teresa z pogardą i z lekkim niepokojem. Jeśli ich nie stać na kupienie nowego obrusu, to może są biedniejsi, niż sądziłam?

- To oryginalny stary atlas i bardzo delikatny, piękny haft richelieu. A frędzelki są z prawdziwego jedwabiu. Ten kolor nazywa się ecrú.

- Taaa... - powiedziała Teresa niepewnie.

- Nie pierz go przypadkiem w ciepłej wodzie, dawaj do czyszczenia i rób to o raz, po jednym użyciu, żeby nie zszarzał. Ale nie kładź go na stół przy byle okazji, tylko w święta.

- Yhm – przytaknęła Teresa. „Co ona z tym obrusem? Oszalała?”

- Ten obrus pamięta wszystkie rodzinne uroczystości. Mój ślub, chrzciny Jana, Boże Narodzenia i Wielkanoc... Wszystkie nasze najważniejsze i najpiękniejsze dni. Zastanawiałam się, czy ci go dać, czy może schować dla wnuczki, gdy się już urodzi. Ale pomyślałam sobie, że dla Jana ten obrus na waszym stole będzie ciągłością, przypomnieniem tego, czym ma być dom. Gdy kładliśmy ten obrus, nasz stół przemieniał się w stół czarodziejski, stół, który nas łączył. Jakby nitki tego haftu tak nas spajały jak dwa brzegi tego samego materiału. Dzień, w którym wyciągałam ten obrus z szafy i rozpościerałam na stole, zawsze zapowiadał coś ważnego. Mały Jan był wtedy bardzo podniecony, lubił gładzić go rączką, tak jakby głaskał kota. Wiesz, Tereso, mam uczucie, że ten obrus wyzwalał w nas miłość. Ja, mój mąż i Jan stanowiliśmy przy nim jakąś mocną jedność. Budziła się w nas pamięć o naszych rodzicach, dziadkach Jana, pamięć całego rodu i jego zasad, z tą najważniejszą na czele, że mamy się kochać i musimy umieć to sobie okazać, bo tylko to ratuje przed wrogością świata.

„Zwariowała”, myśli Teresa, patrząc na miękki kawałek jasnokremowej tkaniny. „Przecież to tylko obrus. Głupi obrus. W dodatku stary”.

- Gdy będzie wam źle, gdy poczujesz, że rodzi się w was obcość, kładź ten obrus na stole. Potem zwołaj całą rodzinę, zasiądźcie naprzeciw siebie i spójrzcie sobie w oczy. Weźcie się za ręce i trwajcie tak przez chwilę, a zobaczysz, że wróci dobry czas. Bo to jest magiczny obrus – zakończyła teściowa z tym ulotnym, niezrozumiałym uśmiechem, który tak bardzo denerwował Teresę, gdyż miała uczucie, że matka Jana z niej kpi.

Już w czasie pierwszych świąt obrus został zaplamiony czerwonym barszczem, tłuszczem z ryb i kompotem z suszonych śliwek.

„Nie będę go przecież nosić do pralni i jeszcze płacić”, pomyślała Teresa i wrzuciła go do

pralki z innymi rzeczami.

Obrus po wysuszeniu dziwnie się skurczył, a tajemniczy kolor „ecru”, jak nazwała go matka Jana, zamienił się w zwykły bladożółty, potem w biały, a przy następnym praniu zaczął szarzeć. Miękkie frędzelki splątały się, zeszywniały jak postronki i pewnego dnia Teresa obcięła je nożyczkami. Haft richelieu zaczął wysnuwać pojedyncze nitki, które wciąż zaczepiały się o czyjeś palce, i Teresa wyszarpywała je każdorazowo przy prasowaniu, nienawidząc tej czynności, gdyż atlasowy materiał fałdował się pod gorącym żelazkiem, wybrzuszał w jednych miejscach, a kurczył w innych. A mimo to jeszcze wciąż kładła ten obrus na stole w świąteczne dni, jakby posłuszna nieobecnej teściowej, i rozpościerając go, poszarzały, z zastarzającymi plamami, za każdym razem zastanawiała się z zabobonnym lękiem: „A może rzeczywiście odebrałam mu magiczność? Może on ją naprawdę miał? Nie, to bzdura... głupoty... Magiczny obrus, też wymysł!”

Terakowska D. *Ono* (fragment str. 199 – 201), Kraków, Wydawnictwo Literackie, 2003

Scenariusz 3

Temat: Kwiat kobiecości

Cele: - pogłębienie świadomości o kobiecości,

- zmniejszenie wstydu przed prezentacją swojej kobiecości,

Metody: słowne – głośne czytanie, rozmowa, dyskusja,

drama,

techniki plastyczne,

rękodzieło

Formy: praca w kręgu, indywidualna, grupowa,

Materiały: duży arkusz szarego papieru z konturem kobiety, markery, karteczki „sklerotki”, kartki papieru z wyciętymi fragmentami postaci kobiety, kredki, komputer, rzutnik, ekran, stare ręczniki, folia bąbelkowa, butelki z ciepłą wodą i mydlinami, nożyczki, wełna czesnakowa, jedwab, stare rajstopy

Tekst: Morgan R., *Niewidzialna kobieta* [w:] Kaschak E., *Nowa psychologia kobiety. Podejście feministyczne*, Gdańsk, Wydawnictwo GWP, 2001, s. 101 (Załącznik nr 5)

Film: *Dove – Onslaught*, reż. Piper T., 2007 [źródło: <http://www.youtube.com/watch?v=epOg1nWJ4T8>];

Dove – Evolution, reż. Staav Y., Piper T., 2006 [źródło: <http://www.youtube.com/watch?v=emQUHRlpeaE>]

Rundka początkowa:

biblioterapeuta na środku sali rozkłada około 20 widokówek; zaprasza do wybrania jednej, która pasuje do zdania *Dziś jestem jak...* i dokończenie go (*sugeruje się bardzo dużą różnorodność widokówek - zwierzęta, rysunki, pejzaże, osoby, przyrodę itd.*)

Bankiet:

prowadzący zaprasza Panie do chodzenia po sali i rozmowy przypominającej tę, która towarzyszy różnego rodzaju przyjęciom; każda z pań powinna porozmawiać z pozostałymi uczestniczkami; tematem rozmów jest próba odpowiedzi na pytanie czym jest kobiecość; następnie układa na podłodze arkusz szarego papieru z wyrysowanym dużym konturem kobiety; jako podsumowanie panie w parach wypisują na małych karteczkach wszystko co kojarzy im się z hasłem „kobiecość” i wklejają w kontur kobiety (*kontur kobiety powinien być jak najmniej doskonały; uzupełniony kontur można zawiesić na ścianie*)

Odczytanie tekstu wiersza:

Niewidzialna kobieta R. Morgan

Rozmowa po przeczytaniu tekstu:

rozmowa o tekście może skupić się na próbie odpowiedzi na pytanie dlaczego kobieta czuje się niewidzialna?, co sprawia, że może być niewidzialna dla otoczenia? albo, że nagle stała się niewidzialna? (*ważne może być także zwrócenie uwagi na to, czy chce stać się widzialna według z*

góry określonych wzorców, czy może chce pozostać niewidzialna ale w zgodzie ze sobą, czy będzie jej wtedy łatwo?)

Niewidzialna kobieta:

prowadzący przygotowuje wcześniej 12 kartek z przyklejonym fragmentem kobiety – mogą to być tylko oczy, dłón, fragment nogi itp.; panie mają za zadanie dokończyć kobietę, sprawić, że stanie się widoczna; następnie prezentują swoje prace; *(każda z pań może otrzymać inny fragment; panie mogą się skupiać tylko na elementach zewnętrznych, dlatego też warto zwrócić uwagę na wewnętrzną [psychiczną, emocjonalną] kobiecość i zaproponować aby symbolami oddały to; jako podsumowanie terapeuta może zwrócić uwagę na to, co było ważne dla uczestniczek aby kobieta stała się widoczna; co stanowiło o tym, że stała się widoczna dla otoczenia)*

Prezentacja filmów:

Dove – Onslaught, reż. T. Piper

Dove – Evolution, reż. Y. Staav, T. Piper

Rozmowa po projekcji filmów:

rozmowa powinna dotyczyć tego jak współcześnie postrzegana jest kobieta, co jest symbolem kobiecości?, jak prezentowana jest kobieta w mediach?, jaki wpływ ma to na młode dziewczęta i kobiety?, jaki jest nasz zaburzony nasz sposób postrzegania piękna? *(prowadzący może nawiązać także do mody na różne wzorce kobiecości, np. kobiety o kształtach rubensowskich)*

Jestem kobietą:

uczestniczki dzielą się na dwie grupy i stają w dwóch rzędach naprzeciwko siebie w większej odległości; zadaniem pań jest prezentacja jak wygląda, porusza się piękna kobieta; najpierw jedna grupa idzie w kierunku drugiej tak, aby zaprezentować kobiecość, po czym wraca na swoje miejsce i następuje zmiana ról *(po zakończeniu zadania prowadzący może zapytać jak panie czuły się w tej roli; co sprawiało im największą trudność?, czy było coś co zaskoczyło je w swoim zachowaniu?)*

Kwiat kobiecości:

każda z pań otrzymuje stary ręcznik, arkusz folii bąbelkowej, butelkę z ciepłą wodą wraz z mydlinami, parę starych rajstop i wybiera sobie wełnę chesankową w dowolnych kolorach; zadaniem pań będzie stworzenie techniką filcowania na mokro kwiatka, który potem będzie mógł być wykorzystany jako broszka, zawieszka itp. *(w trakcie pracy terapeuta może kontynuować rozmowy poruszane w trakcie wcześniejszych dyskusji; warto zwrócić uwagę na fakt, że kiedy tworzony jest filcowy kwiat żaden nigdy nie jest taki sam a mimo to wszystkie są piękne – tak jak kobiety)*

Rundka końcowa:

każda pani kończy zdanie *Jestem kobietą i...*

Bibliografia:

Kaschak E., *Nowa psychologia kobiety. Podejście feministyczne*, Gdańsk, Wydawnictwo GWP, 2001;
Kirby A., *Gry szkoleniowe. Materiały dla trenerów zestaw 1*, Kraków, Wydawnictwo Oficyna Ekonomiczna, 2001;
Stankiewicz S., Tomczak K., *Psychodrama w psychoterapii*, Gdańsk, Wydawnictwo GWP, 2012

Niewidzialna kobieta

Niewidzialna kobieta

Niewidzialna kobieta na korytarzu szpitala
widzi innych zupełnie wyraźnie,
także lekarza, który cierpliwie wyjaśnia,
że wcale nie jest niewidzialna -
i żal go jej, bo chyba musi być szalony,
skoro stoi na korytarzu szpitala,
gestykulując i mówiąc o nikogo.

Niewidzialna kobieta potrafi współczuć.

W końcu więc naciąga na siebie ciało
jak zmiętoszoną rękawiczkę i włącza głos,
by pocieszyć zachwyconego lekarza słowami.

Lepiej już ścierpieć tę widoczność
niż pozwolić, by biedny, młody doktor stwierdził,
że to on jest obłąkany.

Tylko silni mogą o tym wiedzieć.

Morgan R., *Niewidzialna kobieta* [w:] Kaschak E., *Nowa psychologia kobiety. Podejście feministyczne*, Gdańsk, Wydawnictwo GWP, 2001, s. 101

Scenariusz 4

Temat: Jedno łóżko, różne sny

Cele: - refleksja nad związkiem kobiety i mężczyzny,

Metody: słowne – głośne czytanie, rozmowa, dyskusja,

drama,

techniki plastyczne,

rękodzieło

Formy: praca w kręgu, indywidualna, grupowa,

Materiały: pocięte paski ze stylami siadania (Załącznik nr 6), arkusze szarego papieru, akwarele, pędzle, kubki z wodą, stare męskie T-shirty, nożyczki

Tekst: Wieslander J., Wieslander T., *Mama Mu na rybach* [w:] Wieslander J., Wieslander T., *Mama Mu na rowerze i inne historie*, Poznań, Wydawnictwo Zakamarki, 2012 (Załącznik nr 7)

Rundka początkowa:

każda uczestniczka pantomimom pokazuje jak się czuje w tej chwili

Krzesło:

grupa siedzi w okręgu, jedno krzesło jest postawione na środku sali; każda z pań ma za zadanie usiąść na krześle i wypróbować wylosowany styl siadania (Załącznik nr 6); na koniec wszystkie panie siadają na środkowym krześle w taki sposób w jaki zwykle robią (*czy było trudno wczuć się w różne stany emocjonalne? w przeciwną płć? czy były widoczne różnice w odbiorze płci? czy są pewne stereotypy dotyczące zachowania kobiety i mężczyzny?; można zaproponować, aby każda z pań spróbowała usiąść w poszczególny sposób*)

Świat w oczach:

panie dobierają się pary i na otrzymanych dużych arkuszach szarego papieru akwarelami malują świat widziany oczyma mężczyzny i świat widziany oczyma kobiety; następnie panie prezentują swoje prace (*jako omówienie pracy należy zwrócić uwagę na to, czy w postrzeganiu świata przez kobiety i mężczyzn występują różnice? jeśli tak, to dlaczego?*)

Odczytanie tekstu:

Mama Mu na rybach Wieslander J., Wieslander T.

Rozmowa po przeczytaniu tekstu:

prowadząc rozmowę po poznaniu tekstu warto zwrócić uwagę na sposób postrzegania otaczającego świata przez kobiety i mężczyzn, co jest ważne dla każdej z płci? czy mogą znaleźć wspólny język? A może w pewnych sytuacjach kobieta może podjąć próbę użycia języka mężczyzny i na odwrót? (*biblioterapeuta może także przygotować kilka cech charakterystycznych dla języka kobiet i języka mężczyzn; warto tu polecić pozycję Weber E., Język kobiet – język mężczyzn. Jak porozumieć się w pracy, Gdańsk, Wydawnictwo GWP, 2000*)

Mama Mu i Pan Wrona na rybach:

panie dobierają się ponownie w pary, wcielają się w Mamę Mu i Pana Wronę; przygotowują scenkę w trakcie, której Mama Mu spróbuje językiem mężczyzny porozmawiać z Panem Wroną o rybach, a Pan Wrona językiem kobiety podejmuje próbę rozmowy z Mamą Mu o pięknie przyrody; panie prezentują na forum swoje dialogi (*po scenkach można porozmawiać o tym, w którą rolę było paniom łatwiej się wcielić, jaki styl komunikacji jest im bliższy?*)

Stary T-shirt:

każda z pań ma przygotowanych kilka starych męskich T-shirtów oraz nożyczki; prowadzący pokazuje jak za pomocą odpowiedniego nacinania koszulki można stworzyć szal, tunikę, kamizelkę oraz sznurek (*w trakcie pracy panie mogą rozmawiać nie tylko o różnicach płci, ale także o tym co może je łączyć i co jest korzyścią każdej z nich*)

Rundka końcowa:

panie kończą zdanie *Żegnam się dziś z Wami jak mężczyzna ...*; mogą wykonać jakieś gesty

Bibliografia:

Święcicka J., *Ja i grupa. Trening dla uczniów*, Warszawa, Wydawnictwo Difin, 2010;

Vopel K.W., *Zabawy interakcyjne, część 6*, Kielce, Wydawnictwo Jedność, 1999;

Wieslander J., Wieslander T., *Mama Mu na rowerze i inne historie*, Poznań, Wydawnictwo Zakamarki, 2012;

Usiądź na krześle

Jak siada zmęczony mężczyzna po pracy

Jak siada zmęczona kobieta po pracy

Jak siada dziennikarz prowadzący audycję

Jak siada dziennikarka prowadząca audycję

Jak siada pacjent z bolącym zębem u dentysty

Jak siada pacjentka z bolącym zębem u dentysty

Jak siada uczennica przed egzaminem

Jak siada uczeń przed egzaminem

Jak siedzi nauczycielka w trakcie odpytywania ucznia

Jak siedzi nauczyciel w trakcie odpytywania ucznia

Jak siedzi kobieta w pociągu

Jak siedzi mężczyzna w pociągu

Mama Mu na rybach

Był ciepły i spokojny letni wieczór. Robiło się już późno. Księżyc przeglądał się w wodzie. Panowała całkowita cisza. Słyszać było jedynie lekkie trzeszczenie wiosł. To Mama Mu i Pan Wrona płynęli łódką gospodarza.

- Zobacz, Panie Wrono – powiedziała Mama Mu swoim najłagodniejszym głosem. - Tak sobie płyniemy. Ty i ja. Nigdy przedtem nie byliśmy razem na łódce.

- Taaa – odparł zwięźle Pan Wrona. - Tylko mi się tutaj nie rozczulaj.

- Jak pięknie, Panie – powiedziała Mama Mu. - Jaka cisza, jaka gładka tafla wody.

- Przecież widzę – odparł Pan Wrona. - Inaczej bym z tobą nie popłynął. Bo gdyby przyszła fala, to byłbym cały mokry.

- W taki wieczór żadnych fal nie będzie – uspokoiła go Mama Mu. - Na całym jeziorze nie ma nawet najmniejszej zmarszczki.

- A tam?! - zawołał Pan Wrona. - Fala! Widzę falę! Mama MU rozejrzała się na wszystkie strony.

- Gdzie masz falę? - zapytała.

Pan Wrona wskazał skrzydłem.

- Tam! Przy wiosłach.

- To nie jest żadna fala, Panie Wrono. To tylko taka zmarszczka na wodzie od wiosł.

Pan Wrona szybko wstał.

- I tam! - zawołał. - Znowu widzę falę. I to wielką! Idzie na nas! Będę mokry!

- Mówisz o tym? - zapytała Mama Mu. - To tylko koła na wodzie od pluśnięcia rybki.

Pan Wrona skakał po całej łodzi.

- A tam!?! - zawołał. - Ale fala!

- Jaka znowu fala?

- Olbrzymia! - wołał. - Przewróci łódź i będę cały mokry!

- Że niby ta malutka? - dopytywała się Mama Mu przyjaznym głosem. - To tylko mewa narobiła do wody.

- Wielka fala! - zawołał Pan Wrona na cały głos.

- Maleńka fala – powiedziała chicho Mama Mu.

Pan Wrona zasłonił oczy.

- Możesz już patrzeć – uspokoiła go Mama Mu.

- Widziałem falę! - zapewniał. - Tylko że jeszcze tu nie dotarła.

- I już nie dotrze – powiedziała Mama Mu spokojnym głosem. - Bo nie da rady.

Pan Wrona rozglądał się, kręcąc głową we wszystkie strony.

- Jak to!?! - powiedział ze zdziwioną miną. - Gdzie ta fala? Zniknęła.

Rozejrzył się po jeziorze raz jeszcze. Następnie obrzucił Mamę Mu obrażonym spojrzeniem.

- No dobrze – powiedział. - Uważam ten temat za zamknięty. Mamy przecież łowić ryby!

Chyba po to tu jesteśmy. Nie po to, żeby debatować o falach. Wiosłuj, Mamo Mu, bo nigdy nie dopłyniemy!

Mama Mu powiosłowała jeszcze trochę.

- Jesteśmy na miejscu! - zawołał Pan Wrona i zaczął wyciągać swoją wielką torbę wędkarską. Rozległ się chrzęst i chrobot.

- Ile ty masz tych wędek – powiedziała Mama Mu. - A ile spławików... pełna torba.

- Ma się rozumieć! - odparł Pan Wrona, przeszukując torbę. - Zarzucaj już. Ja tu muszę dobrać sprzęt... Pomyślmy... Dziś wezmę długą, bo nie wieje. I duży spławik. Spławik słabowietrzny.

Najpierw trochę majstrował przy wędce, ale po chwili był już gotowy.

- Świetnie – powiedział. Mimo że jeszcze nie zdążył zarzucić wędki, był już z siebie zadowolony.

- Zawiało! - zawołał. - Poczulem! O, znowu zawiało! Zmiana! Krótka wędka! Przy wietrze trzeba używać krótkiej. I płaski spławik. Spławik silnowietrzny.

Chwilę mu zajęło przykręcenie i mocowanie.

Trzask-prask.

Pan Wrona znów był gotowy, żeby łowić ryby. Nareszcie mógł się trochę uspokoić.

Ponownie miał zadowoloną minę, jednak i tym razem nie zdążył zarzucić wędki.

- Mgła! - zawołał. - Widzę mgłę w oddali.

- Jak pięknie wygląda – powiedziała Mama Mu cichym głosem. - Widzisz mewy, Panie Wrono? Jak śpią?

- Biała wędka na mgłę! - wykrzyknął Pan Wrona. - Z latarką przeciwmgielną.

Grzebał w swojej torbie. Tak hałasował, przewracając swój sprzęt, że aż mewy się pobudziły i podfrunęły do góry.

- Fluorescencyjny spławik! - zawołał Pan Wrona. - We mgle nic innego się nie sprawdza. Muszę zmienić!

- Ty przecież w ogóle nie łowisz, Panie Wrono – zauważyła Mama Mu.

- Cisza na łodzi! - wrzasnął Pan Wrona.

Jednak prawie nic nie było słyhać przez cały ten chrzęst i chrobot przy wymienianiu wędek i spławików.

- Nie wierć się tak, Panie Wrono – powiedziała Mama Mu. - Cała łódka się kolebie.

- Już jestem gotowy! - zawołał Pan Wrona.

Spoglądał teraz na jezioro. Kręcił głową we wszystkie strony.

- Gdzie ta mgła!? - zawołał.

- No nie ma – odparła Mama Mu. - Usiądźże, Panie Wrono.

- Nie ma?! Tak być nie może. A ja tu stoję z wędką przeciwmgielną!

Pan Wrona był wściekły. Spojrzał na Mamę Mu.

- Biorą? - zapytał.

- Biorą? Co biorą?

- Jaki masz haczyk? - zapytał.

- Haczyk?

- Pociągnij, niech spojrzę – powiedział Pan Wrona.

Mama Mu wyciągnęła żyłkę.

- Co?! - krzyknął Pan Wrona. - Co to za haczyk?

- Haczyk? - zdziwiła się Mama Mu. - Jaki haczyk?

Pan Wrona przewrócił oczami. Musiał z tego wszystkiego usiąść.

- Przecież to gwóźdź – powiedział.

- No tak, bo dlaczego miałabym używać jakiegoś okropnego haczyka? - zdziwiła się Mama Mu. - Ryby mogłyby się na niego nadziać. Albo sobie gardła poranić podczas jedzenia. Haczyki są dla ryb po prostu niebezpieczne.

Pan Wrona siedział bez ruchu. Patrzył prosto przed siebie pustym wzrokiem.

- Je-dze-nia...? - powtórzył.

- Mówiłeś, żebym wzięła bułki dla ryb – powiedziała Mama Mu. - Najłatwiej jest nadziewać bułki na gwóźdź... O, gotowe. A potem spuszcza się je do wody, o tak... delikatnie. Zaraz rybki przyplyną sobie podjeść.

Pan Wrona położył się, oparł plecami o swoją torbę i zasłonił oczy skrzydłami.

- Pojeść? - powtórzył. - Ależ, Mamo Mu!

- No tak – powiedziała Mama Mu, machając ogonem. - Jak muuło tak łowić z tobą, Panie Wrono.

- Przecież ty wcale nie łowisz ryb – powiedział. Ty je karmisz!

Nie był jednak tak całkiem o tym przekonany. Spojrzał uważnie na Mamę Mu i spytał:

- Nie wydaje ci się...?

- Pewnie, że łowią – odparła Mama Mu zadowolona i pewna swego. - Najwyraźniej nie wiesz, co to znaczy łowić ryby, Panie Wrono. Łowić ryby, to znaczy je karmić. One też muszą żyć. Są jak wrony. Tyle że bez skrzydeł i pod wodą. Gdyby mogły, też na pewno poczęstowałyby cię bułeczką.

Pan Wrona patrzył tylko w dal pustym wzrokiem.

- Ryby są jak wrony? - powtórzył po cichu.

- No, można tak powiedzieć – odparła Mama Mu przyjaznym tonem.

Pan Wrona leżał bez ruchu na dnie łodzi z nogami w górze.

- Posłuchaj mnie, Mamo Mu – odezwał się cichym głosem. - Nie chcę już z tobą łowić ryb...

Chcę do domu.

- Szkoda, Panie Wrono – powiedziała Mama Mu, przechylając głowę. - Nie zdążyłeś dać rybom ani jednej bułeczki. Płynmy w takim razie do domu. Wrzucę tylko bułki do jeziora.

Plum, plum, plum.

- Trzy już dostałyście! - zawołała do ryb. - Macie jeszcze dziesięć! Cieszcie się!

- Nie chcę wiosłować. Pofrunę – powiedział Pan Wrona i odleciał.

Szast-prast-fruu.

- Na razie, Panie Wrono.

Zaczęła wiosłować. Zauważyła, że Pan Wrona zapomniał zabrać całego swojego sprzętu.

Mewy wylądowały z powrotem na swoim kamieniu i zaczęły układać się do snu.

- Pan Wrona chyba nie za bardzo ma pojęcie o łowieniu ryb – powiedziała do siebie Mama Mu.

Wieslander J., Wieslander T., *Mama Mu na rybach* [w:] Wieslander J., Wieslander T., *Mama Mu na rowerze i inne historie*, Poznań, Wydawnictwo Zakamarki, 2012

Temat: Moje miejsce na ziemi

Cel: - refleksja nad własnym systemem wartości.

Metody: słowne – głośne czytanie, rozmowa, dyskusja,
techniki plastyczne,
wizualizacja,
rękodzieło

Formy: praca w kręgu, indywidualna, grupowa,

Materiały: arkusze szarego papieru, kredki, karteczki typu „sklerotki”, białe kartki,

Tekst: Kozak A., Pietrzak A., *Architekt ogrodów* [w:] Kozak A., Pietrzak A., *W poszukiwaniu siebie. Bajki terapeutyczne dla dorosłych*, Częstochowa, Wydawnictwo Edycja Świętego Pawła, 2009 (Załącznik nr 8)

Rundka początkowa:

na środku sali leżą różnokolorowe apaszki, panie mają sobie wybrać jedną, która będzie pasowała do zdania *Mój nastój przypomina dziś...* i dokończyć je.

Ogród szczęścia:

biblioterapeuta rozdaje arkusze szarego papieru i kredki; zaprasza panie do zaprojektowania wymarzonego ogrodu – miejsca, w którym można poczuć się szczęśliwym i bezpiecznym; panie prezentują swoje ogrody i rozkładają je na ziemi (*do tego zadania potrzebna jest duża przestrzeń*)

Odczytanie pierwszego fragmentu tekstu:

Architekt ogrodów Kozak A., Pietrzak A.

Rozmowa po przeczytaniu tekstu:

prowadzący rozpoczyna rozmowę o tym jak może wyglądać szczęśliwe miejsce? kto decyduje o tym, że jest ono szczęśliwym miejscem?; taki ogród może też symbolizować samego człowieka, wartości jakimi się kieruje w życiu, to co jest dla niego ważne; (*może również zwrócić uwagę na pracę, co daje satysfakcję w pracy?*)

Zadomowienie:

terapeuta prosi panie, aby teraz usiadły i wyobraziły sobie wejście do ogrodu; weszły do niego i pospacerowały; może spotkały kogoś interesującego; poczuły zapach jakie rozchodzą się w nim, dźwięki (*w trakcie rozmowy po ćwiczeniu prowadzący może poprosić o opisanie tego co działo się w ogrodzie, ale może też zwrócić uwagę na to, co takiego może się wydarzyć, żeby to miejsce przestało być bezpieczne? co może wpłynąć na zmianę priorytetów, wartości człowieka?*)

Odczytanie drugiego fragmentu tekstu:

Architekt ogrodów Kozak A., Pietrzak A.

Rozmowa po przeczytaniu tekstu:

warto zadać pytania o to, czy łatwo jest się poddać obowiązkom? czy łatwo zmienić swoje wartości? czy wtedy ten wewnętrzny ogród jeszcze cieszy? czy nowe zadania, nie zawsze zgodne z wyznawanymi wartościami, mogą cieszyć?

Obowiązek:

biblioterapeuta na rozdanych karteczkach prosi o wypisanie obowiązków, które mogą wpłynąć na zmianę wartości w życiu kobiety; jedna myśl na jednej kartce; panie pracują w trójkach – przyklejając mogą do wybranego przez siebie ogrodu; (*czy łatwo znaleźć takie obowiązki?, kto lub co o nich najczęściej decyduje?*)

Odczytanie trzeciego fragmentu tekstu:

Architekt ogrodów Kozak A., Pietrzak A.

Rozmowa po przeczytaniu tekstu:

bardzo dobrym początkiem rozmowy może stać się pytanie jakie zadała sobie Anna – czego była głodna? co zgubiła w ostatnim czasie?

Dom:

na kratkach A4 panie rysują wymarzony dom i układają we wnętrzu przygotowanego wcześniej ogrodu;

Odczytanie czwartego fragmentu tekstu:

Architekt ogrodów Kozak A., Pietrzak A.

Rozmowa po przeczytaniu tekstu:

co może dać człowiekowi niezależność?, co pozwala budować własny system wartości?

Wzmacniam dom:

panie po raz kolejny otrzymują małe karteczki, na których zapisują wartości, które mogą pomóc budować niezależność; wszystko to, co jest dla człowieka wartością budującą go; (*co łatwiej określić – obowiązki czy wartości budujące?*)

To mój dom:

panie będą przyozdabiały techniką decoupage wcześniej przyniesione przedmioty z domu, np. szklane butelki, pojemniki do przechowywania, drewniane tace; na stole przygotowano pojemniki z białą farbą akrylową, gąbki, nożyczki, pędzle do kleju oraz lakieru, lakier akrylowy do paneli oraz serwetki z przeróżnymi wzorami (*w trakcie warsztatu rękodzielniczego można zaproponować rozmowę o poczuciu własnej wartości, samoakceptacji oraz sytuacjach, które mogą wpływać na nas*)

Rundka końcowa:

panie na powieszonym dużym arkuszu dopisują do zdania *Moja wartość to...*

Bibliografia:

Glińska-Lachowicz A., *Moja wyspa. Scenariusz warsztatów choreoterapeutycznych* // Arteterapia Terapia

sztuką w praktyce – 2010 nr 1 str. 2-6

Kozak A., Pietrzak A., *W poszukiwaniu siebie. Bajki terapeutyczne dla dorosłych*, Częstochowa, Wydawnictwo Edycja Świętego Pawła, 2009;

Architekt ogrodów

(fragment pierwszy)

Od kiedy pamiętam, mieszkała w wynajętym, naprawdę małym pokoju na poddaszu domu na obrzeżach miasta. Lubiła ten pokój, z jego okna rozpościerał się piękny widok na Alpy. Było w nich tyle majestatu, stałości i siły, że nie umiała sobie nawet wyobrazić, że mogłaby mieszkać gdziekolwiek indziej. Pokój był niewielki, ale czekoladowo-waniliowe ściany zdawały się otulać swoim ciepłem, jakby polarowym kocem, przynosząc spokój i ukojenie po trudach dnia spędzonego w męczącym i głośnym mieście. Anna nie przepadała za pracą w mieście, wolała swój pokój u podnóża Alp. Męczył ją pośpiech i hałas dużego miasta, zdecydowanie lepiej odnajdywała się w ciszy, wpatrzona w leniwie przesuwane się po horyzoncie nieba chmury.

Lubiła budzić się, kiedy pierwsze promienie słońca delikatnie przesuwały się po zboczach ośnieżonych szczytów. Najpiękniejsze było lato, ponieważ słońce bardzo długo było na niebie, a ona raczej bała się ciemności, nie czuła się w niej bezpiecznie. Poza tym długi dzień dawał szansę pójścia na spacer po powrocie z miasta. Anna uwielbiała spacerować wąskimi drogami wśród zadbanej domów otoczonych pięknymi ogrodami, pełnych kolorowych, skrzących się głębokimi barwami liści skąpanych w świetle zachodzącego słońca. Niektóre z tych ogrodów były jej dziełem – pracowała w biurze projektowym Bardzo Ważnego Pana Architekta.

Anna bardzo lubiła swoją pracę, ponieważ dawała jej możliwość tworzenia żywych obrazów, wymagała przewidywania tego, jak jej ogrody będą wyglądały, kiedy wszystkie posadzone rośliny się rozrosną, i czy wtedy będą pasowały do siebie. Niezwykle ważne było planowanie ich układu w perspektywie czasu, w którym dorastały. Lubiła mówić o roślinach, cieszyło ją to, że z ufnością poddawały się jej delikatnym dłoniom, tworząc niepowtarzalne wzory i światy.

Jednak zleceniodawcy potrzebowali zazwyczaj jedynie zagospodarowania zieleni wokół domu, by mieć ogród, który inni będą podziwiali. Początkowo spełniała ich oczekiwania. Czuła jednak, że czegoś jej brakuje w tej pracy, że te ogrody nie są żywe, mimo że tak bardzo starała się w nie włożyć całe swoje serce. Postanowiła ROZMAWIAĆ z ludźmi o ich ulubionych kwiatach, porach roku, układach kolorów. To dawało możliwość wyobrażenia sobie projektu ogrodu jako dywanu prowadzącego do wnętrza Domu – czegoś więcej niż tylko zwykłego budynku. Bo przecież Dom to coś więcej niż ściany – to ludzie, ich emocje, ich bycie, wyrażanie tego, kim są. Wiele czasu spędzała z każdym, dla kogo miała przygotować projekt ogrodu. Chciała go poznać, zrozumieć, usłyszeć, co dla niego jest ważne. Chodziło o to, by ogród oddawał to, kim jest ten człowiek, by od wejścia przez bramę goście czuli się zaproszeni do świata przeżywania gospodarza

tego miejsca. Jakby chciała przez ogród namalować duszę człowieka, nasycić każdy jego dzień...

(fragment drugi)

Taka praca zajmowała dużo czasu – oznaczało to mniej projektów, a dla Ważnego Pana Architekta mniej zarobionych pieniędzy. Zdecydował, że Anna przestanie zajmować się ogrodami, zacznie natomiast tworzyć projekty domów – dla niej miał to być awans, możliwość nauczenia się czegoś nowego, możliwość zarobienia więcej pieniędzy, a w konsekwencji także zbudowania własnego mieszkania. Podchwyciła ten pomysł. Faktycznie pokój, w którym mieszkała, był mały, warto byłoby pomyśleć o budowie dużego, wygodnego domu dla siebie, bo w świecie wielkiego miasta dawało to perspektywę stabilizacji i bezpieczeństwa.

Dzielnie uczyła się więc nowej roli, dużo czasu spędzała w pracy. Wracała coraz bardziej zmęczona do swojego pokoju. Już prawie nie cieszył jej widok z okna na góry, nie miała też czasu na spacer i szuranie butami w jesiennych liściach, kiedy snuła się noga za nogą w zachodzącym ciepłym słońcu... Zajęta była nowymi OBOWIĄZKAMI, uczeniem się nowych reguł, zasad, poznawaniem ludzi, którzy mieli konkretne oczekiwania co do wyglądu ich nowych pięknych i bogatych domów. Zarabiała pieniądze na dom i słuchała tego, czego oczekują od niej jej zleceniodawcy. Rysowała piękne projekty, ludzie byli nimi zachwyceni, ale ta praca cieszyła ją coraz mniej. Tęskniła za świeżym powietrzem, za swoimi kwiatami, za promieniami słońca układającymi się delikatnie na kolorowych dywanach żywych ogrodów.

(fragment trzeci)

Nadeszła kolejna jesień, dostała nagrodę Architekta Roku i trzy wolne dni od pracy. Początkowo nie bardzo wiedziała, co zrobić z taką ilością czasu, prawie zapomniała, jak to jest, kiedy się nie pracuje. Leżąc na kanapie, patrzyła na leniwie przesuwane się chmury na tle jej ukochanych gór. Dawno nie widziała tego obrazka, wracała przecież późno w nocy do domu. Góry patrzyły na nią zadziornie, z pewnym wyzwaniem, jakby chciały ją zaprosić do siebie. Postanowiła wyjść im na spotkanie, przejść się ścieżkami u ich podnóży, a potem pójść wysoko do szczytów, które do tej pory oglądała tylko z okien swojego pokoju. Wspinaczka nie była łatwa, ale przyjemność oddychania świeżością poranka unoszącego się znad parujących złotych liści dodawała siły do drogi. Kiedy doszła na szczyt, spojrzała na miasteczko u jego stóp – większość projektów tych domów wyszła spod jej ręki. Tym, co odróżniało jeden dom od drugiego, były OGRODY. Poczula ukłucie w żołądku, jakby skręcił ją ogromny, niespodziewany głód. Czego była głodna? Co zgubiła w ostatnim czasie?

(fragment czwarty)

Pracując z ludźmi przy ich ogrodach, odkryła możliwość TWORZENIA, doświadczyła jej, stała się dla niej cudowną, kojącą codziennością. To była twórcza moc i sprawczość, której nauczyła się, współpracując z ludźmi, słuchając ich pełnego kolorowych emocji świata. A może

była czymś co poznała sama w sobie, może kolejnym spotkaniem ze sobą i ze swoimi talentami? NIEZALEŻNOŚĆ – słowo klucz, które okazał się nagle być niezwykle ważne. Dała sobie wmówić, że ktoś da jej niezależność, proponując nową pracę. Zrozumiała, że pozwoliła się zamknąć w klatce, w której nawet zasady poruszania się były jasno określone. Wtedy myślała, że jeśli chce czuć się bezpiecznie, jeśli chce zbudować dom, musi zgodzić się na klatkę. A przecież nie było w niej zgody na więzienie – przecież doświadczyła już wolności tworzenia pięknych i żywych ogrodów! Dane jej były spotkania z ludźmi, którzy czuli podobnie jak ona, dzielali jej pasje i fascynacje, którzy tak naprawdę tylko ZAPRASZALI ją do pomocy w tworzeniu swoich ogrodów.

Musiała wyjść wysoko w góry, by odnaleźć swoje marzenia o budowaniu Domu, a nie tylko domu. Poczula to niemal całą sobą. Potrzebowała Domu – nie schronienia, nie miejsca, gdzie będzie było ciepło od kaloryferów, ale miejsca, w którym będzie czuła się dobrze, miejsca, które będzie JEJ miejscem na ziemi. Odkryła, że przecież nikt nie zna jej tak dobrze jak ona sama, więc tylko ona sama może stać się Architektem swojego Domu, budowniczym swojego życia.

Kozak A., Pietrzak A., *Architekt ogrodów* [w:] Kozak A., Pietrzak A., *W poszukiwaniu siebie. Bajki terapeutyczne dla dorosłych*, Częstochowa, Wydawnictwo Edycja Świętego Pawła, 2009

Temat: Odnaleźć czas dla siebie

Cel: - uświadomienie sobie potrzeby poszukiwania pomocy u innych

Metody: słowne – głośne czytanie, rozmowa, dyskusja, list
techniki plastyczne

Formy: praca w kręgu, indywidualna, grupowa,

Materiały: kartki formatu A3 z pustymi klatkami taśmy filmowej, ksero tekstu *Kobieta idzie spać*, duże kolorowe kwadraty, suche pastele

Tekst: *Kobieta idzie spać* [Źródło: <http://marcelkowo.blogspot.com/2013/03/kobieta-idzie-spac.html>]

(Załącznik nr 9)

Rundka początkowa:

panie kończą zdanie *Chcę zamiast... robić...*

Nakręćmy film o kobiecie:

uczestniczki dobierają się w trójki; każda trójka otrzymuje kartkę formatu A3 z wyrysowanymi pustymi klatkami taśmy filmowej; ich zadaniem jest narysowanie kolejnych kadrów z dnia codziennego kobiety; następnie prezentują swoje prace (*jako omówienie należy zwrócić uwagę jakie czynności dominują w prezentowanych filmach, czy są to czynności związane z pracą, domem, dziećmi a może z przyjemnościami?, dlaczego właśnie takie a nie inne zadania postawiły panie swojej bohaterce?*)

Odczytanie fragmentu tekstu:

Kobieta idzie spać

Rozmowa po przeczytaniu tekstu:

rozmowa może dotyczyć próby odpowiedzenia dlaczego kobieta tak wiele rzeczy musiała jeszcze zrobić przed pójściem spać?, dlaczego ma tak dużo obowiązków? co jest tego przyczyną? czy mogłaby w tym czasie robić coś innego? co? a co stałoby się gdyby to mężczyzna wykonywał obowiązki kobiety? a może jest jakieś inne rozwiązanie? (*terapeuta może też zwrócić uwagę na fakt, że niektóre kobiety chcą tak wielu obowiązków i nie potrafią lub nie chcą innego sposobu, z czego może to wynikać?*)

Zamienić wszystkie obowiązki na przyjemności:

panie w parach otrzymują ksero tekstu; ich zadaniem jest podkreślenie każdej czynności, która jest obowiązkiem, który mógłby wykonać ktoś inny; następnie z boku piszą jakieś przyjemne zajęcie; na zakończenie prezentują swoją listę (*biblioterapeuta podsumowując może porozmawiać o tym, czy łatwo było przekazać obowiązki komuś innemu? czy łatwo było zastąpić je jakimiś przyjemnościami?*)

List do Wszechświata:

każda z pań otrzymuje duży kolorowy kwadrat wycięty z grubej kartki; ich zadaniem będzie napisanie Listu do Wszechświata z marzeniami, życzeniami i żądaniami dotyczącymi ich życia, wyglądu, rodziny, pracy czy czasu wolnego; forma w jakiej będą je tworzyć jest dowolna; ważne, żeby pisząc o kolejnych marzeniach potrafiły określić jak najwięcej szczegółów (*w myśl starego porzekadła „uważaj co marzysz, bo może się spełnić” czasami okazuje się, że jeśli doprecyzujemy nasze marzenia, to wcale nie są takie niedosiężne i trudne do zrealizowania*)

Mandala:

uczestniczki na wcześniej przygotowanych listach suchymi pastelami będą tworzyć swoje mandale (*na ostatnim spotkaniu nie będzie to typowy warsztat rękodzielniczy, ale moment autorefleksji i rozważań nad tym co zostało przepracowane w trakcie wszystkich spotkań; w trakcie tego warsztatu prowadzący będzie sugerował skupienie i wyciszenie nad własną pracą; warto na samym początku omówić krótko historię oraz zasady tworzenia mandali; bardzo ciekawą i pomocną pozycją jest książka Karolak W., MANDALE, Twoje MANDALE, Łódź, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, 2004*)

Rundka końcowa – Poznałam, nauczyłam się:

panie mają jedną minutę, aby wypowiedzieć się na temat sukcesów jakie osiągnęły w tej grupie; osoba mówiąca może skończyć wcześniej; następnie pozostałe uczestniczki przez minutę mówią o sukcesach swojej koleżanki w trakcie spotkań (*dzięki tej zabawie panie mogą wzmocnić swoje koleżanki na pożegnanie, ponieważ koncentrują się na sukcesach*)

Bibliografia:

Kobieta idzie spać [Źródło: <http://marcelkowo.blogspot.com/2013/03/kobieta-idzie-spac.html>];

Vopel K.W., *Zabawy interakcyjne, część 2*, Kielce, Wydawnictwo Jedność, 1999;

Kobieta idzie spać ...

Rodzice oglądali telewizję i mama powiedziała: Jest już późno, jestem zmęczona, pójdę już spać ...

Poszła do kuchni zrobić kanapki dla nas na jutro,
wyplukała kolby kukurydzy,
wyjęła mięso z lodówki na jutrzejszy obiad,
sprawdziła ile jest płatków śniadaniowych w puszcze,
nasypała cukru do cukiernicy,
położyła łyżki,
postawiła miseczki na stole,
przygotowała ekspres do zaparzenia kawy na jutro.

Potem włożyła już upraną odzież do suszarki,
załadowała nowe pranie do pralki,
uprasowała koszulę
i przyszyła guziki.
Sprzątnęła z podłogi pozostawione zabawki,
podłączyła telefon pod ładowarkę,
powiesiła ręcznik do wysuszenia.

Potem ziewnęła, przeciągnęła się i poszła do sypialni.
Zatrzymała się przy biurku
i napisała karteczkę do nauczyciela,
odliczyła kasę na wycieczkę,
wyciągnęła książkę schowaną pod krzesłem.
Napisała kartkę urodzinowa dla przyjaciółki, zaadresowała kopertę.
Napisała kartkę co kupić jutro w sklepie. Obie położyła obok torebki.

Potem zmyła twarz mleczkiem „3 w 1”,
posmarowała twarz kremem na noc i przeciw zmarszczkom,
umyła zęby i opiłowała paznokcie.
Ojciec zawołał : Myślałem, że już poszłaś do łóżka.

Właśnie idę ... – odpowiedziała.

Wlała trochę wody do miski psa,
wypuściła kota na dwór,
sprawdziła czy drzwi są zamknięte
i światło na zewnątrz zapalone.
Zajrzała do pokoju każdego dziecka,
wyłączyła lampki,
telewizor,
powiesiła koszulki,
wrzuciła brudne skarpety do kosza,
krótko pogadała z jednym z dzieci, które nie mogło zasnąć.

W swoim pokoju kobieta nastawiła budzik,
naszykowała ubranie na jutro.
Dopisała rzeczy do listy najważniejszych czynności do załatwienia.
Pomodliła się.
Wyobraziła sobie, że osiągnęła swoje cele.

W tym samym czasie mężczyzna wyłączył telewizor i oznajmił w powietrze „Idę spać” Co też bez namysłu uczynił.

Co nadzwyczajnego jest w tej historii? Zastanawiasz się? Dlaczego kobiety żyją dłużej?
„Bo jesteśmy skonstruowane na długi przebieg”
Nie możemy umrzeć wcześniej, bo tyle mamy jeszcze do zrobienia.

Źródło: <http://marcelkowo.blogspot.com/2013/03/kobieta-idzie-spac.html>