

Marta Fabiszak

KAŻDY JEST WYJĄTKOWY

Program biblioterapeutyczny wzmacniający poczucie własnej wartości

Poznań 2013

Dzieci w wieku 12-13 lat, przechodzą bardzo trudny okres tzw. „pierwszego buntu”. Kończą one naukę w szkole podstawowej i wkraczają w nowe środowisko szkoły gimnazjalnej.

Zaczynają poszukiwać odpowiedzi na wiele pytań dotyczących ich osoby, próbują zdefiniować siebie, odnaleźć swoje miejsce w grupie rówieśniczej. Szukają akceptacji, zrozumienia i miłości.

Do tego dochodzą zmiany wynikające z dojrzewania: fizyczne, hormonalne i psychiczne. Wszystko to powoduje, że zaburzony zostaje obraz ich osoby, a co za tym idzie, zanika się poczucie własnej wartości.

Poczucie własnej wartości (inaczej samoocena) to „wartość jaką jednostki przypisują swoim osobistym przymiotom, odpowiadając na pytanie – Jak bardzo jestem dobry? i odnosząc się w ten sposób do zalet i kompetencji, jakich jednostka doświadcza w związku ze swoimi osobistymi atrybutami”¹. Innymi słowy jest to wartość, jaką mamy sami dla siebie, obraz naszego ja, to jak my sami siebie oceniamy.

Z niskim lub zaniżonym poczuciem własnej wartości mają problem zarówno dzieci, młodzież jak i dorośli, i tak samo, jak problem ten dotyczy różnych grup wiekowych, różne są też jego przyczyny. Niska samoocena może wynikać bowiem z kalectwa lub innego uszczerbku na zdrowiu, braku akceptacji ze strony rodziny lub grupy rówieśniczej, patologicznych relacji w rodzinie, z nieśmiałości i wielu innych czynników.

Program biblioterapeutyczny – Każdy jest wyjątkowy – skierowany jest dla dzieci w wieku 12-13 lat czyli klasy szóstej szkoły podstawowej. Są to dzieci, które niebawem wkroczą w nowe, trudne środowisko młodzieży gimnazjalnej, będą szukały swojego miejsca w grupie, podejmą też pierwsze próby zdefiniowania siebie.

Uważam, że właśnie u progu tych burzliwych zmian zajęcia wzmacniające poczucie własnej wartości pomogą łagodniej przejść ten okres i zaowocują w późniejszym życiu.

Program zbudowany jest z sześciu scenariuszy, które obejmują zagadnienia dotyczące zarówno wnętrza (talenty, uzdolnienia, realizacja marzeń), jak i wyglądu zewnętrznego.

Struktura zajęć:

- **Formy:** indywidualna, grupowa, zbiorowa.

- **Metody i techniki:** burza mózgów, słoneczko tematyczne, pogadanka, głośne czytanie, drama, zajęcia plastyczne, gry słowne.

- **Środki i materiały:** zdjęcia, kleje, nożyczki, biały brystol, kredki, pisaki, kolorowe tektury, guziki, koraliki, wstążki, zniszczone przedmioty np. wazon, budziki.

- Literatura:

- H. Ch. Andersen, *Dzbanek do herbaty* [w:] H. Ch. Andersen, *Córka króla moczarów i inne baśnie*, Poznań, Media Rodzina, 2009, s. 197-199.
- J. Hareża, *Co Kruk robi najlepiej?* [w:] J. Hareża, *Kruk między innymi, historia intymna dla mniej lub bardziej nieopierzonych*, Warszawa, EZOP agencja wydawnicza, 2004, s. 83-95.

¹ H.R. Schaffer, *Psychologia rozwojowa. Podstawowe pojęcia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2010, s.78.

- R. Jędrzejewska-Wróbel, *Nie dość blada królewna* [w:] R. Jędrzejewska-Wróbel, *Siedmiu Wspaniałych i sześć innych, nie całkiem nieznanych historii*, Warszawa, Wydawnictwo Bajka, 2010, s.29-44.
- P. Coelho, *Kto chce ten banknot?* [w:] P. Coelho, *Być jak płynąca rzeka*, Warszawa, Świat Książki, 2006, s.244-245.

Spis scenariuszy:

- I. Co kryje w sobie dzbanek do herbaty. Wartościowy – co to znaczy?
- II. Co Kruk robi najlepiej? – poszukiwania naszych talentów.
- III. Szkoła latania u Kruka – nasze marzenia.
- IV. Doskonała niedoskonałość – czy wygląd jest najważniejszy?
- V. Niedoskonała doskonałość – piękno to nie tylko wygląd.
- VI. Każdy jest wartościowy.

Scenariusz I

Co kryje w sobie dzbanek do herbaty. Wartościowy – co to znaczy?

Cele: - zdefiniowanie pojęcia - wartościowy
- wzmocnienie poczucia własnej wartości

Uczestnicy: klasa VI szkoły podstawowej, dzieci w wieku 12-13 lat, grupa ok. 20 os.

Czas trwania: 2x po 45 min.

Warunki: sala biblioteczna, dywan i spora wolna przestrzeń, a także, w drugiej części sali, stoliki i krzesła.

Metody i techniki: burza mózgów, głośne czytanie, pogadanka, zajęcia plastyczne.

Formy: indywidualna, zbiorowa, grupowa

Środki i materiały: zdjęcia, klej, nożyczki, kolorowy brystol, kredki, guziki, koraliki, kolorowe wstążki, zniszczone przedmioty codziennego użytku

Literatura: H. Ch. Andersen, *Dzbanek do herbaty* [w:] H. Ch. Andersen, *Córka króla moczarów i inne baśnie*, Poznań, Media Rodzina, 2009, s. 197-199.

PRZEBIEG ZAJĘĆ :

Część pierwsza (wstępna)

1. Podpisanie kontraktu, który będzie obowiązywał przez wszystkie spotkania:
 - o udział w zajęciach jest dobrowolny,
 - o wszyscy szanujemy się wzajemnie,
 - o słuchamy tego, co mówią inni,
 - o każdy ma prawo do wyrażania swoich myśli,
 - o nie oceniamy i nie krytykujemy innych,
 - o zwracamy się do siebie po imieniu,
 - o dochowujemy tajemnicy spotkań.
2. Spośród różnych zdjęć przedmiotów codziennego użytku wybieramy jeden, który mógłby nas charakteryzować np. jestem zakręcony jak mikser, twardo stoję na ziemi jak stół.

Część druga (właściwa)

3. Burza mózgów – skojarzenia ze słowem wartość, co to znaczy, że każdy jest wartościowy, co to jest poczucie własnej wartości.

4. Czytanie tekstu: H. Ch. Andersen, *Dzbanek do herbaty* [w:] H. Ch. Andersen, *Córka króla moczarów i inne baśnie*, Poznań, Media Rodzina, 2009, s. 197-199.

5. Dzielimy dzieci na 4 grupy po 5 osób. Każda z grup dostaje ilustrację jednej z postaci z baśni: dzbanek do herbaty, cukiernica, filiżanka, doniczka.

Zadaniem każdej z grup jest wypisanie pozytywnych cech i wartości danego przedmiotu. Krótka rozmowa na ten temat, odwołanie do baśni.

6. Praca plastyczna – w grupach. (4 grupy po 5 os.)

Stare, zniszczone i z pozoru niepotrzebne już przedmioty (takie jak zegary, wazony, łyżeczki), przerabiamy za pomocą kolorowych kartonów, wstążek, koralików, guzików, tektury i pudełek na zupełnie nowe nieistniejące jeszcze wynalazki.

7. Prezentacja prac poszczególnych grup.

8. Ewaluacja : dzieci wrzucają do koszyczka fasolki:

- białe – zajęcia podobały mi się
- czarne – zajęcia nie podobały mi się.

Scenariusz II

Co Kruk robi najlepiej? – poszukiwania naszych talentów.

Cele: - pokazanie, że każdy ma jakiś talent
- wzmocnienie poczucia własnej wartości

Uczestnicy: klasa VI szkoły podstawowej, dzieci w wieku 12-13 lat, grupa ok. 20 os.

Czas trwania: 2x po 45 min.

Warunki: sala biblioteczna, dywan i spora wolna przestrzeń, a także, w drugiej części sali, stoliki i krzesła.

Metody i techniki: burza mózgów, głośne czytanie, pogadanka, zajęcia plastyczne.

Formy: indywidualna, zbiorowa, grupowa

Środki i materiały: zdjęcia, klej, nożyczki, biały brystol, kredki.

Literatura: J. Haręża, *Co Kruk robi najlepiej ?* [w:] J. Haręża, *Kruk między innymi, historia intymna dla mniej lub bardziej nieopierzonych*. Warszawa , EZOP agencja wydawnicza, 2004, s.83-95.

PRZEBIEG ZAJĘĆ :

Część pierwsza (wstępna)

1. Każde z dzieci mówi głośno swoje imię i pozytywną cechę swojego charakteru
2. Prezentujemy dzieciom utwór z muzyki klasycznej lub filmowej i prosimy, żeby w grupach , bez porozumiewania się, namalowały to co widzą słuchając tej muzyki. Utwór dobieramy w zależności czy grupa potrzebuje wyciszenia czy aktywizacji.

Część druga (właściwa)

3. Burza mózgów – dzieci wymyślają swoje skojarzenia do słowa TALENT. Zapisujemy je na tablicy.
4. Czytanie fragmentu tekstu: J. Haręża, *Co Kruk robi najlepiej ?* [w:] J. Haręża, *Kruk między innymi, historia intymna dla mniej lub bardziej nieopierzonych*. s.83-91.

5. Rozmowa:

- jaki talent miał Kruk?
- czy któreś ze zwierząt nie miało talentu?
- jakie Wy macie talenty?

6. Każdy z uczestników otrzymuje postać ludzką z białego brystolu. Zadaniem dzieci jest wypełnienie jej swoimi talentami i uzdolnieniami wyklejając ją zdjęciami, które przedstawiają lub symbolizują różne talenty. Jeżeli któreś z dzieci ma talent, którego nie ma na zdjęciu może go dorysować. Postać nie może mieć żadnego białego fragmentu.

7. Chętne osoby opowiadają o swojej postaci.

Wspólnie dochodzimy do wniosku, że każdy ma jakiś talent.

8. Ewaluacja – dzieci wrzucają do pudełka kartki:

- słońce – zajęcia podobały się
- słońce częściowo zakryte chmurą – zajęcia podobały się w stopniu

umiarkowanym

- chmura – zajęcia nie podobały się

Scenariusz III

Szkoła latania u Kruka – nasze marzenia

Cele: - wzmocnienie przekonania, że warto podążać za marzeniami
- wzmocnienie poczucia własnej wartości

Uczestnicy: klasa VI szkoły podstawowej, dzieci w wieku 12-13 lat, grupa ok. 20 os.

Czas trwania: 2x po 45 min.

Warunki: sala biblioteczna, dywan i spora wolna przestrzeń, a także, w drugiej części sali, stoliki i krzesła.

Metody i techniki: głośne czytanie, pogadanka, drama..

Formy: indywidualna, zbiorowa, grupowa

Środki: duże kartki papieru, pisaki, kredki

Literatura: J. Haręża, *Co Kruk robi najlepiej?* [w:] J. Haręża, *Kruk między innymi, historia intymna dla mniej lub bardziej nieopierzonych*. Warszawa, EZOP agencja wydawnicza, 2004, s.91-95.

PRZEBIEG ZAJĘĆ :

Część pierwsza (wstępna)

1. Przypomnienie zasad kontraktu.
2. Spośród kartek różnego koloru wybieramy tę której kolor jest adekwatny do naszego dzisiejszego nastroju np. wybrałam kolor zielony, bo czuję się spokojna, Wybrałem żółty, bo jestem radosny.
3. Zabawa twórcza – Kształne, niekształne plamy.
Pokazujemy dzieciom kartki z naklejonymi, wydartymi z gazet, dziwnymi kształtami i prosimy, żeby powiedziały z czym dany kształt im się kojarzy.

Część druga (właściwa)

4. Wracamy do historii o Kruku, ale zatrzymujemy się na fragmencie kiedy Kruk otworzył szkołę latania.

J. Haręża, *Co Kruk robi najlepiej ?* [w:] J. Haręża, *Kruk między innymi, historia intymna dla mniej lub bardziej nieopierzonych*. EZOP agencja wydawnicza, Warszawa 2004, s.91-95.

5. Rozmowa: - Kruk się poddał czy konsekwentnie realizował swoje marzenia?
- jakie Wy macie marzenia?
- czy znacie przykłady osób, które podążają za swoimi marzeniami?

6. Praca plastyczna w grupach.

Zadaniem każdej z grup jest założenie własnej szkoły lub firmy, która będzie prezentować się na Jarmarku w Krainie Między Innymi. Jarmark już w najbliższą sobotę dlatego trzeba przygotować plakat i hasło reklamowe.

Na koniec każdy zespół prezentuje swoje stoisko.

7. Ewaluacja – przyznajemy gwiazdy od 1 (zajęcia nie podobały mi się) do 5 (zajęcia podobały mi się).

Scenariusz IV

Doskonała niedoskonałość – czy wygląd jest najważniejszy?

Cele: - pokazanie, że wygląd nie jest najważniejszy
- wzmocnienie poczucia własnej wartości

Uczestnicy: klasa VI szkoły podstawowej, dzieci w wieku 12-13 lat, grupa ok. 20 os.

Czas trwania: 2x po 45 min.

Warunki: sala biblioteczna, dywan i spora wolna przestrzeń, a także, w drugiej części sali, stoliki i krzesła.

Metody i techniki: głośne czytanie, pogadanka, drama.

Formy: indywidualna, zbiorowa, grupowa

Literatura: R. Jędrzejewska-Wróbel, *Nie dość blada królowna* [w:] R. Jędrzejewska-Wróbel, *Siedmiu Wspaniałych i sześć innych, nie całkiem nieznanymi historii*, Wydawnictwo Bajka, Warszawa 2010, s.29-32.

PRZEBIEG ZAJĘĆ :

Część pierwsza (wstępna)

1. Przypomnienie zasad kontraktu.
2. Nasza Aleja Gwiazd – każdy z uczestników odrysowuje na kartce swoją dłoń. Następnie koloruje i dorysowuje np. paznokcie, zegarek itp.. Dłonie podpisujemy i łączymy tak, aby powstała aleja.
3. Dzielimy dzieci na 5 grup. Każda z nich losuje jedną z przygotowanych wcześniej przez nas kart (na kartach są zdjęcia przedmiotów, zjawisk, miejsc). Zadanie polega na opowiedzeniu krótkiej historyjki, z wykorzystaniem wylosowanej karty.

Część druga (właściwa)

4. Burza mózgów - skojarzenia ze słowem piękno.
Rozmowa o kanonach piękna i o tym jak zmieniały się one w historii.
5. Czytanie fragmentu tekstu: R. Jędrzejewska-Wróbel, *Nie dość blada królowna* [w:] R. Jędrzejewska-Wróbel, *Siedmiu Wspaniałych i sześć innych, nie całkiem nieznanymi historii*, Wydawnictwo Bajka, Warszawa 2010, s.29-32. „...i ruszyła przed siebie”.

6. Rozmowa

- jak wyglądała Miranda i czy była z tego powodu nieszczęśliwa?
- jak odnosiła się do Mirandy królowa Tamira?

7. Drama. Dzieci dzielimy na pary: Królowa Tamira i Miranda. Podczas rozmowy (wszystkie pary na raz) Miranda przekonuje Tamirę, że mimo iż nie mieści się w kanon piękna to jest wartościowa. Wymienia swoje talenty, pozytywne cechy charakteru, to co podoba jej się w swoim wyglądzie.

Po kilku minutach możemy zaproponować zamianę ról.

Po skończeniu zadania pytamy dzieci o odczucia, podajemy przykłady z życia (np. Jaś Mela) osób które pomimo np. niepełnosprawności są w stanie wiele osiągnąć.

8. Ewaluacja.

Rysunek wagi, przyklejamy odważniki do szli - zajęcia podobały mi się, lub do drugiej – zajęcia ni podobały mi się.

Scenariusz V

Niedoskonała doskonałość – piękno to nie tylko wygląd.

Cele: - pokazanie, że wygląd nie jest najważniejszy
- wzmocnienie poczucia własnej wartości

Uczestnicy: klasa VI szkoły podstawowej, dzieci w wieku 12-13 lat, grupa ok. 20 os.

Czas trwania: 2x po 45 min.

Warunki: sala biblioteczna, dywan i spora wolna przestrzeń, a także, w drugiej części sali, stoliki i krzesła.

Metody i techniki: głośne czytanie, pogadanka..

Formy: indywidualna, zbiorowa, grupowa

Środki: kartki, długopisy, chusta animacyjna, zdjęcia postaci.

Literatura: R. Jędrzejewska-Wróbel, *Nie dość błada królowa* [w:] R. Jędrzejewska-Wróbel, *Siedmiu Wspaniałych i sześć innych, nie całkiem nieznanymi historiami*, Warszawa, Wydawnictwo Bajka, 2010, s.32-44.

PRZEBIEG ZAJĘĆ :

Część pierwsza (wstępna)

1. Przypomnienie kontraktu
2. O kogo chodzi?
Dzieci siedzą w kręgu. Prowadzący opisuje wygląd wybranego dziecka – inne muszą odgadnąć o kogo chodzi. Oprócz opisu podajemy zalety i talenty danej osoby.
3. Zabawa z chustą – grupa zamyka oczy. Jedno z dzieci staje w jakiejś wymyślonej przez siebie pozie i zostaje przykryte chustą. Zadaniem pozostałych uczestników jest (po otwarciu oczu) stanąć w ten sam sposób, widząc tylko kształt chusty.

Część druga (właściwa)

4. Uczestnicy wybierają 1 zdjęcie osoby , która im imponuje i odpowiadają na pytanie -
Dlaczego wybrałaś/wybrałeś właśnie tę postać?

5. Czytanie tekstu: : R. Jędrzejewska-Wróbel, *Nie dość blada królewna* [w:] R. Jędrzejewska-Wróbel, *Siedmiu Wspaniałych i sześć innych, nie całkiem nieznanych historii*, Warszawa , Wydawnictwo Bajka, 2010, s.32 – 44.

6. Rozmowa – czy piękny wygląd sprawił, że Miranda była szczęśliwa?
- czy szczęście człowieka zależy od jego wyglądu?

7. Dzielimy dzieci na pary. Jedno z dzieci jest dziennikarzem, a drugie do wyboru: Mirandą, Tamirą lub jednym z Krasnoludków. Zadaniem dzieci jest przeprowadzenie wywiadu dla magazynu „Perfekcyjna Królewna”. W wywiadzie powinny znaleźć się pytania: Czym jest szczęście, Jak wygląda prawdziwe piękno, Co jest prawdziwą wartością człowieka (i krasnoludka).

Część pytań dzieci dostają przygotowane na kartkach. Pozostałe mogą (ale nie muszą jeśli nie będą potrafiły) wymyślić same.

8. Ewaluacja – dokończ zdanie – Po tych zajęciach chciałabym/ chciałbym aby.....

Scenariusz VI

Każdy jest wartościowy

Cele: - pokazanie, czym jest wartość człowieka
- wzmocnienie poczucia własnej wartości

Uczestnicy: klasa VI szkoły podstawowej, dzieci w wieku 12-13 lat, grupa ok. 20 os.

Czas trwania: 2x po 45 min.

Warunki: sala biblioteczna, dywan i spora wolna przestrzeń, a także, w drugiej części sali, stoliki i krzesła.

Metody i techniki: głośne czytanie, pogadanka, praca plastyczna

Formy: indywidualna, zbiorowa, grupowa

Środki: zdjęcia, pisaki, kredki, tektura, klej, nożyczki.

Literatura: P. Coelho, *Kto chce ten banknot?* [w:] P. Coelho, *Być jak płynąca rzeka*, Świat Książki, warszawa 2006, s.244-245.

PRZEBIEG ZAJĘĆ :

Część pierwsza (wstępna)

1. Przypomnienie zasad kontraktu.
2. Wszyscy uczestnicy siedzą w kręgu. Pierwsze dziecko podchodzi do siedzącej obok niego osoby i składa jej dobre życzenia: *Życzę ci dzisiaj miłego dnia, Życzę ci dzisiaj dużo uśmiechu.* Po przekazaniu dobrych życzeń podaje jej rękę i siada na jej miejscu. Osoba, która przyjęła życzenia kontynuuje zabawę.
3. Telegram – każdy z uczestników dostaje telegram, czyli karteczkę w kopercie. Na kartce napisane jest imię jednego z uczestników. Zadaniem dzieci jest dopisać pozytywne cechy charakteru i talenty zaczynające się od liter danego imienia. Cechy te mogą ale nie muszą dotyczyć danego dziecka.

Część druga (właściwa)

4. Wspólnie tworzymy mapę myśli dotyczącą skojarzeń ze słowem wartość.
5. Czytamy tekst: : P. Coelho, *Kto chce ten banknot?* [w:] P. Coelho, *Być jak płynąca rzeka*, Świat Książki, warszawa 2006, s.244-245.

„Pewien wykładowca, trzymając w ręku dwudziestodolarowy banknot, rozpoczął zajęcia od pytania:

- Czy ktoś chce ten dwudziestodolarowy banknot?

podniósł się las rąk, lecz wykładowca dodał:

- Zanim go oddam, muszę jeszcze coś zrobić – po czym zmiął go z całej siły. – Czy ktoś nadal go chce?

Wciąż widać było podniesione ręce.

- A jeśli zrobię to? – spytał, po czym cisnął nim o ścianę, zaczął obrzucać wyzwiskami i deptać. Wreszcie podniósł zabrudzony, sponiewierany pieniądz i powtórzył pytanie. Nadal w górze było mnóstwo rąk

- Nigdy nie zapomnijcie tego, co widzieliście – powiedział wykładowca. – Niezależnie od tego, co zrobię z tym banknotem, zawsze będzie wart dwadzieścia dolarów. W życiu często bywamy poniewierani, deptani i obrażani, a mimo to wciąż jesteśmy tyle samo warci.”

6. Rozmowa sterowana na temat czym jest prawdziwa wartość człowieka. Podsumowanie całości programu.

7. Tworzymy banknot ze swoją podobizną (na poprzednich zajęciach prosimy, aby dzieci przyniosły swoje zdjęcia).

8. Ewaluacja – odpowiadamy na 3 pytania:

- we wszystkich zajęciach najbardziej podobało mi się...
- we wszystkich zajęciach najbardziej nie podobało mi się...
- jestem wartościowa/wartościowy bo....

BIBLIOGRAFIA PRZEDMIOTU :

1. R. Schaffer, *Psychologia rozwojowa. Podstawowe pojęcia*, Kraków , Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2010, s.78.¹
2. Sean Covey, *7 nawyków skutecznego nastolatka*, Poznań , Dom Wydawniczy Rebis, 2010.
3. Frances L. Ilg, *Rozwój psychiczny dziecka od 10 do 14 lat. Poradnik dla rodziców, psychologów i lekarzy*, Gdańsk , GWP, 2001.
4. Mariola Malkiewicz, *Chodźmy się bawić. 150 zabaw dla dzieci*, Gdańsk, Wyd. Harmonia, 2009.
5. *Między dzieciństwem a dorosłością. Młodzież w bibliotece*, Warszawa , Wyd. SBP, 2012.
6. Jamie C. Miller, *Krótkie lekcje życia. Gry i zabawy*, Warszawa , Prószyński i S-ka, 2003.
7. Neil G. Hibner, *Terapia nastolatków*, Gdańsk, GWP, 2005.