

**Temat: Smutek i życzliwość, czyli jak zrozumieć swoje emocje, by
móc wspierać innych? Scenariusz zajęć czytelniczych na
podstawie książki**

Barbary Kosmowskiej „Gwiazda z pierwszego piętra”

Wartości: życzliwość

Emocje: smutek

Opracowała: Klara Wróbel

Grupa wiekowa: 8–12 lat

Czas trwania: ok. 80–90 minut

Cele główne:

- rozpoznawanie emocji, szczególnie smutku,
- rozwijanie postawy życzliwości wobec innych,
- uczenie empatii i uważnego słuchania,
- dostrzeganie, że każdy człowiek może przeżywać trudności.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- potrafi wyjaśnić pojęcia „smutek” i „życzliwość”,
- wskazuje sytuacje z książki związane z tymi wartościami,
- rozumie, że różni ludzie przeżywają stratę inaczej,
- potrafi mówić o emocjach w bezpieczny sposób,
- wie, jak okazywać wsparcie rówieśnikom.

Potrzebne materiały

- egzemplarz książki „Gwiazda z pierwszego piętra”,
- kolorowe długopisy lub kredki,
- wycięte papierowe gwiazdy.

Tok zajęć:

1. Wprowadzenie do zajęć.

Zajęcia w kręgu.

Nauczyciel/bibliotekarz wita uczestników spotkania i przedstawia temat zajęć. Siadamy w kręgu, osoba, która ma misia - ma głos. Wszyscy słuchamy siebie nawzajem, nie oceniamy cudzych wypowiedzi, nie przerywamy wypowiedzi i czekamy na swoją kolej.

Zanim przystąpimy do wypowiedzi, nauczyciel definiuje pojęcia, może je zapisać na tablicy:

Smutek – pojawia się zwykle, gdy tracimy coś ważnego, tęsknimy lub czujemy się samotni. To jedna z podstawowych i bardzo ważnych emocji. Charakteryzuje się wyraźnie obniżonym nastrojem. Smutek to naturalna reakcja psychiczna na przykre życiowe wydarzenia. Smutek jest najczęściej wyrażany płaczem, wycofaniem lub brakiem energii.

Każdy ma prawo czuć się smutny.

Życzliwość – wartość moralna. To traktowanie innych z troską, szacunkiem i empatią, ale też słuchanie innych bez oceniania, pomaganie i wspieranie osób, które tego potrzebują. To taka postawa, która wyraża się przede wszystkim sympatią, ale też zaufaniem do ludzi i do siebie. Życzliwość wyraża się poprzez chęć niesienia bezinteresownego wsparcia ludziom w potrzebie. Zauważamy ją w codziennych gestach, uśmiechu i serdeczności. Manifestuje się nie w wielkich czynach, ale w zwyczajności - to zainteresowanie drugim człowiekiem, bycie miłym, uważnym i otwartym. Osoba życzliwa pragnie dobra innych ludzi i jest gotowa, by działać na ich rzecz.

Pytania otwierające dyskusję w kręgu:

- Czy każdemu zdarza się być smutnym?
- Co pomaga nam, gdy przeżywamy trudne chwile?
- Jak można okazać komuś życzliwość?
- Czy postawa życzliwości pomaga w życiu, a może przeszkadza?
- Jak rozpoznać osobę życzliwą? Jak odróżnić Postawę autentycznej życzliwości od udawanej, która służy manipulacji?
- Jak często spotykamy w życiu życzliwych ludzi?

Ciało pokazuje uczucia - czyli o tym, że o emocjach mówi nie tylko głos i deklarowane słowa, ale też mimika i ciało.

Pozostańcie w kręgu. Nauczyciel zaprasza dzieci/młodzież do krótkiej zabawy ruchowej, podczas której uczniowie mają za zadanie pokazać emocje i uczucia za pomocą ciała.

Nie od dziś wiadomo, że nasze emocje często widać nie tylko na twarzy, ale także w ruchach, postawie oraz gestach.

Nauczyciel wypowiada polecenia, a uczniowie próbują pokazać je swoim ciałem i mimiką:

- radosne usta,
- smutne uszy,
- najedzony i szczęśliwy brzuch,
- stopa w gniewie,
- zdziwione ręce,
- zachwycony nos,
- niepokonane i odważne plecy,
- zaniepokojona broda,
- oczy pełne strachu.

Nauczyciel podkreśla, że emocje można wyrażać na wiele sposobów, a każdy człowiek może pokazywać je trochę inaczej.

Krótkie przypomnienie fabuły książki.

Główni bohaterowie: Helena i Mikołaj.

Helena żyje w cieniu swojej zmarłej siostry Leny. W domu panuje żałoba, tata wyjechał, a mama próbuje poradzić sobie ze stratą. Podobnie traktuje ją nauczycielka gry na fortepianie, bezustannie porównuje ją do zmarłej siostry, woli smutek od pójścia dalej i zauważenia dziewczynki, z którą pracuje. Helena czuje się niewidzialna i samotna.

Mikołaj tęskni za ojcem, a jednocześnie próbuje odnaleźć się w nowej sytuacji rodzinnej. Interesuje się kosmosem i obserwowaniem gwiazd.

Bohaterowie poznają się przez nieporozumienie, ale z czasem zaczynają się rozumieć i wspierać.

Wspólne czytanie fragmentów książki Barbary Kosmowskiej, „Gwiazda z pierwszego piętra”, Wydawnictwo Literatura, Łódź 2020.

Powody do smutku:

- śmierć siostry wywołuje uczucie smutku w Helenie, czuje się też unieważniona, niewidzialna (s. 31, s. 22-23, s. 58, s. 120-122),
- sukienka Leny i złość mamy Heleny, gdy dziewczynka ją przymierzyła (s. 109-110),
- obawa, że śmierć dziecka stanie się przyczyną rozpadu rodziny (s. 120)
- sytuacja Mikołaja i odejście ojca (s. 8-9, s. 123),
- nauka wybaczenia (s. 158-159).

Przykłady życzliwości:

- Lena okazuje życzliwość siostrze, która po jej śmierci ją wspomina (s. 36-37),
- Tomasz okazuje życzliwość Mikołajowi i jego mamie (s. 26-27),
- Tomasz w relacji z Mikołajem jest pełen pozytywnych uczuć, daje mu rower (s.48-50),
- życzliwa relacja Heleny z Mikołajem, wspólne rozmowy bez oceniania, a tylko z okazanym wsparciem (s. 122-123),
- relacja Kornelii z Heleną (s. 133-134),
- znajomość z panem Oktawianem, właścicielem psa Davisa i muzykiem (s. 149-152),
- wspierająca rozmowa Mikołaja z mamą o wybaczeniu ojcu (s.158-160).

Przykładów życzliwych postaw, rozmów, pięknego charakteru bohaterów jest w książce bardzo wiele. Jest to opowieść wręcz przesiąknięta czułością, delikatnością i wzorami właściwych zachowań w różnych, czasem bardzo trudnych sytuacjach.

Wniosek: Życzliwością jest rozmowa, okazanie wsparcia, trwanie przy kimś - nawet w milczeniu. To zrozumienie, zauważenie i wysłuchanie drugiego człowieka.

Ćwiczenie – „Gwiazdy życzliwości”

Uczniowie otrzymują papierową gwiazdę, na której zapisują życzliwe słowo lub przykład wsparcia dla osoby, która przeżywa smutek.

Przykłady:

- Jestem z Tobą.
- Możesz ze mną porozmawiać, kiedy tylko zechcesz.
- Zadzwoń do mnie.
- Jesteś dla mnie ważny.

- Wiem, że jest Ci trudno.
- Przyjdź do mnie, kiedy tylko zechcesz. Mój dom jest dla Ciebie otwarty.
- Możesz na mnie liczyć.
- Rozumiem, co przeżywasz.
- Czułam się kiedyś tak samo.

Podsumowanie. Rozmowa w kręgu.

Nauczyciel siada w kręgu wraz z uczniami. Mówi ten, kto trzyma misia. Słuchamy się nawzajem, nie oceniamy, czekamy na swoją kolej i nie przerywamy cudzej wypowiedzi.

Pytania:

- Czego nauczyli nas Helena i Mikołaj?
- Czas leczy rany. Jak poradzili sobie z trudnymi sytuacjami?
- Czy warto mówić o swoich uczuciach? Dlaczego warto to robić?
- Jak możemy okazywać życzliwość osobom, które przeżywają trudne emocje (żałobę, smutek, rozpacz, rozczarowanie)?

Myśl końcowa, czyli wniosek, który starają się sformułować uczniowie: najważniejsza w przeżywaniu smutku jest obecność bliskiej osoby, słuchanie i życzliwość, którą nam okazują.