

Temat: „Odwaga to krok naprzód pomimo strachu” – emocje i wartości w „Czarnym Młynie”. Scenariusz zajęć czytelniczych na podstawie książki

Marcina Szczygielskiego „Czarny Młyn”

Wartości: odwaga

Emocje: samotność, przerażenie

Opracowała: Klara Wróbel

Czas trwania: 80–90 minut

Grupa wiekowa: 8-12 lat

Cele główne:

- rozwijanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji, szczególnie samotności, lęku i przerażenia,
- wyjaśnienie kluczowych pojęć: odwaga, samotność i przerażenie,
- budowanie empatii i wrażliwości wobec osób przeżywających trudności oraz poczucie osamotnienia,
- kształcenie umiejętności interpretacji tekstu literackiego oraz przeżywania literatury poprzez plastykę i twórcze pisanie.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozpoznaje emocje, które odczuwają bohaterowie książki,
- nazywa uczucia: samotność, przerażenie,
- rozumie pojęcie wartości moralnej - odwagi,
- potrafi mówić o emocjach,
- rozwija empatię i twórcze myślenie.

Metody pracy:

- rozmowa kierowana

- twórcze pisanie
- praca plastyczna
- elementy relaksacji

Środki dydaktyczne:

- egzemplarz książki Marcina Szczygielskiego „Czarny Młyn”, Instytut Wydawniczy Latarnik im. Zygmunta Kałużyńskiego, Warszawa 2015, wyd. II,
- komputer z dostępem do internetu,
- muzyka relaksacyjna,
- słoik „na strachy”.

Wyjaśnienie kluczowych pojęć.

Wartość moralna - odwaga.

Odwaga to zdolność do działania pomimo ryzyka i strachu. To świadome podejmowanie wyzwań i stawianie czoła przeciwnościom. Osoba odważna przeciwstawia się złu, podejmuje decyzje zgodnie ze swoimi przekonaniami i wartościami.

Emocje - samotność.

Samotność to bardzo nieprzyjemne uczucie izolacji, braku bliskości lub niedopasowania. Osoba samotna czuje się niewidzialna, opuszczona. Samotność to brak głębokiej więzi z drugim człowiekiem. Jest to uczucie bardzo subiektywne, możemy je czuć będąc otoczeni wieloma ludźmi. Samotność możemy czuć wszędzie, nawet w rodzinie.

Emocje - przerażenie.

Przerażenie to uczucie nagłego strachu, grozy i paniki, które jest wywołane czymś, co jest uznane za zagrożenie i jest bardzo niebezpieczne.

Tok lekcji

1. Wprowadzenie.

Przyciemnione światło. W tle cicha, tajemnicza muzyka. Czytamy fragment książki (s. 174- 182).

Przeczytany fragment to opis wnętrza Czarnego Młyna. Znajduje się tam mnóstwo

urządzeń elektrycznych, które należą do mieszkańców Młynów. Przedmioty wirują wokół pompy. W Młynie nie ma podłogi. Jest wielka otchłań, z której bucha żar. Jednak to nie straszne wnętrze, ale osoby, które w nim były - to one najbardziej przerażyły dzieci.

Rozmowa kierowana:

Jakie emocje pojawiają się w tej scenie?

Co człowiek czuje, gdy musi się skonfrontować z takim zagrożeniem?

Czy strach może paraliżować?

Czy bohaterowie książki wykazują się odwagą wchodząc do Czarnego Młyna?

Jakie cechy pozwalają być odważnym w takiej chwili?

2. Jak owoić strach?

Nauczyciel rozdaje kartki, na których uczniowie zapisują czego się boją i co ich najbardziej przeraża, wręcz paraliżuje.

Nikt nie musi pokazywać swoich kartek, ani czytać treści, które zapisał.

Nauczyciel pokazuje dzieciom wielki słoik z napisem „Na strachy” i poleca wrzucić wszystkie karteczki do słoika, a potem jedno z dzieci zakręca słoik - strach już się nie wydostanie.

Nauczyciel pyta: Czy znacie inne sposoby na strachy, by sobie z nim poradzić lub stał mniejszy?

Uczniowie odpowiadają z pomocą nauczyciela:

- można komuś o tym powiedzieć, wtedy poznamy źródło strachu,
- można poszukać wsparcia u rodziców,
- dobrze jest wykonać kilka ćwiczeń oddechowych, żeby uspokoić oddech: wdech - trzy sekundy, zatrzymanie - cztery sekundy i wydech - siedem sekund (warto powtórzyć kilka razy),
- odwracamy uwagę od lęku i zajmujemy się innymi rzeczami, po jakimś czasie wracamy do tych myśli, staramy się szukać rozwiązania, możemy poprosić dorosłego o pomoc,
- dobrze jest odreagować i pójść na spacer lub pobiegać,

- warto o sobie zadbać, zrobić sobie ulubioną herbatę, obejrzeć film, przeczytać ulubioną książkę.

Wniosek: Strachu nie należy unieważniać, trzeba znaleźć jego źródło i starać się zaakceptować fakt, że nam towarzyszy. Warto podzielić się swoim lękiem lub obawami z kimś bliskim. Pomaga to zmniejszyć uczucie lęku i go zrozumieć.

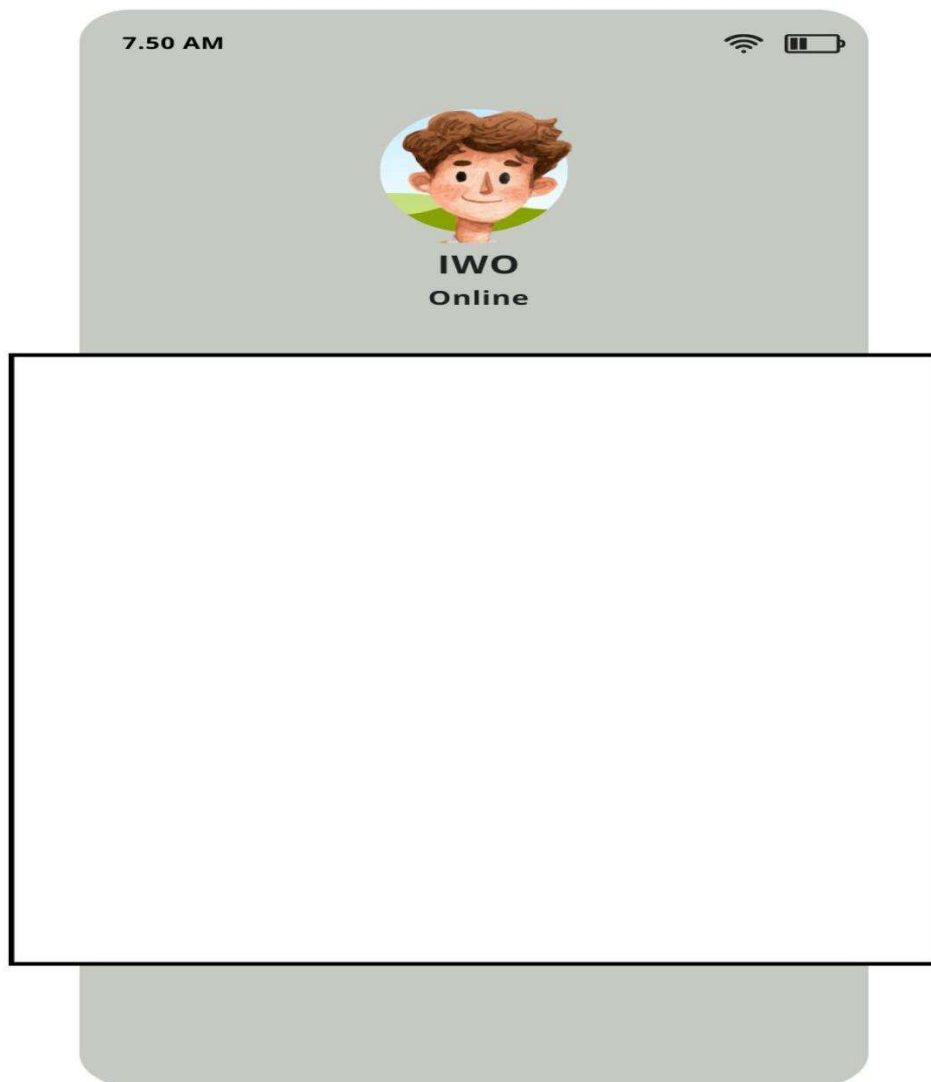
3. Twórcze pisanie - SMS do bliskiej osoby, kolegi, koleżanki lub nauczyciela.

Polecenie dla uczniów:

Wyobraź sobie, że jesteś lwem. Właśnie wszedłeś do Czarnego Młyna. Widzisz dorosłych z pustymi oczami, wirujące przedmioty i ognistą otchłań. Czujesz ogromne przerażenie. Jest z tobą siostra. Mówi do ciebie, ale nie w taki oczywisty sposób, tylko telepatycznie - wprost do twojej głowy, żebyś uciekał. Zaczynasz rozumieć, że odwaga nie polega na tym, żeby się nie bać. Odwaga to zrobienie kroku dalej mimo przerażenia.

Napisz SMS do osoby bliskiej, w którym informujesz o zdarzeniu i emocjach, które czujesz.

Załącznik 1. Karta pracy.



**4. Praca plastyczna.
Potwór strachu i tarcza odwagi.**

Kartkę dzielimy na pół.

Lewa strona:

Potwór mojego lęku – uczniowie rysują swój lęk jako potwora.

Prawa strona:

Tarcza odwagi – to, co pomoże pokonać potwora (może to być: rodzina, kochane zwierzątko, muzyka, przyjaciel itp.)

5. Samotność, poczucie osamotnienia - emocje, z którymi najtrudniej sobie poradzić.

Nauczyciel prosi, aby uczniowie usiedli w kręgu.

Zadaje pytania:

- Na czym polegała trudność w funkcjonowaniu Meli? Kim była siostra Iwa? Dlaczego musiał się nią opiekować?
- Czy znacie osoby z niepełnosprawnościami?
Osoby znane z telewizji i mediów, które są niepełnosprawne: Monika Kuszyńska, Janek Mela, Natalia Partyka.
- Wyobraź sobie, że jesteś chory i nie wolno ci wychodzić z domu, albo masz złamaną nogę i nie jesteś w stanie wszędzie dotrzeć. Jak byście chcieli być traktowani przez otoczenie? A może ktoś z was ma takie doświadczenia i chciałby nam o tym opowiedzieć?
- Czy osoby z niepełnosprawnością mogą czuć się samotne? Dlaczego tak się dzieje? Co jest powodem?
Przykłady: ograniczenia wynikające z niepełnosprawności, bariery architektoniczne, lęk osób niepełnosprawnych przed reakcjami osób zdrowych na widok ich odmierności.
- Jak możemy wesprzeć osoby niepełnosprawne? W jaki sposób możemy zaproponować swoją pomoc?

Warto wyświetlić krótki film: <https://www.youtube.com/watch?v=xDcZCSSLniE>

Można kontynuować rozmowę, jeśli dzieci czują, że temat jest nie do końca zrozumiały i mają jakieś pytania.

Zakończenie.

Pozostajemy w kręgu.

Nauczyciel informuje uczniów, że z uwagi na temat, który był wyjątkowo trudny i obciążający, prosi, aby wszyscy posłuchali muzyki i wykonali ćwiczenie, którym jest pochodząca z praktyki Mindfulness - medytacja Metta, czyli medytacja „Miłującej dobroci”.

Prowadzący włącza muzykę relaksacyjną.

Polecenie: Usiądź wygodnie, poczuj jak twoje ciało styka się z podłożem. Poczuć swój kręgosłup, postaraj się o pozycję, w której będzie on wyprostowany.

Rozluźnij się, skup się na oddechu. Głęboki wdech - trzy sekundy, na cztery sekundy wstrzymaj oddech i wypuść powietrze licząc do siedmiu. Powtórz trzy razy.

A teraz wyobraź sobie siebie i skieruj do siebie życzenia: „Niech będę szczęśliwa, niech będę bezpieczna, niech będę spokojna, zrównoważona, niech będę zdrowa”.

Powtórz kilka razy.

Teraz pomyśl o osobie, którą kochasz, o kimś bardzo ci bliskim i skieruj w jej stronę życzenia: „Niech będzie szczęśliwa/y, niech będzie bezpieczna/y, niech będzie spokojna/y i zrównoważona/y, niech będzie zdrowa/y”. Powtórz kilka razy.

Bardzo proszę, abyś teraz wyobraziła/ł sobie kogoś neutralnego, kogoś do kogo nic nie czujesz, jest dla ciebie jedną z wielu osób. Może to być przypadkowy przechodzień, którego mijasz w drodze do szkoły, pani w sklepie. Skieruj do tej osoby życzenia: „Niech będzie szczęśliwa/y, niech będzie bezpieczna/y, niech będzie spokojna/y, zrównoważona/y, niech będzie zdrowa/y”. Powtórz kilka razy.

A teraz wyobraź sobie twarz osoby, której z jakiegoś powodu nie lubisz, do której czujesz urazę. Skieruj do tej osoby życzenia: „Niech będzie szczęśliwa/y, niech będzie bezpieczna/y, niech będzie spokojna/y, zrównoważona/y, niech będzie zdrowa/y”. Powtórz kilka razy.

Policzę teraz do dziesięciu, możesz otworzyć oczy, jeśli były zamknięte.

Warto porozmawiać chwilę o medytacji i samopoczuciu dzieci po tym doświadczeniu.

Jej celem jest uświadomienie, że każdy z nas zasługuje na dobro.