

ENTLIK-PĘTLIK – WIOSNY PAMIĘTNIK

wiosenna opowieść, która oswaja nas ze smutkiem

Drodzy Nauczyciele, Rodzice, Opiekunowie,

spektakl *Entlik-Pętlik – wiosny pamiętnik*, który za chwilę Państwo zobaczą, jest okazją do podjęcia z dziećmi rozmowy na temat smutku. Wspólne przeżycie spektaklu może być więc świetną sposobnością do przyjrzenia się bliżej emocji, która jest nazywana trudną czy negatywną, a przecież każdy z nas spotyka się z nią w życiu. Dlatego też jako *Teatr Mozaika* we współpracy z psychoterapeutką, *Karoliną Idkowiak*, stworzyliśmy materiał, który może być dla Państwa inspiracją do przeprowadzenia takiej pogadanki.

Zachęcamy, aby ze szczególną uwagą przyjrzeni się Państwo głównej bohaterce – temu, w jaki sposób mierzy się ona ze smutkiem oraz gdzie znajduje narzędzia do radzenia sobie z nim. Tematy i pytania poniżej przygotowane są z myślą o dzieciach przedszkolnych i wczesnoszkolnych. Różnią się one poziomem trudności, stąd prosimy o wybranie tylko tych, które w Państwa grupie sprawdzą się najlepiej. Są zgrupowane wokół czterech kroków, które pomagają oswoić smutek. Nie jest to program terapeutyczny, który do tego oswojenia doprowadzi, ale na pewno przybliży do zrozumienia tej emocji. Nie jest to również scenariusz, który wymaga sztywnej realizacji, a raczej zaproszenie i źródło pomysłów, jak taką rozmowę można przeprowadzić.

Krok pierwszy to odczarowanie smutku i ukazanie go jako ważnego elementu naszej codzienności. Wszak wszyscy się smucimy. To naturalny i potrzebny element naszego życia. Krok drugi to identyfikacja smutku. Wbrew pozorom nie jest to łatwe zadanie – smutek przybiera różne postacie i nie każdy z łatwością go rozpoznaje. Krok trzeci to wskazanie użyteczności smutku, który jak każda emocja mówi nam o rzeczach ważnych. Warto w tym miejscu odwołać się do rzeczywistych i bliskich przykładów. Ostatni punkt pomaga spojrzeć szerzej na to, jakie działania są pomocne, gdy smutek się w nas pojawia oraz w jaki sposób możemy reagować na smutek innych osób.

Pozdrawiamy serdecznie i mamy nadzieję, że wiosenna opowieść stanie się inspiracją do ważnej rozmowy.

Smutek – normalna sprawa!

Kto z nas lubi smutek? Pewnie nikt. Z czego tu się cieszyć, gdy nos zwieszony jest na kwintę, a świat wydaje się wyjątkowo ponury? Nic dziwnego, że smutek jest chętnie „wyprasany” lub ignorowany zarówno przez dzieci jak i dorosłych. Niektórzy nazywają go nawet negatywną lub złą emocją. A przecież emocje nie są ani pozytywne ani negatywne. One po prostu są – towarzyszą nam przez całe życie. Niektóre z nich są przesympatyczne i najchętniej tylko z nimi spędzilibyśmy czas. Odwiedzają nas też te trudne, czasem bardzo, bardzo nieprzyjemne – może nawet trudno z nimi wytrzymać? Jednocześnie dzięki nim wszystkim wiemy, co jest nam potrzebne, co jest ważne, czego nam brakuje, co nam przeszkadza, o co powinniśmy dbać... Możemy wyobrazić sobie, że emocje to wskazówki, które wysyła nam nasze ciało. Są fantastycznymi drogowskazami, o ile je zauważamy i dobrze odczytujemy.

Propozycje pytań:

Co na początku opowieści Iśka robiła ze smutkiem? (próbowała go schować pod uśmiechem, chciała się nie-smucić np. gdy powstrzymywała łzy, chowała się przed nim pod kołdrą)

Dlaczego ludzie nie lubią smutku? / Dlaczego nie lubimy smutku?

Dlaczego smutek bywa nazywany „negatywną” emocją?

Czy warto dzielić emocje na te „dobre” i „złe”?

Jak rozpoznać smutek?

Smutek wydaje się mistrzem w pozbawianiu nas energii. Potrafi rozlać się w naszym wnętrzu i skutecznie w nim rozgościć. Przynosi określone myśli i odczucia w ciele (łzy, ściśnięte gardło, napięcie w przeponie, ciężar w klatce piersiowej, napięte mięśnie, brak sił, zmęczenie, ogólny niepokój, itd.). Trudno się dziwić, że Iśka próbuje ów smutek powstrzymać i ukryć, uśmiechając się (choćby krzywo) przez łzy. Dorośli często próbują zrobić dokładnie to, co Tata Iśki, czyli ten smutek trochę przestraszyć, trochę zagłuszyć, trochę zbagatelizować, trochę wygonić.

Czy zdarzyło Wam się słyszeć, że te emocje (które właśnie czujecie, bo np. ktoś zabrał Wam ulubioną zabawkę) są absolutnie niepotrzebne? Że nikt nie lubi takich smutasów? Że nie powinniście się smucić, bo inni mają gorzej? A w ogóle to smucenie jest nieeleganckie (szczególnie na rodzinnej imprezie)?

Bywa też tak, że niektórzy próbują taki smutek zagadać, odwrócić od niego uwagę lub na siłę rozweselić. Oczywiście w dobrej intencji! Ale nie sprawia to wcale, że smutek przychodzi, a za to utrudnia nam jego zauważanie i lokalizowanie w ciele. Tym bardziej, że każdy z nas smuci się trochę inaczej, a smutek potrafi przybierać różne postacie od łagodnej melancholii do głębokiej rozpacz.

Propozycje pytań:

Po czym mogliśmy poznać, że Iśka była smutna? (np. przygarbiona sylwetka, zwieszona głowa, opuszczone ręce, smutny głos, Iśka nie chciała spotykać się z innymi, nie miała energii)

Czego lepiej nie mówić, gdy ktoś się smuci?

Jak myślicie, gdybyśmy dzisiaj byli bardzo smutni, to po czym nasza klasa/sala przedszkolna/piórnik mogłaby/mógłby to rozpoznać?

O czym mówi Smutek?

Smutek można traktować jak prawdziwego przyjaciela, który przychodzi do nas z ważną wiadomością. Próbuje nam powiedzieć o tym, co jest dla nas cenne, co straciliśmy i czego nam w związku z tym brakuje. Czasem próbuje nas zachęcić do szukania pomocy i wsparcia. Innym razem mówi, że trochę zapomnieliśmy o sobie. Smutek jest przekonany, że my też jesteśmy ważni! Chce nas zatrzymać (to dlatego mamy poczucie braku energii) oraz zaprosić do ważnej refleksji, czyli przemyślenia pewnych spraw na nowo. I – tak jak prawdziwy przyjaciel – nie chce odejść, póki nie jest pewien, czy odebraliśmy od niego wiadomość. To dlatego staje się głośniejszy, gdy próbujemy udawać, że go nie ma lub gdy próbujemy go przegonić. Smutek jest naprawdę bardzo waleczny i łatwo pod dywan zamieść się nie da.

Propozycje pytań:

Dlaczego się smucimy?

O czym może mówić nam smutek?

W jakich sytuacjach może odwiedzać nas smutek?

Co się stanie, jeśli będziemy smutek ignorować lub będziemy próbowali się go na „siłę” pozbyć?

Jak myślicie, gdyby smutek Iśki mógł mówić, to co moglibyśmy usłyszeć?

Smucę się – i co dalej?

Jak zatem się smucić? Co zrobić, żeby móc ten smutek wysłuchać i być może wykorzystać wskazówki, które chce nam dać? Przede wszystkim musimy z nim trochę pobyć. Ważne jest, aby dać sobie przestrzeń i czas do „czucia”. Możemy zamienić się w detektywów, którzy próbują rozwikłać arcyważną łamigłówkę – o co naszemu smutkowi chodzi. Czasem warto też poszukać rzeczy, osób lub miejsc, które pomogą nam odnaleźć wiosnę w sercu. Mogą to być „dobre myśli” (takie myśli powodują, że czujemy się lżejsi, jest nam łatwiej) albo wspomnienia (na przykład jakiejś bardzo miłej chwili lub wesołej przygody). Można też przytulić się do mamy lub taty – to często pomaga. Tak samo jak rozmowa z przyjaciółką, zabawa z kolegą, muzykowanie lub rysowanie, tańczenie, spacer po lesie...

Propozycje pytań:

Jak możemy się smucić? Co możemy zrobić, żeby jak najlepiej przyjrzeć się naszemu smutkowi?

Co może nam pomóc, gdy się smucimy?

Co możemy zrobić, gdy ktoś się widzimy, że ktoś się smuci? (możemy wysłuchać jak jeden z kolędników w spektaklu, możemy dać ciepłe słowo jak Pucherok itd.)

Co pomogło Iśce?

ENTLIK-PĘTLIK – WIOSNY PAMIĘTNIK

wiosenna opowieść, która oswaja nas ze smutkiem

LIST IŚKI ORAZ PROPOZYCJE ZADAŃ

List Iśki do dzieci – uniwersalny wstęp do propozycji zadań

List Iśki stanowi dobry wstęp do wprowadzenia zarówno pierwszego jak i drugiego zadania. Jeżeli Państwo chcą, zapraszamy również do wydrukowania dołączonego zdjęcia lalki, grającej postać Iśki – być może będzie to pomocne dla dzieci i lepiej przypomną sobie jej historię oraz treść spektaklu.

Witajcie dzieciaki,

to ja, Iśka! Dziewczynka, która żegnała się z zimą. Mam nadzieję, że mnie pamiętacie. Wiele się nauczyłam podczas tej wędrówki do wiosny. Na przykład, że zima w sercu to poważna sprawa i że czasem trudno jest samemu z nią sobie poradzić. Na szczęście na mojej drodze stanęli koledźnicy. Pucherok pokazał mi jak ważne są słowa. Takie dobre słowo możemy powiedzieć komuś, gdy widzimy, że się smuci, albo sobie samemu – wtedy będziemy mówić, że użyliśmy naszego serdecznego, wewnętrznego głosu (ja teraz się staram korzystać z niego jak najczęściej, choć na początku czułam się z nim trochę śmiesznie i nieswojo). Dziad śmigustny dzięki temu, że dobrze potrafił słuchać, pozwolił mi spotkać się ze smutkiem.

I wiecie co? To było trochę dziwne, ale zaraz ta moja zima zrobiła się mniej zimna. Poczułam się też zupełnie inaczej – byłam nagle rozumiana i dla kogoś ważna. Ciotka Marzanna za to potrafiła mi świetnie wytłumaczyć, że smutek nie jest czymś bezsensownym, czego należy się wyzbycić! To niezbędny składnik zupy. Wyjątkowa przyprawa, która razem z innymi emocjami-przyprawami dodaje mojemu życiu smak. Wy macie tak samo? A ten ostatni, kolorowy koledźnik – Gwiżdż (bo tak na niego mówią) – zaprosił mnie do zabawy. Jak dobrze było potańczyć i pobawić się z nim – od razu miałam więcej sił.

W każdym razie już dużo wiem, ale czuję, że muszę się jeszcze kilku rzeczy nauczyć. Pomyślałam, że może warto z tym moim smutkiem trochę się zaprzyjaźnić. Nie chcę więcej tej lodowatej zimy. Chyba już wolę taki rześki deszcz – wiecie o jakim deszczu mówię? O tym, który powstaje, gdy płaczymy... Może będzie trochę tak jak z podlewaniem nasionka? I coś z tego dobrego urośnie? Mam taką nadzieję. W końcu ten smutek próbuje mi przypomnieć o ważnych rzeczach. Myślę, że nie próbuje mnie skrzywdzić i sprawić mi kłopotów, choć kiedyś naprawdę tak myślałam. Gdybyście chcieli razem ze mną spróbować się czegoś nowego nauczyć, to możecie pomóc mi zrealizować ważne zadanie. Bardzo bym się ucieszyła. Możecie przysłać mi potem zdjęcia Waszych dzieł? Byłoby super! Jeśli wyślecie na adres mailowy Teatru Mozaika, to na pewno do mnie dotrą.

- Wasza Iśka

Propozycja 1: Poradnik smucenia dla dorosłych

Ćwiczenie ma dwa warianty. W pierwszym dzieci występują jako eksperci od dziecięcych smutków i w poradniku umieszczają informacje, które pozwolą rodzicom dobrze ich wspierać, gdy są smutne (dobrze, żeby znalazły się tam konkretne wskazówki – co dorośli mają robić, a czego nie). W drugim poradnik może stanowić zbiór wskazówek dla dorosłych, jak mają się smucić. Forma realizacji projektu jest dowolna – poradnik może być zbiorem rysunków, komiksów albo haseł. Warto jednak zwrócić uwagę, żeby całość stanowiła zamkniętą formę i została doprowadzona przez dzieci do końca (oczywiście można dzielić pracę na krótsze etapy). Dzięki temu materiał rzeczywiście będzie można udostępnić rodzicom. Dzieci starsze mogą pracować nad projektem w grupach. Warto zaproponować im wówczas ramy realizacji zadania – czyli najpierw zastanowienie się nad tym, co chcieliby umieścić w takim poradniku (swoisty spis treści), a później wybranie formy i rozdzielenie zadań. Prostsza wersja zadania obejmuje narysowanie przez każdego ucznia indywidualnie jednej strony do poradnika. Później kartki można spiąć lub włożyć do segregatora.

Osoba prowadząca ćwiczenie może występować w roli osoby, która NIE WIE. Pozwala to dzieciom wejść głębiej w rolę ekspertów (nawet jeśli dzieci wielu rzeczy jeszcze muszą się nauczyć, to i tak nie ma nikogo innego, kto lepiej zna ich dziecięce smutki - zatem zaproszenie do roli eksperckiej jest autentyczne, nie jest tylko wytrychem mającym zmobilizować dzieci). Jednocześnie daje płaszczyznę do bycia autentycznie zaciekawionym i wprowadza możliwość zadawania pytań: jak my-dorośli możemy się smucić? Jak ja (będąc z Wami w klasie czy rozmawiając z Wami na przerwie) mogę Was wesprzeć, gdy widzę, że jesteście smutni?

Propozycja 2: Apteczka na smutki

Zapraszamy dzieci do stworzenia podręcznej apteczki na smutki, czyli takiej z której w każdej chwili możemy korzystać. Dzieci tworzą zbiór pomysłów na rzeczy, które mogą się przydać, gdy smutek przychodzi. Ważne jest, by przykłady te były jak najbardziej konkretne i krążyły wokół zatroszczenia się o siebie – np. przytulenie się do bliskiej osoby, rozmowa, gra na gitarze, zabawa z pupilem, posłuchanie ulubionej piosenki, płkanie. Ćwiczenie może opierać się na symbolach. Wtedy w rozmowie opieramy się na metaforze – „Co byłoby dobrym plastrem? Co może być naszym bandażem? Macie jakiś pomysł na syrop lub wodę utlenioną?” Można też wprowadzić motyw słuchania tego, co smutek ma do powiedzenia (np. odwołując się do stetoskopu i wypisywania recepty – np. gdy jestem smutna, bo pokłóciłam się z koleżanką, to mogę z nią porozmawiać i się pogodzić).

Dzieci mogą stworzyć rysunki lub hasła, które później zostaną umieszczone w apteczce. Zachęcamy, by również osoba prowadząca ćwiczenie do apteczki włożyła swój pomysł. Apteczka może stanowić narzędzie do dalszej pracy – na przykład dziecko, które jest smutne, może skorzystać z tej apteczki i wyjąć to, co jest mu w danej chwili potrzebne. Na przykład, jeśli tęskni za mamą, może wybrać plaster z apteczki, czyli przytulenie się do niej. Wtedy na kartce zapisujemy receptę („Recepta Adasia: przytulenie się do mamy) i dajemy ją dziecku. Receptę w chwili odbioru dziecka z placówki można przekazać mamie. Dzięki temu dziecko czuje się wysłuchane. Budujemy w nim ważną kompetencję rozumienia smutku, a także poczucie sprawstwa i bezpieczeństwa. Ma konkretne narzędzie na radzenie sobie ze smutkiem (nawet jeśli nie może skorzystać z niego bezpośrednio w tej chwili).

Zachęcamy aby w ćwiczeniu rzeczywiście sięgnąć po rekwizyt apteczki (może to być walizeczka lub teczka zrobiona z tektury).

Opracowanie:

Karolina Idkowiak (psycholog, psychoterapeuta systemowy) i Karolina Ociepka (teatr Mozaika)