

## „Jak radzić sobie ze złymi wiadomościami”

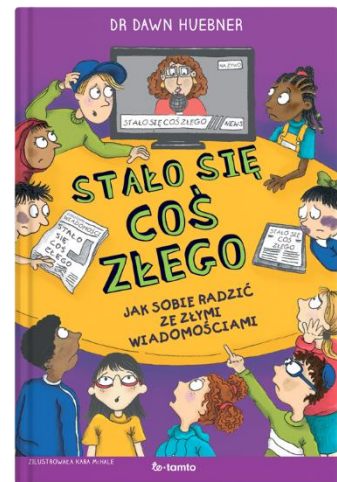
Warsztaty o tym, jak radzić sobie ze złymi wiadomościami na podstawie książki *Stało się coś złego* autorstwa dr Dawn Huebner zilustrowanej przez Karę McHale.

**Wiek:** 6–12 lat

**Czas trwania:** 1 x 120 minut lub 2 x 60 minut

### Cele warsztatu:

- Radzenie sobie z przykrymi informacjami, o których dowiadujemy się z mediów i trudnymi wydarzeniami, które dzieją się na świecie.
- Radzenie sobie z nękającymi myślami i obrazami, które widzimy w telewizji i Internecie.
- Pokazanie, jak działa nasz mózg w stanie „najwyższej gotowości”.
- Pokazanie, z kim mogę podzielić się moimi przeżyciami i emocjami oraz kto może mi pomóc.
- Nauka nazywania uczuć i rozmowy o przeżyciach.
- Porady, jak radzić sobie z napięciem, lękiem i stresem.
- Sposoby na uspokojenie umysłu i powrót do równowagi.



### Materiały:

- karty emocji lub wydruki buziek ze str. 65 książki *Stało się coś złego*
- kolorowe pompony lub kulki
- litrowy stoik
- czarne flamastry
- kartki białe A4
- nożyczki
- akwarele, woda, pędzle
- książka *Stało się coś złego*

### O książce:

Dzieci często mimowolnie dowiadują się o czymś złym, co się wydarzyło, i starają się zrozumieć to na swój sposób. Czasami sami jesteśmy zmuszeni do przekazania im złych informacji.

Jakich słów użyć? Jak pomóc im zrozumieć trudny przekaz? Jak sprawić, żeby spojrzały na swoje obawy z innej perspektywy?

Oto przewodnik dla dzieci i ich rodziców, opiekunów czy nauczycieli, którzy muszą zmierzyć się z rozmowami o ludzkich tragediach, poważnych światowych wydarzeniach czy zagrożeniach środowiska. Książka pozwala zachować kontrolę nad tym, o których wydarzeniach należy rozmawiać i ile informacji przekazać. Jednocześnie uczy umiejętności radzenia sobie z zamartwianiem się, strachem czy smutkiem oraz zachowania poczucia bezpieczeństwa, optymizmu i siły.

Link do książki: <https://totamto.com.pl/ksiazki/ksiazka-2/>

## **Przebieg warsztatów:**

### Wstęp

Na wstępie witamy się i wprowadzamy dzieci w tematykę książki. Warto nawiązać do tego, że w życiu doświadczamy wielu dobrych sytuacji, ale również takich, które nas zaskakują, a czasem są bardzo trudne. Można wspomnieć też o tym, że na wiele wydarzeń mamy wpływ, ale bywają i takie, w których czujemy bezradność, bezsilność, a nawet lęk. Czasem coś trudnego zdarza się blisko, czasami dotyczy to bezpośrednio nas lub naszej rodziny. Czasem trudne wydarzenia dzieją się daleko od nas, a mimo to mają na nas wpływ i myślimy o nich są to np. wojny, konflikty, epidemie, katastrofy ekologiczne itp.

### Działanie 1. Krąg – jak się czuje

Zanim zaczniesz pracować z dziećmi, zapytaj, jak się dziś czują, w jakim nastroju zaczynają zajęcia i jaki ten dzień jest dla nich. Możesz do tego celu wykorzystać grafikę z buźkami ze strony 65. Znajdują się tam buźki przedstawiające różne emocje (są nazwane i podpisane). Są tam też „puste” buźki, na których dzieci mogą dorysować swoje emocje oraz napisać nazwę tej emocji.

### Alternatywna wersja kręgu

Inną wersją jest skorzystanie z kart emocji – gotowych zdjęć przedstawiających dzieci przeżywających różne emocje.

Można też poprosić dzieci o narysowanie na kartce obrazka z pogodą, która najbardziej odzwierciedlałaby to, jak się dziś czują. By dzieciom było łatwiej, warto podzielić się kilkoma przykładami np. czuję się zmęczona i jednocześnie zadowolona – narysuję więc zachodzące słońce; czuję się smutny i przyłoczony – niczym deszcz wczesną wiosną.

### Działanie 2. Chmura z myślami – co sprawia, że czuję lęk i strach

Przeczytaj dzieciom początek książki *Stało się coś złego* (rozdział 1. i 2.).

Następnie poproś, by dzieci narysowały na kartce chmurę myśli (taką dużą komiksową chmurę). Następnie poproś, by narysowały rzeczy, które stawiają ich mózg w stan najwyższej gotowości. Poproś, by narysowały sytuacje, które wywołują w nich strach i lęk.

Następnie poproś, by dzieci, te, które mają ochotę, opowiedziały o tym, co narysowały. Możecie też przyczepić wszystkie chmurki na tablicy. Możecie też podsumować to działanie, zwracając uwagę na to, czy sytuacje narysowane przez dzieci powtarzają się czy może są indywidualne dla danej osoby.

### Działanie 3. Pytanie do dzieci – burza mózgów

Zapytaj dzieci, co pomaga im w trudnych sytuacjach, gdy się czegoś boją, przestraszają lub gdy umysł jest w stanie najwyższej gotowości?

Tu warto zapisać wszystkie strategie, które pomagają dzieciom uspokoić się, wyciszyć i wrócić do równowagi. Kilka przykładów (warto wypisać na tablicy):

- rozmowa z kimś zaufanym
- przytulenie z rodzicem
- zabawa
- słuchanie muzyki
- rysowanie, etc.

Ewentualnie można zaproponować dzieciom ruchową wersję tego ćwiczenia w postaci pokazywania. Niech za pomocą ruchu i mimiki, dzieci pokażą, co najbardziej je uspokaja, co sprawia, że wracają do równowagi. Tu jedno dziecko pokazuje, a inne odgadują.

#### Działanie 4. Uspokajanie umysłu – jak wyłączyć fałszywy alarm

Można zaproponować działania relaksacyjne z książki, opisane na stronach 24. i 25.

Można również włączyć relaksującą muzykę i poprosić dzieci, by się wygodnie położyły. Następnie poproś je, by najpierw skupiły się na oddechu, następnie położyły rękę na swoim sercu i poczuły, jak bije. Możesz również zaprosić je do tego, by pogłaskały siebie po jednej ręce i drugiej, dając sobie łagodny dotyk. Działania te uczą uważności, kontaktu z własnym ciałem i wyciszają.

Jeśli mamy czas, możemy zaprosić dzieci do poruszania się w rytm spokojnej muzyki z użyciem chust lub wstążek.

#### Działanie 5. Co się wydarzyło i gdzie?

Jeśli wydarzenie miało miejsce gdzieś na świecie, to warto na mapie lub globusie pokazać dzieciom, gdzie konkretnie miało miejsce to zdarzenie. Być może warto powiedzieć kilka zdań o danym kraju (kulturze, języku, tradycjach, ciekawostkach przyrodniczych).

Jeśli omawiamy książkę ze starszymi dziećmi 8–12 lat, warto poruszyć temat prawdziwości informacji. Tego, jak weryfikować zastyszane lub przeczytane wiadomości oraz „emocjonalnego przekazu” w mediach.

Jeśli omawiasz książkę w kontekście wojny w Ukrainie, warto pokazać, gdzie leży ten kraj, powiedzieć kilka słów o kulturze, pokazać flagę, może nauczyć kilka prostych zwrotów.

#### Działanie 6. Prawdopodobieństwo – stoik z kulkami

Działanie inspirowane jest książką, ćwiczenie ze str. 65. Wraz z dziećmi wrzucicie do stoika kolorowe kulki lub pompony oraz jedną czarną, która będzie symbolizowała trudne wydarzenie. Porozmawiajcie o prawdopodobieństwie wyciągnięcia czarnej kulki oraz sprawdźcie, czy komukolwiek w grupie zdarzy się wyciągnąć czarną kulkę.

#### Działanie 7. Czy mogę coś zrobić? Co mogę zrobić?

Do tego działania dobierz dzieci w 4–5 osobowe podgrupy, by wspólnie zastanowiły się, co można zrobić, gdy dzieją się trudne wydarzenia. Warto dzieciom powiedzieć, że mogą to być drobne gesty, czasem symboliczne, bądź duże działania. Jeśli omawiacie książkę w kontekście wojny w Ukrainie, można zadać pytanie jak dzieci, ich rodziny lub nasze społeczeństwo i władze pomagają. Poproś, by każda grupa spróbowała zaproponować 4 rzeczy.

Przykłady:

- Plakat sprzeciwu przeciwko wojnie
- Miły gest do ucznia z Ukrainy
- Zrobienie pikniku w szkole i zbieranie funduszy
- Zrobienie kartek/zabawek powitalnych dla dzieci z Ukrainy, etc.

Poproś dzieci, by powiedziały także, kto właściwie pomaga w trudnych sytuacjach. Zbierzcie przykłady od wszystkich grup.

### Działanie 8. Zróbmy coś dobrego

Wybierzcie jeden pomysł z wyżej wymienionych i spróbujcie go zrealizować. Jedna z grup postanowiła stworzyć własne kukietki dla dzieci z Ukrainy, które przebywają w punktach recepcyjnych.

### Działanie 9. Dbanie o siebie

W trudnych sytuacjach często zamartwiamy się i zapominamy o sobie. Zapraszamy teraz do rundy pod tytułem – jak dziś zadbam o siebie, co zrobię, by się dobrze poczuć. Poproś, by każde dziecko wybrało jedną rzecz, na którą ma ochotę i się nią podzieliło np. zjem coś dobrego, odpocznę, pojeżdżę rowerem, przeczytam ulubioną książkę. Zapraszamy dzieci do rozmowy na temat dbania o siebie.

### Działanie 10. Spontaniczne malowanie do relaksującej muzyki

Naukowcy odkryli, że już 15 minut malowania powoduje obniżenie napięcia i kojąco wpływa na człowieka. Tym razem możemy zaprosić do swobodnej ekspresji i stworzenia abstrakcyjnego obrazu do muzyki, niech kształty, kropki i linie odzwierciedlają wasze odczucia.

Opracowała: Anna Olczyk-Grabowska ([Fundacja Przystanek Twórczość](#))

Wydawnictwo: [ToTamto](#)