



Złość piękności nie szkodzi, a strach nie zawsze ma wielkie oczy

MAŁGORZATA GASIK

Nie ma złych emocji, tylko czasem niewłaściwie na nie reagujemy. Ale jak mamy reagować właściwie, skoro nikt nas tego nie nauczył? Tak zostaliśmy wychowani: „świat należy tylko do odważnych”, „z beksami i mazgajami nie rozmawiamy”, „wrażliwość jest dla bab”, a „złośnic nikt nie będzie kochał”. Na szczęście to bezkompromisowe podejście do własnych emocji i uczuć już się powoli zmienia. Swoją wkład w kreowanie bardziej przyjaznego świata dla wrażliwości i emocji ma realizowany od czterech lat projekt „eMOCje w twórczości”.

Lata temu na jednym z portali społecznościowych przeczytałam post pewnej mamy. Opowiedziała w nim, że samotnie wychowuje kilkuletnią córkę i nieustająco stara się, aby miała być twardzielką – nie płakała, nie narzekała, tylko brała życie za rogi (być może, kierując się własnymi doświadczeniami, chciała w ten sposób „zabezpieczyć” swoje dziecko przez potencjalnym rozzarowaniem). Przytoczyła przy tym zabawną historię z tym związaną. Otóż pewnego dnia, kiedy wracały razem z zakupów, jej mała córeczka, objuczona podobnie jak mama, torebkami ze sklepu, potknęła się na klatce schodowej i uderzyła lekko głową o grzejnik. Mama zauważyła, że dziecko walczy samo ze sobą, żeby się nie rozpłakać, bo nie chce wyjść na stabeuszkę. A dziewczynka otarła w końcu ręką czoło i powiedziała jak gdyby nigdy nic: „jus gzeją...”

Ten post z jednej strony bardzo mnie rozbawił, z drugiej jednak pomyślałam – dlaczego ciągle robimy to naszym dzieciom? Po co wmawiamy im nieustająco, że nie ma się czego bać, a tzy i okazywanie strachu są dobre tylko dla najstarszych... W efekcie pojawia się emocjonalna cisza. Dziecko przestaje ufać swoim odczuciom i emocjom, woli skłamać niż przyznać się do swoich „słabości” – że czasem jest złe, że bywa smutne, a czasem chciałoby się śmiać najgłośniej jak potrafi, ale to przecież nie wypada... Woli nie opowiadać o swoich emocjach i odczuciach, nie chcąc być oskarżonym o użalanie się nad sobą, bo najczęściej słyszy w odpowiedzi: „nie dramatyzuj, inni mają gorzej”. Naturalną reakcją jest poczucie osamotnienia, braku zrozumienia, a w konsekwencji – także brak samoakceptacji.

ZŁOŚĆ PIĘKNOŚCI NIE SZKODZI, A STRACH NIE ZAWSZE MA WIELKIE OCZY



„Mała sztuka dużych eMOCji” w Szkole Podstawowej w Bulkowie

Tymczasem zły stan zdrowia psychicznego w dzieciństwie może znacząco utrudniać prawidłowy rozwój i funkcjonowanie w dorosłym życiu. Dlatego o zdrowie psychiczne należy zadbać już od najmłodszych lat. Dzięki realizowanemu przez Stowarzyszenie Inicjatyw Edukacyjnych DELTA i MSCDN Wydział w Płocku projektowi „eMOCje w twórczości” pomagamy uwrażliwić ludzi na potrzeby małych dzieci, zwracać szczególną uwagę na

dbałość o emocje najmłodszych, na ich akceptację, poszanowanie i pomoc w zakresie radzenia sobie z tym, co trudne i niezrozumiałe. Podpowiadamy, jak tworzyć bezpieczną przestrzeń dla dzieci, pomagać wyrażać emocje, ale także uświadamiamy, że płacz, złość, smutek są naturalnymi reakcjami na to, co dzieje się w życiu człowieka i nie można ich bagatelizować lub ośmieszać.



Szkolenie z reżyserem Mariuszem Palejem

MAŁGORZATA GASIŃ

„Gra na eMOCjach”, „Mała sztuka dużych eMOCji”, „Mistrzowie małego kina eMOCji” oraz „Empatyczni Rebelianci 4K” – to motywy przewodnie kolejnych, realizowanych od 2020 roku edycji adresowanych do nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Dzięki zaplanowanym w ich ramach warsztatom dzieci potrafią lepiej zrozumieć postawy i zachowania innych osób (zarówno rówieśników, jak i dorosłych), wiedzą, jak odnajdywać rozwiązania sytuacji problemowych i „dotykać” trudnych tematów. Dotychczas mali twórcy z przedszkoli i szkół wraz ze swoimi nauczycielami wspólnie zrealizowali małe sztuki teatralne i lokalne kampanie społeczne. Obecnie przygotowują minifilmy o emocjach, a już wkrótce napiszą emocjonalne książki i rozwinią kluczowe kompetencje. To pewnego rodzaju wprowadzenie do nowej kultury uczenia się otwartej na dialog.

Edycje I i II: Gra na eMOCjach. W programie zaplanowano szkolenia dotyczące *mindfulness* – treningu uważności, *design thinking* – myślenia projektowego, dramy procesualnej – metody pracy sprzyjającej rozwojowi aktywności intelektualnej i emocjonalnej oraz edufilmoterapii. Dzięki

wskazanym formom oddziaływania dzieci mogły odtwarzać zaobserwowane i doświadczane sytuacje, lepiej zrozumieć postawy i zachowania innych osób (zarówno rówieśników, jak i dorosłych). Podpowiadaliśmy, jak odnajdywać rozwiązania sytuacji problemowych, dotykać trudnych tematów, by później zaprojektować zajęcia i wskazać sposób realizacji zgodny z potrzebami i oczekiwaniami dzieci.

Edycja III: Mała sztuka dużych eMOCji zakładała przygotowanie nauczycieli do wdrażania w placówkach oświatowych skutecznych teczek i metod rozwijających kreatywność i zdolności wyrażania i akceptacji własnych emocji poprzez sztukę teatralną. Pogłębialiśmy wiedzę uczestników na temat scenopisarstwa jako formy wyrażania emocji; nauczyciele poznali podstawy psychologii dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym oraz metody rozwijania umiejętności regulowania emocji. Warsztaty poprowadzili m.in. Grażyna Wolszczak i Cezary Harasimowicz. W efekcie zrealizowanych szkoleń nauczyciele i dzieci zaprojektowali prototyp przedstawienia teatralnego, opartego na czterech podstawowych emocjach: szczęściu, smutku, strachu i gniewu, a na zakończenie przeprowadzili



Szkolenie z Grażyną Wolszczak i Cezarym Harasimowiczem

ZŁOŚĆ PIĘKNOŚCI NIE SZKODZI, A STRACH NIE ZAWSZE MA WIELKIE OCZY



„Mała sztuka dużych eMOCji” w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Wyszyńie

kampanię lokalną na temat zdrowia psychicznego małych dzieci. Każda z przygotowanych sztuk teatralnych wywołała ogromne emocje, nie tylko wśród dzieci, ale także rodziców, dziadków i uczniów z innych klas. Nauczyciele realizujący zadanie wielokrotnie podkreślali, że dzieci odważyły się mówić o tym, co czują, zwłaszcza te nieśmiałe i zamknięte w sobie. Wartością dodaną była także minikampania społeczna na temat zdrowia psychicznego. Własnoręcznie zrobione plakaty i ulotki pojawiły się w lokalnych przychodniach, w gminnych ośrodkach kultury, urzędach, dzieci przeprowadziły także rozmowy z mieszkańcami miasta. Dzięki tym wszystkim działaniom chcemy m.in. zapobiegać problemom dzieci w przyszłości, wzmacniać w nich samoakceptację, poczucie własnej wartości, pewność siebie, odwagę w realizacji planów i marzeń.

Jedną ze sztuk teatralnych wyreżyserowały **WIOLETA SMOLIŃSKA** i **MARTA DURZYŃSKA**, nauczycielki ze Szkoły Podstawowej im. Władysława Stanisława Reymonta w Maszewie Dużym.



Marta Durzyńska

Wioleta Smolińska

MAŁGORZATA GASIK: Pracujecie z małymi dziećmi od wielu lat. Jak to jest z ich emocjami? Czy zauważyłyście, że faktycznie współczesne pokolenie jest jak płatki śniegu: delikatniejsze, wrażliwsze, bardziej czułe na krytykę i słabsze w obliczu trudności?

MAŁGORZATA GASIK

WIOLETA SMOLIŃSKA I MARTA DURZYŃSKA:

Każdy z nas jest inny i w różny sposób okazuje swoje emocje. Jedni są skryci i zakładają tzw. skorupy. Czasem ciężko odczytać ich prawdziwe emocje, natomiast wiele sytuacji, które wydarzyły się w ciągu dnia, odreagowują w domu, w samotności, bądź w gronie najbliższych. Drudzy zaś są bardzo wrażliwi i każdą emocję można u nich wyczytać, jak z otwartej książki. Wielu ludzi postrzega wrażliwość jako słabość. Twierdzą, że lepiej jest swoje uczucia dusić w sobie i starać się ich nie pokazywać. Dla nas jednak jest to ogromna siła. W swojej pracy staramy się uczyć dzieci tej właśnie siły, poprzez obserwowanie potrzeb (i sposobów ich zaspokajania) oraz reakcji emocjonalnych naszych podopiecznych. Część z nich radzi sobie z nimi adekwatnie do danej sytuacji, inni niekoniecznie. Dotyczy to głównie tzw. negatywnych emocji, takich jak: złość, smutek, gniew, strach. Bywają one wyrażane nieodpowiednio do danej sytuacji.

Czy w dzisiejszych czasach dzieci są bardziej wrażliwe? Rzeczywiście na przestrzeni lat zauważalne jest to, że są one bardziej wrażliwe, nieśmiałe, jednak w gruncie rzeczy chyba zawsze takie były, tylko obecnie dorośli mają większą świadomość emocjonalną własną oraz ich pociech.

Kiedyś wśród dorosłych panowało przekonanie, że dzieci i ryby głosu nie mają. Czy nadal rodzice są takimi „hamulcowymi emocji” względem swoich dzieci, czy jednak zmienia się już to postrzeganie i zwiększa akceptacja dla dziecięcych emocji i uczuć? Jak reagują, kiedy słyszą, że dziecko ma prawo do złości lub smutku?

Generalnie wzrasta świadomość rodziców na temat potrzeb emocjonalnych dzieci, jednak jeszcze wielu rodziców nie umie z dziećmi o tych emocjach rozmawiać. Nie potrafią wskazać, w jaki sposób radzić sobie z nimi. Uważają, że mówienie – szczególnie o tych trudnych emocjach – jest czymś złym. Dzieci nakładają na siebie maski i uśmiechają się, udając, że wszystko jest dobrze. Niestety takie podejście jest dobre na jakiś czas. W późniejszych latach często kończy się to różnego rodzaju stanami

depresyjnymi, traumami itp. W naszej pracy często powtarzamy zarówno rodzicom, jak i dzieciom, że pokazywanie swojej złości, smutku, obawy, strachu jest czymś zupełnie normalnym. Ważne, aby każda osoba będąca w takim stanie otrzymała wsparcie i zrozumienie.

Razem z dziećmi przygotowaliśmy małą sztukę teatralną „Asia i Ufuś – WIELKIE BUM!” Skąd pomysł na taki właśnie tytuł?

Sztuka od początku była realizowana z udziałem dzieci, które w naszej klasie są wyjątkowo kreatywne i twórcze. Wybór tytułu był nie lada wyzwaniem i wywoływał u nas wszystkich wiele emocji. Imię głównej bohaterki to pomysł uczniów, których mamy mają na imię Asia – a jest ich kilka. Ufuś powstał przy okazji tematyki o kosmosie. Natomiast wielkie BUM dotyczyło bardzo burzliwej dyskusji nad tytułem.

Jak wyglądała praca nad przedstawieniem? Na co chcielibyście zwrócić największą uwagę?

Cały proces tworzenia odbywał się z udziałem dzieci. Zaczęliśmy od rozmów, czym jest przedstawienie teatralne, jakie emocje towarzyszą aktorom, a jakie widzom. Chcielibyśmy zwrócić również uwagę na to, że zarówno „pozytywne”, jak i „negatywne” emocje występują w codziennych sytuacjach, jakie nam towarzyszą w ciągu dnia i nocy. Są nieodłączną częścią naszego życia i nie należy się ich w żaden sposób wstydzć. Warto jednak pamiętać o tym, aby miały one równowagę w naszym życiu i były okazywane adekwatnie do danej sytuacji. Ogromnym wsparciem merytorycznym był dla nas cykl warsztatów „eMOCje w twórczości”, podczas których mogłyśmy doświadczyć pewnych emocji i działań. Czasem bywało trudno. Kiedy już omówiliśmy wszystkie elementy, z jakich powinno być zbudowane przedstawienie oraz pobawiliśmy się różnymi emocjami w czasie zajęć, przystąpiliśmy do pracy. Na początku zapisałyśmy wszystkie pomysły dzieci dotyczące bohaterów, scenariusza, scenografii itp. A następnie przystąpiliśmy do działania na scenie.

ZŁOŚĆ PIĘKNOŚCI NIE SZKODZI, A STRACH NIE ZAWSZE MA WIELKIE OCZY



„Mała sztuka dużych eMOCji” w Szkole Podstawowej w Maszewie Dużym

Jak na sztukę i związaną z nią małą kampanią społeczną na temat zdrowia psychicznego najmłodszych reagowały dzieci? Czym Was zaskoczyły?

Cała sztuka, jak i kampania społeczna uświadomiły nam, jak bardzo dzieci w naszej klasie są dojrzałe i świadome swoich emocji. Sam pomysł przedstawienia od początku wywoływał duży entuzjazm, a każde zajęcie sprawiały nam wszystkim ogromną radość. Dzieci zaskoczyły nas ogromną wiedzą na temat emocji, sposobów radzenia sobie z nimi, a także swoim zaangażowaniem i kreatywnością.

Czego my, dorośli, wychowani zazwyczaj w przekonaniu, że płacz to wstyd, a złość piękności szkodzi, możemy nauczyć się od dzisiejszych maluchów?

Przede wszystkim powinniśmy nauczyć się czerpać większą radość z życia, cieszyć się z małych rzeczy, być spontanicznym, szczerym i otwartym. Pamiętajmy, że my również mamy prawo do gorzszych dni. A najważniejsze, żebyśmy zrozumieli, że każda emocja jest ważna, potrzebna i dla nas dobra.

Obecnie trwa **IV edycja** projektu: **Mistrzowie małego kina eMOCji**. W tym roku szkolnym skupiamy się na sztuce filmowej jako formie wyrazu własnych emocji. Film jako przekaz audiowizualny daje szeroki potencjał działań nie tylko dydaktycznych, ale również wzmacniających kreatywność dzieci. Wielość zmysłów, które reagują podczas odbioru filmu, poszerza efektywność działań nauczyciela i wychowawcy, pozwalając na rozwijanie empatii dzieci, umiejętności nazywania emocji oraz

MAŁGORZATA GASIK



„Mała sztuka dużych eMOCji” w Szkole Podstawowej w Maszewie Dużym

budowania stabilności emocjonalnej. Warsztaty z aktorem Ksawerym Szlenkierem, reżyserem Mariuszem Palejem, specjalistką od edufilmoterapii Anną Równy oraz dziennikarzem Michałem Siedleckim są podstawą do podjęcia opisywanych działań w przedszkolu i w szkole, przybliżają uczestnikom przykłady zastosowania określonych zasobów audiowizualnych. Prowadzący prezentują także narzędzia i metody pracy z filmem z najmłodszymi dziećmi, wpisując się w założenia działań innowacyjnych, rozwijających samodzielność myślenia i kreatywność dzieci. Finałowe spotkanie to Gala Oscarków, która jest okazją do wręczenia nagród małym twórcom oraz prezentacji ich dzieł na dużym ekranie w kinie.

Edycja V: Empatyczni Rebelianci 4K. Od września 2024 roku zamierzamy, poprzez organizację kolejnej edycji, rozbudzić w dzieciach zainteresowanie, pasję i motywację, które pozwolą samodzielnie dotrzeć do interesującej ich wiedzy. Pracując metodą MALI REBELIANCI, będziemy kształcić kluczowe kompetencje przyszłości – 4K: Kreatywność, Komunikację, Krytyczne Myślenie i Kooperację.

Projekt „eMOCje w twórczości” jest finansowany ze środków Miasta Płocka. •

MAŁGORZATA GASIK – koordynatorka projektu eMOCje w twórczości oraz Filmowa Akademia Nauczyciela. Specjalistka ds. informacji pedagogicznej w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Płocku.