

Skrzydlate rady: czyli — kiedy czujemy się samotnie....

Opis warsztatów - inspiracyjny:

**Skrzydlate myśli – poznajmy swoje emocje i nauczymy się z nimi być.
Idea:**

Nie tylko dorośli odczuwają różne stany emocjonalne, dzieci także. Dla nich często to coś nowego. Nie wiedzą, jak je rozpoznać, jak sobie z nimi radzić i co powoduje, że czują złość, strach, obawę... Wraz z emocjami, które czujemy, zmienia się wyraz naszej twarzy. Ciało często odmawia posłuszeństwa – jest spięte. Krzyczymy – płaczemy – śmiejemy się. Skąd to wszystko pochodzi? Dlaczego tak się dzieje? Jak reagować na zmienne stany emocjonalne innych. Czy krzyk, smutek, niepokój to coś złego? Teatr daje nam możliwość eksperymentu... Możemy zmierzyć się z emocjami w inny sposób. Zagrać je. Poprzez narzędzia, jakimi posługujemy się w teatrze (ciało, głos, muzyka) odegramy historie Skrzydlatych Myśli. Stworzymy postaci, które nauczą nas jak radzić sobie z emocjami. Piosenka może nas rozweselić – stworzycie własną. Praca z głosem: krzyk, śmiech, szept pokazać, jak zmienia się nasze samopoczucie w danym momencie. Stworzymy swoją historię skrzydlatych myśli w odcinkach, którą zawsze będziemy mogli przywołać, kiedy poczujemy się niepewnie. Będzie to teatralny serial, w którym każdy z Was będzie mógł odegrać główną rolę. Potrzebne materiały:
Własne rączki, karton i kredki, ubranka dla dzieci, skarpetki, za ich pomocą stworzymy lalki skrzydlatych myśli.
Warsztaty skierowane dla dzieci 5-10 lat.

Czas trwania 30 min.

Zajęcia odbywać będą się na zoomie.

Opis warsztatów – techniczny: (do uzupełnienia zgodnie z Państwa doświadczeniami)

- Zoom: ustawienie spotkań, funkcje, komunikacja, udostępnianie pulpitu, widok, czaty (jako wsparcie kontaktu z rodzicami technicznie nie przerywające dzieciom zajęć), bezpośredni kontakt z dziećmi, dzieci mają wpływ na historię.

WARSZTAT 3

Skrzydlate rady: czyli — kiedy czujemy się samotnie....

Zadanie przed zajęciami: przygotować swój okrzyk dodający otuchy.

Powitanie:

Pomponiara - postać jak z kreskówki, dziewczyna z pomponami.

Pomponiara : Pompon tu, pompon tam dziś na pewno coś wam dam. Pomponiara to ta mała. Pomponiara łobuziara. Pomponiara - Pomponiara.

Pomponiara wita się z dziećmi, a one pokazują swoje, przygotowane wcześniej powitania.

Zaciekawienie/ prezentacja:

Dziś Pomponiara czuje się wyjątkowo samotnie. Nowa Szkoła, nowy dom i te nieszczęsne Skrzydlate myśli, które ciągle przylatują i czegoś chcą. Znowu słyszy pukanie w szufladzie, ale tym razem wcale nie chce jej otwierać. Nagle słyszy głos: Otwórz, proszę muszę zdradzić Ci największą tajemnicę. Pomponiara troszkę się boi, ale w końcu śpiewa wspólnie z dziećmi piosenkę o strachu, a wtedy ten odlatuje. Pomponiara otwiera szufladę, a tam.... zupełnie coś innego. Skrzydlata wróżka. Skrzydlata wróżka opowiada dzieciom historię, w której mówi że są diamentami do odkrycia. Zdradza sekret jak to zrobić.

Przygotowanie do głównej aktywności na zajęciach

Pomponiara śpiewa wspólnie z dziećmi piosenkę o strachu, tańczą, rozluźniają ciało, oddychają wspólnie. Walczą ze strachem.

Główna aktywność na zajęciach:

- Dzieci uczą się "zaklęć", aby odkryć wspólnie ze Skrzydlata wróżka, jakie są niesamowite, każde z osobna i wszyscy razem.
- Dzieci uczą się razem piosenki o przyjaźni, w której każdy się przedstawia. Nagrywają filmik, który później zmontujemy tak, aby mogły się zobaczyć.
- Uczą się magicznej sztuczki "zamknięcia oczu"- wystarczy tylko zamknąć oczy, aby poczuć kogoś, kogo bardzo kochamy obok siebie.

Wnioski dzieci:

Dzieci mówią o tym kiedy czują się samotne i jak sobie z tym radzą. Uczą się wyrażać emocje. Mówić o tym co czują.

Podsumowanie zajęć:

Wszyscy razem zamykają oczy i wyobrażają sobie kogoś, kogo mogliby mieć obok. Dzięki czemu nie czują się samotni.

Zadanie do wykonania po zajęciach:

- W domu tworzą swoją postać magicznej wróżki. Nagrywają filmiki dla innych dzieci zawierające magiczne zaklęcia, które powodują, że dzieci zawsze będą pamiętać, że nie są

same.

Pożegnanie:

Dzieci żegnają się okrzykiem. W miejscu imienia Pomponiary każdy wkłada swoje imię.

Uzupełnienie / Inspiracje :

Inspiracje - film "Zmruż oczy"- <https://www.youtube.com/watch?v=1QTwerxkPUI>

Film pixara „Odlot” -<https://www.youtube.com/watch?v=wbToOqYDjYI>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZvEZ5Ur13wo>