

Skrzydlaty stworek, który mieszka pod moim biurkiem.

Opis warsztatów - inspiracyjny:

Skrzydlate myśli – poznajmy swoje emocje i nauczmy 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 pocujemy 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.

Skrzydlaty stworek, który mieszka pod moim biurkiem.

Zadanie przed zajęciami: przygotować wycięte z różnych, kolorowych materiałów paski.

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 - Pomoniara.

Pomponiara pokazuje dzieciom układ taneczny z pomponami. Dzieci powtarzają.

Zaciekawienie/ prezentacja:

Każdy z nas czasami czegoś się boi. Pomponiara bała się otworzyć szufladę biurka w swoim nowym domu . Jednak, kiedy pokonała strach, wszystko okazało się zupełnie inne niż sobie wyobrażała.

- Dzieci poznają główną bohaterkę. Przyglądają się jej historii.

Pomponiara opowiada swą historię.

Przygotowanie do głównej aktywności na zajęciach:

Pomponiara uczy dzieci radzić sobie ze strachem:

Wspólnie wolno oddychają.

Uczą się rozluźniać ciało.

Uczą się piosenki "na strach".

Dzieci poznają naturalne metody radzenia sobie ze stresem.

Uczą się, że każda emocja jest dobra.

Główna aktywność na zajęciach:

Za sprawą lalki - pacynki - lalki zrobionej ze skarpety, Pomponiara przedstawia postać STRACHU.

Wspólnie z dziećmi śpiewają piosenkę.

Strach ucieka

Wnioski dzieci:

Dzieci mówią jak można poradzić sobie ze strachem.

Podsumowanie zajęć:

Rozmowa z pacynką - skarpetką o tym, że czasami nasz strach jest większy od rzeczy której się boimy.

Zadanie do wykonania po zajęciach:

Zrobienie z wyciętych pasków materiałów pomponów.

Pożegnanie:

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

Uzupełnienie / Inspiracje :

Bajki Disneya

Inspiracje - Astrit Lingeren " Emil z Smalandii"

https://www.youtube.com/watch?v=16ozbNB_G-g

<https://www.youtube.com/watch?v=S1NUhP68FuQ>