

## **Skrzydlaty krzyk.**

### **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 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.

**WARSZTAT 4**

Skrzydlaty krzyk.

**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 - Pomoniara.

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

**Zaciekawienie/ prezentacja:**

Dziś Pomponiara wcale nie chce spotykać się z dziećmi. Jest smutna. Próbuje zaśpiewać, któraś z piosenek o strachu, bezradności, ale nic jej nie wychodzi. Próbuje zawołać skrzydlatą wrózkę, ale ta nie przylatuje. W końcu zaczyna krzyczeć i się złościć. Na ratunek, przylatuje Skrzydłata myśl Nadzieja. Jest tak mała, że wcale jej nie widać. Jednak można ją poczuć. Nadzieja (mała drewniana laleczka) prosi Pomponairę, aby opowiedziała swoją historie. Pomponiara opowiada o jej kotku ( Pomponiara przedstawia go za pomocą maskotki), który był już bardzo stary i odszedł... Skrzydłata Nadzieja zapewniała ją, że wszystko będzie dobrze., a kotek miał z nią najwspanialszy dom na świecie. Skrzydłata nadzieje mówi, że składamy się z różnych emocji, że to normalne, że czasami się smucimy, innym razem złościemy, a kolejnym szalejemy z radości. Każdy z nas złożony jest z

tych wszystkich emocji.

### **Przygotowanie do głównej aktywności na zajęciach**

Dzieci przynoszą swoje ulubione maskotki.

### **Główna aktywność na zajęciach:**

- Dzieci odkrywają poprzez mimikę różne emocje: smutek, żal, złość.
- Za pomocą głosu próbują pozbyć się złych emocji: na podstawie dźwięku Aaaa pozbywamy się złych emocji.
- Budują górę różnych emocji, które czują - na karteczkach zapisują, co czują i budują z tego swoją konstrukcję. A my później czekamy na zdjęcia.
- Wspólnie zamykamy oczy i myślimy, o tym co straciliśmy, za czym tęsknimy.

### **Wnioski dzieci:**

Dzieci mówią, o tym kiedy czują się samotne i jak sobie z tym radzą.

### **Podsumowanie zajęć:**

Dzieci kończą zdanie: Mam nadzieję, że....

Przedstawiają nam swoje pluszaki, które będą im zawsze przypominać, że zawsze jest nadzieja...

### **Zadanie do wykonania po zajęciach:**

W domu nagrywamy filmik z zamkniętymi oczami. Później go oglądamy. Obserwujemy swoją twarz, może się uśmiechamy? Może jesteśmy smutni?

Nie zapomnijcie podzielić się z nami swoimi filmikami.

**Pożegnanie:**

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

**Uzupełnienie / Inspiracje:**

Inspiracje - piosenka "Bursztynek, bursztynek " zespół Fasolki.

<https://www.youtube.com/watch?v=t9SZYr6B86E>

<https://www.youtube.com/watch?v=PzJAfL7ewQk>