

## Opadające skrzydła

**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 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 2**

### **Opadające skrzydła**

**Zadanie przed zajęciami:** przygotować swoje powitanie z użyciem swojego imienia i choreografią z pomponami.

#### **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 ma problem, właśnie wróciła ze szkoły. Ma tak dużo pracy domowej, że nie wie od czego zacząć. Nagle słyszy pukanie w biurku. Kolejna Skrzydlata myśl – Bezradność czai się w ukryciu. Musi jednak znaleźć sposób na poradzenie sobie z Bezradnością.

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

- Uczą się piosenki o Bezradności.
- Wspólnie z Pomponiarą wymyślają choreografię do piosenki, która pomoże zrelaksować swoje ciało.

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

- Dzieci tworzą orkiestrę z przyborów szkolnych, biurka, głosu. W ten sposób sprawiają, że Skrzydlata myśl odlatuje.

### **Wnioski dzieci:**

Dzieci mówią, jak można poradzić sobie z bezradnością, jak ważne jest, aby znać swoją wartość. Wspólnie odkrywamy, że bezradność to też ważne uczucie, z którym trzeba umieć sobie poradzić.

### **Podsumowanie zajęć:**

Zatańczenie choreografii zaśpiewanie piosenki. Okrzyk, który wymyślimy wspólnie z dziećmi o tym, że jesteśmy wyjątkowi.

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

- W domu wykonują swoją postać skrzydlatej myśli z przyborów szkolnych.

### **Pożegnanie:**

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

### **Uzupełnienie / Inspiracje :**

Inspiracje - Ewelina Stępińska "Jesteś diamentem do odkrycia".

Baśnie Andersena - Brzydkie kaczątko

<https://www.youtube.com/watch?v=XsH27wfXng8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ge0JfWS01zQ>