



75 lat

Banialuka
TEATR LALEK

Włosy Mamy

WARSZTATY DLA NAUCZYCIELI

Po obejrzeniu spektaklu „Włosy Mamy” Gro Dahle w reżyserii Anity Piotrowskiej warto skorzystać z przygotowanego konspektu. Warsztaty tematycznie nawiązują do przedstawienia, pozwalają odnieść się do tego, co zobaczyliśmy na scenie. Są punktem wyjścia do rozmowy na trudne tematy. Interdyscyplinarne ćwiczenia pobudzają kreatywność, pomagają nazwać i zrozumieć emocje, wzbudzają empatię, pozwalają zredukować stres.

1. „Czas iść!”

Wyruszamy w podróż - przenosimy się myślami do naszej wizyty w Teatrze Lalek Banialuka na spektaklu „Włosy Mamy”.

Jak miała na imię główna bohaterka?

Kto pomógł Emmie podjąć decyzję o rozpoczęciu podróży?

Czy pamiętacie jak wyglądał? Czy pamiętacie co aktor grający kota trzymał w ręce oprócz maski?

Kot - towarzysz, zwierzątko, przyjaciel.

Jakie macie w domu zwierzątka? Czy są waszymi przyjaciółmi? Czy macie przyjaciela?

Czy dobrze jest mieć przyjaciela? Dlaczego?

„Tam gdzie jest dziko i niebezpiecznie,
gdzie kryją się legowiska,
legowiska i gniazda
czarnych wron, dziwnych ptaków.
A może i smoków złotookich”.

By pobudzić wyobraźnię i kreatywność narysujcie własną maskę, przedstawiającą waszego przyjaciela, który będzie towarzyszył Wam w drodze przez „Włosy Mamy”.

Jakich bohaterów Emma spotkała we włosach?

- Kudłaki (złe myśli) - lalki
- Lwa - maskę
- Ptaki, Smokoptaka - kukły

Jakie było zachowanie Ptaków w stosunku do Emmy?

Ptaki obrażają Emmę, dokuczają jej. Czasem robią tak rówieśnicy, koledzy ze szkoły.

Czy powinno się tak robić? Jak Emma mogła się poczuć w tej sytuacji? Jak temu zaradzić? Co zrobić kiedy widzimy, że ktoś dokucza drugiemu?

2. „I zawsze była zupa i drugie I deser I sok pomarańczowy!”

Co lubicie jeść na śniadanie? Co lubiła jeść Emma? Czy pamiętacie o jakich pysznościach była mowa w spektaklu?

Możecie zorganizować konkurs i zobaczyć kto zdobędzie więcej punktów za zapamiętane odpowiedzi: naleśniki z dżemem, serem i polewą czekoladową, rurka z kremem, serniczek, ciastko czekoladowe, herbata, lody.

3. Płacz (Czy płaczemy tylko ze smutku? Czy można płakać ze szczęścia, ze wzruszenia?).

„Mamie Emmy
wpadł odłamek
lustra do oka i serca
i widzi świat jakby
wykrzywiony...”

Kto wypowiada te słowa? Czy kojarzą się wam z jakąś bajką? „Królowa Śniegu” Hansa Christiana Andersena - Kajowi wpadł odłamek lustra do oka i serca.

Czy płaczemy kiedy wpadnie nam coś do oka? Wtedy łzy oczyszczają oko, próbują pozbyć się ciała obcego.



4. „Aż wiry warczą aż krzaki trzeszczą aż szumią fale”

Szumy, wiry, wiatry – co w nas wywołują? Czy są przyjemne? Czy dostrzeżliście je w spektaklu? Reżyserka wykorzystała zwisające z góry sznurki – element scenografii. Włosy wisiały na szynach, które przesuając się wydawały charakterystyczny odgłos wiatru. Aktorzy pobudzali je do ruchu falując nimi i przesuując je, początkowo robili to wolno i przechodzili do coraz szybszego tempa. Czy wiecie co oznacza słowo scenografia?

Ćwiczenie oddechowe – rozgrzewka „na wietrze”.

Siadamy wyprostowani, tak by nasz brzuch nie był ściśnięty. Każdy z nas bierze kartkę papieru, trzyma ją przed twarzą. Delikatnie dmuchamy w stronę kartki w taki sposób, by pobudzić ją do ruchu. Następnie zgniatamy kartkę w kulkę. Ustawiamy się w pozycji klęku podpartego na końcu sali, pobudzamy kulkę do ruchu tylko za pomocą oddechu, transportując ją na drugi koniec sali. Możecie zorganizować zawody: wygrywa osoba, której kulka jako pierwsza dotrze na metę. Jeśli dysponujecie niewielką przestrzenią możecie podzielić się na grupy.

Dźwiękonaśladownictwo – czy możemy osiągnąć efekt wiatru, szumu, trzasku za pomocą głosu? Spróbujcie.

5. Jaką rolę w spektaklu odgrywa muzyka? Co to jest kołysanka? Od czego wzięła nazwę?

Kołysanie uspakaja, muzyka kołysanek jest skomponowana w taki sposób, że ciało samo chce się kołysać, posiada miarowy rytm i melodię imitującą kołysanie. Nauczcie się kołysanki, którą usłyszeliście podczas spektaklu. Czy pamiętacie sceny, w których się pojawiła?

6. **Niezrozumiałe słowa** – terminy używane w medycynie są zazwyczaj bardzo dziwne i dla wielu osób niezrozumiałe. Nazwy chorób, leków są po prostu dziwne. Internet nie jest dobry, by wyszukiwać w nim informacje o chorobach, ponieważ często są one niesprawdzone, mogą wprowadzić w błąd. Najlepiej zapytać o niezrozumiałe słowa dorosłych, nauczycieli. Kiedy dorośli chorują, lekarze tłumaczą im ten zagmatwany język medycyny.

Czy słyszałeś kiedyś te słowa? Wiesz co oznaczają?

- **Endorfiny** – hormony szczęścia, redukują poziom stresu i bólu.
- **Serotonina** – hormon szczęścia, umożliwia skupienie, dzięki niej czujemy spokój.
- **Depresja** – choroba powodująca wielki smutek (komuś jest bardzo smutno i dużo płacze).

Nieznajomy o Mamie:

„Bo choruje na smutek.

Taki ogromny smutek przez duże S!

Smutek, który się przyczepił

I nie chce puścić.

Smutek Mamy to trochę inny smutek”.

- **Psycholog** – osoba, która pomaga ludziom w kłopotach i zmartwieniach, pomaga zrozumieć uczucia. Nie jest lekarzem, ale dzięki jego pomocy można zrozumieć skąd biorą się problemy i jak je rozwiązać.
- **Psychika** – składają się na nią wszystkie nasze myśli i uczucia.
- **Diagnoza** – nazwa, której używają lekarze by powiedzieć co dolega chorej osobie.



7. Nazywanie emocji : w jakich sytuacjach je odczuwamy?

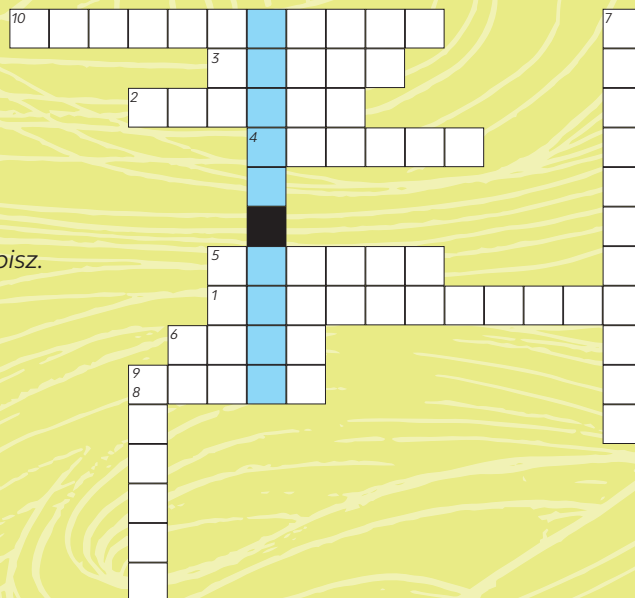
Pamiętajcie: każda emocja jest ważna i potrzebna!

Podstawowe emocje to: radość, smutek, wstręt, strach, zaskoczenie i złość

W wersji rozszerzonej: duma, wstyd, zażenowanie i podniecenie

Emocjonalna Krzyżówka:

1. Co czujesz gdy dostaniesz prezent niespodziankę?
2. Przeciwnieństwo smutku.
3. Czuję tak ..., że moja twarz była cała czerwona.
4. Ma wielkie oczy...
5. Czujesz go gdy płaczesz.
6. Czujesz ją gdy wygrasz konkurs.
7. Czujesz je na myśl o nadchodzącej przygodzie.
8. Odczuwasz go gdy pomyślisz o potrawie, której nie lubisz.
9. Co czuła Emma w trakcie rozmowy z Ptakami?
10. Uczucie wstydu i zakłopotania.



Wymyślcie własną emocjonalną krzyżówkę.

Możecie także zagrać w emocjonalne kalambury
– spróbujcie pokazać każdą z emocji gestami,
mimiką twarzy.

8. „Mam czekać... Czekać i czekać...”

Nie wszystko możemy mieć od razu. Cierpliwość jest bardzo ważna. Czy pamiętacie sytuacje kiedy się niecierpliwiliście? Opowiedzcie po kolei. Cierpliwość jest bardzo ważna, także w chorobie. Czy pamiętacie jak byliście chorzy, nie mogliście wychodzić z domu, bawić się z kolegami, przychodzić do szkoły? Trzeba było cierpliwie na to czekać.

9. „Jest piękny dzień! Bez supłów i węzłów. Piękny dzień z obłoczkami na niebie.”

Kolorowanka

Kolory spektaklu, z czym wam się kojarzą? Lubicie kolorowanki? Czy wiecie, że są też kolorowanki dla dorosłych? Gdy ktoś jest zestresowany, potrzebuje się wyciszyć – skupienie na kolorowaniu lub innych czynnościach manualnych to ułatwia. Kolorowanie pozytywnie wpływa na nastrój i psychikę człowieka, zwiększa koncentrację i kreatywność, a także buduje wiarę we własne siły.

Ćwiczenie: Pokolorujcie kolorowankę, która widnieje na plakacie do spektaklu.