



75 lat

Banialuka

TEATR LALEK

Włosy Mamy

WARSZTATY DLA RODZICÓW

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

Szumy, wiry, wiatry – co w nas wywołują? Czy są przyjemne? Czy dostrzeżliście je w spektaklu?

2. Jakie lalki zobaczyliście na scenie?

- **Kudłaki** (złe myśli) – lalki
*Każdą głowę zaprzatają czasem uporczywe myśli.
Czy pamiętasz jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie? Jak sobie z nimi radzić?*
- **Maski** – lew, kot
- **Ptaki, Smokoptak**
*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?*

3. „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?

*Naleśniki z dżemem, serem i polewą czekoladową, rurka z kremem, serniczek,
ciastko czekoladowe, herbata, lody.*

4. „Tam gdzie jest dziko i niebezpiecznie” – strach przed nieznanym.

*Kiedy chcemy się schować pod łóżkiem?
Czy jeśli ktoś byłby obok też chcielibyście się schować?*

„Emma się boi”

Proszenie o pomoc. Kiedy i w jakiej sytuacji pomagają wam inni?

„Troszkę płaczę bo przecież tak się bałam.”

Lepiej mówić innym co się dzieje, emocje nie pojawiają się znikąd.

5. „Oswajanie włosów i myśli trwa długo”

Z każdą emocją najlepiej postępować cierpliwie, jak ze zwierzątkiem. Czujemy ją, oswajamy, staramy się zrozumieć: czemu jestem zły/a, dlaczego płaczę, dlaczego krzyczę, z jakiego powodu się cieszę, co sprawia, że jestem dumny/a.

Kot- towarzysz, zwierzątko, przyjaciel.

Czy macie przyjaciela? Czy dobrze jest mieć przyjaciela? Dlaczego?

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

„Mamie Emmy
wpadł odłamek
lustera 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.*



7. **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.

Możecie nauczyć się kołysanki, którą usłyszeliście podczas spektaklu lub wspólnie zaśpiewać kołysankę, którą już znacie.

8. **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).

Nieznamy 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

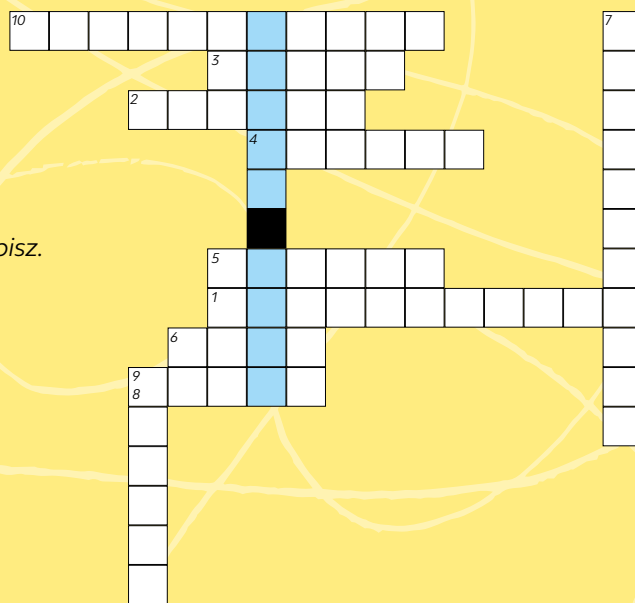
9. **Nazywanie emocji**

Podstawowe emocje to: radość, smutek, wstręt, strach, zaskoczenie i złość.
 W wersji rozszerzonej: duma, wstyd, zażenowanie i podniecenie

W jakich sytuacjach je odczuwamy?
Pamiętajcie. Każda emocja jest ważna i potrzebna!

Emocjonalna Krzyżówka:

1. Co czujesz gdy dostaniesz prezent niespodziankę?
2. Przeciwnieństwo smutku.
3. Czulem taką ..., 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.

10. „Jest piękny dzień
Bez supłów i węzłów”

działanie, uśmiech, wspólnota

„Wyjmuje szczotkę z szuflady.
I zaczyna szczotkować Mamie włosy”.

Ćwiczenie: szczotkowanie włosów

Włączcie w tle ulubioną muzykę, usiądźcie wygodnie. Uczeszcie swoje włosy nawzajem.

Czy lubicie kiedy ktoś czesze wam włosy? Co czuliście podczas tego ćwiczenia?

* Ćwiczenia dodatkowe:

- zabawa w ciuciubabkę: tak jak w spektaklu Emma bawiła się z Mamą.
- wielkie sprzątanie: zorganizujcie wielkie sprzątanie w waszym domu, skupienie uwagi na porządkowaniu przestrzeni wokół nas może obniżyć poziom stresu, wspólne wykonywanie różnych czynności zbliża nas do siebie. Jak często robicie coś razem?

11. „Mam czekać...
Czekać i czekać...”

Nie wszystko możemy mieć od razu. Cierpliwość jest bardzo ważna. Czy pamiętacie sytuacje kiedy się niecierpliwiście? 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.

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

„Mama ma słońce we włosach”.

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.

