



## Czy szczęście można wyhodować?

**Temat:** Ile czasu zajmuje znalezienie szczęścia?

**Cele:**

- pomoc w określeniu indywidualnych potrzeb emocjonalnych i poznawczych
- wzmocnienie śmiałości uczestników w mówieniu o swoich potrzebach
- uświadomienie osobistej odpowiedzialności za własne szczęście
- uwrażliwienie na subiektywne aspekty szczęścia i na to od czego ono zależy
- wzmocnienie poczucia sprawczości

**Warunki techniczne:**

- Liczba uczestników – klasa szkolna
- Wiek uczestników – 8-11 lat
- Miejsce zajęć – sala lekcyjna / świetlica szkolna / sala szkoleniowa
- Czas trwania zajęć – 2x60 minut oraz przerwa

**Treści przekazywane:**

- rozpoznanie własnych potrzeb emocjonalnych i poznawczych
- znaczenie pozytywnego nastawienia do życia
- ostrzeżenie przed zbyt dużą wiarą w zewnętrzne czynniki oferujące „poczucie szczęścia”
- ćwiczenie umiejętności samodzielnego definiowania własnego szczęścia

**Metody pracy:** praca z tekstem, pogadanka, burza mózgów, metoda plakatu, ekspresja plastyczna, trening kreatywności.

**Formy pracy:** praca zbiorowa, praca w grupach, praca indywidualna.

**Materiały:** paprotka w doniczce; zegarek; bańki mydlane; brystol na plakat; kartki; mikrofon (symulator głosu, np. opcja pogłosu); karta pracy „życie” dla każdego uczestnika; różowe koraliki (po jednym dla każdego uczestnika); w miarę możliwości – sadzonka paprotki dla każdego uczestnika.

**Literatura wykorzystana do zajęć:** książka z serii Siedem szczęśliwych. Baśnie nie dość znane. Roksana Jędrzejewska-Wróbel, il. Marianna Oklejak: Kwiat paproci. Warszawa: Wydawnictwo Bajka, 2022.

### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

W nawiązaniu do tematu spotkania prowadzący kładzie w widocznym dla wszystkich miejscu paprotkę, a obok niej zegarek i informuje uczestników, że podczas zajęć będziemy mierzyć czas, bo jeśli zdarzy się, że paprotka akurat dziś zakwitnie podczas naszego spotkania, to będziemy znali odpowiedź na nasze pytanie z tematu zajęć i szybciej je skończymy. Jeśli tak się stanie to dodatkowo gwarantuje nam to, że wszyscy od dziś będziemy wtedy bardzo szczęśliwi.



Jeśli któryś z uczestników posiada już wiedzę na temat paproci i mówi, że to niemożliwe komentujemy krótko, iż traktujemy to jako eksperyment, a z eksperymentami różnie bywa.

### **Wprowadzenie rozmową moderowaną:**

Prowadzący pyta uczestników czy mieli w szkole kiedykolwiek zajęcia o szczęściu? Czy rozmawiali o nim z kimś poza szkołą? Czy istnieje przepis na szczęście? Gdyby istniał to jak myślicie z jakich składników by się składał – tworzymy plakat na podstawie swobodnych wypowiedzi uczniów zapisując je na brystolu. Następnie prowadzący prosi uczestników, by odpowiedzieli sobie w myślach na pytanie czy są szczęśliwi.

Zabawa: gonitwa za szczęściem: prowadzący puszcza bańki mydlane, ten uczestnik, który ją złapie i zatrzyma w całości na 3 minuty będzie miał w życiu ogromne szczęście. Zabawę kończymy stwierdzeniem, że mimo, że się nie udało mamy jeszcze szansę na udany eksperyment z paprotką.

### **Praca z tekstem:**

Tekst wyróżniony drukowanymi literami („wypowiedzi” aplikacji i wszystko co jest związane z jej używaniem) czytamy przy użyciu mikrofonu.

Omówienie ilustracji na bieżąco, ze szczególnym uwzględnieniem różowych koralików mających nadane różne znaczenia na stronach książki. Wykorzystując rozkładówkę można zapytać czy to są bańki mydlane czy koraliki?

Tekst książki czytany jest z krótkimi przerwami na rozmowy / krótkie aktywności zaproponowane poniżej:

- po fragmencie „*Najczęściej było po prostu zwyczajnie – ani za wesoło, ani za smutno*” uczestnicy otrzymują kartę pracy „życie” i uzupełniają ją na podstawie własnych doświadczeń, chętni mogą przeczytać swoje wypełnione karty; rozmowa moderowana;

- po fragmencie „*Od tego dnia życie Zosi bardzo się zmieniło*” prowadzący pyta uczestników, jak myślą: czy życie Zosi rzeczywiście będzie lepsze?;

- od fragmentu „*Dlatego kiedy w końcu nadszedł 23 czerwca...*” (do końca strony) w trakcie czytania czynności, które wykonuje Zosia uczestnicy też wykonują/naśladują wybrane czynności;

- po fragmencie „**NIEZBĘDNE ZAKUPY W APLIKACJI**” uczestnicy w kilkuosobowych grupach zamieniają się na chwilę w „system powiadomień” aplikacji, ich zdaniem jest zapisanie na kartce kolejnych rzeczy, jakie może proponować aplikacja Zosi, pod hasłem „niezbędne zakupy w aplikacji” zapisują pomysły najbardziej niepotrzebnych i zbędnych do osiągnięcia szczęścia rzeczy, jakie może jeszcze zaproponować aplikacja; zebrane pomysły mogą czytać do mikrofonu.

- po fragmencie „*Paprocie nie kwitną (...)*” rozmowa moderowana oraz odwołanie się do paprotki i zegarka w klasie.

Po przeczytaniu całego tekstu rozmowa moderowana z uwzględnieniem wątków: co wynikło z używania aplikacji? Jak długo zajęło Zosi szukanie swojego szczęścia (około 2 lata!)? Warto poruszyć wątek zazdrości o cudze szczęście.



Następnie uczestnicy odpowiadają na pytanie czy lepiej uważać się nad sobą czy cieszyć się z małych rzeczy i tego co mamy?

Co tak naprawdę Zosia zmieniała w swoim życiu (nastawienie, zaczęła dostrzegać radość w małych rzeczach)? Jakie małe rzeczy sprawiały, że Zosia czuła się szczęśliwa? Co znaczą ostatnie słowa książki „SZCZĘŚLIWA, BO MĄDRA”?

Następnie prowadzący odczytuje tekst z czwartej strony okładki – rozmowa moderowana zakończona odwołaniem się do plakatu, który powstał na początku zajęć i (jeśli to konieczne) weryfikacja „składników” szczęścia (np. poprzez wykreślenie tego co nie pasuje).

Prowadzący zaprasza wszystkich do pracy indywidualnej: uczestnicy piszą/rysują na kartce, co sprawia im radość – moje osobiste małe szczęśliwe chwile są wtedy, gdy...

### ZAKOŃCZENIE:

Na zakończenie każdy uczestnik prezentuje swoją pracę na środku sali, a następnie mówi z dumą do mikrofonu „moje szczęście zależy tylko ode mnie!” i zaraz po tym otrzymuje na pamiątkę spotkania różowy koralik (nawiązujący do ilustracji w książce, mający nadane różne znaczenia na stronach książki). Uczestnicy mogą dodatkowo odpowiedzieć na pytanie jakie swoje osobiste znaczenie nada koralikowi, o czym będzie mu przypominał? Jeśli udało się zorganizować sadzonkę paprotki również ją otrzymują. Po prezentacji oklaski dla każdego uczestnika.

Jeśli uczestnik nie chce prezentować swojej pracy i mówić do mikrofonu mimo zachęty prowadzącego obowiązkowo otrzymuje koralik/paprotkę oraz oklaski.



# ŻYCIE

KIEDY JEST MIŁE

KIEDY JEST ZWYCZAJNE

KIEDY JEST NIEMIŁE