NASTOLATKIEM BYĆ…

Opowiadania terapeutyczne dla młodzieży
wraz ze scenariuszami zajęć biblioterapeutycznych

NASTOLATKIEM BYĆ…

Opowiadania terapeutyczne dla młodzieży
wraz ze scenariuszami zajęć biblioterapeutycznych

Skawina 2016

Wydawnictwo pod honorowym patronatem
Burmistrza Miasta i Gminy Skawina
Pawła Kolasy

© Urząd Miasta i Gminy w Skawinie

Wydawcy:
Urząd Miasta i Gminy w Skawinie
Centrum Wspierania Rodziny w Skawinie
Biblioteka Pedagogiczna w Skawinie
Wydawnictwo Promo

Redakcja:
Krystyna Droździewicz
Lidia Ippoldt
Małgorzata Kopeć

Autorki tekstów:
Dominika Banaś, Lidia Ippoldt, Marta Jurek

Korekta:
Maciej Malinowski

Rysunki:
Ryszard Szokalski

Projekt, przygotowanie do druku, druk:
Wydawnictwo PROMO
Zakrzów 346, 32-003 Podłęże
tel./fax 12 25 00 939, tel. kom. 502 43 13 54
e-mail: wyd_promo@tlen.pl

ISBN: 978-83-60941-87-4

Publikacja wydana w ramach akcji Skawińskie Dni Profilaktyki,
pod hasłem „Bądź bliżej dziecka, uchronisz je od uzależnień,
stanowiącej element
Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
i Gminnego Programu Przeciwdziałania Narkomanii

Spis treści:

Wprowadzenie
Niebezpieczna lekcja (substancje psychoaktywne) 10
Cybernetyczny pożeracz (zagrożenia w sieci) 16
Słodkie uzależnienie (uzależnienie od jedzenia) 22
Wszyscy jesteśmy ludźmi (relacje w grupie) 26
W drodze po zwycięstwo (zdrowa rywalizacja) 30
Gigant (ucieczka z domu) 36
Niespodziewany przyjaciel (agresja wobec zwierząt) 40

Scenariusze zajęć
Niebezpieczna lekcja 46
Cybernetyczny pożeracz 48
Słodkie uzależnienie 50
Wszyscy jesteśmy ludźmi 53
W drodze po zwycięstwo 56
Gigant 59
Niespodziewany przyjaciel 61

SŁOWO
PANA BURMISTRZA

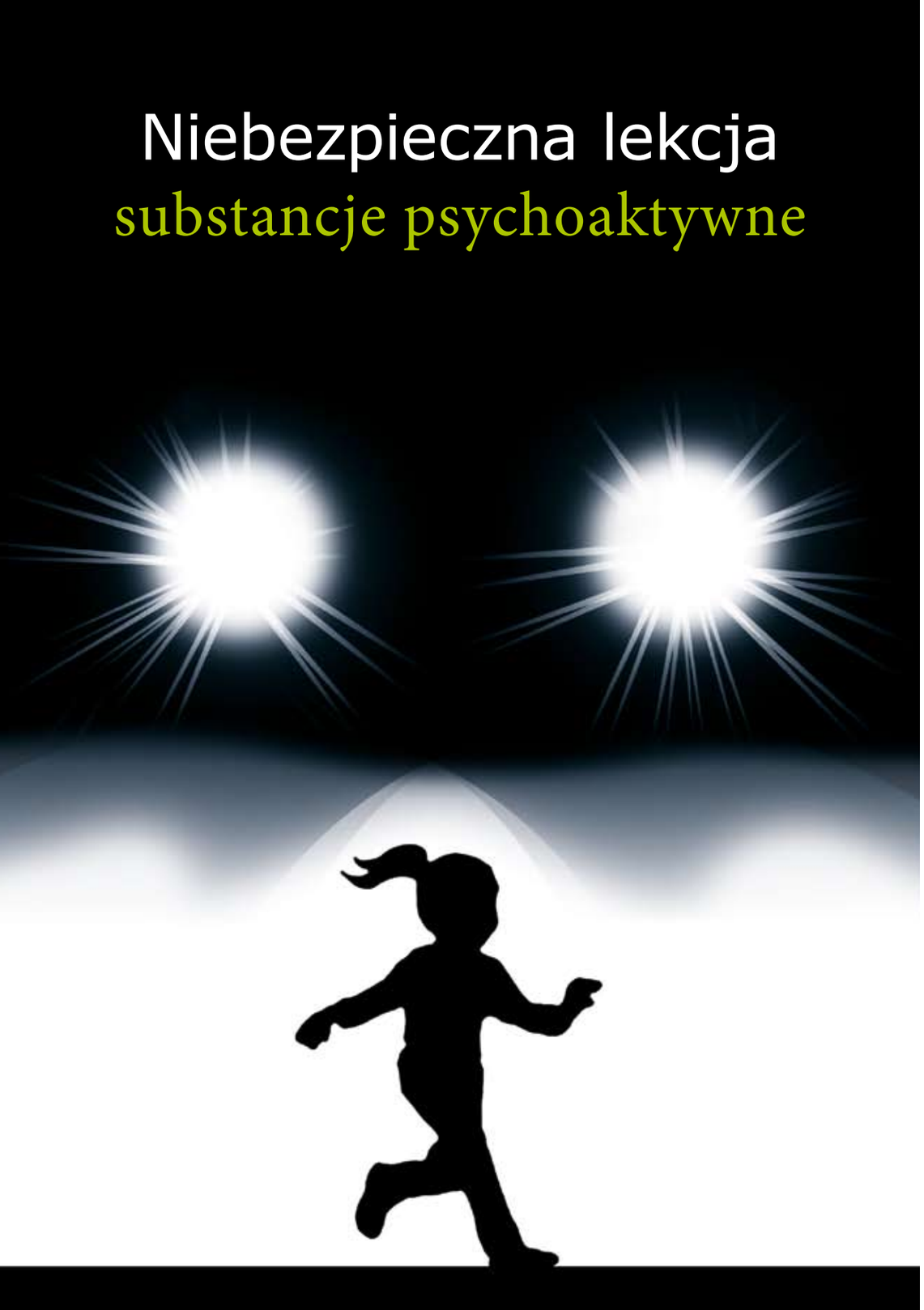
Szanowni Państwo
Nauczyciele, Bibliotekarze, Pedagodzy,

oddajemy w Państwa ręce kolejny zbiór tekstów terapeutycznych, tym razem skierowanych do nastolatków. Opowiadania poruszają wiele problemów, takich jak uzależnienia, zaburzenia w jedzeniu, relacje w grupie czy z rodzicami, stosunek do zwierząt. Są to problemy, z którymi spotykają się Państwo na co dzień w pracy z młodzieżą jako nauczyciele, wychowawcy, a może także prywatnie jako rodzice. Stąd też do tekstów dołączamy scenariusze zajęć biblioterapeutycznych, które można zaproponować uczniom na lekcjach wychowawczych, zajęciach bibliotecznych czy świetlicowych. Żywimy głęboką nadzieję, że niniejsza pozycja okaże się inspiracją w pracy terapeutycznej, wychowawczej i profilaktycznej.

Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom, które przyczyniły się do wydania zbiorku, i gorąco zachęcamy do lektury.

Dyrektor Biblioteki Pedagogicznej
Krystyna Droździewicz

Niebezpieczna lekcja
substancje psychoaktywne



Iza patrzyła na piętrzący się przed nią na biurku stos przedmiotów: zeszyt, podręcznik, kalkulator, tablice matematyczne, ołówki, gumki do mazania, bateria długopisów, przybory kreślarskie i geometryczne oraz mnóstwo zapisanych kartek z notesu, i nie kryła przerażenia.

W największy popłoch wprawiał ją jednak kalendarz i oznaczony przez nią czerwonym długopisem dzień 9 stycznia. Trzy wykrzykniki nakreślone zamaszyście koło daty nie pozwalały zapomnieć o sprawdzianie z matematyki z całego semestru.

Siedząc przy biurku i próbując ogarnąć spojrzeniem cały ten bałagan, musiała przyznać jedno: nie nauczy się ogromu materiału w ciągu tak krótkiego czasu. Czerwone okienko na pasku kalendarza wskazywało bowiem 8 stycznia. Iza westchnęła tylko…

Za oknem rozpościerało się złowieszcze, pochmurne niebo. Jego kontrast z bielą firanki dawał wyjątkowo smutny efekt. Ani śladu śniegu, za to kobieta sunąca w czerwonym płaszczu po chodniku trzymała w ręce parasol. Wszystko wokół, nawet pogoda, wydawało się podzielać przygnębienie dziewczyny.

Zgniotła pustą puszkę po napoju energetyzującym i wstała, by wyrzucić ją do kosza. Idąc do kuchni, zajrzała przelotnie do pokoju młodszej siostry. Dziewczynka oglądała jakąś bajkę i nawet jej nie zauważyła. Iza zgodziła się popilnować siostry, wiedząc, że i tak dzisiaj zostanie w domu. Siostra nie sprawiała żadnych problemów i bawiła się grzecznie, sama nie skupiając niczyjej uwagi.

Iza wróciła do swojego pokoju i otwarłszy drugą puszkę napoju, zasiadła przy biurku. Podparła głowę, otworzyła zeszyt i sięgnęła po zbiór zadań. Bezskutecznie próbując się skupić, rozwiązała jakoś dwa zadania, ale utknęła przy trzecim, najtrudniejszym.

Spojrzała na zegarek i w popłochu uświadomiła sobie, że zajęło jej to dwie godziny. Nie powtórzyła nawet jednej czwartej materiału…

„Chyba najwyższy czas podjąć decyzję…” – pomyślała.

Wyjęła z plecaka telefon i wyszukała numer koleżanki. Jola odebrała po drugim sygnale.

– Cześć! Nie przeszkadzam ci? – zapytała Iza.

– Nie, właśnie kończę powtarzać matematykę przed jutrzejszym sprawdzianem.

Iza przełknęła ze zgrozą ślinę.

– A co u ciebie? – zagadnęła z ciekawości Jola.

– Kiepsko mi idzie. Nawet bardzo kiepsko… .

Nastała cisza. Mimo że Iza zadzwoniła do Joli w konkretnym celu, teraz nie bardzo wiedziała, jak zacząć rozmowę. Szybko przypomniała sobie jednak, że nie ma już nic do stracenia.

– Słuchaj, wspominałaś mi kiedyś, że masz jakieś tabletki na koncentrację czy coś takiego. Przypominasz sobie?

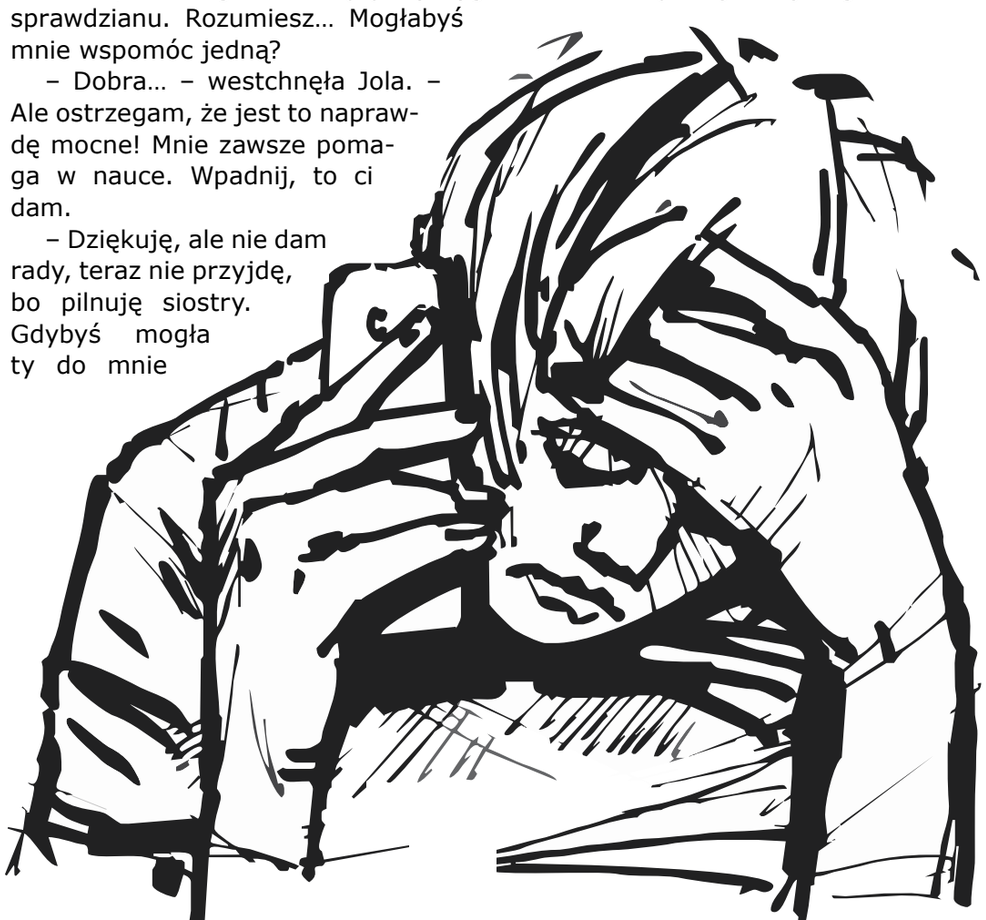
Przez chwilę po drugiej stronie nikt się nie odzywał, tak, że Iza bała się, iż Jola się rozłączyła.

– Mam. A co, chciałabyś spróbować?

– Tak, bez tego nie zdążę z przygotowaniem się do jutrzejszego sprawdzianu. Rozumiesz… Mogłabyś mnie wspomóc jedną?

– Dobra… – westchnęła Jola. – Ale ostrzegam, że jest to naprawdę mocne! Mnie zawsze pomaga w nauce. Wpadnij, to ci dam.

– Dziękuję, ale nie dam rady, teraz nie przyjdę, bo pilnuję siostry. Gdybyś mogła ty do mnie przyjść … – poprosiła Iza



– Będę za piętnaście minut – odparła Jola.

Mieszkała na tym samym osiedlu, tylko że dwa bloki dalej. Czekając na koleżankę, Iza przygotowała siostrze kolację. Ledwie wyłączyła telewizor i posadziła dziewczynkę przy stole, rozległ się dzwonek u drzwi. Jola okazała się niezawodna…

– Nie martw się, jak zażyłam tę tabletkę pierwszy raz, efekt przerósł moje oczekiwania. Zaliczysz matmę od ręki – zachwalała produkt, żegnając się z koleżanką.

– Dzięki! To moja ostatnia szansa. Wiesz, nie mogę zawieść mamy, muszę zaliczyć tę straszną matmę, a w ogóle nie mogę się skupić.

Gdy tylko Iza zamknęła za Jolą drzwi, od razu zażyła pastylkę i – nie mając czasu do stracenia – zabrała się do nauki. Przekartkowała podręcznik i notatki, a następnie w krótkim czasie rozwiązała kilka zadań, przy których wcześniej czuła się znużona.

Zaczęła od tego, na którym utknęła przed telefonem do Joli. Oderwana od pracy przez śpiącą siostrę, zrobiła sobie jedynie małą przerwę na pomoc dziewczynce w umyciu się i ułożeniu jej do snu.

Wracając do nauki, spojrzała na zegar, który wskazywał dziewiętnastą. Po przerobieniu arytmetyki zajęła się geometrią. Zawsze bardziej lubiła rachunki, ale i tym razem nie czuła znużenia, tylko jakiś rodzaj dziwnego – nieco utrudniającego naukę – pobudzenia.

Gdy zegar wskazywał pierwszą w nocy, ze zdziwieniem i z zadowoleniem uznała, że w ogóle nie jest senna, mimo iż uczy się bez przerwy. Miała poczucie, że szansa na pozytywne napisanie sprawdzianu jest realna. Uczyła się jak w transie i – choć nie wszystko w zadaniach jej wychodziło, nie wszystko się zgadzało, było jasne i oczywiste, że sprawdzian potencjalnie wydaje się do zdania.

Do czasu gdy nagle poczuła się bardzo senna…

Wiedząc, że nie zostało jej wiele do powtórzenia, postanowiła położyć się na chwilę. Poczuła ulgę, ale zaraz zrobiło jej się słabo. W uszach słyszała oszalały rytm serca, a w ustach czuła ogromną suchość. Spróbowała wstać, by otworzyć okno, lecz nogi ugięły się pod nią, jakby nie miała nad nimi żadnej władzy.

W końcu leżąc, udało jej się szarpnąć za framugę okna; po chwili poczuła zimne, świeże powietrze. Ogromna duszność i słabość jednak nie ustąpiły. Było jej na przemian zimno, a chwilę potem niewyobrażalnie gorąco. Zrobiło jej się niedobrze, więc przechyliła się na bok i spróbowała zwymiotować, ale nie mogła.

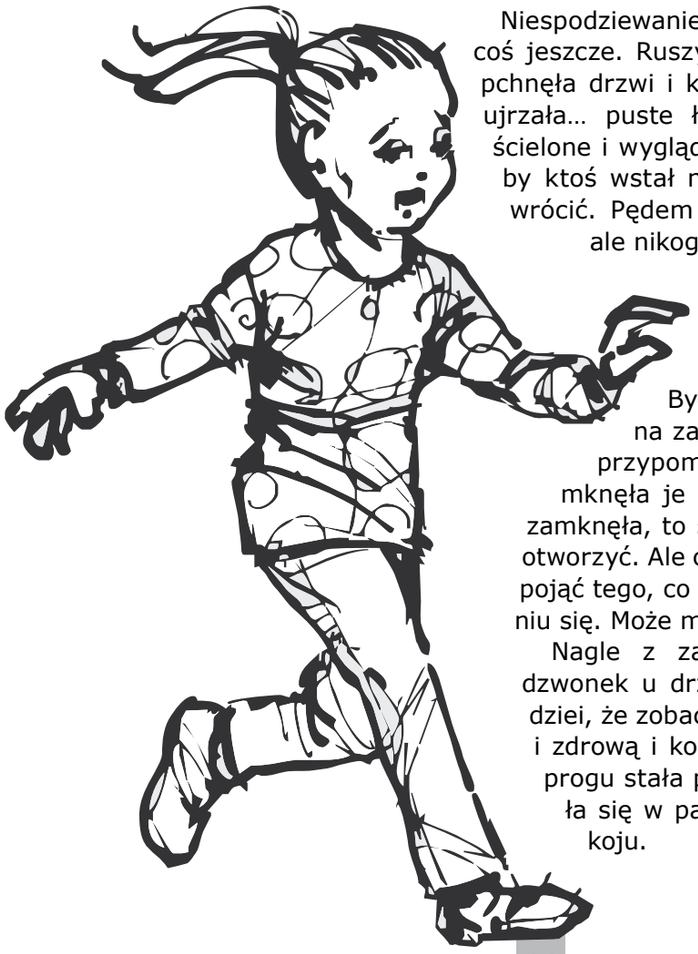
Nagle pojawiła się w jej głowie przerażająca myśl, że umiera. Pewnie powinna zadzwonić na pogotowie, ale nie miała sił doczołgać się do telefonu. Zresztą nie skończyła jeszcze osiemnastu lat, więc lekarz

musiałby zgłosić sprawę rodzicom i policji. Wolała umrzeć w samotności, niż żeby rodzice się dowiedzieli.

Pomyślała o młodszej siostrze w pokoju obok. Dobrze, że śpi. Nic nie powie. O niczym się nie dowie. Jedyne, co pozostawało, to leżeć nieruchomo. Wszystko i tak wirowało jej nad głową, aż w końcu przestała myśleć o czymkolwiek…

Gdy otworzyła oczy, była bardzo słaba. Od razu zorientowała się, że jest w swoim pokoju, który na szczęście przestał wirować. Przeraźliwie bolała ją głowa i wydawało jej się, że budzi się po ciężkiej chorobie. Na szczęście z ulgą stwierdziła, że najgorsze minęło i czuje się już lepiej. Udało się jej przetrwać i pomyślała, że nigdy więcej nie chce już tego przeżywać! Dobrze wiedziała, że mogła się nigdy nie obudzić.

Nagle poczuła przenikający chłód. Przypomniała sobie o otwartym oknie i podeszła, by je zamknąć. Brr…, jaki ziąb. Dobrze, że nie zamarzła.



Niespodziewanie przypomniała sobie coś jeszcze. Ruszyła do pokoju siostry, pchnęła drzwi i ku swemu przerażeniu ujrzała… puste łóżeczko. Było niezaścielone i wyglądało zupełnie tak, jakby ktoś wstał na chwilę i zaraz miał wrócić. Pędem pobiegła do łazienki, ale nikogo tam nie było.

Stwierdziwszy, że w mieszkaniu nie ma nikogo poza nią, ruszyła w stronę drzwi. Były zamknięte, ale nie na zamek. Próbowała sobie przypomnieć, czy w ogóle zamknęła je za Jolą, czy nie. Jeśli zamknęła, to siostra i tak umiała je otworzyć. Ale co się stało? Nie mogła pojąć tego, co zastała po przebudzeniu się. Może ma jakieś halucynacje?

Nagle z zamyślenia wyrwał ją dzwonek u drzwi. Otworzyła w nadziei, że zobaczy w nich siostrę całą i zdrową i koszmar się skończy. W progu stała policjantka. Iza cofnęła się w panice w głąb przedpokoju.

„Czyżby policja tak szybko dowiedziała się o tym co wczoraj zrobiła?” – pomyślała w duchu.

Miała ochotę zaklinać się, że to już nigdy więcej się nie wydarzy. Jej strach zanikał stopniowo, ustępując miejsca zupełnie innym, przytłaczającym emocjom.

Słuchając kobiety, nagle Iza zobaczyła siostrę, jak budzi się w nocy i wstaje z łóżeczka. Wychodzi z pokoju, pewnie do łazienki, widzi zapalone światło u Izy i próbuje ją obudzić. Siostra jednak nie reaguje, leżąc bezwładnie w wyziębionym pokoju z otwartym na oścież oknem. Są same w mieszkaniu.

Mała próbuje szukać pomocy, więc otwiera drzwi i zapewne puka do sąsiadów, ale w nocy, kiedy wszyscy śpią, nie tak szybko ktoś usłyszy delikatny głos dziecka i otworzy, pytając, co się stało.

Dziewczynka w panice zbiega więc na dół, wypada na zewnątrz, wprost pod samochód. Na szczęście kierowca nie odjeżdża – nawet gdyby dziecku nic się nie stało, nie miałoby szans na ulicy w styczniu w samej piżamie. Zatrzymuje się i zabiera dziecko do szpitala. Okazuje się, że nie doznało ono większych obrażeń poza otarciami i złamaną nogą.

Lekarzom zajmuje jednak sporo czasu ustalenie, jak dziewczynka się nazywa, bo przecież nikt nie zgłosił zaginięcia dziecka, a ono samo jest w szoku i powtarza tylko, że coś się stało siostrze.

W końcu, po kilku godzinach, dziewczynka powiedziała, jak się nazywa i gdzie mieszka. Szpital skontaktował się z policją, by ta sprawdziła, co takiego się stało, że pięciolatka znalazła się sama na ulicy w środku nocy i czy coś złego nie przytrafiło się starszej siostrze, co mogło spowodować całą tę sytuację. Przede wszystkim zaś należało zbadać, gdzie są rodzice dziecka.

Iza poinformowała policję, że mieszkają tylko z mamą, która dopiero wieczorem wróci z delegacji. Ona zaś uczyła się do późna i po prostu zasnęła. Siostra musiała znaleźć ją śpiącą i przestraszyła się, że coś się stało. A ponieważ potrafi otwierać drzwi, przekręciła klucz i wyszła sama.

Policjantka z pewnym niedowierzaniem przyjęła to do wiadomości. Przynajmniej na razie, bo poprosiła o numer telefonu do mamy.

Iza odetchnęła z ulgą. Udało się! Nikt się niczego nie domyślił. Nikt jej o nic nie podejrzewa, a ona już nigdy więcej tego nie spróbuje. Zaraz jednak zamyśliła się:

„Czy jednak naprawdę się udało? I co ze sprawdzianem…?”.

Marta Jurek

Cybernetyczny pożeracz

zagrożenia w sieci

– Kaśka! Na dźwięk swojego imienia niebieskooka dziewczyna podniosła głowę znad podręcznika do matematyki i rozejrzała się wokoło. Nagle zobaczyła kolegę z klasy.

– Cześć, Bartek. Nie musisz tak krzyczeć…

Zawsze dobrze ubrany i zadbany chłopak pokiwał tylko głową i lekko się uśmiechnął.

– Ciągle siedzisz w tych książkach i niczego nie słyszysz. Zaraz zacznie się angol. Masz może zadanie?

Kaśka popatrzyła na kolegę z wyrzutem.

– No co ty? Nie podzielisz się ze mną wiedzą? Nie bądź taka… – chłopak był wyraźnie niezadowolony.

– Dobra, ale to jest na pewno ostatni raz – podała mu zeszyt.

Bartek jedynie pokiwał głową i zabrał się do przepisywania ćwiczeń. Brak zadania oraz nieprzygotowanie do zajęć były u kolegi od jakiegoś czasu normą. To cud, że z lekcji wychodził z trójami.

***

Następnego dni jak zwykle Bartek nie odrobił zadania, tym razem z polaka. Chodzenie do gimnazjum i odrabianie jakichś beznadziejnych prac domowych wydawało mu się bez sensu.

„Na co to komu potrzebne? I tak nie uczą nas żadnych pożytecznych rzeczy” – wmawiał sobie.

Uważał, że nauczyciele się go czepiają, że niesprawiedliwie otrzymuje złe oceny ze sprawdzianów albo kartkówek bądź za nieprzygotowanie się do lekcji. Na szczęście na wagary na razie Bartek nie odważył się jeszcze na razie chodzić…

Kaśka siedziała pod oknem i czytała książkę. W pewnym momen-

cie, podniósłszy głowę, zobaczyła uśmiechniętego kolegę. Zmrużyła oczy i pomyślała:

„Ciekawe, czego tym razem zapomniał zrobić…”.

– Kaśka! Jak się cieszę, że cię widzę. Dałabyś odpisać zadanko z polaja? Zupełnie mi wczoraj umknęło, że musimy coś przygotować.

– Wiesz, może gdybyś zapisał w zeszycie, co trzeba… – zaczęła mówić, ale reszta zdania nie przeszła jej przez gardło.

Zobaczyła jedynie rozłoszczony grymas na twarzy swojego rozmówcy.

– Po prostu mi je daj! – huknął chłopak.

Kaśka wystraszyła się nie na żarty, lecz

po chwili pomyślała, że nie po to siedzi nad książkami, uczy się porządnie i poświęca czas na rozwój, by jakiś agresywny leser na tym korzystał.

Wstała z ławki i popatrzyła koledze prosto w oczy.

– Nie – powiedziała stanowczo. – Mogę ci pomóc w odrobieniu jakiegoś zadania, ale nie dam ci już więcej odpisywać z moich zeszytów. Masz przecież dużo czasu na naukę w domu.

Bartek zacisnął pięści, aż kłykcie mu pobielały.

– Nic ci do tego. Nie chcesz, to nie, łaski bez, kujonico! – prawie wykrzyczał i poszedł do klasy.

Kaśce zrobiło się przykro, ale wiedziała, że nie mogła postąpić inaczej…

***

Pierwszą czynnością, jaką Bartek wykonywał codziennie po powrocie do domu, było włączanie najnowszego modelu komputera ze świetną kartą graficzną i dźwiękową. Nowoczesne urządzenie miało mu na początku służyć do tworzenia grafiki komputerowej i programowania, szybko jednak stało się jedynie narzędziem do grania oraz okazją do przesiadywania długich godzin w internecie.

Nieraz Bartek spał po dwie-trzy godziny na dobę, ponieważ wraz z kumplami podbijał kolejne światy w sieciowych rozgrywkach. Nie martwił się nauką. Większość zadań odpisywał, a z kartkówek wystarczyła mu trója.

Rodzice nieraz zwracali mu uwagę, przekonywali, by w końcu wziął się do konkretnej roboty, ale syn nie reagował na ich prośby. Rozmowa kończyła się przeważnie kłótnią o zmarnowanej przyszłości. Poza komputerem dla Bartka nie liczyło się nic. Kiedyś jeszcze interesował się sportem, ale piłka nożna szybko odeszła w niepamięć.

Pewnego razu Bartek przejrzał już portale społecznościowe, posłuchał muzyki i miał zamiar zalogować się do swojej ulubionej gry, gdy usłyszał trzask otwieranego zamka…

– Bartosz! Zapraszam cię do kuchni na rozmowę! – powiedziała zdenerwowana mama.

Na stole przed nią leżała kartka z drobno zapisanym tekstem.

– To pismo od twojego wychowawcy. Kolejne! Czemu się nie uczysz? Chcesz zostać na jeszcze jeden rok w tej samej klasie? A potem co? Liceum to nie przelewki, nie mówiąc już o studiach! Jak ty sobie wyobrażasz przyszłość?! – kobieta coraz bardziej podnosiła głos.

– Nie wyobrażam sobie… – wypalił chłopak. – Mogę nie robić nic. Na co i po co? Wszystko i tak jest bez sensu.

– Jak możesz tak mówić?! Kiedyś miałeś tyle zainteresowań, a teraz tylko komputer i komputer. Co w nim jest takiego ciekawego?

– Mam przyjaciół, znajomych, setki znajomych. I gry. I internet. Wszystko, czego mi potrzeba, tam się znajduje… – odparł syn.

– Tak? A wiesz, jak ci przyjaciele naprawdę się nazywają? Jakie mają zainteresowania? Oprócz grania oczywiście. Ile mają lat? Czym się zajmują na co dzień? Spójrz na siebie, jak wyglądasz – jesteś blady jak ściana, masz podkrążone oczy, zaczerwienione, garbisz się. Do tego stałe problemy w szkole… – mama nie wytrzymała i rozpłakała się z tej bezsilności.

Bartkowi zrobiło się naprawdę przykro. Wreszcie dotarło do niego, że marnuje mnóstwo czasu, że siedzi bez sensu na portalach, choć nic naprawdę ciekawego się tam nie dzieje. Przyznał, że brakuje mu spokoju, coraz rzadziej potrafi się skupić na dłużej niż dziesięć minut, chodzi zaspany i zmęczony.

– Mamo, proszę, nie płacz już. Ja chyba potrzebuję pomocy… – wycedził przez usta Bartek.

Oboje z mamą postanowili coś zmienić w jego życiu.

Dominika Banaś

Słodkie uzależnienie
uzależnienie od jedzenia

Ania była pogodną dziewczyną o spokojnym usposobieniu. Bardzo lubiła spacery, góry, książki i podróże. W przyszłości chciała zostać przewodnikiem beskidzkim. Dobrze się uczyła. Nauczyciele doceniali jej zaangażowanie w życie szkoły oraz wytrwałość w nauce. Wszystko było idealnie do momentu, kiedy poszła do gimnazjum i sama musiała zadbać o własne drugie śniadanie.

Na początku jakoś szło, a plan był prosty: wstać z łóżka, umyć zęby, zjeść śniadanie, przygotować drugie do szkoły i udać się na przystanek autobusowy.

Nie było to jednak takie proste, gdyż po kilku tygodniach późnego chodzenia spać rano mogłaby leżeć pod ciepłą kołdrą nawet do dziesiątej. Nabrała też innych nawyków żywieniowych. Razowe kanapki ze świeżymi warzywami zmieniły się w drożdżówki, pączki i inne dobrodziejstwa piekarni, którą mijała codziennie. Potem doszły jeszcze fast foody jedzone pomiędzy zajęciami i popijane słodkimi napojami.

***

– Aniu – z zamyślenia wyrwał ją głos nauczyciela:

– Czy wszystko w porządku? Nie wyglądasz dzisiaj najlepiej…

– Wszystko w porządku… – odrzekła dziewczyna i zamrugała zaczerwionymi oczami.

Zdawała sobie sprawę z tego, że ostatnio źle sypia, ale w sumie uważała, iż to nie jej wina. Stanowczo za dużo czasu spędzała, patrząc bezsensownie w monitor, lecz z drugiej strony nie miała na nic ochoty, zajęcia szybko ją nudziły, nie mogła się skupić na dłużej. Nawet książki nie porywały jej tak jak dawniej. Najchętniej zagrzebałaby się pod kołdrą czy kocem i nie wychodziła z łóżka przez kilka dni. Na zajęcia

dodatkowe także nie chciało jej się już chodzić. Wykazywała zupełny brak motywacji do jakichkolwiek działań.

Z całej lekcji zapisała dzisiaj jedynie dwa zdania.

„Jeszcze tylko dwie godziny i do domu” – ożywiła się.

Wyjęła z plecaka słodką bułeczkę, batona i garść cukierków.

„Na drugie śniadanie wystarczy” – powiedziała do siebie, przecież cukier pokona każdy głód. – „A po lejbach muszą być jednak frytki albo kebab? To dobry plan. Tylko przetrwać do końca”.

– Nad czym tak myślisz? – spytała nagle Magda. – Coś niewyraźnie ostatnio wyglądasz. Czy wszystko w porządku?

– Tak, tylko coś jestem za bardzo zmęczona, nic nie chce mi się robić.

– To tak jak większości z nas – pocieszyła ją Magda. – Chodźmy może zrobić coś ciekawego po lekcjach? Może pójdziemy na basen?

– Nie – odparła Ania.

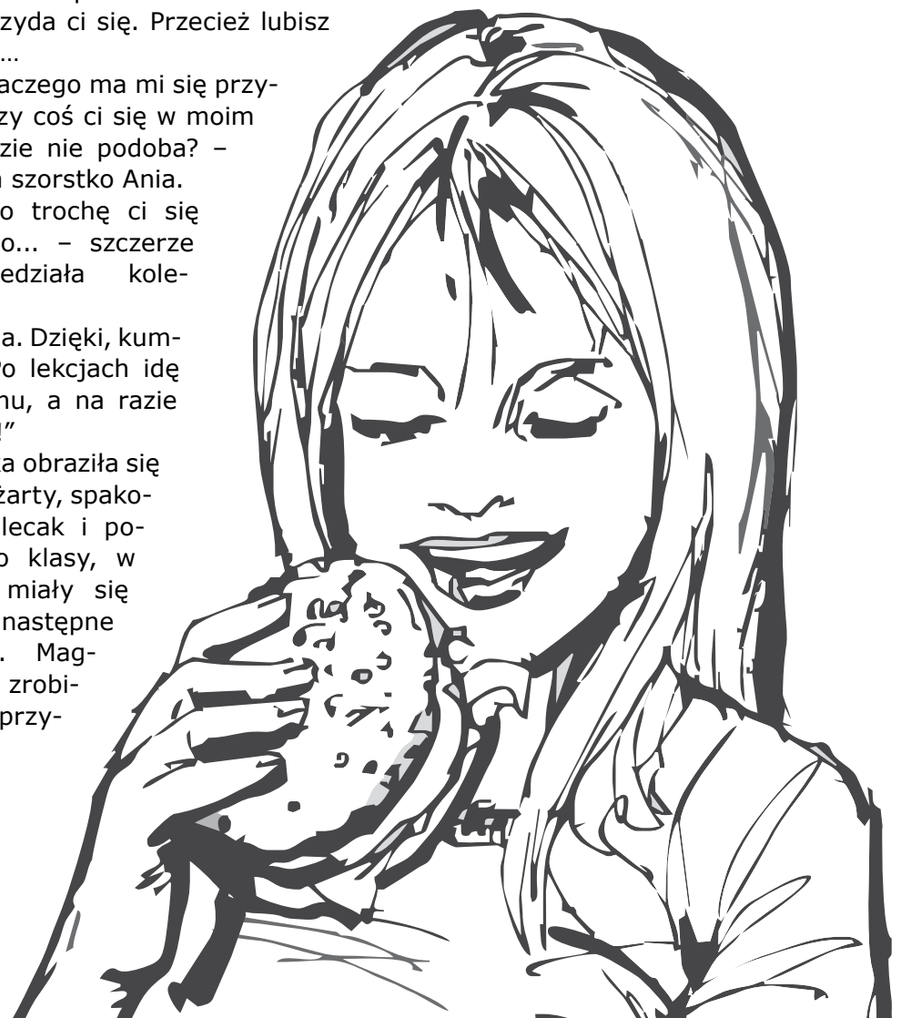
– Przyda ci się. Przecież lubisz pływać…

– Dlaczego ma mi się przydać? Czy coś ci się w moim wyglądzie nie podoba? – spytała szorstko Ania.

– No trochę ci się przytyło... – szczerze odpowiedziała koleżanka.

– Aha. Dzięki, kumpelo. Po lekcjach idę do domu, a na razie „Cześć!”

Anka obraziła się nie na żarty, spakowała plecak i poszła do klasy, w której miały się odbyć następne zajęcia. Magdzie zrobiło się przykro…

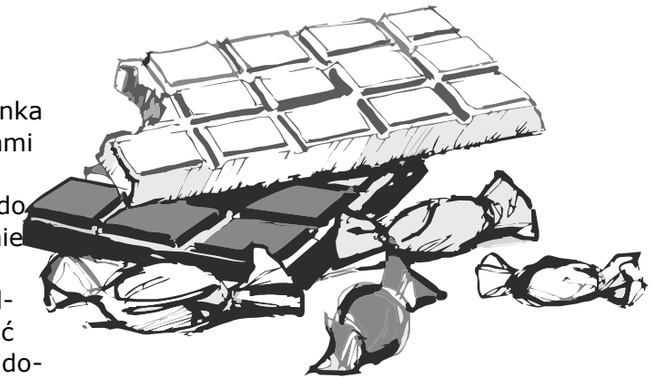


***

W drodze do domu Anka rozmyślała nad słowami Magdy:

„Jak ona śmiała tak do mnie powiedzieć?!” – nie mogła zrozumieć.

Marzyła tylko o jednym – żeby w domu zjeść coś dobrego, napić się dobrej kawy i usiąść do komputera. W ten sposób zabijała wszelki stres...



***

Nazajutrz Anka zwlekła się po ciężkiej nocy z łóżka znów niewyspana. Przechodząc koło szafy, zobaczyła swoją sylwetkę w lustrze. Zatrzymała się i popatrzyła krytycznie przez chwilę.

„Jak ja nie lubię teraz swojego wyglądu” – zezłościła się.

Najchętniej zapadłaby się pod ziemię i już stamtąd nie wychodziła.

„Muszę coś zrobić, teraz, zaraz, natychmiast”.

Złapała za telefon i zadzwoniła do Magdy.

– Magda, przepraszam za wczoraj. Potrzebuję twojej pomocy…

Dominika Banaś

Wszyscy jesteśmy ludźmi

relacje w grupie

Marek jest zdolnym gimnazjalistą interesującym się przede wszystkim historią i spędzającym wiele godzin na modelowaniu i rekonstruowaniu dawnych postaci, przedmiotów i innych elementów rynsztunku wojskowego.

Wymaga to nie tylko czasu, wielkiego zaangażowania i cierpliwości, ale także sporego wkładu pieniężnego, dlatego chłopak przeznacza prawie wszystkie swe oszczędności na zakup potrzebnych modeli i innych produktów potrzebnych do pracy.

***

Kiedy na lekcji historii nauczyciel zadaje jakieś trudne pytanie, Marek zawsze pierwszy zgłasza się do odpowiedzi i rzeczowo, obrazowo odpowiada. Ale w klasie można niekiedy usłyszeć syk niezadowolenia, a nierzadko drwin.

– Przeklęty kujon.

– Znów się popisuje.

– Dlaczego ja nigdy nie dostaję plusów?!

„Może dlatego, że nie uważasz na lekcji, tylko pykasz na tym swoim telefonie” – myśli sobie wówczas Marek.

Jest mu przykro…

***

Po lekcjach Marek jak wszyscy zszedł do szatni, tam jednak czekała na niego niemiła niespodzianka.

– I co, kujonie?! Co teraz powiesz? Zawsze musisz się na tej histrze wymądrzać?! Potem koleś nie daje nam żyć! – skarcił go rosły Karol.

– Nauczyciel wymaga jedynie tego, co jest w podręczniku – odpowiedział spokojnie Marek. – Gdybyś choć raz zajrzał do książki, tobyś wiedział... – odgryzł się.

– Taki z ciebie mądrala? Za kogo ty się uważasz?! Wielkie panisko się znalazło, co w szmatach chodzi! I co ty masz z tego kujoństwa? Ani telefonu porządnego, ani markowego ciucha!

„Kujon, kujon, zakichany mądrala” – powtórzyli inni.

Marek spokojnie tego wysłuchał i rzekł:

– Lepiej wam?

Koleżanki i koledzy wydawali się nieco zmieszani ową uwagą…

– To przykre, że jedyną rzeczą, jaką naprawdę umiecie, jest szydzenie z innych. Jeśli potrzebujecie pomocy, to ja jej wam jej chętnie udzielę. Ja po prostu się uczę. A wy?

– Dobra, nic tu po nas. Zostawmy tego kujona… – zarządził Karol.

Przez chwilę Marek pomyślał, że jednak przegrał, ale w drodze do domu zaświtała mu w głowie myśl:

„A może tym razem ta cała przykra sytuacja da im chociaż trochę do myślenia...”.

Dominika Banaś

W drodze po zwycięstwo

zdrowa rywalizacja

Mateusz wszedł do domu cały umorusany. Policzki miał czerwone od mrozu, na włosach resztki śniegu i lodu, a na kurtce piasek i żwir.

– Wygraliśmy trzy do dwóch! – rzucił od progu zadowolony z siebie.

– Znowu graliście w hokeja na jeziorze? – spytała zasmucona nieco tym faktem mama.

– Ach, mamo, zawsze tak mówisz. A przecież wszyscy słynni gracze zaczynali od jeżdżenia po sadzawkach i jeziorach…

– Tak, ale oni przynajmniej mieli normalne krążki i kijki, a nie wieczka od słoików wekowych i suche badyle – drwiąco rzucił Kuba, starszy brat.

Nazajutrz Mateusz znowu wybrał się nad jezioro, by wspólnie z drużyną ćwiczyć na tafli lodu przekładanie kijka przez lewą nogę ślizgając się jednocześnie w tył.

– Ha, ha, ha! Patrzcie, chłopcy! Szkolni gwiazdorzy! Ha, ha, ha! Wyglądacie jak stepujące pingwiny! – powiedział ktoś, nie mogąc powstrzymać śmiechu.

Mateusz nie miał wątpliwości do kogo należy ten śmiech.

– ,,Żuraw''! Tylko ciebie stać na tak głupie porównanie. Wyjdź i sam spróbuj się utrzymać na lodzie!

„Żuraw" mocno się teraz zdenerwował. Rzucił czerwoną rękawiczkę na lód, założył łyżwy, chwycił za kijek i krzyknął do swoich kumpli:

– Wyzywamy was na pojedynek!

Zaczęła się gra. Patyk imitujący kij do hokeja pierwszy dotknął krążka i z całą siłą wyrzucił go wysoko w górę. Chłopak z ekipy „Żurawia" aż położył się na lodzie ze śmiechu, jednakże wieczko trafiło prosto w ścianę zeschniętych zarośli, stanowiących bramkę.

Zapadła cisza. Mateusz stał dumny i wyprostowany, trochę zaskoczony pięknym zagraniem, które zrobiło na rywalach niemałe wraże-

nie. Gra stała się teraz ciekawsza, krążek był cały czas w ruchu. Wpadał co chwila w zarośla, śmigał w powietrzu jak pocisk, to znów pełzł po śniegu niczym wąż liżący lód.

Powoli zapadał zmrok, dlatego obydwie drużyny chciały za wszelką cenę doprowadzić do zwycięstwa. W końcu zrobiło się kompletnie ciemno, co oznaczało, że czas zawiesić grę i wracać do domu.

Nazajutrz po zakończeniu lekcji wychowania fizycznego nauczyciel odczytał ważny komunikat:

– Chłopcy! Jak wiecie, co roku przed świętami Bożego Narodzenia szkoła organizuje tzw. turniej zimowego mistrza. Wierzę, że wielu z was zechce wziąć w nim udział i wykazać się sporymi przecież umiejętnościami. Szczególnie liczę na drużynę hokejową Mateusza…

Mateusz i jego ferajna z zadowoleniem popatrzyli na siebie.

– Zapisali się już chłopcy z grupy Jacka Żurawca zwanego „Żurawiem". Nazywają się „Gangiem Lodowych Sprinterów" – ciągnął nauczyciel.

– Proszę wpisać i nas… – poprosił Mateusz.

„Bardzo się cieszę. Podajcie mi nazwę waszego zespołu".

– Ooo…, z tym to będzie problem…

Może… może… „Lodowe …

– … Orły…" – dokończył słowa kolegi Konrad.

– „Lodowe Orły", niech będzie.

Pierwszą osobą spotkaną przez Mateusza w szatni był „Żuraw".

– Słyszałem, że zgłosiliście się do turnieju.

– Dobrze słyszałeś.

– No to do zobaczenia na lodzie!

Jak zwykle w środę klasa Mateusza miała lekcję religii. Katechetka wyglądała tego dnia na wyjątkowo zadowoloną:

– Na początku lekcji chciałabym podziękować waszemu koledze Mateuszowi, za to, że zgodził się zagrać świętego Józefa w szkolnych jasełkach, które odbędą się 21 grudnia. Prosiłabym cię jednak, Mateuszu, byś następnym razem sam zgłosił się do mnie, zamiast przekazywać informację przez Jacka Żurawca.

– A więc to tak?!– pomyślał Mateusz.– Szukają podstępu! Nie chcą, by treningi zabrały mi za dużo czasu!

– Staw się na pierwszą próbę w piątek o siedemnastej, dobrze?

– Dob… rze, proszę pani. Przyjdę na pewno – przyrzekł Mateusz.

Mateusz postanowił się koledze „zrewanżować".

Na przerwie zapanowała konsternacja.

– Wiem, co zrobimy!– przejął się Mateusz.– Mam asa w rękawie i teraz go wyciągnę!

– Kto to, ten as?

– Dziewczyna mojego brata! Ta, która dorabia sobie, pomagając w sklepiku ze słodyczami na rogu. Wiecie przecież, że podoba się Żurawcowi– ach, jakże teraz triumfował.

Wiecie przecież, że podoba się Żurawcowi– ach, jakże teraz triumfował.

– Co planujesz?

– Napiszemy list do Żurawca, niby od niej, a w nim, że ona bardzo chce się z nim zobaczyć. Podamy adres i datę spotkania. „Żuraw" będzie czekał jak naiwniak, a tymczasem ja się z nią zjawię i z Kubą oczywiście.

– A jak to zrobisz, żeby ona z wami poszła?– Konrad ciężko myślał.

– Zawsze spotykają się w piątki, bo oboje mają wolne popołudnie, a ja tylko poproszę ich, żeby podprowadzili mnie na próbę.

– Ale w jaki sposób dostarczysz ten list?– zastanawiał się Marcin.

– Wrzucę do jego szafki! Tylko, że jego szafka się nie domyka…– uśmiechnął się przebiegle Mateusz.

W domu Mateusz dowiedział się od brata, że ten wybiera się w piątek z dziewczyną do kina „Rozrywka". Ta informacja była mu potrzebna. Zamknął się w pokoju, usiadł przy biurku, wyjął z szuflady kartę papieru i napisał:

Przyjdź dzisiaj o siedemnastej do kina „Rozrywka". Będę na Ciebie czekała z paczką darmowych czekoladek.

Mateusz zaczął się zastanawiać czy zainteresowana chłopakiem dziewczyna rzeczywiście napisałaby w ten sposób. Chcąc, by całość brzmiała bardziej ,,dziewczyńsko'' dopisał:

Przepraszam, że załatwiam to w tak nietaktowny sposób.

Dziewczyna ze sklepiku na rogu

Nazajutrz z samego rana Mateusz wrzucił list do szkolnej szafki „Żurawia". Ten nieomal nie zwariował z radości, kiedy przeczytał treść korespondencji.

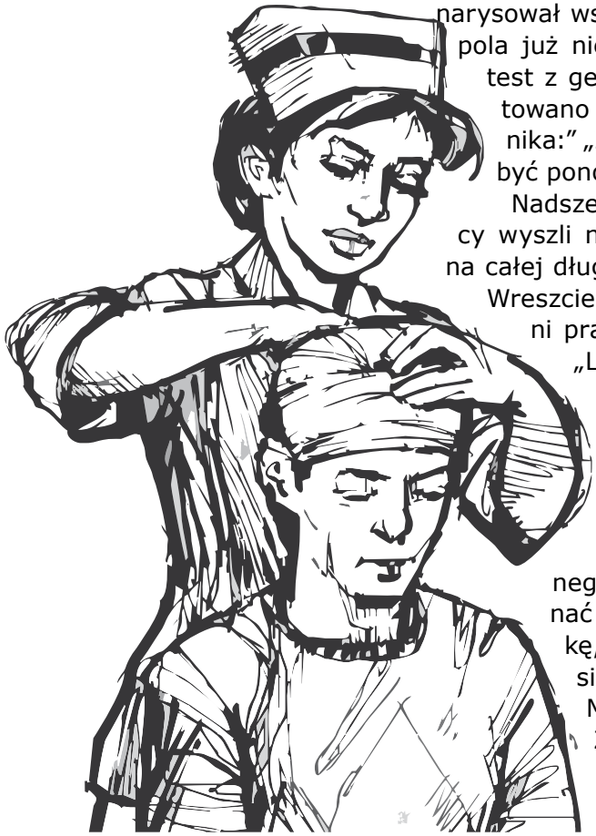
Na zegarze w pokoju Mateusza dochodziła siedemnasta. Hokeista przebierał nogami już od pół do czwartej, gdy tymczasem brat rozpylał w łazience różne wonności. W końcu wyszli z domu szybkim krokiem i pospiesznie wsiedli do samochodu. Po drodze zabrali dziewczynę, która jak się okazało miała na imię Kinga. Mateusz już z daleka dostrzegł „Żurawca" wielce zdumionego widokiem ich nadjeżdżającej trójki. Gdy wysiadł z auta i ruszył by otworzyć drzwi Kindze, Jacek włożył ręce w kieszenie i z zadartym do góry nosem odpowiedział łaskawie „cześć".

– Na kogo czekasz?– spytał z satysfakcją Mateusz.

– Na dziewczynę– Jacek świetnie ukrył złość.

Mateusz wszedł z bratem i Kingą do holu, musiał jednak opuścić kino po dwudziestu minutach z powodu próby jasełek. Gdy wychodził, Żurawca już tam nie było.

W miarę jak zbliżał się termin zawodów, obydwie drużyny poświęcały na trening coraz więcej czasu. Odbiło się to na wynikach w nauce. Mateusz dostał dwóję z dyktanda, Marcin jedynkę z geometrii, bo narysował wszystkie figury, ale obwodu i pola już nie policzył, Konrad zaś oblał test z geografii Karpat. Straty odnotowano również po stronie przeciwnika:" „Żuraw" zawalił biologię i miał być ponownie pytany za kilka dni.



Nadszedł dzień turnieju. Zawodnicy wyszli na lód i zaczęli się ustawiać na całej długości i szerokości lodowiska. Wreszcie ruszyli do boju jak porażeni prądem, aż padł pierwszy gol: „Lodowe Orły" zatriumfowały. W zawodników wstąpiła nowa energia, lód ostrzej zachrzęścił. Rywale jednak szybko wyrównali i zaczęła się prawdziwa walka.

Nagle stało się coś strasznego: Mateusz, próbując wykonać obrót i zdobyć kolejną bramkę, przewrócił się na lód z taką siłą, że rozciął sobie głowę. Mecz natychmiast przerwano. Zanim nauczyciel ubrał łyżwy i wjechał na lodowisko, kapitan przeciwnej drużyny

ruszył w kierunku rannego, podniósł go z lodu i dociągnął do barierki, za którą czekała już pielęgniarka szkolna. Rana była na tyle duża, że trzeba było ją zszyć. Pozostałych zawodników odwołano do szatni.

Pechowca odprowadził do domu sam Jacek Żurawiec. Szli razem pod rękę z przewieszonym przez ramiona sprzętem łyżwiarskim.

– Dzięki, „Żuraw", że mi pomogłeś.

– Nie ma sprawy. Szkoda tylko meczu, pewnie byście wygrali…

– Może i byśmy zwyciężyli – zamyślił się Mateusz – ale nadal bym sądził, że jesteś strasznym zadufkiem – szczerze przyznał.– I dalej bylibyśmy zatwardziałymi wrogami…

– A ja miałbym cię ciągle za durnia – dodał, uśmiechając się „Żuraw".

Turniej Zimowego Mistrza dobiegł końca, choć mecz nie został rozstrzygnięty. Obie drużyny dostały nagrody za udział, a Mateusz dodatkowo brawa na jasełkach i wyższą ocenę z religii na pierwsze półrocze. Miał wrażenie, że tego dnia zakończyło się jednak coś jeszcze. Coś znacznie ważniejszego od całych zawodów, co gnębiło go gdzieś w środku od dawna aż do dzisiejszego dnia... .

Marta Jurek

Gigant
ucieczka z domu

Karolina wracała do domu w podłym nastroju.

„Kolejna jedynka z majcy, ale tym razem to już na pewno znajdzie się na świadectwie” – rozmyślała.

Od dawna nie spełniała oczekiwań rodziców. Ona, wzorowa uczennica w podstawówce, teraz, w gimnazjum, nie radziła sobie kompletnie. Ciągle słyszała o zawodzie, jaki wszystkim sprawia.

„Jak mam teraz powiedzieć rodzicom, że pierwszą klasę skończę z poprawką?” – zastanawiała się.

Już dawno im mówiła, że ta szkoła jest nie dla niej, towarzystwo w klasie jakieś szpanerskie, patrzące na nią tak, jak gdyby pochodziła z innej planety. Do tego ciągłe uśmieszki koleżanek na widok tego, jak się ubiera, i ironiczne docinki kolegów, gdy wyciąga komórkę. W dodatku belfrzy traktują ją nie najlepiej, bo nie chodziła do tej elitarnej, prywatnej podstawówki, z której wywodzi się cała reszta klasy.

Rodzice nie bardzo chcieli słuchać tych wszystkich tłumaczeń Karoliny, uważając, że szuka winy w innych, a nie w sobie. Ale ona wiedziała swoje – że nie ma ochoty chodzić więcej do tej szkoły.

Dlatego nieoczekiwanie wpadł jej do głowy genialny – w jej mniemaniu – pomysł. Ponieważ miała trochę zaoszczędzonych pieniędzy, postanowiła, że natychmiast wyjedzie na kilka dni do Krakowa.

„Jest tam dużo galerii handlowych i innych ciekawych miejsc do odwiedzenia, a rodzice cały dzień zajęci pracą, nawet tego nie zauważą” – przekonywała samą siebie.

W domu wyjęła ze skrytki kasę i dobrze ją przeliczyła, po czym spakowała do plecaka kilka rzeczy, kosmetyki i pobiegła na dworzec. Zdążyła kupić bilet na nadjeżdżający właśnie pociąg do Krakowa.

„Uf! Super, mam farta!” – pomyślała uradowana.

Po godzinie Karolina chodziła już po sklepach królewskiego miasta, napawając się widokiem markowych ciuchów i wypasionych kosmety-

ków. Nawet się nie zorientowała, gdy w głośnikach zabrzmiał komunikat o zbliżającej się godzinie zamknięcia sklepów.

Noc spędziła na dworcu, kimając na ławce w poczekalni i pilnując tylko, by nie stracić plecaka. Rano co nieco obmyła się w dworcowej toalecie i wybrała się do drugiej galerii handlowej. Tak minął jej kolejny cały dzień w sklepach i następna noc na dworcu.

Nazajutrz zmęczona Karolina nie była jednak już tak entuzjastycznie nastawiona do tego, co robi. Ale choć głodna, brudna i zmęczona, do domu nie zamierzała wracać. Nie wiedziała też, czy rodzicie jej szukają, gdyż komórkę na wszelki wypadek zostawiła w swoim pokoju na biurku.

I wtedy zobaczyła jego – młodego, przystojnego chłopaka w ekstraciuchach. Podszedł do niej i zagadał. Okazało się, że był studentem wynajmującym pokój w bloku leżącym niedaleko galerii. Gdy usłyszał, że Karola nie ma gdzie spać, zaproponował jej skorzystanie z noclegu u niego, bo kolega właśnie wyjechał.

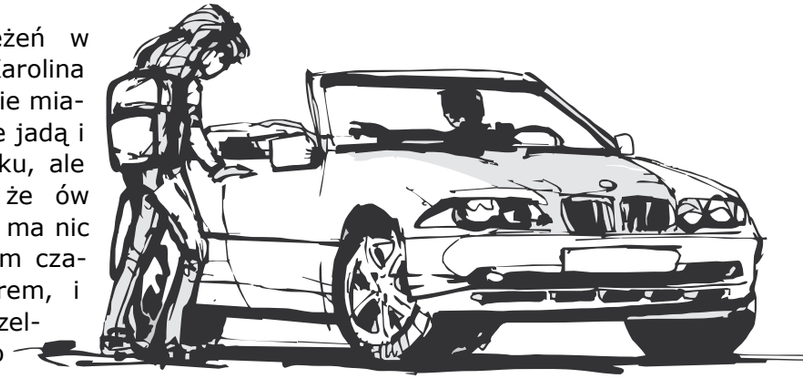
„Spadłeś mi chyba z nieba!" – ucieszyła się Karolina.

Za chwilę siedzieli w kuchni mieszkania chłopaka i jedli jajecznicę. Później Karolina wzięła prysznic i postanowiła się chwilę przespać. Wieczorem było wspaniale, dziewczyna zapomniała o wszystkich kłopotach. Jeszcze nigdy z nikim nie gadało jej się tak dobrze. Wiktor, czarujący, szarmancki, podobał jej się coraz bardziej.

Noc minęła spokojnie. Rano Wiktor poszedł na uczelnię, a Karolina cały dzień oglądała swoje ulubione seriale. Wreszcie nikt jej nie truł, że marnuje czas przed telewizorem.

Wieczorem chłopak zaproponował imprezę w pobliskim pubie. Karola nie wahała się nawet minuty. Trochę się tylko zdziwiła, że pojadą tam samochodem, ale doszła do wniosku, że chłopak pewnie chce się pochwalić swoim nowym nabytkiem, a później zostawi go na parkingu i wrócą do domu tramwajem. Bez obaw więc wsiadła do auta Wiktora.

W tym momencie czarujący student złapał ją mocno za ręce, jednym zgrabnym ruchem związał i zakneblował usta, gdy właśnie próbowała krzyczeć. Ostro ruszył z miejsca, rzucając parę wulgarnych ostrzeżeń w jej stronę. Karolina była w szoku. Nie miała pojęcia, gdzie jadą i w jakim kierunku, ale wiedziała już, że ów młodzieniec nie ma nic wspólnego z tym czarującym Wiktorem, i musi się za wszelką cenę z tego wykaraskać.



Gorzko też pożałowała, że komórkę zostawiła w domu, bo gdzieś kiedyś słyszała, że dzięki nadawanemu przez nią sygnałowi można namierzyć właściciela.

Kiedy Wiktor – o ile to było jego prawdziwe imię, w co Karolina zaczęła wątpić – lekko zwolnił na skrzyżowaniu, ostatkiem sił udało jej się łokciem otworzyć drzwi, których wcześniej chłopak nie domknął, i wyskoczyć, cudem unikając rozjechania przez mijający ich właśnie samochód.

Mężczyzna z drugiego pojazdu wyskoczył wściekły, już chciał zrobić jej awanturę, gdy zobaczył, w jakim jest stanie. Od razu zadzwonił na policję i do matki dziewczyny, której numer na szczęście córka pamiętała.

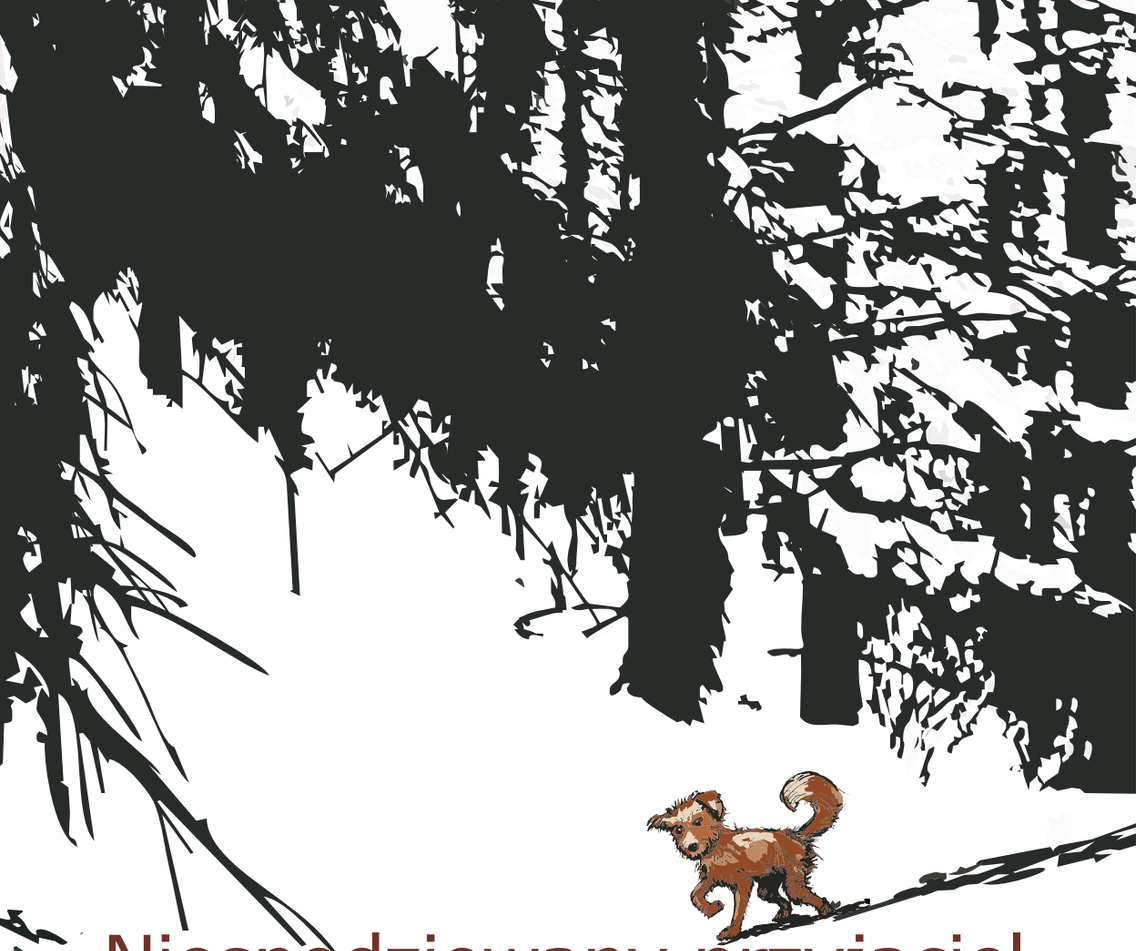
Po dwóch godzinach spędzonych na wyjaśnieniach w najbliższym komisariacie, gdzie dotarli też zdenerwowani rodzice, Karolina była wolna i bezpieczna.

Gdy znalazła się w domu, rzuciła się mamie i tacie w ramiona i rozpłakała się. Zdradziła im też powody swojej ucieczki. Ci przyznali, że dopiero teraz uświadomili sobie, iż za mało rozmawiali z córką i nie wiedzieli, jakie piekło przechodzi w nowej szkole.

Po długiej dyskusji wszyscy uznali, że na nic nie jest jeszcze za późno: Karolina zda poprawkę z matmy i zmieni szkołę, a na wakacje wspólnie pojadą do Chorwacji.

„Mam całkiem fajnych rodziców" – przyznała w duchu Karola. – „Szkoda, że zmarnowałam tyle czasu na udawanie, że nie można się z nimi dogadać…" – szczerze żałowała.

Lidia Ippoldt



Niespodziewany przyjaciel

agresja wobec zwierząt

LATO

Drzewo na wprost zbliżało się z prędkością błyskawicy. Paweł w ostatniej chwili skręcił i je ominął. W ułamku sekundy odwrócił głowę w bok, zerkając kątem oka, czy koledzy za nim jadą. Wojtek i Łukasz wykonali ten sam trudny manewr i nadal trzymali się tylnego koła jego roweru.

– Uwaga, chłopaki! Teraz dopiero będzie jazda! – krzyknął.

Niesiony wiatrem Paweł uniósł swój rower, wznosząc kłęby kurzu i pyłu, po czym pojazd opadł lekko na zbocze pagórka. Za nim, jak dwie latające maszyny, osiadły rowery Wojtka i Łukasza.

– Jakie wrażenia, panowie?! – zaśmiał się Paweł.

Nagle do ich uszu dobiegło szczekanie psa. Obejrzeli się za siebie i zobaczyli, że z porośniętego trawą pagórka zbiega, szczekając zaciekle, brudny, brązowy pies i biegnie za nimi.

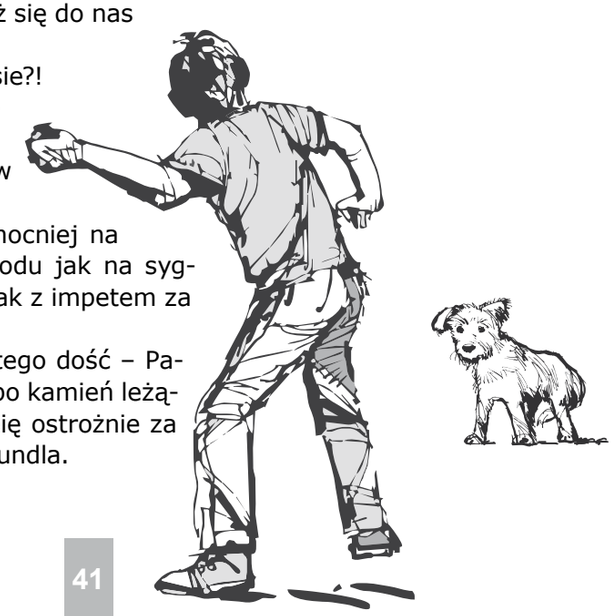
– To znowu ten psiak! Ależ się do nas przyplątał!

– Co on tu robi, w tym lesie?!

– Pewnie to jakiś bezpański kundel! Dodajmy gazu, bo za chwilę ugryzie mnie w kostkę!

Wszyscy trzej nacisnęli mocniej na pedały, zrywając się do przodu jak na sygnał, ale rozszczekany zwierzak z impetem za nimi pędził.

– Dobra, chłopaki, mam tego dość – Paweł nieco zwolnił, schylił się po kamień leżący na ścieżce i odwracając się ostrożnie za siebie, cisnął nim w stronę kundla.



Zwierzę zaskamlało żałośnie, lecz nie przestało biec, próbując ich dogonić.

– Strzał w dziesiątkę! Poczęstuj go jeszcze jednym! – zachęcił kolegę Wojtek, sam też sięgając po przydrożny kamyk.

Przenikliwe skamlenie rozległo się raz i drugi, ale jakby w oddali, co oznaczało, że zwierzę zostało w tyle.

– Wystarczy – powiedział Łukasz. – Szybko się nie podniesie…

Obejrzeli się za siebie. Pies leżał skulony, dysząc, a z jego boku pokrytego brudną, zakurzoną sierścią ciekła smużka krwi…

Paweł zatrzymał się z piskiem opon, a za nim pozostali.

– Trzeba dokończyć robotę, bo jutro znowu się tu pojawi. Chętnie rozwalę mu ten brudny łeb! – powiedział.

Zwierzę spojrzało z rozpaczą na swojego oprawcę. Jasna szrama nad lewym okiem, świadcząca o dotychczasowym niełatwym losie brązowego przybłędy, poruszyła się drżąco. Pies próbował się jeszcze oddalić, gdy ciężki głaz pofrunął z impetem wprost w jego stronę.

– Zwijajmy się stąd! – zarządził Wojtek, po czym wszyscy wsiedli na rowery i ruszyli przed siebie, zostawiając na środku ścieżki nieruchome ciało zwierzęcia…

ZIMA

Nareszcie spadł śnieg. Bardzo dobrze, bo co to za ferie bez śniegu? Najważniejsze jednak było to, że ostatniej nocy termometry wskazały kilka stopni poniżej zera, co oznaczało, że sadzawka tuż za lasem zamieni się w lodowisko.

Tego właśnie Paweł nie mógł się doczekać. Zaraz po śniadaniu wyjął ze schowka łyżwy i ubrawszy się ciepło, postanowił trochę pojeździć na lodzie.

– Wrócę na obiad! – rzucił na odchodne mamie krzątającej się w kuchni, po czym pobiegł przed siebie w stronę lasu.

O tej porze roku ścieżka, po której wraz kolegami jeździł na rowerach, zamieniała się w dobry skrót prowadzący wprost do sadzawki-lodowiska. Już-już był prawie na miejscu, gdy nagle stopa omsknęła mu się na oblodzonym zboczu pagórka. Zachwiał się, przewrócił na plecy i zjechał w dół, uderzając głową o coś twardego i zimnego.

Paweł poczuł tępy, ostry ból i przestał myśleć o czymkolwiek…

Gdy otworzył oczy, miał wrażenie, że obudził się z głębokiego snu. Nie wiedział, która jest godzina i jak długo leżał nieprzytomny. Poruszył ostrożnie prawą ręką i poczuł silny ból. Z pewnością była zwichnięta, jeśli nie złamana. Spróbował drugą ręką sięgnąć do kieszeni spodni, żeby wyjąć telefon i wezwać pomoc, ale nie wymacał komórki. Kieszeń była pusta. Z przerażeniem zrozumiał, że telefon musiał z niej wypaść kiedy staczał się w dół.

Syknął z bólu, gdy nagle coś poruszyło się przy jego nogach. Przechylił głowę w bok i ujrzał wtulone w niego brązowe, mokre od śniegu futerko. Odruchowo spróbował odepchnąć od siebie zwierzę, ale ono podniosło łebek i wpatrywało się w niego żałośnie.

Nad lewym okiem kundla Paweł ujrzał jasną szramę. Czy to możliwe?

Pies, kulejąc, zbliżył się jeszcze do Pawła i polizał go po twarzy. Ból głowy i ręki narastał, ale było mu ciepło. Brązowa sierść zwierzęcia niezmiennie otulała jego nogi, a ciemne oczy wpatrywały się w jego twarz.

Po upływie około dwóch godzin Paweł poczuł, że ktoś szarpie go za ramię. Byli to Wojtek i Łukasz z latarkami w dłoniach.

„A więc zostałem odnaleziony!” – ucieszył się.

– Tu jesteś! Zaraz zadzwonimy po pomoc. Chyba złamałeś rękę… – powiedzieli chłopcy.

W pełni oprzytomniał dopiero w gabinecie lekarskim, kiedy chirurg zakładał mu na rękę gips.

– Spędziłeś ten czas w dobrym towarzystwie. Gdyby nie ten pies, mógłbyś zamarznąć albo nabawić się poważnych odmrożeń. No i koledzy nie znaleźliby cię tak szybko. Zaczął szczekać gdy tylko usłyszał, że ktoś nadchodzi – powiedział lekarz.

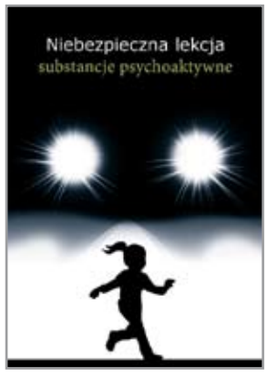
– A gdzie ten zwierzak teraz jest? – zapytał po chwili milczenia Paweł. – Co się z nim stało?

– Wrócił do właścicielki. Jest do niego bardzo przywiązana, od kiedy znalazła go przypadkiem latem półżywego w lesie i przygarnęła. Nie udało się ustalić kto go tak okaleczył, ale dobrze, że trafił mu się dobry dom… – odrzekł lekarz.

Paweł spuścił oczy. W głowie czuł pulsujący ból, ale przede wszystkim paliło go okropne poczucie wstydu.

Marta Jurek

SCENARIUSZE ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH



NIEBEZPIECZNA LEKCJA

Temat:
Czy anaboliki naprawdę pomagają? Problem nieadekwatnego wpływu substancji psychoaktywnych na funkcjonowanie człowieka.

Cele:
- kształtowanie u uczestników zajęć świadomości niebezpieczeństw wynikających z zażywania substancji psychoaktywnych w celu poprawy efektywności uczenia się;
- doskonalenie umiejętności współpracy w grupie;
- wdrażanie do właściwego organizowania czasu i miejsca pracy w celu zwiększenia efektywności uczenia się i przeciwdziałania znużeniu, towarzyszącemu temu procesowi.

Warunki techniczne:
Liczba uczestników: 10-12 osób
Wiek uczestników: 13-16 lat
Miejsce zajęć: biblioteka, świetlica szkolna, sala lekcyjna
Czas trwania zajęć: 45 minut

Treści przekazywane:
1. Doświadczane trudności w efektywnym uczeniu się;
2. Niebezpieczeństwa wynikające ze wspomagania się w nauce środkami psychoaktywnymi;
3. Ogólne zasady skutecznego uczenia się.

Metody pracy:
- praca z tekstem,
- dyskusja,
- pogadanka,
- metoda dramy,
- puzzle grupowe

Formy:
praca w grupie, praca zbiorowa (cały zespół)

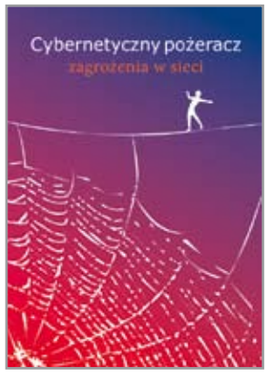
Środki terapeutyczne:
tekst opowiadania, 2 duże arkusze papieru i pisaki (tablica, kreda),

Literatura wykorzystana do zajęć:
tekst opowiadania

Przebieg zajęć:
1. Dyskusja– prowadzący zajęcia prosi uczestników, by wymienili co najbardziej przeszkadza im w nauce. Proponuje się, by odpowiedzi hasłowo zapisać na tablicy lub dużym arkuszu papieru (np. hałas, dekoncentracja, pośpiech/brak czasu itp.) Prowadzący prosi następnie, by osoby chętne przedstawiły swoje sposoby radzenia sobie z tymi trudnościami, których uczestnicy doświadczają najczęściej (były najczęściej zgłaszane).
2. Czytanie tekstu– prowadzący odczytuje tekst opowiadania *Niebezpieczna lekcja*.
3. Pogadanka– prowadzący prosi uczestników, by nazwali co było największą trudnością Izy w efektywnym uczeniu się matematyki, a następnie by przedstawili jakie rozwiązanie wybrała ostatecznie dziewczyna?
4. Drama– uczestnicy zostają podzieleni na trzy grupy poprzez odliczenie kolejno do czterech. Każda grupa otrzymuje zadanie przygotowania scenki przedstawiającej określone zakończenie historii Izy, tak aby zmienić w niej jeden podany element. Grupa pierwsza– Iza nie odzyskuje sama przytomności, grupa druga– siostra Izy doznaje poważnego urazu, grupa trzecia– Iza nie decyduje się na zażycie narkotyku.
5. Uczestnicy pozostają w tym samych grupach. Każda z grup otrzymuje zadanie sformułowania 3-5 zasad/porad, których należy przestrzegać aby efektywnie i zarazem bezpiecznie uczyć się. Grupy będą jednak odpowiedzialne za poszczególne obszary funkcjonowania ucznia. Grupa pierwsza– organizacja czasu (może zostać sformułowana zasada: *nie odkładaj nauki na ostatni dzień*), grupa druga– organizacja miejsca praca (może zostać sformułowana zasada: *usuń ze swojego biurka wszystkie zbędne przedmioty, które mogą cię rozpraszać*), a grupa trzecia– techniki i strategie uczenia się (np. *najważniejsze informacje typu wzory czy daty zapisuj na karteczkach, przyczepiaj je w widocznym miejscu i przeglądaj co pewien czas*). Gdy każda z grup wykona zadanie, liderzy grup przestawiają rezultaty pracy na forum i dopisują zasady sformułowane przez swoją grupę na dużym kartonie lub arkuszu papieru. Wszystkie zasady tworzą tzw. *Przewodnik skutecznego uczenia się*.

Oprac. Marta Jurek

SCENARIUSZE ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH



CYBERNETYCZNY POŻERACZ

Temat:
W sieci

Cele:
- ❖ młodzież potrafi wymienić zagrożenia wynikające z używania internetu i komputera, młodzież wie, w jaki sposób organizować sobie czas w ciągu dnia;
- ❖ młodzież potrafi zaplanować czas na naukę oraz czas wolny;
- ❖ młodzież zna różne sposoby spędzania czasu wolnego i ich korzyści;
- ❖ młodzież umie w sposób odpowiedzialny korzystać z internatu oraz technologii;
- ❖ młodzież umie wyszukać informacje na temat hobby.

Warunki techniczne:
Liczba uczestników: 10-15 osób
Wiek uczestników: 12-15 lat
Miejsce zajęć: biblioteka, sala lekcyjna, świetlica
Czas trwania: 45 minut

Treści przekazywane:
1. Zagrożenia wynikające z internetu
2. Planowanie czasu wolnego
3. Hobby

Metody pracy:
- praca z tekstem;
- metoda słowna – pogadanka;
- metoda gier dydaktycznych – puzzle;
- metody aktywizujące;

- zabawy integracyjne;
- burza mózgów.

Formy:
praca grupowa i indywidualna.

Środki terapeutyczne:
gry planszowe, gry karciane, książki młodzieżowe, karteczki z zadaniami „mind relax", książki o hobby, strony internetowy do wyszukania z blogami hobbystów, tekst literacki

Literatura wykorzystana do zajęć:
Opowiadanie „Cybernetyczny pożeracz"
I. Borecka, *Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum*, Wałbrzych 2002.

Przebieg zajęć
1) Część wstępna
   a) Powitanie grupy
   b) Zabawa integracyjna
2) Część właściwa
   a) Pytanie: jak często korzystacie z Internetu w ciągu dnia?
      - rozpiska dnia wraz z wypisaniem, z jakich portali najczęściej korzysta młodzież (Facebook, Twitter, YouTube i inne);
      - omówienie rezultatów;
      - pytanie: jak często niedosypiacie, siedzicie bez sensu, nudzicie się?;
   b) przeczytanie opowiadania
      - pytania do tekstu;
      - co myślicie o bohaterach? czy postąpili oni dobrze?;
      - czy zdarzają się wam takie sytuacje?;
      - co myślicie o sobie, gdy nie idzie wam nauka? – wypisywanie na kartkach;
      - podnoszenie samooceny;
   c) tworzenie planu działania – organizacja czasu wolnego i naukowego
      - jakie przerwy pomiędzy zadaniami? – słoik z zadaniami;
      - jak spędzać czas wolny inaczej? – propozycje, burza mózgów, przedstawienie gier, książek, sportu jako innego spędzania czasu wolnego;
   d) hobby zamiast komputera
      - co to jest hobby?;
      - dlaczego warto je mieć?;
      - jak nam się może przydać w późniejszym życiu?;
      - różne sposoby wyszukiwania tutoriali, nazewnictwa, określonej literatury drogą do wyszukiwania informacji.
3. Zakończenie
   a) podsumowanie zajęć
   b) badanie nastroju za pomocą ankiet

Oprac. Dominika Banaś

SŁODKIE UZALEŻNIENIE

Temat:

Niewinne słodkości

Cele:

- ❖ młodzież potrafi wymienić zagrożenia wynikające ze złego trybu życia;
- ❖ młodzież wie, że istnieje uzależnienie od cukru;
- ❖ młodzież wie, że dbanie o zdrowie wymaga samodyscypliny oraz wiedzy o produktach;
- ❖ młodzież potrafi zaplanować czas na poszczególne czynności w ciągu dnia;
- ❖ młodzież zna przyczyny stresu;
- ❖ młodzież wie w jaki sposób radzić sobie ze stresem;
- ❖ młodzież wie, że proszenie o pomoc jest czymś naturalnym;
- ❖ młodzież wie, jak ważne dla zdrowia są sport i zdrowe odżywianie się;
- ❖ młodzież wie, że śmiech to zdrowie;
- ❖ młodzież zdaje sobie sprawę, że samoakceptacja pozostaje ważnym elementem zdrowia fizycznego i psychicznego

Warunki techniczne:

Liczba uczestników: 10-15 osób
Wiek uczestników: 12-15 lat
Miejsce zajęć: sala lekcyjna, biblioteka, świetlica
Czas trwania: 45 min

Treści przekazywane:

Zwrócenie uwagi na zły tryb życia, lenistwo, brak samodyscypliny. Wybieranie błędnych pokarmów doprowadza do otyłości lub złego funkcjonowania narządów wewnętrznych. Zajadanie stresu. Ruch i świadome odżywianie się oraz

śmiech jako recepta na zdrowie.

Metody pracy:

- praca z tekstem
- metoda słowna - pogadanka
- metody aktywizujące
- zabawy integracyjne
- burza mózgów

Formy:

praca grupowa i indywidualna,

Środki terapeutyczne:

tekst literacki, etykiety z różnych produktów, kartki i długopisy

Literatura wykorzystana do zajęć:

I. Borecka, *Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum*, Wałbrzych 2002.
Opowiadanie „Słodkie uzależnienie”

Przebieg zajęć:

1) Część wstępna
   a) Przywitanie się z grupą
   b) Zabawa – potrawy z różnych stron świata – podzielenie klasy na 4-osobowe zespoły, rozdanie po 4 karteczki kolorowe na grupę; zadanie polega na wymyśleniu potraw ze składnikami, które mają takie kolory
2) Część właściwa
   a) Pytanie do grupy – co lubicie najczęściej jeść? Jak często jecie? Co pijecie? Można zrobić ranking na tablicy. Czy według Was zdrowo się odżywiacie?
   b) Przeczytanie opowiadania „Słodkie uzależnienie”
      - jakie były przyczyny zmiany zachowań głównej bohaterki?
      - czy łatwo było przejść na niezdrowy tryb życia?
      - jakie były skutki zmiany przyzwyczajeń żywieniowych?
      - czy czasem znajdujecie się w takiej sytuacji? – zmęczenie, zarywanie nocy, niedojadanie lub żywienie się śmieciowym jedzeniem,
      - jedzenie jako sposób na stres - co o tym myślicie?
   c) Czy jesteście świadomi tego, co jecie? Rozdanie etykiet z różnych produktów dla grup. Sprawdźcie, co jest w środku - zaprezentowanie aplikacji na telefony, dzięki którym można sprawdzić, czy substancje są bezpieczne czy nie.
      - zwrócenie uwagi na takie elementy jak syrop glukozowo-fruktozowy, ilość cukru, składniki poszczególnych produktów
      - z czego powinny składać się produkty?
      - na co zwracacie uwagę na zakupach - jakość czy cenę?
   d) Jak powinno się odżywiać w ciągu dnia? Ile powinno się pić wody?

- Tworzenie jadłospisów na cały dzień w grupach – 3 duże posiłki + 2 małe z uwzględnieniem zasad piramidy żywieniowej

e) Czy jedzenie bez ćwiczeń i na odwrót wystarczy? Ile powinno się ćwiczyć w ciągu tygodnia?
- czy lubicie zajęcia wychowania fizycznego? Jeśli nie, to dlaczego? Jakie inne sporty można uprawiać w waszej okolicy?
- jakie są dostępne atrakcje wokół was?

3) Zakończenie
a) podsumowanie zajęć
b) badanie nastroju za pomocą ankiet

Oprac. Dominika Banaś

WSZYSCY JESTEŚMY LUDŹMI

Temat:
Być człowiekiem

Cele:
- młodzież potrafi radzić sobie ze stresem;
- młodzież wie, że samoakceptacja jest ważnym elementem zdrowia psychicznego i fizycznego;
- młodzież umie rozwiązywać konflikty;
- młodzież wie, że każdy zasługuje na szacunek;
- młodzież umie radzić sobie z agresją i złym samopoczuciem;
- młodzież wie, że każdy ma prawo do bycia sobą, rozwijania swoich zainteresowań oraz samorealizacji w nauce

Warunki techniczne:
Liczba uczestników: 10-15 osób
Wiek uczestników: 12-15 lat
Miejsce zajęć: sala lekcyjna, biblioteka, świetlica
Czas trwania: 45 minut

Treści przekazywane:
Agresja i sposoby radzenia sobie z nią. Brak szacunku dla człowieka oraz jego osobowości. Poniżanie innej osoby jako próba rozwiązania własnych problemów.

Metody pracy:
- praca z tekstem
- metoda słowna - pogadanka

- metody aktywizujące
- zabawy integracyjne
- burza mózgów

Formy:

praca grupowa i indywidualna

Środki terapeutyczne:

Tekst literacki, kartki, długopisy

Literatura wykorzystana do zajęć:

I. Borecka, *Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum*, Wałbrzych 2002.
A. Faber, E. Mazlish, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały? Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?*, Poznań 2013.
Opowiadanie „Wszyscy jesteśmy ludźmi"

Przebieg zajęć:

1) Część wstępna
   a) Powitanie grupy
   b) Zabawa – jakim zwierzęciem jesteś? – gdybyście byli zwierzętami, to jakimi bylibyście i dlaczego? Zapisanie na kartkach, czytane przez nauczyciela.
   c) Jak się czujecie? – ranking na tablicy – dobrze, źle, zmęczony, szczęślwy, nieszczęśliwy.
2) Część właściwa
   a) Czy spotkaliście się kiedyś z agresją? – w szkole, na ulicy? W jakiej formie? Co o tym myślicie?
   b) Co czuje osoba zaatakowana? Jak w takiej sytuacji postępujecie? Dlaczego?
   c) Przeczytanie opowiadania „Wszyscy jesteśmy ludźmi"
      - co myślicie o postawie głównego bohatera?
      - jak się czuł w tej sytuacji?
      - jak czuli się inni uczniowie?
      - co było powodem ataku? Czy chodziło tylko o historię?
      - które postaci akceptują siebie i swoje życie? Czy udaje się im zmieniać to, czego nie lubią?
   d) Zadanie na kartkach – napiszcie swoje pionowo na kartce. Do każdej litery dodajcie pozytywny przymiotnik określający swoją osobę, tak by postała krzyżówka.
      - czy łatwo jest uzupełnić taką krzyżówkę?
      - jakie przymiotniki pierwsze przyszły wam do głowy? Pozytywne czy negatywne?
      - czy samoakceptacja i samoocena pozytywna jest ważna dla zdrowia psychicznego i fizycznego?
3) Zakończenie

   a) podsumowanie zajęć
   b) badanie nastroju ankietami
   c) jeśli nauczyciel dobrze zna klasę, to może przygotować krótkie personalne notki dla uczniów wyciągające ich pozytywne cechy, budujące lepszą samoocenę.

Oprac. Dominika Banaś

W DRODZE PO ZWYCIĘSTWO

Temat:

Zasada fair play, czyli jak rywalizować honorowo.

Cele:

- kształtowanie w uczestnikach zajęć świadomości potrzeby rywalizacji zgodnie z zasadą fair play;
- uświadomienie znaczenia różnych czynników podmiotowych i zewnętrznych, decydujących o osobistym i zespołowym sukcesie;
- wdrażanie do rywalizacji zgodnie z zasadą fair play;
- doskonalenie umiejętności współpracy w grupie.

Warunki techniczne:

Liczba uczestników: 10-12 osób
Wiek uczestników: 10-13 lat
Miejsce zajęć: biblioteka, świetlica szkolna, sala lekcyjna
Czas trwania zajęć: 45 minut

Treści przekazywane:

1. Sytuacje i doświadczenia związane z rywalizacją.
2. Zasada fair play w rywalizacji.
3. Przykładowe formy rywalizacji fair play w wybranych dziedzinach funkcjonowania ucznia.

Metody pracy:

- praca z tekstem,
- dyskusja,
- pogadanka,
- elementy dramy

Formy:

praca w grupie, praca zbiorowa (cały zespół)

Środki terapeutyczne:

tekst opowiadania, 2 duże arkusze papieru i pisaki (tablica, kreda),

Literatura wykorzystana do zajęć:

tekst opowiadania
D. Kalisiewicz (red.), *Mała encyklopedia PWN A- Z*, Warszawa 2000, hasło: fair play, s. 219
A. Kubisa-Ślipko, *Słownik wyrazów obcych*, Wałbrzych, 2004, hasło: fair play, s. 211
C. McGregor, *Kształtowanie twórczej osobowości dziecka. Zabawy i ćwiczenia*, Warszawa 1998

Przebieg zajęć:

1. Dyskusja - prowadzący prosi uczestników zajęć, by podali, z czym kojarzy im się słowo *rywalizacja*, a następnie by zastanowili się, o co można rywalizować (np. o sukces sportowy, o oceny, czyjąś sympatię, stanowisko itp.). Prowadzący zwraca uwagę, że rywalizacja stała się obecnie nieodłącznym elementem codziennego życia. Pyta uczestników, czy, ich zdaniem, powinna ona zatem przebiegać według jakichś określonych zasad, a jeśli tak, to jakich. Jeżeli uczestnicy nie poruszą sami tematu zasady *fair play*, prowadzący pyta ich, czy słyszeli o takiej zasadzie i na czym ona polega. Podsumowując wypowiedzi uczestników, prowadzący przestawia im definicję zasady *fair play* według Słownika wyrazów obcych: *1. honorowa, zgodna z zasadami, lojalna, uczciwa gra (zwłaszcza w sporcie) 2. traktowanie bezstronne; sprawiedliwość*. Następnie przedstawia uczniom podstawowe wiadomości o nagrodzie fair play (międzynarodowa nagroda fair play i wyróżnienie fair play przyznawane są od 1964 roku; główną nagrodę fair play otrzymali m.in. dwaj Polacy - kolarz R. Szurkowski w 1970 roku i reprezentant Polski w podnoszeniu ciężarów D. Zawadzki w 1984; w Polsce od 1978 roku przyznaje się tytuł „Dżentelmena Sportu".
2. Czytanie tekstu - prowadzący odczytuje tekst opowiadania.
3. Pogadanka - prowadzący prosi uczestników, by sformułowali, na czym, ich zdaniem, polegała rywalizacja pomiędzy grupą Jacka „Żurawia" (*Gangiem lodowych sprinterów*), a drużyną Mateusza (*Lodowymi Orłami*), co w niej dominowało. Prowadzący pyta następnie o to, co się wydarzyło podczas turnieju, po czym prosi uczestników, by spróbowali określić co nieszczęśliwe wydarzenie podczas turnieju uświadomiło rywalizującym chłopcom (należy zwrócić uwagę na to, że czasem jakiś cel, jakieś zwycięstwo jest dla nas tak ważne, że stajemy się zdolni do tego, by rywalizować o nie w myśl zasady: „cel uświęca środki", podczas gdy o sukcesie w różnych dziedzinach decydują także czynniki zewnętrzne (np. pogoda, dyspozycja dnia, stan zdrowia itp.. To one przypominają nam o konieczności zachowania dystansu wobec naszych planów i podejmowanych działań).

4. Elementy dramy *Reklama* - uczestnicy zostają podzieleni na trzy grupy poprzez odliczenie kolejno do trzech. Każda grupa otrzymuje zadanie przygotowania scenki reklamującej postępowanie *fair play* w przydzielonej im dziedzinie funkcjonowania człowieka. Zadaniem grupy pierwszej będzie przygotowanie scenki reklamującej postawę fair play w rywalizacji sportowej, grupy drugiej - w nauce (rywalizacji o oceny, o nagrodę w konkursie szkolnym), a grupy trzeciej - w grupie rówieśniczej. Warto, aby prowadzący przygotował na kartkach lub udzielił ustnie kilka wskazówek dla każdej z grup. Można grupie pierwszej zasugerować jakąś dyscyplinę sportu lub odniesienie się do określonego wydarzenia sportowego o randze światowej, ogólnopolskiej lub szkolnej. Grupie drugiej można wskazać na niepokojące zjawiska społeczne („wyścig szczurów"; niekoleżeńskie zachowania mające na celu osłabienie lub wykluczenie osoby odnoszącej sukcesy w jakimś przedmiocie np. niepożyczanie zeszytów). Grupa trzecia może się skupić na zjawisku przemocy wirtualnej względem rówieśników, którym zazdrości się ich sukcesów lub są atrakcyjni w grupie, plotkowania mającego na celu ośmieszenie lub wykluczenie danej osoby, czy rywalizowania o to, kto jest lepiej ubrany. Każda grupa prezentuje przygotowaną przez siebie scenkę- reklamę. Prowadzący dokonuje na koniec podsumowania wszystkich scenek.

Oprac. Marta Jurek

GIGANT

Temat:
Relacje z rodzicami

Cele:
- młodzież potrafi nawiązać dobre relacje z rodzicami
- młodzież umie rozwiązywać konflikty z rodzicami
- młodzież wie, jakie mogą być konsekwencje ucieczki z domu

Warunki techniczne:
Liczba uczestników: 10-15 osób
Wiek uczestników: 13-15 lat
Miejsce zajęć: sala lekcyjna, biblioteka, świetlica
Czas trwania: 45 minut

Treści przekazywane:
1. Powody konfliktów z rodzicami
2. Konsekwencje braku porozumienia z rodzicami
3. Konsekwencje ucieczki z domu
4. Instytucje pomagające młodzieży

Metody pracy:
- praca z tekstem
- dyskusja, burza mózgów
- elementy dramy
- technika słoneczka

Formy:
praca grupowa i indywidualna,

Środki terapeutyczne:

Tekst literacki, kartki, długopisy, kartki z zadaniami dramowymi, kserokopie z adresami instytucji pomocowych, tarcza słoneczka z napisem „Konflikty z rodzicami", wąskie paski papieru, listy do redakcji

Literatura wykorzystana do zajęć:

Opowiadanie „Gigant"

Przebieg zajęć:

1. Rozmowa z uczestnikami o relacjach z rodzicami – czy są łatwe, trudne, od czego to może zależeć?
2. Każdy z uczestników dostaje dowolną liczbę wąskich kartek, na których wypisuje powody konfliktów z rodzicami (niekoniecznie swoich). Każdy z powodów uczestnicy zapisują na osobnej kartce.
3. Prowadzący na środku sali kładzie tarczę słoneczka z napisem „Konflikty z rodzicami" i każdy dokłada swoje kartki w „promyki" z tymi samymi powodami
4. Dyskusja o tym, co należy do najczęstszych powodów konfliktów i dlaczego
5. Przeczytanie pierwszego fragmentu opowiadania do momentu, gdy Karolina nie wie, ja powiedzieć rodzicom o jedynce
6. Uczestnicy tworzą 3-,4-osobowe zespoły. Każdy zespół losuje kartkę z zadaniami (np. powiedz rodzicom o jedynce na semestr, o całonocnej imprezie itp.)
7. Każdy zespół po przygotowaniu scenki z podziałem na role, odgrywa ją
8. Omówienie scenek - czy łatwo było je odegrać, wejść w swoją rolę?; czy zachowania te są typowymi w rzeczywistości, jakie mogą być konsekwencje takich reakcji?
9. Burza mózgów - jakie mogą być powody ucieczki z domu?; jakie mogą być konsekwencje?
10. Dokończenie opowiadania
11. Zespoły dostają fikcyjne listy do redakcji z prośbą o pomoc od nastolatków, którzy chcą uciec z domu, oraz listę instytucji, do których można się zwrócić o pomoc w sytuacji kryzysowej. Zadaniem grupy jest napisanie odpowiedzi, która mogłaby przekonać nadawcę do zmiany decyzji. W liście można wykorzystać numery kontaktowe instytucji pomocowych
12. Każda grupa odczytuje swój list
13. Każdy z uczestników dostaje listę instytucji.

Oprac. Lidia Ippoldt

NIESPODZIEWANY PRZYJACIEL

Temat:

Człowiek i zwierzę - czy jesteśmy sobie nawzajem potrzebni?

Cele:

- kształtowanie w uczestnikach świadomości potrzeby przyjaznej koegzystencji ze zwierzętami;
- uwrażliwianie na potrzeby i cierpienie zwierząt oraz wdrażanie do właściwego i bezpiecznego dla siebie reagowania w sytuacjach niewłaściwego ich traktowania lub stosowania przemocy;
- stymulowanie twórczego myślenia.

Warunki techniczne:

Liczba uczestników: 10-12 osób
Wiek uczestników: 10-15 lat
Miejsce zajęć: biblioteka, świetlica szkolna, sala lekcyjna
Czas trwania zajęć: 45 minut

Treści przekazywane:

1. Sytuacje współpracy człowieka ze zwierzęciem.
2. Potrzeby zwierząt, których zaspokojenie wymaga pomocy człowieka.
3. Wybrane formy i sposoby właściwego oraz bezpiecznego dla siebie reagowania w sytuacjach niewłaściwego traktowania zwierząt i stosowania wobec nich przemocy.

Metody pracy:

- dyskusja,
- pogadanka,

- praca z tekstem,
- zabawa plastyczna.

Formy:

praca indywidualna, praca w grupie, praca zbiorowa (cały zespół).

Środki terapeutyczne:

tekst opowiadania, duży arkusz papieru przedstawiający oś X, tablica, kreda, białe kartki A4, kredki, pisaki

Literatura wykorzystana do zajęć:

tekst opowiadania

C. McGregor, *Kształtowanie twórczej osobowości dziecka. Zabawy i ćwiczenia*, Warszawa 1998.

M. Wiśniewska, E. Cassidy, *Gry i ćwiczenia grupowe*, Warszawa 1987.

Przebieg zajęć:

1. Dyskusja - prowadzący zajęcia prosi uczestników, by wymienili, w jakich sytuacjach człowiek korzysta z pomocy zwierząt (np. wykorzystywanie psów do poszukiwania zaginionych osób przez policjantów czy służby ratownicze, wykorzystywanie koni do terapii osób niepełnosprawnych, m.in. hipoterapia itp.). Prowadzący pyta następnie, w czym zwierzęta potrzebują naszej pomocy, zwracając uwagę, że niekiedy nawet te, które żyją na wolności (np. w lasach), wymagają pomocy człowieka (np. opieka medyczna rannego zwierzęcia, które padło ofiarą kłusowników itp.). Podsumowując dyskusję, prowadzący stara się sprowokować uczestników do próby odpowiedzi na pytanie, czy ludzie i zwierzęta są sobie nawzajem potrzebni.
2. Czytanie tekstu - prowadzący odczytuje tekst opowiadania *Niespodziewany przyjaciel*.
3. Pogadanka - prowadzący zajęcia prosi uczestników, by określili, na czym polegało okrucieństwo w zachowaniu Pawła wobec psa (ważne, by zwrócić uwagę, że chłopiec rzucił w psa kamieniem, gdy zwierzę nie stwarzało już dla niego żadnego zagrożenia i leżało na ścieżce prawie martwe). Następnie prowadzący pyta, co mogłoby się stać z Pawłem, gdyby w miejscu jego wypadku nie pojawił się pies i gdyby zwierzę nie zostało przy nim.
4. Ćwiczenie *Trzy emocje* - uczestnicy zostają podzieleni na trzy grupy poprzez odliczenie kolejno do trzech. Każda grupa otrzymuje na kartce (w przypadku uczniów szkoły podstawowej) lub wymyśla (w przypadku uczniów gimnazjum) nazwy trzech uczuć, które uznaje za dominujące w trzech fragmentach opowiadania (podziału na te fragmenty dokonują członkowie poszczególnych grup). Przykładowe trzy nazwy uczuć, które można podać uczniom lub które grupy mogą sformułować same to: złość- przerażenie-wstyd lub: złość-strach-radość. Następnie prowadzący rysuje kredą na tablicy lub przypina do niej narysowaną na dużym kartonie oś X. Liderzy poszczególnych grup zaznaczają na osi wybrane przez siebie wydarzenia (fragmenty tekstu) w kolejności chronologicznej i nad nazwą wydarzenia zapisują nazwę przyporządkowanego mu uczucia (np. wypadek Pawła - przerażenie).
5. Zabawa plastyczna *Przycisk kontrolny* - uczestnicy zajęć otrzymują po białej kartce formatu A4 oraz kredki i pisaki. Każdy uczestnik ma za zadanie zaprojektować przycisk z myślą o zapewnieniu zwierzętom potrzebnej opieki i interweniowaniu w sytuacjach przemocy wobec nich. Prowadzący podkreśla, że kształt przycisku pozostaje dowolny i zależy od inwencji rysującego, a także od funkcji (opcji) przewidzianych przez projektanta. Może on przybrać kształt guzika, myszki do komputera, pilota telewizyjnego itp. Może być wyposażony w opcję, która pozwoli szybko połączyć się z najbliższym schroniskiem dla zwierząt w okolicy lub mieć wbudowany czujnik, który uruchomi alarm kiedy minie nas zwierzę widniejące w rejestrze zaginionych zwierząt. Może też posiadać nierealną funkcję zatrzymania czasu w sytuacjach, gdy jesteśmy świadkami przemocy wobec zwierzęcia i uruchomienia „akcji" ponownie, kiedy właściwe, zawiadomione przez nas służby pojawią się już na miejscu wydarzenia i zidentyfikują oprawców na tzw. gorącym uczynku.

Oprac. Marta Jurek

SCENARIUSZE ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH