

## PROGRAM BIBLIOTERAPEUTYCZNY „RADUJMY SIĘ”

Warsztaty kulturterapii i biblioterapii stwarzają uczestnikom możliwość autorefleksji, poznania siebie samego, a przede wszystkim odreagowania napięć poprzez wierszowane teksty humorystyczne oraz teksty popularnych pieśni ludowych i religijnych.

### I. Cele:

- Autokomunikacja;
- Uzmystowienie sobie własnych uczuć;
- Nabywanie umiejętności rozpoznawania i nazywania swoich uczuć;
- Budowanie poczucia własnej wartości poprzez kompensację w sztuce literackiej i plastycznej.

**Uczestnicy:** Beneficjenci Projektu Fundacji „Maximum” z Warsztatów Terapii Zajęciowej oraz Ośrodka Edukacyjno-Rehabilitacyjno-Wychowawczego

**Warunki:** sala przeznaczona do spotkań, flipchart, ekran interaktywny, laptop

**Czas trwania:** 20 godz. x 45

### Struktura zajęć:

1. część wstępna integracyjna
2. część właściwa biblioterapeutyczna

**Formy pracy:** warsztatowe, praca w grupie

**Metody pracy:** słowne (głośne czytanie tekstów literackich, pogadanka, rozmowa), pisemne (pisanie wspólnego opowiadania również w formie obrazu), pedagogika zabawy.



**Środki:** wybrane teksty wierszy J. Tuwima, J. Sztaudyngera oraz pieśni chwały ze zbiorów własnych autorki zajęć.

**Materiały:** kartki papieru, pastele, farby, arkusz szarego papieru

**Bibliografia:** Antczak M.: Techniki dramy w teorii i praktyce : nie tylko dla nauczycieli bibliotekarzy. Warszawa: Agencja "Sukurs", 2004. ISBN 83-904579-8-7; Bohner T.: Zabawy ułatwiające nawiązywanie kontaktów. Kielce: Jedność, 2004. ISBN 83-7224-457-X; Drabarek B. 2in.: Szkolny słownik motywów literackich. Wyd. 4, dodr. Warszawa: Kram, 2000. ISBN 83-86075-72-4; Grupa bawi się i pracuje : zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych. red. Olgi Tokarczuk. Wałbrzych: Unus, cop 1994. ISBN 83-900281-3-1; Grzenia J.: Słownik imion. Warszawa, 2002. ISBN 83-01-13741-X;. Warszawa: Ezop, 2005. ISBN 83-89133-17-2; Kopaliński Wł.: Słownik symboli. Wyd. 2. Warszawa: Wiedza Powszechna, 1990. ISBN 83-214-0746-3; Kurs z zakresu terapii przez sztukę : wybór materiałów. PTB Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego we Wrocławiu. Wrocław 1998-1999; Rojewska J.: Grupa bawi się i pracuje : zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych cz. 2. Wałbrzych: Unus, cop. 2000. ISBN 83-912865-4-1; Vopel Klaus W.: Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży cz. 4. Kielce: Jedność, 2003; Vopel Klaus W.: Medytacje dla młodzieży. Kielce: Jedność, 2004. ISBN 83-7224-633-5.

## Scenariusz I „Odkryj samego siebie oraz innych”

### Cele:

- uświadomienie uczestnikom, kim są i jakie jest ich miejsce w grupie;
- integracja grupy, przelamanie lodów;
- otwarcie, budowanie atmosfery zaufania;
- samopoznanie;
- rozwijanie wyobraźni;
- werbalizowanie emocji.

**Metody i formy pracy:** twórcze, plastyczne; rozmowa; praca w grupie i indywidualna

**Materiały:** kartki papieru, pastele, farby

**Środki:** Grzenia J.: *Słownik imion*. Warszawa, 2002. ISBN 83-01-13741-X

### Przebieg zajęć:

I część:

1. Zawarcie kontraktu (\*udział w zajęciach jest dobrowolny, \*słuchaj uważnie tego, co mówią inni uczestnicy, \* w trakcie spotkania panuje atmosfera życzliwości i uprzejmości, \*uczestnicy mają do siebie nawzajem zaufanie, \*treści naszych spotkań są naszą i tylko naszą własnością, \*staraj się poczekać z tym, co masz do powiedzenia aż do momentu, w którym mówiąca osoba skończy swoją wypowiedź, \*dbaj o poprawność i piękno języka, którym się posługujesz)

II część: zabawy integrujące, przelamujące lody:

1. *Przedstawiamy się w niekonwencjonalny sposób:*

chciałabym/chciałbym dzisiaj...

szukam podobnych do siebie...

gdybym mogła/mógł cały dzień...

gdybym była/był pisarką/pisarzem to napisałabym/napisałbym książkę o..., bo...

2. *Moje wyjątkowe imię* (uczestnicy rysują swoje imię, mając na uwadze następujące pytania: *jakiego koloru jest twoje imię? jaki ma kształt? jak smakuje? czy twoje imię pachnie? czy używasz jakiś zdrobnień?*)

3. *Rodzinne anegdoty:* rozmowa nt historii nadawania imienia poszczególnym uczestnikom wraz z przywołaniem właściwych opisów ze słownika imion

4. *Silne strony - zalety*: siedząc w kręgu wszystkie osoby kończą zdanie: *jestem dumna/dumny, że...*

5. *Dwuminutowa autobiografia* - (każdy z uczestników ma kilka minut, aby powiedzieć innym coś o sobie; potem drugi etap: opowiadamy o dostrzeżonych przez nas mocnych stronach pozostałych osób z grupy)

III zabawy twórcze:

1. *Wspomnienia pierwszej zapamiętanej książki* - swobodne wypowiedzi uczestniczek/uczestników

IV Zabawa na koniec:

1. Ewaluacja: *Po dzisiejszym spotkaniu...*

## Scenariusz II „Oblicza radości”

### Cele:

- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- integracja grupy, budowanie zaufania,
- samopoznanie;
- poznawanie świata uczuć;
- dostrzeżenie wartości radości.

Metody i formy pracy: prace indywidualne i w grupie; gry i zabawy psychologiczne; metody aktywizujące (mapa pojęciowa, burza mózgów, słoneczko definicyjne); wizualizacja; praca z tekstem.

Materiały: kartki szarego papieru, długopisy

Środki: Kopaliński Wł.: *Słownik symboli*. Wyd. 2. Warszawa: Wiedza Powszechna, 1990. ISBN 83-214-0746-3; Vopel Klaus W.: *Medytacje dla młodzieży*. Kielce: Jedność, 2004, s. 156-158. ISBN 83-7224-633-5

### Przebieg zajęć:

#### I. Część wstępna:

1. Przypomnienie zawartego kontraktu
2. *W jakim jesteś dzisiaj nastroju?*
3. *Co nowego? co dobrego? najlepszą/najmilszą rzeczą jak wydarzyła się w mijającym tygodniu było...*
4. *Radość jest jak...* (uczestnicy siedzą w kręgu, prowadzący rozpoczyna zdanie, każdy z uczestników powtarza początek zdania i kończy je w dowolny sposób)
5. Przeczytanie tekstu jednej z medytacji (*Proszę abyście zamknęli oczy i wstuchali się w tekst medytacji*)

#### II. Część właściwa, biblioterapeutyczna

1. Wykorzystanie słoneczka definiującego - omówienie emocji, jakie towarzyszyły wysłuchanej medytacji stanowią punkt wyjścia do zdefiniowania słowa „radość” (*Proszę abyście przypomnieli sobie wasze myśli, uczucia i obrazy, jakie pojawiały się przed waszymi oczami w trakcie słuchania tekstu medytacji i napisali na kartkach wszelkie skojarzenia ze słowem „radość”*)

2. Skonfrontowanie powstałej definicji z jej słownikową wersją, również ze znanymi przez uczestników wyrażeniami frazeologicznymi, zawierającymi słowo „radość”
  3. Uzupelnieniem powyższych rozważań będzie przypomnienie *Ody do radości* (wspólne głośne odczytanie przez wszystkich uczestników)
  4. *Burza mózgów: Z czego się radujemy? Kiedy/w jakich sytuacjach odczuwamy radość?* Analiza pomysłów i wyłonienie typów radości
  5. Parafraza *mapy pojęciowej*: (Na szarym papierze wpisane zostały typy radości, do których uczestnicy wpisują cechy, skojarzenia/przekonania/opinie właściwe według nich dla danego rodzaju miłości)
  6. Odpowiedz pisemnie: *Jaką radość w danym momencie nosisz w sobie* (chętne osoby odczytują swoje odpowiedzi na forum grupy)
  8. Swobodna rozmowa nt. ostatniego zadania i emocji uczestników
- III. Ewaluacja: *W jakim nastroju kończysz te zajęcia?/Po zajęciach powiem, że...*

#### Załącznik:

#### Tekst medytacji Wymiary miłości (medytacja wykorzystana do zajęć o radości)

Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Odetchnij głęboko trzy razy...

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w pałacu królewskim. Prezentowane są w nim obrazy z wielu stuleci. Jest wczesnie rano i jesteś zupełnie sam/sama w budynku, który wydaje ci się nieskończenie duży. Od czasu do czasu zatrzymujesz się przy konkretnych obrazach i dajesz się im wciągnąć w ich szczególną atmosferę. Po pewnym czasie dochodzisz do zamkniętych drzwi. Widzisz na nich napis złożony tylko z jednego słowa - „miłość”. Za tymi drzwiami zaczyna się świat miłości...możesz spotkać tam wszystkich ludzi, wspomnienia, sytuacje, uczucia i pragnienia, wszystkie możliwe miejsca i przedmioty, ale również fantastyczne istoty i postacie z historii oraz z literatury. Masz wystarczająco dużo czasu, aby w spokoju wyobrazić sobie teraz te drzwi, ich klamkę i napis na nich...A teraz możesz je otworzyć...Skoncentruj się całkowicie na pierwszym wrażeniu, jakie wywrze na tobie świat miłości. Może ono pojawić się na różne sposoby; jako obraz, jako

fizyczne odczucie, jako dźwięk, uczucie, zapach... Ów świat przyciąga cię czy odpycha?...

Przyzwyczajaj się stopniowo do tego świata za drzwiami. Wejść powoli do niego, aby go zbadać. Być może znajdziesz coś, co będzie dla ciebie przyjemne, być może natrafisz na coś, co wywoła u ciebie uczucie mieszane albo nawet nieprzyjemne. Spróbuj możliwie jak najdokładniej obserwować ten świat, ale niczego nie oceniaj. Masz wystarczająco dużo czasu, aby zauważyć i poznać wszystko, co spotkasz na swojej drodze. Wszystkiemu, co widzisz daj możliwość pokazania ci się w całej okazałości...

A kiedy będziesz dalej szła/szedł, wtedy uświadom sobie, że w tym świecie możesz zobaczyć niezliczone obrazy miłości, a wśród nich takie, które mogą cię całkowicie zaskoczyć. Powiedz wtedy do siebie: „A więc to też istnieje w świecie miłości”. Potem idź dalej, jak osoba zwiedzająca jakąś wystawę. Masz dokładnie trzy minuty, aby w czasie tej pierwszej wizyty rozejrzeć się po uniwersum miłości. Wystarczy to, abyś zobaczył wszystko, co jest dzisiaj dla ciebie przeznaczone...(3 min.)

Teraz ta pierwsza wizyta dobiega końca. Jeśli chcesz, pożegnaj się z którymś z tych obrazów. Znajdź na to czas. Możesz sobie postanowić, że później tutaj wrócisz, aby nauczyć się czegoś więcej o tym świecie. Powróć do drzwi, przez które przyszedłaś/przyszedłeś i zamknij je za sobą. Powróć z tej wystawy do grupy. Jeśli masz na to ochotę, zastanów się, co twoje przeżycia w świecie miłości mają wspólnego z twoim własnym życiem. Przeciągnij się przez chwilę, odetchnij głęboko jeden raz otwórz oczy...

Czy chcesz przez kilka minut zastanowić się w ciszy nad swoimi przeżyciami, naszkicować swoje myśli albo narysować to, co zobaczyłaś/zobaczyłeś.

### Scenariusz III „Żart - humor - radość”

#### Cele:

- świadomość, że każdy człowiek pragnie doświadczać radości;
- wzmocnienie poczucia własnej wartości;
- samopoznanie;
- uświadomienie sobie swoich oczekiwań wobec stanu radości.

Metody i formy pracy: praca zbiorowa i indywidualna; gry i zabawy psychologiczne; zabawy interakcyjne

Materiały: kartki papieru

Środki: Vopel Klaus W.: *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży* cz. 4. Kielce: Jedność, 2003, s. 119-120 ; Nowacka E.: *Może tak, może nie*. Warszawa: Nasza Księgarnia. cop. 1997

#### Przebieg zajęć:

##### I. Część wstępna:

1. Przypomnienie zawartego kontraktu

2. Otwarty krąg - dokończ zdania:

- najmilszą rzeczą, która mi się ostatnio przydarzyła było...bo...
- gdybym była sławną osobą to...bo...
- gdybym była czarodziejką/czarodziejem to ...bo...
- jestem...bo...

4. Zabawa interakcyjna (Uczestnicy proszeni są o napisanie na swoich kartkach początku zdania: *Radość jest dla mnie... Humor jest dla mnie...* Następnie każdy zapisuje swoje myśli, skojarzenia, słowa, zdania, które przychodzą mu do głowy. Potem wszystkie kartki zbierane są na dwie kupki i uczestnicy odczytują co napisali)

##### II. Część właściwa, biblioterapeutyczna

1. Omówienie/przeanalizowanie powyższego ćwiczenia (w oparciu o następujące pytania: *czy zabawa wam się podobała, jakie wspólne cechy mają humor i radość, jakie rzeczywiste różnice istnieją między nimi?; czy coś was zdziwiło w wypowiedziach?*) stanowi punkt wyjścia do rozmowy o subiektywnym postrzeganiu radości przez drugiego człowieka.

2. Dyskusja nt. *Czy istnieje osoba będąca zawsze radosna?*





3. *Burza mózgów: W jaki sposób można odkryć radość i czym ona jest w swej istocie?*

III. Ewaluacja

1. *Po dzisiejszych zajęciach uświadomiłam/uświadomiłem sobie, że...*

## Scenariusz IV „Radość prowadzi do stanu szczęśliwości”

### Cele:

- uświadomienie uczestnikom, jakie jest znaczenie radości w życiu ludzkim;
- uwrażliwienie na potrzeby innych osób;
- dostrzeżenie wagi szczerości i zaufania jako podstawy budowania radości życia,
- znaczenie pozytywnych informacji zwrotnych;
- budowanie zaufania w grupie;
- integracja grupy.

Metody: słoneczko definicyjne, technika niedokończonych zdań, pedagogika zabawy, praca w grupach, dyskusja, rozmowa

Środki: *Kurs z zakresu terapii przez sztukę : wybór materiałów.* PTB Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego we Wrocławiu. Wrocław 1998-1999, s. 16 {plansza z ludzikami}; Saint-Exupery A. de: *Mały Książę.* Wyd. 16. Warszawa: Instytut Wydaw. PAX, 1992; Siesicka K.: *Zapałka na zakręcie.* Łódź: Akapit Press, [2004?]. ISBN 83-87463-61-2

### Przebieg zajęć:

#### I. Część wstępna:

1. *Powiedz mi w jakim jesteś nastroju*
2. *Ludzie do ludzi*

#### II. Część właściwa, biblioterapeutyczna:

1. Przeczytanie wybranych pieśni chwały
2. Rozmowa nt. „Jakie uczucia wywołały we mnie czytane teksty?”
3. Wnioski z rozmowy stają się podstawą do prawidłowego odszyfrowania znaczenia słów: „radość” i „szczęście”

#### III. Ewaluacja:

1. Kamień - uczestnicy siadają razem w kole, a prowadzący podaje mu kamień, który wędruje z rąk do rąk; ten uczestnik, który trzyma w ręce kamień, może wypowiedzieć się na temat przebiegu spotkania/zajęć: *czy spełnione zostały jego oczekiwania, jak odebrał poszczególne ćwiczenia, lub też grupę, czy prowadzącego itd;* podczas tej zabawy obowiązuje zasada: tylko ta osoba ma głos, która trzyma w ręku kamień, pozostali uważnie słuchają)

## PROGRAM MUZYKOTERAPEUTYCZNY „MUZYKA WE MNIE”

Warsztaty stwarzają uczestnikom możliwość autorefleksji, poznania siebie samego, a przede wszystkim odreagowania napięć poprzez muzykę relaksacyjną oraz próby automuzykowania opartego przede wszystkim na wykorzystaniu instrumentu muzycznego, jakim jest głos ludzki.

### Cele:

- Nauczenie się świadomego oddechu wraz z wyciszeniem umysłu;
- Uspokojenie organizmu (komórek) i pomoc w osiągnięciu stanu wewnętrznej równowagi;
- Uzmysłowanie sobie własnych uczuć;
- Budowanie poczucia własnej wartości poprzez kompensację w jednej z dziedzin sztuki (muzykę);
- Nabywanie umiejętności rozpoznawania i nazywania swoich uczuć.

**Uczestnicy:** Beneficjenci Projektu

**Warunki:** sala przeznaczona do spotkań w WTZ

**Czas trwania:** 20 godz. x 45

### Struktura zajęć:

1. część wstępna integracyjna
2. część właściwa muzykoterapeutyczna

Formy pracy: warsztatowe, praca w grupie

**Metody pracy:** słowne (słuchanie muzyki, rozmowa), pisemne (indywidualne malowanie obrazu inspirowane uczuciami wywoływanymi słuchaną muzyką), pedagogika zabawy.

**Środki:** płyty CD z muzyką relaksacyjną oraz pieśniami

**Materiały:** kartki papieru, pastele, farby, arkusz szarego papieru.

## Scenariusz I „Kim jestem przez muzykę?”

### Cele:

- uświadomienie uczestnikom, jakie jest znaczenie muzyki dla nich;
- integracja grupy, przelamanie lodów;
- otwarcie, budowanie atmosfery zaufania;
- samopoznanie;
- rozwijanie wyobraźni muzycznej;
- werbalizowanie emocji.

Metody i formy pracy: twórcze, plastyczne; rozmowa; praca w grupie i indywidualna

Materiały: kartki papieru, pastele, farby

Środki: Grzenia J.: *Słownik imion*. Warszawa, 2002. ISBN 83-01-13741-X, muzyka różnych stylów od klasycznej po współczesną muzykę popularną, z którą utożsamiają się uczestnicy.

### Przebieg zajęć:

#### I część:

1. Zawarcie kontraktu (\*udział w zajęciach jest dobrowolny, \*słuchaj uważnie tego, co mówią inni uczestnicy, \*w trakcie spotkania panuje atmosfera życzliwości i uprzejmości, \*uczestnicy mają do siebie nawzajem zaufanie, \*treści naszych spotkań są naszą i tylko naszą własnością, \*staraj się poczekać z tym, co masz do powiedzenia aż do momentu, w którym mówiąca osoba skończy swoją wypowiedź, \*dbaj o poprawność i piękno języka, którym się posługujesz)

#### II część: zabawy integrujące, przelamujące lody:

1. *Przedstawiamy się w niekonwencjonalny sposób:*

pochodzę z krainy muzyki...

szukam słuchających tej samej muzyki...

szukam słuchających odmiennej muzyki...

gdybym była/był muzykiem skomponowałabym/skomponowałbym utwór o..., bo...

2. *Moje wyjątkowe imię* (uczestnicy śpiewają swoje imię)

3. *Rodzinne anegdoty:* rozmowa nt kultury muzykowania rodzinnego (wspólnego śpiewania, grania)

#### III zabawy twórcze:



1. *Wspomnienia pierwszej zapamiętanej piosenki* - swobodne próby nucenia,  
mormorando , pełny śpiew uczestniczek/uczestników

IV Zabawa na koniec:

Ewaluacja: *Po dzisiejszym spotkaniu...*

## Scenariusz II „W świecie muzyki”

### Cele:

- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- integracja grupy, budowanie zaufania,
- samopoznanie;
- poznawanie świata uczuć przez słuchaną muzykę;
- uświadomienie sobie uczuć ewokowanych przez różne gatunki muzyczne.

Metody i formy pracy: prace indywidualne i w grupie; gry i zabawy psychologiczne; metody aktywizujące (mapa pojęciowa, burza mózgów, słoneczko definicyjne); wizualizacja; praca z tekstem.

Materiały: kartki szarego papieru, długopisy

Środki: płyty CD z utworami muzyki różnych gatunków i stylów.

### Przebieg zajęć:

#### I. Część wstępna:

##### 1. Przypomnienie zawartego kontraktu

##### 1. *W jakim jesteś dzisiaj nastroju?*

*W jakim nastroju jesteś po wysłuchaniu danego fragmentu muzycznego?*

*Muzyka czyni mnie...(dokańczamy rozpoczęte zdanie)*

#### II. Część właściwa, muzykoterapeutyczna

1. Omówienie emocji, jakie towarzyszyły wysłuchanej medytacji stanowią punkt wyjścia do zdefiniowania słowa „radość” (*Proszę abyście przypomnieli sobie wasze myśli, uczucia i obrazy, jakie pojawiały się przed waszymi oczami w trakcie słuchania muzyki i napisali na kartkach wszelkie skojarzenia ze słowem „radość”*)

##### 2. *W jakim nastroju jesteś po wysłuchaniu danego fragmentu muzycznego?*

##### 3. *Muzyka czyni mnie...(dokańczamy rozpoczęte zdanie)*

4. Uzupelnieniem będzie przypomnienie *Ody do radości* (wspólne głośne odśpiewanie przez wszystkich uczestników)

##### 8. Swobodna rozmowa nt emocji uczestników

#### III. Ewaluacja: *W jakim nastroju kończysz te zajęcia?*

### Scenariusz III „Przez muzykę od smutku do radości i na odwrót”

#### Cele:

- świadomość, że każdy człowiek doświadcza radości i smutków;
- wzmocnienie poczucia własnej wartości;
- samopoznanie;
- uświadomienie sobie swoich własnych uczuć i świadome wpływanie na nie.

Metody i formy pracy: praca zbiorowa i indywidualna; gry i zabawy psychologiczne; zabawy interakcyjne

Materiały: kartki papieru

Środki: Vopel Klaus W.: *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży* cz. 4. Kielce: Jedność, 2003, s. 119-120 ; Nowacka E.: *Może tak, może nie*. Warszawa: Nasza Księgarnia. cop. 1997

#### Przebieg zajęć:

##### I. Część wstępna:

1. Przypomnienie zawartego kontraktu

2. Otwarty krąg - dokończ zdania:

- najmiłą rzeczą, która mi się ostatnio przydarzyła podczas słuchania muzyki było...bo...
- gdybym była sławnym muzykiem, to...bo...

4. Zabawa interakcyjna (Uczestnicy proszeni są o napisanie na swoich kartkach początku zdania: *Muzyka jest dla mnie... Smutek/Radość jest dla mnie...* Następnie każdy zapisuje swoje myśli, skojarzenia, słowa, zdania, które przychodzą mu do głowy. Potem wszystkie kartki zbierane są na dwie kupki i uczestnicy odczytują co napisali)

##### II. Część właściwa, muzykoterapeutyczna

1. Omówienie/przeanalizowanie powyższego ćwiczenia (w oparciu o następujące pytania: *czy zabawa wam się podobała, jakie wspólne cechy mają humor i radość, jakie rzeczywiste różnice istnieją między nimi?; czy coś was zdziwiło w wypowiedziach?*) stanowi punkt wyjścia do rozmowy o subiektywnym postrzeganiu radości przez drugiego człowieka.

2. Dyskusja nt. *Czy istnieje osoba będąca zawsze radosna?*



3. *Burza mózgów: W jaki sposób można odkryć radość i czym ona jest w swej istocie?*

III. Ewaluacja

1. *Po dzisiejszych zajęciach uświadomiłam/uświadomiłem sobie, że...*



## Scenariusz IV „Przez muzykę osiągam eudajmonię”

### Cele:

- uświadomienie uczestnikom, jakie jest znaczenie radości w życiu ludzkim;
- uwrażliwienie na potrzeby innych osób;
- dostrzeżenie wagi szczerości i zaufania jako podstawy budowania radości życia,
- znaczenie pozytywnych informacji zwrotnych;
- budowanie zaufania w grupie;
- integracja grupy;
- poznanie stanu i pojęcia eudajmonii.

Metody: słoneczko definicyjne, technika niedokończonych zdań, pedagogika zabawy, praca w grupach, dyskusja, rozmowa

Środki: *Kurs z zakresu terapii przez sztukę: wybór materiałów.* PTB Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego we Wrocławiu. Wrocław 1998-1999, s. 16 {plansza}; Saint-Exupery A. de: *Mały Książę.* Wyd. 16. Warszawa: Instytut Wydaw. PAX, 1992; Siesicka K.: *Zapałka na zakręcie.* Łódź: Akapit Press, [2004]. ISBN 83-87463-61-2. Tatarkiewicz W.: *O szczęściu.* Wyd. Warszawa: PWN, 2015.

### Przebieg zajęć:

#### I. Część wstępna:

1. *Powiedz mi w jakim jesteś nastroju*
2. *Ludzie do ludzi*

#### II. Część właściwa, biblioterapeutyczna:

1. Śpiew wybranych pieśni chwały
2. Rozmowa nt. „Jakie uczucia wywołały we mnie czytane teksty?”
3. Wnioski z rozmowy stają się podstawą do prawidłowego odszyfrowania znaczenia słów: „radość” i „szczęście”

#### III. Ewaluacja:

1. Zabawa z jajkiem: Uczestnicy siadają razem w kole, a prowadzący podaje jajo, który wędruje z rąk do rąk; ten uczestnik, który trzyma w ręce kamień jajo, może wypowiedzieć się na temat przebiegu spotkania/zajęć: *czy spełnione zostały jego oczekiwania, jak odebrał poszczególne ćwiczenia, lub też grupę, czy prowadzącego itd.*; podczas zabawy obowiązuje zasada: tylko ta osoba ma głos, która trzyma w ręku kamień (pozostali uważnie słuchają). Ten, kto zbije jajo wypada z gry.