



Sieciowanie, czyli o relacjach i bliskości

Drogie Widzki, Drodzy Widzowie! Drodzy Nauczyciele!

Wspólnie z bohaterami dramatu „Jeremi się ogarnia. LoL” prezentujemy przewodnik w nieco innej odświeżeniu. Zamiast rodzinnych zabaw proponujemy Wam działania indywidualne, które możecie wykonać poza kontekstem szkolnym.

Przewodnik ten powstaje w czasie, gdy na świecie trwa pandemia, a wiele obszarów naszego życia przeniosło się do Internetu. Dużo czasu spędzamy w świecie wirtualnym, bardzo trudno jest się od niego odciąć. Nie wyobrażamy sobie funkcjonowania bez smartfona. Od kilku miesięcy doświadczamy tego ze zdwojoną siłą. Korzystamy z portali społecznościowych, żeby utrzymywać kontakty ze znajomymi, poznać nowe osoby, realizować swoje hobby, a nawet się uczyć.

Spróbujemy jednak zachęcić Was do zastanowienia się nad tym, jak wyglądają nasze relacje z innymi i czy mogłyby istnieć bez nowych mediów? Zapytamy też, jak Waszym zdaniem wygląda i działa prawdziwa wspólnota? Pochylimy się również nad kwestią bliskości, kontaktu, dotyku, którego w ostatnich miesiącach mamy dużo mniej, a jest tak ważny dla prawidłowego rozwoju człowieka i dobrego samopoczucia.

Zatem – do dzieła!

Życzymy Wam twórczych przeżyć.

Asia i Nastka

Przewodniki po spektaklach stanowią część edu-pakietu i powstają w ramach – zainicjowanego w 2019 roku – projektu Edu-akcje. Prezentowane materiały edukacyjne otwierają kolejne możliwości: rozmów, zabaw i działań w obrębie przedstawień Centrum Sztuki Dziecka w Poznaniu, a także prezentują ciekawostki na temat spektakli czy zawartych w nich kluczowych elementów.

Zacznijmy od rozmowy

O bliskości

Potrzeba bliskości ma ogromne znaczenie w utrzymaniu dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego. Zaspokajamy ją w różny sposób. Czasem wystarczy rozmowa, wspólne przygotowywanie posiłku czy wspólny trening. Innym razem bardzo potrzebujemy, by ktoś nas przytulił albo chociaż pogładził po ręce.

Przytulanie pozytywnie wpływa na nasze relacje, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa, pomaga budować zaufanie, a także wspomaga wydzielanie oksytocyny – hormonu, który powoduje uczucie szczęścia. Pozytywnie wpływa także na rozwój i pozwala utrzymać poczucie własnej wartości na odpowiednim poziomie.

Ten przewodnik powstaje w czasie pandemii. Nasze życie przeniosło się w znacznym stopniu do Internetu. Mimo że rzeczywistość przedstawiona w spektaklu różni się od tego, co mamy za oknem, z tytułowym bohaterem łączy nas potrzeba ciągłego bycia w kontakcie z innymi. Umożliwiają to komunikatory, portale społecznościowe, aplikacje. Ale nie zapominajmy o tym, jak ważna jest bliskość.

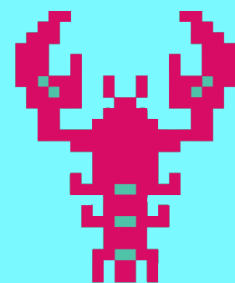
Czy wiedzieliście, że przytulanie obniża poziom stresu? To fakt potwierdzony naukowo (odpowiada za to wspomniana już oksytocyna, która świetnie radzi sobie z kortyzolem). Następnym razem przed ważnym sprawdzianem wytulcie swoich rodziców. Uwaga! Mogą być tym bardzo zaskoczeni!

Zjednoczone siły

W życiu każdego bywają takie sytuacje, gdy nie zważając na okoliczności, ludzie potrafią się jednoczyć i współdziałać dla dobra innych. Zwłaszcza wtedy, gdy sprawa lub osoba są dla nas szczególnie ważne. Czasami może to oznaczać współpracę z osobą jeszcze nieznaną lub z kimś, kogo nie darzymy zbyt dużą sympatią. Niekiedy wiąże się to z przełamaniem pewnych schematów i własnych blokad lub z wyzbyciem się uprzedzeń.

Jeremi wspólnie z przyjaciółmi organizuje koncert, by pomóc choremu przyjacielowi. Cała ta akcja jest skomplikowana, bo koncert ma się odbyć na żywo. Ostatecznie jednak bohaterowi udaje się zorganizować wydarzenie, w którym uczestniczy cała szkoła. Dla niego jest to duże wzywanie – publiczne przemówienie i nawiązanie kontaktu z dziewczyną, która mu się podoba. I jak sobie z tym poradzić?

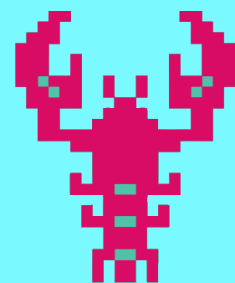
Jak Wy wspieracie swoich przyjaciół i bliskich w szczególnie trudnych sytuacjach? Czy zdarzyło się Wam brać udział w jakimś działaniu, którego celem była pomoc nieznanemu?



Wirtualne sieciowanie

Nastoletni bohaterowie spektaklu „Jeremi się ogarnia. LoL” spotykają się w szkole, ale swoje relacje budują także w świecie wirtualnym, korzystając z różnych komunikatorów. Starają się w ten sposób stale utrzymywać kontakt. Wydaje się to dość wygodne, jednak relacje w sieci nie są w stanie całkowicie zastąpić rzeczywistego kontaktu z drugim człowiekiem. W końcu nie jest możliwe ciągłe ukrywanie się za ekranem telefonu czy komputera.

Zapraszamy Was do rozmowy o relacjach, o tym, czym są one dla Was. Jak zadbać o relacje i rozwijać je w świecie rzeczywistym, gdzie nie można się schować za zabawnymi emotikonami?



Domowy przewodnik

Co nas łączy?

liczba osób: wystarczy jedna, ale można do tego zaprosić domowników
potrzebne materiały: własne myśli

zasady: W spektaklu rodzice Jeremiego często mówili mu, że za dużo czasu spędza przed komputerem, podczas gdy sami... robili to samo. Przyjrzyj się sobie i swoim najbliższym. Jakie cechy charakteru Was łączą? Czy są jakieś czynności i przyzwyczajenia, które widzisz zarówno u siebie, jak i u rodziców, rodzeństwa czy dziadków? Które z tych cech lub działań lubicie, a które Was denerwują? Co możecie z tym zrobić? Do rozmyślań zaprosicie także pozostałych domowników.



Chwila bliskości z samym sobą

liczba osób: wystarczy jedna
potrzebne materiały: koc/mata

zasady: Jesteśmy w ciągłym pędzie, więc pozwólmy sobie na chwilę przyjemności. Rozłóżcie koc lub matę na podłodze. Połóżcie się na plecach, ręce wzdłuż ciała, nogi luźne. Zamknijcie oczy i weźcie kilka głębokich wdechów. Poczujcie mocno i intensywnie, jak całe Wasze ciało styka się z podłogą. Następnie połóżcie ręce na przeponie i sprawdźcie, jak pracuje ten mięsień przy wdechu i wydechu. Pomyślcie o czymś przyjemnym, o Waszych bliskich, znajomych – o relacjach między Wami. Następnie wyciągnijcie się na kocu lub macie, próbując rękami dosięgnąć jak najdalej za siebie, a nogami w przeciwnym kierunku. W tym momencie Wasze ciało powinno być napięte. Po kilku sekundach rozluźnijcie się. Spróbujcie tak kilka razy, a przy ostatnim rozluźnieniu otwórzcie oczy.

uwaga: To zadanie z powodzeniem nadaje się do wykonania na świeżym powietrzu (oczywiście przy odpowiedniej pogodzie). Wtedy dodatkowo można się rozkoszować zapachem trawy i śpiewem ptaków. Miłego relaksu!



Akcje i relacje

liczba osób: wystarczy jedna
potrzebne materiały: notes, kartki, długopis

zasady: Pomyślcie o tym, co wpływa na utrzymanie relacji z drugim człowiekiem. Czy pamiętacie, w jaki sposób nawiązaliście swoje szkolne i pozaszkolne przyjaźnie? Spróbujcie stworzyć swój osobisty poradnik nawiązywania dobrych relacji poza rzeczywistością wirtualną. Jakie działanie („akcja”) pozwala stworzyć konkretną relację, czyli co z czego wynika i na co może mieć wpływ?

Zadanie może mieć także drugą część, ale dopiero po wykonaniu pierwszej części. Stwórzcie poradnik dobrych „akcji”, które pomagają budować dobre relacje w rzeczywistości internetowej.

Chętnie przyjmujemy Wasze wskazówki. Umiejętność budowania dobrych relacji jest ważna dla wszystkich, niezależnie od wieku. Czasami to też bardzo duże wyzwanie.

Działania z klasą / w klasie

W grupie siła

liczba osób: cała klasa + nauczyciel

potrzebne materiały: dowolne

zasady: Nauczyciel dzieli uczniów na kilka grup 5- lub 6-osobowych. Zadaniem każdej grupy jest stworzenie rzeźby, która będzie symbolem wspólnoty, ale w której zaistnieje też każdy z osobna. Grupa może wykorzystać do tego dowolne materiały, które są pod ręką.

uwaga: To zadanie jest możliwe do realizacji także na zajęciach online. Wtedy każda z osób dodaje coś od siebie, tworząc jeden obraz złożony z kilku elementów. Wykorzystajcie do tego komunikator, który umożliwia wspólne rysowanie po jednej tablicy.



Podziel się słowem

liczba osób: cała klasa + nauczyciel

potrzebne materiały: kartki, długopisy

zasady: Zadanie polega na wypisaniu jak największej liczby wyrazów rozpoczynających się na litery, które tworzą słowo WSPÓŁPRACA. Każdy uczeń pracuje samodzielnie, następnie nauczyciel dzieli klasę na grupy 4-osobowe, które wspólnymi siłami próbują stworzyć opowiadanie/wiersz/piosenkę z wykorzystaniem wcześniej wypisanych słów. Każdy wers lub nowe zdanie powinno się zaczynać od następujących liter: W, S, P, Ó, Ł, P, R, A, C, A.

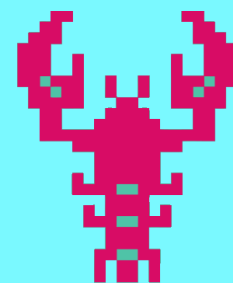


Zarzuć sieć!

liczba osób: cała klasa + nauczyciel

potrzebne materiały: kartki, długopisy

zasady: Sztuka przemawiania i publicznych wystąpień nie należy do łatwych. Nauczyciel dzieli klasę na dwie grupy. Jedna z nich ma za zadanie przedstawić jak najwięcej plusów wynikających z korzystania z telefonów i komputerów, ogólnego „przebywania” w świecie wirtualnym. Druga grupa z kolei przedstawia negatywne aspekty funkcjonowania w internetowej przestrzeni. Grupy debatuja między sobą, prezentując swoje argumenty i odpowiadając na kontrargumenty przeciwników. Nauczyciel prowadzi debatę, oddając głos poszczególnym przedstawicielom drużyn. Pamiętajcie – bądźcie kulturalni!



Ciekawostki



Dystans, który ma znaczenie

Dystans to pewien rodzaj komunikacji niewerbalnej, który informuje nas np. o stosunku emocjonalnym do drugiej osoby, statusie społecznym czy charakterze prowadzonej rozmowy. Rodzaje dystansu mówią o tym, jak człowiek zachowuje się w przestrzeni. Można je opisywać zarówno w odniesieniu do ludzi, jak i do zwierząt.

Edward Hall opisał cztery rodzaje dystansów, które zachowują ludzie:

- dystans publiczny – zaczyna się powyżej 3,5 metra;
- dystans społeczny – między 1,2 m a 3,5 m (taki dystans utrzymujemy z obcymi lub znajomymi, służy on do załatwiania oficjalnych spraw);
- dystans indywidualny – od 45 cm do 1,2 m (dotyczy przyjaciół i rodziny),
- dystans intymny – od skóry do ok. 45 cm (jest zarezerwowany dla najbliższych – partnera/partnerki, dziecka).

Każdy z nich posiada dwie fazy – bliższą i dalszą.

W tych badaniach z pewnością nie został wzięty pod uwagę „dystans społeczny”, który obowiązuje w czasie pandemii. Jak te okoliczności wpływają na nasze relacje? Jak ta zmiana wpływa na relacje między ludźmi – zarówno najbliższymi, jak i mniej znanymi?



O poczuciu własnej wartości

Poczucie własnej wartości powstaje dzięki zaspokojeniu potrzeby szacunku do samego siebie. **William James** – amerykański filozof i psycholog – definiuje je jako poczucie pewności siebie, a badać je można m.in. przez porównanie naszych wyobrażeń o sobie z tym, jacy jesteśmy w rzeczywistości. Łączy się to także z poczuciem samoakceptacji. Zdolność do samooceny kształtuje się u dzieci w wieku od 7 do 10-12 lat.

Samoocena może być:

- realistyczna – charakteryzuje ją znajomość swoich słabych i mocnych stron oraz adekwatne ocenianie swoich możliwości;
- nierealistyczna – charakteryzuje ją nadmierna koncentracja na mocnych stronach i niezauważanie słabych albo przeciwnie – skupianie się na słabościach i niedostrzeganie swoich możliwości.

Niezależnie od tego, jak się dzisiaj czujesz, nad samooceną i poczuciem własnej wartości można pracować. Celem tego procesu jest akceptacja siebie i dobre samopoczucie.





Domowe zasady ekranowe

W 2020 roku Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę stworzyła kampanię „Domowe zasady ekranowe”. To osiem działań, o które prosi „dziecięcy mózg”. Zasady te nie dotyczą jednak wyłącznie najmłodszych domowników, ale także, albo przede wszystkim, dorosłych. Te osiem faktów może dotyczyć mózgow wszystkich – dorosłych, młodzieży i dzieci – by zachować w życiu odpowiedni balans, zadbać o zdrowie i relacje z innymi.

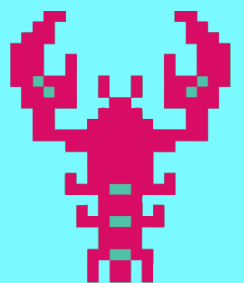
Nie tylko dziecięcy mózg radzi:

1. Ograniczaj mi czas przed ekranem.
2. Nie pozwalaj mi patrzeć w ekran przed snem.
3. Nie korzystajmy z ekranów przy jedzeniu.
4. Odkładajmy wszystkie ekrany w jedno miejsce.
5. Spędzajmy razem czas aktywnie.
6. Bawmy się razem bez ekranów.
7. Ograniczaj mi czas przed ekranem w podróży.
8. Zabieraj na noc ekrany z mojej sypialni.

Czy w Waszym domu obowiązują jakieś zasady korzystania z ekranów? Nie musicie zaczynać od wszystkich, na początek wystarczy jedna lub dwie.

Więcej informacji na temat zasad i całej kampanii znajduje się tutaj:

<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl>



Autorka przewodnika:

Sandra Lewandowska

Współpraca:

Joanna Żygowska

Opracowanie graficzne:

Magdalena Bryłowska

Masz pytania, chcesz się podzielić swoim sposobem na relaks, kontakt ciała z przestrzenią, a może chcesz przedstawić swój poradnik dobrych relacji?

Kontakt: slewandowska@csdpoznan.pl

Jeremi się ogarnia. LoL

Tekst: **Szymon Jachimek**

Reżyseria: **Dorota Abbe**

Muzyka: **Grzegorz Mazon**

Scenografia i kostiumy: **Grupa Mixer**

Animacje: **.wju**

Materiały filmowe: **Maciej Bronikowski**

Materiały fotograficzne: **Mateusz Matuszewski**

Asystentka reżyserki: **Izabella Nowacka**

Konsultacja wokalna: **Karolina Supron**

Konsultacja choreograficzna: **Paulina Wycichowska**

Głos z offu: **Anna Langner**

Występują: **Julia Patan, Kinga Roszak, Nikodem Kaczmarek, Mateusz Jan Pluta, Michał Satawa, Piotr Czekala**

Produkcja: **Izabella Nowacka, Wojciech Nowak**

Dźwięk: **Krzysztof Nowakowski**

Światło: **Maciej Fincel**

Technika: **Mateusz Matuszewski**

Prapremiera odbyła się 5 listopada 2017 roku na Scenie Wspólnej.

Poznań, grudzień 2020



Centrum Sztuki
Dziecka
w Poznaniu

**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.**

Projekt „Współczesna dramaturgia dla dzieci i młodzieży (2020, 2021, 2022)” dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

