



## Raz, dwa, trzy – złap moje sny!

**Drogie Dzieci, Drodzy Rodzice!**

Zapraszamy do świata pełnego bliskości, miękkości i niekończących się pomysłów. Do świata, w którym króluje Sen, Morfeusz Sen. To także główny bohater spektaklu i słuchobrazowiska „Morfeusz Sen”. Aby oddać się całkowicie w jego objęcia potrzeba poczucia bezpieczeństwa, spokoju i przyjemnej atmosfery. Spróbujemy pomóc Wam osiągnąć ten przytulno-senny nastrój.

Ale nie zamierzamy też ciągle spać i się przytulać – proponujemy Wam kilka zabaw i gier, które wbrew sennym tytułom, angażują całe ciała i umysły. I dzieci, i dorosłych. Zapewniamy, że wszystkie materiały potrzebne do zabaw macie pod ręką.

Dbajcie o to, by zapewniać sobie dobrą zabawę i dobry sen. W końcu sen powinien stanowić jedną trzecią naszej doby, tak dla prawidłowej równowagi. Czyż to nie wspaniała myśl?

Mamy nadzieję, że z naszym przewodnikiem od razu nie zaśniecie, ale będziecie się świetnie bawić!

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

## Kim jest Morfeusz?

Tajemniczy Morfeusz jest głównym bohaterem spektaklu i słuchobrazowiska „Morfeusz Sen”. Sam przedstawia się tak:

„I oto jestem. Teraz już mogę się przedstawić: nazywam się Sen. Morfeusz Sen. Przychodzę wtedy, gdy zasypiasz i przynoszę sny. Wybieram zawsze ten, który tobie jest akurat najbardziej potrzebny (...)”.

Jak Wy wyobrażacie sobie Morfeusza? Jak może być ubrany? Jakim mówi głosem? Jak ma włosy?

Jak myślicie, jak wyglądał Morfeusz, który odwiedził Was ostatniej nocy?

## Niekończące się sny

Morfeusz zsyła sen. Tych snów ma w zanadru wiele, dla wszystkich nieśpiących. Ale wyobraźmy sobie sytuację, w której Morfeuszowi zabrakło snów. Trzeba je wymyślić! Zróbcie to wspólnie, rodzinie. Najpierw zastanówcie się, co charakteryzuje sny. Są śmieszne? Zabawne? Trochę straszne?

Każda osoba, w ustalonej wcześniej kolejności, dodaje po jednym zdaniu do historii, rozpoczynających się od słów:

- a. Na skraju drogi stał...
- b. W ogrodzie rosły...
- c. Niebo miało kolor...
- d. (zapropnujcie sami początek snu)

I tak kontynuujemy opowieść. Czy te sny mają swoje zakończenie?

A teraz coś dla osób, które mają ochotę na trudniejsze zadanie. Wymyślcie jak najwięcej słów zaczynających się na tę samą literę, które mogłyby znaleźć się w fantastycznym śnie.

## Rzeczy, których nie widać

Jakie tajemnice można przechowywać na strychu albo w kartonach, znajdujących się na najwyższych półkach w szafie? Czy rodzice coś tam przed nami ukrywają?

Rodzic wybiera przedmiot, który może przechowywać na strychu/w szafie lub który tam rzeczywiście się znajduje. Wybierzcie przedmioty wyjmowane z jakichś okazji lub w konkretnym momencie roku. Dziecko przeprowadza wywiad, próbując rozszyfrować, co to za tajemnicza rzecz. Postarajcie się zadawać pytania zamknięte, na które dorosły może odpowiadać tylko: tak lub nie.



# Rodzinne zabawy

## Maszyna do wytwarzania snów

### wariant 1

liczba osób: minimum dwie

potrzebne materiały: Wasze ciała, ewentualnie rzeczy, które macie pod ręką

zasady: Spróbujcie wspólnymi siłami stworzyć maszynę do wytwarzania snów, korzystając przede wszystkim ze swoich ciał. Zaplanujcie jej wygląd oraz sposób wytwarzania snów.

Ile czasu zajmuje przygotowanie jednego marzenia sennego? Jakie sny produkuje Wasza maszyna? Możecie podzielić się nim z Morfeuszem.

### wariant 2

liczba osób: dowolna

potrzebne materiały: rolki od papieru toaletowego lub ręczników papierowych, klej lub taśma klejąca, nożyczki, do wyboru: kolorowy papier, kredki, pisaki, farby, wstążki lub inne rzeczy, które macie w domu i możecie ich użyć do pracy twórczej

sposób wykonania: Całkowicie dowolny! Z dostępnych materiałów stwórzcie konstrukcję. Rolki można sklejać, zginać lub wycinać. A także ozdabiać je według własnych pomysłów.

Zastanówcie się, co będzie charakteryzowało Wasze maszyny. Może będzie wytwarzała tylko pomarańczowe sny? Albo sny z udziałem Muminków? Zapytajcie rodziców, jaka jest ich wymarzona maszyna. Gdybyście mieli ochotę – swoimi projektami – możecie podzielić się z autorkami tego przewodnika.



## Raz, dwa, trzy - złap moje sny!

liczba osób: minimum trzy

potrzebne materiały: brak, ale trzeba zadbać o w miarę pustą, bezpieczną przestrzeń

zasady: Jedna z osób zamienia się w Morfeusza. Jej zadaniem jest położyć wszystkich uczestników zabawy spać. Stoi na środku pokoju i opowiada, o czym mamy śnić (np. o dinozaurach, o małych robaczkach, o fioletowej plaży, o lataniu na rowerze, itp.). Gdy Morfeusz wymienia jakiś temat snu, pozostali przybierają kształt danej rzeczy, osoby itp. i zastygają w tej pozie. Gdy pojawi się nowy temat, trzeba jak najszybciej zmienić pozycję.



## Niewidzialny eliksir

liczba osób: minimum dwie  
potrzebne materiały: dowolne

zasady: Niewidzialny eliksir powoduje, że w pokoju dziecka znika jeden przedmiot. Zadaniem rodzica jest dokładne przyjrzenie się pomieszczeniu i sprawdzenie, który rekwizyt zyskał chwilowo status niewidzialnego.

## Kołysanki-wyliczanki

liczba osób: dowolna, można nawet solo  
potrzebne materiały: kartka papieru, długopis, kredki

zasady: Niektórzy mówią, że przed snem należy liczyć barany. A może owce? Nieistotne, nigdy się nie sprawdzało. Może dlatego, że trzeba policzyć smoki? A może trzeba liczyć w rytm kołysanki?

Stwórzcie swoją kołysankę-wyliczankę. Możecie stworzyć własną, prostą melodię lub sięgnąć po znaną piosenkę. Kołysanka-wyliczanka to wymienianie słów na wybraną literę, np. kołysanka na „k” albo kołysanka na „b”. Stwórzcie ją samemu lub zaproście do udziału całą rodzinę. Kołysanki-wyliczanki można zapisać albo wymyślać bezpośrednio przed zaśnięciem.

## Masażyki

Potrzeba bliskości daje nam poczucie pełnego komfortu i bezpieczeństwa, a masaż całego ciała pozwala na relaks i pozbycie się napięcia.

liczba osób: jak najwięcej, ale wystarczą także dwie  
potrzebne materiały: Wasze dłonie!

zasady: Jedna osoba leży na plecach z zamkniętymi oczami, pozostałe dokonują masażu. Zaczynają delikatnie od głowy, szyi ramion. Następnie ręce, dłonie, klatka piersiowa, brzuch, biodra. Na samy końcu nogi i stopy. Każdej części ciała poświęcamy przynajmniej 30 sekund. Pilnujemy, żeby ciało masowanego było rozluźnione.

Pierwsza faza polega na delikatnym ugniataniu, druga na lekkim oklepywaniu ciała od góry do dołu, ostatnia na rozcieraniu swoich dłoni (nagrzewaniu ich) i przykładaniu do ciała masowanego, tak by poczuł lekkie ciepło na całym ciele. Dajemy mu chwilę na przyswojenie ciepła, a później następuje zamiana osób. Zabawa kończy się w momencie, kiedy cała rodzina zostanie wymasowana.



## **Dobranoc, mamo!**

liczba osób: dziecko plus rodzic

potrzebne materiały: wygodne łóżko, materac, mata lub dywan

zasady: Zadaniem dziecka jest uśpienie rodzica i zadbanie o komfort jego snu. Można zacząć od opowiadania historii/czytania na dobranoc, mówienia miłych, ulubionych słów. Głaskanie i śpiewanie też działa usypiająco. Czy Wasza kołysanka-rymowanka jest już gotowa? Albo prawie gotowa? To świetna okazja, żeby sprawdzić, czy działa. Na pewno znacie też wiele innych sposobów na ułożenie do snu swoich rodziców. Wszystkie miłe chwytły dozwolone!

## **Łapacze snów**

liczba osób: dziecko plus rodzic

potrzebne materiały: kubeczek od jogurtu, sznurki, wstążki, nitki, wełna, koraliki, guziki, chusteczki higieniczne, piórka, kolorowy papier, co tylko przyjdzie Wam do głowy

sposób wykonania: Na początek poproście rodziców o odcięcie nożyczkami górnej części kubeczka od jogurtu tak, by powstał okrąg. Przywiązujemy sznureczek, który będzie pełnił funkcję zawieszki – to jest góra naszego łapacza. Na dole przywiązujemy sznureczki, wstążki, wełnę. Możecie dodatkowo ozdobić je guzikami, koralikami, piórkami, kawałkami chusteczki higienicznej i innymi drobnymi elementami.



# Ciekawostki



## Na początku było opowiadanie

Inspiracją do powstania spektaklu była sztuka opowiadania historii. Forma ta sięga do tradycji literatury ustnej – bajek, baśni, mitów przekazywanych z pokolenia na pokolenie w różnych kręgach kulturowych. Ten rodzaj widowiska wzbogacony może zostać warstwą muzyczną, ale odbywa się bez scenografii, a cały świat przedstawiony stwarzany jest jedynie za pomocą słów.

Taki tradycyjny opowiadacz, pomimo iż wykorzystuje mimikę i gesty, nie jest aktorem. Jego historia za każdym razem jest nieco inna, powstaje „tu i teraz”, więc nie może zostać wcześniej wyreżyserowana.

„Morfeusz Sen” nie jest typową opowieścią, snutą przy ognisku lub na dobranoc, ale monodramem. Monodram to spektakl teatralny, w którym występuje jeden aktor i odgrywa swoją rolę. Nad takim widowiskiem pracowało wiele osób, jak przy każdym przedstawieniu, m.in.: reżyser, kompozytor i scenograf.



## Baba Jędza

Baba Jaga wywodzi się z mitologii słowiańskiej. Baśnie utrwały wizerunek starej, przerażającej czarownicy. Słowo „jaga” prawdopodobnie pochodzi od prasłowiańskiego słowa „(j)ęga” i oznacza m.in. grozę, mękę. Ale pierwowzorami Baby Jagi mogły być także czarownice trudniące się leczeniem przy pomocy ziół, przygotowując lekarstwa i napary lub też dawne bóstwo opiekujące się lasem.



## Łapacze snów

Legenda mówi, że pewna kobieta zaniepokojona koszmarami sennymi męczącymi jej dziecko, udała się do przedzarki. Ta poleciła jej wykonanie sieci życia z gałązek wierzby i włókien bawełny. Taki łapacz chwycił to, co złe i umożliwił dziecku spokojny sen.

Łapacze snów narodziły się wśród kanadyjskich i północnoamerykańskich plemion Indian. Ich zadaniem było wyłapywanie złych snów, dręczących myśli żeby nie przeniknęły do świadomości śpiącego. Sieci przepuszczały tylko dobry i spokojny sen. Stanowiły zatem rodzaj talizmanu czy amuletu.

Dla Indian marzenia sennie są bardzo istotne, ponieważ stanowią źródło informacji o przyszłości i pozwalają na kontakt ze światem pozazmysłowym.



## **Autorki przewodnika:**

Sandra Lewandowska, Joanna Żygowska

## **Opracowanie graficzne:**

Magdalena Bryłowska

## **Kontakt:**

slewandowska@csdpoznan.pl

Masz pytania, chcesz się podzielić opinią albo najlepszą maszyną do wytwarzania snów czy najpiękniejszym łapaczem snów?

## **Morfeusz Sen**

produkcja: **Centrum Sztuki Dziecka w Poznaniu**

monodram **Radosława Elisa**

tekst, dramaturgia i reżyseria: **Jerzy Moszkowicz**

teksty kołysanek: **Radosław Elis**

w spektaklu wykorzystano także wiersz Joanny Papuzińskiej „Kołysanka

smoków” oraz „Piosenkę Baby-Jagi” Jerzego Moszkowicza w wykonaniu Anny Mierzwy

scenografia: **Jakub Psuja**

muzyka: **Gabriel Kaczmarek**

kostiumy: **Angelina Janas-Jankowska**

konsultacja choreograficzna: **Paulina Wycichowska**

asystentka reżysera/inspicjentka: **Izabella Nowacka**

wokal z offu: **Anna Mierzwa**

głosy z offu: **Maria Rybarczyk i Piotr Dąbrowski**

dźwięk: **Krzysztof Nowakowski**

światło: **Maciej Fincel**

projekt plakatu: **Jola Richter-Magnuszewska**

Prapremiera spektaklu odbyła się 12 lutego 2017 roku na Scenie Wspólnej.

Poznań, maj 2020



Centrum Sztuki  
Dziecka  
w Poznaniu

