

W świecie uczuć

Drogie Dzieci, Drodzy Rodzice, Drodzy Nauczyciele!

Lata spędzone w szkole to czas zdobywania wiedzy w różnych obszarach. Dotyczą one nie tylko nauki, ale również rozwijania kompetencji społecznych. W końcu to czas zawierania znajomości, przyjaźni, koleżeńskich kłótni, ale także moment narodzin pierwszych miłości. Właśnie w tej chwili towarzyszymy Ninie i Paulowi.

Dziewczyna i chłopak uświadamiają sobie, że druga osoba nie jest dla nich tylko koleżanką czy kolegą z lekcji języka angielskiego, ale kimś więcej. Ostatniego dnia szkoły Nina i Paul w końcu spędzają ze sobą cały, pełen wrażeń, dzień. Towarzyszą im najróżniejsze emocje i uczucia. Jak się okazuje, każde z nich postrzega kolejne wydarzenia w nieco inny sposób.

Zapraszamy Was do rozmowy na temat komunikacji, relacji i uczuć, zainspirowanej spektaklem „Nina i Paul”. Proponujemy, by spojrzeć na te kwestie z różnych perspektyw. W przewodniku znajdziecie propozycje do działań szkolnych i domowych.

Mamy nadzieję, że opisane tu zadania pozwolą Wam ciekawie spędzić czas, a może i dowiedzieć się czegoś o sobie.

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.

Zaczniemy od rozmowy

Relacje z rówieśnikami, współpraca

Relacje z rówieśnikami istotnie wpływają na rozwój emocjonalny dzieci w każdym wieku. Ma to znaczenie od najmłodszych, przedszkolnych lat. Już wtedy pojawiają się pierwsze przyjaźnie i zaczynają kształtować umiejętności interpersonalne. Poprzez kontakt z grupą uczymy się współpracy, tworzenia i respektowania zasad panujących w grupie.

Temat relacji rówieśniczych może stanowić dobry punkt wyjścia do rozmowy o sposobie funkcjonowania młodych ludzi w grupie. Na czym opiera się dobra współpraca? Jak działać w zespole pełnym różnych indywidualności.

Ten przewodnik nie powstałby bez współpracy!

Komunikacja niewerbalna

Komunikacja między ludźmi stanowi podstawę naszych relacji. I chociaż mówimy do siebie tym samym językiem, nie zawsze potrafimy się wzajemnie zrozumieć. Komunikacji werbalnej bardzo często towarzyszy komunikacja niewerbalna. Może ona pomagać w odczytywaniu informacji lub powodować jeszcze większe nieporozumienia.

W sztuce „Nina i Paul” bohaterowie przede wszystkim ze sobą rozmawiają i opisują wszystko to, co się wokół nich dzieje. Ale w sztuce teatru istotna jest także mimika twarzy, gestykulacja, postawa ciała. Czego dowiadujemy się o postaciach, ich emocjach i o przedstawionych sytuacjach dzięki komunikacji niewerbalnej?

Czy to możliwe, by z bliskimi sobie osobami porozumiewać się bez słów?

Uczucia

Uczucia i emocje mają ogromny wpływ na motywy, zachowania ludzi i sposób ich działania. Przeżywamy je cały czas, stopniowo uczymy się je rozpoznawać, nazywać, a także akceptować i sobie z nimi radzić (szczególnie z tymi, które sprawiają nam jakąś trudność, a mówiąc wprost: utrudniają życie). Do tych najbardziej podstawowych należą: radość, smutek, strach, wstręt, złość. Nie oceniamy ich jako pozytywne czy negatywne. One wszystkie po prostu są. Mogą być dla nas bardziej lub mniej przyjemne, możemy lubić je odczuwać lub wiedzieć, że są dla nas trudne. Dotyczy to wszystkich – dzieci i dorosłych. Uczucia wpływają na wiele sfer naszego życia, także na stan naszego ciała. Mogą warunkować ciśnienie krwi, rytm bicia serca, a także energię, jaką wokół siebie roztaczamy.

Nina i Paul doświadczają pierwszej, nastoletniej miłości. Obserwujemy ją trochę z ukrycia, tak jakby przez dziurkę od klucza. Zmieniająca się relacja między bohaterami otwiera przestrzeń do rozmowy o uczuciach. O sposobach ich wyrażania, ale także o tym, jak odczytują je osoby wokół nas. Być może nie zawsze nasze uczucia są dla innych czytelne. Podstawową wiedzę na temat nazywania, wyrażania i przeżywania uczuć zdobywamy w domu rodzinnym. Warto jednak pracować nad tym całe życie, by coraz pełniej przeżywać relacje z innymi.

Zabawy rodzinne

Portrety

liczba osób: minimum dwie
potrzebne materiały: kartki, kredki

zasady: Jedna z osób próbuje opisać słowami drugą, uwzględniając cechy wyglądu i charakteru i wszystko to, co urzeka nas w tej osobie, za co ją lubimy czy Kochamy. Druga skrupulatnie oddaje charakterystyczne elementy w portrecie. Gdy dzieło zostanie ukończone, następuje zmiana. Mówimy powoli, dokładnie, tak żeby artysta miał czas na narysowanie/naszkiecowanie wszystkich szczegółów. Jeśli jest Was więcej odpowiednio się podzielcie. Gdy w zabawie udział bierze dwoje rodziców, mogą opisywać się nawzajem, a dziecko może próbować odtworzyć ich podobizny.

Takie arcydzieła powinny ujrzeć światło dzienne i zawisnąć w wyjątkowym miejscu!



Wymalowane na twarzy

liczba osób: minimum dwie
potrzebne materiały: Wasze twarze

zasady: Różne uczucia i emocje rysują się nam na twarzy pod wpływem miłych i mniej przyjemnych wydarzeń. Niech każda z osób wybierze sobie konkretne zdarzenia z ostatniego tygodnia, miesiąca, roku, a może lat, które wywołuje na twarzy jakąś emocję czy uczucie. Następnie ten stan próbuje oddać za pomocą mimiki twarzy. Możecie także tworzyć rodzajowe scenki, tak by Wasi bliscy mogli zgadnąć, co to za wydarzenie budzi takie emocje!



Układanka

liczba osób: minimum dwie
potrzebne materiały: Wasze ręce, dłonie, nogi, stopy

zasady: Spróbujcie wspólnie, rodzinnie „wytworzyć” przy pomocy rąk albo nóg następujące kształty: serce, kropla deszczu, słońce, Wasz własny symbol miłości czy przyjaźni. Ważne jest to, by zaangażować wszystkie osoby i aby każdy miał udział w poszczególnych – zaproponowanych przez nas czy wymyślonych przez Was – elementach. Tylko tak można zadbać o dobrą współpracę!

Działania z klasą/w klasie

Koniec i kropka?

liczba osób: cała klasa + nauczyciel

potrzebne materiały: głowy pełne pomysłów, kartki, długopisy

zasady: Czy wiecie, co wydarzyło się dalej? Czy Nina i Paul nadal się przyjaźnią pomimo zmiany szkoły? Spróbujcie całą klasą zabawić się w autorów kontynuacji historii bohaterów. Na początek ustalcie kilka ważnych szczegółów:

- czas akcji – tuż po wakacjach, następne wakacje, jeszcze później?;
- miejsce akcji – gdzie rozgrywa się Wasza historia? znowu w domu Niny? może tym razem w domu Paula? na wycieczce?;
- rekwizyty – jakie przedmioty pojawią się w Waszej opowieści?;
- uczucia bohaterów – co się dzieje w głowie i sercu Niny i Paula?.

Wszystkie decyzje należą do Was. Następnie budujemy historię. W ustalonej kolejności każdy uczeń mówi jedno słowo, tak by powstawały spójne i logiczne zdania. Drugim wariantem, być może nieco prostszym, jest opowiadanie historii po jednym zdaniu.

Możecie także pracować w mniejszych grupach i po stworzeniu historii opowiedzieć je na forum. W czym Wasze historie są podobne, a w czym się różnią?

Co dzieje się z Niną i Paulem? Czy miłość przetrwała?

Kartka z wakacji

liczba osób: cała klasa (praca samodzielna) + nauczyciel

potrzebne materiały: kartki (najlepiej w formacie pocztówki), długopisy

zasady: Dzisiaj kartka pocztowa lub list wysłany tradycyjną pocztą mogą mieć charakter nieco odświeżony, trochę staroświecki. Przez to może i wyjątkowy? Kto z Was ostatnio dostał pocztówkę lub papierowy list? W jakich to było okolicznościach?

Podzielcie się na dwie grupy. Pierwsza grupa wciela się w postać Niny piszącej kartkę dla Paula. Druga – odwrotnie. Następnie dobierzcie się w pary i wymieńcie się listami. Jak Wasze postaci mogłyby zareagować na taką wiadomość? Pamiętajcie, że pocztówka ma ograniczone miejsce do wypełnienia słowami. Zmieści się tam tylko to, co najważniejsze!

Zadanie można także zrealizować online i wysłać listy pocztą elektroniczną (ale nie komunikatorem).

Jakie jeszcze macie pomysły na podtrzymywanie znajomości po zakończeniu szkoły?

Komedia romantyczna

liczba osób: cała klasa + nauczyciel

potrzebne materiały: kartki, długopisy

zasady: Spektakl „Nina i Paul” możemy nazwać komedią romantyczną. Z czym Wam się kojarzy to sformułowanie? Spróbujcie teraz przyrzeć się osobno słowom „komedia” i „romantyczna”. Następnie podzielcie kartkę na dwie części: „elementy komediowe” oraz „elementy romantyczne”. Co je charakteryzuje?

Zwróćcie uwagę na takie elementy jak:

- konkretne sytuacje, zdarzenia;
- sposób wypowiedzania się bohaterów;
- słowa, jakich używają postaci;
- nastrój w poszczególnych scenach.

W jakich innych książkach lub opowiadaniach (nie tylko szkolnych!), które znacie, można także odnaleźć elementy komediowe i romantyczne?



Ciekawostki



Katalog gestów

François Delsarte był francuskim pedagogiem, aktorem i śpiewakiem, który żył w XIX wieku. Interesował się relacjami między gestem, głosem a emocją aktora. W ten sposób utworzył katalog gestów odpowiadający stanom wewnętrznym człowieka. Ciało ludzkie podzielił na trzy strefy: intelektualną (głowa), emocjonalną (tułów), aktywności fizycznej (ręce i nogi). Uważał, że każdemu przeżyciu wewnętrznemu odpowiada ruch (lub sama chęć wykonania go), a siła uczucia wpływa na siłę ruchu. Delsarte swoje teorie głosił ustnie, a to co zachowało się z jego systemu, opisali jego uczniowie.

A może spróbujecie stworzyć swój katalog gestów i opiszecie go? To może być interesująca przygoda! Jeśli macie problem z opisaniem ruchu, zawsze możecie spróbować go narysować. Do dzieła!



Języki miłości

W 1992 roku amerykański psycholog Gary Champman opublikował książkę „5 języków miłości”. Zaproponował w niej dokładnie pięć sposobów wyrażania i odczuwania miłości przez ludzi:

- słowa – osoby, które preferują ten sposób wyrażania miłości lubią słyszeć, że są dla kogoś ważne, potrzebują werbalnych zapewnień o uczuciach;
- czas – te osoby czują się kochane, gdy ktoś poświęca im czas, cenią wspólne aktywności;
- podarunki – te osoby czują się wyjątkowe, gdy otrzymują prezenty – nie muszą jednak być bardzo drogie, ale przygotowane specjalnie dla nich;
- przysługi – te osoby lubią, gdy bliskie osoby w czymś im pomagają, wspierają lub wykonują dla nich jakieś drobne prace;
- dotyk – te osoby bardzo lubią częste przytulanie, głaskanie czy trzymanie za rękę.

Nie ma lepszych i gorszych sposobów przeżywania bliskich więzi z innymi ludźmi. Dla niektórych bardzo ważne może być to, co dla innych nie ma aż tak dużego znaczenia. Języki te nie dotyczą tylko związków romantycznych, ale wszystkich relacji z ważnymi dla nas osobami, np. rodzicami czy przyjaciółmi.



Księga ludzkich uczuć

W różnych językach i w różnych kulturach możemy znaleźć słowa, którymi ludzie opisują mniej znane, bardziej skomplikowane uczucia. Np.:

iktsuarpok – w języku Inuitów, zamieszkujących Arktykę, oznacza to zaniepokojenie przed przybyciem gości i jednocześnie ich nerwowe wypatrywanie;

oime – w języku japońskim to przyjemność płynąca z faktu, że ktoś się o nas troszczy;

umpty – w języku angielskim to poczucie, że wszystkiego jest „za dużo” i wszystko idzie nie tak, jak powinno.

Więcej na ten temat znajdziecie w bardzo ciekawej książce Tiffany Watt-Smith „Księga ludzkich uczuć” w tłumaczeniu Jacka Koniecznego (Warszawa 2017). Nie jest to książka typowo dla młodych czytelników, jednak przy wspólnej lekturze ciekawostki dla siebie mogą odnaleźć i dzieci, i dorośli.

Jak myślicie? Czy może istnieć uczucie, które oznaczałoby „radość z tego, że ktoś przyszedł do mojego domu”? Lub zupełnie inne uczucie: „obawa związana z czyjąś wizytą w moim domu”?

Spróbujcie wymyślić własne uczucia. My już zaczęłyśmy uzupełniać nasze własne Księgi:

Asia – radość z tego, że moi przyjaciele robią coś wspólnie i im się to bardzo dobrze udaje.

Nastka – strach przed stłuczeniem kubka z Włóczykijem.



Autorki przewodnika:

Sandra Lewandowska, Joanna Żygowska

Opracowanie graficzne:

Magdalena Bryłowska

Kontakt:

slewandowska@csdpoznan.pl

Masz pytania, chcesz się podzielić opinią albo wyjątkowymi portretami rodziców czy najpiękniejszą kartką do Niny lub Paula?

Nina i Paul

Tekst: **Thilo Reffert**

Przekład: **Lila Mrowińska-Lissewska**

Reżyseria: **Jerzy Moszkowicz**

Muzyka/Aranżacje: **Jacek Skowroński**

Ruch sceniczny: **Paulina Wycichowska**

Scenografia/Rekwizyty/Materiały multimedialne: **Jakub Psuja**

Kostiumy/Rekwizyty: **Angelina Janas-Jankowska**

Producent: **Wojciech Nowak**

Asystentka reżysera/Inspicjentka: **Izabella Nowacka**

Występują: **Anna Mierzwa, Łukasz Chruszcz**

Spektakl powstał w koprodukcji Centrum Sztuki Dziecka w Poznaniu i Teatru Nowego im. T. Łomnickiego w Poznaniu.

Prapremiera polska odbyła się 23 kwietnia 2016 roku na Scenie Wspólnej.

Poznań, maj 2020



Centrum Sztuki
Dziecka
w Poznaniu