



Scenariusz do książki "Zielona dziewczynka. Czyli popołudnie, którego nie było", Albus Wydawnictwo 2026

Gdy doniczka przecieka, czyli skąd czerpać siłę w trudnych chwilach.

Czas trwania: 45 minut

Liczba osób w grupie; 8-12

Wiek: 9-13 lat

Cele zajęć

- Uświadomienie, że odczuwanie złości i smutku w trudnych chwilach jest naturalne.
- Zrozumienie emocji dorosłych i zdjęcie z dziecka poczucia winy.
- Budowanie odporności psychicznej poprzez identyfikację własnych zasobów.

Potrzebne materiały

1. Książka „Zielona dziewczynka”
2. Szablony doniczek (wydrukowane na sztywnym papierze)
3. Kolorowe karteczki w kształcie liści
4. Kredki, flamastry
5. Duży brystol z konturem drzewa

Przebieg zajęć

1 Wstęp i kontrakt (5 min)

Przywitanie i ustalenie zasad: słuchamy się nawzajem, to co mówimy zostaje w grupie.

"Jakim dzisiaj jesteś kolorem i dlaczego?" - runda otwierająca.

2 Głośne czytanie ukierunkowane (10 min)

Wprowadzenie w historię Nutki. Odczytanie dwóch kluczowych fragmentów:

O złości (s. 14): Nutka nie chce pomagać, czuje złość.

O doniczce (s. 63): Mama jako popękana doniczka.

3 Rozmowa kierowana – praca z metaforą (10 min)

Zadawanie pytań otwartych:

?

Dlaczego Nutka była zła? Czy miała do tego prawo?

?

Co sprawia, że w dorosłych pojawiają się "pęknięcia"?

?

Czy to wina kwiatka (dziecka), że doniczka przecieka?

4 Działanie twórcze (15 min)

Krok 1: Moja doniczka

Rysowanie/pisanie na szablonie doniczki tego, co zabiera energię i złości (trudności).

Krok 2: Liście zasobów

Pisanie na liściach tego, co daje siłę i oparcie (osoby, wspomnienia).

Krok 3: Wspólne drzewo

Przyklejanie liści na wspólny brzoł - tworzenie Drzewa Wspomnień i Siły.

5 Zakończenie (5 min)

Podsumowanie siły wspólnego drzewa. Runda zamykająca: "Z jaką jedną myślą wychodzisz?".

Przewodnik dla rodziców, opiekunów

Drodzy Rodzice i Opiekunowie, podczas dzisiejszych zajęć rozmawialiśmy o emocjach w trudnych chwilach, opierając się na książce "Zielona dziewczynka".

Czego dowiedziały się dziś dzieci?

Mają prawo do trudnych emocji – złość i frustracja są naturalne.

Metafora "popękanej doniczki" – gorszy nastrój rodzica nie jest winą dziecka, to tylko uciekająca siła.

Drzewo Siły – szukaliśmy zasobów, które dają oparcie.

Jak kontynuować rozmowę w domu?

Używajcie metafory: "Moja doniczka dzisiaj trochę przecieka" – to zdejmuje z dziecka ciężar domysłów.

Stwórzcie domowe Drzewo Wspomnień: Zapytajcie o "liście siły" z zajęć.

Akceptujcie regres: Dziecko w stresie może zachowywać się "dziecinnie" – to naturalne.

Ściąga komunikacyjna

Zamiast mówić...

"Nie ma o co płakać, trzeba pomóc."

Spróbuj powiedzieć...

"Widzę, że jesteś zły. Rozumiem, to trudne."

Zamiast...

"Musisz być teraz duży i dzielny."

Spróbuj...

"Wiem, że dużo się dzieje, ale nadal masz prawo do zabawy."