



## **DZIEWCZYNKI MAJĄ MOC - ODKRYJ SVOJE PASJE!**

### **WARSZTAT W OPARCIU O KOMIKSY WYBRANYCH SERII (LOU, KAMILA I KONIE, SISTERS, STUDIO TAŃCA)**

#### **CELE:**

- ~> poznanie swoich mocnych stron
- ~> kształtowanie umiejętności pracy w grupie
- ~> nabycie umiejętności dbania o relacje
- ~> nabycie umiejętności stawiania sobie celów
- ~> diagnoza własnych możliwości
- ~> poznanie sposobów realizacji marzeń

**Czas trwania:** 3 spotkania po około 60 min.

**Wiek uczestników:** 10-13 lat

**Liczba uczestników:** 20 osób

#### **POTRZEBNE MATERIAŁY:**

- ~> blok do Flipchartu lub 2 kartony w formacie B1
- ~> kartki A3 (do mapy mocy)
- ~> flamastry, kredki
- ~> papier samoprzylepny kolorowy
- ~> taśma klejąca przezroczysta lub dwustronna
- ~> szablon do ćwiczenia Dziewczyńska Mapa Mocy
- ~> komiks z serii Lou, Kamila i Konie, Sisters, Studio Tańca
- ~> kolorowe czasopisma do wykonania mapy marzeń



## **PRZEBIEG:**

### **NA DOBRY POCZĄTEK - SPOTKANIE WPROWADZAJĄCE**

#### **1. Poznaj imiona (10 min.)**

Uczestniczki siedzą w kręgu. Każda z osób wymienia swoje imiona oraz dodaje cechę/umiejętność zaczynającą się na literę swojego imienia np. Mądra Marysia, Ambitna Agnieszka, Zaradna Zosia, Aktywna Ania.

#### **2. Co nas łączy - co nas wyróżnia? (20 min.)**

Prowadzący dzieli uczestniczki na kilka grup 4-5 osobowych i rozdaje po 1 kartce z flipchartu na grupę. Zadaniem każdej z grup jest narysować duży kwiatek, który ma tyle płatków, ile osób w grupie. W środkowej części kwiatka - uczestniczki zapisują co ich łączy (np. hobby, pasje, szkoła, do której chodzą, ulubione aktywności itd.). Pojedyncze płatki kwiatka - każda z uczestniczek podpisuje swoim imieniem i zapisuje w nim co ją wyróżnia na tle grupy (np. jako jedyna jeździ na rolkach / nosi okulary / gra na gitarze / czyta komiksy / ma rodzeństwo itd.) Następnie każda z grup prezentuje swój "kwiatek" i krótko opowiada o sobie.

#### **3. Dziewczyńska Mapa Mocy (20 min.)**

Prowadzący mówi uczestniczkom, że każdy z nas jest inny a przez to wyjątkowy. Bardzo ważne jest, aby umieć dostrzegać swoje mocne i słabe strony. Dobrze jest również zobaczyć jak wielu wartościowych ludzi mamy wokół siebie a także przyjrzeć się temu co lubimy i co nam sprawia radość.

Cel ćwiczenia - bliższe poznanie i wzmocnienie siebie

Każda uczestniczka otrzymuje kartkę (najlepiej A3). Na środku kartki piszą swoje imię. Od imienia rysują linie tworząc mapę myśli z następującymi zagadnieniami:

- osoby, które są mi bliskie
- osoby, które podziwiam
- rzeczy, które lubię robić (pasje, hobby)
- moje słabe strony (rzeczy, nad którymi chciałabym popracować)



- moje mocne strony (w czym jestem dobra, jakie umiejętności i cechy charakteru kryją się za rzeczami, które lubię robić, o pomoc w czym często proszą mnie znajomi)
- moje osiągnięcia (co mi się udało i sprawiło, że poczułam się dumna np. napisanie trudnego sprawdzianu z angielskiego albo posprzątanie pokoju)

### **Omówienie**

*Co Wam się podobało w tym ćwiczeniu?*

*Co było trudne?*

*Czego się o sobie dowiedziałyście?*

*Mapa będzie punktem wyjścia do odnoszenia się do doświadczeń uczestniczek w dwóch tematach - relacji i marzeń*

## **I CZĘŚĆ - RELACJE**

### **1. Relacje w naszym życiu (20 min.)**

Prowadzący czyta wybrany przez siebie fragment komiksu z serii Sisters lub Lou, który opisuje relacje bohaterki z innymi. W oparciu o ten fragment zaprasza uczestniczki do pogadanki na temat znaczenia relacji w ich życiu.

Prowadzący może zadać następujące pytania:

- *Czym w ogóle jest relacja?*
- *Z kim można mieć relację?*
- *Jak ją nawiązać?*
- *Jak o nią dbać?*

### **2. Ja w świecie - relacje, które wzmacniają (30 min.)**

Prowadzący dzieli uczestniczki na kilkusobowe grupy. Zadaniem uczestniczek jest przypomnieć sobie jakieś miłe przeżycie, które wydarzyło im się w relacji z innymi (z jedną osobą lub grupą), a następnie podzielenie się nim krótko z resztą. Gdy wszyscy już opowiedzą swoje historie - zastanawiają się nad pytaniem „Dlaczego było to miłe przeżycie?”.

Podawane przez uczestniczki przyczyny, dla których lubią spędzać czas i działać z innymi, prowadzący ujmuje w szersze kategorie i zapisuje na dużym arkuszu papieru, tablicy.



**Mogą to być na przykład takie powody:**

- czułam się pewnie w gronie dobrze znanych mi osób
- czułam się akceptowana taka, jaka jestem
- czułam, że mogę być sobą
- zostałam doceniona przez innych
- pomagaliśmy sobie nawzajem
- zrealizowaliśmy wspólnie pomysł
- będąc z tą osobą/osobami czułam się ważna, brana pod uwagę, uwzględniona

Każdy z uczestników zajęć wybiera trzy powody, które dla niego są najważniejsze - przyklejając przy nich kółeczka/karteczki, lub dorysowując znak flamastrem.

najistotniejszych - ich zdaniem - korzyściach płynących z przynależności do grupy.

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie.

## **II CZĘŚĆ - odWAŻNE marzenia**

### **1. Od poszukiwania do osiągnięcia celu (30 min.)**

Prowadzący łączy uczestniczki w 2 zespoły i prosi je żeby usiadły w dwóch końcach sali. Każdy zespół dostaje do przeczytania jeden komiks i związane z nim zadanie do wykonania.

#### **Zespół nr 1**

Uczestniczki czytają komiks z serii Kamila i Konie, a następnie krótko rozmawiają o tym co zrobiło na nich wrażenie w tej historii. Po zakończeniu rozmowy ich zadaniem jest zastanowić się i zapisać na kartonie/flipcharcie Co jest potrzebne / co trzeba zrobić żeby odkryć swoją pasję/hobby?

#### **Zespół nr 2**

Uczestniczki czytają komiks z serii Studio Tańca, a następnie krótko rozmawiają o tym co zrobiło na nich wrażenie w tej historii. Po zakończeniu rozmowy ich zadaniem jest zastanowić się i zapisać na kartonie/flipcharcie. Co trzeba zrobić / jest potrzebne do realizacji marzeń?

### **2. Opowieści pełne marzeń (15 min.)**

Na forum uczestniczki mówią krótko czego dotyczyły przeczytane historie i na jakie pytania odpowiadały. Uzasadniają krótko to, co zapisały. Prowadzący podsumowuje wypowiedzi i zwraca



uwagę że każda z bohaterek komiksów, ciężko pracuje, przezwycięża strach i dzięki temu rozwija się i realizuje swoje marzenia.

Następnie prowadzący prosi uczestniczki aby zastanowiły się, jakie mają marzenia. Następnie krótko rozmawia z nimi na ten temat.

Prowadzący może zadać tutaj następujące pytania:

- *Jakie są wasze marzenia?*
- *Jeżeli macie różne marzenia - myśl o którym z nich sprawia Wam największą radość?*
- *Po czym poznać, że marzenia jest naprawdę nasze?*
- *Czy można o czymś marzyć, a jednocześnie obawiać się tego?*
- *Co możecie zrobić, aby odkryć swoje marzenia, pasje, cele?*
- *Wyobraźcie sobie, że Wasze spełniacie Wasze marzenia. Jak się czujecie? Co zmienia się w Waszym otoczeniu?*

### **3. Dziewczyńska Mapa Marzeń / Moja Mapa Marzeń (20-30 min.)**

Prowadzący wprowadza uczestniczki w zagadnienie Mapy Marzeń. Tłumaczy, że teraz będą miały czas na to, aby stworzyć swoją własną mapę z wszystkimi marzeniami, jakie przychodzą im do głowy - mogą to być marzenia podobne, jak miały bohaterki czytanych komiksów, lub zupełnie inne. Mogą być związane nauką, relacjami z koleżanki i kolegami, spędzaniem wolnego czasu, rodziną, hobby - czy z czymkolwiek zechcą.

Każda z uczestniczek przygotowuje swoją indywidualną mapę marzeń - wyklejając ją na kolorowym bristolu z fragmentów przygotowanych wcześniej przez prowadzącego czasopism lub rysując/malując.

### **4. Dłonie pełne mocy (15 min.) - do wyboru to lub poniższe ćwiczenie**

Każda z uczestniczek odrysowuje na kartce papieru swoją dłoń, a następnie podpisuje rysunek swoim imieniem. Uczestniczki siedzą w kręgu i podają swoje kartki osobie siedzącej po prawej stronie. Zadaniem każdej z osób, jest wypisać wewnątrz rysunku dłoni - pozytywne rzeczy na temat osoby, której rysunek znajduje się na otrzymanej kartce - np. co w niej lubi, jakie mocne strony tej osoby zauważa, dlaczego lubi z nią przebywać itd. Uczestniczki podają sobie kartki i wypisują pozytywnej informacji, do momentu kiedy nie otrzymają z powrotem kartek z rysunkami swoich dłoni.



**4. Komplement (10 min.) - do wyboru to lub powyższe ćwiczenie**

Uczestniczki chodzą swobodnie po sali. Na znak prowadzącego każdy podchodzi do jednej osoby i mówi jej komplement. Opcjonalnie podczas ćwiczenia w tle może grać muzyka.

**Autorki:** Agata Warywoda, Monika Schmeichel-Zarzeczna

---

Scenariusz powstał w ramach akcji „BOOM! Na komiksy i gry planszowe w bibliotece” realizowanej we współpracy wydawnictwa Story House Egmont Sp. z o.o. i Fundacji Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego.