# Propozycje aktywności do pracy z książką „Miejsce dla cieni” Lidii Branković | Wydawnictwo Kropka | 2025

**Zaproponowane aktywności każdorazowo dostosuj do wieku, potrzeb, możliwości i oczekiwań grupy czyli wybierz te, które najbardziej do niej pasują. Sama książka jest absolutnie wyjątkowa - mocno metaforyczna, z ogromną przestrzenią na interpretacje i pracę na wielu poziomach, z wieloma tematami do rozmów. Stąd podążaj też za tym, co dzieje się w trakcie zajęć. To książka dla wszystkich: dzieci (6+), nastolatków, młodzieży, dorosłych, seniorów. Każda z tych grup odczytywać ją będzie adekwatnie do osobistego doświadczenia i rozumienia tej części nas, którą czasem próbujemy ukryć. Ta „adekwatność odczytywania” w przypadku tej książki to przede wszystkim również duża „plastyczność” rozmowy, ale też gotowość na taką rozmowę lub „przeżycie” tekstu wewnątrz siebie – właśnie tam, gdzie „bawią się” moje cienie. Dlatego od razu uwrażliwiam na to, aby podczas pracy z książką nie zmuszać nikogo do definiowania swoich cieni na głos. Czas zajęć zaplanuj tak, aby oprócz wybranych aktywności wystarczyło go na domknięcie rozmów i wspierające komentarze. Zaproponowane działania możesz też wykorzystać w pracy indywidualnej. Jeśli nie znasz jeszcze książki, przeczytaj fragment mojej recenzji (na końcu pliku).**

**POWODZENIA!**

**Roksana Kociołek-Kaszyńska, pani Roxi**

MATERIAŁY (do wyboru w zależności od realizowanych aktywności):

- ✓ lusterko,
- ✓ duży rozmiar papieru do rysowania w rolce,
- ✓ pisaki, długopisy, kredki,
- ✓ lampka/latarka (może być kilka sztuk) do zrobienia cienia,
- ✓ koperty,
- ✓ taśma dwustronna,
- ✓ opaski fluoroscencyjne świecące w ciemności,
- ✓ mały namiot cyrkowy/materiał pozwalający zrobić kurtynę.

MIEJSCE ZAJĘĆ:

koniecznie z możliwością zaciemnienia. Może to być sala lekcyjna, świetlica szkolna, sala szkoleniowa.

Wprowadzenie do zajęć:
Jeśli wcześniej czytaliście z grupą inną książkę autorki *Hotel dla Uczuć*, warto do niej nawiązywać podczas zajęć, już od samego wprowadzenia:

1 zapytaj o skojarzenia ze słowem cień; gdzie mogą mieszkać cienie?; gdzie może być miejsce dla nich? – swobodne wypowiedzi uczestników;

2 prowadzący pokazuje okładkę książki „Miejsce dla cieni" i prosi uczestników o swobodne skojarzenia dotyczące ilustracji na niej oraz tytułu. Przykładowe odpowiedzi, które usłyszałam od dzieci: może to „Hotel dla cieni" / cienie to postacie w opuszczonym hotelu / tam chowa się to, co złe i to co nas boli / cyrk dla cieni – pojawia się tylko nocą / teatr cieni / może to być dom cieni / cyrk - dom dla cieni.

3 prowadzący pokazuje pierwszą rozkładówkę książki oraz następną stronę (z biletem) i pyta uczestników dlaczego do miejsca dla cieni trzeba mieć bilet?, czy to jakieś miejsce specjalne? – swobodne wypowiedzi uczestników.

Czytanie książki
W trakcie czytania adekwatnie do omawianego fragmentu analizujemy z uczestnikami równolegle ilustracje. Tekst książki czytamy fragmentami, by były możliwe krótkie rozmowy oraz aktywności:

1 Czytamy książkę do fragmentu „Ale Cień nie słuchał", a następnie proponujemy zabawę w parach: jeden uczestnik jest cieniem, który nie słucha – robi wygibasy i wywijasy oraz zmienia celowo pozycje, które pokazuje drugi uczestnik z pary wcielający się w rolę Lili. Po chwili zamiana ról (konieczne ,aby każdy uczestnik doświadczył obu ról).

2 Czytamy książkę do fragmentu „Prawda?" - uczestnicy odpowiadają na pytanie, mogą uzasadnić swoją odpowiedź.

Przy omawianiu ilustracji można zwrócić szczególną uwagę na kontakt w ścianie i odłączony kabel: czy można „odłączyć" się od czegoś, co jest częścią nas? – swobodne wypowiedzi uczestników.

3 Czytamy książkę do fragmentu „Cień był odważny. I Lila też była". Ponowna krótka zabawa w parach – tym razem cień robi to samo, co osoba z pary wcielająca się w rolę Lili. Po chwili zamiana ról (konieczna, aby każdy uczestnik doświadczył obu ról).

4 Przeczytanie kolejnej strony. Uczestnicy odpowiadają na pytanie – jak rozumiecie słowa „Bo razem znaczyli o wiele więcej niż każde z osobna"?: rozmowa moderowana.

5 Czytamy książkę do fragmentu „...a czasem nie".

Pytania do uczestników: czym może być cień? (np. jaką trudną emocją?); co to znaczy, że „każdy z nas ma Cień"? (każdy z nas ma jakieś trudne doświadczenie). Dlaczego te nasze cienie różnie się zachowują? Dlaczego Lila „Po raz pierwszy od dłuższego czasu poczuła, że jest całkowicie wypoczęta"? Co zrozumiała dzięki wizycie w cyrku? (ulga, zyskała wiedzę, że inni też mają cienie, a może też takie same jak ja). Ile cieni możemy mieć w sobie? Dlaczego warto się z nim zaprzyjaźnić? (nawet jeśli sprawia nam to trudność). Dlaczego Lila nie chciała już więcej ignorować swojego cienia?

Przykładowe odpowiedzi, które usłyszałam od dzieci:
CIEŃ TO: *złość, smutek, wstyd, zazdrość / cienie są jak kamień na sercu / niepokój (który będzie prześladował); samotność; ból; strach; żal, osoba o której chcemy zapomnieć; poczucie winy.*

INNE: *do cienia można schować nasze poczucie winy, wściekłość / trudno się przyznać, że nienawidzimy kogoś / chcemy ukryć zazdrość, obrazę / lepiej niczego nie ukrywać, gdy będziemy o tym rozmawiać, będzie nam coraz lepiej /*

*ta książka jest o trudnych emocjach / uczy nas jak sobie radzić z trudnymi sytuacjami / ta książka jest o teatrze cieni, emocji / każdy ma swoje cienie, trudności / cienie też są ważne / cienie są różne dla każdego / cienie to straszne duchy nocą, ale są ludzie skoro są cienie; można pozbyć się problemów rozumiejąc je / książka jest trochę smutna, radosna i nieposłuszna / trzeba wyciągać wnioski z naszych błędów i z naszego doświadczenia.*

Aktywności po przeczytaniu ww. fragmentów:

A. PRÓBA ZAUWAŻENIA/UŚWIADOMIENIA SOBIE CIENIA

Prowadzący przygotowuje lusterko i otwiera książkę na rozkładówce z tekstem „Każdy z nas ma w sobie takie miejsce...". Przyjmujemy założenie, że cień to takie lustro człowieka. Każdy uczestnik staje przed lustrem trzymając otwartą książką na tej właśnie stronie i przykłada do jej górnej części swoją głowę (łącząc się z narysowaną szyją). Zadaniem jest zastanowienie się przez chwilę w ciszy, jakie cienie mogły bawić się w człowieku? Kiedy cienie „dochodzą do głosu", kiedy cień jest niesforny?

B. POGADAJ Z CIENIEM / OSWAJANIE / ZROZUMIENIE

Zaciemniamy pomieszczenie, prowadzący rozkłada na podłodze duży rozmiar papieru do rysowania w rolce. Każdy uczestnik podchodzi, a prowadzący oświetla go lampką/latarką, tak aby cień uczestnika padał na papier.

Uczestnik sam decyduje jaka forma cienia będzie odrysowana (może robić wygibasy, wywijasy). Przed odrysowaniem zwrócenie uwagi na to, że w zależności od tego jak staniemy, taki będzie cień. Tak samo jest z tym „czymś" co może być cieniem człowieka – zależy jak na to spojrzymy, ważna jest perspektywa. Nie bez znaczenia może też być to, co mamy w genach i tu czytamy dedykację autorki książki „...i dla wszystkich naszych przodków, których cienie nosimy w sobie". Warto poruszać się chwilę z cieniem, zobaczyć go z różnych perspektyw i zadecydować, która jego forma ma być odrysowana. Jeśli mamy kilka lampek/latarek to pozostali uczestnicy pomagają sobie wzajemnie/równolegle podczas odrysowywania cieni.
Po odrysowaniu odcinamy kolejno cienie z rolki i każdy uczestnik sobie go zabiera.

Następnie zadaniem jest lepsze poznanie narysowanego cienia (jak czegoś nie znamy, to się tego boimy). Na odrysowanym cieniu można coś do niego napisać (np. przywitać się itp.), napisać swoje oczekiwania wobec niego itp. Każdy uczestnik dostaje też kopertę. Zadaniem jest przykładowe opisanie człowieka – na zewnątrz koperty cechy wyglądu, charakteru, jak mogą postrzegać go inni, wewnątrz koperty wypisują jakieś cechy, o których mało kto wie, co człowiek może ukrywać, jakie doświadczenia (nie musi być pisane wprost, może być jakimś „hasłem", grafiką). Podczas wykonywania zdania zwracamy uwagę, że naturalną trudność sprawia zapisanie czegoś w środku koperty, tak samo jak czasem trudność sprawiają ludziom właśnie te ich cienie. Następnie uczestnicy zaklejają kopertę i przyklejają ją taśma dwustronną do cienia na papierze.

C. AKCEPTACJA

Prowadzący pokazuje ilustracje z pierwszej i ostatniej rozkładówki i zaprasza uczestników (wraz z cieniami, które mają odrysowane) do miejsca, gdzie stoi mały namiot cyrkowy lub jest przygotowana mała kurtyna. W nawiązaniu do ww. ilustracji każdy uczestnik wychyla się zza kurtyny: najpierw swoje stopy i dół odrysowanego cienia, a następnie nawiązując do drugiej ilustracji razem z głową i górą odrysowanego cienia. Dodatkowo można oświetlić cyrk/kurtynę lampką/latarką.

Na podsumowanie tej aktywności rozmowa moderowana: co możemy doradzić człowiekowi, który nie radzi sobie ze swoim cieniem?

6 Gdy wszyscy wykonają ćwiczenie z namiotem/kurtyną, prowadzący odczytuje ostatnie dwie strony książki - „Ale tam gdzie są Cienie, jest także światło" oraz „A kiedy Cienie tańczą, zawsze warto przyłączyć się do zabawy": rozmowa moderowana z uczestnikami – jak rozumiesz te słowa?

Przykładowe odpowiedzi, które usłyszałam od dzieci: *jak jest światło to lepiej widać cień, lepiej się widzi / nie ma cienia bez światła / cień i światło jest jak dobro i zło / że trzeba korzystać jak cienie tańczą / można odsapnąć i sobie potańczyć.*

Następnie uczestnicy zwijają odrysowane cienie w rulon, i w nawiązaniu do słów „Ale tam gdzie są Cienie, jest także światło" zakładają na rulon świecącą opaskę fluoroscencyjną. Zabierają odrysowany cień ze sobą. Chętni mogą powiedzieć, gdzie znajdą dla niego miejsce w swoim domu.

Podsumowanie tej części zajęć i refleksji przez uczestników i prowadzącego.

## Praca plastyczna:

Wprowadzająca rozmowa moderowana:
Dlaczego warto rozmawiać o swoich trudnościach i próbować spojrzeć na nie z innej perspektywy? Spróbujemy poszukać odpowiedzi z pomocą książki. Lila miała różne doświadczenia ze swoim cieniem: coś się działo „jak nigdy" / „jak zawsze" / „czasem", ludzie też przecież tak mają w życiu:

### JAK NIGDY

Lila: „Nigdy jeszcze nie czuła się tak przerażona i tak samotna" / „Dokładnie mu się przyjrzała, jak nigdy wcześniej":
- co dodamy, co z codziennego doświadczenia jest w życiu „JAK NIGDY", kiedy np. podejmujemy próby zrobienia czegoś po raz pierwszy?

### JAK ZAWSZE

„Jej Cień był tuż obok niej, jak zawsze" / „A kiedy Cienie tańczą, zawsze warto przyłączyć się do zabawy":
- co dodamy, co z codziennego doświadczenia jest w życiu „JAK ZAWSZE", cień (doświadczenie, przecież zawsze nam towarzyszy).

### CZASEM

Cień „Czasem się wydłużał, czasem – skracał" / „Czasem zachowuje się dobrze... a czasem nie"
- co dodamy, co z codziennego doświadczenia jest w życiu „CZASEM"?
Warto pamiętać, że wszystkie nasze „jak nigdy" / „jak zawsze" / „czasem" też „razem znaczą o wiele więcej niż każde z osobna".

Może się zdarzyć jednak moment, kiedy cienie nas blokują, utrudniają życie, ignorowanie nie jest wówczas dobrą strategią. Dlatego ZAWSZE warto rozmawiać o swoich cieniach, bo to CZASEM pozwala spojrzeć na trudność z innej perspektywy.

Zadanie dla uczestników: prowadzący przypomina ilustrację z biletem. Prosi uczestników, by wzorując się na niej zaprojektowali swoją własną wersję „biletu na rozmowę" uwzględniając w jego projekcie słowa „miejsce dla...": na bilecie należy wypisać wszystkie bliskie osoby, do których uczestnik ma zaufanie i może w razie potrzeby porozmawiać z nimi o swoich kłopotliwych cieniach, kiedy tylko będzie tego potrzebował.

Moje doświadczenie jest takie, że dzieci chętnie i kreatywnie wykonują tę część warsztatów. Jeśli jednak nie masz czasowych możliwości lub uczestnik nie chce samodzielnie rysować, skorzystaj z przygotowanej karty pracy.

Zakończenie:

Chętni uczestnicy prezentują swoje prace, warto zadbać tu o wspierający komentarz prowadzącego. Swobodne refleksje uczestników na podsumowanie zajęć. Można zapytać co najbardziej zapamiętają z tego spotkania?

## FRAGMENT MOJEJ RECENZJI KSIĄŻKI:

*Co budzi dziecięce lęki? Jest tego sporo: zmartwienie, niepowodzenie, trauma, rodzinny sekret, wstyd, trudne doświadczenie i różne inne skrywane tajemnice. Nie mamy jednego lęku. Lila ma cień, który mimo, że głęboko ukryty, w pewnym momencie dochodzi do głosu i zaczyna jej utrudniać życie. Dzieci, podobne jak Lila, często nie potrafią wypowiedzieć na głos swoich obaw i lęków. Ich strategia to zazwyczaj ignorowanie, udawanie, milczenie. Użyta w książce metafora snu i cyrku pozwala na bezpieczną projekcję i konfrontację z naszymi lękami. To także rodzaj spotkania ze sobą samym, nauka oswajania naszych cieni – tych lękotwórczych i tych siłotwórczych. Ta książka jest jak pierwszy elementarz do nauki siebie – pomaga odkrywać i rozumieć własne „ja", sięgać do tego, co nie jest do końca jasne i pokorne, ale jest nasze. Dzięki zrozumieniu tego i „psychologicznej refleksji" można ze spokojem opowiedzieć komuś o swoich cieniach i usłyszeć zapewnienie, że „tam gdzie są cienie, jest także światło".*

*Książka jest też pełną wrażliwości podróżą, która stwarza okazję do „poprzyglądania się sobie", prowadzi do uświadomienia sobie naszych cieni oraz do ich akceptacji. Jest też o odwadze podjęcia próby zmierzenia się i przyjrzenia się swojemu cieniowi „jak nigdy wcześniej". Być może też zrozumienia, że nasz cień jest z nami przecież zawsze. Dodatkową perspektywę wnosi również dedykacja autorki „(…) Dla wszystkich naszych przodków, których cienie nosimy w sobie"…*

**Roksana Kociołek-Kaszyńska, Pani Roxi**

Karta pracy

# Bilet na rozmowę

MIEJSCE
DLA .....

MIEJSCE
DLA .....

MIEJSCE
DLA .....

MIEJSCE
DLA .....

MIEJSCE
DLA .....

MIEJSCE
DLA .....

KROPKA