

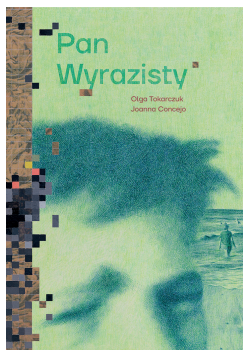
Znajdź inspirację na zajęcia!  
Pobierz darmowy pdf ze scenariuszem warsztatów, które łatwo przeprowadzisz w bibliotece, w szkole, w przedszkolu, w domu czy w ośrodku kultury – w grupie lub indywidualnie.

Warsztaty bawią, rozwijają kreatywność, wyobraźnię, pomagają w budowaniu relacji i odkrywaniu własnych talentów.



**Jesteś**

Laëtitia Bourget, Joanna Concejo



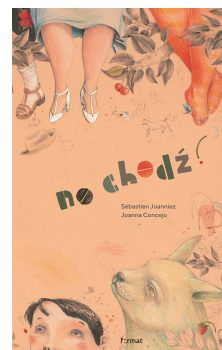
**Pan Wyrazisty**

Olga Tokarczuk  
Joanna Concejo



**Pan Nikt**

Joanna Concejo



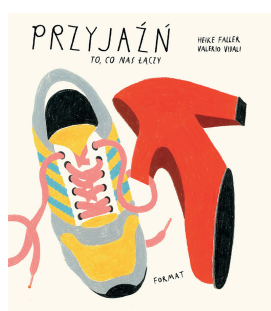
**No chodź!**

Sébastien Joanniez  
Joanna Concejo



**Sto. Rzeczy, których nauczysz się w życiu**

Heike Faller, Valerio Vidali



**Przyjaźń.**

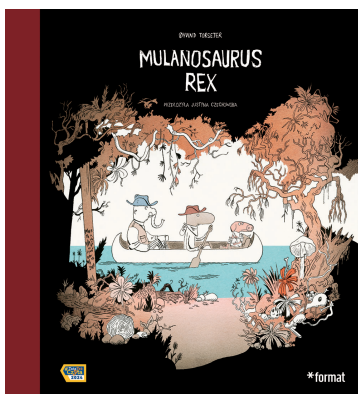
**To, co nas łączy**

Heike Faller, Valerio Vidali



**Gdzie jest moja córka?**

Iwona Chmielewska



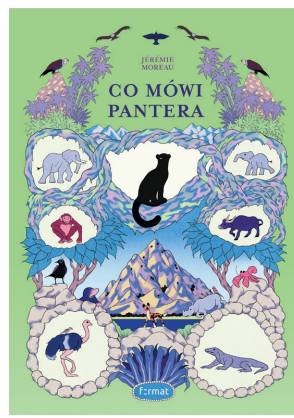
**Mulanosaurus Rex**

Øyvind Torseter



**Wiktor**

Jacques Maes  
Lise Braekers



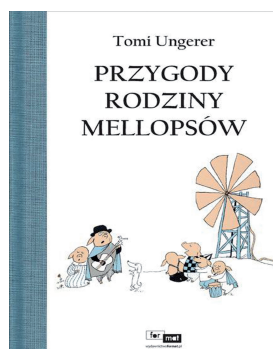
**Co mówi pantera**

Jérémie Moreau



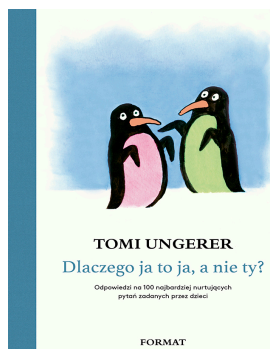
**Gdybym była książką**

José Jorge Letria  
André Letria



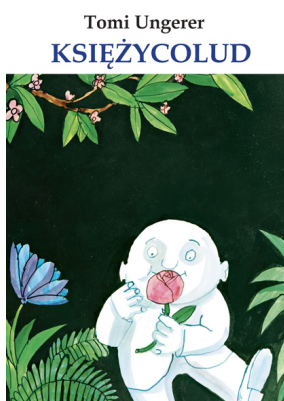
**Przygody rodziny Mellopsów**

Tomi Ungerer



**Dlaczego ja to ja, a nie ty?**

Tomi Ungerer



**Księżycolud**

Tomi Ungerer



**Trzej zbójcy**

Tomi Ungerer

# JESTEŚ

Laëtitia Bourget & Joanna Concejo  
przekład z francuskiego: Dorota Hartwich  
Wydawnictwo Format 2025



## Scenariusz warsztatów twórczych

Dla: młodzież 10+, matki z córkami, dorosłe kobiety  
Czas trwania: 90–120 minut  
Autorka scenariusza: Magda Majewska | Mosty z książek

### O książce:

„Jesteś” to stworzona słowem i obrazem opowieść, w której krok po kroku podążamy tropem kobiet z trzech pokoleń. To otwarty na interpretacje album pełen emocji i refleksji: przezroczyste strony nakładają się na siebie, rysunki przeplatają ze sobą i częściowo łączą. Stopniowo odstania się przed nami opowieść o braku, bliskości, tęsknocie, śladach. Szeptany, minimalistyczny tekst połączony z pełnymi detali obrazami rzuca subtelne światło na międzypokoleniowy ciąg, którego częścią jesteśmy.

### Uwagi wstępne:

Scenariusz działań warsztatowych inspirowanych książką „Jesteś” został przygotowany z myślą o dziewczętach i kobietach. Warsztaty można jednak przeprowadzić także w mieszanej grupie młodzieżowej – konieczne jest wtedy przesunięcie akcentu na więź międzypokoleniową w szerszym sensie, nie tylko między pokoleniami kobiet.

W wersji międzypokoleniowej – dla matek, córek i babć – warsztaty mogą być skierowane do osób w różnym wieku, najlepiej jednak, by (jeśli adresatkami nie są wyłącznie osoby dorosłe – grupa córek nie była zanadto zróżnicowana wiekowo. Przykładowo spotkanie można zaplanować jako warsztaty dla mam oraz ich córek w wieku od 10 do 13 lat lub od 13 do 16 lat.

Scenariusz złożony jest z kilku modułów; można je – w zależności od potrzeb i możliwości grupy – wykorzystać wszystkie lub część z nich pominąć.

Scenariusz sugeruje przebieg rozmowy z grupą – to tylko podpowiedź, zaakcentowanie wątków, a interpretacje i pomysły osób uczestniczących mogą otworzyć przed nami inne drogi.

Podany czas trwania poszczególnych modułów ma charakter orientacyjny.

## Cele warsztatów

- autorefleksja, zwiększenie samoświadomości
- wzmocnienie więzi międzypokoleniowych
- wspieranie relacji matka–córka–babcia
- twórczy relaks i ekspresja twórcza (nastawiona na proces, nie na efekt)
- rozwijanie kreatywności i wyobraźni
- zaangażowana lektura na poziomie słowa i obrazu

## Materialy

- Książka „Jesteś”
- taśma papierowa lub etykiety samoprzylepne
- kartki ksero A4
- paski białego papieru ok. 3 cm x 15 cm; po 10 na każdą osobę, kolorowe flamastry, długopisy, ołówki;

### Wariant 1: Akwarelowa mozaika

kartki papieru (akwarelowego 300 g, w miarę możliwości), farby akwarelowe w kostkach (w miarę możliwości tzw. studenckie lub profesjonalne), pojemniki na wodę, pędzle, ewentualnie palety ceramiczne, sól, ramki do zdjęć 13x18 cm, kartki czarnego papieru technicznego A4, nożyczki, kleje w sztyfcie

### Wariant 2: Kolażowa postać

papier ksero A4, kredki świecowe, listki roślin, ziół (np. szatwia), farby akwarelowe (wystarczą szkolne), pojemniki na wodę, pędzle, kartki papieru technicznego A4, czarno-białe wydruki ilustracji z sylwetką dziewczynki (po jednym dla każdej osoby) – do pobrania i wydrukowania ze strony 9 (podgląd obok).



**Przestrzeń:** pomieszczenie umożliwiające siedzenie w kręgu, stoły (najlepiej zabezpieczone przed zabrudzeniem farbami i klejem)

## PRZEBIEG WARSZTATÓW

### I. Wstęp (ok. 5–10 min.)

Witamy się i rozdajemy kawałki taśmy papierowej lub etykiety samoprzylepne, na których uczestnicy wpisują imiona. Następnie przedstawiamy się wedle formuły: „Mam na imię ..., jestem córką (imię), wnuczką (imię)”. Można zacząć od siebie: „Jestem Magda,



córka Ireny, wnuczka Stefanii”. Możemy też krótko porozmawiać o tym, jakie myśli i emocje wywołuje w nas taki sposób przedstawienia się, czy na co dzień myślimy o sobie jako o części międzypokoleniowego ciągu.

## **II. Działanie A. Wariant 1: Akwarelowa mozaika i Wariant 2: Kolażowa postać**

Rozgrzewka: w obu wariantach zachęcamy grupę do skupienia się na fizycznym, zmysłowym aspekcie działania – ruchu ręki, rozlewaniu się farb (wariant 1), zapachu liści (wariant 2) – to ćwiczenie ma pomóc nam się zrelaksować i osadzić tu i teraz.

### **Wariant 1**

Stworzymy kolorową abstrakcję na papierze akwarelowym; później posłuży ona do wycinania, zatem celem nie jest stworzenie spójnej, przemyślanej kompozycji, raczej spontaniczna zabawa z kolorem.

Przykłady technik do wykorzystania:

- na części kartki malujemy plamę wodą, a następnie dotykamy jej pędzlem zanurzonym w farbie (w niewielkiej ilości). Dodajemy w ten sposób kilka plam w 2–3 kolorach. Ważne, by nie dodawać za dużo kolorów, bo efekt może zacząć przypominać błoto;
- malujemy plamę jednym kolorem i po chwili przyskamy na nią pędzlem z czystą wodą – woda zostawi jaśniejsze plamki na ciemniejszym tle;
- malujemy obok siebie kilka różnokolorowych pasów – w miejscach styku kolory zaczną się przenikać;
- kolorową, wilgotną plamę posypujemy solą; kiedy farba wyschnie i strzepniemy sól, na papierze pojawią się jaśniejsze punkty (na efekt będzie mieć wpływ stopień wilgotności papieru oraz wielkość soli);
- puste miejsce na kartce opryskujemy po kolei kilkoma kolorami farby, wyginając włoski pędzla tuż nad kartką lub stukając pędzlem o dłoń nad kartką;
- to samo robimy nad miejscami pomalowanymi tylko wodą;
- malujemy fragment kartki jednym kolorem i kiedy papier lekko podeschnie (ale nadal będzie wilgotny), na kolorowej plamie stawiamy kropki i/lub malujemy linie w innym kolorze.

### **Wariant 2**

Robimy roślinny frotaż (odciskanie faktury przedmiotu na papierze). Frotaż posłuży do wycinania, zatem celem nie jest stworzenie spójnej, przemyślanej kompozycji, raczej spontaniczna zabawa z kolorem i fakturą. Liście roślin kładziemy płasko na stole,



odwrócone do góry stroną o wyraźniejszej fakturze. Przykrywamy je kartką, a następnie pocieramy kartkę boczną powierzchnią kredki świecowej, aż faktura listka uwidoczni się na papierze. Przesuwamy kartkę i pocieramy kredką w tym samym lub innym kolorze. Kiedy cała kartka jest już wypełniona fakturami listków, możemy jej powierzchnię pomalować akwarelą – pozwoli to lepiej wydobyć kontrast.



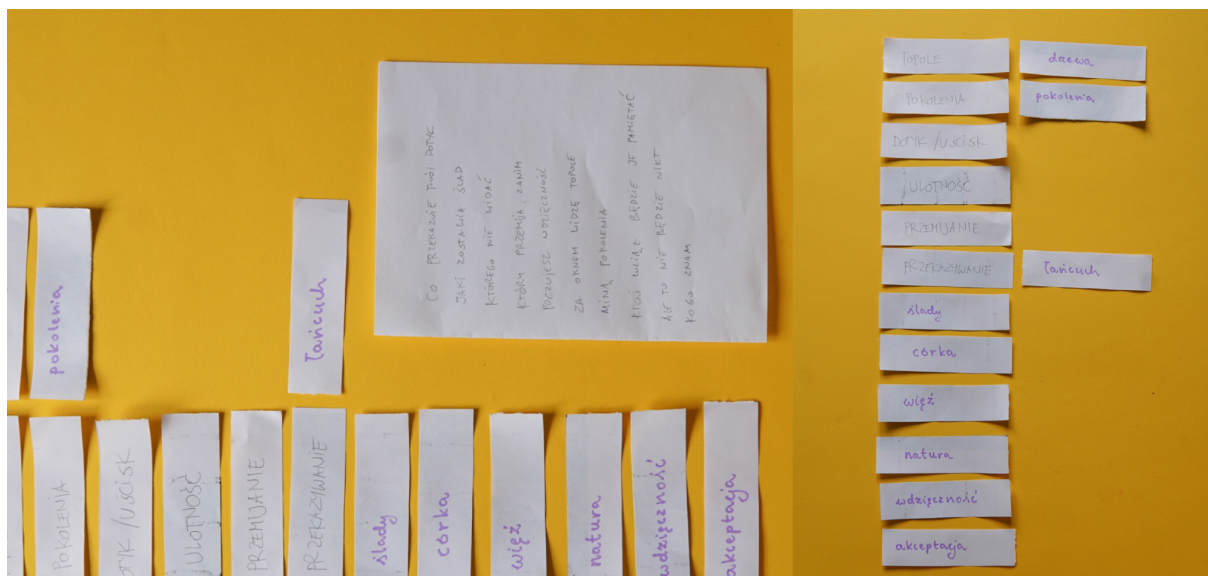
*Przykładowe prace wykonane w obu technikach*

### **III. Działanie B. Ważne słowa\* (20–25 min.)**

- Rozdajemy białe karteczki oraz różnokolorowe flamastry i zapraszamy do zapisania 5-10 słów, które przychodzą nam do głowy po lekturze książki – jedno słowo (lub wyrażenie) na jednej karteczce (tematy, motywy, które wydały nam się ważne, emocje, zapamiętany obraz). Zachęcamy do spontaniczności, podążania za pierwszą myślą (tu nie ma, oczywiście, dobrych i złych odpowiedzi).
- Układamy karteczki na podłodze – każda osoba w jednej kolumnie. Robimy to kolejno, najpierw pierwsza osoba, potem następne. Układając swoją kolumnę, sprawdzamy, czy nie powtarza się jakiś wyraz – jeśli znajdziemy słowo, które już jest w jakiejś kolumnie, kładziemy swoje z prawej strony (te same słowa oraz słowa pokrewne, np.: „drzewa”, „topole”). Kiedy wszystkie słowa są już ułożone, przyglądamy się im wspólnie. Osoba prowadząca odczytuje je, ale bez komentarza. Podsumowuje długość kolumny (co pokazuje, na jak wiele sposobów odbieramy tę samą opowieść) i długość odgałęzień (co pokazuje, na ile odbieramy ją podobnie).
- Rozdajemy kartki i zapraszamy do napisania krótkich wierszy (białych, bez rymów) z wykorzystaniem słów, które osoby wpisały na karteczkach (ewentualnie także jednego czy dwóch cudzych). Zachęcamy do eksperymentu, pójścia za intuicją, skojarzeniami, bez rozważania „o czym powinien być mój wiersz”.

- Kładziemy wiersze na stole – osoby mające w sobie gotowość do czytania na głos, kładą kartkę tekstem do góry. Wiersz można przeczytać samodzielnie lub prosić kogoś o lekturę. Osoby, które położyły kartki tekstem do dołu, w każdej chwili mogą zmienić zdanie i odczytać swój tekst.

\* Inspiracją do tej aktywności były działania realizowane przez Maję Parczewską z Laboratorium Edukacji Twórczej oraz Annę Sadowską i Grażynę Sobieską-Szostakiewicz.



#### IV. Działanie C. ROZMOWA (10–15 min.)

Zaczynamy od pytania: *O czym dla was jest ta książka?* Możemy odwoływać się do wypisanych słów – mogą one podpowiedzieć wątki, które jeszcze nikomu nie przyszły do głowy. Przykładowe motywy do rozmowy: obecność – brak / strata – pamięć / ciągłość – dystans / relacja matka – córka; motywy z ilustracji: przyroda, kot, guziki, zabawa...

Mięzypokoleniowe relacje kobiece (wątek, na którym warto się skoncentrować szczególnie na warsztatach dla mam z córkami i babciami:

zapraszamy do refleksji i podzielenia się w parach lub na forum grupy: *co mam po mamie? Co mam po babci? Może łączy nas jakaś cecha wyglądu? Może jakieś powiedzenie? A może mamy w rodzinie przepis na potrawę przekazywany z pokolenia na pokolenie?*

*Każda z nas jest córką matki i wnuczką babci. Dostrzegamy ciąg pokoleń kobiet i zastanawiamy się, co chcemy od nich wziąć i przekazać dalej – dzieciom lub, po prostu, światu.*

*Pomyślcie, kiedy urodziły się kobiety z waszej rodziny – babcia, mama, córka. Co się wtedy działo w waszym kraju i na świecie? Czym bawiła się każda z was, kiedy była mała? Jaka jest największa różnica między dzieciństwem każdej z was? A może wiecie, kim każda z was chciała zostać w przyszłości? Jaka była ulubiona książka każdej z was w*

*okresie nastoletnim? Gdzie urodziła się i mieszkała w dzieciństwie każda z was? Czy jest jakieś miejsce, które jest ważne dla każdej z was?*

Dodatkowe pytania/zadania dla mam z córkami:

*Porozmawiajcie o swoich marzeniach – tych osobistych i tych, które możecie spełnić razem. Czego każda z was nauczyła się od tej drugiej? Jakie wspólne chwile chciałabyście przeżyć jeszcze raz, gdyby było to możliwe? Co każda z was najbardziej w sobie lubi?*

## **V. Działanie D (30 min.)**

**Uwaga:** możemy tworzyć prace dla siebie nawzajem (np. córka dla mamy, dla babci)

### **Wariant 1**

Rozdajemy kartki czarnego papieru, ramki i nożyczki. Kartkę papieru przycinamy do rozmiaru tylnej części ramki. Sięgamy po nasze akwarelowe abstrakcje – teraz będziemy tworzyć mozaiki, które opowiedzą o naszych cechach, emocjach, zainteresowaniach, charakterystycznych zachowaniach, itp. Możemy się zastanowić nad tym, co mamy po mamie albo babci i co z tego chciałabyśmy dać światu. Możemy o tym rozmawiać przy tworzeniu lub działać w ciszy.

Z akwarelowej abstrakcji wycinamy dużo niewielkich elementów, najlepiej o miękkich, organicznych kształtach – to będą elementy naszej mozaiki. Dla ułatwienia można je narysować ołówkiem z tyłu kartki i dopiero wycinać. Elementy warto wycinać z różnych części kartki (ponieważ nasza mozaika będzie znacznie mniejsza od akwarelowej abstrakcji, nie ma potrzeby cięcia całej kartki). Gotowe elementy naklejamy na czarny papier, zostawiając między nimi niewielkie odstępy. Kompozycję można oczywiście układać spontanicznie, sięgając po kolejne elementy albo starać się w przemyślany sposób zestawiać kolory czy kształty. Na koniec nadajemy pracy tytuł, który można zapisać wraz z datą, złożyć podpis i nakleić z tyłu pracy. Pracę oprawiamy w ramkę.





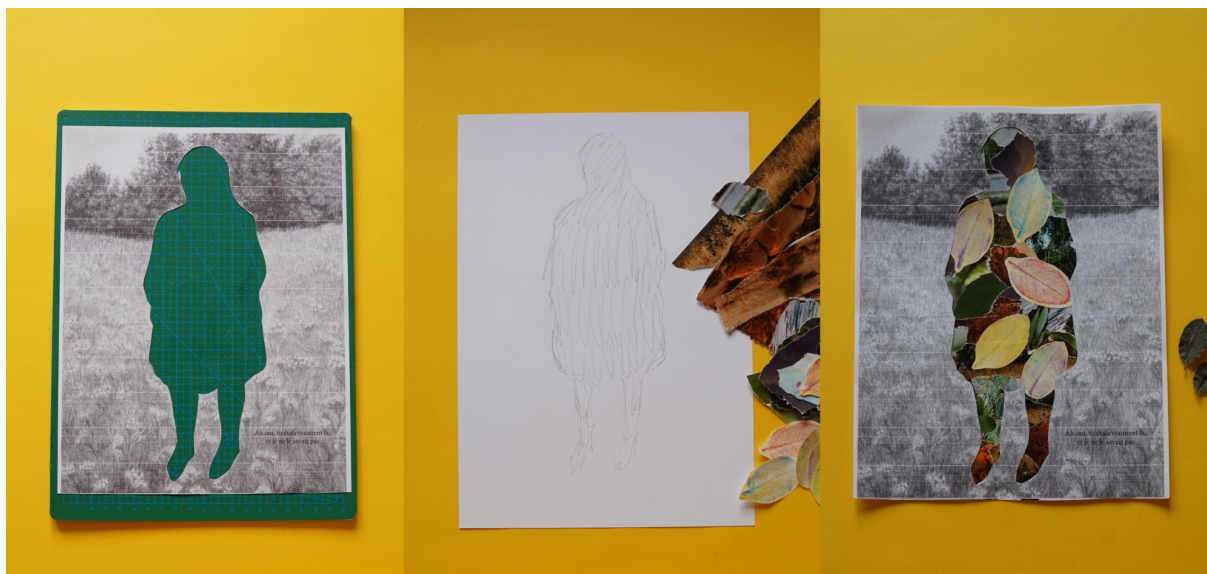
## Wariant 2

Rozdajemy kartki papieru technicznego i wydruki przedstawiające sylwetkę dziewczynki (str. 9 scenariusza) oraz nożyczki. Sylwetkę dziewczynki należy wyciąć ze środka – powstanie szablon, który kładziemy na kartce papieru technicznego i ołówkiem lekko zamalowujemy kształt postaci – ta ołówkowa sylwetka wyznacza nam obszar, który trzeba będzie zakleić elementami kolażu.

Wypełniając naszą postać spróbujmy pomyśleć o rzeczach, które są dla nas tzw. glimмерami. Glimmery (opisane przez psychoterapeutkę i wykładowczynię Deb Danę) dają nam mikromomenty poczucia szczęścia, relaksu, zadowolenia, bezpieczeństwa. Mogą to być drobiazgi kojarzące nam się z miłą, bezpieczną sytuacją albo chwilą zachwytu, jak słońce prześwitujące przez liście, kwitnące forsycje wiosną, falki na wodzie czy zapach ulubionych ciastek. Tworząc swój kolaż, postarajmy się przywołać w pamięci jak najwięcej takich glimmerów, sięgając szczególnie do dzieciństwa, chwil spędzonych z mamą, babcią – albo z córką. Naszymi odkryciami możemy się wymieniać w parach lub na forum całej grupy, możemy też oczywiście tworzyć w ciszy.

Do stworzenia kolażu wykorzystujemy roślinny frotaż oraz przygotowane na stole wycinki z gazet. Elementy kolażu wycinamy lub wydzieramy i przyklejamy na kartkę papieru technicznego, zakrywając stopniowo naszkicowaną ołówkiem sylwetkę. Po wypełnieniu sylwetki kolorowymi kształtami na kartkę papieru technicznego przykleimy ramkę pozostałą po wycięciu sylwetki dziewczynki, tworząc w ten sposób kolażową postać, która może symbolizować naszą międzypokoleniową rodzinną kobiecą sztafetę – albo nas same.

Do naklejania elementów kolażu wystarczy klej w sztyfcie, powierzchnię ramki lepiej przynajmniej częściowo przykleić klejem „magicznym”.



*Etapy tworzenia kolażowej postaci*

### **Prezentacja prac (10 min.)**

Na koniec zapraszamy wszystkich do zaprezentowania swoich prac. Ważne, by podkreślić, że jest to dobrowolne, ale jednocześnie nie zniechęcać.

Prace można pokazywać, trzymając je przed sobą, lub ułożyć na stole. Prezentując prace, uczestniczki mogą podzielić się wrażeniami z tworzenia. W przypadku akwarelowych mozaik to też moment na podzielenie się z grupą tytułami prac. Ważne, by każdej z prac zapewnić chwilę rzeczywistej uwagi ze strony grupy.

### **Zakończenie (3 min.)**

Na koniec prosimy chętne osoby, by jednym zdaniem powiedziały, z czym kończą warsztaty. Dziękujemy za spotkanie, żegnamy się.

### **Dodatkowo: Umowa grupowa**

Na początku zajęć przedstawiamy propozycję zasad, które mają pomóc wszystkim czuć się dobrze na zajęciach, na przykład: *traktujemy się z życzliwością; słuchamy się uważnie; nie oceniamy siebie i innych; wszyscy mamy prawo się wypowiadać (mamy też prawo nie zabierać głosu); nie korzystamy z telefonów (można ustalić wyjątek na sfotografowanie gotowych prac na koniec zajęć); wszystko, co tu robimy, jest zabawą.*

Zasady dobrze mieć spisane na dużej kartce papieru (lub sklejonych kartkach A4) i prezentując poszczególne punkty, nieco je rozwinąć. Następnie pytamy, czy proponowane zasady są jasne i czy ktoś chce dodać coś ważnego, a później – czy wszyscy je akceptują. Kartkę przyklejamy taśmą papierową w widocznym miejscu i w razie potrzeby możemy przywołać odpowiednią zasadę w trakcie zajęć.



