

TYDZIEŃ KOLORÓW  
KOLOROWA BIBLIOTEKA 2011

Koleżanki/ Koledzy zachęcam do włączenia się do obchodów Tygodnia Kolorów. Poniżej cele akcji sformułowane z myślą o szkołach. Proszę dostosujcie je do bibliotek. Głównym pomysłodawcą, organizatorem akcji jest artysta plastyk Grzegorz Pleszyński. Kontakt do niego:

[pleha@o2.pl](mailto:pleha@o2.pl)

Celem akcji TYDZIEŃ KOLORÓW jest:

1. złagodzenie skutków działania stresu
2. "nauczanie bezinwazyjne" czyli nauczanie poprzez zabawę i sztukę
3. integracja uczniów i nauczycieli
4. kształtowanie utylitarnych i oczekiwanych postaw [szlachetnych i skutecznych]
5. odkrywanie własnej tożsamości [osobowościowej, społecznej, kulturowej, ogólnoludzkiej i kosmicznej]
6. odkrywanie własnej świadomości
7. akceptacja innych postaw
8. wprowadzenie optymistycznych idei i wizji w nauczanie i wychowanie

Tegoroczna edycja nosi tytuł: WOLNOŚĆ I WSPÓLNOTA.

Przesyłam biuletyn Antydepresyjnej Szkoły i w innym e-mailu i kilka znakomitych wierszy pisanych przez poetów w wieku ok. 10 lat. Bibliotekom polecam podeślanie mi [Grzegorzowi Pleszyńskiemu autorowi i szefowi akcji] rysunków z dokładnymi danymi autora i nazwa placówki lub tekstów młodych poetów, piszącej młodzieży o różnych sprawach, ale najlepiej na temat: CO DLA CIEBIE ZNACZY być wolnym? CO DLA CIEBIE ZNACZY być częścią wspólnoty, np. kraju, rodziny, kolegów itd.?

Termin akcji: Materiały dostarczyć należy na adres [pleha@o2.pl](mailto:pleha@o2.pl) do końca grudnia lub ostatecznie wczesny początek stycznia 2011 każda placówka dobiera sobie sama, ale większość startuje w ostatni tydzień przed feriami.

Poniżej teksty źródłowe z poprzednich edycji by przybliżyć Państwu ideę Tygodnia kolorów – antydepresyjnej szkoły – w naszym przypadku antydepresyjnej biblioteki.

*Tworzymy razem z Wami Antydepresyjną Szkołę od 2003 roku. Pierwszy raz byliśmy sami, rok później było Nas już około 25 szkół, a przez sześć lat trwania wzięło udział w naszej akcji kilkaset szkół, przedszkoli, warsztatów terapii zajęciowej, i in. ośrodków edukacyjno-wychowawczych.*

*To Wy piszecie mądre i piękne eseje filozoficzne na temat tych haseł, oraz robicie rysunki „Zjeżonego kota” – które są jednocześnie logiem naszej akcji. Każdego roku drukujemy plakat reklamujący „Tydzień Kolorów” i umieszczamy na nim Wasze arcydzieła sztuki dziecięcej.*

*Antydepresyjna Szkoła to nie szkoła „bez stresu”. Bezstresowa szkoła jest fikcją i mrzonką. W najlepszym wypadku jest to pojęcie nieścisłe. Stres jest jednym z niezbędnych elementów działania. Towarzyszy nam całe życie.*

*Celem akcji ANTYDEPRESYJNA SZKOŁA jest:*

*po pierwsze – złagodzenie skutków działania stresu*

*po drugie – wykorzystanie jego efektów do kształtowania pozytywnych i oczekiwanych postaw młodych ludzi.*

*Szkoła to miejsce, gdzie jest nadmiar sytuacji stresowych. Zarówno dla uczniów, jak i dla nauczycieli. Powoduje to nader częste przypadki niechęci do szkoły – traktowanie jej jako zła koniecznego. Choćby tylko codzienny przymus pójścia do szkoły. Dzień w dzień, przez wiele lat. Szkoła to budynek, gdzie na niewielkiej przestrzeni gromadzi się kilkaset, a często kilka tysięcy ludzi. Są szkoły, gdzie jest około dwóch tysięcy uczniów. Zimą wszyscy przebywają w jednym budynku przez kilka godzin. Nawet podczas przerw. Tłum, hałas.*

*W takich okolicznościach agresywne postawy nie należą do rzadkości. Agresja starszych uczniów wobec młodszych i słabszych, agresja wobec nauczycieli, agresja wobec rodziców – to tylko niektóre objawy dewiacyjnych sytuacji w szkołach. Przymykanie oczu lub wyciszanie konfliktów dla tzw. „dobrej szkoły” pogłębiają jeszcze kryzys. Społeczna dezaprobatą wobec coraz jaskrawszych przypadków wymykania się sytuacji spod kontroli pedagogów i władz oświatowych, poza głosami słusznego oburzenia, wnosi wiele nieprzemyślanych i bezzasadnych opinii na temat, jak naprawić sytuację w szkołach. Pośród różnorodnych przeważają opinie, które nawołują do zwiększania dyscypliny w szkołach i tak zwanego, ukrócania swobód. Upraszcza to skomplikowany i złożony charakter tychże kłopotów i uniemożliwia dotarcie do ich prawdziwych źródeł.*

*A przyczyny są złożone. Niektóre z nich spowodowane są zmianami ustrojowymi - z państwa opieki socjalnej na świat kapitalistycznej skuteczności – a przez to również społecznymi, takimi jak: zubożenie polskiego społeczeństwa, niepracujący rodzice, katastrofalna sytuacja w rodzinach, brak środków do życia – a co za tym idzie – wzrost przestępczości.*

*Następuje rozdzwięk między uniwersalnymi prawami naszej cywilizacji a realiami brutalnego życia. Powoduje to, zwłaszcza u młodych ludzi, poczucie rozgoryczenia i frustrację.*

*Szkoła nie zawsze za tym nadąża. Dlaczego? Przecież z założenia powinna być miejscem szczególnym. Gromadzi bowiem jedną generację w jednym miejscu, w jednym czasie. To stwarza niepowtarzalną, jedyną taką sytuację w życiu człowieka, kiedy ten ma możliwości czerpania wiedzy i mądrości nie tylko od nauczycieli, ale także od swoich rówieśników. Daje to, niezastąpioną niczym innym i już nigdy potem, możliwość odkrywania samego siebie i swojego miejsca w świecie. Uczy akceptacji własnej, niepowtarzalnej natury, jej odmienności w konfrontacji z innymi takimi samymi niepowtarzalnymi i niezwykłymi naturami ludzi. Poszukiwanie podobieństw i różnic toruje drogę do własnej tożsamości: osobowościowej, społecznej, kulturowej, ogólnoludzkiej i kosmicznej, a tym samym, poszerza horyzonty poznania o różne sposoby myślenia o świecie, o inne kultury i religie, otwiera oczy i serce na świat zwierząt, roślin i innych bytów, łącznie z ogromem Wszechświata.*

*Aby zobaczyć siebie w świecie współczesnym i w oceanie minionego czasu, szkoła musi być **ŚWIĄTYNIĄ MĄDROŚCI**. To przecież takie ekscytujące („jedyne w swoim rodzaju” – jak mawiał Shrek).*

*Dlatego przeciwstawmy się złu i **BĄDŹMY ODWAŻNI W MĄDROŚCI**.*

*Razem z uczniami ustaliliśmy, że czwarta edycja Antydepresyjnej Szkoły przebiegała pod hasłem: **SZLACHETNI I SKUTECZNI**.*

*Wyjaśniamy, o co nam chodziło:*

- *szlachetni, bo chcemy pogłębiać wiedzę i świadomość tak, aby wybrać postawę człowieka pragnącego żyć zgodnie z naturalnymi prawami i cyklami Kosmosu*
- *szlachetni, bo chcemy wykorzystywać owe prawa w naszym życiu, w nauce, w pracy, w kontaktach z przyrodą i drugim człowiekiem*
- *szlachetni, to znaczy również mądrzy, umiejący wykorzystać nie tylko wiedzę empiryczną i racjonalną, ale również niewyczerpane pokłady własnej i zbiorowej intuicji*
- *szlachetni, umiejący współodczuwać i rozumieć innych ludzi, zwierzęta, rośliny a także zjawiska i procesy społeczne, historyczne, kulturowe*
- *skuteczni, to znaczy, że chcemy być przygotowani do tego, aby zmierzyć się z problemami*
- *skuteczni, bo potrafimy twórczo rozwiązywać nawet największe trudności*

*SZLACHETNY I SKUTECZNY to człowiek zaangażowany w życie swojej klasy, grupy, społeczeństwa, to też ktoś, kto umie, na przykład: przeciwstawić się dewastacji środowiska naturalnego lub poświęcić życie dla idei pokojowego rozwiązywania konfliktów.*

*Ludzkość od zarania swych dziejów przeciwstawia się chaosowi świata i własnej bezradności. Artyści i filozofowie rozczytują mozolnie porządek i harmonię istniejącą w Naturze. Ludzie czerpią z tego energię, aby budować świat według odkrytych przez siebie reguł – świat człowieka.*

*Człowiek stwarza kulturę. Ale każda generacja musi ponownie podjąć ten niekończący się trud istnienia i stwarzania. Dlatego ważne abyśmy byli: i szlachetni i skuteczni.*

*W 2007 roku nasza akcja przebiegała pod hasłem **KOLORY I UŚMIECHY**. W ciągu czterech lat jej trwania zdążyliśmy przekonać się, jak kolory potrafią wprowadzić pozytywną energię do naszych szkół. Kiedy na dworze panuje nieubłagane szara rzeczywistość styczniowych dni, za sprawą naszych kolorowych ubiorów, zmienia się nie tylko otoczenie, ale również my sami. Stajemy się radośni, weselsi i bardziej optymistycznie patrzymy na świat.*

*A dlaczego uśmiechy...? Bo uśmiech to najlepszy, najprostszy, najskuteczniejszy, najzdrowszy i – co nie jest bez znaczenia- najtańszy sposób przeciwdziałania stresom, zmęczeniu, frustracjom i niezadowoleniu.*

*Uśmiech spełnia również ważną rolę w kontaktach między ludźmi. To sygnał dla innych, że jesteśmy nastawieni przyjaźnie i życzliwie. Powinien więc być powszechny i wszechobecny w życiu społecznym. Widać już na pierwszy rzut oka, że niestety tak nie jest.*

*Używajmy więc go jak najczęściej; w szkołach, w urzędach, na ulicach. Z początku może to niektórych dziwić, ale z czasem wszyscy się przyzwyczają i będą uważać za naturalne. Bo kolory i uśmiechy takie właśnie są. To w stu procentach naturalne metody i działają bez żadnych skutków ubocznych.*

*Poprzednie edycje „Tygodnia Kolorów” pokazały, że do szkoły można iść z radością, ba, nawet oczekiwać niecierpliwie na następny dzień, kiedy wreszcie można będzie znaleźć się w szkole. Bo tu, nie do wiary, dzieją się rzeczy niezwykle. Nieomal magiczne! Uczniowie przebrani na odpowiedni w danym dniu kolor są nie pytani. **(UCZNIOWIE PRZEBRANI SĄ NIEPYTANI)**. Stają się „nietykalni”. Kolor działa jak magiczny amulet, chroni i daje poczucie pewności.*

*Tydzień kolorów to pyszna zabawa. Kiedy w zimowy styczniowy poranek pani dyrektor idzie do szkoły w żółtym berecie, to tak, jakby promień słońca przebił się przez ponure i szare chmurzyska wiszące nad miastem od kilku tygodni. To znak, że jest Środa – dzień radosnej żółci. Cała szkoła promienieje. Korytarze i klasy. Trudno być ponurym. Wszyscy się uśmiechają i podziwiają wymyślne stroje. **(PRZYJEMNOŚĆ BYCIA W GRUPIE)**.*

*Jako to siła i moc w tym niezwykłym kolorze? Sztuka przemienia smutek w radość, brzydotę w piękno, zło w dobro. Przecież to takie proste!*

*Tydzień Kolorów ma być wstępem do pozytywnych przemian w nas samych, w naszej szkole, w świecie obok nas. Może szkoła stanie się radosna i mądra. Może nauczy nas również, jak pięknie zmieniać świat tuż obok: nasz dom, nasze miasto, kraj ... .*

*Bo wszyscy jesteśmy piękni, dobrzy i zdumiewający... .*

*Jest rok 2008. Nasze hasło brzmi:*

**UCZYŃMY ŚWIAT PIĘKNYM I PRZYJAZNYM**

*a więc do dzieła ....*

# PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE AKCJI

## ZIELONY PONIEDZIAŁEK

*kojący, uspakajający*

Las, trawa, liście, drzewo, oczy, żaby, ogórki, groszek.

Wszystko o i z zielonym kolorem. Gościem honorowym dnia jest leśniczy. W czasie dużej przerwy opowiada i rozmawia z uczniami o znaczeniu zielonego koloru w przyrodzie, jego działaniu na psychikę człowieka, właściwościach leczniczych i terapeutycznych,

## CZERWONY WTOREK

*pobudzający, dający energię*

Ogień, krew, wulkan, sztandary, rewolucje, ale także wiśnie, słońce o zachodzie, wypieki na policzkach, usta, muleta torreadora, obrazy Matisse'a, miłość, namiętność

Wszystko o barwie, która podrywa do działania: silna, bezkompromisowa, waleczna, euforyczna.

Gościem honorowym dnia oczywiście strażacy, ale mogą być także honorowi dawcy krwi.

## ŚRODA - ŻÓŁTA

*radosny, wesoły*

Słońce, pustynia, piasek, plaża, słoma, kanarek, cytryna, obrazy van Gogha, słoneczniki, łany zbóż, kaczeńce, mleczko.

Zapraszamy artystów - malarzy i rzeźbiarzy, filmowców. Razem z uczniami stworzą KOROWÓD SZTUKI, który przejdzie korytarzami. Artyści i dzieci niosą swoje prace (obrazy, rzeźby, rysunki). Artyści mówią o żółtym kolorze, opowiadają o swoich obrazach, omawiają rysunki dzieci.

Gościem żółtego dnia może być również psychoterapeuta.

Radosnej atmosferze dnia towarzyszą żółte obrazy van Gogha, wisiorki z plasterów cytryny.

Proponujemy, aby działania w ramach Antydepresyjnej Szkoły, stały się forum spotkań i konfrontacji ciekawych pomysłów uczniów, pedagogów i rodziców z różnych szkół i ośrodków wychowawczych.

**Każda szkoła może:**

- w sposób dowolny ustalić termin (w tym roku proponujemy ostatni tydzień pierwszego semestru, ale może być każdy inny, dogodny dla Was)
- zrezygnować z niektórych dni (na przykład soboty i niedzieli)
- dostosować do własnych potrzeb i możliwości sposób prowadzenia akcji (inaczej będzie przebiegać Tydzień Kolorów w przedszkolach, inaczej w ośrodkach pomocy społecznej, a jeszcze inaczej w szkołach podstawowych czy liceach)
- przesłać nam ciekawe pomysły lub dokumentację działań (potraktujemy je jako Wasze autorskie projekty i postaramy się w przyszłości stworzyć ciekawą, imienną dokumentację)
- przesłać kilka obrazków z kotkami do 15 grudnia 2007 (niektóre z nich wydrukujemy na plakacie i prześlemy do Was)
- zaprosić inną szkołę do udziału w akcji

A oto antydepresyjne tematy do rysowania i malowania:

**„Autoportret z kotkiem na rękach”**

**„Portret kota ze mną na rękach”**

**„Czarny, mocno zjeżony kot” - rysunek czarnym długopisem**

**„Wielki kot w małym mieście”**

**„Kot na szachownicy”**

i wiele innych ekscytujących pomysłów na obrazy **wymyślcie sami i podzielcie się nimi z nami**. Postaramy się to zapisać i wydrukować jako Wasze autorskie pomysły. Niech cieszą też innych.

Antydepresyjna Szkoła nie może się obejść bez Waszych rodziców i opiekunów. Poprosić Waszych Rodziców lub Opiekunów, aby przeczytali poniższy tekst. Byłoby dobrze, gdyby któryś z nich zechciał coś swojego dopisać.

Mamo, tato pomóżcie mi zostać mądrym człowiekiem. Jestem Waszym przedłużeniem, dlatego wiem, że jestem dla Was najważniejszy na świecie i że mnie bardzo kochacie. Chociaż w życiu nie zawsze wszystko układa się tak jakbyście tego sobie życzyli i nie zawsze jesteście w stanie z tym sobie radzić, to proszę Was, pomóżcie mi - na ile jest to możliwe - zostać mądrym, szlachetnym i skutecznym w życiu człowiekiem.

Spróbujcie podjąć wysiłek - może najtrudniejszy w Waszym życiu - aby uczyć mnie również na Waszych błędach, bo życie nie szczędzi ich nikomu. Nikt nie jest od nich wolny. Być może uchroni mnie to przed wieloma porażkami.

Pokażcie mi również Waszą mądrość i piękno, które każdy człowiek ma w sobie. Przypomnijcie sobie, o czym marzyliście, kiedy byliście dziećmi, jak wyobrażaliście sobie Wasze przyszłe życie.

Bowiem wszyscy jesteśmy częścią Kosmosu i wielkiego spektaklu Natury – poddani jej prawom, rodzimy się, przeżywamy dane nam życie, i umieramy – ale pozostają nowe pokolenia - dzieci, tworzące nowe generacje, nasze przedłużenie. W nich żyje częśćka nas i im właśnie powinniśmy pomóc znaleźć wartość i sens życia.

**KTO SIĘ TUTAJ BAWI ?**

Podajemy 3 opowieści dotyczące życia szkolnego. W miejsce kropek dodaj swój autorski, prywatny komentarz. Możesz też narysować komiks związany z tymi opowieściami.

### **OPOWIEŚĆ 1**

Boisko szkolne. Tomek wyzywa swojego kolegę z klasy, Marka. Drwi sobie z niego, szarpie go, wyśmiewa. Marek zwraca się do nauczyciela: Proszę Pana, kolega z klasy bije mnie i przezywa. Nie chce dać mi spokoju. Nauczyciel woła drugiego ucznia. Ten mówi: Ja mu nic nie robię! **Ja się tylko bawię**, a to że on płacze, to jego wina bo jest miękki i głupi

Skomentuj to:

.....  
.....  
.....

### **OPOWIEŚĆ 2**

Grupa uczniów na boisku gra w piłkę w kole. Uczeń z innej klasy psoci się, zabiera piłkę, wykopuje. Kiedy wszyscy protestują i proszą go, żeby nie przeszkadzał, on mówi i śmieje się: Przecież ja nic im nie robię! **Ja się tylko bawię!**

Skomentuj to:

.....  
.....  
.....

### **OPOWIEŚĆ 3**

Wchodzę do sąsiadów. Mały kundelek radośnie szczeka, dziurawi nogawke od spodni. Gryzie moją łydkę.

Co czuję i myślę w tej chwili? Napisz, proszę.

.....  
.....  
.....

Sąsiadka mówi: To nic, **on się tylko bawi!** Ja mam rozerwane nowe spodnie i siniaki na łydkach. Co odpowiadam sąsiadce? Napisz, proszę.

.....  
.....  
.....

### **ANTYDEPRESYJNY PAMIĘTNIK**

Przed lekcją, np. języka polskiego, godziny wychowawczej lub jakąkolwiek inną, prosimy uczniów o krótki i szybki {około 4 – 5 min.} zapis, według poniższego schematu:

- data i pogoda
- moje samopoczucie
- co się wydarzyło w ostatnim tygodniu
- moje relacje z ludźmi
- co mi się podoba i...co mi się nie podoba

Zapis powinien odbywać się systematycznie co tydzień. Uczniowie mogą pisać jak chcą: śmiesznie, poważnie, absurdalnie, rzeczowo lub w każdy inny sposób. Po roku warto zebrać wszystkie notatki w jeden „antydepresyjny pamiętnik”. Po kilku latach wzrośnie jego wartość, gdyż chwile, utrwalone w pamiętniku, ułożą się w niepowtarzalny zapis naszego życia. Spojrzenie na siebie w przeszłości może stać się istotne w budowaniu własnego wizerunku, a sprawy, które kiedyś wydawały się znaczące, teraz okażą się błahe, a inne mogą stać się ogromnie ważne.