

# Jak król Sambulo zaczął szanować trzcinę



**S**uazi to jeden z najmniejszych krajów w Afryce, ale dawno, dawno temu żył tam władca, któremu wydawało się, że rządzi królestwem większym niż cała Europa.

– Jestem najważniejszym monarchą na świecie! – przechwalał się Sambulo. A poddani po cichu śmiali się z niego. Bardzo kochali Suazi, ale wiedzieli, że jest naprawdę małe. „Kto tego naszego Sambulo nauczy pokory?” – zastanawiali się często. I znalazł się taki ktoś. Nie uwierzycie kto!

Sambulo był władcą tak pewnym siebie, że dzień w dzień chodził po okolicy bez ochrony przybocznej straży. Lubił pokazywać się poddanym i był strasznie, ale to strasznie gadatliwy.

– Dobrze wam się żyje w naszym Suazi? – pytał, ilekroć tylko spotkał ludzi na swojej drodze. Ale tak naprawdę to nie było pytanie, bo sam sobie na nie odpowiadał.

– Dobrze! Oczywiście, że dobrze! Macie takiego wspaniałego króla, a jego królestwo jest największe na świecie. I najbogatsze! I najsilniejsze! I... – Sambulo potrafił przez godzinę wyliczać te wszystkie „naj”. Rzecz jasna, wszyscy mieli wszystko zawdzięczać tylko jemu.

Takie mielenie językiem, nawet językiem monarchy, było bardzo irytujące.

– Może dziś nas nie odwiedzi... Może nas nie zauważy... Bo inaczej będziemy musieli godzinami słuchać jego popisów – pocieszali się co rano mieszkańcy. Ale, jak już wiecie, Suazi jest malutkie i trudno było się ukryć przed gadatliwym władcą.

## PROPONOWANE PYTANIA

11 1:35

- **Gdzie wydarzyła się ta historia?**
- **Kogo poznaliśmy na początku bajki?**

Sambulo, jako że chodził na te przechadzki codziennie, miał swoją stałą trasę. Szedł zawsze w lewo od wrót pałacu, potem skręcał w prawo, jeszcze kilkaset metrów kamienistą drogą, żeby skręcić w lewo i przez trzciny dotrzeć do najbliższej osady. Pewnej niedzieli wyjątkowo szybko przedzierał się przez gąszcz trzciny, bo miał już przygotowaną długą przemowę, którą chciał zaraz uraczyć poddanych.

– Uważaj, znowu mnie podeptałeś, to boli! – usłyszał nagle pod nogami.

– Demon! Wrogowie przysłali demona, żeby mnie straszył! Bo zazdroścą mi, że jestem takim wielkim królem! – krzyknął najpierw przestraszony, a potem już pełen złości Sambulo.

– Nie demon tylko ja! – odpowiedziało... coś.

– Jakie ja?! – król nie mógł uwierzyć, że ktoś mu odpowiada, jakby wcale nie był królem.

– Ja. Żdźbło trzciny pod twoją stopą! – mocno, choć z drzeniem głosu odpowiedziało, teraz już wiemy, że żdźbło trzciny!

– A weź ty mi głowy nie zawracaj! Kim ty jesteś? Nikim! Niczym! Kogo obchodzi żdźbło? – odburknął Sambulo i poszedł, nawet nie spoglądając pod nogi. Poszedł, a żdźbło się rozpląkało, bo nikt nigdy tak źle go nie potraktował.

Gdy jednak żdźbło otarło łyzy, choć nie pytajcie, jak to zrobiło – przecież nie ma rąk – cała trzcina w okolicy rozszumiała się i szumiała aż do wieczora. To była narada! Każde żdźbło chciało coś powiedzieć, a rosły tam ich tysiące! Wreszcie zapadły ustalenia. Trzcina wiedziała, że Sambulo przejdzie jutro dokładnie tą samą drogą...

3:38 II

PROPONOWANE PYTANIA

Tak też się stało. Król szedł przez trzciny, nie pamiętając już nawet, że wczoraj jedną z nich obraził i zlekceważył. Już widział nieopodal mieszkańców, już chciał się przed nimi pysznić, ale podniósł się taki szum, że nikt nie słyszał jego słów. Szumiało całe pole, każde żdźbło! Po chwili szum nagle ustał...

– Zaskoczony? – usłyszał.

– Zaskoczony! – usłyszał ponownie.

– Co to za głupie żarty?! – warknął wściekły władca.

– Nie ma w tym żartu. Uradziliśmy, że nie będziesz nas już lekceważył i tak bezkarnie deptał – padła odpowiedź.

– Ale jak to możliwe?! Żeby tak potraktować wielkiego władcę! Największego władcę! Największego królestwa na świecie. Naj... – zaczął Sambulo, ale żdźbło mu przerwało. Dokładnie to samo, które wczoraj sponiewierał.

– Przestań już z tym naj, naj, naj! Poddani mają tego serdecznie dość, tylko ci o tym nie mówią. Myślałeś sobie, że ty taki potężny król, możesz robić ze mną, co chcesz, bo taka trzcinka jest wiotka i słaba? No to zebrałyśmy się z koleżankami i – jak widzisz – potrafiłyśmy pokazać ci, jak może czuć się ktoś, kogo nie słychać – wyjaśniło żdźbło, które okazało się bardzo pomysłową trzcinką.

– Cha, cha, cha! – zaśmiał się Sambulo. – Z koleżankami! Może jeszcze macie imiona?

– No pewno, że mamy! – odparła trzcinka. – Ja mam na imię Agape. Nie będę ci wymieniać imion wszystkich moich koleżanek, bo zajęłoby to nam ze trzy lata. Chcę ci za to powiedzieć coś ważnego: ogarnęła mnie złość, że tak mnie podeptałeś i na mnie nakrzyczałeś. Wczoraj przez ciebie płakałam. Teraz ci to mówię i proszę: usłysz mnie wreszcie! Bo nie chciałeś usłyszeć, tak jak nie słuchałeś swoich poddanych.

Oj, głupio się zrobiło monarsze... Spuścił wzrok, podniósł delikatnie rękami pogięte trzciny.

– Agape, nie pomyślałem nawet wcześniej, że idąc przez trzciny, mogę kogoś skrzywdzić. Nie przyszło mi do głowy, że ty możesz coś czuć. Posmutniał król. – Nawet cię nie zauważyłem – zafrasował się. – Faktycznie, niefajnie wyszło. Dajcie mi szansę, żebym się zmienił – rzekł władca, czując, że od dawna nie powiedział niczego tak ważnego.

Od tego czasu Sambulo już nie tylko nigdy nie deptał trzciny, ale zaczął też uważnie słuchać swoich poddanych. A kiedy zaczął słuchać, a nie tylko mówić, to okazało się, że może być dumny nie tylko z siebie, ale przede wszystkim z mieszkańców Suazi, w których dostrzegł mądrych, dobrych i pracowitych ludzi.

- Co codziennie robił król?
- Co nietypowego przydarzyło mu się pewnego dnia?
- Jak król potraktował żdźbło trawy?
- Jak czuł się król, a jak czuła się mała trzcina?
- Jak myślicie, co mogły postanowić trzciny?

PROPONOWANE PYTANIA

- Co przydarzyło się królowi Sambulo na kolejnym spacerze?
- Co starała się wyjaśnić królowi mała trzcina?
- Jak najpierw zareagował monarcha?
- Jak zmienił swoje postępowanie król?

## ZAGADNIENIA KLUCZOWE

złość, radzenie sobie  
ze złością – ulga

## CELE ZAJĘĆ

### cel ogólny:

- > identyfikowanie własnych stanów emocjonalnych,
- > rozwijanie kompetencji emocjonalnych.

### cele szczegółowe:

- > zachęcanie do aktywnego słuchania tekstów literackich,
- > rozpoznawanie i rozumienie istoty takich uczuć i emocji, jak złość i radzenie sobie ze złością – ulga,
- > zachęcanie do wczuwania się w emocje innych,
- > wyrażanie uczuć za pomocą ruchu, mimiki, ekspresji plastycznej,
- > rozróżnianie uczuć przyjemnych i nieprzyjemnych,
- > zwracanie uwagi na społecznie akceptowalne formy wyrażania złości.

## REALIZACJA PODSTAWY PROGRAMOWEJ

Punkty realizowane z obowiązującej podstawy programowej:

- 1.5, 1.8  
2.1, 2.4, 2.6, 2.8, 2.9  
3.6, 3.8, 3.9  
4.1, 4.2, 4.3, 4.5, 4.8

# PRZEBIEG ZAJĘĆ

## 1. Jak król Sambulo zaczął szanować trzcinę

### SŁUCHANIE BAJKI

Zaproś dzieci do słuchania bajki. Przeczytaj lub odtwórz utwór nr 2 z CD nr 1 – podziel go na części. Po każdej części zrób pauzę i porozmawiaj z dziećmi na temat treści bajki. Możesz zadać dzieciom pytania pomocnicze wypisane obok treści bajki. Wprowadź dzieci do dalszej części zajęć za pomocą następującego komentarza:

*Król Sambulo na początku bajki nie dostrzegał trzcin. Można odnieść wrażenie, że widział tylko czubek własnego nosa – był bardzo skupiony na samym sobie. I wszyscy w królestwie to odczuwali – lekceważył i swoich poddanych, i inne stworzenia. Deptane przez niego trzcinę czuły złość, że są tak traktowane. W końcu trzcina Agape sprzeciwiła się temu i wraz koleżankami zwróciła uwagę królowi, że jego zachowanie je rani. Król też zrobił się zły, gdy Agape zwróciła mu uwagę. Na szczęście drogą do porozumienia okazała się szczerą rozmowa. Dzięki niej trzcinę poradziły sobie ze swoją złością i poczuły ulgę, mogąc opowiedzieć królowi o swoich emocjach i zaważać o swoje prawa. Sambulo zaś miał szansę zmienić swoje postępowanie wobec trzcin i poddanych w swym królestwie. W związku z poprawą sytuacji wszyscy odczuli ulgę. Wszystkie nasze dzisiejsze działania będą nawiązywać do tego, jak radzić sobie z powstałym w nas uczuciem złości oraz co to znaczy czuć ulgę, kiedy poradzimy sobie z nieprzyjemnym uczuciem.*

## 2. Szumiące trzcinę

### ZABAWA ORTOFONICZNA, ODDECHOWA

Zaproś dzieci do wspólnej zabawy w kole. Poproś, by spróbowały pokazać, jak mogą szumieć trzcinę. Po przeglądzie pomysłów ustal z dziećmi:

*Gdy trzcinę będą wesole i spokojne, będą szumiały cicho i łagodnie – dzieci wtedy powoli machają uniesionymi w górę rękami i cicho wydają ciągły dźwięk szumiący z użyciem głoski „sz”, zaś gdy trzcinę będą smutne i złe, będą szumiały głośno i groźnie – dzieci wtedy rytmicznie i szybko machają uniesionymi w górę rękami i głośno rytmicznie wydają krótkie dźwięki szumiące z użyciem głoski „sz”.*

## 3. Wyrzuć z siebie złość

### ZABAWA DRAMOWA

#### GAZETY, KOSZ NA ŚMIECI

Poproś dzieci, by położyły się na dywanie i zamknęły oczy. Rozsyp na podłodze kartki z gazet i ustaw kosz na śmieci. Następnie poproś dzieci, by podczas słuchania opowieści spróbowały wczuć się w nią i by wykonywały zawarte w niej polecenia.

*Złość, choć nieprzyjemna dla nas i otoczenia, czasem jest potrzebna, by się oczyścić. Ważne tylko, by wyrzucając z siebie złość, nikogo nie skrzywdzić. Zawsze można powiedzieć – „Jestem zły, muszę to z siebie wyrzucić”*

## ŚRODKI DYDAKTYCZNE

gazety, kosz na śmieci,  
królewska korona,  
piosenka „Echo” – utwór 4  
na płycie nr 2, odtwarzacz,  
karty pracy, pastele olejne

*i za chwilę będzie mi lepiej. Pozwól sobie na to!”. Przypomnijcie sobie, jakie to uczucie, kiedy ogarnia nas złość. Spróbujcie się przez chwilę poczuć jak podeptana przez króla trzcina. Nie jest wam przyjemnie. Kiedy jesteśmy źli, nie uśmiechamy się. Nasza buzia się krzywi, czoło się marszczy, brwi złowieszczo zbiegają się nad nosem. Nasze ciało staje się coraz bardziej napięte, czujemy, jak szybko bije nam serce, przyspiesza nasz oddech. Nasze myśli krążą wokół tego, że czujemy się źle. Jesteśmy wściekli i czujemy, że musimy tę złość z siebie wyrzucić. W innym wypadku nie wytrzymamy, coś w nas wybuchnie. Teraz czujecie, jak wzbiera w was złość. Przypomnijcie sobie sytuację, w której byliście wściekli, naprawdę zdenerwowani. Czas się otworzyć i wypuścić złość z siebie, by nie dławiła nas w środku, byśmy poczuli ulgę, by zrobiło nam się lepiej. Energicznie wstajemy i wytupujemy swoją złość w podłogę. Tupiemy bardzo, bardzo mocno. Teraz wyrzucamy złość z naszych gardeł. Krzyczymy głośno: „Aaa...”. A teraz podnosimy gazety i zgniatamy je w kule z całej siły. Zgniatamy naszą złość bardzo mocno, w małą gazetową kulę. Czas, by wyrzucić naszą złość do kosza, a wtedy ona zniknie. Jeszcze raz mocno zgniećcie swoją złość i wrzucicie ją do kosza. Czujecie, jak wam lekko? Czujecie ulgę?*

Po wykonanym ćwiczeniu usiądź z dziećmi w kole. Zapytaj je o różne sytuacje, w których czuły złość, jak się wtedy zachowywały. Wytłumacz dzieciom, że złość to uczucie, które jak każde mija, ale zawsze ma jakąś przyczynę. Porozmawiaj z dziećmi o tym, z czego wynika nasza złość, co jest jej przyczyną, co takiego wywołało w nas takie uczucie i w jakiej sytuacji się tak poczuliśmy. Zwróć uwagę, że nie zawsze i nie w każdym miejscu możemy pozwolić sobie na rozładowanie złości w taki sposób, jaki był zaproponowany w wykonanym przed chwilą ćwiczeniu. Zapytaj dzieci o to, co jeszcze mogłyby zrobić, by rozładować swoją złość. Zasugeruj, że czasem wystarczy zwyczajny komunikat, który do kogoś wypowiemy: *Jestem zły, bo... Daj mi chwilę, żebym opanował swoje emocje.* Innym bezpiecznym w każdej sytuacji sposobem jest wzięcie kilku głębokich oddechów lub np. policzenie po cichu do 10. Dobrze, żeby każdy z nas znalazł swój sposób na to, by móc szybko opanować złość, to może nam pomóc w wielu sytuacjach. Zapytaj dzieci, czy one mają jakieś sposoby na radzenie sobie ze swoją złością; co robią, gdy są złe, a chcą się poczuć lepiej.

#### 4. Królu, uspokój swoje trzciny

##### ZABAWA RUCHOWA PRZY PIOSENCE „ECHO”

CD Z PIOSENKĄ „ECHO”  piosenka nr 4 na płycie nr 2, odtwarzacz, królewska korona

Wybierz jedno chętne dziecko, które w zabawie będzie królem Sambulo. Załóż mu na głowę symbol królewski, czyli koronę. Poproś pozostałe dzieci o ustawienie się w różnych miejscach w sali i wcielenie w rolę szumiących trzciny przepętnionych złością – szumią, wypowiadając głoskę „sz”, i machają uniesionymi rękoma. Czują się złe, bo do tej pory król ich nie zauważał, a wręcz je krzywdził, gdyż zdarzało się mu je rozdeptać. W trakcie trwania piosenki król przechadza się między szumiącymi trzcinami. Gdy zbliża się do jakiejś trzciny, ona mówi mu: *Jestem zła, gdy mnie depczesz. Zwróć na mnie uwagę.* Król, słysząc taki komunikat, odpowiada: *Przepraszam, że cię nie widziałem. Będę już na ciebie uważał* – uśmiecha się i głaszcze trzcinę po głowie. Trzcina dotknięta przez króla się uspokaja. Gdy wszystkie trzciny stoją już spokojnie, zaprosz dzieci do zrobienia wspólnego kręgu.

Po wykonaniu ćwiczenia zapytaj dzieci:

- Z jakiego powodu możemy być na kogoś źli?
- Co warto powiedzieć komuś, na kogo jesteśmy źli?

Wspólnie z dziećmi podsumuj zajęcia. Zwróć uwagę na uczucie ulgi, które towarzyszy nam, gdy poradzimy sobie ze swoją złością lub gdy podzielimy się swoimi uczuciami z innymi. Powiedzenie innym o naszych emocjach stwarza nam szansę na to, byśmy się oczyścili i poczuli się lepiej. Umożliwia także innym zmianę zachowania wobec nas. Dzięki tej zmianie może się okazać, że nie czujemy już złości, bo sytuacja jest inna. Warto otwarcie mówić o tym, co czujemy. Tylko wtedy możemy być pewni, że druga osoba ma szansę zareagować na nasze uczucia.

## 5. Sposób na lepsze samopoczucie

### ZADANIE RYSUNKOWE

#### PASTELE OLEJNE

Zaproponuj dzieciom zabawę plastyczną:

*Wiecie już, że każdemu z nas zdarza się czasem zezłościć. Spróbujcie narysować, jak możecie poradzić sobie ze swoją złością, co możecie zrobić by poczuć się lepiej, poczuć ulgę.*

## 6. Jak skruszyć złość?

### PODSUMOWANIE ZAJĘĆ

Zaproś dzieci, by usiadły w kręgu. Zachęć je do podsumowania zajęć:

*Przypomnijcie sobie bajkę o królu Sambulo. Czego się z niej dowiedzieliście? Dlaczego warto powiedzieć komuś, z jakiego powodu się zezłościłiśmy? Co może to dać? Chciałbym/chciałabym żebyśmy nauczyli się krótkiej rymowanki, która będzie nam przypominała o tym, że warto mówić o swoich uczuciach.*

Odczytaj rymowankę.

Zawsze, gdy mnie ktoś nie słucha  
albo źle traktuje,  
mówię szczerze: To mnie złości!  
Kiepsko się z tym czuję!

Lecz gdy o tym porozmawiam,  
moja złość się kruszy.  
Świeci słońce, szumią trzciny –  
Już mi lżej na duszy!

Zachęć dzieci, by wspólnie powtarzały kolejne wersy. Podczas recytacji dzieci mogą wykonywać rytmiczne gesty, np. stukać palcem o podłogę, dłońmi o kolana, klaskać. Po kilkukrotnym powtórzeniu rymowanki zaproś dzieci do wspólnego zakończenia zajęć:

*Teraz złapcie się za ręce. Za chwilę jeszcze raz powtórzmy rymowankę. Mam nadzieję, że jej słowa na zawsze zostaną w waszych sercach i pamięci. Żeby tak się stało, po rymowance puścimy w krąg iskierkę – uścisk dłoni, który kolejno przekażecie osobie siedzącej z waszej lewej strony. Czy ktoś ma ochotę puścić iskierkę?*

W razie potrzeby zademonstruj dzieciom sposób ściskania dłoni tak, aby iskierka zatoczyła koło. Gdy iskierka wróci do osoby, która ją puściła, zajęcia są zakończone.

## ECHO

Gdzie jesteś?  
Wiatr mną targa, ciężko mi.  
Suazi, czy to tylko mi się śni? Gdzie jestem?  
Tu i teraz. Tam i tu.  
Gdzieś, gdzieś.

Uważaj!  
Delikatne kwiaty mam.  
Uważaj!  
Jestem trzcina, drgam i łkam,  
gdy depta ktoś niezdarnie listki me.

Pamiętaj!  
Każdy nawet mały krok jest ważny.  
Pomóc może komuś, bo są ludzie,  
którym samym ciężko,  
lecz ty możesz zmienić życie im.  
Ty.

Tu jesteś!  
Będziesz bronić kwiatków mych, więc jesteś.  
To naprawdę czy się śni?  
Tak, jesteś, usłyszałeś głos wśród burz.  
Jesteś tu.  
Jesteś tu.

