

ISSN 1641-6643

NR 1(90) ROK 2022



Biblioterapeuta



PÓŁROCZNIK
POLSKIEGO TOWARZYSTWA BIBLIOTERAPEUTYCZNEGO

SPIS TREŚCI

- 1 Od Redakcji

Inspiracje

- 2 Relacje rodziców z dzieckiem niepełnosprawnym i chorym, *Mirosława Ściupider-Młodkowska*
- 6 Z bajką terapeutyczną w świat dziecięcych emocji, *Małgorzata Tomera*
- 13 O chaotycznej rzeczywistości, w której trzeba uważnie dobierać słowa i mądrze kształtować swój charakter, z *Roksana Jędrejewska-Wróbel rozmawia Roksana Kociołek-Kaszyńska*
- 21 Propozycje rozmów i aktywności dla dzieci młodszych na podstawie książki *Roksany Jędrejewskiej-Wróbel „Florka. Zapiski ryjówki”*, Wydawnictwo Bajka, *Roksana Kociołek-Kaszyńska*

Programy biblioterapeutyczne

- 24 Program zajęć edukacyjnych z elementami biblioterapii „O wilku w słowach kilku”, *Anetta Waniczek*

Scenariusze zajęć

- 36 Scenariusz zajęć „Szpitalne krasnale pomagają dzieciom”, *Lidia Ippoldt*
- 41 Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych „Každy może latać”, *Adriana Jarosz*

- 43 Scenariusz zajęć „Chcę być prawdziwym mówniem!”, *Gabriela Olszewska*
- 46 Scenariusz zajęć „Przyjaciel potrzebny od zaraz”, *Gabriela Olszewska*

Warsztaty

- 49 Warsztat o dwujęzyczności jako przykład wykorzystania baśni w kontekstach: społecznym, kulturowym i psychologicznym, *Weronika Madryas*

Z doświadczeń biblioterapeuty

- 60 Szkoła z bajką, *Małgorzata Mastalińska*

Biblioterapeuta poleca

- 62 Książki, które mogą wspierać rozwój emocjonalny dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, *Iwona Czesiul-Budkowska*
- 72 Z półki biblioterapeuty, *Justyna Jurasz*
- 77 Wydawnictwa wydające bajki terapeutyczne na polskim rynku książki. Cz. 3. Bajki terapeutyczne wydawane poza seriami, *Maja Kosmala*

Konferencje

- 93 29–30 września 2022 – VI Ogólnopolska Konferencja Biblioterapeutyczna Opole – Niwki „Biblioterapia w sytuacjach kryzysowych”, *Justyna Jurasz*

BIULETYN INFORMACYJNY POLSKIEGO TOWARZYSTWA BIBLIOTERAPEUTYCZNEGO

Adres: ul. J.U. Niemcewicza 2, 50-238 Wrocław,
tel. 71 322 20 68, biblioterapiatow@gmail.com,
www.biblioterapiatow.pl
nakład 350 egz. ISSN 1641-6643
Cena: 33 zł

Prosimy o nadsyłanie artykułów oraz wszelkich uwag na temat naszego pisma na adres:

biuletyn.biblioterapeuta@gmail.com.

Szczegółowe uwagi dla autorów na trzeciej stronie okładki.

Redaguje zespół:

Agnieszka Chamera-Nowak (red. nacz.),
Lidia Ippoldt (z-ca red. nacz.),
Anna Wołodko (red. jęz.).

Grafika na okładce: Anna Dorota Morawiecka

Opracowanie graficzne i skład: Justyna Łuszcz

Zamówienia prenumeraty: Grupa Cogito Sp. z o.o.,
Zagójska 7 lok. 5, 04-160 Warszawa, tel./faks: 22 610 11 71

Wersja papierowa i e-wydanie – sklep Edukram:

<https://www.edukram.pl/kategoria-produktu/biblioterapeuta/>



Biblioterapeuta

Półrocznik Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego

ISSN 1641-6643

NR 1(90) ROK 2022

OD REDAKCJI

Numer, który oddajemy w Państwa ręce dedykowany jest tym razem w całości dzieciom. Znajdziecie tam Państwo na początku artykuł Mirosławy Ściupider-Młodkowskiej, wprowadzający w relacje rodziców ze swoimi niepełnosprawnymi i chorymi dziećmi. Kolejne autorki: Małgorzata Tomera i Roksana Kociolek-Kaszyńska podkreślają rolę bajki terapeutycznej w pracy z dziećmi. Dopelnienie Inspiracji stanowi wywiad z Roksana Jędrzejewską-Wróbel, której żadnemu biblioterapeucie nie trzeba przedstawiać.

W kolejnych częściach numeru praktycy w zakresie biblioterapii znajdą tak przez nich zawsze oczekiwane odpowiedzi zajęć – tym razem w programie Anetty Waniczek, scenariuszach Lidii Ippoldt, Adrian Jaroś, Gabrieli Olszewskiej, adresowanych oczywiście do dzieci oraz w doświadczeniach warsztatowych Weroniki Madryas i Małgorzaty Mastalińskiej. Biblioterapeuci przyjmą zapewne z zadowoleniem także rekomendacje lekturowe Iwony Czesiul-Budkowskiej, Justyny Jurasz i Mai Kosmali oraz zapowiedź kolejnej – już VI – Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej.

Życząc interesującej lektury zachęcamy jednocześnie do nadsyłania materiałów do kolejnego, „młodzieżowego” numeru naszego półrocznika oraz prenumeraty *Biblioterapeuty*.

Lidia Ippoldt



RELACJE RODZICÓW Z DZIECKIEM NIEPEŁNOSPRAWNYM I CHORYM¹

Mirosława Ściupider-Młodkowska

Wydziału Pedagogiczno-Artystyczny

Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu

Rodzina, w której rodzi się dziecko chore i niepełnosprawne znajduje się na dwóch biegunach emocji – jednym z nich jest strach, drugim – miłość. Te i inne stany uczuć, które ujawniają się wraz z opieką nad dzieckiem niepełnosprawnym lub przewlekłe chorem, jak: rozpacz, lęk, niepokój, żal, rozczarowanie, niepewność, smutek, złość, nadzieja, miłość, tworzą specyficzny świat relacji. Strach pojawia się zwłaszcza na początku doświadczenia związanego z ujawnieniem choroby, wraz z usłyszaną diagnozą zaczyna się ważny i stresujący proces zmian dotychczasowego funkcjonowania całego systemu rodzinnego. Pojawienie się dziecka zmienia całą strukturę i cały sposób funkcjonowania rodziny. W rodzinie, w której pojawia się dziecko chore i niepełnosprawne zmiana przebiega gwałtowniej i często bardzo boleśnie dla rodziców, rodzeństwa i pozostałych członków rodziny.

Zdolności przystosowawcze rodziny do choroby dziecka bywają bardzo różne². Zdarza się, że pod wpływem braku akceptacji trudnej sytuacji, rodzice lub jeden z partnerów rezygnuje ze swojej roli opiekuna, odchodzi lub oddaje dziecko pod opiekę instytucji, sporadycznie utrzymuje kontakt z dzieckiem. Większość rodziców w obliczu trudnej sytuacji próbuje utrzymać równowagę i obdarza dziecko chore wsparciem i miłością, buduje więź pomimo barier fizycznych i emocjonalnych. W domach, w których obserwuje się ogromne zaangażowanie wszystkich członków rodziny, pełną akceptację, podjęcie wszelkich działań pomocy, dziecko łatwiej przechodzi proces choroby, czuje się kochane, a często przezwycięża wiele barier i trudności psychicznych, społecznych, fizycznych, sensorycznych i następuje proces zdrowienia.

¹ Tekst ukazał się w książce: A. Matysiak-Błaszczak, A. Błasiak, Ł. Ratajczak, M. Ściupider-Młodkowska i in., *Pedagogika dziecka. Podręcznik akademicki*, Poznań 2020, s. 309–311.

² E. Marat, *Rodzina z dzieckiem niepełnosprawnym*, [w:] Janicka I., Liberska H., *Psychologia rodziny*, Warszawa 2015, s. 447–448.

Wyniki badań nad rodzinami wychowującymi dzieci chore i niepełnosprawne nie ujawniają jednoznacznych danych co do jakości relacji, jakie zachodzą pomiędzy członkami rodzin³. Obrazują natomiast różne sytuacje trudne i sposób radzenia sobie z nimi, w zależności od siły, determinacji i środków finansowych, jakimi dysponuje rodzina. Dziecko chore i niepełnosprawne oprócz obowiązków opiekuńczych, pielęgnacyjnych, wychowawczych, wymaga całodobowej opieki, uwzględniającej długi i żmudny proces leczenia, rehabilitacji i pomocy w podstawowych czynnościach, jak jedzenie, mycie, wypróżnianie. To sprawia, że dotychczasowy rytm i styl życia rodziców i rodzeństwa zostają mocno przewartościowane. Rodzice (najczęściej matka) są zmuszeni zrezygnować z pracy zawodowej, podporządkowują chorobie zarówno miejsce zamieszkania, jak i wszystkie dotychczasowe sposoby funkcjonowania w rolach i przestrzeniach społecznych. Ujawniają się postawy nadopiekuńczości względem chorego, nadmiernej ochrony jego życia i braku przestrzeni i warunków do samodzielnego wykonywania jakichkolwiek czynności. Bardzo często choremu dziecku najbliższe otoczenie nie daje szansy spróbowania pewnych form aktywności, wówczas istnieje ryzyko, że osoba chora, nie zazna satysfakcji z samodzielnego funkcjonowania, a jej poczucie własnej wartości znacząco spada.

Nadmierna bezradność, zależność i chronienie dziecka niepełnosprawnego powodują u niego niskie poczucie wartości, a także wrogość wobec otoczenia, lenistwo, niechęć do samodzielnego uczenia się nowych zadań i przezwyciężania barier natury fizycznej i psychicznej. Kolejną konsekwencją relacji, w których dominuje lęk, jest bardzo szybki syndrom wypalenia sił wśród członków rodziny obciążonych obowiązkami. Zanim rodzina skorzysta z pomocy instytucjonalnej, sama próbuje wszystkich sił, angażując przyjaciół, osoby spokrewnione oraz przeznaczając wszystkie środki finansowe na leczenie. W takich domach obserwuje się dysproporcje i zaburzenie w realizacji innych ważnych potrzeb pozostałych członków rodziny, którym brakuje odpoczynku i innych, niezwiązanych z opieką nad chorym, form aktywności. Ponadto, gdy długotrwałe i wymagające leczenie nie przynosi poprawy, a niepełnosprawność się pogłębia, zrezygnowani rodzice zaprzestają dalszych etapów leczenia. W koncepcji zespołu wypalenia sił⁴, opartej głównie na relacji rodziców dzieci autystycznych i z zespołem Downa, odnotowa-

3 Ż. Stelter, *Pełnienie ról rodzicielskich wobec dziecka niepełnosprawnego intelektualnie*, Warszawa 2013; Liberska H., Matuszewska M., *Model rodziny z dzieckiem niepełnosprawnym*, [w:] *Rodzina z dzieckiem niepełnosprawnym – możliwości i ogra-*

niczenia rozwoju, red. H. Liberska, Warszawa 2011, s. 41–66.

4 E. Pisula, *Rodzice i rodzeństwo dzieci z zaburzeniami rozwoju*, Warszawa 2007.

no, że u rodzin doświadczających beznadziejności wysiłków względem choroby, może pojawić się unikanie, a nawet odrzucenie emocjonalne chorego dziecka albo obwinianie go za ten ponury i pełen rozpaczyny nastrój panujący w rodzinie. Taka relacja zdarza się bardzo często pomiędzy matką/ojcem i rodzeństwem a dzieckiem autystycznym, u którego występuje nawrót lub pogłębienie zaburzeń w zachowaniu.

Brak jakichkolwiek reakcji dziecka na otrzymane: miłość, ciepło i wsparcie, rodzi frustrację u opiekuna i poczucie odrzucenia. Dochodzi do dystansu w relacjach i rezygnacji z dalszych kroków leczenia oraz uświadomienia sobie, że skoro dotychczasowe starania nie przyniosły efektu, należy chorego pozostawić samemu sobie lub oddać do całodobowej placówki, która przejmie opiekę. Rodzice, u których budowanie więzi i relacji z dzieckiem niepełnosprawnym jest bardzo trudne, doświadczają poczucia osamotnienia, frustracji, przeciążenia, zmęczenia oraz wyrzutów sumienia, gdy okazuje się, że ich wiedza i wsparcie są niewystarczające i muszą skorzystać z pomocy instytucjonalnej⁵.

Dziecko niepełnosprawne i chore, niezależnie od typu choroby – czy to jest mózgowe porażenie dziecięce, autyzm, czy niepełnosprawność intelektualna – budzi wśród rodziców wiele niepewności, a to z kolei zaburza i destabilizuje cały układ rodziny, który musi zacząć „mówić innym kodem językowym”. To oznacza, że zanim nastąpią jakiegokolwiek efekty w leczeniu i w poprawie funkcjonowania dziecka chorego, (a może się zdarzyć, że nigdy widocznych efektów nie będzie), rodzina uświadamia sobie, jak paraliżujący jest strach o przyszłość i losy dziecka, które już do końca życia pozostanie uzależnione od pomocy bliskich. Gdy strach zostanie przezwyciężony, w relacjach zacznie dominować drugi biegun, jakim jest miłość, radość, satysfakcja z obcowania z dzieckiem, które daleko odbiega od ideału. Dopiero wówczas więzi pomiędzy dziećmi i rodzicami nabierają sensu, gdy zaczyna się integracja z innymi rodzinami borykającymi się z podobnymi chorobami. Wspólnota rodziny wychowująca dzieci chore często dostrzega misję w swoich działaniach i uruchamia nie wsparcia dla innych rodzin doświadczających podobnych problemów zdrowotnych.

Dlatego tak ważnym jest, aby wsparcie społeczne, mające charakter informacyjny, emocjonalny, instrumentalny, przebiegało dwutorowo: nie tylko względem chorego dziecka, lecz także wobec opiekunów dziecka – rodziców, rodzeństwa. Takiego wsparcia udzieli każdy, kto przejawia orientację „liczy się człowiek”, kto jest wrażliwy i odpowiedzialny za ludzi wokół siebie. Wśród grupy profesjonalnych osób wspomagających rodzinę z dzieckiem chorym znajdują się: lekarze specjaliści,

⁵ E. Marat, dz. cyt., s. 452.

psychologowie, psychoterapeuci, pedagodzy, pracownicy socjalni, rehabilitanci, urzędnicy i inni. Środowiska lokalne są coraz skuteczniej uświadamiane o obecności i potrzebach osób niepełnosprawnych w ich otoczeniu, między innymi dzięki licznym projektom społecznym i unijnym, obejmującym wsparciem różne osoby, w tym dzieci niepełnosprawne (na przykład: Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. L. Grajka). Oprócz rozlicznych zrzeszonych stowarzyszeń, fundacji i grup zorganizowanych wokół dzieci niepełnosprawnych, na pochwałę zasługują te, które nie potrzebują rozgłosu i specjalnej nazwy, aby pomagać, a jest to: sąsiedztwo, znajomi, najbliższa rodzina, rodzeństwo.

Sytuacja dziecka chorego stawia rodzinę w obliczu ważnych wyzwań związanych z bezwarunkową akceptacją choroby, wspierania dziecka w trudnych życiowych wyborach i sytuacjach. Rodzice, którzy bardzo często uciekają w świat przed chorobą dziecka, wyrażają tęsknotę za życiem przed diagnozą, robiąc to nieświadomie w obecności chorego dziecka, ranią jego uczucia. Takie dzieci dostają komunikat, że ich obecny stan nie jest akceptowany i przyczynił się do rozpadu beztrudnego życia. Niezależnie od stanu i zaawansowania choroby, uczucia i emocje rodziców rezonują na uczucia i emocje dzieci. Pomocnym może okazać się systemowa terapia dla rodzin dotkniętych chorobą oraz wykwalifikowani lekarze pediatrzy, którzy nie tylko poinstruują, co do choroby, jej przebiegu, uspokajając w ten sposób rodziców, ale wezmą pod uwagę także trudną sytuację wszystkich członków rodziny, oferując im profesjonalną pomoc psychologiczną. 

MIROŚLAWA ŚCIUPIDER-MŁODKOWSKA – doktor, adiunktka Zakładu Nauk o Edukacji, Wydziału Pedagogiczno-Artystycznego UAM, autorka ok. 30 artykułów naukowych oraz książek: *Miłość w epoce Ja. Studium socjopedagogiczne* (Poznań 2018), *Wyzwania edukacyjne i artystyczne. Od inspiracji do kreacji* (red. nauk. M. Dembiński, M. Ściupider-Młodkowska, R. Poklek; Poznań 2021), *Od fascynacji partnerstwem do obowiązku rodzicielskiego* (red. nauk. M. Ściupider-Młodkowska, A. Matysiak-Błaszczak; Kraków 2022). Jej przestrzenią naukową są przemiany w obrębie współczesnych relacji intymnych, rodzinnych, przyjacielskich, ciekawi ją rozumienie dobrostanu w kontekście świata ponowoczesnego (w tym promowania indywidualizacji życia, komercjalizacji, rozproszenia i fragmentaryzacji tożsamości, wpływu cyfrowych nośników medialnych na zmiany w tempie życia). Prywatnie żona, mama dwóch córek – Jany i Klary, miłośniczka wiosny.

Z BAJKĄ TERAPEUTYCZNĄ W ŚWIAT DZIECIĘCYCH EMOCJI

Małgorzata Tomera

Publiczne Przedszkole Sióstr Nazaretanek w Kaliszu

Zastanawiając się, czym są bajki terapeutyczne, można ująć temat od strony naukowej, analizując, jakie wymogi formalne powinna spełniać bajka, by móc nazywać się „terapeutyczną”, lub też od strony praktycznej, próbując poczuć i zrozumieć jej użyteczność w pracy z dziećmi nad różnymi ich trudnościami, emocjami.

W tym artykule chciałam podzielić się moimi osobistymi doświadczeniami i spostrzeżeniami wynikającymi z pracy z bajką terapeutyczną.

W czasie, gdy studiowałam psychologię, natknęłam się na cytat, który bardzo mnie wtedy zatrzymał i jest ze mną od tej pory cały czas: *To umysł kreuje świat wokół nas i nawet gdybyśmy stanęli tuż obok siebie na tej samej łące, moje oczy nigdy nie ujrzą tego, co widzą twoje* (George Gissing).

Po kilku latach zbierania doświadczeń w pracy terapeutycznej z dziećmi, w moim umyśle powstał dalszy ciąg tego cytatu: „...możemy jednak nawzajem sobie o tym opowiedzieć”. I tak zaczęła się moja przygoda z bajkami terapeutycznymi.

Jako psycholog pracujący terapeutycznie z dziećmi i ich rodzicami korzystam z bajek różnych autorów, ale też tworzę je sama. Układam je z myślą o konkretnych dzieciach, z którymi pracuję, lub też konkretnych sytuacjach w grupie (w moim przypadku – grupy przedszkolne oraz małe grupy terapeutyczne), z którymi obecnie się mierzymy.

Dla mnie bajki terapeutyczne są oknem, przez które razem z dziećmi możemy inaczej spojrzeć na świat. Pomagają nazwać i zrozumieć to, co trudno wyrazić własnymi słowami. Mogą być pomocne jako wstęp do rozmowy na ważny temat, wspólne przyjrzenie się czemuś. Oczywiście nie są lekarstwem na problemy i trudności, mogą jednak pomóc lepiej zrozumieć pewne sprawy, ośwoić to, co trudne czy bolesne. W moim odczuciu nie są też adresowane jedynie do dzieci, które według dorosłych mają jakiś „problem”. Ich odbiorcami mogą być dzieci i dorośli, którym mogą pomóc przyjrzeć się wspólnie ważnym sprawom, ale też ich wzajemnej relacji i lepiej zrozumieć to, co w tej relacji się dzieje.

Jaką „dobłą robotę” robią dla nas bajki terapeutyczne?

Pomagają normalizować doświadczenia, przeżycia, emocje, reakcje

Na czym polega to „normalizowanie”? Myślę, że można porównać je do efektu „Ufff, a więc to normalne, że tak się czuję, że tak mam, że tak się zachowałem/am, to znaczy, że ze mną jest w porządku”. To „Ufff” bardzo pomaga uwolnić napięcie, jakie mogło gromadzić się w małym dziecięcym ciele i umyśle w związku z trudnymi przeżyciami. A dzieje się to wtedy, gdy dziecko słucha / czyta o tym, że bohater bajki ma podobne doświadczenia, a cała narracja wskazuje, że tak czasem bywa, że to w porządku tak się czuć, że to zrozumiałe, gdy ktoś tak reaguje. Warto tu zatrzymać się nad tym, że w przypadku reakcji, które mogą być trudne dla innych osób z otoczenia dziecka lub też dla niego samego (może to być krzywdzenie siebie czy innych, niszczenie rzeczy itp.) ważne, żeby dziecko mogło usłyszeć, skąd takie zachowania mogą się brać (np. z małych jeszcze umiejętności radzenia sobie z emocjami), jak również zrozumieć, że zachowania te nie są pomocne i trzeba poszukać innych strategii.

Wskazują możliwości radzenia sobie z trudnościami poprzez korzystanie z własnych zasobów oraz z pomocy i wsparcia innych osób

Każdy z nas ma swoje „supermoce” – nasze wewnętrzne zasoby, z których możemy czerpać siłę. Choć dzieciom początkowo może wydawać się, że to muszą być tak spektakularne, nadprzyrodzone zdolności jak umiejętność latania Supermana, to słuchając o bajkowych bohaterach, mogą dostrzec, że te moce, które pomagają nam radzić sobie z trudnościami, to może być cierpliwość, wytrwałość, wyobraźnia, pomysłowość, umiejętność przywoływania pomocnych myśli, życzliwość itp. Czasem naszą mocą będzie to, że w odpowiednim momencie poprosimy kogoś o pomoc, by w ten sposób o siebie zadbać.

Gdy już wiemy, jakie moce mają bohaterowie bajki, możemy zastanowić się, jakie są nasze małe wielkie moce i z czyjej pomocy możemy korzystać.

Przygotowują bezpieczny grunt pod stawianie czoła wyzwaniom i trudnościom

Lawrence J. Cohen w książce *Nie strach się bać* porównuje osvajanie dziecięcych lęków ze zbliżaniem się do granicy między tym co bezpieczne i komfortowe, a tym, co wzbudza niepokój, by powoli, małymi krokami móc tę granicę prze-

kraczać. Wspólne czytanie bajek terapeutycznych, w których opisane są sprawy podobne do tych, z jakimi zмага się dziecko, a następnie rozmawianie o nich w bezpiecznym domowym zaciszu, u boku zaufanego dorosłego, może być pierwszym krokiem do tego, by takiej granicy choćby się poprzyglądać, trochę do niej podejść. Pozwala to też zobaczyć, że chociaż nasz mózg może nam podpowiadać, że najlepszym rozwiązaniem jest unikanie trudnych sytuacji, to na dłuższą metę nie jest to pomocne i zamiast tego możemy uczyć się, jak podejmować działania, jednocześnie czując w środku przeróżne emocje. Przychodzi mi tu na myśl cytat dotyczący Ryjka ze słynnej Doliny Muminków: „Nigdy dotąd nie był w takim strachu i nigdy też nie czuł się tak odważny”¹. Tak, strach i odwaga mogą iść razem w parze, ramię w ramię, czasami jest to niesamowicie uwalniające odkrycie.

Budują akceptację tego, że na naukę nowych zachowań potrzebujemy czasu, rzeczy nie muszą dziać się natychmiast

To bardzo ważne, by zarówno dzieci jak i dorośli mieli świadomość tego, że próby przyspieszania czegoś na siłę raczej nie bywają udane. Jeśli nie udało ci się dziś, jeśli dziś jeszcze nie jest tak, jak byś chciał/a, to może będzie tak jutro, za tydzień, za miesiąc... I znów, akceptacja, która uwolni nas od napięcia, może z czasem bardzo pomóc.

Jako psycholog pracuję terapeutycznie z dzieckiem doświadczającym konkretnej trudności, ale również z małymi grupami terapeutycznymi oraz w przedszkolu z całymi grupami. Dlatego tworzę też bajki z myślą właśnie o grupach – takie bajki, które pomagają zrozumieć relacje, jakie dzieją się między ludźmi.

Co jest dla mnie szczególnie ważne w grupowej pracy z bajką terapeutyczną?

Możliwość spojrzenia na daną sytuację z perspektywy różnych osób

Obecność w bajce kilku różnych bohaterów, z których każdy ma swoje emocje, przeżycia, myśli na dany temat, inaczej się zachowuje – pomaga dzieciom w grupie zauważyć, że i u nich każdy może mieć trochę inaczej.

¹ T. Jansson *Kometa nad Doliną Muminków*,
przeł. T. Chłapowska, Warszawa, 2022.

Wskazanie, że za trudnymi zachowaniami kryją się emocje i niezaspokojone potrzeby – możemy to zauważyć, zrozumieć i zaakceptować, a jednocześnie dbać o własne granice, gdy nie zgadzamy się na czyjeś zachowanie

Z pomocą przychodzi tu język Porozumienia Bez Przemocy – koncepcji stworzonej przez Marshalla Rosenberga. Tworząc bajki do pracy z grupą, warto zgłębić się w ten temat, by komunikacja między bohaterami mogła być dla dzieci drogowskazem do tego, jak same mogą się ze sobą komunikować.

Tworzenie opowieści ma w terapii mocne uzasadnienie. Ubieranie emocji i przeżyć w słowa, łączenie doświadczeń w logiczne ciągi zdarzeń za pomocą języka sprzyja procesom integracji różnych części mózgu: prawej i lewej półkuli oraz dolnego i górnego piętra mózgu, dzięki czemu łatwiejsze staje się radzenie sobie z tymi doświadczeniami². Stąd bardzo pomocną aktywnością może być również tworzenie bajek wspólnie z dzieckiem, próba szukania słów na odzwierciedlenie emocji, malowania przeżyć za pomocą metafor zrozumiałych dla dziecka.

Wiedza, jaką mamy obecnie na temat rozwoju mózgu dziecka, pozwala nam inaczej spojrzeć na emocje i zachowania dzieci. Dzięki temu nasze oddziaływania terapeutyczne, w tym także bajki możemy dostosowywać tak, by rzeczywiście były one pomocne i wspierające. I tutaj chciałabym zauważyć, że być może brak dostępu do tej wiedzy wcześniej i zupełnie odmienne postrzeganie rozwoju przez dorosłych mogło skutkować tym, że wiele bajek adresowanych przez lata do dzieci opierało się o narrację, która wcale nie wspierała małych czytelników w doświadczaniu własnych emocji.

Warto więc pomyśleć, co nie jest celem bajek terapeutycznych. Moim zdaniem do takich „antycełów” należą m.in.:

- moralizowanie, pouczanie,
- dzielenie emocji na dobre i złe, bardziej lub mniej chciane (tu szczególnie mogłoby się obrywać złości, której przez lata budowano w bajkach czarny PR),
- etykietowanie zachowań jako „złych”, „niegrzecznych” i próba oduczania ich poprzez wskazywanie, że bohater ponosi ich negatywne konsekwencje (tu znów warto sięgnąć do koncepcji Porozumienia Bez Przemocy i sprawdzić, co takie zachowania mogą nam mówić oraz jak inaczej je nazwać),

² Więcej na ten temat w książce D.J. Siegel, T.P.

Bryson, *Zintegrowany mózg – zintegrowane dziecko*, Poznań 2013.

- promowanie postawy „grzeczności”, której to dzieci często i tak nie rozumieją, nie wiedzą, o co dokładnie dorosłym chodzi,
- przekonywanie, że dzieci mogą zawsze kontrolować swoje emocje i zachowanie, jeśli tylko chcą.

Przy tym ostatnim punkcie istotne jest zwrócenie uwagi, że czym innym jest kontrola emocji, a czym innym ich regulacja – po więcej wiedzy na ten temat warto sięgnąć do książki Self-reg Stuarta Shankera, w której rzetelnie wyjaśnia on mechanizmy rozwoju mózgu i doświadczania stresu oraz tego, jak różne stresory wpływają na nasze zachowanie.

A gdyby tak połączyć dwie lubiane przez dzieci aktywności – słuchanie bajek i zabawę?

Nie od dziś wiadomo, że angażowanie różnych zmysłów w proces uczenia się, a także uczenie się poprzez działanie sprzyja zdobywaniu i utrwalaniu nowej wiedzy i umiejętności. Pozytywne doświadczenia zmysłowe i przyjemność płynąca z własnego działania sprzyjają również procesom integracji mózgu i procesom zdrowienia emocjonalnego (więcej na ten temat można przeczytać w książkach Daniela Siegela, m.in. *Psychowzroczność*, *Zintegrowany mózg – zintegrowane dziecko*). Chciałabym podzielić się więc moim pomysłem na połączenie bajki z zabawą w pracy z grupą przedszkolną. Bajkę *Wyspa Elfów* napisałam, gdy w grupie dużo było napięcia wokół tematu, kto ma być pierwszy – w zabawach, zadaniach, na spacerze itd.

Wyspa Elfów

Na środku wielkiego oceanu leżała Wyspa Elfów, a wokół tej wyspy rozsiane były jeszcze inne małe wyspki. Elfami opiekowała się ich mądra Królowa. Elfki lubiły razem bawić się, pracować i odpoczywać. Ale każdy z nich bardzo chciał być we wszystkim zawsze pierwszy, najlepszy, najważniejszy. Gdy grały w jakąś grę lub wykonywały razem jakieś zadanie, krzyczały głośno jeden przez drugiego:

– Ja, ja będę pierwszy, ja to zrobię najlepiej!

A każdy krzyczał tak głośno, że żaden z nich nie słyszał, co krzyczą inni. Za to wszystkie ich krzyki słyszała Królowa. Elfki często pisały do niej listy z prośbami, a każda z tych prośb brzmiała podobnie:

– Królowo, proszę cię, pozwól mi być najlepszym, najważniejszym z elfów.

Królowa, która bardzo kochała swoje elfy, zastanawiała się, co zrobić, by każdy z nich mógł dostać to, czego potrzebuje.

W końcu wpadła na pewien pomysł.

Gdy elfy już spały, wezwała na pomoc motyle i poprosiła je, by przeniosły każdego elfa osobno na jedną z wysp tak, by każdy z nich miał swoją własną wyspę, na której będzie zawsze pierwszy i najlepszy. Gdy rano elfy obudziły się, były bardzo zdziwione. Każdy znalazł jednak liścik od Królowej:

„Drogi Elfie. Twoje pragnienie zostało spełnione. Oto twoja własna wyspa, na której już zawsze możesz być pierwszy, najlepszy i najważniejszy”.

Elfy jednak nie cieszyły się z tego. Przecież lubiły być razem z innymi elfami, a teraz czują się samotne i nieszczęśliwe.

Królowa też była zdziwiona, że jej pomysł im się nie spodobał. Przez cały dzień krążyła nad wysepkami i rozmawiała z elfami.

– Dlaczego nas rozdzieliłaś? – pytały elfy.

– Przecież każdy z was pragnie być pierwszy, najlepszy, najważniejszy. Nie mogę spełnić pragnień was wszystkich, gdy jesteście razem – odpowiedziała królowa.

Niektóre elfy zamyśliły się i mówiły cichutko same do siebie.

– Ja lubię być pierwszy i najlepszy ale inni też to lubią.

Królowa widziała, że elfy nie są szczęśliwe, więc znów wezwała na pomoc motyle i w nocy przysłała każdemu elfowi łódkę i liścik.

„Drogi Elfie. Twoje pragnienia są bardzo ważne, tak samo jak pragnienia innych elfów. Jednak nie zawsze mogą być wszystkie od razu spełnione. Kiedy będziesz gotowy to zaakceptować i być z innymi na wyspie, wsiądź do łódki i wracaj. Jeśli jeszcze nie jesteś na to gotowy, możesz zostać na swojej wyspie tak długo, jak potrzebujesz, a ja będę Cię odwiedzać. Pozdrawiam, Królowa”. Kilka elfów natychmiast wsiadło do swoich łódek i popłynęło na wyspę.

Były też takie, które trochę się zastanawiały, ale w końcu też wróciły. Kilka zdecydowało, że jeszcze trochę pobędą na swojej wysepce i może wrócą później.

Elfy, które wróciły już na wyspę, nadal bardzo chciały być pierwsze, najlepsze, najważniejsze. Wiedziały jednak, że inni też tego potrzebują. Staraly się więc szanować nawzajem siebie i swoje pragnienia.

Do zabawy po bajce wykorzystałam piasek kinetyczny, małe kolorowe pomponiki, łupiny od orzechów, duży arkusz papieru i pisaki. Na dużym arkuszu papieru usypaliśmy z piasku kinetycznego dużą wyspę. Każde dziecko dostało pomponik, który symbolizował elfa (można wykorzystać ludziki z jajek niespodzianek, lego czy inne małe zabawki). Jeden z pomponików był też Królową. Dzieci mogły chwilę odgrywać zabawy i rozmowy elfów na wyspie tak jak to się działo w bajce. Następnie w czasie „nocy” każdy narysował pisakiem małą wysepkę i przeniósł na nią swojego elfa. Teraz dzieci rzeczywiście zastanawiały się nad tym, komu byłoby łatwo wrócić od razu na dużą wyspę i zaakceptować potrzeby innych, a kto potrzebowałby jeszcze trochę czasu. Dostały też orzechowe łódki, żeby móc wykorzystać je do transportu. Nie było tu żadnego oceniania, czy to dobrze, czy źle, ładnie czy brzydko. Po prostu chcieliśmy się temu poprzyglądać.

Przeczytaliśmy bajkę i co dalej?

Niektóre dzieci będą chętnie rozmawiały o swoich przemyśleniach i spostrzeżeniach związanych z bajką, od razu zauważą, że mają podobnie. Są też i takie dzieci, które nie będą chciały rozmawiać i może nam się wydawać, że nic z tej bajki dla siebie nie wzięły, choć wcale nie musi tak być. Możemy jednak spróbować przywoływać bohatera bajki w różnych naszych sytuacjach – „O, zobacz, to podobnie jak

u tego krasnoludka, o którym czytaliśmy. Ciekawe, co on by teraz zrobił”. Możemy też wskazywać na swoje własne doświadczenia i przeżycia – „Wiesz, miałam dziś podobną sytuację jak wróżka z naszej bajki i zastanawiałam się, co bym zrobiła, gdybym była ta wróżka”. Inne pomysły na korzystanie dalej z mocy terapeutycznej bajek to wymyślanie nowych przygód, sytuacji ich bohaterów, rysowanie ilustracji, odgrywanie scenek z wykorzystaniem zabawek.

Moim zdaniem istotą bajki terapeutycznej jest to, że pozwala z bezpiecznego miejsca przyrzeć się temu, co trudne, oswoić to, co wzbudza niepokój, zrozumieć to, co niejasne. Zapukaj w okładkę i przewróć stronę, by razem z dzieckiem wejść przez te drzwi, które prowadzą do świata dziecięcych emocji.

Literatura:

Cohen J., Lawrence J., *Nie strach się bać*, Warszawa 2020.

Rosenberg M., *Porozumienie bez przemocy*, Warszawa 2020.

Shanker S., Barker T., *Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, Warszawa 2016.

Siegel D.J., *Psychowzroczność*, Warszawa 2021.

Siegel D.J., Bryson T.P., *Zintegrowany mózg – zintegrowane dziecko*, Poznań 2018.



MAŁGORZATA TOMERA z wykształcenia jest psychologiem, ukończyła studia magisterskie na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu oraz studia podyplomowe na kierunku Diagnostyka Kliniczna Dziecka i Jego Rodziny na Uniwersytecie Warszawskim. Pracuje jako psycholog w przedszkolu oraz w Centrum Wspomagania Rozwoju Dziecka „Papilio” w Kaliszu. Prowadzi terapię indywidualną, grupową, warsztaty dla rodziców. W swojej pracy stara się tworzyć relacje bliskości i poczucia bezpieczeństwa, czerpie dużo m. in. z koncepcji Porozumienia Bez Przemocy, Self-reg, uważności. Jako jedną z metod wspomagających proces terapii stosuje bajkoterapię. Swoimi autorskimi bajkami i pomysłami na zabawy dzieli się na blogu www.wytworki-potworki.pl

O CHAOTYCZNEJ RZECZYWISTOŚCI, W KTÓREJ TRZEBA UWAŻNIE DOBIERAĆ SŁOWA I MĄDRZE KSZTAŁTOWAĆ SWÓJ CHARAKTER

z Roksana Jędrzejewską-Wróbel
rozmawia Roksana Kociołek-Kaszyńska

ROKSANA JĘDRZEJEWSKA-WRÓBEL – uznana pisarka, doktor literaturoznawstwa, autorka książek dla dzieci i młodzieży oraz scenariuszy filmowych i sztuk teatralnych. Jej *Królewna*, *Gęboulud* i *Sznurkowa historia* są proponowane jako lektury w klasach nauczania początkowego. Na podstawie książek *Kosmita* i *Kamienica* zrealizowano spektakle teatralne, a na podstawie serii książek o ryjówce Florce powstał serial animowany *Pamiętnik Florki*. Popularyzuje dobrą książkę dziecięcą współpracując z bibliotekami w Polsce, prowadząc wykłady i warsztaty dla nauczycieli i bibliotekarzy. Laureatka wielu nagród, w tym m.in. Nagrody Literackiej im. Kornela Makuszyńskiego. Jej książki wpisano na Złotą Listę Fundacji „ABCXXI – Cała Polska czyta dzieciom” [6], Listę Skarbów Muzeum Książki Dziecięcej [7] oraz Międzynarodową Listę Białych Kruków (Internationale Jugendbibliothek w Monachium).



Piszesz książki dla dzieci. Napiisałaś ich już bardzo dużo, ale nie zapomniałaś o młodzieży. Wszystkie razem dla środowiska biblioterapeutów są znakomitym narzędziem do pracy z uczniami i bardzo często je wykorzystujemy. Osobiście uważam, że zdecydowanie wyróżniają się na polskim rynku wydawniczym jako książki pozwalające dzieciom doświadczać i odkrywać świat po swojemu. Ja Ty to robisz, jak piszesz, że powstają tak mocno wspierające książki dla dzieci? Ja wyglądam Twoja praca nad książką?

To nie jest tak, że ja mam tezę, czyli jakieś wspierające założenie. Wszystko zaczyna się od pomysłu, który nie daje mi spokoju. Od obrazu albo postaci. Na przykład *Królewna* – ona mi się po prostu przyśniła. Przyśniła mi się dziewczynka uwięziona na wieży bez schodów. Taką Roszpunka. Sen był na tyle sugestywny, na tyle mocny i ważny, że po obudzeniu zaczęłam się zastanawiać, jak ją z tej wieży uwolnić. Ale chciałam, żeby zrobiła to sama, bez pomocy księcia. Nastąpiło spotkanie świadomości i podświadomości. A potem wyobraźnia przetworzyła to w historię, która okazała się wspierająca. Dlaczego? Nie wiem. Może dlatego, że dobrze rozumiem dzieci, bo sama byłam dość samotną dziewczynką, która miała dużo czasu na myślenie? Nie doświadczyłam wtedy wsparcia od świata dorosłych, nie doświadczyłam go też od rówieśników. To, co pomogło mi w tym okresie, to były książki i duża rodzina. Bo co prawda byłam jedynaczką, ale jednocześnie

miałam całe mnóstwo cioć, wujków, kuzynek i kuzynów. I właśnie ta klanowość, bycie częścią większej całości, były dla mnie jako dziecka formujące i niezwykle istotne. I nawet nie chodzi tu o ważne rozmowy, czy jakieś szczególne sytuacje tylko po prostu poczucie, że jestem umocowana w czymś większym ode mnie. Nie czułam się rozumiana, ale miałam poczucie przynależności. Jakby ta duża rodzina była dmuchanym kołem, a ja dziewczynką, która uczy się pływać. Nic nie musieli robić, po prostu byli i to sprawiało, że czułam się bezpieczna, wiedziałam, że nie utonę. Książki natomiast dawały mi odpowiedzi na pytania, których nie uzyskiwałam od dorosłych. Wspierały, dodawały mocy, pomagały znaleźć rozwiązania, zrozumieć siebie. Jeśli takie są historie, które piszę, to jest to dla mnie wielka radość, ale ten efekt nie wynika z żadnego założenia, raczej z wyniesionego z dzieciństwa doświadczenia, że do tego właśnie służą książki. Kiedy pisałam serię „Siedem Szczęśliwych. Baśnie Nie Dość Znane”, to nie chciałam moralizować, tylko sprawdzić, co dzisiaj jest jeszcze warte uwagi w ludowych baśniach, czy można je opowiedzieć na nowo? Bardziej interesowała mnie zabawa motywami niż przesłanie. Woda żywa, żelazne trzewiczki, kije-samobije? Czym mogą być dzisiaj, dla współczesnych dzieci uzbrojonych w smartfony? To był punkt wyjścia – ciekawość, co można jeszcze zrobić z kwiatem paproci czy ze szklaną górą.

A jednocześnie odpowiedzieć na pytania, na które dorośli nie odpowiadają dzieciom?

Tak, ale to się dzieje dopiero po drodze, niejako samo. Pomysłem nigdy nie jest opowiedzenie historii mocy, ale opowiedzenie po prostu dobrej historii. Dla mnie pisanie to tworzenie wiarygodnych bohaterów przeżywających emocje, z którymi dziecięcy czytelnik będzie się mógł utożsamić. Natomiast pytania i odpowiedzi pojawiają się i budują dopiero w trakcie pisania, także pod wpływem charakteru stworzonych bohaterów, którzy powołani do życia w wyobraźni, na papierze ożywają i mają swoje plany. Tak było też z serią „Siedem Szczęśliwych. Baśnie Nie Dość Znane” – ich bohaterki pomaszerowały każda w swoją stronę. A dzięki uważnej i nieocenionej pomocy Wydawczyni Bajki, czyli Kasi Szantyr-Królikowskiej książki ułożyły się w serię baśniowych rozważań o tym, co składa się na szczęśliwe życie.

Czy wiesz, jaki jest odbiór trzech pierwszych książek z tej serii?

To Ciebie muszę o to zapytać. Spotkania autorskie nie są najlepszym miejscem do czytania długich tekstów, takich jak „Siedem szczęśliwych”. Więc ja nie nawet mam takiej możliwości sprawdzenia odbioru na żywo, w większej grupie dzieci. Książka to nie spektakl teatralny, gdzie od razu widzi się reakcje. Mogę jedynie

czytać recenzje – krytyków i czytających mam. A te są bardzo pozytywne, szczególnie dużo zachwytów wzbudziła *Dziwożona*, co mnie cieszy, bo to także moja ulubiona postać. Ale dzięki Twojemu scenariuszowi do „Kwiatu paproci” udało mi się udało mi się przeprowadzić kilka spotkań i okazało się, że *Kwiat paproci* jest doskonale odbierany, nawet młodsze dzieci rozumieją tekst i identyfikują się z uzależnioną od aplikacji bohaterką. Ale, co ciekawe, wydają się od niej mądrzejsze i podczas czytania krzyczą: „Zostaw ten telefon!”, „Odinstaluj aplikację!”. Słuchałam ich reakcji i myślałam: „Po co jak to napisałam? To historia zbyt oczywista. Przecież te dzieci wiedzą doskonale, jak bohaterka powinna postąpić i widzą, że brnie w coś, w co brnąć nie powinna”. Ale potem przypominałam sobie szaleństwo na punkcie lodów Ekipy czy fascynację Teamem x i różnymi innymi pułapkami, które dorośli zastawiają w sieci na dzieciaki. I one w nie wpadają jak w śliwki w kompot. Z chlupotem. Jesteśmy rozdarci – doskonale wiemy co nam służy, a co nie, ale to wiedza głównie teoretyczna. W praktyce noga się obsuwa. Nie tylko dzieciom, ale też nam, dorosłym, godzinami skrolującymi ekrany.

Dokładnie tak jest! Dzieci wiedzą, ale gorzej z tą praktyką. Dlatego ważne jest to, żeby czytać im takie właśnie książki jak seria „Siedem Szczęśliwych (...)”. Myślę też, że są dzieci, które tego nie wiedzą, więc tym, co już wiedzą – utrwalamy, a tym co nie wiedzą – odkrywamy.

Czytanie to jedno, ale super, jak uda się w opowieść zanurkować głębiej, znaleźć do niej indywidualny klucz. I tutaj nieocenione są takie osoby jak Ty, które na co dzień pracują z dziećmi i potrafią nie tylko dopasować historię do ich konkretnych problemów, ale też wejść do książki na różne sposoby – przez zabawę, ćwiczenia ruchowe, odpowiednie pytania. Czytałam scenariusz do *Kwiatu paproci* i byłam pod wrażeniem, ile można wydobyć z tekstu, który przecież sama napisałam. Natomiast zauważyłam ciekawą rzecz – *Kwiat paproci* jest historią o pogoni za szczęściem i o uzależnieniu. Dzieciom się podoba, bo to opowieść uniwersalna, prawie wszyscy mamy telefony i komputery. I wszyscy chcemy być szczęśliwi, więc jesteśmy żywo zainteresowani. Inaczej jest ze *Szklaną górą*, o dziewczynce terroryzowanej przez króla strachu. To historia o wiele bardziej intymna, może nawet wstydliwa. Inaczej niż przy *Kwiecie paproci* nikt nie palił się do zadawania pytań publicznie. Za to po spotkaniach podchodziły do mnie pojedyncze dzieci i chciały kupić *Szklaną górę*, jakby wiedziały, że to jest historia specjalnie dla nich, bo w ich życiu też pojawia się król strachu i po spotkaniu poczuły potrzeby zagłębienia tematu.

Być może chciały poszukać tam przepisu, jak sobie z tym strachem poradzić. Myślę też sobie, że przy okazji wywiadu zaapelujemy do środowiska biblioterapeutów o dzielenie się informacjami zwrotnymi, spostrzeżeniami, Ja staram się to robić, kiedy tylko mogę, ale przecież nie jestem w stanie pracować z wszystkimi książkami.

O tak! Zaapelujmy! Jako autorka jestem niezmiernie ciekawa, na ile to, co wymyślałam sobie w zaciszu głowy i domu, dociera do odbiorcy, na ile jest trafione i porusza podczas czytania. Na ile przydaje się przy pracy z dziećmi. Pisarstwo to dość samotnicze zajęcie – nadaję historii formę i wypuszczam w świat mając nadzieję, że się komuś przyda. Ale prawdę mówiąc na większą skalę nie jestem w stanie sprawdzić, czy tak jest rzeczywiście.

A szkoda, bo to bardzo często są bardzo wzruszające chwile.

Dlatego bezcenne są dla mnie informacje zwrotne od takich osób jak Ty – biblioterapeutów pracujących z dziećmi i książkami!

Mówiłaś o spotkaniach autorskich – wróciliśmy do tych na żywo – czy coś się w nich zmieniło w porównaniu do tych sprzed pandemii? Pojawiły się jakieś nowe pytania od dzieci, których wcześniej nigdy nie było?

Prawdę mówiąc, nie. To, co zaobserwowałam, to niezwykle plastyczność dzieciaków, jakby już dawno zapomniały o życiu w maskach i jak najszybciej chciały wrócić do normalności. Żeby znowu mogły być tylko dziećmi, a nie nosicielami wirusa. Natomiast niezwykle było to, że podczas spotkań autorskich na żywo, a kilka takich podczas pandemii odbyłam, miałam wrażenie, że więcej z nich czerpię niż te dzieciaki. Wchodziłam do takiej szkoły z zewnątrz, z rzeczywistości, w której była groza i smutek i nagle znajdowałam się w normalnym świecie, pełnym krzyków, śmiechów, dzwonek na lekcje. Miałam wtedy poczucie wielkiej ulgi, że zostały się jeszcze jakieś wyspy zwyczajności. Dzieci mają w sobie tyle radości, tyle beztroski i lekkości, tak wielką zdolność do cieszenia się chwilą. Oczywiście często nas też irytują, zwłaszcza w dużych grupach. Ale wchodząc do tych szkół podczas pandemii poczułam wielką wdzięczność dla tych małych ludzi – że są i że dają światu nadzieję. Wyobraź sobie świat składający się tylko z dorosłych. Ciarki, ciarki...

Też miałam takie wrażenie, kiedy młodsze dzieci wracały do szkół po dłuższej nieobecności związanej z pandemią – to było na zasadzie: idziemy dalej – planujemy – tworzymy.

Dokładnie tak – patrzymy przed siebie, jesteście tu i teraz. Więc zamykając temat – nowe pytania na spotkaniach się nie pojawiły. Natomiast pojawiły się nowe dzieci. Takie, które patrzą na mnie nieco zamglonym spojrzeniem i ja widzę, że one nie bardzo rozumieją, co mówię. Dopiero kiedy podchodzą po autograf i podają swoje imię, okazuje się, że są z Ukrainy. I to jest rzeczywiście duża realna zmiana. Rzeczywistość się nam poszerzyła o dzieci, które wymagają większej uważności, większego pochylenia się, musimy zrobić im miejsce, trochę się posunąć. Byłabym wdzięczna, gdybym wiedziała przed spotkaniem, ile jest na sali uczniów, którzy nie do końca są w stanie nadążyć za tym, co się dzieje. Może można by zapewnić im w miarę możliwości tłumaczy?

Myślę, że jest to możliwe! Bo przecież jak kiedyś już pisałam o Tobie – tworzysz w swoich książkach przestrzeń do rozmowy dla dzieci. One świetnie się w niej odnajdują. Jakiej przestrzeni dziś tu i teraz potrzebują dzieci do rozmowy?

Myślę, że przede wszystkim bezpiecznej. Bezpieczeństwo zawsze było istotne, a teraz stało się jeszcze ważniejsze, bo my, dorośli też czujemy się zagrożeni. Nie jestem psychologiem i nie chcę się wymądrzać, mogę tylko podzielić się obserwacjami. Żyjemy dziś w świecie memów, sama bardzo je lubię. Śmieszą, rozładowują lęki, przekłuwają balony powagi, bezlitośnie wylapują absurd. Operują skrótem, co jest niezwykle cenne, kiedy nieustannie jesteśmy bombardowani informacjami. Jednym słowem memy mają mnóstwo zalet, trudno się dziwić, że zdominowały portale społecznościowe. Wysyłamy sobie więc te memy, też to robię. Ale jednocześnie globalne porozumiewanie się za pomocą śmiesznych obrazków, to jest jednak oznaka pewnego dzieciennienia. Pandemia, wojna – świat staje się coraz bardziej niebezpieczny, my, dorośli zachowujemy się, jakbyśmy chcieli z powrotem wrócić do dzieciństwa. Ale to tak nie działa niestety. Więc myślę, że tym, czego dzieci potrzebują dziś najbardziej to „dojrzałych dorośli”. Tacy, którzy – mimo, że ich świat coraz bardziej się chwieje – nie poddają się chaosowi. Dorośli, którzy jak leszczyna z piosenki Wojciecha Młynarskiego: nawet jak się odchyla, to zawsze wracają do pionu. Bo dzieci potrzebują tego naszego pionu jako punktu odniesienia. Nie tyle może pewności, bo pewnym nie możemy być dzisiaj niczego, ale jakiegoś takiego wewnętrznego spokoju, równowagi. Poczucia bezpieczeństwa właśnie.

Żeby mogły się bezpiecznie odchyłać.

Tak właśnie, żeby mogły się odchyłać i być pewne, że my je przytrzymamy, że będziemy przy nich, nie uciekniemy, nie przestraszymy się, ani nie będziemy mieli dość. Że je widzimy naprawdę takie, jakie są, a nie patrzymy na nie przez pryzmat oczekiwań, niespełnionych ambicji czy iluzji. To naprawdę wielki dar być widzianym przez drugiego człowieka, przez rodzica. Dziecko, które czuje się widziane, rokwita. Nie musi już ściągać na siebie jego uwagi złym zachowaniem ani krzykiem wymuszać, żeby rodzic oderwał wzrok od telefonu. A rodzic chowa się za ekranem, bo jest zmęczony, bo ma dość, bo sam nie zna odpowiedzi na wiele pytań. Bo prawda jest taka, że my dorośli bardzo często sami jesteśmy zagubieni i też potrzebujemy pomocy. I chociaż powinniśmy być oparciem dla dzieci, to często nie jesteśmy. Jesteśmy za to smutni, bezradni. Rozmawiałam o tym ostatnio z moją najmłodszą córką – o utracie nadziei wśród dorosłych. Dzieci to widzą. A dorośli z kolei mówią, że „dzisiejsza młodzież” jest taka smutna, bez siły. Myślę, że wynika to z tego, że czasy są ciężkie i czasem trudno jest się po prostu cieszyć. Ale przecież wciąż mamy siebie nawzajem. O tym jest właśnie moja powieść „Stan splątania”, za którą dostałam nagrodę Złotej Ciżemki i nominację do Literackiej Podroży Hestii. Więc nie o to chodzi, żeby zawsze mieć gotowe odpowiedzi, żeby być dla dziecka autorytetem. Mam wrażenie, że czas autorytetów runął i nastał czas rozmów. Rozmów, w których razem zadajemy pytania. Więc zamiast udawać, że się wie albo unikać odpowiedzi, lepiej wziąć dziecko za rękę i wyruszyć z nim w podróż trochę w nieznane, w której kompasem jest ciekawość, co razem odkryjemy. Bardzo wierzę w terapeutyczną moc rozmowy, ale wiem też, że i ona nie zawsze wszystko załatwi. Dlatego wydaje mi się, że najważniejsza dziś jest po prostu fizyczna obecność dorosłych w świecie dzieci i ich dostępność emocjonalna. Patrzenie w oczy, dotyk, bliskość, czułość. Robienie wspólnych rzeczy razem, bez pośpiechu. Niby nic wielkiego, ale mam wrażenie, że ta zwyczajność jest dziś towarem deficytowym.

Co planujesz napisać dla dzieci/młodzieży w najbliższym czasie?

Och, nie jestem pewna...

To zależy jakie pomysły do Ciebie przyjdą?

Tak, oczywiście, ale też od tego, co jest dziś naprawdę ważne, dużo nad tym teraz myślę. Podobno w Polsce wydawanych jest codziennie dziewięć książek dla dzieci. To rocznie ponad trzy tysiące tytułów. Sporo. Świat jest zalany słowami. Zastanawiam się, czy mam coś jeszcze do powiedzenia. Bo bardzo możliwe, że powiedziałam już wszystko.

Myślisz, że czeka nas selekcja słów? Jest ich już tak dużo, że jest ich aż za dużo?

Selekcja słów oznaczałaby cenzurę, a to nic dobrego. Więc z jednej strony to dobrze, że wychodzi coraz więcej książek, a każdy może wydawać własną gazetkę na Facebooku. Są książki i gazetki mądre i są głupie. Powstaje wielogłos, jakaś prawda o rzeczywistości. Z drugiej strony przychodzi mi do głowy pojęcie „siewców chaosu”, którzy nawet w uporządkowanej rzeczywistości potrafią zasiać zamęt. A co dopiero w obecnej która jest tak chaotyczna, że ciężko się w niej poruszać, oddzielić ziarno od plew, a fake newsy od prawdy. Dlatego szczególnie ważne wydaje mi się teraz uważne dobieranie słowa, żeby wiedzieć, co się mówi i po co.

Pandemia, wojna – stan splątania na świecie mocno nam się zmienił. Ja sama pisząc 20.02.2022 na mojej stronie *Bajkowe rozmowy z panią Roxi* o twojej *Szklanej górze* (ze wspomnianej serii) zaproponowałam dokończenie zdania „odważne dziecko to takie, które...”. Kilka dni później definicja „odwagi dziecka” nabrała niewyobrażalnych znaczeń. O czym powinniśmy dziś rozmawiać z dziećmi?

Tak, ta odwaga stała się czymś zupełnie innym, bo zmienił się kontekst. I wobec tego kontekstu jesteśmy zagubieni. Nikt nas na to nie przygotował. Boimy się. Więc może o tym powinniśmy mówić – o uczuciach i o wartościach? O uczuciach dlatego, że kłębią się w nas bardziej niż zwykle, są trudniejsze i bardziej niezrozumiałe, związane już nie tylko z tym, co obok, ale też z tym co się dzieje w świecie. A na co wpływu nie mamy, więc czujemy się bezradni. W tym sensie zbliżyliśmy się nagle emocjonalnie do dzieci, bo one przecież często czują się bezradne z racji swojej pozycji w społeczeństwie. Więc może powinniśmy mówić o obszarach, w których mamy moc sprawczą, w których możemy coś zrobić? I tu – jako temat rozmów – pojawiają się wartości, czyli kształtowanie własnego charakteru, bo na to – niezależnie od warunków zewnętrznych – mamy realny wpływ. To co kiedyś wydawało się nieco przestarzałe, wraca z przytupem. Dlatego *Siedem szczęśliwych*, to siedem bohaterek, ale też siedem wartości, które układają się w sposób na szczęśliwe życie. A są nimi: mądrość, odwaga, wolność, wytrwałość, bycie twórczym, poczucie własnej wartości i tworzenie wspólnoty. Bo myślę, że kiedy już się umocnimy wewnętrznie to bardzo ważną rzeczą jest poczucie przynależności do wspólnoty. Dzisiaj potrzebujemy siebie bardziej niż kiedykolwiek. Nie tylko po to, żeby ukoić strach, ale żeby zyskać moc i poczucie sprawczości. Działając wspólnie razem możemy dużo więcej zrobić. Możemy dawać i brać, wtedy jest wymiana, jest ruch, jest życie.

Ale jeśli sami nie zrozumiemy tego, co jest w poprzednich książkach z serii – nie zrozumiemy na czym polega mądrość, odwaga, wolność, wytrwałość, nie odkryjemy własnego potencjału twórczego i damy się okładać kijom samobijom, to nigdy nie dojdziemy do momentu bycia we wspólnocie, bo najzwyczajniej nie potrafimy tego.

Dlatego uważam, że warto dziś mówić o tym, na co realny mamy wpływ. A tym jest właśnie nasz charakter, świadome zarządzanie emocjami. Mam takie ulubione pytanie, które zadała Gabrielle Roth, twórczyni 5 Rytmów – wspaniałej techniki pracy z ciałem i emocjami właśnie. „Czy masz dość dyscypliny, by być wolnym duchem?” – pytała Gabrielle. To zdanie jest trochę jak koan, bo kryje w sobie sprzeczność – nierozzerwalnie łącząc wolność z wewnętrzną dyscypliną. Wydaje mi się to warte uwagi. Jeśli nie chcemy by nasze dzieci były rozchwianą gałązką na wietrze, która daje się wyginać na różne strony strachowi, jeśli nie chcemy, żeby rozproszyły energię na media społecznościowe albo oddały swoje siły siewcom chaosu i manipulacji, to musimy je uczyć szukania mocy w sobie. Ale żeby być wiarygodnymi nauczycielami, najpierw sami musimy tę moc osiąść. Dzieci potrzebują oparcia w mądrych dorosłych, a dorośli potrzebują oparcia w sobie samych. Stąd nieustająca powinność kształtowania samoświadomości jako zadanie na całe życie. Czego sobie, tobie i wszystkim nam życzę. Mam nadzieję, że moje książki są w tym choć odrobinę pomocne. 📖



ROKSANA KOCIOŁEK-KASZYŃSKA – krakowska biblioterapeutka, autorka scenariuszy do bajek oraz programu edukacyjno-profilaktycznego rozwijającego kompetencje społeczno-emocjonalne dzieci. Pracuje z dziećmi indywidualnie i warsztatowo na podstawie literatury dziecięcej. Zajmuje się działaniami profilaktycznymi, w szczególności z zakresu zdrowia psychicznego. Jest członkiem Krakowskiego Koła Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego oraz Instytutu Terapii i Edukacji Społecznej – Stowarzyszenie. W 2015 r. otrzymała honorową odznakę Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego. Pracuje jako pedagog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Krakowie oraz w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 15 w Krakowie.

PROPOZYCJE ROZMÓW I AKTYWNOŚCI DLA DZIECI MŁODSZYCH NA PODSTAWIE KSIĄŻKI ROKSANY JĘDRZEJEWSKIEJ-WRÓBEL „FLORKA. ZAPISKI RYJÓWKI”, WYDAWNICTWO BAJKA

Opracowanie: Roksana Kociołek-Kaszyńska

(FB: bajkowe rozmowy z panią Roxi)

Nie jest łatwo być małym	Porozmawiaj z dziećmi o tym, że warto w trudnych chwilach, w kłopotcie, napisać o tym, co czujemy albo narysować. To sprawia, że nasze problemy robią się trochę mniejsze, a my chętniej zaczynamy szukać rozwiązania. Zastanówcie się wspólnie, dlaczego czasami coś nam się udaje, a czasami nie. Jak wtedy można sobie poradzić? Zróbcie ilustracje, jak wygląda duży kłopot, a jak mały.
O uczeniu się nowych rzeczy	- Zaproponuj, aby dzieci opowiedziały o swoich doświadczeniach uczenia się czegoś (jazda na rowerze / piosenka / wierszyk). Zwróć uwagę na to, że te same rzeczy do nauki dla jednych są łatwiejsze, a innym sprawiają kłopot, to naturalne, bo jesteśmy różni. Koniecznie omówcie wątek przyjmowania pomocy, jeśli coś sprawia nam dużą trudność. - Zadaj zagadkę – czego dawno temu nauczyliśmy się wszyscy, ale tego nie pamiętamy (siadać, chodzić). - Narysuj jakiegoś stworka lub miej przy sobie maskotkę itp. Powiedz dzieciom, że gość przybył z dalekiego kraju i nie umie wielu rzeczy, które one już umieją. Zapytaj dzieci, co gość musi wiedzieć / robić, żeby nauczyć się...? (myć zęby, chodzić do przedszkola, jeździć na rowerze itp.). W rozmowie przypomnij dzieciom, że nie można niczego umieć „bardzo dobrze” od razu.
O dzieleniu się z innymi	- Porozmawiaj o tym, kiedy można się dzielić, a kiedy jednak nie (jak mamy jednego cukierka, to nie chwalimy się nim przy całej grupie, nie bierzemy jedzenia od obcych). - Możesz wykonać z dziećmi konkretne zadanie związane z podzieleniem się, np. podarowanie im czegoś, co muszą podzielić na całą grupę (podział nie może być zbyt oczywisty, aby dzieci miały możliwość zaproponować różne rozwiązania, np. podział owoców, których jest mniej niż dzieci itp.).

O dzieleniu się z innymi	• Porozmawiaj o tym, czym jeszcze możemy się dzielić (mogą to być też dobre słowa i uczynki). Zorganizuj „tydzień dzielenia się”, po zakończeniu omów z dziećmi, co działo się podczas akcji, jak się czuły (nauczyciel też bierze udział w zabawie). • Zadanie domowe – dzieci muszą wymyślić czym podzielić się jutro z wybraną osobą (najlepiej zrobić losowanie między dziećmi, nauczyciel też bierze udział w zabawie).
O ratowaniu świata	• Porozmawiaj z dziećmi o tym, co tak naprawdę jest potrzebne, żeby ratować świat po kawałeczku? Jak czuje się ktoś, kogo uratujemy z kłopotu? Jak my się wtedy czujemy? Zapytaj, kiedy one ostatnio komuś pomogły (w domu / przedszkolu)? • Zbierz pomysły dzieci – co małego mogę zrobić, aby uratować kawałek świata. Przypomnij, że tak jak Florka nie potrzebują do tego kostiumów, wystarczy komuś pomóc. Potnij mapę świata na kawałki (napisz na kartonie jakieś hasło lub wykorzystaj gotowy plakat – wg uznania), rozdaj te kawałki dzieciom na najbliższe kilka dni, aby zapisywały na nich swoje dobre uczynki. Każdy zapisany kawałek układajcie jak puzzle przez kolejne dni do czasu ułożenia całości. LUB • Każde dziecko otrzymuje „notes ratowania świata”, każda kartka to „mały kawałeczek świata”, gdzie może wpisywać/rysować swoje dobre uczynki (np. dziś pomogłem... itp.). LUB • Na dużym globusie, plakacie szkoły itp. dzieci nakleją karteczki z zapisanym dobrym uczynkiem. • Po zakończeniu wybranej aktywności (kilka dni do dwóch tygodni) zaprojektuj i wręcz dzieciom odznakę „Super dzieciak ratownik świata”.
O obowiązku	• Porozmawiaj z dziećmi o ich własnych doświadczeniach – czy mają jakieś obowiązki? Czy to łatwe zadanie? Jakie obowiązki mają w domu, a jakie w przedszkolu? itp. • Stwórzcie wspólnie plakat „dobry obowiązek” (swobodnie wypowiedzi dzieci: co to znaczy), który powiesicie w sali na dłużej.

O wygrywaniu	• Porozmawiaj z dziećmi o tym, jak ważne jest robienie tego, co się lubi. Jakie wtedy znaczenie mają treningi, nagrody. • Zaproponuj pracę plastyczną „co lubię robić” / „mój talent” / „moja wymarzona wygrana”. • Tekst można wykorzystać do podjęcia tematu zawodów, zaproponuj kalambury z zawodami, jakie wykonują dorośli.
O braniu bez pytania	• Zaaranżuj scenki z sytuacjami typu: ktoś coś gubi, inny znajduje i oddaje lub scenki, w których dzieci muszą zapytać o zgodę pożyczenia zabawki itp. • Dzieci zamykają oczy, po kolei na prośbę nauczyciela (lub np. dotknięcie w ramię) otwierają tylko na chwilę, by oddać jakąś jedną rzecz (może to być but, opaska do włosów). Nauczyciel rozkłada przedmioty po sali. Dzieci otwierają oczy, ich zadaniem jest odnalezienie zguby i odgadnięcie do kogo należy i oddanie (nie szukamy swojej!).
O strachu przed dentystą	• Porozmawiaj z dziećmi o ich własnych doświadczeniach z wizyt u dentysty. Ustalcie wspólnie kolejność czynności, które trzeba zrobić, gdy boli ząb. Możecie zrobić wspólny plakat w formie diagramu (powiedzieć dorosłemu, umówić wizytę u dentysty itd.). Oczywiście omówcie też zasady codziennego dbania o zęby.
O spotkaniu z obcym	• Wykorzystaj globus do zapoznania dzieci z różnymi krajami i ciekawostkami na ich temat, np. jakie zwierzęta zamieszkują na świecie. Zwróć uwagę na różnorodność i na to, że inny nie znaczy zły. Zachęć dzieci do założenia „notesu podróżnika” i zapisywania/rysowania różnych ciekawostek z wycieczek z rodzicami lub na czas ferii/wakacji. Po powrocie porozmawiajcie o zapiskach dzieci.
O robieniu czegoś razem	• Porozmawiaj z dziećmi, kiedy im coś się udało, co było robione wspólnie. Jakie korzyści mamy z robienia czegoś razem. Jakie zasady obowiązują, gdy pracujemy w grupie. • Podejmij z dziećmi jakąś wspólną inicjatywę (najlepiej kilkudniową) podczas której będą miały okazję stworzyć coś razem (np. wspólne sadzenie roślinek, przygotowanie niespodzianki dla rodziców itp.).
Zapiski Florki na marginesach stron książki	• Porozmawiaj z dziećmi o zapiskach Florki. Mogą to być zupełnie osobne zajęcia poświęcone swobodnemu filozofowaniu dzieci.





PROGRAM ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH Z ELEMENTAMI BIBLIOTERAPII „O WILKU W SŁOWACH KILKU”

Anetta Waniczek

Wprowadzenie

Poniższy program został opracowany, aby poprzez literaturę oswoić dzieci w wieku 8–10 lat ze złożonym światem emocji i relacji międzyludzkich. Postacią przewodnią jest tytułowy wilk, który zмага się z różnymi sytuacjami afektywnymi.

Założenia programu

Program został napisany z myślą o uczniach klas I–III szkoły podstawowej mieszczących się w normie intelektualnej.

Czas trwania:

Program zakłada realizację pięciu scenariuszy, z których każdy wymaga dwóch spotkań 45-minutowych.

Częstotliwość spotkań:

Do prowadzącego spotkania należy podjęcie decyzji, czy zajęcia zostaną zrealizowane blokowo – jeden scenariusz w ciągu kolejnych dwóch godzin lekcyjnych następujących bezpośrednio po sobie (jeden scenariusz w miesiącu) – forma zalecana, czy każdy scenariusz zostanie podzielony na dwa spotkania realizowane podczas dwóch godzin lekcyjnych w odstępie tygodniowym (jeden scenariusz w miesiącu).

Miejsce spotkań:

Miejszem przewidzianym na realizację spotkań jest sala lekcyjna lub biblioteka szkolna – w zależności od dostępności oraz prowadzącego zajęcia.

Struktura zajęć:

Zajęcia będą mieć charakter jednolity – początek każdego scenariusza zakłada wprowadzenie do tematu za pomocą materiału obrazkowego, muzycznego lub filmowego. W dalszej części zaplanowane jest zapoznanie dzieci z treścią książki adekwatnej do realizowanego scenariusza oraz aktywności, gry i zabawy nawiązujące do tematyki spotkania. Na podsumowanie każdego scenariusza przewidziane są narzędzia i aktywności umożliwiające otrzymanie informacji zwrotnej od uczestników spotkania – badanie nastrojów, ankiety, głosowania, rozmowy, opinie.

Cele programu

- rozbudzenie umiejętności rozpoznawania i wyrażania własnych emocji, radzenia sobie z nimi oraz rozpoznawania emocji u innych,
- budowanie i wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- uświadamianie roli pozytywnego myślenia,
- nauka budowania poprawnych relacji z innymi,
- rozwijanie umiejętności poszukiwania wsparcia i akceptacji w otoczeniu.

Treści

- emocje moje i innych,
- strach i sposoby jego pokonywania,
- samoakceptacja i pozytywne myślenie,
- zrozumiałstwo przeszkodą w relacjach z innymi,
- potrzeba bliskości.

Procedury osiągania celów

Metody i techniki:

- praca z tekstem,
- rozmowa kierowana,
- dyskusja,
- zabawy integrujące,
- zabawy rozluźniające,
- zabawy dramatowe,
- burza mózgów,
- elementy choreoterapii,

- elementy audiowizualne,
- elementy filmoterapii,
- elementy muzykoterapii,
- elementy arteterapii.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa.

Środki i materiały:

- teksty literackie,
- karty pracy,
- utwory muzyczne,
- fragmenty filmów,
- przybory plastyczne,
- gry edukacyjne,
- klocki,
- inne.

Literatura przedmiotu wykorzystana do zajęć:

Książki z serii „O wilku” autorstwa Orianne Lallemmand i Éléonore Thuillier:

- *O wilku, który bał się własnego cienia*, Gdańsk: Wyd. Adamada, 2016.
- *O wilku, który chciał się zakochać*, Gdańsk: Wyd. Adamada, 2016.
- *O wilku, który chciał zmienić kolor*, Gdańsk: Wyd. Adamada, 2015.
- *O wilku, który miał humory*, Gdańsk: Wyd. Adamada, 2018.
- *O wilku, który się przechwalał*, Gdańsk: Wyd. Adamada, Gdańsk 2019.

Przewidywane osiągnięcia

Uczestnicy:

- nauczą się rozmawiać o emocjach,
- zaakceptują emocje innych,
- nauczą się radzenia sobie w sytuacjach afektywnych,
- zbudują pozytywny obraz siebie,
- uświadomią sobie swoje mocne strony.

Ewaluacja

- formatywna – po każdym spotkaniu, obserwacja poszczególnych uczestników i utrwalanie celów



SCENARIUSZ 1

TEMAT: W KOLOROWEJ DOLINIE

CEL GŁÓWNY:

- rozbudzenie umiejętności rozpoznawania i wyrażania własnych emocji oraz radzenia sobie z nimi.
- gra dydaktyczna,
- elementy choreoterapii.

FORMY PRACY:

- indywidualna,
- w parach,
- grupowa.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- rozwijanie umiejętności werbalizowania emocji,
- ćwiczenie rozpoznawania emocji u innych,
- rozwijanie ekspresji ruchowej,
- uświadomienie dziecku, że ma prawo do „różnych” emocji.

MATERIAŁY I ŚRODKI:

- tekst literacki,
- burza mózgów,
- rozmowa kierowana,
- memory,
- obrazki z wilkami,
- prezentacja,
- utwór muzyczny,
- marakasy,
- naszyjniki hawajskie.

WARUNKI TECHNICZNE:

- uczestnicy: uczniowie klas I–III (około 20 osób),
- miejsce – klasa szkolna,
- czas trwania zajęć – 2 × 45 minut.

TREŚCI:

- emocje i sposoby ich rozpoznawania,
- sposoby wyrażania emocji.

METODY I TECHNIKI:

- praca z tekstem,
- burza mózgów,
- zabawa integracyjna,

LITERATURA I MATERIAŁY WYKORZYSTANE DO ZAJĘĆ:

- Lallemand O., Thuillier E., *O wilku, który miał humory*, Gdańsk: Wyd. Adamada, 2018.
- Emocje dziecka, Strona psycholog dziecięcej Anny Karcz, [online] <https://emocjedziecka.pl/>

- Piosenka Zap Mama Iko-Iko, [online] <https://www.youtube.com/watch?v=EN8tC2XlCSk>

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część wprowadzająca:

1. Powitanie uczestników zajęć.
2. Prowadzący wyświetla na tablicy multimedialnej zdjęcie (własne lub pobrane z Internetu) przedstawiające dolinę w górach (istotne elementy zdjęcia: kolorowe łąki, zielone lasy, skaliste góry w tle). Prowadzący wyjaśnia temat porównując emocje do zdjęcia (kolorowe łąki = radość, zielone lasy = spokój, skaliste góry = obawa, itd.)

Część zasadnicza:

1. Prowadzący wykorzystując burzę mózgów pyta dzieci: jakie emocje znamy? Nazwy emocji zapisuje na tablicy.
2. Wykorzystując nazwane emocje prowadzący zajęcia w rozmowie kierowanej próbuje ustalić z uczestnikami zajęć, czy emocje są widzialne, a jeśli tak, to w jaki sposób się to objawia (mimika, gestykulacja, naturalne reakcje organizmu).
3. Uczniowie losują obrazki z wilkami, prowadzący ustala z dzieckiem, jaką emocję przedstawia wilk,

następnie przypina wylosowany obrazek do bluzki / bluzy ucznia. Dzieci przemieszczają się swobodnie po klasie i próbują zgadywać (na podstawie obrazków) nastroj napotkanej osoby.

4. Prowadzący przypomina emocje nazwane w pierwszej części. Dzieci dobierają się w pary i grają w emocjonalne MEMORY przygotowane przez prowadzącego (obrazki z wilkami i podpisanymi emocjami).
5. „O wilku, który miał humory” – czytanie bajki przez prowadzącego (bajka przygotowana w formie prezentacji multimedialnej).
6. Prowadzący zajęcia omawia zachowania wilka i pyta dzieci, jakie emocje rozpoznały u wilka i jakie mają sposoby na ich wyciszenie – burza mózgów.

Podsumowanie zajęć:

Prowadzący zajęcia proponuje wspólny taniec (jako jeden ze sposobów na rozładowanie / wyrażenie emocji). Prowadzący rozdaje dzieciom naszyjniki hawajskie i wszyscy tańczą do utworu „Zap mama” IKO IKO (lub innego dowolnie wybranego).

Ewaluacja:

Następuje poprzez wybranie odpowiedniego piktogramu.

**SCENARIUSZ NR 2****TEMAT: NIE TAKI WILK STRASZNY****CEL GŁÓWNY:**

- kształtowanie umiejętności oswajania i zrozumienia strachu.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- werbalizowanie emocji związanych z przeżywaniem lęku,
- nauka rozpoznawania pozytywnych i negatywnych aspektów strachu,
- wypracowanie sposobów samouspokajania się,
- budowanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa.

WARUNKI TECHNICZNE:

- uczestnicy: uczniowie klas I–III (około 20 osób),
- miejsce – klasa szkolna,
- czas trwania zajęć – 2 × 45 minut.

TREŚCI:

- strach i sposoby mówienia o nim,
- radzenie sobie ze strachem.

METODY I TECHNIKI:

- praca z tekstem,
- burza mózgów,
- prace plastyczne,
- pantomima / scenki.

FORMY PRACY:

- indywidualna,
- w parach,
- grupowa.

MATERIAŁY I ŚRODKI:

- papier,
- kredki,
- mazaki,
- tekst literacki,
- gra „Zgadnij kto to”,
- tablica interaktywna,
- obrazek z rysunkiem ducha.

LITERATURA I MATERIAŁY**WYKORZYSTANE DO ZAJĘĆ:**

- Lallemand O., Thuillier E., *O wilku, który bał się własnego cienia*, Gdańsk: Wyd. Adamada, 2016.
- Emocje dziecka, Strona psycholog dziecięcej Anny Karcz, [online] <https://emocjedziecka.pl/>
- Plansza „Zgadnij kto – Potwory”, [online] – <https://en.islcollective.com/english-esl-worksheets/grammar/have-got-or-has-got/guess-who-monsters/106616>

PRZEBIEG ZAJĘĆ:**Część wprowadzająca:**

1. Powitanie uczestników zajęć.
2. Prowadzący pokazuje uczniom (na tablicy multimedialnej) obrazek przedstawiający ducha i wyjaśnia temat zajęć.
3. Rozmowa wprowadzająca do tematu. Uczestnicy zajęć odpowiadają na pytanie: Czego się najczęściej boimy? – burza mózgów.

Część zasadnicza:

1. Jak wygląda strach? – uczniowie za pomocą pantomimy starają się przedstawić, jak w ich wyobraźni wygląda to uczucie.
2. Prowadzący czyta dzieciom książkę *O wilku, który bał się własnego cienia*.
3. Rozmowa kierowana mająca na celu omówienie przysłowia: nie taki diabeł straszny, jak go malują.
4. Prowadzący dzieli uczestników zajęć na grupy czteroosobowe. Uczniowie tworzą plakaty obrazujące przysłowie: Nie taki diabeł straszny, jak go malują.
5. Czy możemy rozróżnić *dobry* i *zły* strach – burza mózgów. Rozmowa, której celem jest uświadomienie dzieciom, że strach nie tylko ma na nas negatywne oddziaływanie, ale może również działać motywująco oraz kreować postawy zachowawcze i prewencyjne.
6. Uczniowie grają w grę „Zgadnij kto to” z obrazkami przedstawiającymi potwory.

Podsumowanie:

badanie nastrojów – jaka buźka pokazuje Twój dzisiejszy nastrój (potwory z gry „Zgadnij kto to”).

**SCENARIUSZ 3****TEMAT: CZY INNI SĄ FAJNIEJSI?****CEL GŁÓWNY:**

- uczenie rozpoznawania swoich mocnych stron i wykorzystywania tej umiejętności w budowaniu samooceny.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- uświadomienie sobie tego, jak mnie widzą inni oraz jak ja widzę sam siebie,
- werbalizowanie swoich mocnych stron,
- rozwijanie umiejętności otwartego mówienia o swoich zaletach.

WARUNKI TECHNICZNE:

- uczestnicy: uczniowie klas I–III (około 20 osób),
- miejsce – klasa szkolna,
- czas trwania zajęć – 2 × 45 minut.

TREŚCI:

- wady i zalety – coś, co każdy ma,
- sposoby prezentowania samego siebie.

METODY I TECHNIKI:

- praca z tekstem,
- burza mózgów,

- rozmowa kierowana,
- dyskusja,
- zabawa dydaktyczna.

FORMY PRACY:

- indywidualna,
- grupowa.

MATERIAŁY I ŚRODKI:

- przebranie czarodzieja,
- tekst literacki.

**LITERATURA I MATERIAŁY
WYKORZYSTANE DO ZAJĘĆ:**

- Lallemand O., Thuillier E., *O wilku, który chciał zmienić kolor*, Gdańsk: Wyd. Adamada, 2015.
- Emocje dziecka, Strona psycholog dziecięcej Anny Karcz, [online] <https://emocjedziecka.pl/>

PRZEBIEG ZAJĘĆ:**Część wprowadzająca:**

1. Powitanie uczestników zajęć – dzieci siadają w kole.
2. Prowadzący zajęcia wyjaśnia temat zajęć i prosi dzieci, aby wymieniły jedną rzecz, która im się podoba w osobie siedzącej po ich prawej stronie (wygląd, zachowanie).

Część zasadnicza:

1. Uczestnicy próbują ustalić, co nam się podoba (może podobać) w innych ludziach – burza mózgów.
2. Czytanie przez prowadzącego bajki „O wilku, który chciał zmienić kolor” (bajka przygotowana w formie prezentacji multimedialnej).
3. Rozmowa kierowana dotycząca treści bajki: Dlaczego wilk chciał się zmienić?
4. Zabawa „Czarodziejski sklep” – prowadzący jest sprzedawcą (przebrany w strój czarodzieja), uczestnicy zajęć kupującymi. W sklepie można kupić umiejętności, zalety itp., ale płacić można jedynie podając w zamian to, co się najlepiej potrafi, w czym się jest najlepszym.
5. Omówienie gry – dyskusja: Co udało mi się kupić, co mogłem w zamian zaoferować – uczestnicy zajęć odkrywają swoje mocne strony.
6. Karta pracy – Jestem wyjątkowy/ wyjątkowa, ponieważ... – dzieci notują na karcie, jakie mocne strony odkryły u siebie podczas zajęć

Podsumowanie:

Samopoczucie po zajęciach – na podsumowanie uczestnicy zajęć kończą zdanie: „Dziś dowiedziałem/-am się, że potrafię / jestem....”



SCENARIUSZ 4

TEMAT: SAMOCHWAŁA W KĄCIE STAŁA

CEL GŁÓWNY:

- podniesienie świadomości uczniów, jakie konsekwencja mogą nieść z sobą negatywne cechy takie jak: wyniosłość, zarozumiałość i egoizm.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- wyjaśnienie potrzeby uwagi,
- uświadomienie, czym warto i powinno się chwalić,
- uświadomienie negatywnych konsekwencji przechwalania się,
- wyjaśnienie zasady *fair play*,
- uzmysłowienie sobie roli przyjaciół w negatywnych sytuacjach.

WARUNKI TECHNICZNE:

- uczestnicy: uczniowie klas I–III (około 20 osób)
- miejsce – klasa szkolna,
- czas trwania zajęć – 2 × 45 minut.

TRZĘŚCI:

- zarozumiałość czy wysoka samoocena – różnice,
- *fair play* – co to takiego?

METODY I TECHNIKI:

- praca z tekstem,
- burza mózgów,
- praca plastyczna,
- rozmowa kierowana.

FORMY PRACY:

- indywidualna,
- w parach,
- grupowa.

MATERIAŁY I ŚRODKI:

- tekst literacki,
- tablica interaktywna,
- papier,
- kredki,
- mazaki
- obrazki przedstawiające różne zachowania,
- karta pracy,
- prezentacja.

LITERATURA I MATERIAŁY

WYKORZYSTANE DO ZAJĘĆ:

- Lallemand O., Thuillier E., *O wilku, który się przechwalał*, Gdańsk: Wyd. Adamada, 2019
- Brzechwa J., *Samochwała*, [online] <https://youtu.be/Y66sFJYt9hQ>
- Karta pracy, [online] (<http://www.redkid.net/generator/snoopy/12.php>)
- Emocje dziecka, Strona psycholog dziecięcej Anny Karcz, [online] <https://emocjedziecka.pl/>
- Obrazki przedstawiające różne zachowania, [online] (<https://e-children.blogspot.com/>)

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część wprowadzająca:

1. Powitanie uczestników zajęć.
2. Dzieci słuchają wiersza *Samochwała* Jana Brzechwy (film z YouTube).
3. Po wysłuchaniu utworu prowadzący wyjaśnia temat zajęć.

Część zasadnicza:

1. Kim jest samochwała? – prowadzący w rozmowie kierowanej próbuje ustalić z uczniami cechy i zachowania osoby przechwalającej się.
2. Czytanie przez prowadzącego bajki *O wilku, który się przechwalał* (bajka przygotowana w formie prezentacji multimedialnej).
3. Prowadzący zajęcia omawia zachowania wilka – z pomocą uczniów ustala, co było niewłaściwego w jego postępowaniu.
4. Czy chwalenie się może być pozytywne? Czym warto się chwalić? – dzieci otrzymują od prowadzącego kartę pracy. Pracując w parach notują, w jakich sytuacjach (czym) powinniśmy się chwalić. Prowadzący omawia wyniki ćwiczenia.

5. Prowadzący przypomina negatywne zachowania omówione w pierwszej części zajęć i omawia z dziećmi zasadę *fair play*. Uczestnicy zajęć dobierają się w pary, otrzymują od prowadzącej obrazki przedstawiające pozytywne i negatywne zachowania – segregują je. Po skończonej pracy prowadzący zajęcia omawia oba typy zachowań.
6. Prowadzący rozdaje duże kartki oraz kredki / flamastry. Na podstawie poprzedniego ćwiczenia uczestnicy zajęć tworzą Kodeks Fair Play – praca w grupach czteroosobowych. Każda grupa przedstawia pozostałym uczestnikom zajęć efekty swojej pracy.

Podsumowanie:

Prowadzący przeprowadza z uczniami rozmowę kierowaną dotyczącą roli przyjaciół (Jak powinni zachowywać się przyjaciele względem samochwały? Jaka powinna być postawa przyjaciół względem osoby, która nie zachowuje się fair?)

Ewaluacja:

Badanie nastrojów: Jaka buźka pokazuje Twój dzisiejszy nastrój?



SCENARIUSZ 5

TEMAT: KOCHA, LUBI, SZANUJE...

CEL GŁÓWNY:

- uświadomienie potrzeby bliskości i obecności innych osób w naszym życiu.

CELE SZCZEGÓŁOWE|:

- werbalizowanie emocji związanych z bliskością,
- praca nad pozytywnym wizerunkiem siebie,
- uczenie się rozpoznawania cech, które są dla nas atrakcyjne,
- uświadomienie dziecku, jak ważne są relacje międzyludzkie,
- próba ustalenia różnic pomiędzy zakochaniem a miłością.

WARUNKI TECHNICZNE:

- uczestnicy: uczniowie klas I–III (około 20 osób),
- miejsce – klasa szkolna,
- czas trwania zajęć – 2 × 45 minut.

TREŚCI:

- relacje międzyludzkie i ich znaczenie,
- rola bliskości innych osób w naszym życiu.

METODY I TECHNIKI:

- praca z tekstem,
- burza mózgów,
- elementy arteterapii,
- gra dydaktyczna,
- elementy choreoterapii.

FORMY PRACY:

- indywidualna,
- w parach,
- grupowa.

MATERIAŁY

I ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- tekst literacki,
- materiał filmowy,
- serduszką z nastrojami,
- kredki/flamastry,
- papierowe postacie,
- utwór muzyczny.

LITERATURA I MATERIAŁY

WYKORZYSTANE DO ZAJĘĆ:

- Lallemand O., Thuillier E., *O wilku, który chciał się zakochać*, Gdańsk: Wyd. Adamada, 2016
- Emocje dziecka, Strona psycholog dziecięcej Anny Karcz, [online] <https://emocjedydziecka.pl/>
- Piosenka z filmu *Shrek* Now I'm a Believer, [online] <https://youtu.be/a3bI7kbVBwM>

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część wprowadzająca:

1. Powitanie uczestników zajęć.
2. Jako wprowadzenie do tematu uczniowie oglądają fragment filmu *Shrek* (scena, w której Shrek trzymając w ręku słonecznik planuje rozmowę z Fioną).

3. Prowadzący omawia obejrzany urywek filmowy precyzując temat zajęć.

Część zasadnicza:

1. Dzieci siadają w kręgu. Wykorzystując burzę mózgów prowadzący pyta uczestników zajęć: Co to znaczy zakochać się? Jakie są oznaki zakochania? Jakie wrażenia / odczucia temu towarzyszą? Jak reaguje nasz organizm (przyspieszone bicie serca, wypieki na twarzy itp.).
2. Prowadzący czyta dzieciom książkę *O wilku, który chciał się zakochać*.
3. Prowadzący dzieli uczniów na czteroosobowe grupy. Każda grupa otrzymuje dużą kartkę papieru w kształcie serca oraz flamastry/kredki. Dzieci tworzą plakaty przedstawiające oznaki zakochania.
4. Prowadzący prowadzi z uczestnikami rozmowę: Czy da się zaplanować uczucie? Czy coś nam się musi podobać w drugiej osobie, żeby zrodziło się uczucie?

5. Dzieci podzielone na grupy (jeżeli jest taka możliwość, to wskazane jest, żeby były to grupy koedukacyjne) próbują ustalić, co nam się podoba w innych ludziach (chłopakach/dziewczynach). Prowadzący wręcza każdej grupie papierową postać (męską lub żeńską) oraz kredki/flamastry. Uczniowie uzupełniają postaci informacjami i rysunkami dotyczącymi atrakcyjności innych ludzi.
6. Omówienie efektów pracy.
7. Czy miłość i zakochanie czymś się różnią? – uczestnicy zajęć pracują w parach i próbują ustalić różnice i podobieństwa.

Podsumowanie:

Zabawa ruchowa – taniec ze szczęścia – wykorzystanie utworu „Now I’m a Believer” (scena finałowa filmu *Shrek*).

Ewaluacja:

Samopoczucie po zajęciach: badanie nastrojów przy pomocy piktogramów. 



SCENARIUSZ ZAJĘĆ

„SZPITALNE KRASNALE POMAGAJĄ DZIECIOM”

Lidia Ippoldt

Biblioteka Pedagogiczna w Skawinie

Przewodnicząca krakowskiego koła PTB



TEMAT: LĘK PRZED POBYTEM W SZPITALU

CELE:

- oswojenie dziecka z chorobą i pobytem w szpitalu,
- zniwelowanie lęku przed pobytem w szpitalu i badaniami,
- złagodzenie lęku separacyjnego u dziecka,
- rozbudzenie u dzieci wrażliwości na piękno przyrody.

WARUNKI TECHNICZNE:

- Liczba uczestników: kilkusobowa grupa dzieci przebywających w szpitalu lub indywidualny uczestnik,
- Wiek uczestników: 5–7 lat,
- Miejsce: szpitalny oddział dziecięcy lub dom (w przypadku dziecka, które rodzice chcą przygotować na pobyt w szpitalu),
- Czas trwania: 45–60 minut.

TREŚCI:

- emocje towarzyszące pobytowi w szpitalu,
- sposoby złagodzenia lęku i smutku wywołanych pobytem w szpitalu,
- technika wizualizacji jako forma relaksacji.

METODY I TECHNIKI:

- praca z tekstem,
- rozmowa kierowana,
- wizualizacja,
- giełda pomysłów.

FORMY PRACY:

- indywidualna.

ŚRODKI I MATERIAŁY:

- tekst literacki,
- sprzęt do ewentualnej prezentacji multimedialnej oraz odtworzenia muzyki,

- prezentacja multimedialna (lub wydrukowane zdjęcia),
- muzyka relaksacyjna (najlepiej z saksofonem), maskotka krasnoludka.

LITERATURA WYKORZYSTANA**DO ZAJĘĆ:**

- Tomaszewska, J., *Ogród w sercu* (aneks nr 1)

PRZEBIEG ZAJĘĆ:**Część wprowadzająca:**

1. Prowadzący (wychowawca, terapeuta lub rodzic) rozpoczyna rozmowę z dziećmi o ich emocjach związanych z przyszłym lub obecnym pobytem w szpitalu.

Część zasadnicza:

1. Prowadzący czyta pierwszy fragment bajki *Ogród w sercu*, do momentu, gdy Miko robi awanturę z powodu konieczności pozostania w szpitalu.
2. Prowadzący pyta uczestników dlaczego Miko zrobił awanturę (czy dlatego, że jest niegrzecznym chłopcem?), jak mógł się poczuć, gdy nagle usłyszał, że będzie musiał pozostać w szpitalu.
3. Prowadzący czyta kolejny fragment bajki, do momentu, gdy Hortus wzywa na pomoc Botanika.
4. Prowadzący pyta, czy któreś z dzieci było w Ogrodzie Japońskim we Wrocławiu i pokazuje zdjęcia lub

prezentację multimedialną ukazującą to miejsce, zwracając uwagę na charakterystyczne punkty (szczególnie te, które opisuje bajka).

5. Prowadzący do muzyki (najlepiej z dźwiękami saksofonu) czyta kolejny fragment bajki (część relaksacyjną – od momentu, gdy Miko zamyka oczy, do szmeru drugiej kaskady). Dzieci słuchają tego fragmentu na leżaco i z zamkniętymi oczami.
6. Prowadzący po wyciszeniu muzyki rozpoczyna rozmowę o tym, czy dzieciom udało się zobaczyć ogród lub jakieś inne miejsce, jak się tam czuły lub co im przeszkadzało w tym, by przenieść się w jakieś inne miejsce.
7. Prowadzący czyta bajkę do końca, kładzie na parapecie (stoliku, czy innej wspólnej przestrzeni) maskotkę krasnoludka. Przedstawia ją jako Hortusia i prosi, by dzieci opisały Hortusowi jeszcze inne miejsca, które zaproponowałyby Mikowi, by łatwiej mógł znieść pobyt w szpitalu. Każde dziecko może opisać jedno miejsce, a inne dzieci próbują sobie je wyobrazić lub dopowiadają coś do opisu, jeżeli miejsce jest im znane.

Podsumowanie:

Rozmowa o jeszcze innych sposobach na spędzanie wolnego od badań i zabiegów czasu w szpitalu.

ANEKS NR 1

OGRÓD W SERCU

Jovanka Tomaszewska

– Nie chcę tu być! – Miko ledwo powstrzymuje łzy.

– To tylko kilka dni – przekonuje mama. – Zrobią ci trochę badań, dadzą leki i nawet się nie obejrzysz, jak wrócisz do domu. To wszystko po to, żebyś był zdrowy – mama próbuje się uśmiechnąć, ale jej głos także drży.

Miko nie ma zamiaru się uśmiechać. Patrzy na mamę ze złością i woła, że przecież jeszcze rano był zupełnie zdrow. Bo to prawda! Wczoraj mama powiedziała, że rano przed przedszkolem pójdą na chwilę do szpitala, żeby zbadać krew. I w nagrodę za to, że Miko będzie grzeczny i nie będzie robił awantur, po południu pojadą do Parku Szczytnickiego, pójdą na lody i do Ogrodu Japońskiego.

I Miko nie robił żadnych awantur i nawet nie płakał, choć pobierania krwi nie lubi jeszcze bardziej niż sprzątania zabawek.

Ale po badaniu pani doktor kazała im jeszcze poczekać na wyniki. I Miko znów się nie awantuował, choć bardzo chciał już jechać do przedszkola. Czy mama zapomniała, że dziś jest wtorek i zajęcia z aikido? Miko nie chciał, żeby go ominęły.

No więc czekali na te wyniki i Miko bardzo się nudził i nie mógł się doczekać, kiedy ta wizyta w szpitalu wreszcie się skończy. Ale się nie skończyła, bo gdy pani doktor przyszła z wynikami badań,

to wcale się do Mika nie uśmiechała. Poszeptały coś z mamą i mama też zrobiła się smutna. Okazało się, że coś w tej krwi było nie tak i Miko musi zostać w szpitalu.

Wtedy Miko jednak zrobił awanturę, ale nic mu to nie pomogło.

I siedzi teraz na łóżku obok szafki, do której włożył tylko samotnego plezjozaura z plastiku, bo nic innego nie zabrał dziś do przedszkola.

Mama obiecuje przywieźć mu, co tylko chce: i zabawki i ulubione bajki na empeczwórce i przede wszystkim Pana Bawiana – bo bez niego Miko nie zaśnie.

No właśnie – czeka go samotna noc w szpitalu. Mama może być z nim dopiero od jutra – wtedy przyjedzie babcia i zajmie się siostrą Mika.

– Przyjadę po pracy najszybciej, jak będę mogła – obiecuje mama i już naprawdę musi pędzić na Bardzo Ważne Spotkanie.

A gdy pod wieczór przyjeżdża, to oprócz obiecanych zabawek i piżamki przypominającej strój Spidermana, przywozi śmieszny kaktusik w doniczce. Kaktusik przypomina małego człowieczka, czy też krasnala w za dużej czapce.

– Będzie nad tobą czuwał w nocy – mówi mama stawiając kaktusik na szafce.

I teraz właśnie jest już noc. Inne dzieci na sali Mika śpią, a on w ogóle nie może zasnąć. Złość, którą czuł przedtem gdzieś

zniknęła – zastąpił ją smutek i niepokój. Nieprzyjemnie jest tak leżeć w ciemności w obcym miejscu, gdzie wszystko pachnie inaczej niż w domu, a dookoła słyszać różne dziwne dźwięki. Kto wie, czy nie czają się tu gdzieś duchy albo jakieś szpitalne potwory. Miko ściska za łapkę Pana Bawiana, ale pluszowy przyjaciel jest tak samo przestraszony jak on.

„Och, żeby już było rano i przyjechała mama” – myśli chłopiec. Tylko że rano będą mu robić te wszystkie badania, których Miko boi się jeszcze bardziej niż duchów i potworów pod łóżkiem. Bo o potworach wie niemal wszystko, a o badaniach nic. Miko nie jest już w stanie powstrzymać płaczu, który od dłuższego czasu wyrывa się z jego ciała na zewnątrz.

Wtem słyszy jakiś szelest tuż obok siebie. Cały drętwieje z przerażenia. W słabej poświacie księżyca wydaje mu się, że kaktusik od mamy wyskoczył z doniczki i stoi na krawędzi szafki. Ale nie, roślina jest na swoim miejscu, a tuż przy głowie Mika stoi przypominająca ją kształtem niewielka postać.

– Tsss, nie bój się – szepce – Jestem Hortuś. Wpadłem w odwiedziny do tego kolczastego młodziaka, którego wychowałem od tyciej odnóżki, ale widzę, że tu ktoś bardziej niż on potrzebuje towarzystwa. Mogę coś poradzić na twoje zmartwienie?

Miko przestaje płakać i z rozdziawioną buzią patrzy na krasnala w ogrodniczkach z kwiatkiem i konewką w ręku. Przybysz ma tak przyjazny uśmiech, że już po chwili chłopiec zwierza mu się ze

swoich problemów i tego, jak bardzo nie chce być w szpitalu.

– A gdzie chciałbyś teraz być? Tak najbardziej na świecie? – pyta krasnal.

Miko ma zamiar odpowiedzieć, że oczywiście w domu, ale głos w głębi serca mówi mu, że to jest drugie „najbardziej”. Bo tym pierwszym najbardziej na świecie, w którym chciałby być jest Ogród Japoński.

Miko nawet nie umie wytłumaczyć dlaczego, ale w tym ogrodzie czuje się lepiej niż gdziekolwiek indziej. Mama mówi, że Ogród został specjalnie tak zaprojektowany, żeby uspokajał tych, co w nim przebywają. Dla Mika natomiast Ogród jest nie tylko Ogrodem Spokoju, ale też Ogrodem Tysiąca Możliwości – Miko nigdy się tam nie nudzi. Och, gdyby mógł się tam teraz przenieść jakimś magicznym sposobem.

– Hm, to się da zrobić... – mówi Hortuś – Dalbym radę sam, ale z muzyką będzie przyjemniej. Chyba, że nie lubisz muzyki?

Jak to nie? Miko uwielbia muzykę! A najbardziej, jak tata gra na saksofonie. Gdyby tylko tata nie wyjeżdżał tak często na koncerty...

– No to nie obejdzie się bez Botanika – mówi Hortuś i już za chwilę obok maminego kaktusika pojawia się drugi krasnal w eleganckim stroju. A w ręku trzyma... przecież to saksofon, ale dziwny, zrobiony z kwiatka. Okazuje się, że kwiatowy (nasturcjowy, jak wyjaśnia krasnal Botanik) saksofon gra równie dobrze jak błyszczący instrument tatusia.

– A teraz zamknij oczy i wyobraź sobie wejście do Ogrodu Japońskiego – mówi Hortuś.

Miko zaciska oczy i stara się przypomnieć sobie każdy szczegół drewnianej bramy ogrodu. Spadzisty dach i dziwne znaki wyryte na słupie (mamusia mówi, że to litery, ale zupełnie inne niż w Mikowych książkach) Tak! To ona! Już po chwili chłopiec prowadzony przez łagodny głos Hortusia wchodzi do środka. Obmywa dłonie w kamiennej misie – tu zostawia się wszystkie zmartwienia, a Miko dziś ma ich sporo. Słowa Hortusia podsuwają obrazy, zapachy, saksofon Botanika dźwięczy kroplami wody, ale już po chwili Miko nie potrzebuje przewodników. Biega po ogrodzie odwiedzając swoje ukochane zakamarki. Tupie i krzyczy do wtóru z szybką kaskadą, gwałtownie spływającą w dół, wita się z kamiennymi latarniami, z których każda ma własne imię, wskazuje do drewnianej łódki i udaje, że wyrusza na podbój świata.

Potem siada na pomoście z czarką gorącej herbaty w ręku i patrzy na staw. Niby staw, a jakby małe morze – z plażą, portem i kamiennymi wysepkami. Białe lilie wodne może nie są zbyt morskie, ale jakie dostojne.

I znów zaskakuje go tajemnica Ogrodu: tyle tu różności – drewniane i kamienne budowle, dziwne drzewka bonsai wyglądające bardziej jak żywe rzeźby niż rośliny, tyle kolorów – samego zielonego mnóstwo odmian, a do tego jasne i ciemne róże, fiolety, błękity, biele i żółcie. Do tego woda, skały i kaczki na

dodatek. A wcale się od tego wszystkiego nie kręci w głowie, jak w galerii handlowej, tylko wszystko do siebie pasuje, jak w układance. I Miko wie, że on też pasuje do tego obrazka. W całym ciele czuje zadowolenie i spokój.

Powoli idzie przez drewniany most na drugą stronę jeziora i kładzie się na miękkiej trawie.

Szmer drugiej kaskady, której woda płynie wolno i łagodnie wraz z delikatnymi dźwiękami nasturcjowego saksofonu kołyszą go do snu.

Gdy budzi się rano jest znów w szpitalu, a po obu krasnalach nie ma śladu. Mimo to Miko czuje się zupełnie inaczej niż wczoraj. Złość, smutek, strach chyba naprawdę rozplynęły się w kamiennej misie, a Miko wciąż czuje spokój, jakby miał wewnątrz cały Ogród Japoński. Spogląda na przypominający krasnalą kaktusik, a na jego czubku – nie do wiary – przecież to przywiedły kwiatek nasturcji!

Miko bez protestów połyka niedobre lekarstwo, nie płacze nawet, gdy pielęgniarka robi mu zastrzyk.

Mama zjawia się chwilę później. Miko wita ją szerokim uśmiechem.

– Damy radę! – mówi – Jak mi się nie spodoba na tych badaniach, to zawsze mogę skoczyć do Ogrodu Japońskiego. Albo gdzie tylko zechcę. Bo znam specjalną magiczną sztuczkę. Pokazali mi ją Hortuś i Botanik. To są prawdziwe krasnale, wiesz o tym? Może ci zdradzę tę sztuczkę, jak będziesz grzeczna! – i puszcza do mamy oko. 

SCENARIUSZ ZAJĘĆ BIBLIOTERAPEUTYCZNYCH „KAŻDY MOŻE LATAĆ”

Adriana Jarosz

Opolskie Koło PTB



TEMAT: INNOŚĆ

CELE ZAJĘĆ:

- wzbudzenie szacunku do osób, które wyróżniają się ze względu na swój wygląd,
- otwartość na innych ludzi,
- uczenie tolerancji,
- uwrażliwianie na problemy innych.

WARUNKI TECHNICZNE:

- liczba uczestników: klasa szkolna,
- wiek uczestników: 9–11 lat,
- czas trwania: 90 min.

METODY I TECHNIKI:

- praca z tekstem,
- rozmowa kierowana,
- elementy arteterapii,
- burza mózgów.

FORMY PRACY:

- praca w grupach,
- zbiorowa,
- indywidualna

MATERIAŁY I ŚRODKI:

- tekst literacki,

- szare karteczki,
- kontur domu,
- chmury wycięte z kartonu (po jednej białej i czarnej dla każdego),
- czerwone papierowe serduszka,
- klej,
- skrzydła z papieru lub ptasie,
- plastikowe wiaderko.

LITERATURA WYKORZYSTANA

DO ZAJĘĆ:

- Frey Jana, *Maurycy i jego życie w rozmiarze XXL*, Kielce: Wyd. Jedność, 2009.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część wprowadzająca:

1. Przywitanie uczestników spotkania.
2. Rozmowa kierowana na temat tego, co lata, a co nie potrafi wznieść się w powietrze? Czy dom potrafi latać, a jeśli tak, to jak wysoko unosi się w powietrzu i jak daleko lata? Co może zobaczyć podczas podniebnej podróży? Dlaczego i kiedy ludzie mogą marzyć o tym, by poczuć się lekko jak chmura czy jak ptak?

3. Prowadzący rozdaje uczestnikom szare karteczki symbolizujące kamienie, na których dzieci zapisują swoje imiona. Prowadzący zwraca dzieciom uwagę, że to właśnie dzięki takim kamieniom można zbudować ściany domu. Uczestnicy przyklejają te karteczki do konturów domu, przygotowanych wcześniej przez nauczyciela.

Część zasadnicza:

1. Z dużego arkusza papieru wycięta jest chmura (można wyciąć więcej chmur i podzielić dzieci na grupy). Uczestnicy rysują na niej „Lękoluby Dziecięce, czyli paskudniki pospolite, które sprawiają, że dzieci czasami płaczą lub czegoś się boją”.
2. Prowadzący czyta cztery pierwsze rozdziały książki Jany Frey *Maurycy i jego życie w rozmiarze XXL*.
3. Rozmowa na temat przeczytanego tekstu (jaki problem miał Maurycy, dlaczego, o czym marzył, jak do jego otyłości odnosili się rodzice, a jak inne osoby, czy lista, którą Maurycy wymyślił była dobrym pomysłem, co na niej powinien umieścić, jak zachowywała się wobec Maurycgo dziewczynka, co mogło być przyczyną zmiany u Maurycgo, co może oznaczać twierdzenie: *każdy może wznieść się ponad?* Ponad co?)
4. Nauczyciel rozdaje dzieciom czerwone serduszka i prosi, by wykleiły nimi dach domu – serca mają za-

stępować dachówki. Dzieci w ten sposób okazują bohaterowi wsparcie, chcą, by czuł się wśród nich dobrze, bo one się nim zaopiekowały. Po zakończeniu pracy, nauczyciel lub któryś z uczniów dokleja do gotowego dachu gotowe skrzydła (mogą to być np. skrzydła ptaka, motyla). Następnie całość zostaje połączona z „kamiennymi ścianami”. Prowadzący zwraca uwagę, że bez kamieni trudno byłoby zbudować prawdziwe schronienie, dzięki któremu każdy będzie czuł się bezpiecznie. Mówi też, że każdy z nich przyczynił się do budowy tego niezwykłego domu, który potrafi latać. (W tym miejscu można wspomnieć dzieciom o utworze „Trzy świnki” i o tym, jak ważna jest cierpliwość, praca i pomoc innych).

5. Łańcuch skojarzeń:

Uczestnicy tworzą koło. Jedna osoba mówi słowo, które kojarzy jej się z marzeniem lub czymś bardzo miłym. Następna dodaje kolejny wyraz, który jej się nasuwa w związku ze słowem wypowiedzianym przez poprzednika. Mogą powstać różne skojarzenia, np. „latanie – samoloty – wakacje – jezioro – namiot – trawa – piłka”. (Jeśli nauczyciel stwierdzi, że zadanie jest zbyt trudne dla grupy, można zabawić się w przekazywanie „dobrej piłeczki dobrych słów”. Dzieci, siedzące w kole, przekazują sobie piłeczkę, ale za plecami. W momencie prze-

kazania mówią coś miłego osobie siedzącej obok).

6. Dokończenie przez prowadzącego historii Maurycego (można ją krótko streścić).

Podsumowanie:

Rozmowa o tym, że każdy z nas jest inny, ale każdemu niezależnie od wyglądu, pochodzenia i innych różnic należy się szacunek.

cunek.

EWALUACJA:

Uczniowie wybierają spośród przygotowanych przez nauczyciela chmurkach chmurę czarną lub białą, w zależności od tego, czy zajęcia im się podobały czy nie, a następnie wrzucają je do małego wiaderka (można wykorzystać plastikowe wiaderko po serze). 

SCENARIUSZ ZAJĘĆ „CHCĘ BYĆ PRAWDOMÓWNI SIEM!”

Gabriela Olszewska
Biblioteka Miejska w Łodzi
Łódzkie Koło PTB



TEMAT: PRAWDA JEST NAJWAŻNIEJSZA

CELE:

- wyrobienie u dzieci nawyku mówienia prawdy,
- ukazanie konsekwencji kłamstwa.

WARUNKI TECHNICZNE:

- uczestnicy: grupa przedszkolna, dzieci w wieku 5–6 lat, ok. 20 osób,
- miejsce: biblioteka lub kącik dla dzieci,
- czas trwania: 60 minut.

METODY I TECHNIKI:

- praca z tekstem,
- dyskusja kierowana,
- burza mózgów,
- praca plastyczna.

FORMY PRACY:

- zbiorowa,
- indywidualna.

ŚRODKI I MATERIAŁY:

- tekst literacki,

- drewniane patyczki kreatywne (jak do lodów),
- para buziek – uśmiechnięta i smutna dla każdego dziecka (załącznik 1),
- kredki,
- klej,
- tablica lub duży arkusz papieru, mazak.

LITERATURA WYKORZYSTYWANA

DO ZAJĘĆ:

- Zimowodzka A., *Kłamczusiaki*, Łódź: Wyd. Kocur Bury, 2017.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część pierwsza (wstępna)

Prowadzący wita uczestników spotkania. Prosi dzieci o odpowiedź na pytanie, w jakim są dzisiaj „humorku”.

Część druga (właściwa)

1. Wprowadzenie uczestników w tematykę spotkania
Prowadzący zapowiada, że dzieci udadzą się na „wycieczkę w wyobraźni” do miasteczka Humorki. Pokazując znajdującą się na początku książki mapę miasteczka Humorki, zachęca przedszkolaki do opowiadania, co znajduje się w miasteczku. Dzieci odnajdują ulice, domy, sklepy, zamek, muzeum, lunapark, jezioro. Przeczytanie nazw różnych obiektów to okazja do wyjaśnienia znaczenia związków frazeologicznych, np. „obiecanki-cacanki”, „kaktus na ręce”, „szerokie wody”, „kocia muzyka”.

Prowadzący dodaje, że w miasteczku Humorki mieszkają różne rodziny: Bałaganiaki, Leniwczaiki, Dąsacze, Wstydziołki i Kłamczusiaki.

2. Głośne czytanie

Prowadzący mówi, że to właśnie Kłamczusiaki będą bohaterem dzisiejszego spotkania. Czyta na głos książkę prezentując dzieciom ilustracje.

3. Dyskusja kierowana

Po zakończonej lekturze prowadzący inicjuje dyskusję z dziećmi pytając, dlaczego nie należy kłamać? Nawiązuje do pojawiającego się w książce powiedzenia „kłamstwo ma krótkie nogi” i prosi, by przedszkolaki powiedziały, co ono oznacza oraz podały przykłady sytuacji, w jakich powiedzenie to mogłoby mieć zastosowanie.

4. Praca plastyczna

Zadaniem uczestników zajęć będzie wykonanie „lizaków”. Każde dziecko otrzymuje uśmiechniętą i smutną buźkę oraz drewniany patyczek. Buźki należy pokolorować, a następnie skleić je ze sobą wkładając uprzednio w środek patyczek. Warto mieć jeden przygotowany wcześniej „lizak” i móc zaprezentować go dzieciom jako wzór.

5. Zabawa „prawda czy fałsz?”

Prowadzący zaprasza dzieci do zabawy w „prawda czy fałsz?” z wykorzystaniem wykonanych własnoręcznie „lizaków”. Tłuma- czy zasady zabawy polegającej na

pokazywaniu uśmiechniętej buźki na „lizaku” po przeczytaniu zdania prawdziwego lub smutnej w przypadku „falszu”.

Zdania do odczytania przez prowadzącego dotyczące treści książki Kłamczusiaki:

- Rodzina Kłamczusiaków mieszkała w miasteczku Humorki.
 - Babcia Kłamczusiakowa miała swoją kawiarnię.
 - W rodzinie Kłamczusiaków było troje dzieci.
 - Mama Kłamczusiakowa chciała zostać aktorką.
 - Mama Kłamczusiakowa chciała zostać śpiewaczką operową.
 - Rzępolniś był światowej sławy śpiewakiem.
 - Mama Kłamczusiakowa umiała doskonale śpiewać.
 - Duch zapowiedział, że Kłamczusiakom po każdym kłamstwie będą się skracaly nogi.
 - Kłamczusiaki stały się Prawdomównisiami.
6. Burza mózgów
- Co to znaczy być Prawdomównisem i jakich zasad powinien przestrzegać prawdziwy Prawdomówniś? – to pytania, które zadaje prowadzący. Dzieci zgłaszają pomysły, które zapisywane są na tablicy. Przykładowe odpowiedzi:

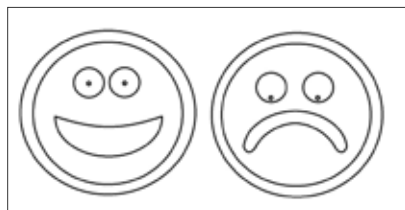
- mówi zawsze prawdę,
- nie kłamie,
- nie oszukuje,
- nie zmyśla historii,
- nie namawia kogoś do kłamstwa,
- kiedy zrobi coś złego, przyznaje się do winy,
- nie zrzuca winy na kogoś innego.

Podsumowując burzę mózgów, prowadzący czyta wypisane na tablicy zasady i zachęca dzieci do kierowania się nimi, czyli bycia Prawdomównisiami.

Podsumowanie

Prowadzący zadaje pytanie o to, czy zajęcia podobały się dzieciom. Prosi o wyrażenie opinii poprzez pokazanie na „lizaku” odpowiedniej (uśmiechniętej lub smutnej) buźki. Dziękuje przedszkolakom za spotkanie i zaprasza do ponownego odwiedzenia biblioteki.

ZAŁĄCZNIK NR 1



SCENARIUSZ ZAJĘĆ „PRZYJACIEL POTRZEBNY OD ZARAZ”

Gabriela Olszewska
Biblioteka Miejska w Łodzi
Łódzkie Koło PTB



TEMAT: PRZYJACIEL POTRZEBNY OD ZARAZ

CELE:

- kształtowanie postawy koleżeństwa i przyjaźni,
- pogłębianie sympatii i przyjaźni pomiędzy dziećmi,
- integracja grupy,
- rozwijanie empatii.

WARUNKI TECHNICZNE:

- uczestnicy: grupa przedszkolna, dzieci w wieku 5–6 lat, ok. 20 osób,
- czas trwania: 60 minut
- miejsce: biblioteka lub kącik dla dzieci.

METODY I TECHNIKI:

- głośne czytanie,
- dyskusja,
- praca plastyczna (technika origami),
- zabawy integracyjne i ruchowe.

FORMY PRACY:

- zbiorowa,
- indywidualna.

ŚRODKI I MATERIAŁY:

- tekst literacki,
- kłębek wełny,
- kolorowe kartki w rozmiarze 20 × 20 cm – 20 szt.,
- kredki, mazaki,
- tablica i mazak,
- magnetofon/laptop do odtworzenia muzyki, piosenka dla dzieci.

LITERATURA WYKORZYSTYWANA

DO ZAJĘĆ:

- Krysztofiak K., Grzegorek A., *O łosiu, który szukał przyjaciela*, Warszawa 2017
- Kędzior E., *Akademia origami: krok po kroku*, Kalisz 2014 (instrukcja wykonania serduszka)

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część wprowadzająca:

1. Zabawa integracyjna „Kłębek przyjaźni”. Prowadzący wita uczestników spotkania i zaprasza do udziału w zabawie integracyjnej. Zabawa

- polega na tym, że jedno dziecko mówi swoje imię i rzuca kłębek wełny w kierunku kolejnego dziecka. Należy przytrzymać nić i mówiąc swoje imię, rzucić kłębek do następnej osoby. Na koniec zabawy można spróbować odplątać nić.
2. Zabawa wprowadzająca w tematykę spotkania. Dzieci stojąc tworzą koło i chwytają się za ręce. Jedna osoba wychodzi poza krąg i będzie próbowała dostać się do środka. Dzieci tworzące koło nie mogą jej na to pozwolić. Próbę podejmuje kolejno kilkoro dzieci.
 3. Prowadzący czyta książkę *O losiu, który szukał przyjaciela*, pokazując dzieciom ilustracje.
 4. Po zakończonej lekturze prowadzący zadaje pytania dotyczące przeczytanego tekstu:
 - Czym wyróżniał się łoś?
 - Co działo się z łośmi, kiedy się smucił?
 - Jakie miejsca odwiedził w poszukiwaniu przyjaciela?
 - Jak się czuł łoś, kiedy wyganiał go z kolejnych miejsc?
 - Dlaczego łoś marzył o posiadaniu przyjaciela?
 - Z kim zaprzyjaźnił się łoś?

Część zasadnicza:

1. Po skończonej zabawie prowadzący zadaje pytania:
 - Jak czuła się osoba, która próbowała dostać się do środka koła?
 - W jakich sytuacjach możemy doświadczać podobnych uczuć – odrzucenia, samotności?
 - Jak możemy pomóc komuś, kto czuje się odrzucony czy osamotniony? (np. na placu zabaw, kiedy bawimy się z kolegami, a widzimy, że inna osoba stoi samotnie z boku)
 - Kogo potrzebujemy do wspólnej zabawy, rozmowy?
2. Prowadzący mówi, że właśnie takich uczuć, samotności i odrzucenia doświadczył pewien łoś – bohater książki, która będzie za chwilę czytana. Łoś marzył o tym, by znaleźć przyjaciela.
5. Wspólne tworzenie „Dekalogu przyjaźni”. Jakimi zasadami powinien kierować się prawdziwy przyjaciel? – prowadzący zadaje pytanie przedszkolakom, a zgłaszane pomysły zapisuje na tablicy:

Przykładowe odpowiedzi:

 - przyjaciel pomaga w kłopotach,
 - potrafi wysłuchać o zmartwieniach i udzielić rady,
 - dzieli się zabawkami,
 - nie okłamuje przyjaciela,
 - nie obmawia przyjaciela za jego plecami,
 - nie zdradza tajemnic powierzonych przez przyjaciela.
6. Praca plastyczna „Prezent dla przyjaciela”. Zadaniem dzieci jest wykonanie według instrukcji pro-

wadzącego serduszka techniką origami. Wykonane serca mogą zostać przez dzieci ozdobione.

7. Zabawa „Szukam przyjaciela”. Prowadzący proponuje zabawę, w której dzieci poruszają się swobodnie po sali w rytm muzyki. Kiedy następuje pauza, dzieci dobierają się w parę z kolegą lub koleżanką i wykonują przyjacielski gest (np. uścisk dłoni, pogłaskanie,

przytulenie). W ostatniej rundzie prowadzący prosi, by dzieci obdarowały siebie nawzajem „prezenterem dla przyjaciela” – wykonanym przez siebie serduszkami.

Podsumowanie:

Dziękując za udział w spotkaniu, prowadzący życzy, by dzieci okazywały sobie na co dzień przyjacielskie gesty i starały się być dobrymi przyjaciółmi. 



WARSZTAT O DWUJĘZYCZNOŚCI JAKO PRZYKŁAD WYKORZYSTANIA BAŚNI W KONTEKSTACH: SPOŁECZNYM, KULTUROWYM I PSYCHOLOGICZNYM

Weronika Madryas

Polskie Towarzystwo Komunikacji Medycznej

Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne

*Baśnie zwane są lekturą pocieszenia.
Z psychologicznego punktu widzenia stanowią one
najstarszy przykład literatury kompensacyjnej – przynoszącej ulgę,
niosącej pokrzepienie, redukującej lęk. (...) Obecne w baśniach
symbole pomagają nawiązać kontakt z własnymi stłumionymi przeżyciami¹.*

Wprowadzenie

W niniejszym artykule przedstawiono wykorzystanie baśnioterapii, w szerszym rozumieniu definiowanej jako biblioterapia, dla opracowania programu warsztatów promujących dwujęzyczność dzieci emigrantów lub z rodzin dwunarodowych. Za przykład posłużyły warsztaty dla dzieci polonijnych we Włoszech poprowadzone przez autorkę pracy.

Baśnioterapia

W wąskim ujęciu baśnioterapia stanowi część biblioterapii, która z kolei jest fragmentem arteterapii. *Arteterapia jest działalnością ukierunkowaną na człowieka i jego środowisko, mającą na celu przywrócenie, poprawę lub utrzymanie zdrowia i dobrej jakości życia, prowadzoną przez osoby o odpowiednich kwalifikacjach, której specyfika polega na tym, że do realizacji tego celu wykorzystuje sztukę, w różnych jej formach, traktowaną jako narzędzie terapeutyczne oraz związek terapeutyczny zachodzący między prowadzącym terapię a jego podopiecznym².*

1 A. Piśkała, M. Sasin, *Arteterapia. Scenariusze zajęć*, Łódź 2016, s. 66–67.

2 [online] www.kajros.pl, [dostęp 12.12.2021]

W literaturze przedmiotu cytuje się najczęściej definicję R.J. Rubin, która określa biblioterapię jako:

program aktywności oparty na intensywnych procesach zastosowania drukowanych i niedrukowanych materiałów, zarówno wyobrażeniowych, jak i informacyjnych, ułatwiających przy pomocy bibliotekarza lub innego profesjonalisty osiągnięcie wglądu w normalne lub dokonywanie zmian w emocjonalnie zaburzonym zahamowaniu³.

Wskazuje się różne cele biblioterapeutyczne, m.in.: identyfikację, projekcję, katharsis i wgląd. Identyfikacja umożliwia zastępcze przeżycie poprzez możliwość mówienia o swoich uczuciach z zachowaniem pozorów mówienia o bohaterze. Projekcja polega na badaniu przesłania, intencji autora w odniesieniu do życia i doświadczenia odbiorcy. Katharsis zaś pozwala na odreagowanie napięcia i zdaje się najistotniejsze dla skutecznego procesu biblioterapeutycznego. Natomiast wgląd rozumiany jest jako doznanie samopoznania podczas terapii⁴.

Przyjąć można, iż kluczową funkcję w arteterapii pełni relacja terapeutyczna, zachodząca w wyniku konfrontacji pacjenta z szeroko pojmowanym dziełem. Natomiast koordynatorem każdego rodzaju arteterapii i przewodnikiem w procesie twórczo-leczniczym (uzdrawiającym) jest terapeuta. W biblioterapii zaś, a zatem także baśnioterapii, relację tę poszerzyć można o bohatera literackiego. W takim rozumieniu ostatecznie w baśnioterapii udział biorą: uczestnik zajęć, baśnioterapeuta, bohater literacki, tekst i ilustracje tworzące spójne dzieło. I to właśnie wprowadzony do porostowego modelu baśnioterapeutycznego bohater literacki, poprzez identyfikację i projekcję, umożliwia zarówno katharsis, jak i wgląd w samego siebie.

Warsztaty literackie promujące dwujęzyczność skierowane do dzieci z rodzin emigrantów lub rodzin dwunarodowych

Cel główny:

Uświadomienie dzieciom z rodzin dwujęzycznych, jak ważna jest znajomość obu języków, a także rozbudzenie w uczestnikach zamiłowania do lektury i pokazanie, że czytanie, nawet w erze nowych mediów, może nieść radość i być inspiracją dla innych działań.

³ A. Dolna, *Biblioterapia a czytelnictwo*, [online] www.edukacja.edux.pl/p-4687-biblioterapia-a-czytelnictwo.php [dostęp: 11.12.2021].

⁴ Tamże.

Cele szczegółowe:

- pogłębienie kompetencji językowej,
- umocnienie poczucia przynależności do obu kultur narodowych,
- rozbudzenie wrażliwości i empatii,
- rozbudzenie i umocnienie zamiłowania do wysiłku intelektualnego,
- pogłębienie kreatywności i przygotowanie do koncepcyjnego, twórczego myślenia i działania,
- poprawienie zdolności koncentracji na wykonywanym zadaniu,
- przygotowanie do pracy w grupie,
- pogłębienie kompetencji komunikacyjnych poprzez rozmowę i słuchanie pozostałych uczestników zajęć,
- wsparcie w kształtowaniu odpowiednich relacji z rówieśnikami.

Warunki techniczne:

- Zajęcia przeznaczone są dla dzieci szkół podstawowych oraz młodzieży szkół średnich. Cykl obejmuje sześć spotkań po dwie godziny lekcyjne.
- Zajęcia powinny się odbywać cyklicznie przez pół roku – raz w miesiącu.
- Miejsce: placówki dla dzieci dwujęzycznych (przykładowo sobotnie szkoły dla mniejszości narodowych), biblioteki, świetlice.

Metody i techniki zajęć:

- słowne – rozmowa kierowana, głośne i uważne czytanie,
- aktywizujące – praca z tekstem, zabawy integracyjne, techniki plastyczne.

Materiały i środki do realizacji zadań:

- wybrane teksty literackie,
- akcesoria potrzebne do zajęć plastycznych: kredki, farbki, pędzle, bloki, bibuła, klej, nożyczki,
- akcesoria potrzebne do realizacji teatru.

Literatura do zajęć:

- teksty literackie wybrane przez prowadzącego.

Podczas warsztatów dzieci poznają wybrany tekst literacki. Oznacza to, że biblioterapeuta czyta słuchaczom utwór (opowiadanie, baśń, bajkę, wiersz, legendę), na podstawie którego wykonywany jest dalszy program. W trakcie kolejnych spotkań dokonana zostanie wspólna interpretacja tekstu oraz zrealizowane będą zabawy plastyczne i teatralne nawiązujące do utworu i do obu kultur językowych

i narodowych. Poprzez wykorzystanie różnych form aktywności twórczej (malarstwo, rysunek, spektakl) bohaterowie literaccy zostaną osadzeni w dwujęzycznej rzeczywistości uczestników zajęć.

Studium przypadku

Zajęcia z dziećmi polonijnymi we Włoszech jako przykład realizacji programu warsztatów literackich promujących dwujęzyczność.

W maju 2019 r. autorka przeprowadziła warsztaty literackie w kilku szkołach polonijnych oraz włoskich w Palermo, Salerno oraz Lago Patria⁵. Podczas zajęć dzieci realizowały prace plastyczne i teatralne nawiązujące do *Baśni złocistych gwiazd*. Aktywność i zaangażowanie uczestników warsztatów pozwoliły spełnić założone wcześniej cele terapeutyczne do jakich należały: zwiększenie kompetencji komunikacyjnej obu grup językowych oraz przełamanie lęku dzieci polonijnych przed wypowiadaniem się w języku polskim.

Podkreślić należy, że niektórzy nauczyciele wraz z uczniami bardzo starannie przygotowali się do warsztatów, poczynawszy od lektury i omówienia książki w kilku odwiedzanych placówkach po przygotowanie wspianalego teatrzyku kukielkowego przez włoskie dzieci w szkole podstawowej w Lago Patria. Natomiast w Palermo uczniowie włoscy i polscy wspólnie zbudowali zaczarowane drzewo mieszkalne, a także opracowali bardzo precyzyjną i pomysłową makietę dziupli skrzata leśnego.

Z uwagi na charakter warsztatów czas trwania był krótszy niż w projekcie, ponieważ spotkania nie mogły odbywać się cyklicznie. Autorka spędziła dwa tygodnie we Włoszech i w tym czasie zostały przeprowadzone zajęcia.

Spotkanie z dziećmi polonijnymi we Włoszech w roku 2019 pozwoliło wyróżnić autorce trzy kryteria dwujęzyczności: społeczne, kulturowe oraz psychologiczne, albowiem dwujęzyczność jest społeczną odpowiedzią na migrację ludności i jednocześnie międzykulturowym mostem. Natomiast psychologiczne aspekty dwujęzyczności odnoszą się przede wszystkim do przezwyciężenia poczucia wyobcowania, alienacji i rodzącej się frustracji.

Program został zaakceptowany przez Wydział Konsularny Ambasady RP w Rzymie i zrealizowany podczas spotkań.

⁵ [online] <https://www.facebook.com/1397622153826974/posts/2334138230175357/>.
[dostęp: styczeń 2022].

Czas trwania warsztatów wynosił trzy godziny lekcyjne po 45 min. z przerwami 15-min. W trakcie pierwszej godziny autorka czytała dzieciom swoją wybraną baśń, na przykład *Sjęstę Eugeniusza*. Dzieci proponowały włoskie imiona dla bohaterów baśni oraz ustalały włoskie menu dla skrzatów, lotinek i dreptaków. Dzieci zgłaszały się, dyskutowały, robiły „burzę mózgów”. Następnie dzieci w zespołach (trzy lub cztery osoby) wykonywały kredkami ilustrację drzewa na dużym arkuszu – projekt drzewa mieszkalnego. Natomiast podczas trzeciej godziny dzieci pojedynczo malowały farbami portret lotinki, dreptaka, skrzata lub kwiatonki.

W wersji skróconej warsztatów wszystkie zajęcia realizowane były wyłącznie na podstawie baśni *Sjesta Eugeniusza*. Dzieci proponowały włoskie imiona dla bohaterów baśni oraz ustalały włoskie menu dla skrzatów, lotinek i dreptaków. Dzieci zgłaszały się, dyskutowały, robiły „burzę mózgów”. W ostatniej części zajęć uczestnicy rysowali dziuplę skrzata Eugeniusza.

Najbardziej zaangażowani zaprojektowali także własne okładki z mapą rozgwieżdżonego nieba oraz nadali nazwy wybranym złocistym gwiazdom.

Zakończenie

W przeprowadzonych warsztatach autorka pełniła rolę baśnioterapeuty, zaś lotinki i skrzaty stały się modelowymi bohaterami literackimi. To im dzieci poświęciły najwięcej uwagi, o czym świadczy wykonanie makiety domku skrzata, maskotki skrzata leśnego oraz wybudowanie drzewa mieszkalnego. W projekcie o dwujęzyczności dzieci zaś były zarazem modelowymi czytelnikami, jak i autorami, albowiem dziecięce interpretacje tekstów znalazły odzwierciedlenie w oryginalnych ilustracjach, dzięki którym powstał barwny i niepowtarzalny zbiór baśni.

W tym przypadku baśnioterapia służyć miała pokonaniu barier psychologicznych, emocjonalnych, adaptacyjnych i kulturowych, które są naturalnym następstwem sytuacji życiowej dzieci polonijnych.

Bibliografia

- Dolna A., *Biblioterapia a czytelnictwo*, [online] www.edukacja.edux.pl/p-4687-biblioterapia-a-czytelnictwo.php. [dostęp: 11.12.2021]
- <https://www.facebook.com/1397622153826974/posts/2334138230175357>
- Pikała A., Sasin M., *Arteterapia. Scenariusze zajęć*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2016, s.66–67.
- Strona Stowarzyszenia Arteterapeutów Polskich „Kajros”, [online] www.kajros.pl, [dostęp 12.12.2021].

Aneks 1

Piórko

Weronika Madryas

Otóż, pewnego dnia pewne piórko wypadło ze skrzydła małego wróbelka, a podmuch wiatru poniosł je hen daleko od gniazda. Nie było to zwykłe piórko, ani też piórko pstrokate. Troszkę pierzaste, szarawe, miało gdzieniegdzie drobne, brązowe cętki, takie sobie małe piegi. Uradowane perspektywą dalekiej podróży, odrobinę tęskniło za całą rodziną wróbelków, a szczególnie małym ptaszkiem, do którego należało. Jednak w powietrzu czuć było wiosnę, a ciepły wietrzyk lekko je kołysał, co dodawało mu odwagi i optymizmu. *Zobaczę wreszcie świat! Czyż to nie cudowne?* – powtarzało w myślach.

Po dniach kilku, zmęczyło się frunięciem, wypłowiło od słońca, a na koniec całkiem przemokło od rześistego kapuśniaczka i się troszkę przeziębilo. Wreszcie upadło. Ciężkie od deszczu i potargane po tułaczce leżało sobie w miękkiej trawie, rozmyślając, co jeszcze spotkać je może. Aż tu nagle poczuło, jak coś je chwytą i zobaczyło uśmiechniętą twarz chłopca.

– Mamo, mamo! Zobacz co znalazłem – piórko poczuło nagły ucisk. Było niezadowolone, ponieważ utknęło w nader niewygodnej dlań pozycji, w ciepłej dłoni Krzysia.

– Piórko – mama pochyliła uśmiechniętą twarz. – Pewnie jakiś ptaszek je zgubił.

– Włożę je do mojej skrzyni rzeczy znalezionych.

Chwilę potem, piórko wylądowało na czymś okrągłym, w całkowitej ciemności, gdzieniegdzie rozjaśnionej jedynie wątlm blaskiem, przedzierającym się przez szpary w pudełku.

– Uważaj – usłyszało niezadowolony głos i zobaczyło ubiegłoroczną pisanekę próbującą je strzepnąć.

– Kim jesteś? – zapytał wysuszony kasztan, gdy tylko upadło na spód skrzynki.

– Jestem piórkiem, które kiedyś rosło na grzbiecie wróbelka, a potem...chyba się zgubiło – poczuło, że jest mu coraz bardziej smutno z dala od domu.

– Rozumiem cię dobrze – odezwał się mleczny ząb, rosnący niedgdyś w dziąśle Krzysia.

– I ja cię rozumiem – zawołał czerwony guzik. – Mnie znaleźli na ulicy. Tęsknię za sweterkiem i całą resztą – z trudem dławił płacz.

– Pomyśl ty zgubiłeś szereg, a ja całą armię – szepnęła ołowiany żołnierz.

Masz ci los! Jestem wśród samych rozbitków. Pewnie na jabłoni kwitną już kwiatki, a piskłeta uczą się latać – rozmyślało piórko.

Nagle usłyszało głosy, zobaczyło jasność i ujrzało dwie dziecięce głowy. Rozpoznało Krzysia, ale kompletnie nie mogło przypomnieć sobie piegowatej dziewczynki.

– Mogę je sobie wziąć? – sięgnęła po piórko.

– Tak, ale musisz dać mi swój niebieski kamyk.

Nastąpiła wymiana i dziewczynka schowała piórko do kieszeni. I kiedy wydawało się już, że wędrówka nigdy nie dobiegnie końca, okazało się, że kieszeń jest dziurawa. Piórko wypadło, a wiatr od razu porwał je do lotu. Długo szybo wało w przestworzach, aż wreszcie wylądowało nie gdzie indziej, a w gnieździe wróbelków.

– Gdzie byłeś? – pytały ptaszki.

– Kiedyś wam opowiem.

– No proszę, mamy tu podróżnika – pokiwał głową tata wróbel.

– Wszędzie dobrze lecz najlepiej w domu – uśmiechnęła się mama wróbel.

– O tak, to prawda – powiedziało piórko i szczęśliwie usnęło.

Aneks 2

Kropelka – baśń o przyjaźni

Weronika Madryas

Urodziny

Narodziła się w obłokach. W dniu jej urodzin chmury były w ponurym nastroju. Kapryśne, zagniewane i znudzone beczynnością zgromadziły się koło południa, by zapowiedzieć ulewne deszcze.

– Ileż można spokojnie dryfować na wietrze – narzekała najbardziej pękata, o postrzępionych brzegach.

– Otóż to – zgodziła się inna, swym kształtem przypominająca żaglowiec.

– Szkoda... – westchnął mały obłoczek, lubiący łagodne podmuchy i beztróskę ciepłych, słonecznych dni.

Cóż jednak miał do powiedzenia ów malec? Otóż niewiele. Dlatego też przypnął w lekkim oddaleniu, ciesząc się ostatnimi pieszczotami promieni, których blask niebawem zniknął za chmurnym kłębowiskiem.

Pod wieczór chmury pociemniały, nabrzały wilgocią i całkiem przysłoniły błękit nieba, sprowadzając na świat jesienną melancholię.

– Spadnie deszcz – szeptało tu i ówdzie.

Tak też się stało. Chłodne strugi zmoczyły zielone, liściaste czupryny drzew, wypełniły kałuże i roztańczyły się na naprężonych grzbietach parasolek.

Podróże kropelki

I to właśnie tamtego dnia, dzięki nadąsanym chmurom, pewna połyskująca, kształtna kropelka znalazła się na obszernym liście, o nieco chropowatej powierzchni, z którego niedługo potem spadła wprost do głębokiej kałuży. Upadek ów dostrzegł jedynie spokojny ślimak, który przed dwoma dniami przywarł do grubej łodyżki, by sobie nieco podumać i wypocząć.

– Pac! – usłyszał dźwięk, po którym kropelka zatonała w wodzie.

– Pac! – mruknął sobie na głos i powrócił do przeżuwania soczystego żdźbła.

W tym czasie zaś kropelka odbyła pierwszą lekcję nurkowania. Początkowo czuła się nieco zagubiona w zbiorowisku sobie podobnych. Co chwilę zresztą przybywały kolejne. Z głośnym łoskotem dołączały do pływającej reszty.

– Cóż za tłok! – żalił się nadęty bąbel, dryfujący po wzburzonej powierzchni wody.

Przez chwilę ponarzekał, a zaraz potem pękł.

Dopiero, gdy przestało padać, ustały gwar i wrzawa pośród lokatorów kałuży. Znużona i wyczerpana przeżyciami kropelka usnęła.

Obudził ją dziwny wir, którego pochodzenie wnet odgadła. Odziana w czerwoną pelerynkę i kraciaste kalosze dziewczynka z powagą patrzyła na swoje odbicie w wodzie, którą równocześnie mąciła długim patykiem. Kropelka uśmiechnęła się do niej, ale dziewczynka zdawała się być zbyt pochłonięta swoją zabawą, by to dostrzec. Wreszcie sięgnęła po żółte wiaderko w zielone groszki, pochyliła się i nabrała wody. Wystarczył jeden ruch, by obudzić i wprowadzić w zdumienie inne kropelki.

– Pobudka! – wołano do największych śpiochów.

W tym ogólnym zamieszaniu i zgiełku, kropelka, której poświęcona jest niniejsza opowieść, znalazła się w wiaderku. Najpierw czuła się nieco przestraszona nową sytuacją, ale wkrótce ogarnęła ją ciekawość, co jeszcze się wydarzy.

– Karolinko, czas wrócić do domu – ponaglała dziewczynkę babcia Bożenka. – Wlej wodę do stawu.

– Dobrze – zgodziła się chętnie Karolinka. – Będzie więcej dla rybek – ucieszyła się.

– Otóż to – przytaknęła babcia.

Chwilę później kropelka poczuła silne szarpnięcie i, nim zdążyła wezwać pomocy, już pędziła wartkim strumyczkiem o kamienistym dnie, który tuż za mostkiem wpływał do stawu.

– Jak tu pięknie – westchnęła kropelka, gdy tylko znalazła się w jeziorku.

Spokojna, prawie nieruchoma woda iskrzyła się w blasku promieni słonecznych. W samym środku tryskała fontanna, zaś nieopodal zarośniętej krzakami

wysepkę gromadziły się kaczki rodziny. Jakaś kaczką i kaczor tulili się do siebie i szeptali czule słówka. Leniuchująca na liściu żaba plotkowała z wytworną ważką, a zwinne rybki, o srebrzystych łuskach, bawiły się w wodnego berka, co rusz wyskakując z wody. Kropelka z zachwytem i przejęciem obserwowała otaczający ją świat, poruszona odkrytym urokiem. Jednak gdy w pobliżu przepłynęły dostojne łabędzie, poczuła się bardzo samotna.

– Ostrożnie, moja droga – troskliwy ptak przestrzegał ukochaną przed niesfornym patykiem, który przez cały ranek bujał się pośród fal, aż wreszcie zapadł w drzemkę.

Uśpiony i rozkołysany nie baczył na nikogo.

– Chciałabym mieć przyjaciela – rozmarzyła się kropelka.

Nie mogła wówczas przypuszczać, że wkrótce jej życzenie się spełni.

Kropelka poznaje łezę

Zamyślona zawędrowała aż pod kamienny mostek, zaszyty w gęstej zieleni krzewów i drzew. Przez chwilę kołysała się na nakrapianym liściu, dumając o swojej samotności. I wówczas ją spostrzegła. Drobną staruszką, o włosach siwiuteńkich, bieluchnych niczym pierwszy śnieg, stała na zapomnianym moście. Jej łagodne oczy miały ów dobrotliwy wyraz, za którym przepadają wnuki i wnuczki.

– Codziennie tu przychodzi – wyjaśnił piegowaty listek, choć kropelka o nic nie pytała.

Babunia westchnęła cichutko. Z jej łagodnych oczu wytoczyły się nagle dwie krągłe łzy, aby cienkimi stróżkami spłynąć po pomarszczonych policzkach.

Czułe serce kropelki wzruszył widok płaczącej staruszki. Podejrzewała, że dwie kropelki zrodziły się ze wspomnień dawnych dni. Tak też w istocie było. Babunia przypomniła sobie młodość i ogarnęła ją tęsknota za tym, co minione. I kiedy tak rozpamiętywała, wsparta o barierkę, jedna z łez oderwała się od brody i wskoczyła do jeziora.

– Pac! – z radosnym dźwiękiem zanurkowała.

Kropelka czym prędzej pospieszyła na spotkanie nieznajomej.

– Dzień dobry – zagadnęła nieśmiało zagubioną nieco łezę.

– Dzień dobry – odpowiedziała tamta, w głębi ducha rada z pojawienia się kogoś, kto dobrze zna staw.

– Czy chciałabyś, abym ci pokazała jezioro? – zdawać się mogło, że uprzejma i gościnna kropelka odgadła myśli nowej znajomej.

– O tak – zapytana zgodziła się ochoczo.

– Płynmy zatem – kropelka zwinnie wślizgnęła się na rudy listek o chropowatej powierzchni.

Łza podążyła za nią i przycupnęła tuż obok.

Widocznie obie poczuły chęć zbliżenia, więc postanowiły się sobie przedstawić.

– Jestem kropelką i przybyłam z kapryśnych chmur.

– A ja jestem łzą. Wy płynęłam z oka staruszki, ale tak naprawdę pojawiłam się z rozterek serca.

W czasie, gdy one tworzyły więź, nieświadoma niczego babunia drzemała spokojnie w swym bujanym fotelu. Zwinięty na jej kolanach w puszysty kłębek kocur mruczał z zadowoleniem i mrużył swe zielone oczy, ilekroć palce staruszki gładziły jego kształną głowę. I chociaż następnego ranka, zaraz po skromnym śniadaniu popitym kubkiem ciepłego mleka, babunia powędrowała do parku i ponownie zadumała się na kamiennym mostku, nie podejrzewała nawet, jaki los spotkał zagubioną dnia poprzedniego łzę.

Mieszkańcy stawu powiadają, że kropelka i łza prawdziwie się zaprzyjaźniły i od pierwszego spotkania pozostały nierozłączne.

– Przyjaźń to wielka rzecz – twierdzą ci, którzy jej posmakowali.

– Warto mieć przyjaciela – przyznaje rezolutna kropelka.

– Cudownie jest mieć kogoś, o kogo można się troszczyć – dodaje uczuciowa łza.

Wybrańcy, którzy spotkali na swej drodze przyjaciela doceniają ów szczególny dar losu. Reszcie pozostaje życzyć powodzenia w poszukiwaniach. Na szczęście na przyjaźń nigdy nie jest zbyt późno...

Załącznik 1.

**Plakat informujący o warsztatach literackich
promujących dwujęzyczne wydanie
„Baśni złocistych gwiazd” Weroniki Madryas**



Załącznik 2.**Przykładowe ilustracje dzieci wykonane do „Baśni złocistych gwiazd” Weroniki Madryas**

WERONIKA MADRYAS – doktor nauk humanistycznych. Prowadzi zajęcia ze studentami z przedmiotów dotyczących społecznej odpowiedzialności przedsiębiorstw w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Jest członkiem EUNAMES, European Narrative Medicine Society w Mediolanie. W 2018 r. założyła BAJKOWE STUDIO, w ramach którego prowadzi warsztaty literackie dla dzieci i młodzieży, baśnioterapię oraz wydawnictwo własnych ebooków. Należy do Polskiej Sekcji IBBY, SCBWI (Society of Children's Book Writers and Illustrators) oraz PTB. W swoim dorobku ma kilka zbiorów baśni, dwie powieści, eseje i tomiki poezji: O twórczości autorki poczytać można na stronie www.weronikamadryasbooks.com.



SZKOŁA Z BAJKĄ

Małgorzata Mastalińska

Szkoła Podstawowa z Oddziałami integracyjnymi nr 15 w Krakowie

*Umysł nie jest naczyniem, które należy napędnąć,
ale ogniem, który trzeba rozniecić*
(Plutarch)

W Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 15 w Krakowie już od kilku lat staramy się rozniecać ogień w dziecięcych umysłach, zarażając wszystkich miłością do bajek.

Jesteśmy „Szkołą z bajką”, czyli szkołą, gdzie zainicjowano projekt wydawania drukiem bajek autorstwa naszych uczniów. Autorką pierwszej, wydanej w 2021 r. książki pt.: *O tym jak Arbin uwierzył w siebie*, była Madzia. Udowadniamy tym samym, że marzenia się spełniają tylko wtedy, kiedy bardzo tego chcemy, ale też nie spełnią się bez naszego zaangażowania i działania.

Dzięki naszemu projektowi pokazujemy, jak poprzez przelewanie uczuć na papier przezwyciężyć strach, jak radzić sobie z emocjami. Bardzo często wówczas okazuje się, że „nie taki diabeł straszny”, że przezwyciężać obawy pomagają nam wymyśleni przez nas bohaterowie czy sytuacje, że nasze bajki są pomocne w walce z codziennymi lękami – często pozornie nierównej.

I nie ma znaczenia, czy wymyślona przez dzieci bajka jest bardziej czy mniej „składna”. Przecież nie musi być ona wielkim dziełem literackim. Powinna być za to dokładnie taka, jakie w danej chwili były uczucia młodego jeszcze człowieka. Często też okazuje się, że jest to najlepszy sposób dotarcia do tego, co czuje i przeżywa dziecko. Tylko wówczas my, dorośli, jesteśmy w stanie pomóc małemu człowiekowi w znalezieniu odpowiedniej drogi.

Poprzez zabawę z książką staramy się również uzmysłowić naszym uczniom, że jest ona najlepszym przyjacielem każdego człowieka. Przyjacielem, który nigdy nie zawiedzie, zawsze ma dla nas czas, kryje często najcudowniejsze przeżycia i spełnia nasze marzenia, wprowadzając nas w piękny i dobry świat.

Dzieci w czasie zajęć odkrywają, że w każdym z nich tkwią pokłady talentu, który można wydobyć. Stają się pewniejsze siebie, chętniej uczestniczą w tworzeniu czegoś nowego. Wiedzą, że nie ma złych wypowiedzi czy pomysłów, że czasami jedynie trzeba po prostu chcieć.

Jedni poddają pomysły, inni przelewają je na papier, a jeszcze inni tworzą ilustracje. Poprzez takie działanie uczą się współpracy i działania w zespole. Stają się kreatywni i otwarci, nabierając tak ważnych w dzisiejszym świecie cech. Potrafią przezwyciężać trudy dnia codziennego. Zaczynają umieć radzić sobie ze swoimi obawami. Przekonują się, że na poprawę humoru najlepsza jest książka.

Zachęcamy wszystkich do twórczej zabawy z książką. Zabawy, która uczy, pomaga i rozbudza. Pamiętajmy, że pomysłowość dzieci, jeżeli im się tylko na to pozwoli, jest nieograniczona i często zaskakuje.

Zachęcamy wszystkich Państwa do przystąpienia do projektu „Szkoły z bajką”.

Na naszej stronie <http://www.sp15.krakow.pl/pl/szkola-z-bajka/sb> znajdziecie Państwo wszystkie niezbędne informacje i wskazówki, które pozwolą zapoznać się z zasadami projektu.

Twórzmy lepszą przyszłość dla naszych dzieci, szczególnie w tak trudnych dla wszystkich czasach. Czerpmy z ich nieograniczonej pomysłowości. Pomagajmy im, a tym samym i sobie. 



KSIAŻKI, KTÓRE MOGĄ WSPIERAĆ ROZWÓJ EMOCJONALNY DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I WCZESNOSZKOLNYM

Iwona Czesiul-Budkowska

Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne

W polskim systemie edukacji, już od przedszkola, kładzie się nacisk na rozwój intelektualny. Chcąc, żeby dzieci sprostały stawianym im wymaganiom, my, rodzice, również skupiamy się na wiedzy i umiejętnościach naszych pociech – dbamy o to, żeby szybko nauczyły się czytać i pisać, opanowały języki obce i obsługę komputera. Zapisując maluchy na kolejne zajęcia dodatkowe, często zapominamy, jak istotny jest rozwój emocjonalny człowieka. Tymczasem to właśnie od kompetencji dziecka w obszarze emocji, od tego czy potrafi rozpoznawać, nazywać i właściwie wyrażać swoje emocje, zależeć będzie jego poczucie własnej wartości, zdolność nawiązywania i utrzymywania relacji i umiejętność radzenia sobie z życiowymi wyzwaniami w przyszłości.

Na szczęście od kilku lat na księgarskich półkach pojawiają się książki, które wspomagają rozwój emocjonalny dzieci. Książki te:

- eksponują emocje bohaterów, pozytywne i te mniej przyjemne,
- pokazują związki przyczynowo-skutkowe między emocjami a zdarzeniami, które je wywołały,
- uczą małych czytelników słów określających stany emocjonalne,
- zwracają uwagę na to, co się dzieje z ciałem człowieka pod wpływem danej emocji (np. zmarszczone brwi, pocenie się, zaciśnięte pięści),
- zachęcają do brania przykładu z książkowych bohaterów i dzielenia się z bliskimi tym, co dziecko czuje,
- pokazują, że wszystkie emocje, także te trudne, są zjawiskiem naturalnym i powszechnym, że smutek, strach czy złość same w sobie nie są negatywne, negatywny może być tylko sposób ich wyrażania,
- podkreślają, że wszystkie uczucia **czemuś służą**, przekazują nam pewne informacje i wskazówki np. strach pomaga nam uniknąć niebezpieczeństwa, zazdrość może nas zmotywować do działania, a wstyd podpowiada, że zrobiliśmy coś niewłaściwego i może warto kogoś przeprosić,

- uczą rozróżniania emocji np. smutku od samotności czy nudy, pokazują, że uczucia mogą mieć różne natężenie i że często można odczuwać kilka emocji jednocześnie (np. przed pierwszym wyjazdem na kolonie możemy czuć i radość i strach),
- wskazują skuteczne i społecznie akceptowane sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Poniżej książkowe rekomendacje dla rodziców (i wychowawców), którzy chcą nauczyć dzieci identyfikowania, werbalizowania i regulowania emocji.

Anna Llenas, *Kolorowy potwór*, przekł. Zofia Raczek, Warszawa: Wydawnictwo Mamania, 2018; wiek 3+

Bohaterem jest sympatyczny potwór, który ma problem – pomieszały mu się wszystkie uczucia, a on sam zrobił się kolorowy jak tęcza. Biedak jest zagubiony, nie rozumie, co się z nim dzieje. Dziewczynka proponuje, że pomoże mu zrobić porządek z tą płataniną uczuć. Razem analizują każdą emocję

Kiedy się smucisz, chowasz się i chcesz być sam... i nie masz na nic ochoty

i wkładają ją do osobnego słoiczka. Książka **uczy maluchy** rozróżniania i nazywania emocji, których doświadczają. Bardzo istotne jest, że bohaterowie robią miejsce dla wszystkich uczuć, nawet tych mniej przyjemnych. To pokazuje dzieciom, że **wszystkie emocje są ważne i potrzebne**. Przyporządkowanie każdej emocji koloru (radość – żółty, smutek – niebieski, złość – czerwony, strach – szary) sprawia, że abstrakcyjne emocje stają się bardziej konkretne. Wersja pop-up wzbudzi zachwyt u każdego malucha.



Fot. 1. Anna Llenas, *Kolorowy potwór*, Warszawa: Wyd. Mamania, 2018.

Monika Filipina, *Wielka złość małego zajączka*, Warszawa: Wydawnictwo Ezop, 2017, wiek 3+

Mały zajączek Zachary bardzo często wpada w złość. Denerwuje go mnóstwo rzeczy: za zimna woda i zbyt gorąca herbata, za mało albo za dużo marchewek, zbyt słoneczny dzień i dzień bez słońca... Humory Zacharego nie są przyjemne dla jego przyjaciół, dlatego wszyscy starają się mu pomóc. Na kolejnych ilustracjach widzimy zwierzaki, które różnymi sposobami próbują przegonić złość zająca

(masaż, joga, wahadełka itd.). Niestety, nic nie pomaga. Przyjaciele nie poddają się i konstruują dla małego złośnika... rower. Na ten widok Zachary się wścieka. Wsiada na rower i postanawia pojechać do przyjaciół, żeby im powiedzieć, że to bardzo głupi pomysł. Ale gdy tak pędzi i pędzi, jego złość powoli znika. A gdy dojeżdża na miejsce, po złości nie ma nawet śladu. Ta pozycja na pewno przypadnie do gustu małym złośnikom, którzy **potrzebują się zmęczyć, żeby odreagować złość.**

Cori Doerrfeld, *A królik słuchał*, Warszawa: Wydawnictwo Maman, 2018; wiek 3+

Mały Taylor wyciąga z wielkiego pudła klocki. Powoli stawia jeden na drugim. Pracuje w skupieniu aż udaje mu się zbudować wspaniałą konstrukcję. Chłopiec jest taki dumny! Niestety, nagle budowla zawala się, a chłopiec nie potrafi zareagować na zalewającą go falę sprzecznych emocji, więc zwiija się w kulkę koło ruin swojego dzieła. Zaraz nadbiega całe stado różnych pomocników i pocieszycieli, którym się wydaje, że wiedzą najlepiej, czego Taylor w tej chwili potrzebuje. Zwierzęcy bohaterowie narzucają chłopcu emocje, które powinien odczuwać, podpowiadają najlepsze reakcje, proponują sprawdzone rozwiązania. Ale Taylor nie jest gotowy na przyjęcie pomocy. Gdy chłopiec odrzuca „dobre rady”, rozczarowani doradcy odchodzą. I wtedy pojawia się królik. Nie mówi chłopcu, co ma czuć, myśleć

i robić. Nie ocenia. Przytula się do Taylora i daje mu się wyżalić. Doświadczwszy akceptacji swoich uczuć Taylor postanawia zbudować wszystko od nowa. Nowa budowla będzie jeszcze wspanialsza!

Tina Oziewicz, *Co robią uczucia?*, Warszawa: Wydawnictwo Dwie Siostry, 2020, wiek 3+, młodzież, dorośli

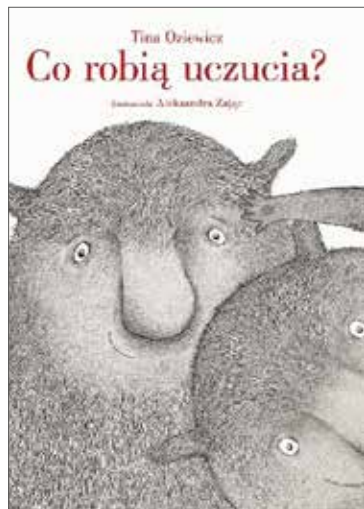
Każdy z nas wie, że złość się złości a zazdrość zazdrości, na tym przecież polega ich praca. Ale co uczucia robią po godzinach? Jak spędzają czas wolny? Na to pytanie, słowem i obrazem, odpowiadają autorki książki *Co robią uczucia?*

Każdemu uczuciu (nastrojowi/zachowaniu) poświęcono jeden obrazek i jednozdaniowy, mniej lub bardziej metaforyczny, opis np.

Gościnność piecze ciasto

Nostalgia wacha szalik

Wyobraźnia wędruje niewydeptaną ścieżką



Fot. 2. Tina Oziewicz,
Co robią uczucia?, Warszawa:
Wyd. Dwie Siostry, 2020.

Ilustratorka nadała emocjom postać sympatycznych stworków. Personifikacja abstrakcyjnych pojęć ułatwia ich rozpoznawanie i nazywanie. Dziecku łatwiej zrozumieć, czym jest współczucie, kiedy widzi postać zbierającą ślimaki z chodnika, żeby nikt ich nie rozdeptał. Urocze są te stworki! Mój ulubiony to oczywiście Zachwyt, który biegnie do kolegi z nowo odkrytą książką.

Lapidarne teksty i minimalistyczne ilustracje zostawiają odbiorcy przestrzeń na własną refleksję, szukanie odpowiedzi i zadawanie kolejnych pytań. Ta książka to idealna podstawa do zajęć warsztatowych dla uczestników w różnym wieku.

Eva Eland, *Kiedy nadchodzi smutek*, przekł. Zofia Raczek, Warszawa: Wydawnictwo Mamania, 2019, wiek 3+

Pewnego dnia chłopca odwiedza smutek. Smutek przychodzi niespodziewanie i podąża za chłopcem krok w krok. Chłopiec początkowo walczy ze smutkiem, ale ta taktyka nie sprawdza się. Bohater próbuje więc zaprzyjaźnić się z nieproszonym gościem – poznać go, dowiedzieć się, skąd się wziął i po co przyszedł. A później proponuje smutkowi różne czynności, które poprawiają nastrój: słuchanie muzyki, rysowanie, gorącą czekoladę i wspólny spacer. A kiedy budzi się na drugi dzień zauważa, że smutek zniknął. Chłopiec już wie, że smutek będzie go od czasu do czasu odwiedzał. Trzeba to po prostu zaakceptować.

Agata Królak, *Czujemisie*, Warszawa: Wydawnictwo Dwie Siostry, 2018, wiek 3+

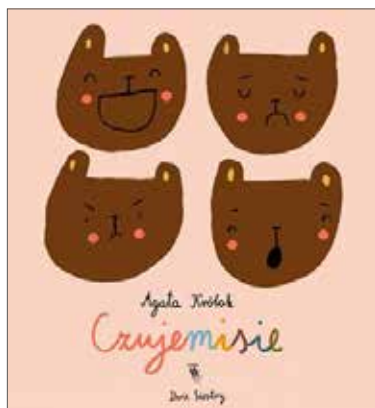
Książka jest oparta na genialnym w swej prostocie pomysśle: abstrakcyjne pojęcia, jakimi są emocje, autorka tłumaczy dzieciom na konkretnych przykładach z codziennego życia. Zamiast podawać skomplikowane definicje uczuć, odwołuje się do wydarzeń znanych każdemu maluchowi z domu, przedszkola czy podwórka.

Czuję się tak, jakbym zbudowała z klocków najwyższą wieżę.

Czuję się tak, jakbym po obiedzie nie dostała deseru.

Czuję się tak, jakby w szafie czyhał na mnie wielki potwór.

Bohaterami książki są sympatyczne miśki, które opisują, co czują w różnych (przyjemnych i mniej przyjemnych) sytuacjach. Podczas lektury wielokrotnie dostrzeżemy w oku dziecka błysk zrozumienia. Każdy w końcu wie, jak to jest, kiedy się strzeli gola, kiedy siostra zabierze ulubioną maskotkę albo kiedy trzeba zaśpiewać pio-



Fot. 3. Agata Królak, *Czujemisie*, Warszawa: Wyd. Dwie Siostry, 2018.

senkę przed całą klasą. Po zidentyfikowaniu uczuć, których doświadczają misie, dzieci mogą poćwiczyć ich nazywanie. Na ostatniej stronie zostały wymienione nazwy uczuć, które dzieci mogą dopasować do wcześniejszych scenek. Podczas prób dopasowywania dzieci wielokrotnie przekonają się, że można odczuwać różne uczucia jednocześnie. Ciepłe, pełne humoru ilustracje dodatkowo ułatwiają zrozumienie opisywanych sytuacji i wywoływanych przez nie emocji.

Saxton Freymann, Joost Elffers, *Owocoemocje, czyli jak się czujesz w swojej skórze*, przekł. Katarzyna Huzar-Czub, Warszawa: Wydawnictwo Babaryba, 2021; wiek 3+

Autorzy wpadli na pomysł, żeby zrezygnować z tradycyjnych rysunków, a do pokazania emocji wykorzystać zdjęcia warzyw i owoców. Trzeba przyznać, że „twarze” ich modeli pokazują uczucia (smutek, złość, zdziwienie, rozczarowanie, strach, zazdrość i inne) w bardzo wyrazisty i sugestywny sposób. Co ciekawe, zdjęcia nie zostały wykonane komputerowo, Saxton Freymann i Joost Elffers tworzyli twarze swoich owocowo-warzywnych bohaterów przy pomocy modelarskiego nożyka. Dzieciom można zaproponować zabawę w zgadywanie, jakie uczucie wyraża twarz bohatera. Krótki wierszowany tekst jest świetnym punktem wyjścia do rozmowy z dzieckiem o tym, jak ono czuje i zachowuje się w przedstawionych w książce sytuacjach.

Gdy ktoś się spóźnia (cóż, to się zdarza), nudzisz się, martwisz, czy też obrażasz?



Fot. 4. Tom Percival, *Zmartwienie Róży*, Warszawa: Wyd. Zielona Sowa, 2018.

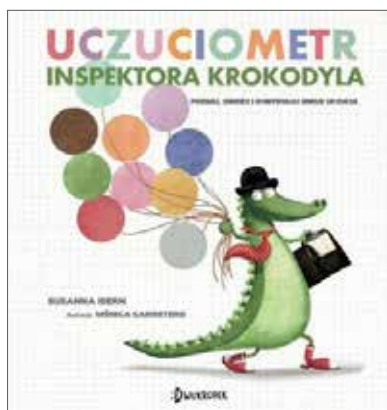
Tom Percival, *Zmartwienie Róży*, przekł. Barbara Supeł, Warszawa: Wydawnictwo Zielona Sowa, 2018; wiek 4+

Róża jest pogodną dziewczynką, która lubi się bawić i śmiać, ale pewnego dnia zaczyna jej towarzyszyć zmartwienie. Początkowo zmartwienie jest niewielkie, ale nie odstępuje dziewczynki na krok. Towarzyszy jej podczas śniadania, zabawy i mycia zębów. Im bardziej Róża ignoruje swoje zmartwienie, tym szybciej ono rośnie. W końcu dziewczynka zaczyna się nim martwić. Ale to również nie jest skuteczny sposób na pozbycie się zmartwienia. Zmartwienie robi się tak wielkie, że ledwo mieści się do szkolnego autobusu i zajmuje cały rząd w kinie. Róża traci radość życia. Na szczęście pewnego dnia Róża spotyka chłopca, który... też ma zmartwienie.

Kiedy Róża pyta chłopca, dlaczego jest smutny i ten zaczyna opowiadać, jego zmartwienie zaczyna się powoli kurczyć aż całkiem znika. Róża przekonuje się, że wszyscy od czasu do czasu mają zmartwienie, ale zamiast udawać, że go nie ma albo dusić je w sobie, dobrze z kimś o tym porozmawiać. Kiedy zmartwienie znowu się pojawi, Róża będzie wiedziała, jak sobie z nim poradzić.

Susanna Isern, *Uczuciometr Inspektora Krokodyla*, il. Monica Carretero, przekł. Barbara Bardadyn, Warszawa: Wydawnictwo Dwukropek, 2018; wiek 5+

Inspektor Krokodyl jest specjalistą od emocji i potrafi opowiadać o nich w ciekawy i przystępny sposób. Na początku książki dowiadujemy się, czym są uczucia, skąd się biorą i poznajemy dziesięć podstawowych emocji (radość, strach, smutek, zawiść, wstyd, zazdrość, zaskoczenie, złość, wstręt, miłość). Okazuje się, że wszystkie emocje są przydatne: dzięki nim wiemy, czy nasze potrzeby są zaspokojone. Następnie Inspektor uczy dzieci rozpoznawać emocje u siebie i innych na podstawie odczuć wewnątrz ciała i reakcji organizmu, które widać na zewnątrz, oraz nadawać im odpowiednie nazwy. Kolejnym krokiem wtajemniczenia jest identyfikowanie przyczyn wywołujących poszczególne emocje. Inspektor Krokodyl ma też prezent dla dzieci poznających świat emocji – tytułowy uczuciometr, dzięki któremu mogą sprawdzić, jaką emocję odczuwają w danej chwili i zmierzyć jej intensywność. Bardzo praktyczne są metody kontrolowania emocji, które podpowiada Inspektor, a także propozycje ćwiczeń utrwalających nabyte umiejętności.



Fot. 5. Susanna Isern, *Uczuciometr Inspektora Krokodyla*, Warszawa: Wyd. Dwukropek, 2018.

Ghislaine Dulier, Bérengère Delaporte, *Sam i Watson przeganiają gniew*, przekł. Iwona Janczy, Gdańsk: Wydawnictwo Adamada, 2017; wiek 5+

Mały Sam siedzi w pokoju naburmuszony i zaciska ze złości pięści. Kot Watson wyczuwa jego gniew. Kiedy chłopiec przyznaje, że jest tak zły, że „ma ochotę krzyczeć i porozwalać wszystkie zabawki”, kot siada mu na kolanach i uspokajająco mruczy. Chłopcu poprawia się humor, ale martwi się, że bez pomocy Watsona nie będzie umiał odpędzić złości. Wtedy kot mówi, że tylko od niego zależy, czy będzie poddawał się gniewowi, czy poczuje się lepiej. Czworonożny przyjaciel zdradza mu tajemnicę, że każdy dysponuje supermocą, dzięki której może opano-

wać złość. Ta supermoc to wizualizacja. Trudne słowo, ale Watson prosto wyjaśnia chłopcu, na czym ona polega. Namawia go, żeby w chwilach złości zamknął oczy i wyobraził sobie ciemne, gęste chmury, a następnie zaczął głęboko oddychać i wyobrażać sobie, że każdy wydech nosem przegania chmurzyska, niebo robi się błękitne i wychodzi słońce. Chłopiec jest zachwycony nową umiejętnością i postanawia podzielić się nią z przyjacielem Ludwikiem.

Maria Wietecha-Lalik, *August w świecie uczuć, cz. 1: Przedszkole; cz. 2: Supermoce – każdy z nas odczuwa inaczej*, Kraków: Wydawnictwo Pozytywka, 2020; wiek 3+

Bohaterem książki jest kilkuletni August i jego koledzy i koleżanki z przedszkola. Codzienne wydarzenia (konflikt z kolegą, pierwsze dni w przedszkolu, burza czy przedstawienie dla rodziców) wywołują w dzieciach różne, często bardzo silne, emocje. Z pomocą opiekunki grupy, pani Ani, dzieci starają się z nimi uporać. Każdy rozdział jest poświęcony jednej emocji: złości, smutkowi, strachowi i radości. Aby przedszkolaki rozumiały, co czują, pani Ania często opisuje i nazywa stany emocjonalne swoich podopiecznych. Wspólnie zastanawiają się też nad ich przyczyną i wpływem odczuwanych emocji na zachowanie. Opiekunka tłumaczy dzieciom, że każdy (nawet rodzice) czasami boi się, złości czy zazdrości. Nie ma w tym nic złego. Trzeba się tylko nauczyć wyrażać wszystkie emocje w sposób, który jest bezpieczny dla nas samych i nie krzywdzi innych. Po każdym rozdziale autorka zamieściła informacje na temat danego uczucia i przydatne sposoby kontrolowania emocji. Są też przydatne wskazówki dla dorosłych.

Dagmar Geisler, *Jestem wściekły*, Kielce: Wydawnictwo Jedność, 2016; wiek 5+

Bohater opowiada o tym, że czasami bywa tak wściekły, że „najchętniej krzyczałby na cały głos, podałby coś na strzepy, albo w coś kopnął”. Chłopiec wymienia sytuacje z życia codziennego, które budzą w nim złość, np. gdy ktoś mu coś zabierze albo zepsuje. Dzięki temu mały czytelnik uczy się dostrzegać zależności między emocjami a sytuacjami i osobami, które je wywołują.

Chłopiec dokładnie opisuje, co dzieje się z jego ciałem, gdy czuje złość

Kiedy jestem wściekły, moje serce bije dużo szybciej niż zwykle. Robi mi się strasznie gorąco, a moja twarz staje się czerwona jak pomidor...

Bardzo sugestywne są też ilustracje przedstawiające stany emocjonalne bohatera. W ten sposób dziecko uczy się rozpoznawać złość u siebie i u innych. Chłopiec zdaje sobie sprawę, że nawet kiedy jest wściekły, nie może na nikogo krzyczeć ani nikogo uderzyć. Na szczęście zna sposoby, które pomagają mu się uspokoić

i wyciszyć. Można omówić je z dziećmi i zastanowić się, co u nas sprawdza się w podobnych sytuacjach, a co w naszym przypadku nie działa.

Seria Nieustraszeni, Elsa Punset, il. Rocio Bonilla, Wydawnictwo Mamanii, 2022; wiek 6+

Tytułowi Nieustraszeni to rodzeństwo w wieku wczesnoszkolnym, Tazio i Alicja, i ich pies, Rocky. Mewa Florentyna jest ich przewodniczką po świecie emocji, Odwiedza dzieci w nocy i zaprasza je do udziału w różnych próbach w ramach Olimpiady Emocji, bo jak mawia: „Nie ma większego wyzwania niż samodoskonalenie”.

W części *Nieustraszeni i tajemnica dinozaura* próba dotyczyła złości. Dzieci musiały stawić czoła wielu sytuacjom, które wywołują złość. Trzy antypatyczne cienie robiły wszystko, żeby wyprowadzić Nieustraszonych z równowagi: naśmiewały się z nich, obrażały, przeszkadzały w wykonywaniu zadań, zabierały i chowały potrzebne do misji przedmioty itd. Nie było łatwo, ale Nieustraszeni zaliczyli próbę i poznali sposoby radzenia sobie ze złością tzw. „sztuczki antywkurzeniowe”: ćwiczenia oddechowe (np. wdychanie spokoju i wydychanie złości), wyobrażanie sobie i przełączanie w głowie światła drogowych, autoafirmacje, liczenie do dzieśnięcia wstecz, wizualizacje (myślenie o czymś przyjemnym/zabawnym), ruch itd.

Na końcu każdej książki umieszczono obszerną część skierowaną do rodziców/opiekunów. W *Nieustraszeni i wielki skok* na stronach dla dorosłych znajdziemy omówienie strachu (jaką rolę pełni strach, jak się uruchamia, jakie są najczęstsze lęki dzieci w różnym wieku) i pozytywne strategie radzenia sobie ze strachem (np. test „prawda czy fałsz”, relaksacje, uspokajające komunikaty). Dzięki książce *Nieustraszeni i poszukiwanie skarbu* dzieci uczą się rozpoznawać swoje mocne strony, a rodzice dowiedzą się, jak wzmacniać poczucie własnej wartości swoich pociech. Natomiast część *Nieustraszeni i przygoda w latarni morskiej* pomaga ćwiczyć umiejętności społeczne niezbędne do nawiązywania i utrzymywania relacji z innymi.

Nieustraszeni powrócą, bo jak mawia mewa Florentyna „W emocjach trzeba się ćwiczyć przez całe życie”. Kolejne cztery części ukażą się jesienią. Serię Mamanii rekomenduje biblioteczka-apteczka i Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne.

Izabelle, Filozat, Virginie Limousin, Eric Veille, *Moje emocje. Akceptuję, co czuję*, przekł. Anna Wolna, Warszawa: HarperCollins Polska, 2021; wiek do 6 lat

To fantastyczne połączenie kompendium wiedzy o emocjach z książką aktywnościową. Pierwsza część to wprowadzenie do świata emocji, ale absolutnie nie w formie nudnego wykładu. Dziecko aktywnie bierze udział w lekturze – autorzy stawiają pytania i zadają dzieciom zadania, tak aby same mogły wyciągnąć wnioski

i dokonywać „odkryć” związanych z emocjami. Bardzo podoba mi się, że dzieci od początku znają cel pracy z książką – nauczenie się zarządzania emocjami sprawi, że będą szczęśliwsze, będą żyły pełnią życia, będą lubiły siebie i innych. Najważniejsze wnioski z pierwszej części książki są takie:

- istnieje siedem podstawowych emocji,
- emocje zmieniają nasze ciało od wewnątrz i od zewnątrz,
- emocje są pożyteczne, pomagają nam reagować adekwatnie do sytuacji,
- dzięki nazywaniu emocji, zaczynamy nad nimi panować,
- wyrażanie emocji pomaga się od nich uwolnić, tłumione emocje działają ze zdwojoną siłą.

Na końcu pierwszej części dzieci znajdują Dyplom Odkrywcy Emocji.

Kolejne części to trening kompetencji emocjonalnych: dzieci wykonują różne ćwiczenia, żeby nauczyć się rozpoznawania i samoregulacji emocji. Przewodnikiem jest tu profesor Feelings. Książka zawiera ponad 100 różnych zadań wymagających kolorowania, wycinania, klejenia, wypełniania, dorysowywania czy przyklejanie naklejek. Do książki dołączono obszerny poradnik dla rodziców, jak mądrze towarzyszyć dzieciom w przeżywaniu emocji. Warto wspomnieć, że książka została napisana przez Virginie Limousin, psychologę i terapeutkę

dziecięcą i Isabelle Filliozat, psychoterapeutkę, twórczynię Szkoły Inteligencji Relacyjnej i Emocjonalnej EIREM i guru pozytywnego rodzicielstwa we Francji.

Wojciech Kolyszko, Jovanka Tomaszewska, *Bajki o uczuciach*, wyd. 2, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020; wiek 5–9 lat

Bajki o uczuciach Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego to seria 6 książek z opowiadaniem dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym poświęconie złości, strachowi, smutkowi, wstydu, zazdrości i radości oraz zeszyt ćwiczeń. Dzieci dowiedzą się z nich, że wszystkie uczucia – i te pozytywne, i te trudniejsze – są nam potrzebne. Dzięki emocjom wiemy, że coś należy zrobić albo zmienić. Autorzy podkreślają, że można się bać, złościć czy być zazdrosnym. Nie ma złych emocji, zły może być tylko sposób działania pod wpływem emocji. W każdym opowiadaniu przedstawione



Fot. 6. Wojciech Kolyszko, Jovanka Tomaszewska, *Bajki o uczuciach*, Gdańsk: Wyd. Psychologiczne, 2020.

zostały skrajne sposoby reagowania na doznawane uczucia: bohaterowie albo je tłumią, albo ich nie kontrolują. Książki podpowiadają, co robić, żebyśmy to my panowali nad emocjami, a nie one nad nami. Na końcu każdego opowiadania umieszczono „instrukcję obsługi” danego uczucia. Dzieci dowiedzą się z niej przykładowo, jak odreagowywać złość w sposób, który nikogo nie krzywdzi i jest bezpieczny dla nich samych.

Warto podkreślić, że książki należące do tej serii nie są podręcznikami przekazyującymi tylko suchą wiedzę na temat emocji. Fabuła opowiadań jest interesująca, bohaterowie przeżywają ciekawe przygody a akcja toczy się wartko.

Do tej pory w ramach serii o uczuciach ukazały się:

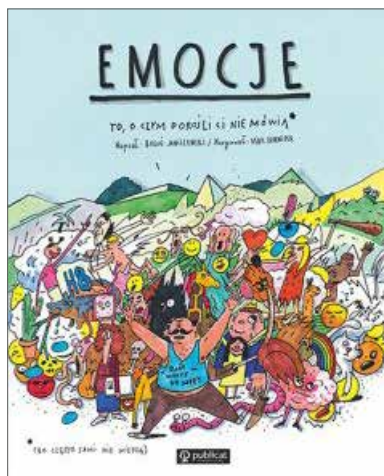
1. *Złość i smok Lubomił*, wyd. 1 – *Smok Lubomił i tajemnice złości*
2. *Smutek i zakłęte miasto*, wyd. 1 – *Zakłęte miasto i sekrety smutku*
3. *Strach i pogromca potworów*, wyd. 1 – *Pogromca potworów i magia strachu*
4. *Zazdrość i wyścigi żółwi*, wyd. 1 – *Bawian, Cudanna i pułapki zazdrości*
5. *Wstyd i latający śpiwór*, wyd. 1 – *Latający śpiwór i maski wstydu*
6. *Radość i wyspa Hopsiup*, wyd. 1 – *Wyspa Hopsiup i potęga radości*

W „Biblioterapeucie” 2/2016, na str. 21 znajduje się scenariusz zajęć na temat zazdrości w oparciu o książkę *Bawian, Cudanna i pułapki zazdrości*. Scenariusz zajęć na temat złości znajdziecie w „Biblioterapeucie” 3/2018, str. 43.

Boguś Janiszewski, Max Skorwider, *Emocje, czyli to, o czym dorośli ci nie mówią (bo często sami nie wiedzą)*, Poznań: Wydawnictwo Publicat, 2021; wiek 9+, młodzież, dorośli

Książki o emocjach pojawiają się ostatnio jak grzyby po deszczu. Prawie każde wydawnictwo ma w swojej ofercie przynajmniej jeden tytuł poświęcony emocjom, jednak większość jest skierowana do najmłodszych. Książka Bogusia Janiszewskiego i Maxa Skorwidera to przewodnik po świecie emocji dla dzieci w wieku 9+.

Emocje... to olbrzymia dawka wiedzy przedstawionej w przystępny i zrozumiały sposób, w atrakcyjnej komiksowej formie i z humorem (często z nawiązaniami do bieżących tematów społecznych i aluzjami politycznymi). Wychodząc od mechanizmów przetrwania, autorzy szczegółowo tłumaczą, czym są emocje, skąd się



Fot. 7. Boguś Janiszewski, Max Skorwider, *Emocje, czyli to, o czym dorośli ci nie mówią (bo często sami nie wiedzą)*, Poznań: Wyd. Publicat, 2021.

biorą i jak działają oraz jak sobie z nimi radzić. Młodzi czytelnicy znajdą w książce odpowiedzi na większość pytań na temat uczuć, które mogą im przyjść do głowy, np. Czy wszyscy przeżywają emocje tak samo? Dlaczego nie zawsze potrafimy je kontrolować? Jak emocje wpływają na nasze zachowania? Czym różni się nastrój od emocji? itd. Jak na książkę dla „starszaków” przysłało opisane zostały nie tylko podstawowe uczucia, ale i różne odcienie emocji i połączenia różnych emocji. Ale to nie wszystko. W książce poruszono imponująco dużo kwestii związanych z emocjami, takich jak: nieświadomość, hormony, stres, intuicja, empatia, prokrastynacja, uzależnienia, psychoterapia i wiele, wiele innych.

Tak jak w przypadku poprzednich części serii popularnonaukowej „To, o czym dorośli ci nie mówią (bo często sami nie wiedzą)”, *Emocje* to książka bez górnego limitu wieku odbiorcy. Ponieważ jeszcze do niedawna rozwój emocjonalny dzieci był traktowany po macoszemu i większość dorosłych to ofiary tych zaniedbań, zaryzykuję tezę, że z tej części rodzice wyciągną dla siebie szczególnie dużo. ♥



IWONA CZESIUL-BUDKOWSKA, tłumaczka, biblioterapeutka, członkini wrocławskiego koła Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, wolontariuszka fundacji Zaczytani.org, autorka bloga biblioteczka-apteczka poświęconego książkom, które wspierają rozwój emocjonalny i społeczny dzieci i pomagają w rozwiązywaniu dziecięcych problemów.

Z PÓŁKI BIBLIOTERAPEUTY

Justyna Jurasz

RZPWE PBW w Opolu

Przewodnicząca Opolskiego Koła PTB

O tym, jak ogromną siłę i wsparcie w wsparcie czerpiemy z książek, zapewne nie trzeba już nikogo przekonywać, zwłaszcza na łamach periodyku, którego odbiorcami są zakochani w słowie czytelnicy. Osoby praktykujące biblioterapię, zaangażowane w poszukiwaniu dobrych książek, doskonale wiedzą, że właściwy dobór tekstu, to podstawa każdego procesu biblioterapeutycznego. Poszukiwanie i gromadzenie tych lektur tworzy doskonałą bazę książek warsztatowych, godnych

również polecenia innym. Na półce biblioterapeuty winny się znaleźć książki, które ulecą, zalecą smutną, samotną duszę ludzką. Wzmocnią siły, dodadzą odwagi, obudzą nadzieję, wyostną moc dobra, zbliżą do drugiego człowieka, pomogą w osiągnięciu szczęśliwego życia. Dziś polecam te książki, które są jak witaminy dla organizmu, wzmacniające, dla każdego dobre i zawsze potrzebne!

Dla czytelników młodszych i ich opiekunów – o wybaczeniu. Dlaczego warto z dziećmi rozmawiać o przebaczeniu, o tym, czym jest i co daje niechowanie urazy w codziennych relacjach międzyludzkich. W takich rozmowach pomocna może być książka pt. *O wybaczeniu. Jak mądrze uzdrawiać serce* autorstwa Carol Ann Morrow, która wchodzi w skład serii Pomocne Elfy Wydawnictwa Promic. Na wstępie książki przeczytamy:

Niniejsza książka ma na celu pomóc Wam nauczyć Wasze dzieci mądrze wybaczać. Nie oznacza to bynajmniej akceptacji niesprawiedliwości, zranień czy nadużyć. Dorosłym, podobnie jak dzieciom, potrzebny jest ten sam proces: trzeba rozpoznać problem, nazwać go i zmierzyć się z nim. Wybaczenie idzie o krok dalej. Chodzi o wyzbycie się pragnienia "Wyrównania krzywd". Przyjmujemy, że każda osoba to coś więcej niż jakiekolwiek jej jednostkowe działanie nawet, jeśli swoim działaniem sprawia komuś ból czy wywołuje smutek.

Książeczka, choć niepozorna, zachwyca prostymi ripostami i przykładami z życia wziętymi. Autorka tekstu, napisała go odwołując się do rozmowy ze swoim sąsiadem, który podzielił się swoimi przemyśleniami a także osobistymi doświadczeniami w kwestii wybaczenia. Z publikacji dzieci dowiedzą się o ważnej zależności, jaka jest między pokojem, spokojem, poczuciem bezpieczeństwa a wybaczeniem. Autorka twierdzi, że fundamentem pokoju na świecie jest wybaczenie, czyste serce i czysta relacja. Gniew zatrzuwa ludzkie serca i sieje spustoszenie. O wybaczeniu dzieciom opowiadają przyjazne elfy, które przekonują, że każdy człowiek zasługuje na drugą szansę, że nigdy nie należy nikogo przekreślać ani też nie należy pielęgnować urazy. Przedstawiają wiele przykładów z sytuacji codziennych, dzięki czemu dzieciom będzie o wiele łatwiej zrozumieć zachowania innych i budować prawidłowe relacje. Aby było łatwiej, w książce oprócz elfów występują również dzieci: Sara, Bartek, Kuba i Joasia. Przytoczone sytuacje mogą być nawet podobne do takich, z którymi dziecko spotkało



Fot. 1. Carol Ann Morrow, *O wybaczeniu. Jak mądrze uzdrawiać serce*, Warszawa: Wyd. Księży Marianów Promic, 2017.

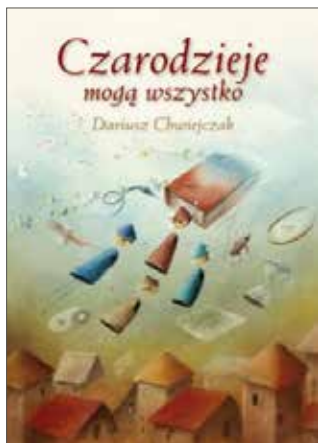
się w domu, np.: *Być może twój tata obiecał, że pójdzie z tobą do parku. Ale po powrocie z pracy stwierdzi, że jest za bardzo zmęczony, by wybrać się na spacer. Możesz mu powiedzieć: Bardzo lubię spędzać czas z tobą, ale rozumiem, że dziś miałeś męczący dzień. Odpocznij sobie, a na spacer możemy pójść jutro.* Przykład z książki obrazuje, jak wiele jest sposobów wybaczenia czy niechowania urazy.

Obserwując współczesny świat i to, co się w nim dzieje, widzimy, że wybaczenie (choć bywa nieraz niemożliwe) jest potrzebne, żeby normalnie (dalej) żyć, aby nie pogrążyć się w gniewie i złości. Wybaczenie jest konieczne, aby tworzyć zdrowe relacje i być szczęśliwym. Przebaczenie jest darem, zarówno dla osoby, która je otrzymała, jak dla tego, kto zdobył się na taki gest. Nie jest to łatwe, gdy dotyczy głęboko zadanej rany. Przebaczyć, to znaczy uwolnić drugiego człowieka od winy, a to wymaga dużo dobrej woli i przemyślenia całej sytuacji.

Książka *O wybaczeniu. Jak mądrze uzdrawiać serce* napisana jest prostym i zrozumiałym językiem. Duża czcionka ułatwia czytanie, dzięki czemu możemy ją przeczytać wspólnie z dzieckiem. Miłe wrażenie sprawiają kolorowe ilustracje, które są zobrazowaniem danego rozdziału w książce.

Książeczki z tej serii idealnie sprawdzą się jako prezent oraz pomoc wychowawcza objaśniająca dziecku problemy, z którymi boryka się na co dzień.

Kolejną lekturą o ogromnej dawce wzmocnienia, jak mega-turbo witamina, jest książka pt. *Czarodzieje mogą wszystko* Dariusza Chwiejczaka, obecna na rynku wydawniczym od 2009 r. Sam autor tak o niej pisze:



Napisałem ją, by służyła jako przewodnik do szczęśliwego życia dla moich dzieci. Zawarłem w niej wszystkie znane mi czarodziejskie przepisy na spełnianie marzeń (...). Podobno ta książka potrafi obudzić czarodziejską moc. Słyszałem też, że pomogła w realizacji marzeń i przyniosła dobre zmiany w życiu wielu osób, dlatego chciałbym aby dotarła do wszystkich, którzy jej potrzebują. Zapraszam Cię w podróż, w której nauczysz się jak przeniknąć przez subtelną granicę pomiędzy marzeniami, a otaczającą rzeczywistością.

Jest to historia nastolatki, która dzięki pozytywnym myślom i konsekwentnej pracy, będąc zwykłym dzieckiem stała się czarodziejem. Jest to opowieść o kształtowaniu charakteru, odwadze podejmowania decyzji i konsekwencji w ich realizacji.

Masz przed sobą zaproszenie do krainy czarów, jednak bramę do tego niewidzialnego świata trzeba odnaleźć i przekroczyć samemu. Ta książka powstała, by służyć jako przewodnik, choć dla niektórych pozostanie tylko zwykłym opowiadaniem. Każdy odczyta ją na swój

Fot. 2. Dariusz Chwiejczak,
Czarodzieje mogą wszystko,
Łódź: Wyd. Galaktyka, 2009.

sposób, tak jak jest mu to dane. Życzę milej lektury i niech los przyniesie Ci wiele miłych niespodzianek. Będzie mi miło jeśli polecisz „Czarodziejów” przyjaciółom. (autor)

Książka w formacie PDF jest bezpłatna i dostępna w sieci. Link do książki w formacie pdf: <https://www.box.com/s/sx7gtwyue8pyohvp4mdt>

Opowieść o Ptaku Szczęścia to pięknie opowiedziana historia nie tylko dla dzieci. Opowieść zmuszająca do refleksji nad największym pragnieniem każdego człowieka, jakim jest posiadanie szczęścia i bycie szczęśliwym. W sile metafory bajki odnajdziemy wskazówki na dobre i szczęśliwe życie we wspólnocie „wszystkiego, co żyje”, na szczęście, które dzielone pomnaża się a zatrzymane tylko dla siebie niszczy własny sens. *Opowieść o Ptaku Szczęścia* autorstwa Petera Fedora-Freybergha i Veroniki Leo, opublikowana nakładem Oficyny Impuls, niesie życiową prawdę a przy okazji zmusza do zastanowienia się nad sobą i własnym sposobem postępowania. Bajka, adresowana do dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, z powodzeniem może być też wykorzystywana w starszych grupach oraz służyć jako tekst biblioterapeutyczny. Stanowi zaproszenie do dyskusji i przemyśleń na temat postępowania ludzi i ma zachęcać do zmiany postępowania tak, gdzie to potrzebne.

Czym jest zatem szczęście? Według autorów bajki szczęście jest niczym ptak, którego nie można więzić, nie można zamknąć w klatce. Szczęście mieszka w sercach ludzi, ale chociaż jest wolne jak ptak nikomu nie uda się go uwięzić ani zamknąć w klatce. Szczęście jest pojęciem subiektywnym i dla każdego oznacza coś innego.

Dawno, dawno temu, w bardzo dalekiej krainie żył ptak. Nie był to żaden zwykły ptak, gdzie tam – wielki i piękny, a jego skrzydła lśniły i połyskiwały niczym złoto. Był to Ptak Szczęścia...

Ludzie, którzy żyli w jego otoczeniu nie czuli zazdrości ani zawiści. Mieszkali obok siebie i dzielili się tym co mieli. Czuli się szczęśliwi i nic im do życia nie brakowało. Pewnego dnia przestraszyli się, że Ptak może odlecieć i ich zostawić. W obawie, że stracą swoje szczęście wybudowali ogromną złotą klatkę i podstępem zamknęli w niej Ptaka Szczęścia, aby szczęście nigdy ich nie opuściło. I w tym miejscu, dla wprawionego czytelnika otwiera się cała gama pytań refleksyjno-filozoficznych, dotyczących uwięzionego szczęścia. Czy można szczęście zatrzymać, schować, zebrać? Co przyniesie takie postępowanie? jakie wywoła uczucia u posiadacza i uwięzionego? czy to nadal



Fot. 3. Peter Fedor-Freybergh,
Opowieść o Ptaku Szczęścia,
Kraków: Wyd. Impuls, 2014.

będzie szczęście? Czy czasem nie wpadnie się w pułapkę chciwości, egoizmu towarzyszącemu typowemu zbieraczowi, który chce posiadać więcej i więcej tylko dla siebie? Czy szczęście da się zgromadzić wystarczająco dużo, aby wystarczyło na całe życie? Czy może ono należy się tylko niektórym ludziom? Autorzy przekonują, że jest to niemożliwe. Szczęście trzeba przeżywać tu i teraz, nie można go zmagazynować w spiżarni i wykorzystać w przyszłości. Szczęściem trzeba się dzielić. Im częściej się nim dzielimy z innymi ludźmi, tym bardziej doświadczamy wspaniałości tego uczucia. Odnoszenie się do siebie z szacunkiem i miłością mnoży uczucie szczęścia. Dobro, życzliwość, wsparcie, empatia otwiera bramy ludzkich serc i wpływa na pozytywne samopoczucie, na odczuwanie szczęścia.

Opowieść o Ptaku szczęścia to przepiękna opowieść o życiu we wspólnocie i relacjach międzyludzkich wartościach. To mądra opowieść o byciu tu i teraz, o odnajdowaniu radości w małych rzeczach, w drobnych gestach każdego dnia. To historia o tym, jak dbać o szczęście i się nim dzielić.

Peter Fedor-Freybergh jest szwedzkim lekarzem-położnikiem, psychiatrą dziecięcym i profesorem psychoneuroendokrynologii, a Veronica Leo fińsko-szwedzką ilustratorką, która swoimi kolorowymi rysunkami wzbogaciła przekaz opowieści. Bajka od 1973 r. została przetłumaczona na wiele języków i doczekała się wielu wznowień. Stanowi inspirację dla baletu i opery. 



JUSTYNA JURASZ – nauczyciel bibliotekarz RZPWE PBW w Opolu, członek Zarządu Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego we Wrocławiu, Przewodnicząca Opolskiego Koła PTB, od 2015 r. współpracująca z WSB we Wrocławiu i wszia w Opolu w zakresie prowadzenia zajęć warsztatowych z biblioterapii, realizująca ponad 150 warsztatów czytelniczych rocznie.

Szanowni Czytelnicy, przedstawiamy wybór bajek terapeutycznych i zachęcamy do nadsyłania uzupełnień do poniższej listy na adres redakcji. Liczymy, że wspólnie z Państwem stworzymy bazę, która będzie służyła całemu środowisku biblioterapeutów oraz osobom, które dopiero zaczynają swoją przygodę z bajkoterapią.

WYDAWNICTWA WYDAJĄCE BAJKI TERAPEUTYCZNE NA POLSKIM RYNKU KSIĄŻKI. CZ. 3. BAJKI TERAPEUTYCZNE WYDAWANE POZA SERIAMI¹

Maja Kosmala
Uniwersytet Warszawski

Na polskim rynku wydawniczym ukazuje się coraz więcej bajek terapeutycznych, w tym też pojedynczych książek i antologii, niewchodzących w skład żadnej serii. Część trzecia kończy wybór bajek ułożonych według tematyki.

Zbiory bajek na różne problemy

Tutaj znajdują się zbiory historii o przeróżnej tematyce bliskiej przedszkolakom i dzieciom z młodszych klas szkolnych. Poszczególne opowiadania ze zbiorów dotyczą między innymi chorób, różnego rodzaju lęków (przed lekarzem, odmiennością, pojawieniem się młodszego rodzeństwa, pójściem do przedszkola lub szkoły, ciemnością, zwierzętami itp.), problemów ze snem, niechęci do mycia (zębów, włosów, kąpieli w ogóle) lub sprzątania, używania brzydkich słów, uzależnień, samotności, wstydu, braku wiary w siebie, przemocy, śmierci i wiele więcej.

Maria Molicka, *Bajki terapeutyczne. Część 1, Poznań: Media Rodzina, 1999.* Książka zawiera wprowadzenie, w którym autorka wyjaśnia, czym jest lęk oraz charakteryzuje bajki terapeutyczne. Znajduje się tam także 11 bajek dotyczących konkretnych lęków: przed porzuceniem (pierwszy dzień w przedszkolu), zgubieniem się, separacją od rodzica (zostanie w domu samemu), utratą kontroli nad ciałem (moczenie się), kompromitacją i byciem wyśmianym, ciemnością, pobytem w szpitalu, konfliktami i przemocą w rodzinie (np. przez alkoholizm

¹ W numerze 1 za 2020 r. ukazała się cz. 1. – wykaz serii wydawniczych książek, w numerze 2 za

2021 r. – zamieszczona została cz. 2. – wydawnictwa wydające bajki terapeutyczne.

rodzica), odrzuceniem przez grupę (zmiana szkoły), śmiercią oraz różnymi zabiegami (np. amputacja).



Fot. 1. Maria Molicka, *Bajki terapeutyczne. Cz. 2*, Poznań: Media Rodzina, 2003.

Maria Molicka, *Bajki terapeutyczne. Cz. 2*, Poznań: Media Rodzina, 2003. Jest to zbiór kolejnych 11 bajek Marii Molickiej. Opowiadają o: adopcji, wizycie u dentysty, śmierci zwierzątka, strachu przed duchami, nadpobudliwości ruchowej, pojawieniu się młodszego rodzeństwa, odrzuceniu przez rówieśników, rozwodzie rodziców, przemocy fizycznej w rodzinie, przemocy psychicznej oraz przemocy seksualnej.

Cornelia Nitsch, *Bajki pomagają dzieciom: opowieści, które uzdrawiają, pocieszają i dodają odwagi*, tłum. Monika Faryna-Lubecka, Warszawa: Diogenes, 2001. Jest to zbiór bajek osławających lęki i dodających otuchy. Dotyczą one między innymi agresji, przeszkadzania na lekcjach czy problemów w nauce. W opowiadaniach odnajdą się dzieci, które nie lubią rano wstawać lub boją się spać same i w nocy przechodzą do łóżka rodziców. Historie dodadzą pewności siebie dzieciom wyśmiewanym i nieśmiałym, które nie potrafią nawiązać przyjaźni.

Wspierają także, gdy umrze im ktoś bliski lub zwierzątko, a także osławają z sytuacji wywołującą lęk, jak pobyt w szpitalu czy zostanie samemu w domu. Pomagają również, jeśli dziecko mało je, nie lubi sprzątać ani dzielić się z innymi. Na końcu każdej bajki znajdują się pomocne rady dla rodziców i zachęta do przeprowadzenia z dziećmi rozmowy na dany temat.

Maria Molicka, *Lula i Zulek*, Kraków: Impuls, 2005. Bajka przeznaczona dla dzieci w wieku od sześciu do dziesięciu lat. Opowiada o przygodach tytułowych bliźniaków. Uczy tolerancji, akceptacji siebie i innych, otwartości na nowe znajomości oraz tego, aby nie oceniać po pozorach. Pokazuje, że nie istnieją problemy niemożliwe do rozwiązania, jeśli ma się przy sobie wspierających, pomocnych przyjaciół. Pomaga pokonać lęk przed nieznanym i przed ciemnością, a także pokazuje, jak zachować się przy spotkaniu nieznanego.

Ewa Zelenay, *Bajkowe mosty czyli całkiem inne bajki rodzinne: terapeutyczne opowiadania*, Kielce: Jedność, 2007. To zbiór opowiadań dla dzieci i ich rodziców. Opowiadają o różnych problemach i pomagają je rozwiązać. Dotyczą między innymi strachu, trudności szkolnych, bycia niezrozumianym, molestowania, śmierci.

Anna Kozłowska, *Zaczarowane bajki, które leczą: dla dzieci i dorosłych*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”, 2007. Jest to zbiór bajek kiero-

wanych w większości dla dzieci, a część dla dorosłych. Przy każdym opowiadaniu określony jest problem, którego dotyczy, przy wybranych znajdują się również sposoby pracy, mające na celu utrwalenie treści. Bajki dla dzieci dotyczą między innymi lęku przed nieznanym, złości, poczucia bycia niekochanym (z powodu rozvodu rodziców lub pojawienia się młodszego rodzeństwa), niechęci do uczęszczania do szkoły, problemów z nauką lub rówieśnikami, kłótni, kłamstwa czy przywłaszczania sobie cudzych rzeczy. Bajki dla dorosłych pomagają rodzicom, którzy zbyt często wyręczają swoje dzieci, chcą być sprawiedliwi lub rozwodzą się.

Bajki całkiem nowe: opowieści terapeutyczne studentów filologii polskiej, red. Maria Leszczawska, Jelenia Góra: Kolegium Karkonoskie w Jeleniej Górze. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, 2008. Jest to zbiór 80 bajek terapeutycznych autorstwa studentów. Opowiadają one między innymi o różnych lękach – przed zwierzętami (gryzoniami, pajakami, owadami), potworami, duchami, ciemnością, burzą, odrzuceniem, samotnością, nauczycielem (lub innym człowiekiem, np. policjantem), szkołą, przedszkolem czy szpitalem. Dotyczą także nieśmiałości, braku wiary w siebie i niskiego poczucia własnej wartości, agresji, nietolerancji, nieposłuszeństwa, niechęci do dzielenia się i współpracy z rówieśnikami, rozvodu, trudnej sytuacji rodzinnej a także chorób (cukrzyca, otyłość), niepełnosprawności (utrata wzroku) czy śmierci.

Szuflada z bajkami: opowieści terapeutyczne studentów pedagogiki i filologii polskiej, red. Maria Leszczawska, Jelenia Góra: Kolegium Karkonoskie w Jeleniej Górze. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, 2010. Jest to zbiór 124 opowiadań autorstwa studentów, podzielony na trzy części. Bajki psychoedukacyjne opowiadają o zazdrości, niechęci do dzielenia się, lęku przed odmiennością, przed ciemnością, zwierzętami i zjawiskami przyrody (np. psy, pająki, burza), o kompleksach (np. niski wzrost), chorobach (np. alergia), niepełnosprawności (np. dzieci niesłyszące) czy śmierci, dodają wiary w siebie i w swoje umiejętności, pomagają dzieciom nieśmiałym i bojącym się porażki, a także uczą dbania o zdrowie (lęk przed dentystą, przed myciem włosów, problemy z jedzeniem). Bajki psychoterapeutyczne dotyczą lęku przed nową sytuacją (zmiana miejsca zamieszkania, lęk przed szkołą i przedszkolem, wizytą u dentysty), lęku przed ciemnością, zwierzętami (psami, owadami, gryzoniami), odrzucenia z powodu choroby lub niepełnosprawności oraz samotności z powodu rozvodu lub śmierci. W trzecim rozdziale znajdują się bajki relaksacyjne, między innymi dla dzieci, które nie potrafią się wyciszyć po zabawie.

Gerlinde Ortner, Bajki na dobry sen: poradnik dla rodziców, tłum. Zbigniew Dalewski, Elżbieta Ptaszyńska-Sadowska, Warszawa: Świat Książki, 2008. Książka zawiera 22 bajki dotyczące nie tylko problemów ze snem, jak sugerowałby

tytuł. Po każdej historii znajdują się uwagi dla rodziców, wyjaśniające opisywane zachowania dzieci i dające rady, jak je poprawić. Opowiadania pomagają pokonać niechęć do spania, sprzątanía, jedzenia lub uczęszczania do przedszkola, a także lęk przed psami i dentystą. Uczą posłuszeństwa wobec rodziców oraz radzenia sobie z niepowodzeniami. Oduczają obgryzania paznokci, używania brzydkich słów i kłótni z rodzeństwem. Wspierają dzieci wyśmiewane, z rozbitych rodzin oraz te, których rodzice się kłócą lub rozwodzą. Dodają pewności siebie i otuchy dzieciom tęskniącym za rodzicami wyjeżdżającymi służbowo na dłuższy czas. Dają rady opiekunom, których dzieci mają koszmary, działają wolniej od innych lub są agresywne i przeszkadzają w prowadzonych lekcjach.

Anna Mikita, *Opowiadania terapeutyczne*, il. Agata Półtorak, Gdańsk: Harmonia, 2008. Książka skierowana jest do dzieci od około piątego roku życia. Składa się z kilku opowiadań przedstawiających problemy, z jakimi zмага się świeżo upieczony przedszkolak. Rodzice bohaterki delikatnie wspierają ją w nauce samodzielności. Opowiadania bez zbędnego moralizowania podają ciekawe sposoby na radzenie sobie z trudnymi emocjami takimi jak złość, tęsknota, poczucie odrzucenia, pomagają pokonać lęk przed ciemnością. Uczą też odpowiedzialności za własne czyny, umiejętności dzielenia się a także wskazują metody radzenia sobie z przemocą ze strony rówieśników.



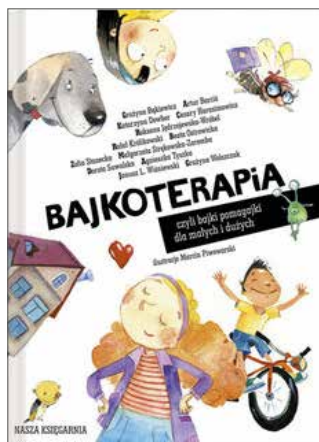
Fot. 2. *Bajkoterapia, czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać*, oprac. zbiorowe, Warszawa: Nasza Księgarnia, 2009.

***Bajkoterapia, czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać*, opracowanie zbiorowe, il. Marcin Piwowski, Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 2009.** Opowiadania przeznaczone są dla dzieci do dziesiątego roku życia. Jest to zbiór bajek stworzonych przez zawodowych pisarzy (Małgorzata Strękowska-Zaremba, Dorota Suwalska, Agnieszka Tyska, Janusz L. Wiśniewski, Anna Gruszczyńska) oraz gwiazdy teatru i telewizji (Olga Borys, Artur Barciś, Grażyna Wolszczak, Krzysztof Ibisz, Ryszard Cebula, Rafał Królikowski, Katarzyna Dowbor, Cezary Harasimowicz, Paulina Holtz). Przed tekstem każdej bajki znajduje się komentarz psychologa – Dagny Ślepowrońskiej, zawierający wskazówki, w jakiej sytuacji najlepiej zapoznać dziecko z jej treścią. Na końcu bajek znajdują się komentarze psychoterapeutki – Katarzyny Klimowicz, w których skład wchodzi propozycje zabaw i rozmów związanych z tematyką. Na końcu znajdują się także wskazówki jak samodzielnie napisać bajkę, stworzone przez K. Klimo-

wicz. Bajki dotyczą różnej problematyki – braku akceptacji przez rówieśników, braku wiary w siebie, roszczeniowości dzieci, lęków, kłótni rodziców, poczuciu bycia innym, tęsknocie, rywalizacji wśród rodzeństwa, niechęci do sprzątanía, braku asertywności oraz uzależnieniu rodziców lub osób w otoczeniu dziecka.

Bezpieczna bajka, opracowanie zbiorowe, il. Marcin Piwowarski, Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 2011. Jest to zbiór bajek dotyczących bezpieczeństwa, napisanych przez Roksanę Jędrzejewską-Wróbel, Beatę Ostrowicką, Grażynę Bąkiewicz, Zofię Stanecką, Dorotę Suwalską, Agnieszkę Tyszkę oraz Małgorzatę Strzałkowską-Zarembę. Do bajek, tak jak do innych antologii wydawnictwa, dołączony jest komentarz ze wskazówkami od Katarzyny Klimowicz. Opowiadania poprzedzone są radami od ekspertów, znających dany temat z doświadczenia życiowego lub zawodowego: Małgorzaty Ostrowskiej-Królikowskiej, Mariusza Sokołowskiego, Piotra Pawłowskiego, Jaśka Meli, Mateusza Kusznierewicz, Jakuba Śpiewaka, Małgorzaty Ohme, Beaty Pawlikowskiej, Marka Michalaka. Bajki dotyczą tematów takich jak: zachowanie bezpieczeństwa w domu, nad wodą i w Internecie, umiejętność korzystania z telefonów alarmowych, pokonywanie lęku, zgubienie się, uzależnienie, samodzielność, zachowanie ostrożności wobec nieznanomych i znalezionych przedmiotów, odwaga.

Bajkoterapia czyli bajki-pomagajki dla małych i dużych, opracowanie zbiorowe, il. Marcin Piwowarski, Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 2015. Opowiadania przeznaczone są dla dzieci do dziesiątego roku życia. Jest to drugie, poszerzone i poprawione wydanie *Bajkoterapii* (2009). Bajki stworzyli pisarze i gwiazdy telewizji i teatru: Artur Barciś, Grażyna Bąkiewicz, Ryszard Cebula, Katarzyna Dowbor, Cezary Harasimowicz, Rokšana Jędrzejewska-Wróbel, Rafał Królikowski, Beata Ostrowicka, Zofia Stanecka, Małgorzata Strękowska-Zaremba, Dorota Suwalska, Agnieszka Tyszką, Janusz L. Wiśniewski oraz Grażyna Wolszczak. Opowiadania, podobnie jak w pierwszym wydaniu, zakończone są komentarzem Katarzyny Klimowicz. Część bajek się powtarza, lecz znajdują się również nowe historie – o zachowaniu bezpieczeństwa w domu (odpowiednie korzystanie z prądu, wody i gazu) oraz nad wodą, konieczności skorzystania z telefonu alarmowego, wirtualnym świecie i jego zagrożeniach, samodzielności, a także zachowaniu w przypadku zgubienia się lub spotkania z nieznanymi.



Fot. 3. *Bajkoterapia, czyli bajki-pomagajki dla małych i dużych*, oprac. zbiorowe, Warszawa: Nasza Księgarnia, 2015.



Fot. 4. *Bajkowa niania. Bajki pomagajki dla najmłodszych*, oprac. zbiorowe, Skawina: PROMO, 2011.

***Bajkowa niania. Bajki pomagajki dla najmłodszych*, opracowanie zbiorowe, red. Krystyna Drożdżewicz, Lidia Ippoldt, il. Magdalena Szynek, Skawina: PROMO, 2011.** Jest to zbiór 13 bajek terapeutycznych autorstwa Lidii Ippoldt, Agnieszki Biernat, Alicji Breiter, Joanny Kuc, Marty Jurek oraz Urszuli Lisowskiej-Kożuch, powstałych w ramach akcji Skawiński Tydzień Profilaktyki pod hasłem „Bądź bliżej dziecka, uchronisz je od uzależnień”. Historyjki przeznaczone są dla dzieci w wieku od czterech do dziesięciu lat. Pomagają rodzicom w rozwiązaniu problemu, gdy dziecko często się złości, nie chce się myć, spędza za dużo czasu przy komputerze lub telewizorze albo używa wulgarnych słów. Dzieci uczą się, jak pokonać nieśmiałość, lęk przed ciemnością, nieznanym miejscem lub sytuacją czy wizytą u lekarza. Wsparcie odnajdą także dzieci niewierzące w siebie i oczekujące rodzeństwa. W zbiorze znajdują się również bajki relaksacyjne dla dzieci, które spotkała jakaś przykrość lub są zmęczone.

***Magiczne bajki na dziecięce smutki. Bajki pomagajki dla nieco starszych dzieci*, opracowanie zbiorowe, red. Krystyna Drożdżewicz, Lidia Ippoldt, il. Magdalena Drożdżewicz, Skawina: PROMO, 2012.** Jest to kolejny zbiór bajek terapeutycznych autorstwa Agnieszki Borowieckiej, Lidii Ippoldt, Marty Jurek, Anny Moniki Kowalik, Urszuli Lisowskiej-Kożuch oraz Agnieszki Pospuła, powstałych w ramach akcji Skawiński Tydzień Profilaktyki pod hasłem „Bądź bliżej dziecka, uchronisz je od uzależnień”. Przeznaczone są dla dzieci rozpoczynających przygodę ze szkołą. Bajki pomagają ograniczyć czas spędzony przy komputerze, pokonać lęk wysokości, odzyskać pozytywne nastawienie i radość po przykrym wydarzeniu w szkole, podnoszą poczucie własnej wartości. Wyjaśniają, aby nie oceniać kolegów po pozorach i żeby być tolerancyjnym i nie unikać chorych (cukrzyca). Uczą dbania o porządek oraz tego, że nie zawsze się wygrywa, a porażka zdarza się każdemu. Opowiadania będą wartościowe dla dzieci zmęczonych, z dysleksją, trudnościami w nauce lub niechęcią do czytania.

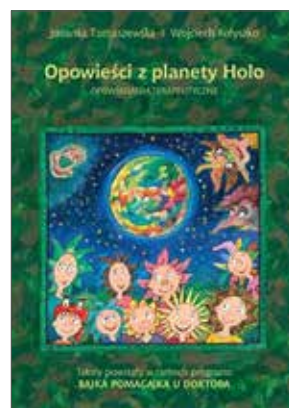
***Karolina Święcicka, Baśniowe mikstury: historie, które leczą pomalutku ze strachów, nieśmiałości, smutków*, il. Marcin Piwowski, Częstochowa: Edycja Świętego Pawła, 2011.** Jest to zbiór 11 bajek terapeutycznych pomagających w pokonaniu trudności dnia codziennego. Dotyczą między innymi nieśmiałości, braku asertywności i ulegania presji rówieśników, braku akceptacji w grupie,

braku wiary w siebie, rywalizacji z rodzeństwem, chorób, niepełnosprawności czy nieumiejętności przegrywania. Uczą także rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami.

Blogowe dbajki, opracowanie zbiorowe, il. Agnieszka i Dariusz Madaj, Warszawa: Dbajki.pl, 2011. Jest to zbiór bajek terapeutycznych stworzonych w ramach konkursu dla blogerów, organizowanego przez wydawnictwo wraz z portalem Onet.pl. Książka zawiera 19 bajek przeznaczonych dla dzieci w wieku od czterech do dziewięciu lat (dziesięć drukowanych i dziewięć w postaci audiobooka dołączonego na płycie CD, czytanych przez Macieja Orłosa, Dorotę Deląg, Marię Seweryn, Martę Kuligowską i Patrycję Markowską). Opowiadania dotyczą sposobów radzenia sobie z emocjami w trudnych sytuacjach – między innymi w przypadku lęków (przed ciemnością, lekarzem, dentystą), adaptacji w szkole lub przedszkolu, oczekiwania na młodszego członka rodziny, kompleksów i wynikającego z nich niskiego poczucia własnej wartości, choroby czy śmierci.

Joanna Monika Litwin, Krótkie bajeczki dla chorej córeczki, Kraków: Impuls, 2011. Jest to zbiór 19 krótkich, ilustrowanych przez autorkę bajek, opowiadających o dzieciach, które po usłyszeniu historii o zwierzątkach odzyskują wiarę w siebie, a ich problemy i strachy znikają. Bajki dotyczą tematyki takiej jak smutek i chęć uszczęśliwienia wszystkich wokół, lęk przed wizytą u dentysty, lęk przed wystąpieniem publicznym, tęsknota za byciem kochanym, złość z powodu bycia zbyt delikatną, za małą i za młodą na pewne rzeczy czy znajdowanie kompromisu przy rozwiązywaniu trudnych, dziecięcych konfliktów. Inne opowiadanie tłumaczy, że nie zawsze można mieć wszystko, czego się pragnie i należy się cieszyć, z tego co się ma. Dzieci poznają siłę mądrości, odwagi, roztropności czy bycia koleżeńskim i otwartym na innych oraz uczą się empatii. Odbiorcy dowiedzą się także, że warto słuchać rodziców, którzy wiedzą co jest dla nich najlepsze oraz poznają sposoby na nudę i ciekawe spędzanie czasu w samotności. Czarno-białe ilustracje mogą zostać wykorzystane jako kolorowanka, dzięki czemu treść bajki może stać się dla dziecka bardziej zrozumiała.

Jovanka Tomaszewska, Wojciech Kołyszko, Opowieści z planety Holo: opowiadania terapeutyczne, Warszawa: Fundacja Drabina Rozwoju, 2011. Książka powstała jako efekt Projektu „Bajka-Pomagajka u doktora”. Jest to zbiór pięciu bajek terapeutycznych osławających z chorobami



Fot. 5. Jovanka Tomaszewska, Wojciech Kołyszko, *Opowieści z planety Holo: opowiadania terapeutyczne*, Warszawa: Fundacja Drabina Rozwoju, 2011.

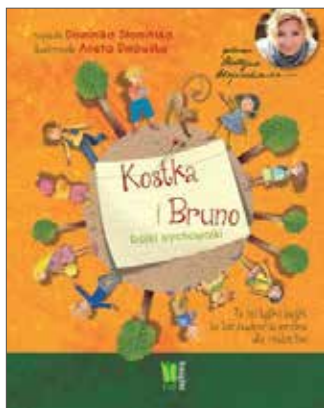
przewlekłymi (nowotworem, mukowiscydozą, cukrzycą, astmą i epilepsją). Wyjaśniają również lęki i uczucia z nimi związane – np. strach przed pobytem w szpitalu bez rodziców, poczucie niesprawiedliwości czy obniżenie poczucia własnej wartości. W książce zawarte są też informacje dla dorosłych, dzięki którym mogą lepiej zrozumieć dziecięce emocje i pomóc im uporać się z trudem choroby.

Małgorzata Żółtaszek, *Jak Anitce uciekły zabawki, Jacuś zgubił się w sklepie i inne historyjki*, il. Artur Nowicki, Poznań: G&P, 2012. Jest to zbiór siedmiu opowiadań psychoedukacyjnych (oddzielna na każdy dzień tygodnia) o codziennym życiu i problemach, z jakimi mogą się zmagać dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Dotyczą (nie)sprzątania zabawek, nieuwagi i niezwracania uwagi na to, co dzieje się naokoło czy obgryzania paznokci. Inne historie uczą jak zachować się, gdy zgubi się w obcym miejscu lub jak odważyć się na zdjęcie dodatkowych kółek od roweru. Pokazują, że czasami warto słuchać swojej intuicji, a także rodziców i ubierać się odpowiednio do pogody.

Małgorzata Żółtaszek, *O Mateuszk, który bał się ciemności, Basi, która nie lubiła buziaków i inne historyjki*, Poznań: G&P, 2013. Jest to kolejny zbiór siedmiu opowiadań autorki. Tym razem dotyczą one lęku przed ciemnością, strachu przed nabywaniem nowych umiejętności, niechęci do emocjonalnego witania się czy tęsknoty za rodzicami podczas spędzania czasu w przedszkolu. Inne historie przygotowują czytelnika na pojawienie się młodszego rodzeństwa, a także uświadamiają, że nie można mieć wszystkiego.

Dominika Słomińska, *Kostka i Bruno: bajki wychowawcze*, il. Aneta Dmowska, Warszawa: G+J Grüner+Jahr Polska, 2013. Jest to zbiór 15 psychoedukacyjnych opowiadań, opatrzone komentarzem psychologicznym z radami dla rodziców. Bajki dotyczą zarówno problemów lżejszych (np. wstyd przed noszeniem okularów, niechęć do kąpieli i mycia głowy czy przyznawania się do winy), jak i trudniejszych (bycie ofiarą, świadkiem lub inicjatorem agresywnych zachowań wobec rówieśników, niepełnosprawność, dokonywanie kradzieży, rozwód rodziców, choroba członka rodziny czy śmierć). Opowiadają także o uczuciach – np. złości i uczą zachowania bezpieczeństwa.

Dominika Słomińska, *Kostka i Bruno: szkolne przygody*, il. Aneta Dmowska, Warszawa: Burda Publishing Polska, 2016. Książka składa się z 14 bajek psychoedukacyjnych dotyczących różnych problemów,



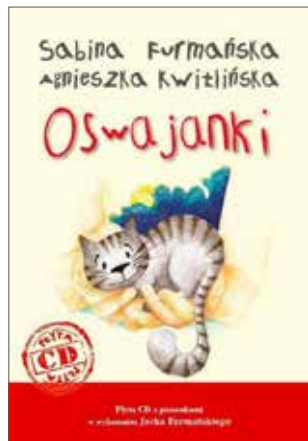
Fot. 6. Dominika Słomińska, *Kostka i Bruno: bajki wychowawcze*, Warszawa: G+J Grüner+Jahr Polska, 2013.

spotykających kilkuletnie dzieci. Opowiadania dotyczą takiej tematyki jak pierwszy dzień w szkole, pojawienie się młodszego rodzeństwa i emocje z tym związane, tęsknota za rodzicem, kłótnia z kolegami, choroba osoby bliskiej czy niepełna sprawność kończyny (złamana ręka) i rehabilitacja. Podnoszą też samoocenę, uczą szacunku do siebie i innych, asertywności oraz tego, że warto posiadać własne zdanie i pasję. Rodzicom pomagają w rozmowie na temat używania przekleństw. Każdemu opowiadaniu towarzyszy komentarz psychologiczny, zawierający przydatne rady dla dorosłych.

Julia Śniarowska, *Już się nie boję: bajki terapeutyczne dla przedszkolaków*, il. Dorota Prończuk, Kraków: Centrum Edukacyjne Bliżej Przedszkola, 2014. Jest to zbiór bajek pomagających rozwiązać dziecięce problemy. Do każdej historii dołączona jest część dla dorosłych (rodziców, opiekunów i nauczycieli), komentarz psychologa, wskazówki oraz propozycje zabaw i rozmów na dane tematy. Opowiadania dotyczą koszmarów nocnych, lęku przed ciemnością, nieznanym i oddzieleniem od rodzica (np. z powodu jego pracy), strachu przed wizytą u lekarza lub odwiedzenia osoby bliskiej w szpitalu, braku wiary w siebie, lęku przed zagubieniem, nieradzenia sobie ze złością, nieśmiałości i zamknięcia w sobie, śmierci zwierzątka, strachu przed pierwszym dniem w przedszkolu, pojawienia się nowego rodzeństwa oraz kłótni rodziców.

Sabina Furmańska, Agnieszka Kwitlińska, *Oswajanki*, il. Sabina Furmańska, Joanna Szczuka, Warszawa: Warszawska Firma Wydawnicza, 2014. Jest to zbiór bajek terapeutyczno-relaksacyjnych przeznaczony dla dzieci w wieku od czterech do dziesięciu lat. Opowiadają o problemach dzieci zdrowych i niepełnosprawnych, ucząc tolerancji względem osób z różnymi chorobami i wzmacniając poczucie własnej wartości. Pokazują, że warto spełniać swoje marzenia i nieśmiałość nie może temu przeszkodzić, a swoje wady i niepełnosprawności (np. niedosłyszenie i czytanie z ruchu warg) mogą okazać się pomocne w odpowiednich sytuacjach. Do książki dołączona jest płyta z piosenkami wykonanymi przez Jacka Furmańskiego.

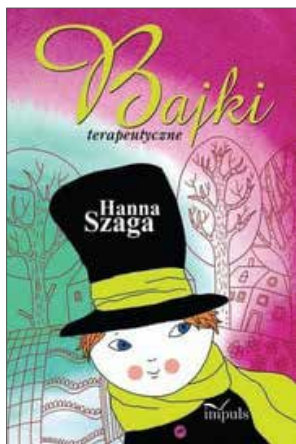
***Przygody Fryderyki, czyli bajki terapeutyczne*, Joanna Brodowska, il. Sandra Dudek, Gdańsk: Harmonia, 2014.** Książka składa się z pięciu bajek terapeutycznych (pomagających w obniżeniu strachu przed cieniem, hałasem, ciemnością, oswajających z tęsknotą



Fot. 7. Sabina Furmańska, Agnieszka Kwitlińska, *Oswajanki*, Warszawa: Warszawska Firma Wydawnicza, 2014.

i śmiercią), dwóch bajek edukacyjnych (ukazujących skutki nieposłuszeństwa i wskazujących wagę odpowiedzialności za innych) oraz dwóch bajek relaksacyjnych, które pomagają w odprężeniu.

Elżbieta Śnieżkowska-Bielak, *Bajeczne mikstury, czyli Bajki psychoterapeutyczne, psychoedukacyjne i relaksacyjne*, Gdańsk: Harmonia, 2015. Jest to zbiór opowiadań podzielonych według trzech rodzajów bajek terapeutycznych. W pierwszej części bajki psychoterapeutyczne opowiadają o złości, lęku przed zmianą środowiska i pierwszym dniu w przedszkolu, strachu, nieśmiałości i braku wiary w siebie, konfliktach, rozwodzie rodziców, a także niepełnosprawności i śmierci. Bajki psychoedukacyjne dotyczą egoizmu, doceniania tego, co się posiada, dzielenia się oraz dawania (a nie tylko brania), odwagi i tchórzostwa, przyjaźni, posłuszeństwa, kłamstwa oraz używania brzydkich słów. Uczą także samodzielności, szacunku do starszych oraz tego, jak zachować się przy spotkaniu z nieznanym. Ostatnią część stanowią bajki relaksacyjne, które mogą być pomocne w poprawie nastroju, przy zasypianiu czy odprężeniu się po trudnym dniu lub w chorobie. Przed każdą historią znajduje się wstęp od autorki, a na końcu bajek psychoterapeutycznych i psychoedukacyjnych są pytania pomocnicze, z których rodzice mogą skorzystać w rozmowie z dziećmi.



Fot. 8. Hanna Szaga, *Bajki terapeutyczne*, Kraków: Impuls, 2015.

Hanna Szaga, *Bajki terapeutyczne*, wyd.2, Kraków: Impuls, 2015. Jest to zbiór siedmiu historii opowiadających o sytuacjach, jakie mogą spotkać dzieci z przedszkola i młodszych klas szkolnych. Opisują pierwszą samotną podróż autobusem i napotkane problemy. Opowiadają o chorobliwie nieśmiałym chłopcu, który dowiaduje się, że takich jak on jest więcej, a znalezienie przyjaciela nie jest takie trudne. Okazuje się, że ciemność i mrok nie są takie przerażające, a lekarzom można zaufać i nie trzeba się bać szpitala. Przybliżają także negatywne emocje spowodowane tęsknotą za zapracowanymi rodzicami oraz śmiercią ukochanego zwierzątka.

Barbara Stańczuk, *Bajki terapeutyczne... na dobry dzień i jeszcze lepsze jutro. Poradnik pozytywnego myślenia, działania i odczuwania*, il. Krzysztof Kałucki, Kalisz: Martel, 2015. Jest to zbiór 17 opowiadań, oswajających z trudnymi sytuacjami. Dotyczą między innymi tęsknoty za rodzicem pracującym za granicą, zazdrości spowodowa-

nej pojawieniem się młodszego rodzeństwa, rozwodu w rodzinie czy emocji po śmierci bliskiej osoby. Pomagają odkryć swoje mocne strony, pokonać problemy

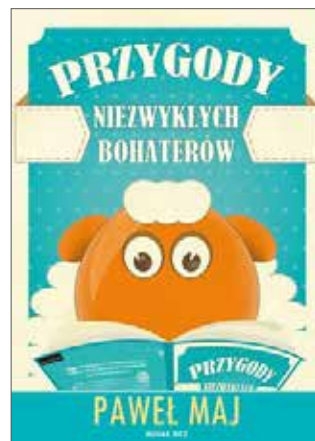
szkolne, ze snem i lęk. Wskazują metody panowania nad sobą oraz rolę współpracy. Bohaterowie uczą się tolerancji wobec chorych i niepełnosprawnych (chłopiec z autyzmem), poznają „magiczne” słowa (proszę, przepraszam, dziękuję), a także zmieniają swój system wartości – rozumieją, że pieniądze nie są najważniejsze.

Barbara Stańczuk, *Bajki pomagajki... na dobry dzień i jeszcze lepsze jutro. Poradnik pozytywnego myślenia, działania i odczuwania*, il. Krzysztof Kałucki, Kalisz: Martel, 2016. To drugi zbiór 12 opowiadań autorki. Bajki dotyczą m.in. trudnych emocji (miłość szczęśliwa i nieszczęśliwa, zazdrość), przemęczenia nadmiarem obowiązków, ciągłej potrzeby przebywania w ruchu, kłamstwa czy braku asertywności. Bohaterowie poznają zasady dobrego zachowania, sposoby radzenia sobie ze złym humorem i uczą się sztuki przegrywania. Pomagają również pokonywać lęk przed nieznanym oraz niechęć do czytania i jedzenia.

Barbara Stańczuk, *Bajki uśmiechajki... na dobry dzień i jeszcze lepsze jutro. Poradnik pozytywnego myślenia, działania i odczuwania*, il. Krzysztof Kałucki, Kalisz: Martel, 2017. Trzeci zbiór kolejnych 12 opowiadań autorki. Bajki pomagają odróżnić dobro od zła, radzić sobie z niektórymi problemami i uczą pozytywnego myślenia. Dotyczą takich trudności jak pokonanie smutku, lenistwa i nieśmiałości, znalezienie przyjaciela czy rozwiązywanie konfliktów przy unikaniu kłótni. Pomagają zaaklimatyzować się w nowym miejscu, pokonać lęk przed surowym nauczycielem i ciemnością. Bohaterowie wskazują sposoby na poradzenie sobie z emocjami po stracie zwierzątka, tłumaczą, jak ważne jest dzielenie się z innymi i nieużywanie brzydkich słów. Uczą, kiedy warto dochować tajemnicy, a kiedy należy powiedzieć dorosłym.

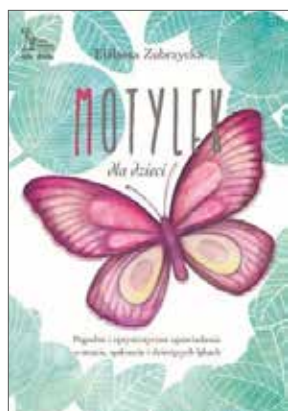
Paweł Maj, *Przygody niezwykłych bohaterów*, il. Anna Maj, Gdynia: Novae Res, 2015. To zbiór pięciu bajek terapeutycznych dotyczących różnych dziecięcych problemów, takich jak niechęć do spania czy wymuszanie za pomocą płaczu. Pomagają także oswoić lęk przed ciemnością czy lekarzem i zaadaptować się w przedszkolu. Pokazują, jak ważna jest higiena, dbanie o porządek oraz szanowanie zabawek i innych przedmiotów. Wspierają dzieci adoptowane, podróżujące i zmieniające miejsce zamieszkania, które tęsknią za poprzednim środowiskiem i przyjaciółmi.

ks. Bogusław Zeman SSP, *Przygody słonika Bombika*, Częstochowa: Edycja Świętego Pawła, 2015. Jest to zbiór pięciu bajek opowiadających o problemach dzieci – byciu innym i kompleksach z tego wynikających, poja-



Fot. 9. Paweł Maj, *Przygody niezwykłych bohaterów*, Gdynia: Novae Res, 2015.

wieniu się nowego członka rodziny, skutkach nieposłuszeństwa wobec dorosłych, przemocy oraz klótniach. Bajki uczą akceptacji, współpracy, przebaczenia i mocy miłości. Do książki dołączona jest płyta z piosenkami w wykonaniu autora.



Fot. 10. Elżbieta Zubrzycka, *Motylek dla dzieci: Pogodne i optymistyczne opowiadania o stracie, tęsknocie i dziecięcych lękach*, Sopot: GWP, 2016.

Elżbieta Zubrzycka, *Motylek dla dzieci: Pogodne i optymistyczne opowiadania o stracie, tęsknocie i dziecięcych lękach*, il. Katarzyna Bukiert, Sopot: GWP, 2016. Książka składa się z czterech opowiadań dotyczących stresu, tęsknoty, choroby i lęków. Pomagają one zrozumieć, jak powstają i rozwijają się negatywne uczucia – takie jak złość, wstyd czy poczucie krzywdy – oraz w jaki sposób poradzić sobie z nimi, aby czerpać radość z życia. Uczą także wrażliwości, empatii i tolerancji. Książka zawiera też wskazówki pomocne dla rodziców i nauczycieli.

Sylvia Krajewska, *Opowiedz mi, co u ciebie. Bajki terapeutyczne dla rodziców i dzieci*, Zielonka: Psychocentrum, 2016. Książka zawiera 11 opowiadań terapeutycznych dla dzieci w wieku od pięciu do dziesięciu lat i ich rodziców. Na końcu każdego znajdują się propozycje wspólnych zabaw, ćwiczeń i rysunków oraz pytania zachęcające do rozmowy. Bajki dotyczą problemów takich jak kłamstwo czy klótnie rodziców. Przypominają, aby spełniać swoje marzenia i mówić o swoich potrzebach, ponieważ bez

rozmowy inni ich nie znają. Pomagają budować relacje z rówieśnikami, zawiązywać przyjaźnie i rozwiązywać problem nudy. Uczą również odpowiedzialności i akceptacji niepełnosprawności, a także osuwają z myślą o zostaniu starszym rodzeństwem i ze strachem.

Maciejka Mazan, *Bajki terapeutyczne*, il. Beata Zdęba, Warszawa: PWN Wydawnictwo Szkolne, 2017. Jest to zbiór 20 bajek przeznaczonych dla dzieci w wieku przedszkolnym. Pokazują, że można zaakceptować młodsze rodzeństwo oraz dają wskazówki, jak radzić sobie z codziennymi problemami, takimi jak niechęć do jedzenia, nadwrażliwość emocjonalna, brak szacunku do starszych, agresja wobec rówieśników czy narcyzm. Pomagają dzieciom radzić sobie z porażkami i trudnymi emocjami, np. zazdrością, strachem i tęsknotą po stracie. Oswajają je z lękami przed lekarzem, przedszkolem, zmianami i kontaktem z dziećmi innymi od nich samych. Dotyczą także chorób i niepełnosprawności (mutyzm, niepełnosprawność ruchowa). Otwierają odbiorców na innych, pomagają dzieciom wyśmiewanym (z powodu ich wyglądu lub pochodzenia z innego kraju) odzyskać wiarę w siebie i zapomnieć o kompleksach. Są wsparciem również dla tych,

którzy mają trudności adaptacyjne i dołączają do zżytej już grupy. Książka należy do serii *Bajkoterapia w przedszkolu*, w skład której wchodzi również *Scenariusze zajęć z elementami bajkoterapii*.

Małgorzata Parcheta-Kołoszuk, *Emocjonalki: bajki psychoterapeutyczne*, Gdańsk: Harmonia, 2017. Jest to zbiór kilkunastu bajek psychoterapeutycznych opowiadających o życiu i przygodach kangura Mata, podobnych do tych, które mogą przeżywać dzieci w przedszkolu i szkole, pomagających radzić sobie z problemami i emocjami. Dotykają tematyki takiej jak kłamstwo, asertywność, odpowiedzialność, adaptacja w przedszkolu lub szkole, rozwiązywanie konfliktów, a także oswajają z chorobą czy śmiercią. Uczą również radzenia sobie z negatywnymi emocjami (wstyd, złość, smutek) i z porażkami. Poza bajkami w książce znajdują się pytania dotyczące treści oraz rady dla rodziców.

Roksana Jędrzejewska-Wróbel, *Siedmiu Wspaniałych i sześć innych, nie całym nieznanym historii*, il. Marianna Oklejak, wyd. 3, Warszawa: Wydawnictwo Bajka, 2017. Książka przeznaczona dla dzieci powyżej szóstego roku życia. Jest to zbiór siedmiu opowiadań opartych na klasycznych baśniach, których bohaterowie borykają się z problemami bliskimi współczesnym dzieciom. Bajki dotyczą takich problemów jak: roszczenia dzieci względem mamy, która nie ma czasu na rozwój osobisty, prześladowanie przez starszych uczniów, nacisk społeczeństwa na bycie pięknym i idealnym (co skutkuje niskim poczuciem wartości dzieci niewpasowujących się w trend), wykorzystywanie naiwnej ufności innych do wymuszeń, rozwój rodziców, wygórowane oczekiwania rodziców względem dzieci oraz bliska osoba pogrążona w śpiączce i moc miłości pokonującej wszelkie trudności.

Dorota Schrammek, *Skarpetkowy potwór*, il. Ewelina Jaślak-Klisik, Warszawa: Alegoria, 2017. Zbiór siedmiu bajek dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, opowiadających o ich typowych problemach. W bajkach kładziony jest nacisk na wszelkie uczucia i emocje. Historie dotyczą problemów takich jak: niechęć do utrzymywania porządku, strach przed spaniem we własnym łóżku czy niepełnosprawność (niedowład mięśni). Odbiorcy poznają również konsekwencje łakomstwa i moc kulturalnych słów. Nauczą się szacunku do rodzeństwa oraz posłuszeństwa wobec rodziców, a także zrozumieją, że dorośli, tak jak one, odczuwają negatywne emocje, z którymi razem łatwiej jest sobie poradzić.

Monika Drużyńska, *Jak ośwoić potwory? Opowiadania terapeutyczne*, il. Justyna Hołubowska-Chrzęszczak, Kraków: Skrzat, 2018. Jest to zbiór dziesięciu opowiadań



Fot. 11. Dorota Schrammek, *Skarpetkowy potwór*, Warszawa: Alegoria, 2017.

terapeutycznych, przeznaczonych dla dzieci od czwartego roku życia. Bajki pomagają w oswojeniu się z nowymi sytuacjami, wywołującymi lęk, wskazując metody poradzenia sobie z nimi. Dotykają problemów małych dzieci, takich jak: oczekiwanie narodzin młodszego rodzeństwa, lęk przed pierwszym dniem w przedszkolu i związana z nim rozłąką z rodzicami, nieumiejętność kontrolowania negatywnych emocji (złości), strach przed potworami, nieśmiałość, śmierć zwierzątka (lub członka rodziny), akceptowanie osób niepełnosprawnych ruchowo, rozwód, pobyt w szpitalu czy potrzeba pomagania słabszym. Książka pomoże rodzicom w rozmowie z dziećmi na trudne tematy.



Fot. 12. Monika Janiszewska, Małgorzata Bajko, *Mamo, co by było gdyby... Jak i po co rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy*, Gliwice: Sensus, 2018.

Monika Janiszewska, Małgorzata Bajko, *Mamo, co by było gdyby... Jak i po co rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy*, il. Tomasz Stasiak, Gliwice: Sensus, 2018. Jest to poradnik dla rodziców, jak odpowiadać na trudne pytania dzieci oraz jak rozmawiać, aby nie powstał lęk. Znajduje się w nim również rozdział dotyczący bajkoterapii, zawierający przykładowe bajki psychoedukacyjne, związane z omawianymi tematami. Dotyczą one między innymi strachu przed burzą, rozwodu, odpowiedniego zachowania przy byciu zaczepianym przez kogoś obcego, pojawienia się młodszego rodzeństwa, śmierci czy niepełnosprawności.

Agnieszka Antosiewicz, *Inspirujące bajki*, il. Beata Żurawska, Kraków: Greg, 2019. Zbiór 20 krótkich opowiadań, pomagających dzieciom w uporaniu się z lękami i podbudowujące ich wiarę

w siebie. Dotyczą różnorodnej tematyki, między innymi pokonywania strachu, radzenia sobie z gniewem czy akceptacji i zrozumienia inności. Uświadamiają również, że każdy ma w sobie talent, a płeć nie może mieć wpływu na pasję. Uczą, aby doceniać to, co się posiada, oraz przybliżają wartości takie jak wdzięczność i uczciwość. Przypominają także, jak ważne jest samodzielne myślenie, odpowiedzialność i pomoc starszym, odwaga oraz dążenie do spełniania marzeń bez zważania na porażki, które przytrafiają się każdemu. Mogą pomóc w zmianie nawyków na lepsze i uświadomieniu, że nie zawsze jest się najlepszym w danej dziedzinie.

Agnieszka Antosiewicz, *Mądre bajki*, il. Karolina Rosolek, Kraków: Greg, 2019. Jest to zbiór 20 bajek, w prosty sposób opowiadających o trudnych dla dzieci sprawach, między innymi o umieraniu, nowym członku rodziny i uczuciach – tych negatywnych (zazdrość), jak i pozytywnych (szczęście). Historyjki dotyczą

również tolerancji i akceptacji innych. Pokazują, jak ważna jest rodzina, przyjaźń i związane z nimi poświęcenie. Pomagają odbudować poczucie własnej wartości.

***Moc jest w nas: bajki terapeutyczne dla dzieci i ich rodziców*, red. Kamila Zdąnowicz-Kucharczyk, wyd.2, Kraków: Impuls, 2019.** Książka składa się z dwóch części: wprowadzenia do bajkoterapii z radami do samodzielnego tworzenia bajek oraz samych opowiadań, stworzonych w ramach zajęć z bajkoterapii przez studentki pedagogiki, pod opieką autorki. Bajki zawierają wskazówki, ułatwiające rodzicom i opiekunom samodzielną pracę nad tekstem. Informują o sytuacjach, w jakich skorzystać z danej historii, w czym ona pomaga oraz jakie działania należy wykonywać po jej przeczytaniu. Opowiadania dotyczą sytuacji i problemów, z jakimi zmagają się odbiorcy. Są to między innymi nieśmiałość, brak akceptacji siebie i kompleksy, odrzucenie przez rówieśników, otyłość, niepełnosprawność, pierwszy dzień w szkole, koszmary nocne czy śmierć członka rodziny.

Sabina Furmańska, *Oswajanie przez bajanie: bajki psychoterapeutyczne*, Gdańsk: Harmonia, 2019. Książka składa się z dziesięciu bajek psychoterapeutycznych, dotyczących trudnych emocjonalnie sytuacji związanych z integracją społeczną. Bohaterowie opowiadań początkowo są nieśmiali, nie akceptują siebie i nie czują przynależności do grupy. Później udaje im się zaadaptować i spojrzeć na swoją sytuację z innej perspektywy. Bajki opowiadają między innymi o autyzmie, chorobie starszego członka rodziny, dysleksji, niepełnosprawności ruchowej i zespole Downa. Historie opatrzone są komentarzami specjalistów (pedagoga specjalnego lub psychologa), wyjaśniającymi poruszany problem.

Zakończenie

Bajkoterapia jest w Polsce stosunkowo młodą metodą wspierającą proces terapeutyczny – pierwsze bajki terapeutyczne na rynku polskim ukazały się nieco ponad 20 lat temu (rok 1999). Jednak prężnie się ona rozwija. O jej rosnącej popularności świadczy coraz bogatsza oferta wydawnictw zajmujących się wydawaniem tego typu publikacji. Od kilku lat (mniej więcej od 2015 r.) można zauważyć wzrost zainteresowania tą metodą, na co wskazuje pojawianie się coraz to nowszych serii i pojedynczych egzemplarzy „bajek-pomagajek”, dotyczących niezliczonej liczby dziecięcych problemów. Każdy znajdzie jakąś pozycję dla siebie i swojego dziecka – obecnie nie istnieje chyba sytuacja, dla której nie pojawiła (lub nie pojawi się w najbliższym czasie) bajka terapeutyczna. Opowiadania te dotyczą spraw, z którymi, w bliższym lub dalszym otoczeniu, spotyka się każde małe dziecko – od spraw bardziej błahych (jak obgryzanie paznokci, niechęć do sprzątanania czy mycia się), przez bardziej stresujące dla dzieci (moczenie się, jąkanie, nieśmiałość i brak

wiary w siebie, rozwód rodziców) do trudniejszych sytuacji, takich jak różnego typu niepełnosprawności, przemoc czy śmierć członka rodziny lub zwierzęcia. Do najpopularniejszych tematów bajek terapeutycznych należy pomoc w adaptacji w szkole lub przedszkolu oraz oswojenie z myślą o zostaniu starszym rodzeństwem. Duży nacisk kładzie się na uczucia i emocje, w szczególności te najmniej pożądane (strach, złość, wstyd, smutek, zazdrość). Psycholodzy i terapeuci szybko reagują na zmienną sytuację – w krótkim czasie od wybuchu pandemii koronawirusa w Polsce powstały teksty osławiające z nim – pierwsze opowiadania (w formacie pdf) były dostępne już w połowie marca 2020 r., a więc zaledwie w tydzień od wprowadzenia ograniczeń. Również biblioteki wykazują coraz większe zainteresowanie bajkoterapią, czy to przez wzbogacanie księgozbiorów, czy prowadzenie lub współorganizowanie zajęć dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Warto zaznaczyć, że nie wszystkie z wymienionych przeze mnie pozycji są stricte bajkami terapeutycznymi (napisanymi w celu terapii, posiadającymi odpowiednie cechy), jednak – przy odpowiednim opracowaniu i omówieniu z dzieckiem – mogą pełnić taką funkcję. Obecnie opowiadanie „terapeutyczne” może napisać i wydać lub udostępnić w Internecie praktycznie każdy, co niesie ze sobą pewne ryzyko. Źle dobrana (lub po prostu źle napisana) bajka może wyrządzić więcej krzywdy niż pożytku, dlatego warto zaufać polecanym wydawnictwom. Należy też zwracać uwagę na to, co omawia się z dziećmi – rodzic lub opiekun powinien najpierw sam zapoznać się z treścią, a później czytać ją z podopiecznym. W celu poznania godnych zaufania wydawnictw, polecam zajrzeć na stronę Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego. Można na niej znaleźć wiele artykułów (biuletyn „Biblioterapeuta” online dostępny za lata 1997–2015) głównie o biblio-, ale również bajkoterapii i tematach pokrewnych, a także listy polecanych publikacji, które można wykorzystać podczas zajęć lub samodzielnie omawiać z dzieckiem. Bogatym źródłem o tych metodach jest blog „Biblioteczka-apteczka”. Poza podstawowymi informacjami można tam znaleźć bajki terapeutyczne pogrupowane w wiele różnych kategorii (zakładka „książki na konkretne problemy”).



MAJA KOSMAŁA, absolwentka studiów Uniwersytetu Warszawskiego na kierunku informacja naukowa i bibliotekoznawstwo.



**29–30 WRZEŚNIA 2022 –
VI OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA
BIBLIOTERAPEUTYCZNA OPOLE – NIWKI
„BIBLIOTERAPIA W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH”**

W imieniu organizatorów Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego i Regionalnego Zespołu Placówek Wsparcia Edukacji Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Opolu serdecznie zapraszam do udziału w VI Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej, VIII edycji opolskiej, która odbędzie się 29–30 września 2022 r. w Opolu – Niwkach.

Formuła organizowanej konferencji jest taka sama jak w poprzednich latach. Blok wykładów zaplanowany jest w pierwszym dniu konferencyjnym (w Wyższej Szkole Zarządzania i Administracji w Opolu), zaś wskazówki praktycznych zastosowań uczestnicy będą mogli poznać na warsztatach w dniu drugim (w Regionalnym Centrum Rozwoju Edukacji w Niwkach). Tematem przewodnim tegorocznej edycji jest wskazanie na rolę biblioterapii w sytuacji kryzysowej. Doświadczanie zakłócenia równowagi psychicznej w wyniku różnych zdarzeń losowych, niepowodzeń, porażek życiowych jest wpisane w życie każdego człowieka. Terapia literaturą może złagodzić konsekwencje urazu negatywnych przeżyć i stanowić ważne narzędzie w terapii i autoterapii. W gronie prelegentów znajdą się osoby, które podzielą się wiedzą z zakresu doboru i wykorzystania w działaniach praktycznych literatury w pracy z dziećmi i młodzieżą w sytuacjach kryzysowych wywołanych konfliktem na Ukrainie. Omówią możliwości wykorzystania literatury w rozmowach o uchodźctwie, stracie, tęsknocie, lękach, wojnach konfliktach i budowaniu poczucia bezpieczeństwa. Przedstawią zagadnienia dotyczące metod wsparcia biblioterapeutycznego dzieci, które doświadczyły traumy, młodzieży borykającej się z kryzysem emocjonalnym wieku dorastania a także ukazanie kryzysu jako bodźca do poszukiwania zasobów i rozwijania nowych umiejętności. Wystąpią m.in.: dr hab. Justyna Ziółkowska, prof. Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie, dr Wanda Matras-Mastalerz – prezes Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, Tina Oziewicz – autorka książek dla dzieci, literaturoznawczyni, Anna Machacz – architektka edukacji, trenerka, autorka bajek, Magdalena Żukowska-Bąk – polonistka i pedagog, autorka bajek, dr Lidia Ippold – certyfikowany biblioterapeuta, nauczyciel, Małgorzata Konieczna – au-

torka wycinków z termosu, Anna Bany z Fundacji Serdecznik.

Konferencja od lat zrzesza środowisko biblioterapeutyczne i zdobywa sympatyków wśród bibliotekarzy (także z innych krajów). Stanowi forum wymiany informacji i poglądów pomiędzy środowiskiem akademickim, bibliotekarskim, nauczycielskim, literackim i wydawniczym. Otwiera bramę wymiany poglądów, dobrych praktyk w procesie wspomagania terapii literaturą.

Konferencja objęta jest patronatem Marszałka Województwa Opolskiego – Andrzeja Buły oraz Opolskiego Kuratora Oświaty – Michała Sieka. Merytorycznego wsparcia udziela Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne i Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich, natomiast medialnie o konferencji informują portale bibliotekarskie: Lustro Biblioteki, Elektroniczna Biblioteka Pedagogiczna, Radio Opole i Radio Doga.

Szczegółowe informacje odnośnie programu konferencji, opłaty konferencyjnej i formie rejestracji dostępne są na stronie konferencyjnej www.konferencja.pedagogiczna.pl, na stronach organizatorów: www.pedagogiczna.pl, i portalach społecznościowych. W razie pytań służę pomocą (j.jurasz@pedagogiczna.pl)

Serdecznie zapraszam
Justyna Jurasz

SKiBA

ROZPOCZNIJ NOWY ROZDZIAŁ W SWOIM ŻYCIU
ZE SKiBĄ W TLE!

TRYB DZIENNY

- ANIMATOR DZIAŁAŃ **ARTETERAPEUTYCZNYCH**
- ANIMATOR **CZYTELNICTWA**
- ANIMATOR DZIAŁAŃ **FILMOWYCH**
- ANIMATOR **FOTOGRAFII**
- ANIMATOR **TANCA**
- ANIMATOR DZIAŁAŃ **TEATRALNYCH**

TRYB ZAOCZNY

- ANIMATOR DZIAŁAŃ **ARTETERAPEUTYCZNYCH**
- ANIMATOR **CZYTELNICTWA**
- ANIMATOR DZIAŁAŃ **FILMOWYCH**

Kończysz szkołę średnią i nie masz jeszcze pomysłu na swoją przyszłość?
A może potrzebujesz zdobyć praktyczne umiejętności
lub podnieść swoje kwalifikacje?

Policealne Studium Animatorów Kultury „SKiBA” we Wrocławiu
stwarza Ci właśnie taką możliwość – przede wszystkim **bezpłatnie zdobędziesz
zawód, zyskasz** przygotowanie praktyczne, **uzupełnisz** wykształcenie,
a tym samym **wyróżnisz się** na rynku pracy i **zwiększysz** swoje szanse na lepszą
przyszłość!

„SKiBA” to dwuletnia, państwowa szkoła artystyczna.

Realizujemy autorski **program kształcenia** w systemie **dziennym i zaocznym**
w **6 zawodach**.

Jesteś artystyczną duszą, lubisz pracować z ludźmi i chcesz się rozwijać?

SKiBA jest idealną szkołą dla Ciebie!

Nie będziesz się u Nas nudzić, bo stawiamy przede wszystkim na **praktykę
i działanie**.

Policealne Studium Animatorów Kultury
„SKiBA”
we Wrocławiu
ul. J. U. Niemcewicza 2
50 - 238 Wrocław

☎ 71 322 20 68

@ skiba@skiba.edu.pl



fb.com/skibawroclaw



skiba.edu.pl



@skibawroclaw

SK
BA

DLA AUTORÓW

Artykuły prosimy nadsyłać na adres

biuletyn.biblioterapeuta@gmail.com

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów oraz wprowadzania zmian po ich uzgodnieniu z autorem.

Redakcja nie płaci honorariów autorskich ani nie pobiera żadnych opłat za przyjęcie artykułu do druku.

Odpowiedzialność wynikającą z praw autorskich i praw wydawniczych ponosi autor.

Zasady przygotowania tekstów

Prosimy o zastosowanie się do poniższych wskazówek, dotyczących redagowania tekstów nadsyłanych do publikacji w „Biblioterapeucie”:

- Tekst powinien być zapisany w programie WORD 97/2003 z rozszerzeniem doc., czcionką 12 pkt. z interlinią (1,5 pkt.). Prosimy o ograniczenie formatowania tekstu do niezbędnego minimum, np. nieużywanie tabulatorów, a także wersalików jako wyróżnień.
- Tekst powinien być zaopatrzony w nagłówek imieniem i nazwiskiem autora oraz afiliacją (miejsce pracy, przynależność do stowarzyszenia itp.) lub nazwą miejscowości.

Zasady pisowni w tekście głównym:

- Cytaty podajemy czcionką prostą w cudzysłowie; cytat w cytacie zaznaczamy cudzysłowem francuskim «>»; w przypadku dłuższych cytatów wyodrębniamy tekst wcięciem (0,5) i rozmiarem (10 pkt.) bez cudzysłowu, a cytat w cytacie zaznaczamy cudzysłowem zwykłym. Opuszczenia i skróty w cytatach zaznaczamy nawiasem kwadratowym z trzema kropkami [...]. Opuszczenia i skróty w tytułach cytowanych dzieł – poza opisami starych druków – zaznaczamy nawiasem kwadratowym z trzema kropkami [...].
- Terminy i zwroty obce zapisujemy kursywą np. *Cum Licentia Superiorum*.
- Po numerycznie podanym roku lub stuleciu stosujemy skróty np. po 1410 r., w XIX w.
- Nazwy miesięcy podajemy cyfrą rzymską, gdy występują wraz z dniem i rokiem, bez oddzielających je kropek np. 3 v 1791 r., w innych przypadkach pełnym słowem np. w lipcu 1789 r.
- Liczebniki do 10 włącznie zapisujemy słownie, od 11 cyframi, np. osiem książek; 365 dni. W przypadku określeń dekad po cyfrze stawiamy kropkę np. lata 90. Liczebniki do dziesięciu tysięcy zapisujemy łącznie np. 9999, od dziesięciu tysięcy ze spacją np. 10 000.
- Wymieniając w tekście po raz pierwszy osobę, podajemy jej pełne imię (imiona) i nazwisko (np. Maria Molicka), zaś przy kolejnym jej przywołaniu podajemy tylko inicjał imienia (inicjały imion bez spacji pomiędzy nimi) i nazwisko np. M. Molicka.
- Przywoływane w tekście tytuły czasopism zapisujemy czcionką prostą w cudzysłowie np. „Bibliotekarz”, zaś tytuły dzieł kursywą, bez cudzysłowu, np. *Dolina Muminków*. Nazwy serii wydawniczych zapisujemy z dużych liter czcionką prostą bez nawiasu ani cudzysłowu, a nazwy konferencji czcionką prostą w cudzysłowie.
- Znak przypisu stawiamy przed kropką kończącą zdanie. Wyjątkiem są znaki przestankowe typu !, ?, ... oraz skróty r., w., po których nie dostawiamy kropek po numerze przypisu.

Zasady opisu bibliograficznego:

- Przy pierwszym cytowaniu pracy podajemy pełny opis bibliograficzny, przy czym:

- inicjał imienia i nazwisko autora podawane są bez rozstrzelenia;
- tytuły książek i artykułów zapisywane są kursywą, tytuły czasopism i wydawnictw periodycznych czcionką prostą w cudzysłowie z wyjątkiem tytułów w formie skróconej np. PTB.
- Artykuł w pracy zbiorowej podajemy po przecinku [w:].
- Numery tomów, roczników podajemy cyframi arabskimi, w przypadku czasopism oddzielając od roku wydania przecinkiem.
- W przypadku kolejnego cytowania podajemy inicjał imienia i nazwisko autora, skróconą formę tytułu z wielokropkiem oraz stronę.
- W przypadku cytowania tego samego tekstu w następnym przypisie piszemy: tamże (jeżeli występował tylko jeden tekst) lub inicjał imienia i nazwisko autora oraz dz. cyt. (pismem prostym). Stosujemy skróty w jęz. polskim.
- W przypadku cytowania publikacji elektronicznych podajemy inicjał imienia i nazwisko autora, tytuł kursywą, [online], pełny adres sieciowy i w nawiasie kwadratowym datę dostępu.
- Poszczególne strefy opisu rozdzielamy przecinkiem. Przypisy i opisy w wykazie literatury kończą się kropką.

Przykłady opisów:

- K. Szestak, *Szary Domek*, il. N. Jabłońska, Warszawa 2015.
- M. Cichoń-Piasecka, *Baśń w kulturze, terapii i wychowaniu*, [w:] *Baśń w terapii i wychowaniu*, red. S. Kawalla, Warszawa 2012, s. 139.
- A. Tomasik, *Kilka słów o edukacji międzykulturowej. Materiał dla nauczycieli i nauczycielek przygotowujących spotkania czytelnicze dla dzieci w wieku przedszkolnym. Scenariusz zajęć*, [online] https://poczytajmy.ceo.org.pl/sites/poczytajmy.ceo.org.pl/files/a._tomasik_-_kilka_slow_o_educacji_miedzykulturowej.pdf [dostęp 3.04.2018].
- K. Hrycyk, „*Biblioterapeuta*”. *Biuletyn Informacyjny Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego 1998–2018. Dwaście lat społecznej misji*, „*Bibliotheca Nostra*” 2019, nr 3, s. 123–137.
- K. Hrycyk, „*Biblioterapeuta*”. *Biuletyn Informacyjny Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego 1998–2018. Dwaście lat społecznej misji*, „*Bibliotheca Nostra*” 2019, nr 3, s. 123–137, [online] <https://www.sbc.org.pl/dlibra/publication/443359/edition/415892/content>, [dostęp 5.04.2020].

Ilustracje

W przypadku załączenia ilustracji wymagane jest podanie nazwiska autora fotografii i przekazanie Redakcji oświadczenia o posiadaniu praw autorskich. Ilustracje powinny być zaopatrzone w elementy identyfikujące tj. kolejny numer i nazwisko autora artykułu oraz posiadać odpowiednią rozdzielczość – 300 dpi.

Oprócz ilustracji prosimy o przesłanie spisu ilustracji zawierającego następujące elementy: tytuł ilustracji, źródło (miejsce przechowywania) i autor ilustracji.

Przykłady:

Fot. 9. Wybrane okładki serii *Poczytajki pomagajki*. Źródło: zbiory Multimedialnej Biblioteki dla Dzieci i Młodzieży nr xxxi. Zdjęcie: M. Kosmala

Fot. 7. Okładki serii Zielony i Nikt. Źródło: Strona wydawnictwa Bajka <https://bajkizbajki.pl/książki/bajki-terapeutyczne/> [15.06.2019]



ISSN 1641-6643



9 771641 664005