

Przyjaźń, kredki i Robaki

Boguś Janiszewski



zaczytani.org

pepco®



Przyjaźń, kredki i robaki

Boguś Janiszewski

Publikacja powstała w ramach programu edukacyjnego prowadzonego przy współpracy Fundacji Zaczytani.org i Pepco.

Wspólnie wspieramy 3. i 4. Cel Zrównoważonego Rozwoju ONZ:



„Przyjaźń, kredki i robaki” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 7–9 lat, która ma za zadanie wesprzeć najmłodszych w nauce rozwiązywania konfliktów oraz identyfikowania przeżywanych emocji. Celem publikacji jest pokazanie dzieciom, że konflikt jest czymś naturalnym, a odpowiedni sposób komunikowania swoich potrzeb pozwoli im wyjść z takich sytuacji bez szkody dla relacji z innymi dziećmi.

Oprócz samej bajki publikacja zawiera również treści merytoryczne przeznaczone dla rodziców i nauczycieli, które ułatwiają pracę z tekstem oraz podpowiadają, jak w praktyczny sposób rozmawiać z dziećmi o tym, czym jest konflikt i jak sobie z nim radzić w zdrowy sposób.

Książkę, którą z radością oddajemy w Wasze ręce, tworzyli z nami:

autor bajki **Boguś Janiszewski**

ilustracje do bajki **Patrycja Bryszewska**

opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych **Paulina Godek**

opracowanie części eksperckiej **Magdalena Boćko-Mysiorska**

koordynacja merytoryczna **Agnieszka Machnicka** oraz **Michał Jakub Stępień**

redakcja **Monika Krzywoszyńska**

skład **Stanisław Tuchołka | panbook.pl**

W audiobooku bajki głosów użyczyli: **Paulina Rams, Aleksandra Podeszwa, Adriana Kłęczar-Pawlak, Katarzyna Murgrabia, Iza Fidrysiak, Jakub Prętnicki, Mateusz Trytek, Aleksandra Reszelska**



Przyjaźń, kredki i robaki

BAJKA EDUKACYJNA _____ str. 6–19

BAJKOTERAPIA _____ str. 20–26

Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi

SCENARIUSZE DO BAJKOTERAPII _____ str. 27–34

Scenariusz zajęć indywidualnych

Scenariusz zajęć grupowych

**ZAMIAST UNIKAĆ KONFLIKTU,
UCZMY SIĘ GO ROZUMIEĆ I ROZWIĄZYWAĆ** _____ str. 35–39



Pobierz bezpłatny audiobook
z bajką „Przyjaźń,
kredki i robaki”.

DROGIE CZYTELNICZKI I DRODZY CZYTELNICY!

Moment powrotu do szkoły po wakacjach to dla wielu dzieci czas pełen emocji – radości z ponownego spotkania z koleżankami i kolegami, ale niekiedy też niepewności i pytań. Przez dwa miesiące dużo może się zmienić, a relacje ze szkolnymi przyjaciółmi stają się mniej oczywiste.

Wierzimy, że rozmowa, uważność na potrzeby i odczucia oraz prawdziwa przyjaźń mają wielką moc. Pomagają budować piękne, głębokie relacje – szczególnie w świecie najmłodszych.

Dlatego stworzyliśmy tę bajkę – opowieść o łasiczce Łucji, która wraca do Leśnej Szkoły z łebkiem pełnym planów... i niespodziewanie musi poradzić sobie z rozczarowaniem, zazdrością i poczuciem odrzucenia. Czy ktoś może jej zrozumieć, co czuje? Zdradzimy, że – jak w każdej bajce – i tutaj czekają na Was szczęśliwe zakończenie oraz wskazówka, jak radzić sobie w podobnych sytuacjach.

Ta bajka przypomina, że **każda emocja jest ważna, każdy problem można spróbować rozwiązać, a przyjaźń – jeśli o nią zadbamy – potrafi przetrwać więcej, niż nam się wydaje**. Czasem wystarczy kilka słów: „Potrzebuję z tobą porozmawiać”.

Życzymy miłej lektury i pięknych przyjaźni.

Zespół Pepco

DLACZEGO OBECNIE BARDZIEJ NIŻ KIEDYKOLWIEK POTRZEBUJEMY BAJEK O KONFLIKTACH?

Każdy z nas – zarówno dorośli, jak i dzieci – nosi w sobie głęboką potrzebę, żeby zostać dostrzeżonym, usłyszanym i zrozumianym. W codziennym pośpiechu łatwiej przychodzi nam uczenie dzieci, jak unikać konfliktu, niż jak w nim być. Jak schować emocje, zamiast je wyrazić. Jak się odsunąć, zamiast spróbować wrócić.

Dlatego takie bajki są bardzo ważne. Bo nie tylko opowiadają historie, lecz także **odzyskują dla dzieci (i dorosłych) coś, co coraz częściej im umyka** – odwagę bycia w relacji, również wtedy, gdy jest trudno.

Opowieść o Łucji, Werce i Hani to historia o trzech koleżankach, które mogłyby siedzieć w każdej szkolnej ławce. Ich emocje: zazdrość, żal, wstyd, potrzeba bliskości są autentyczne. Ale najbardziej poruszają ich **powrót do rozmowy** oraz decyzja, by nie zamykać za sobą drzwi.

Kiedy czytam tę bajkę, widzę w niej nie tylko dzieci, lecz także rodziców, nauczycieli, wychowawców. Dorośli też czasem nie umieją znaleźć słów, kiedy robi się trudno. Ranią, zanim zapytają: „Czy jesteś obok?”. Dopiero uczą się słuchać nie po to, by odpowiedzieć, ale by naprawdę usłyszeć.

Dlatego ta bajka to nie tylko opowieść. To **narzędzie, które można wziąć do ręki**. To **pretekst do rozmowy**, której sami często nie umiemy zacząć. To **most** między dzieckiem a rodzicem, nauczycielem a klasą, człowiekiem a człowiekiem.

Z całego serca zapraszam Was, byście przeczytali ją razem. W klasie, w domu, w przedszkolu, w bibliotece, przy wieczornej herbatce albo porannym kakao. Bo każda wspólna lektura to zarówno czas spędzony razem, jak i szansa, by dziecko usłyszało od nas coś bardzo ważnego:

- że **każdy człowiek potrzebuje relacji, które są prawdziwe, bliskie, wspierające**;
- że **relacje nie rozwijają się od uśmiechu do uśmiechu, ale od konfliktu do konfliktu – i dalej, jeśli umiemy w nich pozostać**;
- że **umiejętność rozmawiania w trudnych momentach to nie dodatek do życia, ale kluczowa kompetencja – jedna z tych, które naprawdę ratują**.

Tego chcemy uczyć dzieci. Tego – z pokorą i miłością – uczymy się też sami każdego dnia.

Dziękuję, że jesteście częścią tej historii i że nie przestajemy jej pisać wspólnie.

Agnieszka Machnicka
prezeska Fundacji Zaczty.org



Lato na Południowej Łące dawno już znać, że powoli zbiera się do odejścia. Co prawda słońce prażyło jeszcze mocno, jednak poranki robiły się coraz chłodniejsze. W taki rześki wrześnieowy poranek Łasiczka Łucja maszerowała do szkoły, podskakując raz na jednej, raz na drugiej łapce i radośnie podśpiewując:

*Leśne zwierzaki to fajna gromada,
bawimy się razem, nawet gdy deszcz pada...*

Ale dzisiaj raczej nie powinno padać, bo na niebie nie było ani jednej chmurki. W pierwszym dniu nauki zapowiadała się świetna pogoda.

*Masz łapy, płetwy, skrzydła czy pazury,
trzymaj się z nami – i łebek do góry...*

Nagle Łucja zatrzymała się jak wryta na leśnej ścieżce. Owszem – piosenkę, którą wymyśliła w pierwszej klasie, pamiętała znakomicie. Ale zapomniała o czymś innym.

– O żesz w igłę jeża! – Puknęła się łapką w czoło. – Kredki! Miałam przynieść kredki!

To prawda, nowa nauczycielka wczoraj napisała do rodziców i prosiła, żeby nie zapomnieć o kredkach lub farbках. Co robić? Co robić? Łucja drapała się pazurkiem po łebku. Nagle ją olśniło. Wyprężyła się, opadła na cztery łapki i popędziła przed siebie.

Uff, no właśnie! Kredki powinny być w jej szafce. Każdy uczeń Leśnej Szkoły miał szafkę, która stała na korytarzu. W środku były różne rzeczy: przybory do nauki, stroje sportowe, maskotki, jakieś przekąski do schrupania. Owszem, na koniec roku szkolnego uczniowie mieli posprzątać wszystkie swoje skarby i zostawić szafki puste. Ale Łasiczka tak spieszyło się do wakacji, że o tym zapomniała. I całe szczęście, bo dzięki temu będzie miała czym rysować.

Do szkoły było już blisko – Łucji wystarczyło parę porządných susów. Łasiczka podeszła do swojej szafki i zaczęła majstrować przy kodzie, aby otworzyć drzwiczki. Zaraz, zaraz, jakie to były cyferki? Niby tylko cztery, ale niełatwo je zapamiętać. Na wszelki wypadek Łucja zapisała sobie ten kod na karteczce. Ale karteczka została w domu. Może taki?... Nie!... Taki?... Też nie. No to taki, to musi być taki... Uff, udało się!

Kiedy drzwiczki odskoczyły, w nasek Łasiczki uderzył nieprzyjemny zapach. Nieprzyjemny zapach? Nie, kochani, powiedzmy prawdę – to był prawdziwy smród! Faj, co mogło tak śmierdzieć? Może koszulka po WF-ie? A może brudna skarpeta? Jedna? Gdzie podziała się druga? No chyba

że to paluszki rybne – ulubiona przekąska Łucji. Po dwóch miesiącach wakacji zarosły pleśnią i wyglądały, jakby chciały stąd uciec. Łasiczka jedną łapką zatkała sobie nosek, a drugą ostrożnie wyciągnęła pudełko kredek.

– Koniec wakacji. Szybko minęły, prawda? Szkoda – usłyszała znajomy głos.

– Trochę szkoda, a trochę nie – odpowiedziała i szybko zatrzasnęła drzwiczki szafki, żeby ukryć bałagan. – Dzień dobry, pani Sandro.

Sarna Sandra była wychowawczynią łasiczki w pierwszej klasie. Łucja lubiła ją i trochę żałowała, że już nie będzie ich uczyć. Bo w drugiej klasie Leśnej Szkoły są zupełnie nowe przedmioty i nowi nauczyciele.

– Wakacje są fajne, ale fajnie też spotkać przyjaciół – dodała łasiczka.

– Tęskniłaś za Werką – domysliła się dawna wychowawczyni.

Wiewiórka Werka była najlepszą przyjaciółką łasiczki. Dziewczynki bawiły się razem, siedziały w jednej ławce, a nawet wiązały sobie takie same kokardki na kitach. A kity miały przepiękne!

– Noo. Nie widziałam jej całe dwa miesiące!

– To pędź, żebyś się nie spóźniła pierwszego dnia.

Wychowawczyni miała rację. Spóźnić się pierwszego dnia? Najgorzej.



Łucja wpadła do klasy kilka chwil po dzwonku na lekcję. Już od progu wyczuła, że coś jest nie tak. Gdzie jest wiewiórka Werka? Jest. Zaraz, zaraz, kto koło niej siedzi?! Co to za chomiczka? Kim ona jest? Dlaczego Werka nie trzymała miejsca dla Łucji? Czemu Werka i ta nowa śmieją się i pokazują sobie zdjęcia? Cała radość związana z pierwszym dniem szkoły uleciała z Łasiczki jak powietrze z przebitego balonika.

– Łucja? – Lisica Lena, nowa nauczycielka, spojrzała na nią znad dziennika. – Usiądź, proszę, koło Benka. Tam jest wolne miejsce.

Łucja spuściła łebek i szurając łapkami, poszła wolno do wskazanej przez panią ławki. Jasne, że koło borsuka Benka jest wolne miejsce. Tam wolne miejsce jest zawsze, bo z Benkiem nikt nie chce siedzieć. Benek jest trochę dziwny – nie za wiele mówi i nie za bardzo szuka przyjaciół. Chyba woli być sam. Albo inaczej: zamiast z innymi woli być ze swoim hobby. Bo borsuk Benek kolekcjonuje żuki i inne owady. Lubi je pokazywać i o nich opowiadać. Tyle że w klasie nikogo to nie interesuje.



– Wiesz, co to za jedna? – szepnęła łasiczka do borsuka, wskazując nosem nową koleżankę Werki. Wiewiórka i chomiczka wciąż zachowywały się tak, jakby znały się od urodzenia.

– Jakaś nowa. Ma na imię Hania. – Borsuk Benek wzruszył ramionami.

– Nowa i od razu ukradła mi przyjaciółkę? – Łucja aż zacisnęła ząbki.

– Nie przejmuj się – odszepnął borsuk. – Tak czasem bywa – próbował ją pocieszyć. – Jest przyjaźń, a potem jej nie ma. Wtedy najlepiej zapomnieć. – Westchnął. – Spójrz, to Tuptuś. Jelonek rogacz, największy chrząszcz z mojej kolekcji. – Przesunął łapką pudełko w stronę łasiczki. – Fajny, no nie?

Ale Łucja nawet nie spojrzała na owada. Wciąż wpatrywała się w wiewiórkę Werkę i jej nową koleżankę.

– Zapomnieć? Zapomnieć?! Nie ma mowy. Ja tego tak nie zostawię. – Łasiczka przycisnęła łapką ławkę tak mocno, że ta aż zaskrzypiała.



Pierwsza lekcja miała być o wakacjach – o tym, co uczniowie widzieli i przeżyli.

– Dziś nie będziemy mówić słowami, tylko kolorami – oznajmiła z uśmiechem nauczycielka. – Wyjmijcie kredki i farbki. Temat: „Moja najlepsza letnia przygoda”.

Borsuk Benek od razu wziął się do roboty. Chwycił kredkę i już po chwili jego obrazek był pełen chrząszczy, żuków, mrówek, pasikoników i wijących się larw. Benek rysował w takim skupieniu, że aż język wysunął z pyszczka. Łucja niby też rysowała, ale nawet nie patrzyła na kartkę. Mazła jakieś kreski. Wciąż obserwowała Werkę i jej nową przyjaciółkę. O nie, czy one rysują razem?! Czy pani powiedziała, że tak można?

– *Araneus diadematus*. Krzyżak ogrodowy – pochwalił się borsuk i pokazał jej coś, co przypominało kłębek kurzu z nogami.

Ale Łasiczka nie zwracała na niego uwagi. Zmęta swój rysunek w łapkach i wstała, by iść po nową kartkę. Kiedy przechodziła obok ławki Werki, spojrzała jednym okiem na obrazek dziewczyn. Co?! Wiewiórka i chomiczka trzymają się za łapki?! O nie! Tego już było Łucji za wiele. Aż się w niej zagotowało. Ale nic nie powiedziała i poszła dalej. Tylko jej zwinna kita jakimś dziwnym trafem potrafiła słoiczek z farbą. Słoiczek przewrócił się i po chwili wymyślona wakacyjna przygoda wiewiórki Werki i chomiczki Hani zniknęła pod wielką czerwoną plamą.

Zrobiło się zamieszanie.

– Spójrz, co zrobiłaś! – krzyknęła Werka.

– Niby co? Przecież to nie ja! – fuknęła Łucja.

Farba ściekała z ławki na futerko Hani. Chomiczka zaczęła płakać.

– Specjalnie to wylałaś! – Werka nie odpuszczała.

– Nieprawda! To ty źle ustawiłaś słoiczek.

– Prawda! Wszyscy widzieli! – Wiewiórka wskazała na zwierzęta z klasy, które stanęły dookoła ławki. Wiadomo, kiedy w klasie jest jakaś afera, trzeba być blisko i sprawdzić, co się dzieje. Chomiczka Hania próbowała zetrzeć łapką farbę, ale tylko rozmazała ją na futrze.



– Woale nie! – Łucji zaczął trząść się głos. – Gdybyś była moją przyjaciółką, wiedziałabyś, że to było niechcący!

Werka patrzyła teraz prosto w oczy Łucji, a Łucja patrzyła prosto w oczy Werki. W klasie zapadła cisza.

– Proszę pani, czy to będzie na ocenę? – Tylko Benek nie przestawał rysować swoich chrząszczy.

Łucja chciała jeszcze coś powiedzieć, ale już nie dała rady. Spojrzała na zapłakaną Hanię, na resztę zwierząt, odwróciła się i wybiegła z klasy. Czerwona farba zaczęła ściekać z ławki i kapać na podłogę.

– Dzieci, przynieście od woźnego wiadro z wodą i mopa – powiedziała wychowawczyni. – Przydadzą się też jakieś ścierki.

Tego ranka nauka w Leśnej Szkole ledwo się zaczęła, a już się skończyła.



Łucja wracała do domu leśną ścieżką. Tupała przy tym tak mocno, że zaciekawione ptaki wyglądały z dziupli. Kiedy mijała leśny sklepik, zobaczyła sarnę Sandrę. Dawna wychowawczyni siedziała z zakupami na ławeczce.

– No i jak tam pierwszy dzień w szkole? – spytała sarna.

– Pierwszy i ostatni – odburknęła Łucja. – Moja łapka więcej tam nie postanie.

W jej łebku zapadła decyzja: więcej nie pójdzie do drugiej klasy. Tylko jak to zrobić, skoro Leśna Szkoła była obowiązkowa?

– W tamtą stronę biegłaś w podskokach, a teraz wracasz z noskiem na kwintę – zauważyła pani Sandra. – Domyślam się, że coś się stało.

– Oszukała mnie najlepsza przyjaciółka – mruknęła Łasiczka.

Marszcząc pyszczek i trochę pochlipując, opowiedziała sarnie wszystko. Jak przyszła do klasy i przekonała się, że Werka już nie chce się z nią przyjaźnić. I że musi siedzieć w ławce z borsukiem Benkiem, którego nikt nie lubi. I że nowa pani zupełnie nie zna się na dzieciach. Nie wspomniała tylko o rozlanej farbie potrąconej kitą.

– Ona powinna przytrzymać dla mnie to miejsce. I nie powinna siedzieć z jakąś obcą chomiczką. Ani się z nią bawić. Tylko ze mną. To niesprawiedliwe!

Kiedy Łasiczka skończyła, pani Sandra spytała:

– Rozumiem, że nie chcesz dłużej przyjaźnić się z Werką?

– Ja? Ja bym chciała. To ona już mnie nie lubi.

– Aha. – Sarna wyglądała na zdziwioną. – Bo ja zrozumiałam, że się spóźniłaś i zobaczyłaś, że miejsce koło Werki jest już zajęte. Skąd wiesz, że ona nie chce się z tobą przyjaźnić?

– Bo ja... Bo ona... Bo powinna... – Łasiczka próbowała coś powiedzieć, ale jakoś jej to nie wychodziło.

Sandra Sarna położyła kopytko na ramieniu Łucji.

– Posłuchaj, moja droga. W przyjaźni zwykle jest miło, ale czasem zdarzają się kłótnie i nieporozumienia. To normalne. Moim zdaniem nie warto od razu rezygnować, tym bardziej że jest przecież coś, co pomoże rozwiązać każdą aferę, nawet największą.

– Co? Co takiego? – Łucja się ożywiła. – Czy można to dostać w naszym sklepiku?

– Och, kochana, w naszym sklepiku jest wiele potrzebnych rzeczy, ale tego tutaj nie znajdziesz.

– To skąd to coś wziąć? – dopytywała zniecierpliwiona Łasiczka.

– Nie trzeba tego daleko szukać. Wystarczy wziąć głęboki wdech, ruszyć łebkiem, a potem otworzyć pyszczek – wyjaśniła pani. – To coś... to rozmowa.

– A, rozmowa... – Łucja wyglądała na rozczarowaną.

– Tak. Rozmowa to supernarzędzie. Dużo wyjaśnia i może wiele zmienić. Moja rada: nie mów w kółko koleżance, co ona powinna.

– To co mam jej powiedzieć?

– Powiedz, czego potrzebujesz.

Łasiczka uniosła brwi.

– „Powinna” i „potrzebujesz”... Oba są na „p” – powiedziała do siebie.

– Tak, ale jest między nimi wielka różnica. – Pani Sandra się uśmiechnęła. – Bo „powinnaś” to jakby rozkaz, a „potrzebuję” to zaproszenie do rozmowy. A co do tej nowej... – dodała po chwili – ...jeśli dobrze jest mieć jedną przyjaciółkę, to może jeszcze lepiej mieć dwie. Jak myślisz?





Następnego dnia Łasiczka Łucja przybiegła do szkoły dużo przed czasem. Jakby już zapomniała, że miała się tu więcej nie pokazywać. Pamiętała jednak o aferze z Werką i jej nową przyjaciółką. Na myśl o spotkaniu z nimi coś wierciło jej w brzuchu.

– Potrzebuję z nią poważnie porozmawiać – powiedziała Łucja do Benka, który siedział już na szkolnym podwórku i rozkładał swoją kolekcję owadów w pudełkach.

– Mnie tam rozmowa słabo wychodzi. I wcale nie pomaga – mruknął kolega. – Robi się tylko gorzej. Serio.

– Co będzie z tobą i Werką? Pogodzicie się? – włączył się też Jarek, który też przydreptał wcześniej.

– Jeszcze się zastanawiam – odpowiedziała Łucja. – Najpierw chciałabym się dowiedzieć, co to za jedna ta nowa. I skąd się u nas wzięła.

– Skąd? – powtórzył Jarek. – Przeniosła się z Północnych Wzgórz. Jest u nas na tygodniu próbnym. Żeby się zdecydować. Ale teraz to się chyba nie zdecyduje. Pani poprosiła Werkę, żeby się nią zaopiekowała... i żeby usiadły razem.

– Skąd o tym wiesz?! – krzyknęła Łasiczka.

– Pani tłumaczyła nam to, zanim przyszłaś. Na początku Werka nie chciała... no bo wiesz. Ale twoje miejsce było puste. I tak to w końcu jakoś wyszło.

Łasiczka rzuciła w kierunku borsuka spojrzenie tak ostre, że mogłoby przebić stal.

– Czemu mi nic nie powiedziałeś?

Benek rozłożył tylko bezradnie łapy.

– Hm... no, nie wiem... Myślałem, że wiesz.

Łucja wyprostowała się, uniosła łebek tak wysoko, jak tylko mogła, i rozejrzała się dookoła.

– Gdzie jest Werka? Czy ktoś widział gdzieś Werkę?

Werka siedziała na schodkach przed szkołą i skubała brzeg zeszytu, jak to wiewiórki mają w zwyczaju. Łucja wyszła zza rogu i stanęła jak wryta. Westchnęła tak głośno, że aż gąsienica z pobliskiego liścia sturlała się na trawę. Po chwili łąsiczka ruszyła przed siebie ciężkim krokiem, jakby każda jej łapka ważyła tyle co wór ziemniaków.

– Cześć – odezwała się Łucja.

– Cześć – odpowiedziała Werka. – Fajnie, że jesteś.

– Fajnie? – Łucja poczuła, że zasycha jej w gardle. – Myślałam, że nikogo już nie obchodzę.

Chomiczka, która stała obok i przysłuchiwała się rozmowie, zaczęła się wiercić.

– To... to może ja sobie pójdę – powiedziała cienkim głosikiem.

– Poczekaj – powstrzymała ją łąsiczka. – Muszę... – przerwała i szukała jakiegoś słowa. – Potrzebuję coś powiedzieć. Wczoraj mój ogon wylał tę farbę. Nie wiem, jak to się stało, ale to mój ogon. – Spojrzała na swoją piękną puchatą kitę. – No dobrze, powiem prawdę. Mój ogon to zrobił, bo myślał, że ukradłaś mi przyjaciółkę. – Spojrzała na chomiczkę. – To znaczy... ja tak myślałam. I... przepraszam...

– Ja też przepraszam. Powinnam ci wyjaśnić... – stwierdziła Werka. – ...ale lekcja się zaczęła i jakoś tak wyszło. Sama wiesz... Bardzo się cieszyłam na koniec wakacji.

I nagle wszystkim trzem: łąsiczce, wiewiórce i chomiczce zrobiło się jakby źlej. A na dodatek w tej samej chwili zza chmur wyszło słońce i pięknie rozświetliło szkolne podwórkę.

– A co z farbą? Zeszła? – Łucja spojrzała na futerko chomiczki.

– Zeszła. – Hania machnęła łapką. – Kiedyś wpadłam do garnka z burakami. I potem w klasie mówili na mnie „Barszczyk”.

– „Barszczyk”? Dobrze sobie! A u mnie wciąż się trzyma. – Łucja pokazała na czerwoną końcówkę ogona.

– To nic, powiemy, że to taka nowa moda – powiedziała Werka.

Wszystkie trzy zachichotały.

– Dziś po szkole jest lemoniadowy festyn – przypomniała nagle wiewiórka.



– Lemoniadowy festyn! – westchnęła Łasiczka. – Na śmierć zapomniałam!

– Lemoniadowy festyn? – zaciekała się Chomiczka.

– Superimpreza. Wszyscy uczniowie szykują jakieś smakołyki – wyjaśniła Werka.

– Hej, a może zorganizujemy wspólne stoisko i wymyślimy trzy różne smaki lemoniady? – Łucja aż podskoczyła.

– Znam świetny przepis na lemoniadę arbuzową – oznajmiła ucieszona Chomiczka.

– Arbuzową? Ja cię! No to będziemy najlepsi! – Wiewiórka klasnęła w łapki.

– Słuchajcie, a może zaprosimy chłopaków? – zaproponowała Łucja. – Benku, Jarku, pomożecie?

Ale Benek i Jarek nie słuchali, bo byli w swoim świecie. Jeżyk z podziwem przyglądał się rozłożonej na ziemi kolekcji borsuka. Dotykał każdego pudełka, a Benek wszystko mu tłumaczył – co to za owad, co je i gdzie żyje. A także jak się nazywa po polsku i po łacinie.

– A ja mam w norce hodowlę dżdżownic. – Jarek był bardzo przejęty. – Jedna jest taaaaka! – Rozłożył łapki tak szeroko, że bardziej już się nie dało. – Chcesz ją potem zobaczyć?

Wiewiórka spojrzała na nich i zadarła nosek.

– Dajmy im spokój – mruknęła. – Same widzicie, jacy są zajęci. Teraz nic ich nie ruszy.

– Racja. – Hania się uśmiechnęła. – Kto by pomyślał, że robale mogą pomóc w przyjaźni?

*Jedna kumpela
to jest ekstrasprawa.
Ale gdy masz dwie,
robi się zabawa.*

*„Barszczyk”, robał, lemoniada,
przyjaźń zawsze się układa!
Szlanka, rurka, arbuz, taca,
przyjaźń zawsze się opłaca!*

Tak śpiewała Łucja. Łasiczka naprawdę potrafiła układać świetne wierszyki, na dodatek na poczekaniu. Może powinna wystąpić w Leśnym Konkursie Talentów? Jak myślicie?



LEMONADE



BAJKOTERAPIA – TO DZIAŁA!

Często zastanawiamy się, co może pomóc naszym dzieciom w dobrym życiu i jak zapewnić im najlepszy start. Nie każdy zdaje sobie jednak sprawę z tego, że ma pod ręką proste, a jednocześnie bardzo skuteczne narzędzia. Mowa tu o czytaniu dzieciom na głos i wspólnej rozmowie na temat trudów ulubionych bohaterów. Dla większości dzieci jest to najlepszy sposób budowania bliskiej więzi i równoległe edukacji poprzez dobrą zabawę.

BAJKOTERAPIA

Bajkoterapia to skuteczna metoda wspierająca rozwój dziecka za pomocą trójstopniowego procesu, który uwzględnia czytanie, omawianie i zabawę edukacyjną. Wspólne czytanie buduje więź i zrozumienie, zaspokaja potrzeby emocjonalne, wspiera rozwój psychiczny dziecka i wzmacnia jego poczucie własnej wartości, a co najważniejsze – pomaga w rozwiązywaniu problemów. To właśnie od czytania zaczynamy proces bajkoterapii, do którego zapraszamy dzieci. Bajka w rękach rodzica bądź opiekuna stanowi doskonałe narzędzie edukacyjne, ponieważ dzięki dobrze przeprowadzonym zajęciom, wzbogaconym o ustrukturyzowaną rozmowę i zabawę, możemy wypracować z dzieckiem właściwe postawy i kompetencje odpowiadające na wyzwania współczesnego świata. Podczas bajkoterapii nawet najmłodsze dzieci mogą uczyć się identyfikować i nazywać własne emocje, przyjmować nowe wzorce myślenia, rozwijać wyobraźnię oraz przygotowywać się do podejmowania kolejnych wyzwań.

JAKIE BAJKI WYKORZYSTUJEMY W BAJKOTERAPII?

W bajkoterapii wykorzystujemy trzy rodzaje bajek, które różnią się od siebie zakresem poruszanych tematów, celem stosowania i budową. Pierwsze dwa rodzaje – **bajki psychoterapeutyczne** i **psychoedukacyjne** – są wykorzystywane w podobnym celu, jednak te pierwsze dotyczą zwykle tematów wymagających większej wrażliwości i specjalistycznej wiedzy. Jedne i drugie mają natomiast za zadanie przede wszystkim wspierać rozwój poznawczy i emocjonalny dziecka. Obniżają poziom lęku, pomagają przepracować smutek czy złość, dodają pewności siebie, odpowiadają na potrzeby akceptacji, miłości, przynależności i bezpieczeństwa. Pokazują wzory zachowań, a ich fabuły wyraźnie podkreślają pożądane postawy i sposoby działania – dzięki mechanizmowi naśladownictwa dziecko może utożsamić się z bohaterem historii i przyjąć jego style zachowania.

Bajki psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne mają określoną budowę, a ich istotnymi elementami są: główny bohater, problem, tło historii, postacie wspierające oraz szczęśliwe zakończenie (znalezienie rozwiązania problemu). Ważne jest, aby jedna bajka omawiała jeden problem (wyzwanie), z którym mierzy się lub może mierzyć dziecko. Tu też pojawiają się znaczące różnice pomiędzy bajkami psychoedukacyjnymi i psychoterapeutycznymi. Te pierwsze mogą poruszać takie tematy, jak sprzątanie zabawek we własnym pokoju, segregowanie śmieci, oszczędzanie wody, ale również ostrożność w kontaktach z obcymi czy reagowanie na przemoc w grupie rówieśniczej. Z kolei bajki psychoterapeutyczne dotyczą często kwestii wiążących się z potencjalnie traumatycznymi przeżyciami dla dziecka, takimi jak choroba nowotworowa, śmierć bliskiej osoby czy wojna.

Trzecią grupą bajek terapeutycznych są **bajki relaksacyjne**. Ich cele to wywołanie uczucia odprężenia u dziecka, obniżenie napięcia, uspokojenie lub wyciszenie. Mogą być stosowane po emocjonującym dla dziecka dniu albo przeżyciu trudnej, stresującej sytuacji. Bajki relaksacyjne zapraszają do wizualizacji i odwołują się do wyobraźni dziecka. Ich czytanie trwa zwykle poniżej 10 minut i może odbywać się zarówno w ciągu dnia, jak i wieczorem, przed spaniem. Istotne w przypadku bajek tego rodzaju jest podkreślanie wrażeń słuchowych (np. szum fal), wzrokowych (np. promienie słońca padające na twarz) i czuciowych (np. miękka i wilgotna trawa pod bosymi stopami).



JAKIE SĄ CELE BAJKOTERAPII?

1 EDUKACJA

Pokazanie dziecku skutecznych sposobów rozwiązywania problemów i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dzięki bajkoterapii przekazujemy dziecku wiedzę o sobie i świecie, pokazujemy mu nowe wzorce myślenia, inspirując do radzenia sobie z wyzwaniami.

2 TRENING UMIEJĘTNOŚCI

Treści bajek terapeutycznych zachęcają do działania i uruchamiania nowych zdolności u dziecka – zarówno w sferze emocji, jak i szeroko pojmowanych kompetencji społecznych.

3 BUDOWANIE RELACJI

Mowa nie tylko o relacji między dzieckiem a bajkoterapeutą, lecz także o relacji z samym sobą – o akceptacji, wzmacnianiu poczucia własnej wartości oraz budowaniu wiary we własną moc sprawczą i talenty.

4 TERAPIA

Wsparcie dla dziecka znajdującego się pod wpływem silnego lęku, strachu czy smutku pozwala oswoić te emocje, wyrazić je oraz znaleźć sposób na przyjrzenie się trudnej sytuacji i poszukanie rozwiązania odpowiedniego dla dziecka.



JAKIE SĄ MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNE URUCHAMIANE DZIĘKI BAJKOTERAPII?

1 NAŚLADOWNICTWO

Najsilniejszy proces zachodzący podczas bajkoterapii. Dziecko poprzez naśladowanie głównego bohatera przyjmuje jego wzorce zachowań, komunikacji i sposobu myślenia. Zadaniem rodzica czy opiekuna jest wskazywanie tych mechanizmów działania i postaw, które będą sprzyjały rozwojowi dziecka oraz wesprą jego socjalizację.

2 ODWRAŻLIWIANIE

Oswajanie trudnej emocji lub sytuacji poprzez opisaną w bajce historię. Dziecko, pozostając w bezpiecznej przestrzeni z bliską osobą, dzięki bajce ma szansę spojrzeć w nieco inny sposób na sytuację wywołującą lęk. Wielokrotne powtarzanie historii zmniejsza emocjonalne oddziaływanie stresogenego bodźca.

3 RACJONALIZACJA

Pokazywanie dziecku poprzez treść bajki czynników lękotwórczych w celu ułatwienia mu zrozumienia sytuacji lub stanu, w którym się znajduje. Ponadto dziecko ma szansę zobaczyć, że nie jest ze swoimi lękami samo, a bohaterowie bajki również mierzą się z różnymi emocjami, takimi jak lęk czy smutek.

4 KONKRETYZOWANIE

Treści bajek dostarczają dziecku informacji o tym, jak nazwać emocje czy stany emocjonalne, którym stawia czoła. Pozwalają na lepszy wgląd w siebie i dają narzędzia do opisu tego, co się dzieje. Wzbogacają język emocji dziecka oraz rozwijają umiejętność nazywania sytuacji, w których dziecko może się znajdować.

5 ROZWIJANIE EMPATII

Poznanie bohaterów bajek i przeżywanie wraz z nimi ich przygód mają na celu zachęcenie dziecka do współodczuwania ich emocji. Działa tu również mechanizm decentracji, który ma zachęcać do rozwijania umiejętności wyobrażania sobie przedmiotów czy sytuacji z punktu widzenia osoby towarzyszącej nam w rozmowie lub siedzącej naprzeciwko.



PROCES BAJKOTERAPII

ETAP I – CZYTANIE

Proces bajkoterapii zaczynamy od wspólnego czytania. Czytając, warto zwrócić uwagę na:

- modulację głosu;
- kontakt wzrokowy z dzieckiem – najlepiej tzw. migawkowy, bez nadmiernego wpatrywania się w dziecko czy całkowitej koncentracji tylko na książce;
- ton głosu i tempo mówienia;
- pokazywanie dziecku ilustracji znajdujących się w bajce;
- rozluźnioną pozycję podczas czytania, tak aby dziecko również mogło się zrelaksować i skupić na treści bajki.

ETAP II – OMAWIANIE

Przystępując do drugiego etapu – omawiania, zapraszamy dziecko do odpowiedzi na kilka pytań dotyczących usłyszanej właśnie treści.

Zaczynamy od prostych zagadnień nawiązujących do głównego bohatera, jego przyjaciół czy miejsca, w którym rozgrywa się dana historia. Są to zazwyczaj pytania zamknięte, wymagające krótkich odpowiedzi – czasami brzmiących jedynie „tak” lub „nie”. Na przykład: „Czy główny bohater miał najlepszego przyjaciela?”, „W jakim miejscu toczyła się akcja bajki?”, „Jak miał na imię główny bohater?”.

Następnie przechodzimy do pytań związanych z przeżyciami bohaterów, ich odczuciami czy pomysłami, na które wpadli podczas próby stawienia czoła wyzwaniu przedstawionemu w opowieści. Na przykład: „Jakie przygody mieli główni bohaterowie?”, „Jak sobie z nimi radzili?”, „Co czuł główny bohater, kiedy poznawał nowych kolegów?”, „Jak ty byś się czuł/czuła w tej sytuacji? Co byś zrobiła/zrobił?”.

Poszukiwanie odpowiedzi na zadane pytania kształtuje u dzieci umiejętność korzystania z informacji, które otrzymały, i porządkowania ich, a także zachęca do kreatywności oraz wyrażania swojego zdania. Pytania dotyczące stanów czy emocji bohaterów pozwalają rozwijać język emocji i stwarzają przestrzeń do poznawania sfery emocjonalnej dziecka.

ETAP III – ĆWICZENIE

Trzeci, ostatni etap bajkoterapii to ćwiczenie, do którego bajkoterapeuta zaprasza dziecko, lecz to ono decyduje w dużej mierze o tym, jak będzie wyglądała zabawa. Bajkoterapeuta dostarcza scenariusz ćwiczenia oparty na czytanej

historii, a następnie – zgodnie z zasadami bajkoterapii – podąża za dzieckiem, jego potrzebami, pomysłami oraz tempem, płynnie wplatając do zabawy treści, które dziecko ma zapamiętać i sobie przyswoić. Dziecko może bawić się w pojedynkę bądź zaprosić do wspólnej zabawy bajkoterapeutę. Ćwiczenie wspiera rozwój kreatywności u dziecka, pozwala utrwalić oraz wykorzystać zdobyte informacje. To również etap, podczas którego zacieśniamy więź z dzieckiem, zbudowaną w trakcie omawiania bajki, okazując mu zaufanie poprzez wspieranie go w trenowaniu nowych umiejętności i pozwalanie na podejmowanie samodzielnych decyzji.



BAJKOTERAPIA – PYTANIA I ODPOWIEDZI

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO BAJKOTERAPII?

Przed przystąpieniem do bajkoterapii zawsze zapoznaj się z treścią bajki, którą chcesz przeczytać. Ma to na celu sprawdzenie jej pod kątem przykładów, których dostarcza, lub wzorów postępowania zgodnych z tym, co chcemy faktycznie przekazać dziecku.

Sprawdź swój poziom energii i stan emocjonalny, które dziecko będzie nieświadomie przejmować. Jeśli bajkoterapeuta będzie spięty lub smutny, trudno mu będzie wesprzeć dziecko w jego stanach emocjonalnych czy w poszukiwaniu sposobów obniżenia lęku.

Przygotuj sobie przykładowe pytania, które możesz zadać na etapie omawiania bajki – może być tak, że ich nie użyjesz, bo w trakcie czytania pojawią się zupełnie inne, jednak świadomość bycia przygotowanym zwiększy twoje poczucie bezpieczeństwa oraz efektywność w procesie bajkoterapeutycznym.

Przygotuj przybory, których planujesz użyć podczas ćwiczenia – dzięki temu zyskasz więcej czasu na wspólną zabawę, zamiast tracić go na poszukiwanie potrzebnych rekwizytów.

KTO MOŻE PROWADZIĆ BAJKOTERAPIĘ?

Aby poznać przebieg całego procesu i efektywnie korzystać z jego funkcji edukacyjnych, warto wziąć udział w szkoleniu poświęconym tematyce bajkoterapii. Pozwoli ono poznać wszelkie mechanizmy oraz narzędzia wspierające cały proces edukacyjny, jednocześnie dając poczucie bezpieczeństwa merytorycznego przyszłemu bajkoterapeucie. Taki wariant jest polecany osobom, które w swojej codziennej pracy lub opiece nad dziećmi chcą aktywnie korzystać z bajkoterapii jako formy wspierania ich rozwoju.

DLA KOGO JEST PRZEZNACZONA BAJKOTERAPIA?

Bajkoterapia to jedna z form edukacyjnych i rozwojowych, należąca do szerszej kategorii zwanej biblioterapią. Jest przeznaczona szczególnie dla dzieci w wieku 3–10 lat, jednak okazuje się na tyle wszechstronna, że może być wykorzystywana również w grupach nieco starszych dzieci. W stosunku do młodzieży powyżej 15. roku życia możemy natomiast mówić o procesie biblioterapeutycznym, w którym wykorzystujemy nieco inne teksty, a on sam przebiega na podstawie odmiennego schematu.

Bajkoterapię można prowadzić zarówno w formie indywidualnej (bajkoterapeuta i jedno dziecko), jak i grupowej. Ta druga jest wykorzystywana w szkołach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, bibliotekach czy świetlicach. Różnica między prowadzeniem bajkoterapii indywidualnej i grupowej polega przede wszystkim na konieczności opanowania zasad pracy z grupą oraz umiejętności jednoczesnego poświęcenia uwagi większej liczbie osób.



SCENARIUSZ ZAJĘĆ INDYWIDUALNYCH

CELE:

1. Nauka empatii oraz identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych.
2. Poszerzenie świadomości na temat radzenia sobie z konfliktami w relacjach z innymi ludźmi.
3. Budowanie u dzieci umiejętności komunikowania własnych potrzeb z poszanowaniem granic i potrzeb drugiej osoby.
4. Uświadomienie dzieciom, że konflikty są naturalnymi elementami relacji, a ich właściwe rozwiązywanie może pogłębić przyjaźń.
5. Wyposażenie rodziców w materiały do rozmowy z dziećmi o tym, czym jest konflikt i w jaki sposób wychodzić z zaognionych sytuacji.

Wiek: 7–10 lat

Czas: 60 minut

Materiały: kredki lub mazaki, papier, małe pudełko (np. po butach, chusteczkach, dekoracyjne), kolorowe kartki, naklejki



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Przywitanie się z dzieckiem

Przywitać się z dzieckiem i zapytać, z jakimi emocjami przychodzi na zajęcia. Sprawdzić jego poziom energii. Możesz zaproponować pytania pomocnicze, np.: „Gdyby twoje emocje byłyby pogodą, to jaka to pogoda?” (np. słoneczna, burzowa, wietrzna) lub: „Czy wolisz dzisiaj skakać i tańczyć, czy raczej zwinąć się w kłębek pod kocem?”.

2 Zaproszenie do ćwiczenia

Przygotuj kartkę i kredki lub mazaki. Poproś dziecko, aby narysowało, z czym kojarzy mu się konflikt.

3 Wprowadzenie do tematu

Pochylcie się wspólnie nad obrazkiem dziecka i porozmawiajcie o tym, jak widzi ono spory. Zapytaj, jakie emocje budzi w nim konflikt. Co czuje, kiedy z kimś się nie zgadza? W jakich sytuacjach najczęściej zdarza mu się kłócić z kolegami lub koleżankami?

4 Czytanie bajki

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej gwiazdkami sprawdzać poziom uwagi dziecka. Możesz zacząć zadawać pytania zamknięte do tej części tekstu, korzystając z propozycji z kolejnego punktu w scenariuszu.

5 Omawianie bajki

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.



Pytania zamknięte

- Jak miała na imię główna bohaterka bajki?
- Kto był jej najlepszą przyjaciółką?
- Co Łucja zapomniała zabrać do szkoły?
- Czy szafka Łucji ładnie pachniała?

- Czy Łucja zdążyła na pierwszą lekcję?
- Z kim usiadła Werka?
- Czym interesował się Benek?
- Co się stało z farbą na ławce wiewiórki Werki i chomiczki Hani?
- Czy Łucja rzeczywiście przypadkiem strąciła farbę?
- Kogo Łucja spotkała po lekcjach?
- Czy Werka nie chciała już przyjaźnić się z Łucją?
- Jakiego słowa na „p” Łucja zaczęła używać w rozmowie?



Pytania otwarte

- Co Łucja czuła na myśl o rozpoczęciu drugiej klasy?
- Co poczuła Łasiczka, gdy zdała sobie sprawę, że zapomniała kredek?
- Jak się poczuła, gdy zobaczyła przyjaciółkę siedzącą w ławce z nową koleżanką?
- Co Łucja myślała na temat siedzenia w ławce z borsukiem Benkiem?
- Co czuł Benek, gdy siedział sam w ławce? Czy myślisz, że zdawał sobie sprawę, dlaczego siedzi sam?
- Co poczuła chomiczka Hania, gdy została oblana farbą?
- Co poczuła Łucja, gdy zobaczyła, że strącona przez nią farba pobrudziła Hanię?
- Co pomyślała Werka, gdy zobaczyła, co zrobiła jej przyjaciółka?
- Jak czuła się Łucja w drodze do domu?
- Jak myślisz, dlaczego borsuk Benek nie rozumiał potrzeby rozmawiania?
- Co czuła Łucja, gdy się dowiedziała, dlaczego Werka usiadła z Hanią?
- Co czuły przyjaciółki, gdy wyjaśniły sobie sytuację?
- Jak myślisz, czy konflikty są czymś niedobrym? Co mogła mieć na myśli sarna Sandra, gdy powiedziała, że konflikty są czymś normalnym?
- Dlaczego lepiej używać słowa „potrzebuję” zamiast „powinnaś/powinieneś”?



6 Ćwiczenie

Propozycja ćwiczenia do wykonania w relacji opiekun + dziecko.

Przygotuj małe pudełko, kredki, naklejki i kolorowe kartki. Poproś dziecko, aby ozdobiło swoje „pudełko potrzeb” – może je podpisać, pokolorować, narysować buźki/emocje lub postaci z bajki. Następnie wspólnie zapiszcie na osobnych kartkach różne potrzeby, np.: „Chcę czuć się ważna/ważny”, „Potrzebuję, żeby ktoś mnie zauważył”, „Chcę mieć przyjaciela”, „Potrzebuję spokoju”, „Chcę zostać wysłuchana/wysłuchany”, „Potrzebuję więcej czasu z mamą/tatą”, „Chcę mieć wybór”, „Potrzebuję odpoczynku”, „Chcę czuć się częścią grupy”, „Potrzebuję powiedzieć, co czuję”. Możecie podzielić kartki kolorystycznie (np. żółte – potrzeby w grupie, niebieskie – potrzeby osobiste, różowe – potrzeby emocjonalne). Zachęć dziecko do refleksji:

- Jaką potrzebę miała Łucja, gdy zobaczyła Werkę z Hanią?
- A jaką miał Benek, gdy siedział sam?
- Czy Hania też miała jakąś potrzebę? Jaką?

Poproś dziecko, aby wybrało z pudełka kartki, które pasują do sytuacji z bajki, i ułożyło je obok odpowiednich bohaterów.

Ćwiczenie ma na celu budowanie u dziecka umiejętności nazywania własnych potrzeb oraz dostrzegania potrzeb innych ludzi. Dzięki zabawie dziecko zrozumie, skąd biorą się konflikty oraz jak skutecznie rozmawiać o swoich potrzebach bez zaogniania sytuacji.



SCENARIUSZ ZAJĘĆ GRUPOWYCH

CELE:

1. Nauka empatii oraz identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych.
2. Poszerzenie świadomości na temat radzenia sobie z konfliktami w relacjach z innymi ludźmi.
3. Budowanie u dzieci umiejętności komunikowania własnych potrzeb z poszanowaniem granic i potrzeb drugiej osoby.
4. Uświadomienie dzieciom, że konflikty są naturalnymi elementami relacji, a ich właściwe rozwiązywanie może pogłębić przyjaźń.
5. Wyposażenie nauczycieli w materiały do rozmowy z dziećmi o tym, czym jest konflikt i w jaki sposób wychodzić z zaognionych sytuacji.

WIEK: 7–10 lat

LICZBA OSÓB: bez ograniczeń

CZAS: 60 minut

MATERIAŁY: duże arkusze papieru (np. brystol formatu A2/A1) – po jednym na grupę, stare gazety, katalogi, magazyny, nożyczki, klej w sztyfcie, kolorowe papiery, kredki, mazaki, brokat, naklejki



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Przywitanie się z dziećmi

Przywitać się z dziećmi i zapytać, z jakimi emocjami przychodzą na zajęcia. Sprawdź ich poziom energii. Możesz zadać pytania pomocnicze, np.: „Gdyby wasze emocje były kolorami, to jakimi?” lub zaproponować, żeby dzieci wstały i pokazały, jak dużo mają energii poprzez podskoki – niski podskok to mało energii, a wysoki podskok to dużo energii.

2 Zaproszenie do ćwiczenia

Poproś dzieci, aby dobrały się w pary. Każda para ma odegrać niemą scenkę konfliktu. Daj dzieciom kilka minut na omówienie pantomimy, a później zaprosz je do zaprezentowania scen.

Uwaga! Zaznacz, że dzieciom nie wolno używać przemocy. Najlepiej aby podczas odgrywania scenek w ogóle się nie dotykały.

3 Wprowadzenie do tematu

Porozmawiajcie o tym, jak dzieci rozumieją konflikt. Zapytaj, jakie emocje budzi w nich różnica zdań z rodzicami lub kolegami. Co wtedy czują? Czy każdy konflikt to kłótnia? W jakich sytuacjach najczęściej zdarza im się kłócić z kolegami lub koleżankami?

4 Czytanie bajki

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej gwiazdkami sprawdzać poziom uwagi dzieci. Możesz zacząć zadawać pytania zamknięte do tej części tekstu, korzystając z propozycji z kolejnego punktu w scenariuszu.

5 Omawianie bajki

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.



Pytania zamknięte

- Jak miała na imię główna bohaterka bajki?
- Z kim Łasiczka siedziała w ławce w pierwszej klasie?

- Po co Łucja poszła do szafki?
- Czy łąsiczka zdążyła na pierwszą lekcję?
- Co zobaczyła Łucja po wejściu do klasy?
- Z kim musiała usiąść?
- Czym interesował się borsuk Benek?
- Jakie zadanie zaproponowała dzieciom nauczycielka?
- Co strącił ogonek Łucji? Czy to był przypadek?
- Kogo ubrudziła farbka?
- Kto poradził Łucji, żeby porozmawiała z Werką?
- Czy Werka przestała lubić Łucję?
- Kto powiedział Łucji, kim jest chomiczka?
- Jakiego słowa na „p” Łucja zaczęła używać w rozmowie?



Pytania otwarte

- Co czuła Łucja na myśl o rozpoczęciu drugiej klasy?
- Co poczuła łąsiczka, gdy zdała sobie sprawę, że zapomniała kredek?
- Jak się poczuła, gdy zobaczyła swoją przyjaciółkę siedzącą w ławce z nową koleżanką?
- Co Łucja myślała na temat siedzenia w ławce z borsukiem Benkiem?
- Co czuł Benek, gdy siedział sam w ławce? Czy myślisz, że zdawał sobie sprawę, dlaczego siedzi sam?
- Co poczuła chomiczka Hania, gdy została oblana farbą?
- Co poczuła Łucja, gdy zobaczyła, że strącona przez nią farba pobrudziła Hanię?
- Co pomyślała Werka, gdy zobaczyła, co zrobiła jej przyjaciółka?
- Jak czuła się Łucja w drodze do domu?
- Jak myślisz, dlaczego Benek nie rozumiał potrzeby rozmawiania?
- Co czuła Łucja, gdy dowiedziała się, dlaczego Werka usiadła z Hanią?
- Co czuły przyjaciółki, gdy wyjaśniły sobie sytuację?

- Jak myślisz, czy konflikty są czymś niedobrym? Co mogła mieć na myśli sarna Sandra, gdy mówiła, że konflikty są czymś normalnym?
- Dlaczego lepiej jest używać słowa „potrzebuję” zamiast „powinnaś/powinieneś”?



6 Ćwiczenie

Propozycja ćwiczenia do wykonania w grupie.

Przygotuj materiały do wykonania kolaży. Podziel dzieci na kiluosobowe grupy. Każdy zespół tworzy „Kolaż przyjaźni” – plakat, który pokaże, czym jest przyjaźń. Dzieci mogą używać zdjęć (np. twarze, emocje, działania) i wyrazów wyciętych z gazet, narysowanych postaci (np. Łucji, Werki i Benka), symboli (takich jak serce, dłoń, uśmiech, kredki, wspólny parasol itp.). Daj grupom 20 minut na przygotowanie kolaży, a następnie poproś, aby każda zaprezentowała swoją pracę. Niech dzieci opowiedzą, co przedstawia kolaż, wyjaśnią, co dla nich znaczy przyjaźń, oraz odniosą się do bajki (wybiorą jedną postać i powiedzą, dlaczego myślą, że byłaby ona dobrym przyjacielem).

Opcjonalnie:

Stwórzcie wspólnie „Ścianę przyjaźni” z kolażami – to może być dekoracja klasy lub korytarza szkolnego. Możecie też wysłać zdjęcia prac do nas na adres: biuro@zacztyani.org, a my zamieścimy wybrane prace na landing page'u bajki.

Ćwiczenie ma na celu budowanie u dzieci umiejętności nazywania własnych potrzeb oraz dostrzegania potrzeb innych ludzi. Dzięki zabawie dzieci zrozumieją, skąd biorą się konflikty oraz jak skutecznie rozmawiać o swoich potrzebach bez zaogniania sytuacji.

Zamiast unikać konfliktu

uczmy się go rozumieć
i rozwiązywać



Magdalena Boćko-Mysiorska

KONFLIKT TO NIE WRÓG – TO CZĘŚĆ RELACJI

Konflikt wciąż bywa postrzegany jako coś negatywnego, czego należy unikać za wszelką cenę. Tymczasem to naturalna i nieunikniona część każdej relacji – również między dziećmi. Brak umiejętności wyrażania swoich potrzeb, aktywnego słuchania oraz empatycznego komunikowania się z innymi prowadzi do napięć, nieporozumień i wykluczenia. W grupie rówieśniczej może to oznaczać nie tylko chwilowe kłótnie, lecz także trwałe trudności w budowaniu zdrowych relacji.

Współczesne dzieci, choć często bardziej świadome swoich emocji niż wcześniejsze pokolenia, nadal nie mają wystarczającego wsparcia w nauce wyrażania tych emocji w sposób bezpieczny i zrozumiały dla innych. Dorośli często sami nie zostali wychowani w duchu otwartej komunikacji i dopiero uczą się rozpoznawać, nazywać oraz regulować emocje – zarówno własne, jak i dzieci.

Dlatego tak ważne jest, abyśmy jako rodzice, nauczyciele i opiekunowie świadomie uczyli dzieci, że konflikt nie musi oznaczać zagrożenia. Może być okazją do rozwoju, jeśli towarzyszą mu dobra komunikacja i gotowość do usłyszania drugiej strony. Dzieci potrzebują wiedzieć, że ich potrzeby są

ważne, ale też że inni mają swoje i że można rozmawiać o nich z szacunkiem oraz odwagą.

Rozwiązaniem problemu nie jest unikanie konfliktów, ponieważ one i tak się pojawią. Prawdziwym rozwiązaniem jest nauka, jak z tymi konfliktami być: jak je rozumieć, nazywać i przeżywać w sposób, który nie rani, a buduje. Tego mogą i powinni uczyć się zarówno dorośli, jak i dzieci.

EMOCJE TO NIE SŁABOŚĆ – TO JĘZYK RELACJI

Dzieci, które potrafią mówić o swoich potrzebach, są lepiej rozumiane, a co za tym idzie – czują się bezpieczniej. To poczucie bezpieczeństwa rodzi zaufanie, które staje się przestrzenią do współpracy. Dziecko, które umie rozpoznać, co czuje, i potrafi o tym spokojnie opowiedzieć, nie musi wyrażać emocji poprzez krzyk, wycofanie czy agresję. Taki rozwój emocjonalny nie dzieje się sam – potrzebuje codziennego towarzyszenia dorosłych, którzy nie tylko mówią, jak powinno być, lecz także żyją tym, czego uczą.

Dorośli są pierwszymi i najważniejszymi wzorami. Jeśli chcemy, by dziecko umiało szczerze mówić o tym, co czuje, sami musimy mieć odwagę, by mówić: „Złości mnie, kiedy nie rozmawiamy

wprost” albo: „Czuję niepokój, bo nie wiem, czy mnie usłyszałaś/usłyszałeś”. Taka komunikacja, choć z początku może wydawać się sztuczna lub niewygodna, uczy dziecko, że emocje nie są czymś złym, tylko czymś, co można wypowiedzieć i zostać przy tym wysłuchanym.

Zamiast oceniać, warto zadawać pytania: „Jak się z tym poczułaś/poczułeś?”, „Co było dla ciebie trudne?”, „Czego teraz potrzebujesz?”. Takie pytania otwierają przestrzeń do dialogu, zamiast ją zamykać. A kiedy dziecko mówi coś, co dla nas samych jest trudne, nie próbujemy od razu tego tłumić. Zamiast: „Nie przesadzaj”, spróbujemy: „Widzę, że to cię zdenerwowało. Chcesz o tym opowiedzieć?”. To drobne różnice w słowach, ale ogromna zmiana w jakości relacji.

PROSTE NARZĘDZIA, KTÓRE UCZĄ BUDOWAĆ

W codziennym towarzyszeniu dzieciom, zarówno w domu, jak i w szkole, można wprowadzać proste praktyki, które uczą dzieci rozpoznawać emocje i komunikować je w bezpieczny sposób. Młodzi ludzie w wieku 7–10 lat zwykle świetnie reagują na zabawy z podziałem ról – mogą odegrać sytuację konfliktową, w której uczą się mówić o uczuciach i potrzebach.

Pomocne są także karty emocji, z których dziecko może wybrać tę, która pasuje do jego nastroju, i spróbować opisać sytuację, która ją wywołała. To ćwiczy nie tylko samoświadomość, lecz także język emocji – umiejętność bardzo potrzebną w budowaniu relacji.

Jednym z najbardziej pomocnych narzędzi jest tzw. przerwa na uczucia. To krótka pauza w trudnym momencie, w której dziecko (a czasem i dorośli) może zatrzymać się, nazwać swoje emocje i zastanowić się, czego potrzebuje. Proste pytania: „Co teraz czuję?”, „Czego potrzebuję?”, „Czy mogę to powiedzieć spokojnie?” pomagają przenieść uwagę z reakcji na refleksję. Kiedy dwoje dzieci kłóci się o zabawkę lub miejsce w kolejce, zamiast rozstrzygać, kto ma rację, warto zaproponować im chwilę zatrzymania: „Powiedzcie, co czujecie i czego potrzebujecie. Spróbujmy znaleźć rozwiązanie razem”.

Równie skutecznym sposobem na rozwijanie empatii jest ćwiczenie zmiany perspektywy – „okulary drugiej osoby”. To zaproszenie do próby spojrzenia na sytuację oczami innego dziecka. Rodzic może zapytać: „A co, jeśli twoja koleżanka dziś też potrzebowała trochę czasu dla siebie? Może nie miała siły się bawić, ale nadal cię lubi?”. W klasie nauczyciel może po konflikcie poprosić dzieci: „Spróbujcie powiedzieć, jak mogła się czuć osoba, która została sama”. Takie rozmowy rozładowują

napięcia i uczą, że za czyimś zachowaniem często stoi potrzeba, a nie zła wola.

Kiedy dziecko przeżywa trudne emocje, pomocne może być sięgnięcie do „pudełka potrzeb” – dosłownie lub metaforycznie. Warto stworzyć wspólnie z dzieckiem zestaw kartek z napisami: „Potrzebuję ciszy”, „Chcę się czuć ważna/ważny”, „Chcę zostać zauważona/zauważony”, „Chcę mieć wybór”. Gdy dochodzi do konfliktu, pytamy: „Która z twoich potrzeb nie została zaspokojona?” – zamiast koncentrować się na tym, kto zawinił. W szkole również możemy mówić: „Kiedy ktoś ci przerywa, może czujesz się pominięta/pominięty; spróbuj to powiedzieć”. W ten sposób pomagamy dziecku odkryć, że emocje są komunikatem, a nie czymś, co trzeba ukrywać.

Bardzo ważne jest również uczenie dzieci, że konflikt nie musi mieć wygranego i przegranego, a dobre rozwiązanie to takie, które służy obu stronom. Gdy dzieci kłócą się o wybór filmu, warto powiedzieć: „Co możemy zrobić, żeby każdy był zadowolony? Może podzielić czas? Albo poszukać trzeciej opcji?”. W klasie nauczyciel może oznajmić: „Każdy z was miał inny pomysł. To wspaniale, bo różnorodność to siła. Teraz spróbujcie zbudować z tego coś wspólnego”. W ten sposób dzieci uczą się budować porozumienie, zamiast walczyć o dominację.

Ćwiczenia z lustrem to kolejny sposób na rozwijanie empatii. Dzieci uczą się, jak wyglądają twarze osób przeżywających smutek, złość czy zawstydzenie, a potem rozpoznają te emocje u siebie i innych. Bardzo ważną umiejętnością jest także stosowanie tzw. komunikatów „ja”, np.: „Czuję się pominięta/pominięty, kiedy nie czekacie na mnie na przerwie” zamiast: „Zawsze mnie ignorujecie!”. Gdy uczymy dzieci mówić o trudnych emocjach w sposób nienarzucający winy, dajemy im narzędzie do budowania relacji, a nie do stawiania murów.

MODELOWANIE – UCZYMYSY PRZED WSZYSTKIM SOBĄ

Dziecko, które zna swoje emocje i potrafi mówić o tym, czego potrzebuje, z większym zrozumieniem podchodzi także do innych. Łatwiej mu współpracować, słuchać, ustępować, ale też dbać o swoje granice. Relacje stają się mniej impulsywne, a bardziej świadome. To nie znaczy, że nie będzie w nich konfliktów. Będą, ale dziecko wyposażone w język emocji i narzędzia do komunikacji poradzi sobie z nimi z mniejszym lękiem i większą elastycznością.

To, co dziś wydaje się może drobnym gestem: wysłuchanie, zadanie pytania, przyjęcie emocji dziecka bez oceny,

w dłuższej perspektywie kształtuje przyszłego dorosłego, który będzie potrafił rozmawiać o tym, co czuje, z poszanowaniem siebie i innych.

Jednym z najważniejszych elementów tego procesu jest modelowanie, czyli dawanie dziecku przykładu własnym zachowaniem. Dzieci uczą się najwięcej nie wtedy, gdy im coś mówimy, ale wtedy, kiedy nas obserwują, widzą nas w autentycznych sytuacjach, także trudnych. Uczą się wtedy, że nie muszą być idealne, aby być wartościowe. Uczą się również, jak po błędzie można wrócić do relacji.

Jeśli zdarzy się nam podnieść głos, przeprośmy. I zrobmy to nie w ukryciu, ale na oczach dzieci. To nie osłabia naszego autorytetu; przeciwnie, buduje go, pokazuje, że dorosły potrafi wziąć odpowiedzialność za swoje słowa. Możemy powiedzieć: „Przepraszam, że krzyczałam/krzyczałem. Byłam/byłem zmęczona/zmęczony i przestraszyłam/przestraszyłem się, że coś się stanie. Ale wiem, że nie powinnam/powinienem tak reagować. Następnym razem postaram się powiedzieć to inaczej”.

Jeśli pokłócimy się z partnerem lub partnerką przy dzieciach, pokażmy im także proces powrotu do kontaktu. Nawet krótkie zdanie: „Wiesz, pokłóciliśmy się z tatą/mamą, bo mieliśmy różne zdania, ale już porozmawialiśmy i się pogodziliśmy. Każdy czasem

się złości, ale ważne, żeby potem rozmawiać i przeproszać, jeśli się kogoś zraniło.” Takie podejście to więcej niż wykład o wartościach.

Jeśli zraniło się dziecko mimowolnie, przez pośpiech, frustrację, nieuwagę, warto zatrzymać się i powiedzieć: „Wiem, że cię zawiodłam/zawiodłem, kiedy zlekceważyłam/zlekceważyłem to, co chciałaś/chciałeś mi powiedzieć. Przepraszam. Naprawdę chcę cię wysłuchać. Czy możemy spróbować jeszcze raz?”.

KONFLIKT JAKO SZANSA NA POWRÓT DO RELACJI

Takie sytuacje nie są porażkami. To najbardziej wiarygodne lekcje, jakie możemy dać dzieciom: emocje są naturalne, konflikty się zdarzają, ale to, co naprawdę ważne, to sposób, w jaki do siebie wracamy.

Na koniec warto podkreślić: konflikt nie jest zagrożeniem. To szansa na lepsze poznanie siebie i drugiej osoby. Uczmy dzieci nie tylko tego, jak unikać kłótni, lecz przede wszystkim tego, jak wracać do relacji po różnicy zdań. Bo to właśnie te umiejętności: odbudowy, rozmowy i wyrażania siebie są podstawami dojrzałych i trwałych relacji.

Magdalena Boćko-Mysiorska

Przyjaźń, kredki i robaki



zaczytani.org