

Śmigacz_145

Bajki, które oddajemy z ogromną przyjemnością
w Wasze ręce, tworzyli z nami:

Autor: Boguś Janiszewski

Ilustracje do bajki: Max Skorwider

Opracowanie merytoryczne: Agnieszka Wąsik, Fundacja Zaczytani.org

Konsultacja psychologiczna, autorka ćwiczeń: Izabela Guzek

A wszystko się działo dzięki wspólnemu pomysłowi

Mecenasa projektu - Alior Bankowi

oraz prowadzącej projekt Fundacji Zaczytani.org

DZIĘKUJEMY!



– Eeej, ludzie! Wstawajcie! Szybko! Jest afera! – Adela, która od zawsze była flamingiem, od zawsze była też trochę nerwowa.

– Nie możesz ciszej? Odpoczywam – burknął tygrys Jeremi.

Jeremi miał w sumie rację. Południe na afrykańskiej sawannie to czas relaksu. Rozsądne zwierzę szuka wtedy cienia. A jak znajdzie, to kładzie się i czeka, aż minie największy gorąc.

– To naprawdę nie może poczekać, Adela? – dołączyła się wężycza Ula. – Właśnie się zwiјаłam do drzemki.

– Nie może! Wy tu sobie leżycie, a za chwilę nie będzie Ibizy.

Jest takie miejsce w dolinie przy Księżycowym Wzgórzu, gdzie płynie Potok Srebrzysty. I na tym potoku dzieciaki zwierzaki zbudowały tamę. Z patyków i kamieni. Dzięki tamie woda się rozlała i zrobiło się duże bajoro. A w bajorze można pływać, taplać się, bawić i robić inne ekstra rzeczy.

I to bajoro to jest właśnie Ibiza – ulubione miejsce zabawy. A teraz okazało się, że w Górach Południowych spadł ogromny deszcz. I na potoku zrobiła się fala, która płynie teraz w kierunku Ibizy. A jak dopłynie i walnie w tamę, to Ibizy nie będzie.

– Adela ma rację. Trzeba się się spieszyć. Musimy jak najprędzej umocnić tamę – zdecydował słoń Bolek. I dodał – Nie wyobrażam sobie wakacji bez Ibizy.

– No, to już, prędko, biegniemy! – tygrys Jeremi, który jeszcze przed chwilą przysypiał pod akacją, był już cały gotowy.

– Idę z wami! – oświadczyła żółwica Justyna.

– Nie, ty zostajesz – powiedział stanowczo Jeremi. – Tylko opóznisz.

Zwierzaki spojrzały na Justynę. A potem na Jeremiego. A potem znowu na Justynę, która zdążyła cała schować się do swojego pancerza.

– Co się tak gapicie? Ruchy! Ruchy! Fala nie poczeka – popędzał tygrys.

I wszyscy pobiegli. Wszyscy poza Justyną. I poza Sową oczywiście, która była jak zwykle bardzo zaczytana.

Sowa Zaczytana odłożyła książkę, sfrunęła do Justyny i delikatnie zastukała dziobem w jej skorupkę.

– Wszyscy pobiegli ratować, a ty zostałaś sama – zauważyła Sowa... Cisza.

– I widzę, że zamknęłaś się w sobie – dodała... Cisza.

– A możesz mi się pokazać, choć kawałeczek? Żebym wiedziała, czy mnie słyszysz?

Powoli, powoli z pancerza wysunęła się jedna łapka Justyny.

– Widzę cię! A czy ty mnie widzisz? – zapytała Sowa.

Powoli, powoli z pancerza wysunęła się druga łapka Justyny. A po chwili... trzecia.

– Teraz to już mi została tylko głowa. – to był głos Justyny. Głęboki, jakby dochodził z rury.

Justyna pokazała się wreszcie cała. Trzy łapki i głowa. Bo Justyna jednej łapki po prostu nie miała. I to od urodzenia. I teraz Sowa widziała Justynę, a Justyna widziała Sowę.

– W sumie rozumiem, że pobiegli beze mnie – westchnęła Justyna. – Kto by chciał brać ze sobą żółwia, a na dodatek takiego jak ja. Posiedzę tu sobie i poczekam. Szkoda, że jak zwykle nie mogę im pomóc.

– Jak zwykle? – odezwała się Sowa. – Naprawdę uważasz, że można pomagać tylko przez bieganie? Możesz przecież pomóc inaczej, po prostu użyć swoich talentów. Nawet tu, siedząc pod akacją. Przecież tyle potrafisz, Justyna!

– Naprawdę tak myślisz? – zdziwiła się Justyna.

– Naprawdę – Sowa nastroszyła pióra. – I wiesz, co ci powiem? Czuję, że zaraz znajdziesz rozwiązanie!

Justyna podniosła łebek i spojrzała na Sowę Zaczytaną swoimi czarnymi oczami. Popatrzyła chwilę, podumała, po czym powoli, w swoim tempie, schowała się do pancerza.

Kiedy przyjaciele Justyny przybyli nad Ibizę, okazało się, że są tam już inne zwierzęta, które naprawiają tamę.

– Ej, co tu robicie? To nasze bajoro – warknął tygrys Jeremi.

– Może i wasze, ale zaraz go nie będzie. Idzie wielka fala, która zmiecie tę śmieszna tamę. No, chyba że wam pomożemy... Emil jestem, a to nasza ekipa – powiedział Emil, który był

hipopotamem. I wyciągnął łapę do Jeremiego.

– Skąd wiecie o fali? – zaciekawiała się Adela, która była flamingiem.

– Śmigacz nam powiedział – powiedział hipopotam Emil.

– Jaki znowu Śmigacz? – zdziwił się Jeremi.

– Jaki Śmigacz? Prowadzi najbardziej wypasionego wege bloga na południe od Sahary. Śmigacz_145. Jak mogłeś nie słyszeć o Śmigaczu? – prychnął Emil.

– Bolek, ty kumasz, o czym on gada? – Jeremi wyglądał na pogubionego.

– Tłumaczę. Wege – roślinne, zielone albo owocowe, może być do chrupania, generalnie bezmięсне – wtrącił się Emil. – Blog – taki pamiętnik, tylko nie na papierze, ale w sieci. Czego, tygrysie, nie rozumiesz?

– No... emmm... eee... – dukał Jeremi.

– Skąd was, ludzie, przywiało? Nie znacie się na internetach? Nie znacie Śmigacza? Co z wami jest nie tak? Śmigacz poprosił nas o pomoc. A Śmigaczowi się nie odmawia. Tyle! – Emil zaczął się trochę niecierpliwić. – Będziecie dalej marudzić, czy się bierzemy do roboty?

– Uratowani! Uratowani!

Justyna usłyszała głos Adeli już z daleka. Po chwili cała gromada przyjaciół zjawiała się pod akacją. Zwierzęta otoczyły żółwiczkę. Wszyscy byli tak bardzo podekscytowani, że nie wiedzieli, kto ma pierwszy mówić. A jak nie wiadomo, kto ma pierwszy mówić, to pierwszy mówi Bolek.

- Uff – westchnął Bolek i przysiadł na kamieniu. – Dobra, powiem tak, lekko nie było.
- Lekko nie było, ale się opłaciło – wtrąciła się Ula. – Tama naprawiona. Będzie zabawy na całe lato.
- Pewnie jesteście bardzo zmęczeni? – westchnęła Justyna. – To musiała być ogromna praca.
- Wiesz... w sumie nie do końca – wtrącił się Stefan. – Pracy wiele nie było...
- No bo jak przyszliśmy nad tamę, to tam już była cała ekipa. Mówię ci! Jakies bobry, hipopotamy, wydry... – podskakiwała Adela. – Więc jak przyszliśmy nad tamę, to już połowa pracy była zrobiona. A może nawet pięćdziesiąt procent!

Adela była dobra w gadaniu, ale czy na pewno w matmie?

- No, dobra, ale może wreszcie opowiecie o najważniejszym? Może wreszcie powiecie o Śmigaczu? – niecierpliwiał się Bolek.

Justyna nagle podkurczyła wszystkie trzy łapki. A co do łebka Justyny, to nie wiadomo było, czy on jeszcze trochę wystaje spod pancerza, czy już zupełnie nie.

- O Śmigaczu? – zapytała cicho.
- O Śmigaczu! Gościu, który uratował naszą tamę, nasze bajoro i nasze wakacje! To on wezwał wszystkich na pomoc. Zna go cała sawanna. Choć nikt go nie widział.
- Śmigacz! Śmigacz! Ale bym się pośmigał z tym Śmigaczem. Na pewno bym go prześmignął! – Jeremi nie mógł usiedzieć w miejscu. Raz wstawał, raz siadał. A potem zaczął kręcić się w kółko.
- Ty Śmigacza? Ty byś prześmignął? – zaśmiał się Bolek.
- No, pewnie – odwarknął Jeremi.
- Nikt nie prześśmignie Śśmigacza! Rozumiesz? – przyłączyła się Ula.
- A skąd niby wiesz? Przecież go nie znasz. Ja bym na pewno prześmignął.
- Na pewno nie! – uparł się Bolek.
- Na pewno tak, ty zdechła trąbo!

Bolek nie cierpi, gdy ktoś ma coś do jego trąby. Więc Bolek, który wcześniej siedział, teraz wstał. I to nie był dobry znak. A Jeremi się zjeżył – podniosło mu się futro na grzbiecie. I to też nie był dobry znak. Nagle zrobiło się cicho. I w tej ciszy zabrzmiał cichy głosik Justyny:

- Na pewno byś go prześcignął, Jeremi.
- Co powiedziałaś, Justi? – Bolek aż podniósł trąbę ze zdziwienia.
- Powiedziałam, że Jeremi na pewno by go prześcignął.
- A nie mówiłem? A nie mówiłem? – podskakiwał tygrys.
- Możesz na chwilę przymknąć paszczę? – Bolek powiedział to w taki sposób, że Jeremi nie miał żadnych wątpliwości, co ma teraz zrobić.
- Powiedziałaś, że Jeremi prześmignie Śmigacza. Skąd to wiesz, Justyna? – zapytał Bolek
- Bo... bo...
- Justyna, skąd to wiesz? – zapytał jeszcze raz Bolek. Bardzo powoli i wyraźnie.
- Bo... bo... bo... to ja jestem Śmigacz. Śmigacz_145.

I wtedy Justyna wszystko im opowiedziała. O tym, jak założyła bloga. Jak zaczęła pisać o tym, co zielone i nadaje się do jedzenia. Jak wymyślała nowe przepisy na sałatki i bezmięsne pasty. I o tym, co myśli o fast foodzie. Jej bloga obserwowało coraz więcej i więcej zwierząt z całego Serengeti. Pisali do siebie i się polubili. A nawet trochę zaprzyjaźnili. Choć nigdy się nie widzieli. A kiedy trzeba było pomóc, Justyna po prostu napisała na blogu. A napisała tak: „Ratujcie – tama przy Zielonych Wzgórzach zaraz się zawali. Kto może, niech pomoże! Niech przybiegnie, przyleci albo przyplynie. Teraz, już!”.

Więc Justyna bardzo się cieszy, że pomoc nadeszła. Ale też sobie myśli, że to nie jej zasługa, bo ona tylko napisała wiadomość na swoim blogu. Tylko tyle. Tylko tyle? Chyba aż tyle!

Kiedy Justyna opowiadała, wszyscy milczeli. I wcale nie milczeli dlatego, że ktoś im kazał. A najbardziej chyba milczał Jeremi. I to było dziwne, bo Jeremi zwykle jest głośny i ma dużo do powiedzenia. Tym razem nawet nie kłapnął paszczą. Kiedy Justyna skończyła mówić i kiedy skończyła się cisza, Jeremi powiedział:

- Nie wiedziałem, że prowadzisz vege bloga... – i zrobił do tego głupią minę.
- Bo jesteś mięchożercą, więc skąd mógłbyś o tym wiedzieć! – wtrąciła się Adela.
- Mięchożerca! Mięchożerca! – zwierzaki zaczęły dokuczać Jeremiu.
- Możecie przestać? To nie moja wina, że jem mięso. Taka już moja natura.
- Natura, natura... A tofu próbowałeś? Albo humusu? – nie odpuszczał bawół Stefan.

Z tematu mięsnej diety Jeremiego zaczął się robić mały dramat. Justyna na wszelki wypadek

znow schowała łapki do pancerza i przyglądała się wszystkiemu przycupnięta w swojej bezpiecznej skorupce. Pomyślała wtedy, że może powinna powiedzieć przyjacielom o rozmowie z Sową. Ale też wytłumaczyć, dlaczego na blogu nazwała się tak, jak się nazwała. Czyli... kto pamięta?

Tymczasem Sowa Zaczytana nie zwracała na to wszystko najmniejszej uwagi. Siedząc na gałęzi, przewracała pazurem kolejną stronę.

Nad afrykańską sawanną szybko zapada zmrok. Kiedy słońce powoli chowa się za horyzontem, wszystkie dzieci powinny być w domu. Bo wtedy zaczyna się pora łowów. Na szczęście noc szybko mija. I znow jest dzień. A każdy nowy dzień to okazja do kolejnej zabawy.

- Hej, Justyna, pośmigamy się? Wstawaj! Zobacz, co dla ciebie mamy!

Justyna nie zdążyła się nawet porządnie przeciągnąć. Wysunęła głowę ze swojego przytulnego domku i zobaczyła całą swoją ekipę w porannym komplecie. Był słoń Bolek, była wężycza Ula – jej kumpela, był bawół Stefan, była Adela, był Jeremi... I był wózek. Duży, drewniany, na czterech kołach.

- Mówiłem im, żeby zrobić trzy kółka, na twoją cześć, łech, łech – parsknął Jeremi. – Ale powiedzieli, że nie i się uparli.
- Ale ty jesteś wredny, Jeremi – zasyczała Ula.
- Dobra, szkoda czasu na gadanie. Justyna, wskakuj! Ibiza czeka! – niecierpliwiał się Jeremi, jakby nie słysząc, co Ula ma do powiedzenia.

Justyna, zwykle ostrożna, teraz nie zastanawiała się ani chwili. Wgramoliła się na wózek, trochę sama, a trochę przy pomocy Bolkowej trąby. Kiedy była już na wózku, jedne zwierzaki zaczęły pchać, inne ciągnąć. A najbardziej chętny do pchania był Jeremi.

Kiedy ma się nie tylko trzy łapki, ale też wózek i pomoc przyjaciół, podróż toczy się naprawdę szybko. Nie upłynęło wiele czasu, a Justyna zobaczyła z oddali miejsce, o którym tyle słyszała i o którym tyle marzyła. Zobaczyła je pierwszy raz w życiu. Poczula teraz, jak gdzieś tam, pod skorupką, pika mocno jej małe, żółwie serce.

Potok Srebrzysty i Ibiza leżą w dolinie. A to znaczy, że pod koniec jest z górki. A kiedy ma się wózek i jest z górki, to od razu wiadomo, co trzeba zrobić. No, co?

– Uuuuuuuuuuuuu...!!!

Tam było naprawdę z górki i wózek toczył się naprawdę szybko.

– ...aaaaaaaaaaaa...!!!

A tuż przed bajorkiem była gałąź.

– ...aaaaa... Łłłup!

Wszystkie zwierzaki, które wcześniej siedziały na wózku, teraz leciały w powietrzu. I jeden po drugim wpadały do wody. Jeremi – plusk, Justyna – plusk, Bolek i Stefan – wielkie plusk, Ula – małe plusk. Tylko Adela zatrzepotała sprytnie skrzydłami i wylądowała spokojnie przy brzegu. Na Ibizie było już sporo innych zwierząt. Jedne leżały na trawie, inne taplały się w wodzie albo w błocie. Robiły, co chciały. Nagłe przybycie Jeremiego i ekipy zwróciło ich uwagę.

– Ej, Jeremi, co to za nowy koleś? – to pytał Emil, hipopotam, który pomagał przy budowie tamy.

– No ten, co tak pływa w skorupie?

Jeremi spojrzał na Justynę, która nurkowała, brała wodę do pyszczka i wypuszczała fontanny, robiła podwodne fikołki i wszystkie inne cuda. Bo żółwie tak mają, że są świetnymi pływakami, choć nawet o tym nie wiedzą. Potrafią pływać z natury i od urodzenia.

– Eeej, stary – prychnął Jeremi do Emila. – No nie mów, że go nie znasz. Przecież to mój najlepszy kumpel. Śmigacz. Śmigacz_145. We własnej osobie!

Już potem, kiedy zwierzaki odpoczywały na plaży, Jeremi podszedł do Justyny.

– Ej, Justyna, ale nie gniewasz się już na mnie? Za to że cię wtedy zostawiłem? – zapytał.

– Już nie – odpowiedziała Justyna.

– Sorki, Justi. To co, żółwik? – tygrys wyciągnął zwiniętą łapę w kierunku Justyny.

– Żółwik – odpowiedziała.

Powoli, powoli, drobnymi krokami, nad sawannę nadchodzi zmierzch. Dzieciaki, wracajcie do domu. Niedługo będzie zmrok i zacznie się pora łowów.

BAJKOTERAPIA – o co chodzi?

Od niepamiętnych czasów człowiek tłumaczy sobie świat za pomocą opowieści. Nasz język nie tylko opisuje nasz świat, ale też kreuje rzeczywistość. Historie przekazywane ustnie, wielkie eposy, mity, święte księgi, powieści, bajki, filmy wyrażają ludzkie emocje: lęk, strach czy też radość i pomagają nam je zrozumieć, przedstawiają wzory ludzkich postaw i zachowań.

Czytanie buduje więź i wspólnie zrozumienie, zaspokaja potrzeby emocjonalne, wspiera rozwój psychiczny dziecka i wzmacnia jego poczucie własnej wartości, a co najważniejsze – pomaga w rozwiązywaniu problemów. Zadbajmy o codzienną chwilę bliskości ze swoimi pociechami, znajdźmy czas na wspólną lekturę. Wpłyne ona na wszystkie obszary ich rozwoju.

Zapraszamy Państwa do dołączenia do zaczytanego świata – świata, w którym panują bliskość, zdrowe relacje, energia, bezpieczeństwo, wsparcie i miłość.

„Baśnie i bajki dają wsparcie, kompensują niezaspokojone potrzeby, przedstawiają inne wzory myślenia i działania, a tym samym budują zasoby osobiste, stymulują rozwój, umożliwiają poznawanie i rozumienie cudzych, a potem własnych motywów działania, a także uwrażliwiają na piękno i dobro”

- Maria Molicka.

Bajkoterapia pełni różne funkcje. Poprzez czytanie i omawianie specjalnie skonstruowanych utworów budujemy relacje z dzieckiem, spełniamy jego potrzeby, minimalizujemy lęk, kształtujemy normy moralne oraz dobre wzorce zachowania. Wspólne ćwiczenia kształtują osobowość, pozytywne spojrzenie na świat i wyobraźnię, a mały człowiek uczy się, w jaki sposób komunikować własne emocje i rozwiązywać problemy.

CZYTANIE – OMAWIANIE – ĆWICZENIE

„Poprzez bajkę dziecko kreuje samo siebie, upodabnia się do bohatera, przyjmuje jego wzorce moralne, sposoby myślenia i działania. Podziwia bohatera bajkowego, chce być takie jak on – odważne, piękne, dobre, skuteczne”

– Maria Molicka.

Mały słuchacz utożsamia się z głównym bohaterem bajki i przez tę specjalną więź uczy się jego sposobu myślenia i działania.

Istnieją trzy rodzaje bajek, których używamy w bajkoterapii:

- bajki relaksacyjne, które wspierają, odprężają, rozluźniają, polepszają samopoczucie, redukują stres i lęki;
- bajki psychoedukacyjne, które uczą, jak zachowywać się w różnych sytuacjach oraz pokazują, jak nazywać i komunikować swoje emocje;
- bajki psychoterapeutyczne, które pomagają przezwyciężyć własne słabości, uczą radzenia sobie w trudnych sytuacjach i pokonywania strachu oraz lęku.

W procesie bajkoterapii działają różne mechanizmy psychologiczne, które sprawiają, że odpowiednie czytanie, omawianie oraz ćwiczenia pozwalają osiągnąć dobre efekty.

Są to między innymi:

- trening empatii, podczas którego dziecko uczy się rozpoznawać i nazywać emocje u siebie oraz u innych;
- modelowanie (naśladowanie);
- zmniejszanie poziomu lęku poprzez osvajanie z bodźcem lękotwórczym
- nauka dobrych nawyków komunikacyjnych;
- elementy terapii poznawczo-behawioralnej;
- kształtowanie postaw i wartości;
- ćwiczenie kreatywności

I ETAP – CZYTANIE

JAK CZYTAĆ BAJKI?

W procesie bajkoterapii niezwykle istotne jest to, by wciągnąć dziecko w zaklęty świat opowieści. Gdy skupia na nas swoją uwagę, o wiele głębiej przeżywa tocząca się historię i lepiej zapamiętuje nauki, które z niej płyną.

Nie trzeba być profesjonalnym lektorem, by dobrze czytać bajki!

Warto jednak pamiętać o paru rzeczach, które sprawią, że opowieść będzie interesująca.

Co sprawi, że dzieci będą słuchać Twojej opowieści z rozdziawionymi buziami?

- **MODULACJA GŁOSU**

pamiętaj, żeby dostosowywać wysokość głosu odpowiednio do roli. Innym tonem mówi zła Martyna – spróbuj naśladować głos Martyny! A inaczej zaniepokojony Stefan – a teraz pora przećwiczyć głos Stefana – czas start!

- **GŁOŚNOŚĆ**

pamiętaj, że zmiana głośności podczas czytania pomaga dłużej skupić uwagę dziecka na historii. Inny głos będzie miała Ula – jak myślisz, jaki? – a głos Krzycha brzmi jeszcze inaczej – jak mógłby brzmieć głos Krzycha?

- **TEMPO MÓWIENIA**

pamiętaj, żeby nadawać różną dynamikę swoim słowom. Na przykład, gdy akcja nabiera tempa, tempa powinien nabierać również Twój głos. Z drugiej strony, gdy czytasz opis sielankowej polany, to nie musisz się spieszyć z czytaniem. Nie bój się stosować pauz.

- **MIMIKA I POKAZYWANIE**

pamiętaj, że całe Twoje ciało bierze udział w czytaniu. Słuchając, dzieci patrzą na Ciebie, więc warto zaangażować je również na tym poziomie. Nie bój się strojenia głupich min czy podkreślenia słów gestami – dzieci same chętnie do Ciebie dołączą w tej znakomitej zabawie!

- **KONTAKT WZROKOWY**

warto raz na jakiś czas oderwać wzrok od tekstu i popatrzeć milusińskim w oczy. W ten sposób nawiążesz z nimi lepszy kontakt.

II ETAP – OMAWIANIE

JAK OMAWIAĆ BAJKI?

Bajkoterapia to nie tylko czytanie – to również omawianie i ćwiczenia. Jest to niezwykle istotna część procesu, ponieważ podczas rozmowy dziecko pokazuje, w jaki sposób myśli. Również wtedy często wychodzą na jaw jego problemy i lęki, a my poprzez odpowiednie pytania jesteśmy w stanie mu pomóc.

Proces omawiania pomaga poukładać sobie w głowie przyswojone informacje, polepsza zapamiętywanie i daje nam informację zwrotną o tym, jak dziecko zrozumiało dany utwór. Również tutaj uzyskuje się największą część efektu terapeutycznego.

Przy omawianiu pomocne okazać się mogą pytania zamknięte i pytania otwarte.

Pytania zamknięte, czyli te, na które można odpowiedzieć jednym słowem. Rozpoczynają je m.in. na: czy, kiedy, gdzie, który, czyj.

Przykłady:

Czy Jeremi przeprosił Justynę?

Kiedy wszyscy dowiedzieli się o tym, kim jest Justyna w internecie?

Który z bohaterów najbardziej się zdziwił?

Pytań zamkniętych warto używać na początku omawiania. Nie wymagają od dziecka dużej ilości energii czy złożonych odpowiedzi, dlatego też pomagają dziecku się otworzyć na rozmowę i są bardzo dobrym wstępem do dalszej pracy.

Pytania otwarte to te, które pozwalają rozwinąć wypowiedź i wydobyć bardzo dużo ciekawych odpowiedzi. Rozpoczynają je m.in. na: kto, co, jak, dlaczego.

Przykłady:

Dlaczego bohater tak się zachował?

Co czuła dana postać?

Co czujesz w podobnej sytuacji?

Jak myślisz...?

Co rozumiesz przez...?

Co uważasz na ten temat? Co twoim zdaniem powinna zrobić?

Pytania otwarte pomagają zajrzeć w głąb dziecięcego umysłu i zobaczyć, jak rozumiało daną bajkę. Udzielanie odpowiedzi uczy również umiejętności autorefleksji, klarownego wyrażania swoich myśli oraz empatycznego rozumienia innych.

Bardzo istotnym elementem omawiania jest to, by podążać za tokiem myślenia dziecka. Jeśli ma ono ochotę na rozmowę na konkretny temat, powinniśmy dać mu taką możliwość, będąc jak najbardziej empatycznym i wyrozumiałym słuchaczem. W ten sposób spełniasz potrzeby kontaktu, bliskości, bezpieczeństwa, akceptacji i zrozumienia.

A teraz zachęcamy do skorzystania z poniższych inspiracji do drugiej części procesu bajkoterapii – **OMAWIANIA** – na podstawie bajki „Śmigacz_145”.

Przykładowe pytania:

1. Co się stało na sawannie?
2. Co zrobiły zwierzęta, kiedy dowiedziały się o wielkiej fali, która może zniszczyć ich ukochaną lbizę?
3. Z jakiego powodu zwierzęta nie chciały zabrać ze sobą Justyny?
4. Jak zareagowała Justyna? Jak Ty mógłbyś/mogłabyś w tej sytuacji zareagować?
5. Jak mogła poczuć się Justyna, kiedy koledzy ją zostawili?
6. Kto próbował pomóc Justynie, kiedy została sama? W jaki sposób?
7. Jaka niespodzianka czekała na zwierzęta, kiedy dobiegły na lbizę? Kogo tam spotkały?
8. Kim okazał się być Śmigacz_145?
9. W jaki sposób Śmigacz_145 pomógł ocalić lbizę?
10. Jak w inny sposób można wykorzystać internet do dobrych celów?
11. Kiedy Ty korzystasz z internetu?
12. Na co trzeba uważać w internecie?
13. Jakie emocje wzbudza w Tobie korzystanie z internetu?
14. Jak zwierzęta podziękowały Justynie za pomoc w uratowaniu lbizy?
15. Co jest ważne podczas rozwiązywania jakiegoś kłopotu czy wyzwania?
16. Jak Ty mógłbyś uratować lbizę?
17. Kogo byś poprosił/poprosiła o wsparcie?
18. Jak wyobrażasz sobie lbizę opisaną w bajce?
19. Co mógłbyś/mogłabyś tam robić?
20. Kogo byś ze sobą zabrał/zabrała na lbizę?

III ETAP – ĆWICZENIE

JAK ĆWICZYĆ Z BAJKAMI?

Ćwiczenia są ostatnim, ale równie ważnym co poprzednie, elementem bajkoterapii. Uwalniają kreatywność, budują nasz kontakt z dzieckiem i pozwalają utrwalić informacje, ale przede wszystkim umożliwiają przećwiczenie nowych umiejętności. Rolą bajkoterapeuty jest jedynie zainicjować zabawę – reszta leży już po stronie dziecka.

Zachęć je do zabawy! Spytaj, co chce teraz robić, i udostępni mu wszelkie potrzebne materiały.

Przyszła czas na ćwiczenia i działanie – zapraszamy do skorzystania z proponowanych ćwiczeń, odniesionych do treści bajki „Śmigacz_145”. Życzymy cudownego czasu, bawcie się dobrze!

ĆWICZENIE: MOJE DRZEWO TALENTÓW I MOCY

Żółwica Justyna poruszała się powoli, w dodatku miała tylko trzy nóżki. W szybkim przemieszczaniu się nie radziła sobie tak dobrze jak jej przyjaciele, ale miała inne talenty. Prowadziła bloga, lubiła to robić i była w tym dobra. Mieszkańcy sawanny korzystali z jej bloga i cenili go. Prowadzenie bloga było talentem żółwicy Justyny.

Zaproś dziecko do stworzenia swojego Drzewa Talentów, inspirując je do rozmowy.

Możesz użyć poniższych pytań:

- Jakie Ty masz talenty?
- Co lubisz robić?
- Co cię interesuje?
- Czego lubisz się uczyć?
- Co lubisz poznawać?
- Co jest Twoją mocną stroną?

A teraz stwórz swoje Drzewo Talentów – użyj dowolnych kolorów!

Poruszać się wokół poniższych obszarów:

- wyróżniające cechy osobowości dziecka,
- zainteresowania dziecka,
- naturalne predyspozycje dziecka,
- czynności, które dziecko podejmuje z chęcią,
- działania, w które dziecko się angażuje.

Spójrz na swoje dziecko przez pryzmat jego mocnych stron w odniesieniu do różnych aspektów funkcjonowania:

- ciała i fizycznych predyspozycji,
- emocjonalności, np. wrażliwość emocjonalna, odporność emocjonalna, empatia, wyrażanie emocji,
- zdolności poznawczych, takich jak: koncentracja uwagi, inteligencja itp.,
- umiejętności społecznych.

Zachęć dziecko do stworzenia jego Drzewa Mocy.

Kilka dodatkowych wskazówek dla urozmaicenia ćwiczenia:

- Jako rodzice/opiekunowie, możecie stworzyć takie drzewo wspólnie, rozmawiając o tym, jak widzicie talenty swojego dziecka. Możecie stworzyć drzewa talentów oddzielnie, a potem podzielić się swoimi obserwacjami.
- Poproście innych członków rodziny, którzy znają dziecko, o stworzenie jego Drzewa Talentów.
- Dla każdego dziecka stwórzcie oddzielne Drzewo.
- Zastanówcie się nad tym, co jest wspólne, a co różne w waszych Drzewach?
- Jak dziecko widzi swoje mocne strony, a jak wy je widzicie?

ĆWICZENIE: CHCĘ BYĆ ZWIERZAKIEM, KTÓRY...

Zaproś dziecko do zabawy, w której będzie rozwijać swoją kreatywność, wyobraźnię i ekspresję. Wystarczy do niej kawałek pustej przestrzeni – pokoju lub trawnika. W zabawie może brać udział więcej niż jedno dziecko.

Oto treść zabawy, czytaj ją powoli, obserwując dzieci i dając im czas na zareagowanie na pytania:

- Wyobraź sobie, że jesteś jednym ze zwierząt zamieszkujących sawannę.
- Jakim zwierzątkiem chciałbyś/chciałabyś dzisiaj być? Wyobraź sobie, że jesteś tym zwierzątkiem.
- Jak ono się porusza? Ma skrzydła czy cztery łapy? A może pęłza? Porusza się szybko czy powoli? Ciężko czy lekko? Zajmuje dużo czy mało miejsca? Może wydaje jakieś dźwięki?
- Jak to jest być tym zwierzątkiem?
- Jesteś szybki, wolny, zwinny, skoczny, delikatny, silny, zabawny, mały? (obserwując dzieci wybieraj lub dodawaj przymiotniki, które pasują do tego, co wyrażają w ruchu).
- Co chciałbyś/chciałabyś teraz zrobić? – pozwól dziecku na rozwinięcie swojej opowieści w ruchu.

Nadszedł czas relaksu. Rozejrzyj się dookoła i znajdź miejsce, w którym odpoczniesz. Wyobraź sobie, że leżysz w cieniu drzewa, przez gałęzie przebijają ciepłe promienie słońca. Leżysz wygodnie, twoje ciało się uspokaja i odpoczywa.

ĆWICZENIE: WSPÓLNA PODRÓŻ W ŚWIAT NOWYCH TECHNOLOGII

Zaciekaw się tym, jak twoje dziecko wykorzystuje nowe technologie. Spędź z nim trochę czasu, poznając gry czy aktywności, z których korzysta w tablecie lub smartfonie. Sprawdź, które aktywności wspierają jego rozwój, pozwalają sobie realizować, rozwijać określone umiejętności lub miło spędzać czas. Jeśli zauważysz, że dziecko odwiedza strony, których treści są niedostosowane do jego wieku, mogą mieć na nie negatywny wpływ, przekazują treści agresywne lub pornograficzne – postaw granicę! Porozmawiaj z dzieckiem, dlaczego nie zgadzasz się na taką aktywność, zablokuj niebezpieczne strony.

Warto zwrócić uwagę na to, że aktywności dziecka w świecie wirtualnym należy poznawać i nadzorować tak samo, jak te w świecie realnym. Oba te światy niosą wiele dobra, ale i zagrożeń. W tym miejscu można zaprosić dziecko do rozmowy na ten temat.

Dzieci mają potrzebę tworzenia i wyrażania siebie. Uczą się poprzez eksperymentowanie, dociekanie, sprawdzanie, jak działa otaczający je świat. W zabawie i twórczych działaniach rozwijają wyobraźnię, są otwarte na kreowanie nowych, nieszablonowych rozwiązań. Uczenie się poprzez zabawę i tworzenie jest skuteczne, gdyż jest wzmacniane przez pozytywne zaangażowanie. Zazwyczaj odbywa się w optymalnym stanie pobudzenia układu nerwowego, co sprzyja poznawaniu i przyswajaniu nowych informacji. Również nowe technologie mogą być wykorzystywane w twórczy sposób, taki jak na przykład prowadzenie bloga.

Dzieciom, które mają utrudniony kontakt z rówieśnikami lub ze względu na pewne dysfunkcje nie są w stanie w pełni uczestniczyć w zabawach „na żywo”, internet i nowe technologie dają możliwość realizowania siebie. Dzięki ukierunkowanym działaniom w sieci i celowemu wykorzystaniu nowych technologii mogą poczuć swoją moc.

JAK STAĆ SIĘ BAJKOTERAPEUTĄ?

Rozmawiając z dzieckiem, przykucnij – będąc ze sobą na poziomie wzroku, budujecie przyjacielską relację i pogłębiacie Wasz kontakt.

Zrelaksuj się – czytanie bajek to świetna okazja, by na nowo poczuć się dzieckiem, puścić wodze fantazji czy chociażby odkryć na nowo swój aktorski talent.

Baw się dobrze! – pamiętaj, że jesteś dla dziecka – ważne jest to, co tu i teraz.

Bajka to na swój sposób nośnik pewnych idei i emocji. Nic się nie stanie, jeśli przekreślisz jakieś słowo, zrobisz dłuższą pauzę czy zmienisz nieco treść – ważne, by idee i emocje zostały przekazane dalej. Co więcej, możesz zaangażować dzieci do wspólnej kreatywnej zabawy – zobaczysz, ile radości dostarczysz!

ELEMENTY EDUKACYJNE BAJKI:

Społeczny – dzięki dostępowi do internetu możemy znaleźć szybko rozwiązanie, wpaść na jakiś pomysł, surfowanie po sieci daje mnóstwo inspiracji. Czasami sytuacja, która wydaje się bez wyjścia, znajduje rozwiązanie dzięki możliwości skorzystania z sieci i dzięki dostępowi do wielu informacji. Bywają też sytuacje, że należymy do różnych grup wirtualnej społeczności i one mogą również podpowiedzieć nam jakieś rozwiązania, wesprzeć nas, dzieląc się swoimi pomysłami.

Coś dla dziecka – internet jako narzędzie do poszukiwania rozwiązań, pomysłów. Szybko można znaleźć radę na trudną sytuację.

Coś dla dorosłego – szybki dostęp do informacji pozwala w krótkim czasie znaleźć rozwiązanie, inspirację. Dzięki temu możemy je od razu zastosować i wspólnie z dzieckiem, już w świecie realnym, obserwować rezultaty.

Dzieciom, podobnie jak bohaterom bajki, zdarza się nieumyślnie zepsuć coś lub wyrządzić komuś przykrość. Przydarza się to w zabawie, która budzi tak dużo entuzjazmu, że dzieci zapominają się i tracą kontrolę nad swoimi zachowaniami. Wsparcie dziecka w uznaniu szkody jaką wyrządziło i w szukaniu sposobów jej naprawiania będzie rozwijało w nim empatię i odpowiedzialność. Nie obwiniaj dziecka, nie usprawiedliwaj go, nie przejmuj za nie odpowiedzialności w rozwiązywaniu problemu. Dzieci zwykle same dążą do porozumienia i zachęczone, poradzą sobie w znalezieniu rozwiązań. Niekiedy wystarczy mała podpowiedź, pokazanie możliwości, podobnie jak zrobiła to w bajce Sowa Zaczytana.

Koniec

Bajki, które oddajemy z ogromną przyjemnością
w Wasze ręce, tworzyli z nami:

Autor: Bogusław Janiszewski

Ilustracje do książki: Max Skorwider

Opracowanie merytoryczne: Agnieszka Wąsik, Fundacja Zaczytani.org

Konsultacja psychologiczna, autorka ćwiczeń: Izabela Guzek

A wszystko się dzieło dzięki wspólnemu pomysłowi

Mecenasa projektu - Alior Bankowi

oraz prowadzącej projekt Fundacji Zaczytani.org

DZIĘKUJEMY!

