

# Teraz mówi Tosia

czyli o równości płci



**Publikacja powstała w ramach programu edukacyjnego prowadzonego przez Fundację Zaczytani.org i Amazon w ramach globalnej kampanii czytelniczej Amazon Reads.**

Wspólnie wspieramy 5. Cel Zrównoważonego Rozwoju:



„Teraz mówi Tosia” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 7-10, której celem jest pokazanie, że dziewczynki (kobiety) mogą pełnić funkcje przywódcze, być liderkami, przejmować inicjatywę. **Dodanie dziewczynkom odwagi i pewności siebie.**

Pokazanie dziewczynkom i chłopcom, że o byciu dobrym liderem nie decyduje płeć, a umiejętności, wiedza i kompetencje. Bajka podkreśla rolę dialogu i efektywnej komunikacji we współpracy oraz istotność wzajemnego szacunku i uznania dla cudzych umiejętności.

Oprócz treści bajki w publikacji znajdują się **treści merytoryczne przeznaczone dla rodziców i nauczycieli**, które ułatwiają pracę z bajką oraz podpowiadają, jak zadbać o równość płci w edukacji i wychowaniu dzieci.

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

Autor bajki: **Boguś Janiszewski**

Ilustracje do bajki: **Adam Fatyga**

Opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych: **Agnieszka Wąsik**

Wsparcie merytoryczne w obszarze równości płci: **Justyna Frydrych**



# Teraz mówi Tosia

## czyli o równości płci

**TERAZ MÓWI TOSIA** \_\_\_\_\_ str. 2-17

– bajka edukacyjna

**BAJKOTERAPIA** \_\_\_\_\_ str. 18-23

Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi

**SCENARIUSZE DO BAJKOTERAPII** \_\_\_\_\_ str. 24-31

Scenariusz dla rodziców – praca indywidualna

Scenariusz dla nauczycieli – praca grupowa

**RÓWNOŚĆ PŁCI, CZYLI CO?** \_\_\_\_\_ str. 32-36

– opowiada Justyna Frydrych

## 1.

- No to mamy przekichane! – krzyknął Maks, wbiegając na salę gimnastyczną szkoły podstawowej numer trzydzieści sześć.
- Co się stało? – zapytał Mikołaj, który w przeciwieństwie do Maksa pojawiał się zawsze dziesięć minut przed czasem. W końcu był kapitanem drużyny. A to zobowiązuje.
- Kiszka, kłapa, klops. I w ogóle – wydyszał Maks.
- A konkretnie?
- Antek nie przyjdzie dziś na trening. A jutro nie przyjdzie na mecz.
- Serio?! – Mikołaj aż się zgarbił. – No to kiszka, kłapa, klops. I w ogóle.
- Przecież mówię. Antek ma gorączkę i szlaban na wyjścia. Próbował uciec oknem, ale go mama dorwała. Grypa.
- Gryppaa – westchnął przeciągle Mikołaj. – Co za czasy! Raz niechący kichniesz i rodzice trzymają cię w jaskini.
- Generalnie finito. Czyli ja już państwu dziękuję i idę na chatę. Do widzenia.
- Poczekaj, Maks. Może coś wymyślimy? Ewentualnie.
- Ale co, mamy grać w trójkę? Przecież trzecia de nas jutro rozjedzie.
- Po prostu powiedz pani, że oddajemy walkowerem.
- A Rudy? Nie zagrałby?
- Rudy? – Maks zrobił wielkie oczy i zaczął nimi śmiesznie przewracać. – No! Rudy jest świetny w sporcie! Ale w e-sporcie. Łapiesz różnicę? Gdybyś odkleił jego tyłek od fotela i ręce od klawiatury, to może by przyszedł. I może popatrzył. Moooze.
- A Tymek?
- Tymek? A, Tymek, pamiętam. – Maks uderzył się dłonią w czoło w taki sposób, jakby właśnie przypomniał sobie o urodzinach bogatej ciotki z Ameryki. – Tak, raz przyszedł na trening, bo mu rodzice kazali. Jak mu podałem piłkę na główkę, to zaczął uciekać i krzyczeć: „Ratunku!”. A kojarzysz to? „Ała, piłka mnie uderzyła”. Albo to: „Chłopaki, mam kopać do przodu czy do tyłu?”. Tymek gra jak baba – dodał na koniec z kwaśną miną.

## 2.

– A co to znaczy, że ktoś gra jak baba? – zaciekała się pani Magda, wychowawczyni i opiekunka drużyny piłkarskiej trzeciej be. Pojawiła się nagle przed chłopcami, jakby wyrosła spod ziemi.

– Nnoo... eee... jakoś tak... inaczej... psze pani – wystękał Maks i wbił wzrok w podłogę.

– Baby są jakieś dziwne.

– Dziewczyny są nawet spoko, ale do pewnych rzeczy normalnie się nie nadaaaają – dorzucił szybko Mikołaj.

– Dlaczego do pewnych rzeczy normalnie się nie nadają? Możesz powiedzieć, co dokładnie masz na myśli? – zapytała pani Magda i spojrzała badawczo na Mikołaja. – I trochę się niepokoję, gdy słyszę słowo „baby” – dodała.

Mikołaj znał to spojrzenie. Dwa tygodnie temu nauczycielka patrzyła na niego dokładnie w taki sam sposób, kiedy próbował ściągać na sprawdzianie z matmy.

– No... bo... Nie wiem... Bo mają inne... mormony? – wystękał.

– Masz na myśli hormony?

– Właśnie. To wszystko przez hormony! – ucieszył się Mikołaj.

– Coś wam powiem, panowie. – Pani Magda zrobiła się nagle bardzo poważna.

– Kiedy słyszę wasze fantazje o, jak je nazywacie, babach, czuję smutek i robi mi się przykro. W końcu sama jestem, hm, „babą”. I nie uważam, żebym nie nadawała się do jakichś zadań czy spraw. Zależałoby mi na tym, żebyście zaczęli myśleć w nieco inny sposób, mniej oceniający tak zwane przez was „baby”. Warto rozejrzeć się wokół z otwartością i zacięciem. Bo coś mi się wydaje, że ratunek dla was jest dosłownie na wyciągnięcie ręki.

– Na wyciągnięcie ręki?! Czyli gdzieeee?! – Mikołaj zaczął się rozglądać po sali nieco nieprzytomnym wzrokiem.

– Tam na ławce siedzą Julka i Tosia. Właśnie skończyły swój trening biegowy. Z tego co mi wiadomo, znają się na piłce. Wystarczy zaprosić je do drużyny.

– Dziewczyny z nami?! – Maks wyglądał na bardzo zdziwionego. – A czy to jest legalne?

– Zgodnie z regulaminem turnieju drużynę tworzą dzieci z jednej klasy. Nie jest napisane, czy chłopcy, czy dziewczyny, czy wysocy, czy niscy, czy piątkowi, czy dwójkowi. Wszyscy mają równe szanse. Za chwilę zaczynamy trening. Decyzja należy do ciebie, Mikołaju. Jesteś kapitanem drużyny. Przypomnę tylko, że Julka biega najszybciej z całej klasy. Mikołaj podrapał się po głowie. Spojrzał najpierw na panią, a potem na Maksa, który wyglądał, jakby zjadł pół cytryny. Rozumiał, że decyzja należy do niego. I że musi ją podjąć właśnie teraz.

– Spróbujmy. Ewentualnie.

### 3.

Tosia i Julka siedziały kilka metrów dalej. Jeszcze chwilę wcześniej, kiedy pani próbowała dowiedzieć się od chłopaków, dlaczego dziewczyny nie nadają się do pewnych rzeczy (normalnie), koleżanki były ciche jak myszki. Tylko patrzyły w dal i nasłuchiwały. A teraz nagle zaczęły gadać jak najęte. Mogłoby się wydawać, że im bliżej był Mikołaj, tym gadały więcej.

– Hej, Julka, dołączysz do drużyny? Ewentualnie? – Mikołaj powiedział to takim tonem, jakby chodziło o jakiś drobiazg, a nie o sprawę życia i śmierci.

– A bo co? – odburknęła Julka, jakby zaproszenie do drużyny trzeciej be było dla niej zupełnie nieważne.

– Antek zachorował. To co, dołączysz?

– A jakby nie zachorował, też byś zapytał?

– Julka, no weź. Jutro najważniejszy mecz.

– A może jakieś „poproszę”?

Mikołaj nie wiedział, jak się gada z dziewczynami. Z chłopakami potrafił rozmawiać, żartować, śmiać się, przedrzeźniać, a nawet kłócić. A z dziewczynami nie. Kiedy miał się do jakiejś odezwać, to go normalnie zatykało. Zresztą skąd miał wiedzieć, jak się gada z dziewczynami, skoro z nimi wcześniej nie gadał? Maks też nie gadał. I chory na gripę Antek też. Co prawda Antek miał o rok młodszą siostrę, ale mówił, że z nią nie gada. No bo niby o czym? Ale teraz ważył się los całej drużyny.

Drużyny, której Mikołaj był kapitanem. Chłopiec poczuł, że musi zebrać wszystkie swoje siły i zrobić ten trudny krok.

– Poprooszę – wymamrotał.

– No to zgoda. Ale z Toską – odpowiedziała szybko Julka.

– Potrzebujemy tylko jednej osoby – mruknął Mikołaj.

– Idę z Toską albo wcale. Macie dopisać ją do listy zawodników.

– Julka, daj spokój, ja nie potrzebuję... –

Tosia złapała koleżankę

za rękaw koszulki.

– Tu nie chodzi o ciebie.

Tu chodzi o mnie, Tośka.

Ja ciebie potrzebuję. Rozumiesz?

To co robimy, panie kapitanie?

## 4.

– Wiesz, co to jest? – odezwał się Maks do Julki, która wyszła na boisko. Tosia usiadła na ławce, tuż obok pani.

– Nie, powiedz mi – odparła Julka z zagadkowym uśmiechem na buzi.

– To jest piłka nożna. Kopiemy ją przed siebie, strzelamy na bramkę albo podajemy do zawodnika z drużyny – objaśniał Maks, wywijając przy tym nogą, która udawała, że kopie.

– Mogę spróbować? – zapytała dziewczynka.

Maks prostym podaniem po ziemi posłał piłkę do Julki. Dziewczynka podbiła ją lekko stopą, poprawiła kolanem i złożyła się do strzału. Uderzona z powietrza piłka przeleciała prawie przez pół boiska i walnęła w poprzeczkę bramki z takim impetem, że aż zadrżał parkiet w szkolnej sali gimnastycznej.

– Łał! – odezwał się Maks.

– Łaaa! – odezwał się Mikołaj.

– Łał! – odezwał się Aleks, bramkarz drużyny, który zwykle się nie odzywał. Po prostu stał na bramce i robił swoje.

– Czemu nie powiedziałaś wcześniej, że umiesz grać? – zdziwił się Mikołaj.

– Bo nikt mnie o to nie pytał – odpowiedziała Julka. – To co, zaczynamy trening?

Rzeczywiście, kiedy chłopcy kompletowali drużynę do najważniejszego piłkarskiego turnieju sezonu, nawet nie pomyśleli o tym, że mogą zaprosić dziewczyny. Mikołaj patrzył na Julkę i zastanawiał się, czemu mu to w ogóle nie przyszło do głowy.

## 5.

– Mógłbyś mi czasem podać! – warknęła Julka do Maksa, kiedy po treningu schodzili z boiska.

– Ale ty ciągle jesteś w innym miejscu. Biegasz jak wariatka – prychnął Maks.

– Bo ci wychodzę na pozycję, helo! Ale ty tego nie widzisz, bo gapisz się tylko na piłkę i na swoje nogi. Lecisz na bramkę jak ślepy. Lewandowski się znalazł...

– Lewandowski! Ale pojechałaś! Ty mi nic nie mów o Lewandowskim, bo jemu kumple robią wciąż wrzuty i asysty. A ja? Ja gram z...

– ... z babą? To chciałaś powiedzieć?

– Nie rozumiem. Niby wszystko jest w porządku, ale coś nam się gra nie klei – do rozmowy włączył się Mikołaj.

– Bo nie gracie zespołowo... – dorzuciła Tosia, która przez cały trening uważnie przyglądała się grze z ławki.

- Julka, może ty... – Mikołaj znowu zaczął drapać się po głowie.
- Poczekaj, Mikołaj – przerwała mu Julka. – Chcę posłuchać, co ma do powiedzenia Tosia. Tosia!
- Ale o czym tu gadać? – burknął Maks.
- TERAZ MÓWI TOSIA!
- Tosia chwilę się zawahała, po czym wstała z ławki i podeszła do drużyny. W lewej dłoni ścisnęła notes i długopis, z którymi nigdy się nie rozstawała. Wzięła głęboki wdech i zaczęła mówić:
- Każdy z was ma piłkarski talent. I każdy z tych talentów jest inny. Julka, ty jesteś szybka jak błyskawica, przegonisz wszystkich na boisku. Ty, Mikołaj, potrafisz zwolnić grę i rozegrać piłkę tam, gdzie trzeba. A tobie, Maks, trudno odebrać piłkę. Dryblujesz prawie jak Messi... – Tu Tosia zrobiła się trochę różowa na buzi. Zresztą tak samo jak Maks. – Wystarczy to wszystko ze sobą połączyć, ułożyć. A gdyby zrobić tak... Otworzyła notes. Zaciekawione dzieci stanęły wokół niej. Nie było tylko Aleksa, który – jak to było w jego zwyczaju – powiedział wszystkim „cześć” i poszedł prosto do domu.

## 6.

- Powiem ci, że ten świat oszalał – powiedział Maks, odbijając piłkę o ziemię, jakby to była piłka do kosza. – My i dziewczyny w jednej drużynie! Ogarniasz to?
- Ale sam widziałeś, jakie Julka ma kopyto – zauważył Mikołaj.
- Niby tak, strzela jak złoto. Ale to wciąż babskie kopyto. A ta Tośka, która się rządzi i uczy nas, jak grać? Nas! Ogarniasz to?
- Niby prawda, ale wiesz, ona ma sporo racji. Całkiem dobrze rozkminia. Fajnie nam rozrysowała tę nową taktykę.
- Co ona tam wie. Tylko siedzi, patrzy i skrobie. Wkurza mnie to.
- Ej, tydzień wcześniej mówiłeś, że ci się podoba.
- Przestań, to już prehistoria. Poza tym nie łączmy uczuć i obowiązków. Coś czuję, że jutro przerąbiemy ten mecz.



## 7.

- Słuchałam, jak mówiłaś drużynie o talentach. – Pani Magda podeszła do Tosi, która wciąż coś pisała w swoim notesie.
- Bo wie pani, oni naprawdę mają szansę wygrać ten turniej. Tylko muszą zobaczyć, że są drużyną. A teraz to każdy gra tylko na siebie.
- Zgadzam się z tobą. Piłka nożna to sport zespołowy. Jestem pod wrażeniem, że potrafisz to dostrzec. A także zaproponować drużynie dobrą taktykę. Jak prawdziwy trener.
- Myśli pani? Ja tylko... – Tosia skuliła się na ławce.
- Myślę, że masz duży talent. I zachęcam cię do tego, żebyś go jak najczęściej wykorzystywała.
- Ja też mam talent? – zdziwiła się dziewczynka. – Przecież ja nie kiwam się tak dobrze jak Maks, nie biegam tak szybko jak Julka i nie podaję tak dokładnie jak Mikołaj.
- A ja sobie myślę, że w piłkę gra się nie tylko nogą, lecz także głową. To jest bardzo ważne w tej grze. Nie sądzisz? – zapytała pani. Po czym zaraz dodała: – Zależy mi na tym, abyś jeszcze bardziej poczuła się częścią drużyny.

## 8.

Finał turnieju piłki nożnej to co roku wielkie święto dla całej szkoły. I zwykle to było bardziej święto chłopaków niż dziewczyn. Bo wprawdzie dziewczyny kibicowały swoim klasom, ale żadna nigdy nie była w drużynie. Kiedy więc drużyna trzeciej be wyszła na parkiet, publiczność zrobiła coś takiego:

– Oooooooooooooooooo!

A kiedy skończyło się: „Oooooooooooooooooo!”, wybuchł harmider, bo wszyscy na trybunach zaczęli nagle ze sobą gadać. Wśród tego gadania było też słychać takie jakby: „Hi, hi, hi...”, „Hi, hi, hi...”.

Drużyny stanęły na parkiecie naprzeciw siebie. Kapitanowie uścisnęli sobie dłonie.

– Cześć, dziewczynki. Gotowe na łomot? – zarechotał Misiasty, miętoląc dłoń Mikołaja. Mikołaj nic nie odpowiedział, tylko zacisnął zęby tak, że aż zazgrzytały. A rękę Misiastego ścisnął tak mocno, że ten aż jęknął. Misiasty to był kawał chłopaka i rzadko jęczał.

Był największy spośród chłopaków ze wszystkich trzecich klas. Może dlatego, że był starszy, bo został na drugi rok.

Po chwili rozległ się dźwięk gwizdka. Pan Kacper, nauczyciel WF-u, rozpoczął mecz. Szkolny zegar zaczął odliczanie.

## 9.

- Co się dzieje, Mikołaj? – zapytała pani Magda.
- Nie wiem, psze pani. Trochę się pogubiliśmy – odpowiedział Mikołaj.
- To przez tę twoją taktykę – wysyczał Maks do Tośki. – Robimy, co kazałaś, a i tak nic nam nie wychodzi. Efekt? Przegrywamy dwa – jeden.
- Nie może wyjść, bo w ich ataku gra dzisiaj Misiasty. Trzeba szybko zmienić...
- ... ty już lepiej nic nie mów – warknął do koleżanki Maks. – Od teraz gram po swojemu, a nie po babskiemu.
- Zaczekaj, Maks. Niech Tośka powie... Ewentualnie – zaproponował Mikołaj.
- ... to wy tu sobie słuchajcie – rzucił Maks. – Ja wracam na boisko. Cześć, dziewczynki.
- Jaki masz pomysł na zmianę sytuacji? – zapytała Tosię nauczycielka, kiedy piłkarze wrócili na boisko. – Za chwilę koniec pierwszej połowy, a wasza drużyna przegrywa.
- Ja? Nie rozumiem – zdziwiła się Tosia.
- Chcesz dalej prowadzić drużynę z ławki? – zapytała pani Magda.
- Tak to się na pewno nie uda – mruknęła Tosia.
- Właśnie. Zatem jaki będzie twój następny krok?
- Naprawdę pani myśli, że mogłabym? Naprawdę?
- Dziewczyno, masz wszystko, czego potrzeba, żeby uratować ten mecz!

## 10.

- Chcę wyjść na boisko – wypaliła Tosia do Mikołaja, kiedy ten z resztą drużyny zszedł do szatni na przerwę.
- Co?! – wystękał zdyszany chłopak.
- Jesteś kapitanem, Mikołaj. Mówię ci, że chcę wejść do gry – powtórzyła stanowczo Tosia.
- Tak, Tosia, tak! – podchwyciła zziębnięta i spocona Julka. – Przecież ty grasz jak pantera. A na dodatek i grasz, i myślisz. Jednocześnie!
- Potrzebujemy na szybko nowej taktyki, bo trzecia de rozjedzie nas na miazgę. Chcę wyjść na boisko.
- Masz rację, Tośka. Potrzebujemy nowej taktyki. Powinniśmy cię wcześniej słuchać. Ale tym razem trzeba to zrobić na całego – powiedział Mikołaj i zaczął ściągać opaskę z lewego ramienia. – Zastąpisz mnie. Idę zgłosić panu zmianę kapitana drużyny.
- Słuchajcie, musimy zająć się Misiastym – powiedziała Tośka, wychodząc na boisko.

Na widok drugiej dziewczyny na boisku na trybunach rozległo się coś takiego:

– Oooooooooo... Hi, hi, ha... Ooooooooooooo... Szur, szur, ha, ha... Ooooooooooooo!

– Ale Misiasty to kafar... – odpowiedział Tośce Mikołaj.

– Ale kiepsko się kiwa. Obserwowałam go przez całą połowę. On potrafi robić tylko jeden prosty zwód, to wszystko. Cała drużyna pracuje na niego. Wystarczy zabrać mu piłkę, a gra im się posypie. Zobaczycie.

– Ta nowa ma rację – mruknął Aleks. – Trzymajcie Misiastego jak najdalej od mojej bramki – dorzucił i podreptał na swoją pozycję. To było chyba najdłuższe zdanie, jakie powiedział do kolegów od roku.

## 11.

– Dlaczego nie wyszedłeś na boisko, Maks? Tak jak powiedział Mikołaj? I czemu rzuciłeś w szatni koszulką?

– To nie jest sport dla mnie, psze pani. I nie mam już siły.

– A ja sobie myślę, że ciężko ci z tym, że kapitanem została dziewczyna.

– Ona zabrała Mikiemu opaskę i zaczęła się strasznie rządzić... Jeee... Widziała to pani?... Ale akcja! Trzy – dwa! Trzy – dwa! Brawo, Julka!!!

– Hm, ja widziałam coś innego. To Mikołaj zdecydował o zmianie. I moim zdaniem postąpił bardzo roztropnie.

– Ale ona to wymusiła. Eeeech... Widziała to pani? Dosłownie milimetry. Piękny strzał. Dawaj, Miki! Dawaaaaaj!!!

– Pewnie chciałeś powiedzieć: „milimetry”. Wymusiła? Ja nie widziałam takiego działania ze strony Tosi. Nie wydaje mi się również, żeby Mikołaj był skłonny do działania pod wpływem przymusu. A może jest trochę tak, że to ty chciałeś zostać kapitanem?

– Jeeest!!! Trzy – trzy. Brawo, Tośka!!! – Maks wrzasnął na całe gardło, ale po chwili zacisnął usta, jakby powiedział jakieś kłamstwo albo brzydkie słowo. – Ja kapitanem?!

Ja kapitanem?! W życiu! No i sama pani widzi. Co ona wyprawia?! Czemu właśnie teraz bierze minutę przerwy?

– Regulamin jej na to pozwala – przypomniała pani.

## 12.

– Słuchajcie, mamy remis. Ale remis to dla nas przegrana, bo poprzedni mecz przegraliśmy dwa – trzy – powiedziała Tosia. – Został nam czas na ostatnią akcję. Ta akcja nie uda się bez ciebie, Maks. Chcę, żebyś wyszedł na boisko.

– Ja? A czemu ja? – burknął chłopiec.

– Kochani, zostało wam pół minuty – przypomniała pani Magda.

– Maks, przestań się dąsać – wtrącił się Mikołaj. – Wyłaż na boisko i wygraj ten mecz. Maks spojrzał spode łba najpierw na Mikołaja, potem na Tośkę, po czym chwycił koszulkę i zaczął ją zakładać.

– Piętnaście sekund!

– Posłuchajcie... – zaczęła Tosia. – Mam taki plan...

Kiedy zabrzmiał gwizdek, drużyna trzeciej be wybiegła na boisko. I wtedy Tośkę olśniło. Zdjęła szybkim ruchem opaskę z ramienia.

– Maks, łap! – krzyknęła.

Maks zwinnym ruchem chwycił opaskę w locie.

– Dziękuję, pani kapitan.

## 13.

Ostatnia akcja meczu trzeciej be z trzecią de przejdzie do szkolnej legendy. Misiastemu i jego kumplom wystarczył remis, dlatego szanowali piłkę. Podawali po prostu jeden do drugiego i nie robili żadnych ryzykownych akcji. Do końca zostały dosłownie sekundy. Widownia zaczęła odliczać: DZIESIĘĆ... DZIEWIĘĆ... OSIEM... SIEDEM... Przy SZEŚĆ... Misiasty zatrzymał się, oparł nogę na piłce i podniósł ręce, bo był już pewny zwycięstwa. I wtedy stało się coś niesamowitego. Maks podbiegł do Misiastego... PIĘĆ... zrobił wślizg i wybił piłkę spod stopy przeciwnika... CZTERY... Julka przejęła piłkę i kopnęła z całej siły... TRZY... Uderzona z powietrza piłka przeleciała prawie przez pół boiska i walnęła w poprzeczkę bramki... DWA... z takim impetem, że aż zadrżał parkiet w szkolnej sali gimnastycznej. Ale tym razem zamiast odbić się i polecieć w stronę trybun, wpadła do bramki... JEDEN!

–Ooooooooo!... Aaaaaaaaaa!... Jeeeeeeeeee!... Cooooooooo?!... Łaaaaaaa!... Nieeeeeeeeeee!... Hurrrrrrrraaaaaa!... Szur, szur... Chlip, chlip.

– Heeej, Misiaaaasty! – zawołał Mikołaj.

– Czego chcesz? – odburknął załamany Misiasty.

– Powiedz mi, jak to jest dostać łomot od dziewczynek. Ewentualnie.

## 14.

Jeszcze nie ucichł harmider na trybunach, a zwycięską drużynę już otoczyli uradowani uczniowie.

– Odpowiedcie na parę pytań dla szkolnego bloga? Dlaczego na początku tak kiepsko wam szło, a mimo to zwyciężyliście? Gdzie nauczyliście się tak grać? Zdradzicie sekret waszej strategii? Kto wymyślił tę ostatnią akcję? – Dwie dziewczyny z czwartej gie wepchnęły się przed innych i skierowały smartfon z włączonym nagrywaniem w stronę Maksa.

Ten już chciał się odezwać, ale spojrzał na Tosię, która stała nieco z boku. Lewą rękę miała wyciągniętą do góry w geście zwycięstwa. W prawej, jak zwykle, trzymała notes i długopis. Maks wskazał blogerkom koleżankę i powiedział:

– Na wszystkie pytania odpowie wam nasza ekspertka.

## 15.

– Możesz mi wytłumaczyć, Miki, skąd Tośka tak zna się na piłce? – spytał Maks kolegę, kiedy stali w kolejce po lody. Lody naturalne, naturalnie.

– Nie mam zielonego pojęcia. Ewentualnie – odpowiedział Mikołaj.

– Może stąd, że jest siostrą Łanieckiego – dorzucił Aleks, który właśnie pałaszował dwie kulki pistacjowych, jedną cytrynowych i jedną malinowych. Te lody to była nagroda za zwycięstwo w turnieju, dlatego Aleks się nie oszczędzał.

– TEGO Łanieckiego?!

– Mhm.

– Łanieckiego, juniora kadry?!

– No.

– TEGO Łanieckiego, juniora kadry narodowej?!?!

– Właśnie – potwierdził Aleks. – Tośka interesowała się piłką, kiedy ty jeszcze sikałeś w pampersa, a na tatę mówiłeś „tabojet”.

## 16.

- Wiesz, Maks mnie zapytał, czy pójdę z nim i z Pumpkiem na spacer.
- Coś ty, naprawdę?! – Julka aż przestała jeść lody. Dziewczyny siedziały na ławce i czekały na kolegów. – Pumpek to ten jego śmieszny piesek?
- Maks chciał obgadać strategię na turniej międzyszkolny, bo to już za tydzień.
- Aha, i na rozmowę o strategii zabiera ciebie i Pumpka na spacer? Do parku? A to ciekawe! Mnie się wydaje, że tu nie chodzi o strategię.
- Myślisz?... – spytała Tosia i się zaczerwieniła. – Może masz rację... Jakoś strasznie się przy tym zapraszaniu jąkał. Tylko jeśli nie chodzi o strategię – kontynuowała – to czemu od razu nie powiedział, że nie chodzi o strategię?
- Bo wiesz, moja droga... – zaczęła Julka, gryząc kulkę waniliowych – ... chłopaki są jakieś dziwne!
- Ewentualnie – roześmiała się Tośka.

**KONIEC**

Bajkoterapia to forma wsparcia oraz edukacji w obszarze emocji, relacji i szeroko rozumianych umiejętności społecznych. Proces, który uruchamiamy u dziecka za pomocą bajkoterapii, pozwala rozwinąć nowe umiejętności w zakresie dostępu do sfery emocji oraz budowania relacji, zachęca do poznawania różnych wzorców myślenia, uruchamia wyobraźnię.

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. To właśnie od czytania zaczynamy proces bajkoterapii, do którego zapraszamy dzieci. Jednak aby taki proces miał miejsce, muszą pojawić się kolejno trzy etapy, bowiem bajkoterapia to: czytanie, omawianie i ćwiczenie.

## Jakie bajki wykorzystujemy w bajkoterapii?

### ***Bajki psychoterapeutyczne.***

Są wykorzystywane w celu rozwoju emocjonalnego dziecka. Obniżają lęki, pomagają przepracować smutek czy złość, dodają pewności siebie, odpowiadają na potrzeby akceptacji, miłości, przynależności, bezpieczeństwa. Bajka psychoterapeutyczna ma określoną budowę, a jej istotnymi elementami są: główny bohater, problem, tło historii, postaci wspierające oraz szczęśliwe zakończenie (w znaczeniu znalezienia rozwiązania problemu). Ważne jest, aby jedna bajka omawiała jeden problem (wyzwanie), z który mierzy lub może mierzyć się dziecko.

### ***Bajki psychoedukacyjne.***

Mają za zadanie przede wszystkim wspierać rozwój poznawczy dziecka. Celem czytania tego rodzaju bajek jest zmiana postaw i zachowań dziecka. Bajka psychoedukacyjna pokazuje wzory zachowań, jej fabuła wyraźnie podkreśla pożądane postawy i sposoby działania. Tego rodzaju teksty mogą omawiać takie tematy jak: sprzątanie zabawek we własnym pokoju, segregowanie śmieci, ostrożność w kontaktach z obcymi, oszczędzanie wody, reagowanie na przemoc w grupie rówieśniczej. Bajki psychoedukacyjne wykorzystują mechanizm naśladownictwa – dziecko może utożsamić się z bohaterem historii i przyjąć jego sposoby zachowania.

### ***Bajki relaksacyjne.***

Znacząco różnią się od bajek psychoedukacyjnych i psychoterapeutycznych. Ich celem jest wywołanie uczucia odprężenia u dziecka, obniżenie napięcia, uspokojenie, wyciszenie. Mogą być stosowane po emocjonującym dla dziecka dniu lub przeżyciu trudnej, stresującej sytuacji. Bajki relaksacyjne zapraszają do wizualizacji i odwołują się do wyobraźni dziecka. Ich czytanie trwa zwykle poniżej 10 minut, może mieć miejsce zarówno w ciągu dnia, jak i wieczorem przed snaniem. Istotne w bajkach relaksacyjnych 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?**

#### ***Edukacja.***

Wskazywanie dziecku skutecznych sposobów rozwiązywania problemów, radzenia sobie w sytuacjach trudnych poprzez dostarczenie wiedzy o świecie oraz o sobie. Pokazywanie nowych wzorców myślenia, nastawionych na działanie umożliwiających radzenie sobie z wyzwaniami.

#### ***Trening umiejętności.***

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

#### ***Budowanie relacji.***

Mowa nie tylko o relacji między dzieckiem a bajkoterapeutą, ale też relacji z samym sobą, akceptacji, budowanie poczucia wartości oraz wiary we własne moce i talenty.

#### ***Terapia.***

Wsparcie dla dziecka znajdującego się pod wpływem silnego lęku, strachu czy smutku. Pozwala oswoić te emocje, wyrazić je oraz znaleźć sposób „obejrzenia” trudnej sytuacji i znalezienia odpowiedniego dla dziecka rozwiązania.



## Jakie są mechanizmy psychologiczne zachodzące dzięki bajkoterapii?

### ***Odwrażliwianie.***

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

### ***Racjonalizacja.***

Pokazywanie dziecku poprzez treść bajki czynników lękotwórczych w celu zrozumienia sytuacji lub stanu, w którym dziecko się znajduje. Ponadto dziecko ma szansę zobaczyć, że nie jest osamotnione ze swoimi lękami i również bohaterowie bajki mierzą się z różnymi emocjami, w tym z lękiem czy smutkiem.

### ***Konkretyzowanie.***

Treści bajek dostarczają dziecku informacji o tym, jak nazwać emocje czy stany emocjonalne, z którymi mierzy się dziecko. Pozwalają na wgląd i opisanie tego, co się dzieje. Wzbogacają język emocji dziecka oraz rozwijają umiejętność opisywania sytuacji, w których dziecko może się znajdować.

### ***Rozwijanie empatii.***

Poznanie bohaterów bajek i przeżywanie wraz z nimi ich przygód ma na celu zachęcenie dziecka do współodczuwania ich emocji. Działa tu również mechanizm decentracji, który ma zachęcać do rozwijania umiejętności wyobrażania sobie przedmiotów, sytuacji z punktu widzenia osoby, która nam towarzyszy w rozmowie, siedzi 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 lub całkowitego unikania kontaktu wzrokowego i wpatrywanie się tylko w czytaną bajkę;
- ton głosu i tempo mówienia;
- pokazywanie dziecku ilustracji znajdujących się w bajce;
- rozluźnioną pozycję podczas czytania, tak aby dziecko również mogło się rozluźnić i skupić na treści bajki.



## Etap II – omawianie

Przystępując do drugiego etapu – omawiania – zapraszamy dziecko do odpowiedzi na kilka pytań dotyczących przeczytanej treści.

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

Następnie przechodzimy do pytań związanych z przeżyciami bohaterów, ich odczuciami czy pomysłami, które mieli na rozwiązanie danego wyzwania lub problemu. Na przykład: „Jakie przygody mieli główni bohaterowie? Jak sobie z nimi radzili?”, „Co czuł główny bohater, kiedy poznał nowych kolegów?”, „Jak ty byś się czuł/czuła w tej sytuacji? Co byś zrobił/zrobiła?”.

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



## Etap III – ćwiczenie

Trzeci, ostatni etap bajkoterapii, to ćwiczenie, do którego bajkoterapeuta zaprasza dziecko, a ono inicjuje dalsze aktywności. W tej części podążamy za dzieckiem i jego potrzebami, pomysłami oraz tempem. Ćwiczenie wspiera rozwój kreatywności u dziecka, pozwala utrwalić oraz wykorzystać zdobyte informacje. To również etap, podczas którego zacieśniamy więź z dzieckiem, okazujemy mu zaufanie, wspierając je w ćwiczeniu nowych umiejętności, pozwalając mu na podejmowanie samodzielnych decyzji, w jaki sposób chce ćwiczyć.

## 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 treści pod kątem przykładów, których dostarcza, lub wzorów postępowania zgodnych z tym, co chcemy faktycznie dostarczyć dziecku.

Sprawdź swój poziom energii i stan emocjonalny, który dziecko będzie nieświadomie odzwierciedlać. Jeśli bajkoterapeuta będzie spięty lub smutny, trudno mu będzie wesprzeć dziecko w jego stanach emocjonalnych czy w poszukiwaniu sposobu 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 efektywności w procesie bajkoterapeutycznym.

Przygotuj przybory, których planujesz użyć podczas ćwiczenia – warto zaoszczędzić późniejszy czas na wspólną zabawę zamiast na poszukiwania potrzebnych elementów zajęć.

### **Kto może prowadzić bajkoterapię?**

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

### **Dla kogo przeznaczona jest bajkoterapia?**

Bajkoterapia to jedna z form edukacyjnych i rozwojowych zawierająca się w obszarze biblioterapii. Dedykowana jest szczególnie dzieciom w wieku 3-10 lat, jednak jej wykorzystanie jest tak wszechstronne, że mogą pojawiać się sytuacje, kiedy bajkoterapia wykorzystana zostanie również w grupach nieco starszych dzieci. W stosunku do młodzieży powyżej 15. roku życia możemy mówić natomiast o procesie biblioterapeutycznym, w którym wykorzystujemy nieco inne teksty, a sam proces przebiega w oparciu o inny schemat.

Bajkoterapię można prowadzić zarówno w formie indywidualnej (bajkoterapeuta i jedno dziecko), jak i w formie grupowej. Ta druga wykorzystywana jest w szkołach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, bibliotekach czy świetlicach. Różnica między bajkoterapią indywidualną a grupową polega przede wszystkim na nieco większej uwadze i znajomości pracy z grupą w przypadku tej drugiej.

## SCENARIUSZ DLA RODZICÓW

*Bajkoterapia indywidualna*



### **Etap I – czytanie**

#### **Na co zwrócić uwagę podczas czytania z dzieckiem w relacji 1:1?**

Sprawdź, czy dziecko podąża za czytaną treścią – czy czytasz w odpowiednim tempie, odpowiednio głośno.

Zwracaj uwagę na sygnały niewerbalne – czy dziecko nawiązuje kontakt wzrokowy, czy go raczej unika, czy słucha i jest skupione na czytanej treści, czy raczej rozgląda się i wykazuje brak zainteresowania – wówczas zawsze dobrze jest przerwać na chwilę i zapytać dziecko, o czym myśli, jak mu się podoba bajka. Zanim jednak zapytasz, powiedz o swojej intencji – że widzisz, że się rozgląda i masz wątpliwość, czy słucha bajki, albo że widzisz, że dziecko jest zamyślane i dlatego pytasz. Twoje pytania mają wynikać z troski i zainteresowania dzieckiem, a nie chęci „przywołania go do porządku”. Dziecko powinno czuć się akceptowane i słuchane, a nie oceniane.



### **Etap II – omawianie**

#### **Jak omawiać bajkę z jednym dzieckiem?**

Podczas bajkoterapii indywidualnej zwróć uwagę, czy liczba i szybkość zadawanych pytań nie jest dla dziecka przytłaczająca i nie powoduje efektu „odpytywania przy tablicy”.

Cierpliwie czekaj na odpowiedź – postaraj się nie tworzyć sytuacji, kiedy zadajesz pytanie i sam/sama na nie odpowiadasz. Wówczas zadawanie pytań nie ma sensu i jednocześnie jest informacją dla dziecka, że nie masz do niego zaufania, że potrafi samo znaleźć odpowiedź.

Jeśli dziecko zwleka z udzieleniem odpowiedzi – zapytaj, czego potrzebuje, żeby ją znaleźć, może będzie chciało, żebyś przeczytał/przeczytała jeszcze raz fragment bajki, o który pytasz.

## Przykłady pytań do bajki „Teraz mówi Tosia”.

### PYTANIA ZAMKNIĘTE:

- Kto jest głównym bohaterem bajki?
- Gdzie rozgrywa się akcja tej bajki?
- Jakie imiona mają bohaterowie bajki?
- Jaki sport uprawiają bohaterowie bajki?
- Jaki problem próbował rozwiązać Mikołaj?
- O czym rozmawiali chłopcy?
- Jak ma na imię nauczycielka dzieci?

### PYTANIA OTWARTE:

- Z jakiego powodu pani Magda włączyła się do rozmowy chłopców?
- Co takiego ją zasmuciło?
- Z jakiego powodu pani Magda zwróciła uwagę na rozmowę chłopców?
- Dlaczego pani Magda zwróciła chłopcom uwagę akurat na słowo „baby”?
- Jak myślisz, jak mogły się poczuć Tosia i Julka, słysząc rozmowę chłopców?
- Z jakiego powodu warto zwracać uwagę na to, żeby traktować ludzi z takim samym szacunkiem niezależnie od ich płci?
- Jakie dobre rzeczy może nam dać to, że ludzie się czymś różnią?
- Co zrobił Mikołaj po rozmowie z panią Magdą?
- Co ty byś zrobił/zrobiła w takiej sytuacji?
- Z jakim problemem zmierzyli się bohaterowie bajki?
- Jak myślisz, co ty byś czuła/czuła w takiej sytuacji?
- Jak myślisz, co sprawiło, że drużyna Tosi i Mikołaja odniosła zwycięstwo?
- Jak myślisz, co zyskała drużyna kiedy chłopcy połączyli siły z dziewczynami?
- Co nam może dać to, że będziemy działać wspólnie, niezależnie od płci?



## Etap III – ćwiczenie

### **Dwie propozycje ćwiczeń do wykonania w relacji opiekun + dziecko.**

1. Przygotuj papier oraz kredki, flamastry, farby. Zaprosz dziecko do namalowania/narysowania różnorodnej drużyny piłkarskiej składającej się z chłopców i dziewcząt – niech każdy zawodnik ma inną umiejętność lub inny talent, którym będzie wspierał drużynę. A konkretny talent niech będzie zapisany na koszulce zawodnika/zawodniczki.

Ćwiczenie to ma na celu zwrócenie uwagi na wspólnotowe działanie grup rówieśniczych niezależnie od ich płci. Pobudza myślenie o różnych talentach, umiejętnościach dzieci, których potrzebuje zespół.

2. Zaprosz dziecko do zamknięcia oczu i wyobrażenia sobie jego ulubionej zabawy zespołowej. Poproś, aby opowiedziało, z kim gra w tę grę. Jakie dziewczynki i jacy chłopcy mu towarzyszą? Jakie każdy ma zadanie w grze? Czym się wyróżniają poszczególne postacie tej wizualizacji? Jaki mają wyraz twarzy? W jaki sposób się uśmiechają? Jakie kolory dominują? Jakie zapachy? Jak dziecko się tam czuje – czym ono się wyróżnia? Co powoduje, że czuje się tam dobrze? Poproś dziecko, żeby podzieliło się tym, co widzi i jak się tam czuje.

Ćwiczenie w formie wizualizacji ma na celu odprężenie, uspokojenie emocji oraz wyciszenie. Podczas wizualizacji zapraszamy dziecko do uruchomienia zmysłów: węchu, smaku, dotyku, wzroku – ma to na celu zwiększenie poziomu odprężenia oraz zmniejszenia napięcia w ciele. Tak konkretna wizualizacja ma również na celu uruchomienie patrzenia w różnorodny sposób na postacie w wizualizacji – ich role, wyraz twarzy, sposób poruszania się, różnice w uśmiechu – które mogą być wsparciem w trudnych sytuacjach, z którymi dzieci się mierzą. Wsparcie może dawać każdy, niezależnie od płci, wyglądu czy roli, którą odgrywa w życiu dziecka.

## SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELI

*Bajkoterapia grupowa*



### Etap I – czytanie

#### **Na co zwrócić uwagę podczas czytania z grupą?**

Jeśli zdarzy się sytuacja, że któreś z dzieci jest mniej zainteresowane bajką i próbuje odwrócić uwagę reszty dzieci, zatrzymaj się, zapytaj we wspierający sposób, czego dziecko potrzebuje, żeby się skupić, co możesz dla niego zrobić. Zwróć jego uwagę na to, że bardzo zależy ci na tym, aby brało udział w bajkoterapii razem z innymi dziećmi, ponieważ jest tak samo ważne jak wszystkie dzieci w grupie i dużą wartością dla ciebie będzie usłyszeć jego zdanie po przeczytaniu bajki.

Podczas pokazywania ilustracji zachęcaj wszystkie dzieci do zabierania głosu i wypowiedzi. Ważne jest, aby stwarzać przestrzeń do swobodnej wypowiedzi dla każdego dziecka. Dlatego zapraszaj, jednocześnie starając się nie wywierać presji do wypowiedzi. Nie stosuj stwierdzeń typu: „No, powiedz coś, całej grupy jeszcze tylko ty nic nie mówiłeś/mówiłaś”, „Nie chcesz chyba być gorszy od reszty?”, „No coś ty, przecież wiem, że potrafisz, nie wstydź się”. Bajkoterapia to proces, który ma otwierać dzieci na zdobywanie nowych umiejętności oraz poszerzanie samoświadomości i wiedzy poprzez edukację, a nie wywoływać u nich poczucie winy, że czegoś nie wiedzą lub nie umieją.



## Etap II – omawianie

### **Jak omawiać bajki z grupą?**

Stwórz przestrzeń do wypowiedzi dla każdego dziecka, tak aby miało szansę odpowiedzieć na zadane pytanie.

Zachęcaj do poszukiwania odpowiedzi, wspierając dzieci przypomnieniem treści bajki – nie „wyciągaj” na siłę do udzielania odpowiedzi, ten proces ma być bezpieczny i odbywać się z poszanowaniem granic dziecka.

Jeśli kilkoro dzieci chce odpowiedzieć na to samo pytanie, ustal kolejność odpowiedzi. Jeśli odpowiedź jest jedna, prosta – zapytaj grupę, kto się zgłosił pierwszy i wspólnie ustalcie, kto odpowie – w ten sposób okazujesz dzieciom zaufanie i zapraszasz do podejmowania decyzji oraz stwarzasz im szansę do pokazania swojego wpływu na daną sytuację.

Zachęcaj do samodzielnej wypowiedzi z użyciem komunikatu „ja” – zwracaj uwagę, żeby dzieci starały się mówić każde za siebie, bez używania tzw. „zasłon dymnych” w postaci zwrotów: „Wszyscy tak mamy”, „Każdy tak czuje”, „Wszyscy tak myślą” – tego typu stwierdzenia mogą świadczyć o braku poczucia bezpieczeństwa dziecka w grupie potrzebnego do swobodnej wypowiedzi, mogą być również sygnałem, że dziecko nie ma gotowości brania odpowiedzialności za swoje słowa. Warto wówczas wzmocnić poczucie akceptacji i bezpieczeństwa u dziecka, tak żeby chciało ćwiczyć wypowiedzi we własnym imieniu, a tym samym branie za nie odpowiedzialności.

## Przykłady pytań do bajki „Teraz mówi Tosia”.

### PYTANIA ZAMKNIĘTE:

- Czy w bajce jest główny bohater?
- Czy w bajce oprócz głównego bohatera występują inne postacie?
- Jakie imiona mają bohaterowie bajki?
- Jaki sport uprawiają bohaterowie bajki?
- Jaki problem próbował rozwiązać Mikołaj?
- Jak ma na imię nauczycielka dzieci?
- O czym rozmawiali chłopcy?

### PYTANIA OTWARTE:

- Z jakiego powodu pani Magda włączyła się do rozmowy chłopców?
- Co takiego ją zasmuciło?
- Z jakiego powodu pani Magda zwróciła uwagę na słowo „baby”?
- Jak myślicie, co oznacza słowo „wykluczenie”?
- Jak mogą się czuć osoby wykluczone ze względu na swoją płć?  
Jakie emocje mogą się u nich pojawić?
- Jak wy czulibyście się, gdybyście zostali wykluczeni z jakiejś grupy?
- Co wtedy byście zrobili?
- Co zrobił Mikołaj po rozmowie z panią Magdą?
- Co wy byście zrobili w takiej sytuacji?
- Z jakiego powodu warto łączyć swoje talenty niezależnie od płci?
- Jakie talenty mogą mieć dzieci, niezależnie od ich płci?
- Kto pomógł w rozwiązaniu problemu drużyny?
- Jaki talent ma Tosia?
- W jaki sposób pomogła drużynie?
- Co wy uważacie za swój talent?
- Jak się czuł Maks podczas meczu? Jak reagował?
- Jak myślicie, co mogło być powodem takiej reakcji Maksa?
- Co sprawiło, że drużyna trzeciej be wygrała mecz?
- Jak myślicie, z jakiego powodu ważne jest, aby chłopcy i dziewczynki wspólnie tworzyli zespoły i się wspierali?



## Etap III – ćwiczenie

### Dwie propozycje ćwiczeń do wykonania w grupie.

1. Przygotuj papier oraz kredki, flamastry, farby. Zaproś dzieci do namalowania/narysowania projektu stroju piłkarskiego dla drużyny z klasy trzeciej be. Jakiego koloru będzie miał strój piłkarski? Z czego będzie wykonany? Co weźmiecie pod uwagę, projektując taki strój?

Celem ćwiczenia jest uruchomienie kreatywności u dzieci, zaproszenie do uruchomienia wyobraźni w pracy z kolorami, różnymi sylwetkami piłkarzy i piłkarek, ich wspólnymi potrzebami wobec stroju do gry w piłkę.

2. Przygotuj papier oraz kredki, flamastry, farby. Zaproś dzieci do narysowania dużego konturu człowieka na kartce. Po narysowaniu konturu poproś, aby każde dziecko wpisało w kontur:
  - **umiejętności**, które może mieć każdy człowiek niezależnie od jego płci;
  - **emocje**, które może przeżywać każdy człowiek bez względu na płeć;
  - **zajęcia**, które może wykonywać każdy człowiek bez względu na płeć.

Zachęć dzieci, aby w konturze znalazło się po kilka przykładów z każdego z trzech obszarów. Celem ćwiczenia jest uruchomienie u dzieci myślenia, że niezależnie od płci możemy mieć te same talenty, emocje czy zajęcia.

# RÓWNOŚĆ PŁCI - CZYLI CO?

*odpowiada Justyna Frydrych*

## **Równość płci, czyli co? O co właściwie powinniśmy się starać?**

– Powinniśmy się starać o to, żeby wszystkie osoby, bez względu na tożsamość płciową, chłopcy i dziewczyny, mogły w równym stopniu realizować swój potencjał, dokonywać wyborów zgodnie ze swoimi preferencjami, zainteresowanymi i umiejętnościami, by ich wybory życiowe były szanowane i akceptowane, by czuły się ważną, pełnoprawną częścią społeczeństwa, by czuły się bezpieczni i wolni. Równość płci można rozumieć szeroko: jako tworzenie takich warunków – w domu, szkole, pracy i innych obszarach życia – w których różnice wynikające z tożsamości płciowej czy orientacji psychoseksualnej nie prowadzą do gorszego traktowania, nierównego dostępu czy wykluczenia.

Chłopcy i dziewczyny są socjalizowani i socjalizowane do ról płciowych (gender) właściwie od pierwszych miesięcy życia. Często, być może bezwiednie, trenujemy dziewczyny do uległości, do tego, by były posłuszne, opiekuńcze i troskliwe, ciche, delikatne, ale i skupione na swoim wyglądzie. U chłopców z kolei pożądane są odwaga, zdecydowanie, pewność siebie, nieokazywanie emocji, siła fizyczna, a nawet skłonność do przemocowego rozwiązywania problemów. Chłopcy częściej dostają przyzwolenie na pewne aktywności, np. siłowniki i generalnie na ruch, wychodzenie bez opieki osoby dorosłej, czas przed komputerem czy z telefonem itp., podczas gdy dziewczynki „powinny być” ostrożne i bardziej wyciszone, zajęte rysowaniem, pracami manualnymi i innymi cichymi zabawami. Ten „trening kobiecości” czy „trening męskości” wpływa na ich późniejszy dobrostan – na (nie)pewność siebie, poczucie własnej wartości, wybory życiowe, jakość nawiązywanych relacji.

Dlatego warto podążać za dziećmi, za ich predyspozycjami, zainteresowaniami, choć w świecie, w którym istnieje jaskrawy, binarny podział na to, co „męskie” i „kobiece”, może być to niełatwe. Nierówności płciowe być może trudno nam zauważyć, bo są powszechne i znormalizowane, niemal przezroczyście, są z nami od zawsze, są częścią domowego, przedszkolnego, szkolnego krajobrazu.

## **Od czego zacząć edukację w obszarze równości płci w szkole i w domu?**

– Myślę, że w pierwszej kolejności warto przyjrzeć się sobie. Swojemu zachowaniu, swoim oczekiwaniom, podziałowi obowiązków we własnym domu, w miejscu pracy, swojej relacji z partnerem lub partnerką, relacji z własnym ciałem, własnym przekonaniem i oczekiwaniom.

Warto przyjrzeć się również naszemu językowi. Czy rzeczywiście jest to język równościowy i wrażliwy na płć, czyli wolny od stereotypów płciowych, uwzględniający równorzędne istnienie obu płci? Język odzwierciedla, ale i kształtuje sposób myślenia. Jeśli zaczniemy dostrzegać kierowczynie, sportowczynie, naukowczynie, inżynierki na poziomie językowym, to przywrócimy ich widoczność w wielu sferach życia; kobiety w tych zawodach nie będą niczym osobliwym dla naszych dzieci, a przez to – więcej dziewczynek będzie dokonywać takich wyborów zawodowych. Używanie żeńskich i męskich końcówek oraz żeńskich nazw zawodów może dość łatwo wejść w nawyk, trzeba po prostu zacząć je praktykować. Co ciekawe, to przychodzi naturalnie małym dzieciom, dopiero z czasem zanika ta umiejętność.

*Często, być może bezwiednie, trenujemy dziewczyny do uległości, do tego, by były posłuszne, opiekuńcze i troskliwe, ciche, delikatne, ale i skupione na swoim wyglądzie.*

Język wrażliwy na płć to również język wolny od wykluczających, obraźliwych, seksistowskich sformułowań i stereotypów płciowych. Warto przyjrzeć się komunikatom, które kierujemy do dziewczynek i do chłopców. Niestety nadal jest szerokie społeczne przyzwolenie na komentowanie wyglądu dziewczyn: „ale piękne włosy”, „jesteś taka śliczna”, „jak ty się ubrałaś”, „ale jesteś chudzielcem”. A przecież te wszystkie komentarze, łącznie z „komplementami”, są zwykłą oceną i niosą za sobą jedynie opresyjny przekaz – że ich cielesność jest niezwykle istotna, a one same

mogą być poddawane ocenie przez pryzmat swojej cielesności. Że jest jakiś kanon (piękna, zgrabna), do którego powinny się dopasować albo dążyć. Ciało i wygląd zewnętrzny stają się bardzo istotnym elementem ich tożsamości.

*Niestety nadal jest szerokie społeczne przyzwolenie na komentowanie wyglądu dziewczyn: „ale piękne włosy”, „jesteś taka śliczna”, „jak ty się ubrałaś”, „ale jesteś chudzielcem”.*

Na pewno trzeba również krytycznie przyglądać się temu, co oferuje nam popkultura. Na stereotypy płciowe natkniemy się wszędzie – w literaturze, w tym w książkach dla dzieci, a zwłaszcza w lekturach szkolnych, w bajkach, zabawkach, reklamie, ubraniach dla dzieci, ofercie zajęć dodatkowych etc. To tam serwuje się nam określony wzorzec „kobiecości” i „męskości”. Warto sięgać po równościowe książki, pokazujące chłopców i dziewczyny, mężczyzn i kobiety w niestereotypowy sposób, pokazujące osoby niebinarne, podkreślające wartość różnorodności. A jeśli już sięgamy po tradycyjny przekaz, to zadajmy sobie trud, by krytycznie omówić te treści.

**Jakie pytania może sobie zadać nauczyciel lub rodzic, żeby sprawdzić, czy jego zachowania lub działania są zgodne z ideą równości płci? Na jakie nieoczywiste aspekty warto zwrócić uwagę?**

– Na pewno warto przyglądać się temu, jak mówimy do córek i jak mówimy do synów. Czy nie jest na pewno tak, że częściej komentujemy wygląd córki („piękne włosy”, „jak ładnie się ubrałaś”, „pięknie wyglądasz”, „jesteś taka chuda”), syna z kolei motywujemy do rywalizacji („kto pierwszy...”) albo sugerujemy, że ma być twardy. Czym się kierujemy, wybierając zabawki dla dzieci? To jest trudne, bo na pewnym etapie rozwoju dzieci marzą zwykle o tym, czym bawią się ich rówieśnicy i rówieśniczki. I to bywają najczęściej zabawki kulturowo przypisane do płci. Jeśli w domu jest jeden komputer na kilkoro dzieci, to gdzie jest jego miejsce? Znam przypadki, że komputer stoi w pokoju chłopca i właściwie to on nim dysponuje i ma do niego największy dostęp. Warto poddawać refleksji, skąd się biorą

zainteresowania naszych dzieci – i czy oraz jak na ich wybory wpływają normy kulturowe. Absolutnie nie uważam, że jest coś złego w tym, że dziewczynki chodzą na balet, a chłopcy na piłkę. Złe jest to, że chłopcy wstydzą się chodzić na balet, a dziewczynki na piłkę. Że boją się wysmiania, nie wierzą w swoje umiejętności. Być może to oczywiste, ale najważniejsze, co od siebie możemy dziecku dać, to wsparcie i akceptacja dla jego zainteresowań i wyborów.

Przytoczę też kilka przykładów pytań, na które warto poszukać odpowiedzi w szkole. Te pytania mogą sobie zadawać nauczyciele i nauczycielki oraz reszta kadry szkoły.

Czy szkoła monitoruje osiągnięcia uczniów i uczennic oraz ich wyniki w nauce na poszczególnych przedmiotach z uwzględnieniem kategorii płci? Czy nauczyciele i nauczycielki korzystają z materiałów uzupełniających brakujące perspektywy i postaci kobiet? Czy proponują lektury z bohaterami i bohaterkami niewpisującymi się w tradycyjne wzorce męskości i kobiecości? Czy poddają treści podręczników i lektur krytycznej analizie pod kątem równości płci? Czy na zajęciach dodatkowych następuje stereotypowy podział, np. dziewczynki chodzą na zajęcia artystyczne i humanistyczne, a chłopcy na sportowe i techniczne? Czy szkoła prowadzi działania na rzecz zachęcania uczniów i uczennic do korzystania z oferty zajęć dodatkowych wbrew stereotypom płciowym? Przez kogo w praktyce najczęściej wykorzystywana jest sala gimnastyczna i boisko szkolne – również na przerwach i po lekcjach? Czy przestrzeń szkolna (np. toalety, szatnia) są wolne od przemocy i bezpieczne dla wszystkich?

*Absolutnie nie uważam, że jest coś złego w tym,  
że dziewczynki chodzą na balet, a chłopcy na piłkę.*

Czy w szkole są dostępne środki higieniczne (podpaski, tampony)? Czy w przestrzeni szkoły (w gablotach, na gazetkach, na tablicach) jest miejsce dla kobiet i osób w większym stopniu narażonych na wykluczenie czy dyskryminację? Czy w oficjalnej komunikacji szkoła używa równościowego języka (np. czy używa feminatywów na swojej stronie internetowej, Facebooku czy w komunikatach szkolnych)?

Jak szkoła reaguje na seksistowskie, homofobiczne komentarze? Czy w szkole obowiązują różne standardy - opisane choćby w statucie szkoły – dotyczące ubioru i wyglądu uczniów i uczennic? Czy i jak w szkole obchodzone są święta – np. Dzień Kobiet, Dzień Dziewczynki, Dzień Chłopaka, Andrzejki, Walentynki? Czy obchodzenie tych świąt zakłada dzielenie społeczności szkolnej na świat męski i kobiecy? Jakie upominki i prezenty (np. na koniec roku szkolnego, z okazji określonych świąt) dostają uczniowie i uczennice? Czy są one różnicowane ze względu na płeć?

*Każda i każdy z nas może mieć swój udział  
w kreowaniu rzeczywistości, w której równość  
i różnorodność są wartościami.*

Wspieranie równości płci to zadanie dla nas wszystkich. Rodziców, dziadków, opiekunek i opiekunów, nauczycieli i nauczycielek, dyrektorów i dyrektorek, w bardziej idealnym świecie – samorządów i instytucji państwowych, w Polsce – organizacji pozarządowych, które wypełniają lukę pozostawioną przez państwo. To też zadanie osób zajmujących się projektowaniem zabawek czy ubrań dla dzieci, przygotowywaniem materiałów edukacyjnych, w tym podręczników, wydawaniem książek, tworzeniem oferty zajęć dodatkowych itd. Każda i każdy z nas może mieć swój udział w kreowaniu rzeczywistości, w której równość i różnorodność są wartościami.

### **Justyna Frydrych**

– współzałożycielka Funduszu Feministycznego.

Z wykształcenia politolożka i absolwentka Gender Studies IBL PAN.

Aktywistka, edukatorka antydyskryminacyjna, feministka, była członkini Porozumienia Kobiet 8 Marca i współorganizatorka warszawskich Manif, działaczka na rzecz praw uchodźczyń i uchodźców. Pochodzi z Krosna.



# Teraz mówi Tosia

czyli o równości płci

amazon  
kindle  teka  
STEM

amazon | reads

[zaczytani.org](https://zaczytani.org)