

# LEŚNA PACZKA

Boguś Janiszewski





# LEŚNA PACZKA

Boguś Janiszewski

**Publikacja powstała w ramach  
programu edukacyjnego prowadzonego przez  
Fundację Zaczytani.org i firmę Amazon.**

Wspólnie wspieramy 3 i 4 Cel Zrównoważonego Rozwoju:



„**Leśna paczka**” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 7-9 lat, której celem jest nauczenie najmłodszych identyfikowania przeżywanych emocji, by mogły lepiej zrozumieć samych siebie i innych, co pomoże im budować relacje z poszanowaniem własnych i cudzych granic.

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 trudnych emocjach związanych z poczuciem osamotnienia oraz braku akceptacji rówieśniczej.

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

Autor bajki: **Boguś Janiszewski**

Ilustracje do bajki: **Adam Fatyga**

Opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych: **Paulina Godek**

Opracowanie części eksperckiej: **Magdalena Sękowska**

Koordinacja merytoryczna: **Agnieszka Machnicka oraz Michał Jakub Stępień**



# LEŚNA PACZKA

**BAJKA EDUKACYJNA** \_\_\_\_\_ str. 4 - 17

**BAJKOTERAPIA** \_\_\_\_\_ str. 18 - 24

Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi

**SCENARIUSZE DO BAJKOTERAPII** \_\_\_\_\_ str. 25 - 29

Scenariusz dla rodziców – praca indywidualna

Scenariusz dla nauczycieli – praca grupowa

**DZIECKO OSAMOTNIONE** \_\_\_\_\_ str. 30 - 44

**– OSAMOTNIENIE W DZIECKU**



Pobierz bezpłatny audiobook  
z bajką „Leśna paczka”.



– No nie! Tak to możemy najwyżej wygrać konkurs grabienia liści, a nie Leśną Ligę. Co się z wami dzieje?

Wiewiórka Barbara podniosła piłkę z trawy, wyprostowała się i spojrzała na zwierzęta z drużyny. Nikt nie lubił tego świdrującego spojrzenia, bo ono zwykle zapowiadało kłopoty.

– Kaśka, ty się zdecyduj, czy ty łapiesz, czy podajesz. Bo ja ci powiem, że się zupełnie pogubiłam. – Wzrok wiewiórki zatrzymał się na lisiczce. Ta tylko spuściła głowę, a na zaczepkę koleżanki nie odpowiedziała ani słowa.

Rzeczywiście, odbicie Kasi nie było za bardzo udane. Wyglądało to trochę tak, jakby lisiczka chciała kopnąć piłkę, ale w ostatniej chwili zmieniła zdanie i postanowiła schwycić ją pazurkami. A że pazurki Kasi nie są zbyt ostre, piłka odbiła się od jej brzucha i upadła na łąkę.

Na słowa Barbary bóbr Leon cicho zarechotał. Wiewiórka, gdy to tylko usłyszała, natychmiast spojrzała w jego stronę.

– A ty co? Nie lepszy. Weź ty rusz porządnie tym ogonem, bo na razie majtasz nim tak, jakbyś chciał muchy odganiać. Naprawdę myślisz, że Puchar Ligi dostaje się za piękne oczy?



Cóż, odzywki Barbary może i czasem wydają się przykre, ale trzeba też szczerze powiedzieć, że bez Barbary, bez jej silnego charakteru i tej jej szybkości i zwinności nie byłoby drużyny. To ona namówiła zwierzęta do wspólnej gry, ona zapisała ich zespół do piłkarskiej ligi i to wreszcie ona przypomina wszystkim o treningach. A że przy okazji strasznie się rządzi, to już inna sprawa.

A jak to było z nazwą drużyny? No właśnie. Lisiczka zaproponowała „Potwory z Nory”, bóbr Leon upierał się przy „Mokrych Gryzoniach”, a króliczka Agnieszka, której dzisiaj nie ma na treningu, bo jest u dentysty, koniecznie chciała „Atomowe Siekacze”. I na czym stanęło? Na czym? Na „Dziuplersach”. Dlaczego? Bo Barbara stwierdziła, że „Dziuplersi” brzmią najbardziej profesjonalnie i wcale nie chodzi o to, że ona mieszka w dziupli. Zresztą oceńcie to sami

Dla zwierząt Południowego Lasu i okolic sport to bardzo ważna sprawa. Wiele stworzeń próbuje sił w różnych dyscyplinach, walcząc o zwycięstwo w konkursach i ligach. Jest na przykład popularny Wiosenny Turniej Wędkarski „Śledź śledzia”, w którym uczestnicy rywalizują w trzech konkurencjach: łapanie paszczą, pazurem albo ogonem. Jest też Turniej Kopania w ziemi „Nora Masters”. Rok w rok wygrywają go borsuki z drużyny „Mam doła”, co strasznie złości krety z ekipy pod nazwą „Nie widzę problemu”. Jest wreszcie wspomniany wcześniej Jesienny Konkurs Grabienia Liści, ale mówiąc szczerze, teraz najbardziej liczy się Leśna Liga.

\*\*\*

Na Zawodach Leśnej Ligi gra się w piłkę. Ta gra przypomina naszą piłkę nożną. Jest boisko, są bramki, sędzia, drużyny i strzelanie goli. Ale inaczej niż u nas, piłkę można nie tylko kopać, ale także brać w łapy i odbijać ogonem. Piłki nie można za to chować pod skrzydło ani nadziewać na dziób. Za takie zagrywki drużynie grozi dyskwalifikacja. „Dziuplersi” chcą dołączyć do finałowej ósemki najlepszych drużyn. Zwierzaki to żywe talenty. Barbara jest niesamowicie zwinna i łatwo zmienia pozycje na boisku, lisiczka Kasia przebija wszystkich sprytem, króliczki Agnieszki nikt nie dogoni, a bóbr Leon, jak się postara, potrafi niezłe przyładować z ogona. „Dziuplersi” muszą tylko lepiej zgrać się na boisku. No i bardzo brakuje im kogoś, kto by był dobry w łapaniu.

– No dobra, skupcie się – komenderowała Barbara. – Bóbr, ty odbijasz piłkę ogonem, ja ją kopię.

– A co ja robię? – zapytała lisiczka Kasia.

– Ty patrzysz i się uczysz – odpowiedziała Barbara. – No, zębaty, dajesz!

Bóbr Leon podniósł piłkę z trawy. Podrzucił ją do góry i trzasnął swoim płaskim bobrzym ogonem. Co to był za strzał! Piłka, kręcąc się w powietrzu, zatoczyła wysoki łuk. Już, już miała dotknąć trawy, gdy dostała od wiewiórki potężnego kopa:

Łuuuuppp!

Łiiiiiiiiiiiiiiii!

To było mistrzowskie odbicie. Piłka leciała teraz w drugą stronę, jeszcze wyżej niż poprzednio.

Plump!

Niespodziewanie piłka, zamiast odbić się od pnia wielkiego buka, który rósł na brzegu polany, wpadła wprost do środka dziupli.

– No to ci historia – skomentował Leon.

– Co teraz zrobimy? – zaciekała się lisiczka.

– To zależy – odpowiedziała wiewiórka. – Ktoś wie czyja to dziupla? Jest w ogóle wynajęta czy to pustostan?

– To dziupla Edka – wyjaśnił Leon.

– Jakiego Edka? – zdziwiła się Kasia.

– No, TEGO Edka! – Leon wypowiedział to zdanie prawie szeptem.

– Aaa, TEGO Edka! – huknęła Barbara.

– Jakiego Edka? – zniecierpliwiła się lisiczka.





– No tego Edka, który całymi dniami siedzi w swojej dziupli i nawet łapy nie wystawi  
– wyjaśniła wiewiórka koleżance, wciąż spoglądając w górę. – To samolub. Nikt go nie interesuje i z nikim się nie chce bawić. Są nawet tacy, co go na oczy nigdy nie widzieli.

Barbara odsunęła się od pnia na trzy kroki, następnie zwinęła łapki w trąbkę i przyłożyła je do pyszczka.

– Edek, oddawaj piłkę. Ale już!

Cisza.

– Edek, nie bądź zgredek.

Cisza.

– Edek, chyba nie chcesz wkurzyć wiewiórki?

Cisza.

– Edek, właśnie wkurzyłeś wiewiórkę. Idę po ciebie!

Mówiąc to, Barbara podskoczyła do pnia. Wystarczyło jej kilka zwinnych susów i już była przy Edkowej dziupli. Nie namyślając się długo, włożyła łepkę do środka.





\*\*\*

Puchacz Edek spał sobie w najlepsze w swej dziupli. I śnił. Śniło mu się, że gra w finałowym meczu Leśnej Ligi na pozycji prawego obrońcy. Piłka odbita przez Leona leciała teraz w jego stronę. „Eeeedek! Łapiesz, Edek!” – krzyczała polana pełna kibiców. Edek wyciągnął swoje szpony w górę. Łups! Piłka zrobiła niespodziewany zwrot i walnęła go prosto w głowę. Aż nim zatrzęsło. I to już chyba nie był sen. Puchacz Edek otworzył oczy.

\*\*\*

– Aułaaa! Auauauaua! Auuu! – Barbara leżała na plecach pod bukiem i darła się wniebogłosey.

– Basiu! Co się stało?! – Lisiczka aż złapała się za serce.

– Dziabnął mnie! Szponem mnie dziabnął! Widzieliście?

– Ja tam nic nie widziałem – odezwał się kret Tadeusz. Tadeusz ćwiczył właśnie do turnieju „Nora Masters”, kiedy poczuł dziwny wstrząs, jakby na ziemię zwała się nagle jakaś wielka kłoda. Wyjrzał więc zaciekawiony ze swojego kopca.

– Co ty, ślepy jesteś? – burknęła Barbara. – Leon, ty na pewno widziałeś.

Leon przybliżył się do Barbary.

– Gdzie cię dziabnął? – spytał z troską.

– O tu, o tu. W oko! – Wiewiórka usiadła na trawie i odchyliła powiekę.

Leon, choć przyglądał się uważnie, nie zauważył nawet drobnego zadrapania. Tylko pokiwał głową i zamruczał po bobrowemu. Tymczasem Barbara była już na nogach i zaczęła swoją małą piąstką wymachiwać w kierunku dziupli.



– Nie zostawię tego tak. Ja pójdę na ptasią policję. To jest kradzież piłki z pobiciem! A wy będziecie świadkami.

– Ależ daj spokój, Basiu. Przecież... – zaczęła cicho lisiczka.

– Nie mów do mnie „Basiu” – przerwała jej wiewiórka. – Barbara jestem. A ten tam to zwykły złodziej.

– Tak? – nie dawała za wygraną lisiczka. – Jak on jest złodziej, to ty kto jesteś? Może włamywaczka?

– Coo? I ty przeciwko mnie?

– Prawda jest taka, że nie wchodzi się do czyjejs dziupli bez pukania – postanowił włączyć się Leon.

W tym momencie wiewiórkę po prostu zatkało. I tak stała zatkana na środku polany, patrząc to na bobra, to na lisiczkę. Wtem, zupełnie niespodziewanie, na polanę wkiłała króliczka Agnieszka.

– Fy fu fofie foficie fa fam faflafek fafuś fafinał!

– Że co? Możesz powtórzyć to samo, ale teraz „po ludzku”?

Króliczka zaczęła skakać i tupać. Wtem zatrzymała się i pacnęła w czoło, jakby o czymś zapomniała. Następnie włożyła sobie łapkę do pyszczka i po chwili wyciągnęła stamtąd rulonik waty.

– To przez dentystę... Wy tu sobie stoicie, a tam warchlaczek Jacuś zaginał! Cała łąka go szuka. Pospieszcie się, bo zaraz nadejdzie wieczór.



\*\*\*

Ciepły jesienny dzień zbliżał się powoli do końca. Jeszcze chwilę temu słychać było mnóstwo głosów i nawoływań tych wszystkich, którzy ruszyli na poszukiwanie warchlaczka. Ale teraz głosy ucichły. Zwierzęta wraz z nastaniem nocy muszą wrócić do swych nor i bezpiecznych legowisk. Bo tak im każe natura.

Stuk, łaps.

Stuk, łaps.

Stuk, łaps.

Piłka rzucona przez Edka odbijała się od pnia drzewa i lądowała miękko w jego szponach. W Południowym Lesie nastąpiła ciemność. Taka ciemność, przez którą prawie żadne leśne stworzenie nie mogło nic zobaczyć. Prawie żadne, nie licząc Edka.

Stuk, łaps.

Stuk, łaps.

– Tak sobie stoisz i odbijasz? – zapytał stary jeź Maurycy, który zaintrygowany odgłosami, wyszedł spod swojej kupy liści, pod którą spędzał zwykle cały dzień.

– Tak sobie stoję i odbijam – potwierdził Edek.

Stuk, łaps.

Stuk, łaps.

– Sam?

– Sam. Lubię być sam.

– Lubisz być sam?

– Lubię. A nawet jakbym nie chciał być sam, to co w tym złego?

Stuk, łaps.

Stuk, łaps.

– Kiedy tylko robi się ciemno, wszyscy sobie idą.

– Ja też lubię być sam.

– Lubisz? – zaintrygowił się Edek, przerywając odbijanie.



– Lubię. Takie bycie samemu jest czasem fajne.  
Ale lubię też, gdy koło mnie są inni. A już najlepiej przyjaciele.

Stuk, łaps.

– Przyjaciele? To nie dla mnie.  
Nie przepadam za towarzystwem.

– Dlaczego? – zaciekawiał się Maurycy.

– Szczerze? Mam to w dziobie. – Edek machnął z rezygnacją skrzydłem. – Na tej polanie nikt mnie nie rozumie. Kiedy śpię, wszyscy krzyczą, wrzeszczą, a nawet włożą mi do dziupli. A kiedy się budzę i coś bym fajnego porobił, dookoła robi się pusto. Naprawdę tak trudno zrozumieć, że prowadzę nocny tryb życia i mam inaczej niż inni?

– Każdy ma inaczej, nie tylko ty. Ale żeby być razem, trzeba się nauczyć choć trochę dostosować. Rozumiesz? Wyjść ze swojej strefy komfortu.

– Z czego? – Edek aż się skrzywił, słysząc trudne słowa.

– Z tego, co miłe i bezpieczne – kontynuował Maurycy. – Spójrz tylko na Leona. Myślisz, że on lubi wychodzić ze swego potoku? Ale jak jest trening, to się trochę przymusza i przyłazi na łąkę. Dzięki temu może być z innymi i mieć przyjaciół. Wyobrażasz sobie drużynę bez jego ogona? A co powiesz o mnie? Myślisz, że łatwo jest znaleźć przyjaciół z kolcami na grzbiecie?

Zapadła chwila milczenia.

– Przykra historia z tym warchlaczkim Jacusiem. Słyszałeś? – zapytał Maurycy.

– Słyszałem. Mały może nie przetrwać nocy w lesie bez mamy i taty.

– Trzeba koniecznie coś z tym zrobić, nie uważasz? – Stary jeź Maurycy spojrzał uważnie na Edka.

– Pewnie trzeba. Tylko, co ja sam mogę, jak nic nie mogę?

– No właśnie, że akurat ty możesz, Edku. Kto jak nie ty?  
Z twoim wzrokiem i z twoim słuchem! Musisz tylko wyjść...

– ... ze strefy komfortu? – domyślił się Edek.

– Właśnie. Rusz trochę głową, a potem skrzydłem, kolego!

– Nad ranem na Południowej Polanie zapanowała wielka radość. Jacuś się odnalazł! Jak tylko gruchnęła wieść po lesie, zbiegły się od razu wszystkie zwierzęta.

– No mów prędko! Co się stało? Gdzie byłeś, jak cię nie było? – Zwierzęta przekrzykiwały się jedno przez drugie.

Jacuś stał na środku obok mamy i taty, nieco zawstydzony całym tym zamieszaniem. Mama Jacusia od czasu do czasu trącała go w bok swoim ryjkiem, tak jakby chciała się upewnić, że jej synek jest z nimi, bezpieczny, cały i zdrowy.

No, ja się zgubiłem – zaczął nieśmiało Jacuś. – Najpierw myślałem, że to taka zabawa i rodzice mnie zaraz odnajdą. Ale potem zrozumiałem, że się odłączyłem od stada. Więc zacząłem tupać i kwiczeć, żeby ktoś usłyszał i przyszedł. Ale nikt nie przyszedł. A potem się przestraszyłem, więc schowałem się pod pnem dębu, skuliłem, a na wszelki wypadek zamknąłem oczy i zakryłem uszy...

– Teraz rozumiem, czemu wieczorne poszukiwania nie przyniosły rezultatu – mruknęła do siebie wiewiórka Barbara, po czym dodała głośno: – No i co było dalej. Mów prędko!

– Potem zrobiła się noc i przyleciałem do domu!

– Jak przyleciałeś? Sam? W nocy? – Zwierzęta przerzucały się pytaniami, jedno przez drugie.

– Normalnie – oznajmił dumnie Jacuś. – Puchacz mnie podrzucił. Przyleciał i zobaczył, jak siedzę. Wiecie, jakie on ma super oczy? Wszystko widzi, nawet w nocy. I wszystko słyszy, nawet najmniejszy szelest. A teraz poszedł spać, bo jest zmęczony.

– Ale jaki puchacz? Skąd ten puchacz? – dopytywała się zniecierpliwiona Barbara.

– Jak to jaki? – zdziwił się warchlaczek, który zdążył już nabrać nieco odwagi. – Nasz Edek! Na pewno go znacie. No i proszę, by oddać wam piłkę.



\*\*\*

Edek siedział przy swoim drzewie, dłubiąc pazurem w dziobie. Zastanawiał się, jak tu spędzić kolejną samotną noc. Zaczęło już się ściemniać na dobre, kiedy do jego wrażliwych uszu dotarły dziwne dźwięki. Edek słyszał coraz wyraźniej, że w stronę polany zbliżały się trzy stworzenia. Pierwsze szybko przebierało nogami, robiąc drobne kroki, drugie jakby szurało czymś po ziemi, a trzecie poruszało się chyba w podskokach. Jeszcze chwila i wszystko stało się jasne.

– Cześć, Edek! – Pierwsza odezwała się Barbara.

– Cześć, Barbara – odpowiedział Edek. – Jeśli przysłiście po piłkę, to oddałem ją już Jacusiowi.

– Wiemy. Piłka jest tutaj, patrz!

Mówiąc te słowa, króliczka Agnieszka rzuciła piłkę w kierunku Edka. Ten nawet się nie ruszył, tylko wystawił swoje szpony.

Łaps.

– Nieźle – skomentował bóbr Leon.

– Czysty fuks. – Barbara wykrzywiła pyszczek. – Na pewno tego nie powtórzysz

– Tak myślisz? To spróbuj jeszcze raz. – Edek odrzucił piłkę w kierunku wiewiórki.

Rzut, łaps. Rzut, łaps. Za drugim i trzecim razem Edek chwycił piłkę tak samo dobrze jak poprzednio.

– A ja myślałam, że plotki o twoich talentach to zwykła bujda – skomentowała Barbara. – To co, zrobimy mały trening?

– Ale jak, przecież wy nie widzicie po ciemku, a za chwilę zapadnie zmrok.







– Nie widzimy – potwierdził Leon. – Ale na szczęście mamy dodatkowe oświetlenie!

Bóbr klasnął w łapki. Na jego znak polanę zalała migocząca poświata tysięcy światełek. Zwierzęta rozstawiły się na pozycjach do gry.

– Tylko nie trenujmy zbyt długo – przypomniała Agnieszka. – Zróbmy parę rzutów i wracajmy do lasu na przyjęcie.

– Jakie przyjęcie? – zaniepokoił się Edek.

– Wczoraj w nocy pewien puchacz uratował warchlaczkę. Pewnie słyszałeś? – Króliczka uśmiechnęła się porozumiewawczo. Zabawa jest na jego cześć.

\*\*\*

Po mniej więcej półgodzinie, zwierzęta przerwały trening i ruszyły ku wiosce. Drogę wskazywały im świetliki.

– Powiem ci, Edek, że widzę cię w mojej drużynie – oznajmiła nagle Barbara.

– Tylko że ja się nie widzę, bo kiedy jest dzień, nie widzę – odpowiedział rzeczowo Edek.

– To żaden problem. Zaczniemy trenować wieczorami. Tuż przed naszym snem i tuż po twoim. Zresztą widziałeś nasze świetliki!

– Tylko co z meczami? Czy inne drużyny zgodzą się grać tak późno? – zmartwiła się Agnieszka.





– Zadzwonię do szefowej Leśnej Ligi i powiem jej, że musi wyznaczyć późniejsze godziny, takie pod Edka – wtrącił się bóbr. – To moja dobra znajoma. Myślę, że da się przekonać, choć jest z niej niezła wydra.

Powoli zza drzew zaczęły dobiegać odgłosy zwierząt. Jeszcze parę kroków i pojawiły się pierwsze światła Zwierzęcej Wioski. Gwar i krzątania zdawały się coraz to większe i większe.

– Wiesz, że cię wtedy nie drapnąłem? – powiedział Edek, schylając dziób w kierunku ucha Barbary.

– Wiem – potwierdziła Barbara. – Trochę spanikowałam, kiedy nagle w ciemności zobaczyłam twój szpon. Niech to zostanie między nami, zgoda?

Edek tylko kiwnął głową i wytrzymał wzrok. „Zaraz, zaraz, kto tu do nas biegnie, kwicząc radośnie i podskakując. Czy to nie warchlaczek Jacuś we własnej osobie?”



## 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, że ma pod ręką proste, a jednocześnie bardzo skuteczne narzędzie. Mowa tu o czytaniu dzieciom na głos i, co równie istotne, wspólnej rozmowie o trudach ulubionych bohaterów. Dla większości dzieci jest to najlepszy sposób budowania bliskiej więzi oraz równoległej 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 przygotować 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** – wykorzystywane są w podobnym celu, jednak te pierwsze dotyczą zwykle tematów wymagających więcej wrażliwości i specjalistycznej wiedzy. Jedne i drugie mają natomiast za zadanie przede wszystkim wspierać rozwój poznawczy i emocjonalny dziecka. Obniżają lęki, pomagają przepracować smutek czy złość, dodają pewności siebie, odpowiadają na potrzeby akceptacji, miłości, przynależności i bezpieczeństwa. Pokazują wzory zachowań, a ich fabuła wyraźnie podkreśla 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 lub może mierzyć się 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 celem jest wywołanie uczucia odprężenia u dziecka, obniżenie napięcia, uspokojenie lub 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 i może mieć miejsce zarówno w ciągu dnia, jak i wieczorem, przed snaniem. Istotne w przypadku tego rodzaju bajek 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 nowe wzorce myślenia, inspirujące 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, ale też 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 odpowiedniego dla dziecka rozwiązania.



## JAKIE SĄ MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNE ZACHODZĄCE 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 opisanego 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 ma 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, która towarzyszy nam w rozmowie lub 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 czy całkowitego unikania kontaktu wzrokowego i 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 usłyszonej 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 krótkiej odpowiedzi – czasami brzmiącej jedynie „tak” lub „nie”. Na przykład: „Czy główny bohater miał ulubionego 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 przedstawionemu w opowieści wyzwaniu. 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 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, lecz to ono decyduje w dużej mierze o tym, w jaki sposób będzie wyglądała zabawa. Bajkoterapeuta dostarcza scenariusz ćwiczenia oparty na czytanej historii, a następnie – w duchu zasad bajkoterapii – podąża za dzieckiem, jego potrzebami, pomysłami oraz tempem, płynnie wplatając do zabawy treści, co do których warto, aby dziecko je zapamiętało i przyswoiło. 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 podczas 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 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 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 polecany jest osobom, które w swojej codziennej pracy lub opiece nad dziećmi chcą aktywnie korzystać z bajkoterapii jako formy wspierania rozwoju podopiecznych.

## **DLA KOGO PRZEZNACZONA JEST BAJKOTERAPIA?**

Bajkoterapia to jedna z form edukacyjnych i rozwojowych, należąca do szerszej kategorii, zwanej biblioterapią. Przeznaczona jest szczególnie dla dzieci 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 na podstawie odmiennego schematu.

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 i grupową polega przede wszystkim na konieczności opanowania zasad pracy z grupą oraz umiejętności jednoczesnego poświęcenia uwagi większej liczbie osób.



# SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ INDYWIDUALNYCH „LEŚNA PACZKA”

## **CELE:**

1. Nauka empatii oraz identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć samych siebie i innych.
2. Pomoc w budowaniu relacji z poszanowaniem własnych i cudzych granic
3. Wspieranie rozwoju kompetencji społecznych, takich jak:
  - współpraca polegająca na akceptacji różnorodności,
  - umiejętność rozwiązywania trudnych sytuacji na podstawie wzorców radzenia sobie z napięciami w relacjach,
  - konstruktywne sposoby powracania do relacji po krótkotrwałym konflikcie.

**WIEK:** 7-9 lat

**MATERIAŁY:** kartki, kredki, flamastry, farby

**CZAS:** 45 minut



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### 1 PRZYWITANIE SIĘ Z DZIECKIEM

Zapytaj dziecko, jak się czuje i z jakimi emocjami przychodzi na spotkanie. Możesz zadać pytania pomocnicze, np. „Czy jesteś dziś pełen energii, czy raczej chciałbyś odpocząć?”, „Czy wydarzyło się dziś coś ekscytującego?”

### 2 ZAPROSZENIE DO ĆWICZENIA

Przygotuj różne drobne zabawki lub figurki (co najmniej 20 różnych przedmiotów). Poproś dziecko, aby obejrzało wszystkie figurki i wybrało takie, które przedstawiają je oraz jego najbliższą rodzinę lub grupę przyjaciół. Pozwól dziecku spokojnie przyjrzeć się zabawkom przed wyborem. Następnie poleć, aby ułożyło zabawki na stole.

### 3 WPROWADZENIE DO TEMATU (ROZPOCZNIJ W TRAKCIE ĆWICZENIA)

Zapytaj, czy dziecko chce opowiedzieć, która zabawka jest kim i dlaczego wybrało takie, a nie inne zabawki. Możesz również spytać o ułożenie zabawek na stole. Porozmawiajcie o mocnych stronach każdej z osób przedstawionych przez zabawki – czy różnią się od siebie? Zapytaj, z kim dziecko lubi bawić się najbardziej i dlaczego.

**Pamiętaj!** Nie zmuszaj dziecka do wypowiedzi. Pozwól samemu zdecydować, ile chce Ci opowiedzieć. Możesz również zacząć od siebie i pokazać siebie oraz swoich przyjaciół

### 4 CZYTANIE BAJKI

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej kropkami 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 nazywają się główni bohaterowie bajki?
- Jak nazywała się drużyna zwierzaków? Kto ją wymyślił?
- Kto dobrze sobie radził w odbijaniu piłki ogonem?
- Gdzie wpadła piłka podczas treningu?
- Kto tam mieszkał?
- Czy Edek chciał grać z dziećmiakami w piłkę?
- Czy Barbara została dziabnięta szponem?
- Kto się zgubił?
- Kto powiedział Edkowi, że może pomóc znaleźć Jacusia?
- Czy Jacuś się znalazł?
- Kto oddał piłkę zwierzakom?
- Jak inne zwierzęta z drużyny były w stanie coś zobaczyć podczas treningu po zmierzchu?

### Pytania otwarte:

- Jak mogły czuć się zwierzęta, gdy straciły piłkę?
- Dlaczego zwierzęta z drużyny myślały, że Edek to samolub?  
Z jakiego powodu Edek nie odpowiadał na prośby oddania piłki?
- Co czuł Edek, gdy śniło mu się, że gra z innymi zwierzakami?  
Co mógł sobie myśleć, gdy widział, że inne zwierzęta grają w piłkę, a on wtedy musi iść spać? Jak myślisz, dlaczego tak się czuł?
- Co poczuł Edek, gdy Barbara wtargnęła do jego dziupli bez pytania? Dlaczego?
- Dlaczego Edek grał w piłkę sam ze sobą? Co mógł wtedy czuć?
- Czy można jednocześnie lubić być samemu i chcieć mieć przyjaciół?
- Jak myślisz – czy Edek tak naprawdę chciał mieć przyjaciół, czy nie? Dlaczego?
- Co to jest strefa komfortu? Czym była strefa komfortu dla Edka?  
Jak mógł z niej wyjść?
- Dlaczego Edek mógł pomóc znaleźć Jacusia, a inne zwierzątka miały z tym problem?
- W jaki sposób zwierzątkom udało się włączyć Edka w treningi?  
Jak czuł się Edek, gdy okazało się, że może grać z innymi zwierzakami?
- Dlaczego warto czasem wyjść ze strefy komfortu i trochę dostosować się do innych ludzi?  
Czy wystarczy, że tylko jedna osoba się dostosuje?

### Warto wiedzieć!

- 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, stanowi bowiem informację dla dziecka, że nie masz do niego zaufania i nie wierzysz w jego umiejętność samodzielnego znalezienia odpowiedzi.
- Jeśli dziecko zwleka z udzieleniem odpowiedzi – zapytaj, czego potrzebuje, żeby ją znaleźć. Być może będzie chciało, żebyś przeczytał/przeczytała jeszcze raz fragment bajki, o który pytasz.

## **6** **ĆWICZENIE** - DRUŻYNA MARZEŃ

Propozycja ćwiczenia do wykonania w relacji opiekun + dziecko.

Przygotuj kredki, flamastry lub farby oraz kartkę. Poproś dziecko, aby namalowało drużynę marzeń ulubionej dyscypliny sportowej. Gracze mogą być rzeczywistymi sportowcami, kolegami i koleżankami, a może nawet ulubionymi postaciami z bajek czy zabawkami dziecka. Porozmawiajcie o tym, dlaczego każda z tych osób znalazła się w drużynie i o cechach, które sprawiają, że jest dobrym zawodnikiem. Czy każdy zawodnik ma takie same umiejętności, czy raczej wzajemnie się uzupełniają?

Ćwiczenie to ma na celu rozwijanie wyobraźni i kreatywności dziecka. Pomoże również dziecku dostrzec, jak ważna jest różnorodność wśród ludzi, którzy nas otaczają, oraz to, aby działać razem ku wspólnemu celowi.

## PRZYKŁADY Z BAJKI, KTÓRE REALIZUJĄ WYZNACZONE CELE:



### **NAUKA EMPATII ORAZ IDENTYFIKOWANIA PRZEŻYWANYCH EMOCJI.**

Nazywamy emocje jednego z bohaterów np. złość wiewiórki Barbary, gdy piłka wpadła do dziupli i Edek nie reagował na prośby o oddanie piłki.



### **POMOC W BUDOWANIU RELACJI Z POSZANOWANIEM WŁASNYCH I CUDZYCH GRANIC.**

Edek gra z innymi zwierzakami w piłkę wieczorem, kiedy dla niego jest wcześnie rano, a zwierzaki jeszcze mogą coś widzieć i nie muszą iść jeszcze spać. Jednak nie zaburza swojego rytmu dobowego i nie gra z nimi w ciągu dnia.



### **WSPIERANIE ROZWOJU KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH TAKICH JAK:**

- **współpraca polegająca na akceptacji różnorodności** - Edek świetnie nadaje się do łapania, bo ma super chwytne szpony;
- **umiejętność rozwiązywania trudnych sytuacji na podstawie wzorców radzenia sobie z napięciami w relacjach** - Edek rozmawia pod koniec z Barbarą i wyjaśnia wcześniejsze oskarżenia o drapnięcie szponem w niekonfliktowy sposób;
- **konstruktywne sposoby powracania do relacji po krótkotrwałym konflikcie** - zwierzaki zapraszają Edka do drużyny, mimo że wcześniej nie chciały go poznać.



# SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ GRUPOWYCH „LEŚNA PACZKA”

## **CELE:**

1. Nauka empatii oraz identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć same siebie i innych.
2. Pomoc w budowaniu relacji z poszanowaniem własnych i cudzych granic.
3. Wspieranie rozwoju kompetencji społecznych, takich jak:
  - współpraca polegająca na akceptacji różnorodności,
  - umiejętność rozwiązywania trudnych sytuacji na podstawie wzorców radzenia sobie z napięciami w relacjach,
  - konstruktywne sposoby powracania do relacji po krótkotrwałym konflikcie.

**WIEK:** 7-9 lat

**LICZBA OSÓB:** bez ograniczeń

**MATERIAŁY:** karty do bingo, kredki lub długopisy, tablica oraz marker  
suchościernalny lub bristol i mazaki

**CZAS:** 45 minut





## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### 1 PRZYWITANIE SIĘ Z DZIEĆMI

Przywitaj się z grupą i zapytaj ich, z jakimi emocjami przychodzą na zajęcia. Jeśli mają z tym problem, zachęć je do użycia metafory poprzez pytania pomocnicze np. „Czy czujesz się dziś jak superbohater, który może zdobyć cały świat? A może jak leniwiec, który chciałby położyć się na gałęzi i poleniuchować?”

### 2 ZAPROSZENIE DO ĆWICZENIA

Zaproś dzieci do wymienienia pozytywnych i negatywnych cech charakteru. Wypisz je na tablicy lub na kartce bristolu. Zachęć dzieci, aby zastanowiły się, jakie mogą być pozytywne strony wymienionych wad (np. mazanie się, płaczliwość – wrażliwość i głębokie odczuwanie emocji) oraz jakie mogą być negatywne konsekwencje zapisanych na tablicy zalet (np. umiejętności przywódcze, dążenie do celu – czasami nie pozwala dostrzec innych rozwiązań, które mogą być równie dobre). W zadaniu chodzi o ćwiczenie patrzenia na różne cechy z kilku różnych stron.

### 3 WPROWADZENIE DO TEMATU (w związku z ćwiczeniem)

Zapytaj dzieci, w jaki sposób każda z tych cech może być przydatna dla nas samych i dla innych (np. mazanie się/wysoką wrażliwość można wykorzystać, jeżeli ktoś inny przechodzi trudne chwile i potrzebuje kogoś, kto go wysłucha i zrozumie).

Porozmawiajcie o tym, że każdy człowiek ma swój unikalny zestaw cech, które mogą nam odpowiadać lub nie, ale każda z nich może być przydatna w innych okolicznościach. Jeśli nie będziemy próbować zrozumieć siebie nawzajem, a zamiast tego będziemy się śmiać z powodów dzielących nas różnic, to możemy sprawić, że niezrozumiana osoba poczuje się odrzucona i samotna, a my możemy stracić cennego przyjaciela, który mógłby nas uzupełniać.

### 4 CZYTANIE BAJKI

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej kropkami 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:

- Kto jest głównym bohaterem bajki?
- Jakie zwierzaki są w drużynie „Dziuplersów”? Kto jest kapitanem drużyny?
- Czy lisiczka umiała dobrze łapać piłkę? Czy myślicie, że drużynie przydałby się inny łapacz?
- Co się stało z piłką podczas treningu?
- Kto poszedł do dziupli po piłkę?
- Czy wolno wchodzić do czyjegoś domu bez pytania?
- Co śniło się Edkowi? Czy myślisz, że chciałby grać w piłkę z innymi zwierzakami?
- Czy Edek podrapał Barbarę?
- Co stało się z Jacusiem?
- Czy dobrze gra się w piłkę samemu?
- Kto mówił Edkowi o tym, że można lubić być samemu, ale dobrze jest mieć przyjaciół?
- Kto znalazł Jacusia?
- Czy piłka wróciła do drużyny?
- Czy zwierzątka z drużyny dostosowały się do Edka? W jaki sposób?

### Pytania otwarte:

- Jak mogły czuć się zwierzątka, gdy nie szła im gra w piłkę?  
Jak się poczuły, gdy piłka wpadła do dziupli?
- Co zwierzęta myślały o Edku? Czy go znały?  
Dlaczego mówiły, że to samolub, skoro niektóre nie miały okazji go poznać?
- Dlaczego Edek nie oddał im piłki? Dlaczego spał w dzień?
- O czym śnił Edek? Jak mógł się czuć, wiedząc, że nie może chodzić na treningi piłki, bo musi spać w dzień?
- Co mógł pomyśleć Edek, gdy obudziło go uderzenie piłki i spotkał nieproszonego gościa?
- Co czuł Edek, gdy sam odbijał piłkę o drzewo? Czy myślisz, że brakowało mu innych zwierzątek?
- Czy bycie samemu i samotność to to samo? Dlaczego? Czy można mieć przyjaciół, ale potrzebować czasu dla siebie? Czy można mieć przyjaciół, ale jednocześnie czuć się samotnym?

- Jak myślisz, czy Edek chciałby dołączyć do drużyny i zaprzyjaźnić się ze zwierzątkami? Dlaczego?
- Z jakiego powodu Edek nie mógł grać z ze zwierzątkami w dzień? Czemu inne zwierzątka nie mogły grać w nocy?
- Co to jest strefa komfortu? Dlaczego dostosowanie się do innych wymagało od Edka wyjścia ze strefy komfortu?
- Jak mógł poczuć się Edek, gdy udało mu się znaleźć Jacusia? Dlaczego udało mu się to zrobić?
- Jak Dziuplersom udało się zorganizować trening po zmierzchu i dostosować się do Edka? Jak czuł się Edek, mogąc grać z innymi zwierzątkami?
- Dlaczego warto czasem wyjść ze strefy komfortu i trochę dostosować się do innych? Czy wystarczy, że tylko jeden kolega się dostosuje? Czy prawdziwi przyjaciele dostosowują się do siebie nawzajem?

#### Warto wiedzieć!

- Podczas omawiania bajek stwórz przestrzeń do wypowiedzi dla każdego dziecka, tak aby miało szansę odpowiedzieć na zadane pytanie.
- Zachęcaj do poszukiwania odpowiedzi, wspierając dzieci poprzez przypominanie 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 dajesz im szansę współtworzenia danej sytuacji.
- Zachęcaj do samodzielnej wypowiedzi z użyciem komunikatu „ja” – zwracaj uwagę, żeby dzieci starały się mówić każde za siebie, bez używania tzw. zastępnych 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 brać za nie odpowiedzialność.

- Jeśli zdarzy się sytuacja, że któreś z dzieci jest mniej zainteresowane bajką i próbuje odwrócić uwagę pozostałych, 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, 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. Ważne jest, aby stworzyć dla każdego przestrzeń do swobodnej wypowiedzi. Dlatego zapraszaj, jednocześnie starając się nie wywierać presji – nie stosuj stwierdzeń typu: „No, powiedz coś, z 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.

## 6

### **ĆWICZENIE - BINGO**

Przygotuj karty do bingo i wydrukuj ich tyle, ile jest dzieci w grupie. Następnie wyjaśnij, że na kartach znajdują się pola z różnymi czynnościami. Zadaniem każdego dziecka jest zwrócenie się do innych dzieci i zapytanie, czy lubią wykonywać daną czynność wymienioną na konkretnym polu. Jeśli pytane dziecko powie, że tak, powinno wpisać swoje imię na kartę bingo pytającego kolegi lub koleżanki w polu danej czynności. Gdy któreś dziecko uzbiera na swojej karcie 3 czynności w pionie lub w poziomie, to krzyczy „bingo!” i jest wygranym danej tury.


Uwaga! Jedno dziecko może podpisać się na konkretnej karcie kolegi tylko raz – czyli nie może zaznaczyć, że np. lubi pływać, czytać i biegać. Musi wybrać swoje ulubione zajęcie.

Zadanie ma na celu wesprzeć proces integracji grupy, a także pomóc dzieciom odkryć wspólne pasje z innymi osobami. Co więcej, w ćwiczeniu tym dzieci odkrywają, że różne osoby mogą mieć różne zainteresowania.

(Załącznik 1 przykładowa karta do bingo)

 lubi grać na komputerze	 ma rodzeństwo	 lubi piłkę nożną
 ma długie włosy	 lubi szpinak	 był/a za granicą
 chodzi na tańce	 lubi matematykę	 lubi czytać książki

 lubi czytać książki	 ma rodzeństwo	 chodzi na tańce
 był/a za granicą	 lubi matematykę	 ma długie włosy
 lubi piłkę nożną	 lubi szpinak	 lubi grać na komputerze

 lubi matematykę	 lubi czytać książki	 lubi piłkę nożną
 lubi szpinak	 lubi grać na komputerze	 ma długie włosy
 chodzi na tańce	 był/a za granicą	 ma rodzeństwo



# **DZIECKO OSAMOTNIONE – OSAMOTNIENIE W DZIECKU**

Dzieci rodzą się z wrodzoną tendencją do wzrostu, ale warunkiem tego wzrostu jest obecność dorosłego. Zidentyfikowana przez brytyjskiego psychiatrę Johna Bolby'ego potrzeba kontaktu emocjonalnego i przywiązania jest potrzebą towarzyszącą ludziom „od kołyski po grób”, a jej zaspokojenie staje się warunkiem naszego przeżycia zarówno psychicznego, jak i fizycznego.

Dzieci są więc od samego początku swojego bytu przyzwyczajone do otulania, przytulania, całowania, kołysania, patrzenia im w oczy, dbania o pokarm fizyczny i pokarm psychiczny. Przez pierwsze dwa lata swojego życia są bardzo wrażliwe na bodźce pozawerbalne – związane z odczuciami płynącymi z ciała, z mimiką dorosłego, z jego sposobem wchodzenia w kontakt, z energią, jaką niesie dorosły w gestach, dźwiękach, zachowaniach. Ta część kontaktu z dorosłym przez całe dalsze życie dziecka pozostanie bazą sygnałów silniej odbieranych niż same słowa. Dla dziecka znaczenie będzie miało zachowanie dorosłego. Nie tyle to, co on mówi, ile to, co wobec dziecka robi bądź czego nie robi.

Kiedyś do wychowania dziecka potrzeba było wioski. Teraz nie tylko nie ma wioski, a są za to często ograniczone kontakty, pozrywane więzi z rodzinami pochodzenia, pocięte relacje z rodzeństwem czy rodzicami rodziców. Rodziny nie stanowią już tylko zgranej całości, ale bardzo często pokałkowane fragmenty, z których czasami nie da się złożyć całości albo już nawet nie ma tych, którzy tej całości pilnowali.

Młodzi ludzie późno decydują się, jeśli w ogóle, na posiadanie dzieci. Dziadkowie długo pozostają aktywni zawodowo albo układają swoje życie – czasami na nowo, a znajomi wokół mają swoje cele i swoje problemy, z którymi zamykają się w swoich domach. Dzieci albo szybko idą do żłobka, albo pozostają pod opieką rodziców, ale w jednym i drugim przypadku liczba otaczających rodzinę relacji jest niewielka i, jak pokazują badania, z roku na rok się zmniejsza. Nie ma więc wioski, nie ma wielu źródeł wsparcia – są rodzice.

---

### KIEDYŚ DO WYCHOWANIA DZIECKA POTRZEBA BYŁO WIOSKI. TERAZ NIE TYLKO NIE MA WIOSKI, A SĄ ZA TO CZĘSTO OGRANICZONE KONTAKTY, POZRYWANE WIĘZI...

---

W Polsce odnotowujemy jednocześnie kryzys rodzicielstwa. Ok. 8% rodziców odczuwa symptomy wypalenia rodzicielskiego<sup>1</sup> – wyczerpanie rolą rodzicielską, utratę przyjemności z odgrywania roli rodzica, przyjmowanie pozycji zdystansowanej wobec własnego dziecka czy dzieci oraz spadek samooceny rodzicielskiej (często współwystępujący przy wysokim poziomie perfekcjonizmu u rodzica). Część z tych rodziców odczuwa niezadowolony z podjęcia się roli rodzicielskiej; inna część nie żałuje swojej decyzji, ale czuje się bezradna, wyczerpana, pozbawiona motywacji.

---

<sup>1</sup> Lin, G. X., Szczygieł, D., Piotrowski, K. (2022), Child-oriented perfectionism and parental burnout: The moderating role of parents' emotional intelligence, „Personality and Individual Differences”, 198 111805.

Gdy dołożymy do tego zmiany, jakie dokonały się na skutek pandemii oraz w efekcie wojny w Ukrainie, dodamy jednocześnie do tego trudną sytuację społeczną oraz gospodarczą, a w mikrowymiarze – finansową, wszystko to złoży się na stresujący charakter naszych czasów. Ze stresem nie potrafią radzić sobie dorośli; wysoki procent Polaków stwierdza pogorszenie się stanu psychicznego i fizycznego po pandemii, a co czwarta osoba<sup>2</sup> w naszym kraju przeżywa lęki i niepokoje związane z przeszłością.

---

DZIECI NIE SĄ SAMOTNE,  
CHOĆBY DLATEGO,  
ŻE WYCHOWUJĄ SIĘ WŚRÓD  
DOROSŁYCH.

---

Złożenie zaprezentowanych wcześniej kontekstów tworzy bazę do specyficznego syndromu naszych czasów – poczucia osamotnienia u dzieci i poczucia samotności u rodziców. Interakcja tych dwóch światów niesie ze sobą wiele nieporozumień, niejasności, niezrozumienia, rozczarowania, zawodu, utraty nadziei, wiele złości. Rodzic w poczuciu: „robię, co mogę” i dziecko w poczuciu: „nikt mnie nie rozumie”.

---

OSAMOTNIENIE DZIECKA  
JEST TEŻ WYNIKIEM ZMIANY  
RÓL W RODZINIE.

---

Efekty złożenia tych światów obserwujemy na co dzień w depresjach dzieci i młodzieży, w samookaleczeniach, w próbach samobójczych, w niskiej ocenie siebie, w trudnościach szkolnych, w trudnościach w porozumiewaniu się z rówieśnikami, w trudnościach, by mieć motywację. Ze strony rodziców obserwujemy wyczerpanie psychiczne i fizyczne, słabszą kondycję zdrowotną, poczucie bezsilności, silną frustrację związaną z pełnieniem funkcji rodzicielskiej. I jedna strona zazwyczaj widzi, że wszystko zaczęło się od tych drugich: rodzice, że dziecko jest czy było jakieś; dziecko, że rodzic jest czy był jakiś. Nie ma jasnego początku tego błędnego koła – jest tylko nasilające się poczucie niezrozumienia.

Dzieci nie są samotne, choćby dlatego, że wychowują się wśród dorosłych. Zależą od dorosłych i dorośli są im potrzebni do przeżycia. Poczucie osamotnienia u dziecka pojawia się jako efekt niezaspokajającego podstawowe potrzeby dziecka kontaktu z dorosłym. Takiego kontaktu, w którym dorosły nie słucha dziecka, ale słyszy bardziej swoje przekonania czy towarzyszące mu w życiu przesłania płynące z wcześniejszych pokoleń.

„Dziecko musi słuchać rodzica”, „dziecko powinno znać swoje miejsce”, „nie wolno ulegać dziecku”, „co tam dziecko może wiedzieć”, „nie należy rozpieszczać dziecka”, „dziecko powinno czuć autorytet rodzica” – to niektóre przekazy mające nas, dorosłych, wyposażać w dobre sposoby radzenia sobie z rozwojem dziecka.

---

<sup>2</sup> Instytut Badawczy Kantar (2022), #profiRAKtyka oczami Polaków.



W moim gabinecie siedzi 13-letnia Nina. Siedzi w fotelu – na jego skraju. Jakby chciała zaraz stąd uciec. Niepewnie patrzy na mnie, a gdy spotykamy się wzrokiem – szybko wychodzi z kontaktu. Poprosiła rodziców o rozmowę z psychologiem. Sama. Nienamówiona przez nikogo. Rodzice – początkowo bardzo zdziwieni tą prośbą, po jej „ponaglaniach” trwających pół roku – zdecydowali się umówić wizytę dla dziecka.

Oswajam Ninę z sytuacją, tłumacząc zasady poufności i zasady udzielania rodzicom informacji o dziecku. Nina opowiada mi trochę o sobie, ale bardzo szybko przechodzi do komunikatu: „Ja się nie czuję rozumiana przez moich rodziców”.

„Ja się nie czuję rozumiana/-y przez moich rodziców” – to bardzo częsty komunikat dziecka osamotnionego. Dziecka, które nie czuje się wysłuchane (rodzice często przerywają albo wiedzą lepiej, co dziecko powie, lub traktują wypowiedź dziecka jako okazję do ponownego powtórzenia swoich prawd na temat życia). Dziecka, które nie czuje się ważne (bo ważne jest posprzątanie pokoju, wyprowadzenie psa, zapakowanie zmywarki, ułożenie ręczników, umycie kuchni, odrobienie lekcji, pójdzie na hiszpański). Dziecka, które nie czuje, że może czuć to, co czuje (bo „to, co czuje, to fanaberie”, bo to, co czuje „to jakaś dzisiejsza moda”, bo to, co czuje „nie powinnaś/nie powinieneś czuć, bo jest inaczej”, bo to, co czuje „to jakaś patologia”).

Dziecko osamotnione jest w komunikacji jednostronnej – częściej wie, co powinno i co ma robić albo czego nie zrobiło i z jakiego powodu nie jest dobrze. Ma nakazy i wiele zakazów. W tym silny zakaz: „Nie myśl” – gdy zadaje pytania, gdy chce mieć swoje zdanie, gdy pyta rodzica, dlaczego rodzic w taki sposób je traktuje, gdy krytykuje podejście rodzica, gdy tworzy swoje teorie. W takiej komunikacji rodzica brakuje komunikatów przyzwalających „możesz”, „próbuj”, „masz prawo tak myśleć, choć ja się z tym nie zgadzam”, „ważne, że masz swoje zdanie”, „dobrze, że możemy dyskutować”.

Osamotnienie dziecka jest też wynikiem zmiany ról w rodzinie. Ma to miejsce w rodzinach, w których rodzice nie są zdolni do pełnienia swoich rodzicielskich funkcji – z powodu choroby fizycznej, z powodu swoich problemów psychicznych, z powodu różnego typu uzależnień. Ma to też miejsce w rodzinach, które nie są pełne – rodzice postanowili się rozstać, któryś rodzic zmarł albo nigdy nie było tego drugiego rodzica. Tego rodzaju zamiana ról następuje wtedy, gdy dziecko postrzega rodzica jako słabego czy bezradnego, potrzebującego wsparcia, pomocy, zajęcia się nim. Tego rodzaju zamiana ról powoduje rezygnację dziecka z ujawniania i realizacji własnych potrzeb na rzecz potrzeb dorosłych. Izuluje się więc od odczuć płynących z własnego ciała, z odczytywania własnych emocji, z identyfikowania stanu zaspokojenia czy stanu frustracji.

Pojęcie osamotnionego dziecka może wzbudzać szybkie oceny dotyczące rodzica. Że to wina rodzica. Że coś zrobił albo czegoś nie zrobił. Z punktu widzenia przyczyn i skutków to może tak wyglądać. Ale gdy poszerzymy obraz, to możemy jasno powiedzieć – rodzice mieli swoich rodziców, a ich rodzice mieli swoich rodziców itd. Nikt nie jest jakiś tylko dlatego, że jest jakiś. Każdy z nas ma swoją historię – zarówno indywidualną, jak i pokoleniową. Działają na nas przekonania, których historii już często nie czujemy, działają na nas „nici lojalnościowe”, których nawet nie znamy, działa na nas cały mentalny spadek pokoleń wcześniejszych w tym, jak myślimy, jak czujemy, jak się zachowujemy.

Nieumiejętność wejścia w kontakt z dzieckiem nie jest negatywną intencją rodzica – uważam, że bardzo rzadko się to zdarza. Większość rodziców kocha swoje dzieci i chce dla nich jak najlepiej. Jednakże owo „najlepiej” nie zawsze jest adekwatne do potrzeb i momentu rozwoju dziecka oraz tego, jaka panuje w rodzinie atmosfera. Rodzice są też pogubieni w swojej roli rodzica. Często towarzyszy temu pogubienie w roli partnera/partnerki w związku. Wiele frustracji nakłada się na siebie. Dlatego w naszym całościowym oddziaływaniu powinniśmy zwracać uwagę przede wszystkim na pomoc dla rodziców. Oni są ważnymi stymulatorami rozwoju dziecka. Ich zadowolenie będzie przekazem dla ich dzieci. Ich umiejętność radzenia sobie z emocjami będzie przekładać się na kontakt z dziećmi.

Kolejnym aspektem osamotnienia dzieci są ich relacje rówieśnicze. Często trudne, napięte, rywalizacyjne. Często z doświadczeniem bycia wykluczonym/wykluczoną.

---

## TRUDNE KONTAKTY W KLASACH I NA PODWÓRKACH NIE WYNIKAJĄ Z TEGO, ŻE DZIECI STAŁY SIĘ GORSZE, ZŁE, ŻŁE SIĘ WYCHOWUJĄ.

---

Maks ma 11 lat i jest jednym z najlepszych uczniów nie tylko w klasie, ale i w szkole. Rodzice są dumni z jego osiągnięć szkolnych, wzmacniają je poprzez częste korepetycje z różnych przedmiotów, bardzo chcą, by w przyszłości poszedł na dobrą uczelnię. Maks lubi czytać książki o samolotach, o wojnach, o historii. Rodzice są zachwyceni jego wiedzą. Ale tylko oni. No może jeszcze dziadkowie i niektórzy znajomi rodziców. Maks chciałby być w szkolnej drużynie piłkarskiej – starał się, ale koledzy szybko stwierdzili, że nie jest dobry i wykluczyli go. Maks zaprosił wszystkie dzieci z klasy na urodziny – wszyscy przyszli, dobrze się bawili. Ale w ciągu roku tylko jeden kolega zaprosił go na swoje urodziny. Maks nie rozumie, dlaczego koledzy nie zapraszają go do siebie, ale też zaczyna unikać kontaktów. Boi się, że dla kolegów nie jest kimś interesującym.

Dzieci i młodzież – od wieku szkolnego – wszyscy potrzebują doświadczeń w kontaktach z rówieśnikami. Gdy kiedyś terenem spotkań dzieci i młodzieży były boiska i podwórka, nie było problemu z uczeniem się zachowań wobec innych w sposób bezpośredni. Aktualnie kontakt między dziećmi i młodzieżą dokonuje się w wirtualnej przestrzeni. Z jednej strony – jest to potrzebne młodym ludziom, by być w kontakcie z rówieśnikami oraz z bieżącymi trendami. Z drugiej strony – to sposób na to, by nie aktywizować siebie w kontaktach z innymi. To jednocześnie sposób na aktywizowanie tej części mózgu, która tylko odpowiada za odbiór informacji, ale nie aktywizuje realnych doświadczeń ani nie tworzy ich zapisu.

---

## KONFLIKTY RÓWIEŚNICZE CZĘSTO POGŁĘBIAJĄ OSAMOTNIENIE DZIECI I MŁODZIEŻY.

---

Trudne kontakty w klasach i na podwórkach nie wynikają z tego, że dzieci stały się gorsze, złe, źle się wychowują. Te kontakty są konsekwencją tego, co dzieje się w domach rodzinnych. Tego, że dzieci nie są uczone rozwiązywania sytuacji trudnych – a za nich te sytuacje rozwiązują rodzice. Tego, że dzieci nie mają wzorców radzenia sobie z napięciami w relacjach i nie znają konstruktywnych sposobów powracania do relacji po krótkotrwałym konflikcie.

Konflikty rówieśnicze często pogłębiają osamotnienie dzieci i młodzieży. Paradoxem tej sytuacji jest to, że każda ze stron czuje się osamotniona albo odizolowana. Poprzez brak umiejętności komunikowania się, poprzez brak wzorców w rodzinach młodzi ludzie nie potrafią z konfliktów wracać do relacji, nie potrafią spostrzegać, że konflikty to tylko informacje na temat tego, co nie działa i co trzeba poprawić.

W takich sytuacjach jest też potrzebny dorosły – tłumaczący świat, przywracający porządek, zachęcający do prób eksperymentowania z rówieśnikami. Podpowiadający i wspierający, pokazujący pozytywne intencje. Uczący rozumienia siebie i innych. Młodzi ludzie poprzez wykluczenie innych rozwiązują sytuacje relacyjne. W takich sytuacjach nie ma wygranych – zarówno wykluczający traci możliwość ćwiczenia i rozwijania swoich zdolności relacyjnych, jak i wykluczony pozostaje jedynie z pewną pulą odczuć na temat siebie i na temat świata, które oddalają go od ponawiania kolejnych prób zbudowania relacji. Tego rodzaju praktyki zamykają młodych ludzi na możliwość poznawania samych siebie w bardzo różnorodnych relacjach, uniemożliwiają rozwijanie złożonych kompetencji społecznych, potwierdzają obraz świata wrogiego i niesprzyjającego ciągle rozwijającej się młodej psychice.

Gdy świat staje się zagrażający, a własne poczucie siebie jest mało stabilne, najbezpieczniejszym wyjściem jest wycofanie się, zamknięcie się, pozostanie w relacjach pierwotnych w rodzinie. Gdy dziecko samo rezygnuje z relacji rówieśniczych, gdy nie szuka tych relacji i nie ujawnia z tym związanej frustracji, to wskaźnik, że jego naturalna potrzeba przynależności do grupy rówieśniczej została przygaszona, stłumiona albo wyparta.

---

ZADANIEM DOROSŁEGO JEST  
POKAZANIE DZIECKU, ŻE DOBRE  
ŻYCIE NIE JEST TYLKO PASMEM  
PRZYJEMNYCH I DOBRYCH  
DOŚWIADCZEŃ.

---

Wtedy właśnie potrzebny jest ten dorosły, który pomoże dziecku zrozumieć, co się z nim dzieje i wesprzeć je w odwadze wychodzenia do świata. Bo zadaniem rozwoju dziecka jest wyjście do świata – z ufnością w swoje możliwości i ochroną siebie przed różnego rodzaju niezaspokojeniami, które napotka po drodze. Zadaniem dorosłego jest pokazanie dziecku, że dobre życie nie jest tylko pasmem przyjemnych i dobrych doświadczeń. Że na drodze życia dziecko napotka różne sytuacje i różnych ludzi, że nie zawsze będzie wiedzieć, co zrobić i jak zareagować, że nie zawsze wyobrażenia będą się realizować, a realizacje będą tak doskonałe jak marzenia. To dorosły powinien stworzyć dziecku opowieść o wartości poznawania i zaciekawiania się światem, ludźmi, sobą. Bo wiedza, mądrość są w naszym doświadczaniu świata.

Istnieje jeszcze jeden obszar osamotnienia u dziecka. To osamotnienie wobec samego siebie. To samotność uczuć, przeżyć, myśli dziecka, które często żyją swoim życiem i nie są przez dziecko rozumiane. Już w wieku 6 czy 7 lat dziecko zaczyna łączyć różne doznania płynące ze świata zewnętrznego i wewnętrznego w pełne, całościowe obrazy, które dotyczą świata, innych ludzi, jego samego. To matryce mapy świata i siebie, z którą dziecko dalej powędruje w życie. By umieć nazwać te obrazy, dziecko potrzebuje języka emocji, uczuć, języka dla własnych myśli, lęków i obaw. Tego alfabetu odczytywania samego siebie dzieci uczą się w swoich rodzinach – na podstawie obserwacji rodziców i stymulacji ze strony dorosłych w rodzinie, w przedszkolu i szkole.

Nieobecny psychicznie i fizycznie rodzic, oddzielony od kontaktu z dzieckiem, nie może dać dziecku tej bardzo podstawowej nauki. Niejednokrotnie sami rodzice mają problemy w nazywaniu swoich przeżyć, nie analizują ich, nie korzystają ze zdolności do introspekcji, która jest podstawą do rozumienia siebie i innych. Dzieci często nie rozumieją siebie, nie rozumieją nagle bądź stale powtarzających się w ich umyśle myśli, nie rozumieją swoich reakcji ani tych z objawami zachwyty, ani tych związanych z gniewem, lękiem czy wstydem. Bardzo często ten niezrozumiały świat wewnętrzny jest wyrażany przez dziecko zdaniem „jestem jakiś inny”, „jestem jakaś/jakiś dziwny/-a”, „nie wiem, kim jestem”. Gdy brakuje nazw na własne stany, gdy brakuje tłumacza

wyjaśniającego pojawiające się myśli – wtedy pogłębia się poczucie niespójności, własnej „dziwności”, braku integracji. Dzieci i młodzież przeżywają wiele różnych stanów emocjonalnych. Nie dzielą się nimi, co nie oznacza, że nie potrzebują wsparcia, zainteresowania, stymulacji do zajęcia się tą częścią własnej psychiki.

I tu znowu potrzebny jest bezpieczny i stabilny dorosły, który sam ma dostęp do swoich przeżyć i myśli, który potrafi rozumieć pojawiające się emocje, nazywać je i je łączyć w ciąg swojego życia.

Osamotnienie oznacza oddzielenie światów. By temu zapobiegać, potrzebna jest zaciekawiona postawa dorosłego, który chce zaglądać w świat dziecka, by je bardziej rozumieć niż oceniać.

By dołączyć do dziecka, dorośli wpięrow muszą zająć się sobą. Sobą osobiście i sobą wzajemnie w parach, które tworzą z innymi. Gdy dorosły sam jest zadowolony ze swojego życia, to przekazuje dziecku siłę, odwagę przekraczania przeszkód, radość z tworzenia relacji. By przeciwdziałać osamotnieniu dzieci, musimy najpierw zająć się rodzicami. Zdjąć społeczną presję z konieczności bycia idealnym i doskonałym rodzicem na rzecz wystarczająco dobrego rodzica. Rodzica, który jest dostępny na różnych etapach rozwoju dziecka. Który jest emocjonalnie reagujący na dziecko zarówno poprzez zaspokajanie jego potrzeb, jak i przez stawianie mu granic. Rodzica, który widzi dziecko i podąża za nim, a nie próbuje zrealizować swojej wizji dziecka,

oderwanej od jego realnych możliwości. Rodzica, który rozmawia, a nie przemawia, który wzmacnia, a nie pokazuje słabości czy błędy. Rodzica, który siebie ujawnia i pomaga dziecku ujawnić i zrozumieć samego siebie.

Gdy pytam dzieci i młodzież, czego potrzebują od rodziców, to jedna odpowiedź wybrzmiewa najczęściej: „Aby mama czy tato zapytali mnie, co myślę na dany temat, jakie jest moje zdanie, aby zapytali, jak się czuję w danej sytuacji albo czego się boję, co mnie niepokoi. Aby uznali to, co czuję i co myślę, i nie mówili mi, co powinienem/powinnam czuć czy myśleć”.

To takie proste, prawda? Rodzice są więc potrzebni od zaraz.

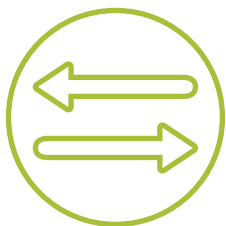


### **Magdalena Sękowska**

Psycholog, psychoterapeutka, dyrektorka Kliniki Rodzina-Para-Jednostka w Poznaniu. Prowadzi systemową psychoterapię rodzin, jest psychoterapeutką par wykorzystując Terapię Skoncentrowaną na Emocjach oraz analizę skryptów międzypokoleniowych. Prowadzi też konsultacje seksuologiczne dla par. Jest autorką metody obserwacji komunikacji dzieci i rodziców w warunkach naturalnych - w domu. Pracuje także jako konsultantka zarządzania prowadząc w firmach diagnozy kultury organizacyjnej oraz wspierając zarządy w przeprowadzaniu zespołów przez zmiany.



Słuchaj dziecka i buduj relację.  
Dziecko potrzebuje zaspokoić  
potrzebę kontaktu z dorosłym.



Wysłuchaj dziecka,  
bądź z nim w kontakcie.



Pozwól dziecku  
czuć to, co czuje.



Używaj komunikatów przyzwalających  
„możesz”, „próbuj”, „masz prawo tak myśleć,  
choć ja się z tym nie zgadzam”,  
„ważne, że masz swoje zdanie”,  
”dobrze, że możemy dyskutować”.



Buduj życie z którego jesteś zadowolony,  
Naucz się zarządzać swoimi emocjami.





# LEŚNA PACZKA

amazon

zdrowie  
w głowie

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