

Boa dusi, kiedy musi

Boguś Janiszewski

Max Skorwider



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

Autor: Boguś Janiszewski

Ilustracje: Max Skorwider

Opracowanie merytoryczne: Agnieszka Wąsik, Fundacja Zaczytani.org

Konsultacja psychologiczna, autorka ćwiczeń: Izabela Guzek

A wszystko się działo dzięki wspólnemu pomysłowi

Mecenasa projektu - Alior Bankowi

oraz prowadzącej projekt Fundacji Zaczytani.org

DZIĘKUJEMY!



**Boa dusi,
kiedy musi**

Wszyscy na sawannie wiedzą, że Ulka zna się na komputerach. I kiedy trzeba się czegoś komputerowego dowiedzieć albo nauczyć, należy udać się do Ulki. Ulka ma nawet taki duży komputer, który sama złożyła z części. Tata Ulki pomagał jej tylko wtedy, gdy potrzebne było więcej siły. Bo Ulka nie jest jeszcze taka mocna jak Tata, choć niedługo będzie. W końcu jest boa dusicielem. Bawół Stefan nie jest tak dobry z informatyki jak Ulka. Ale za to cierpliwie się uczy. Stefan właśnie teraz jest u Ulki, bo chce wiedzieć, jak zrobić prezentację o życiu w bawolim stadzie.

– No, dobra, Stefan, jedziesz – uczy Ula. – Najeżdżasz na zdjęcie... dobrze... klikasz... mhm... i przeciągasz. Ula dobrze uczy. Najpierw sama pokazała Stefanowi, jak skopiować jego zdjęcie. A teraz pozwala mu, żeby zrobił to sam.

– ...a teraz puszczasz... brawo! Widzę, że ogarniasz... ale Stefan, delikatnie tym kopytem... Nie dziesięć klawiszy naraz... ja cię! ...uuu... No, dobra... Spróbujmy jeszcze raz.

Do uczenia potrzeba dużo cierpliwości. Ula ma delikatny, zwinny ogonek, którym śmiga po klawiaturze. A Stefan ma grube, twarde kopyta. Tymczasem praca z komputerem wymaga dokładności i precyzji.

– No, dobra, Stefi, spróbujemy inaczej. Najeżdż na zdjęcie... ekstra. A teraz wciśnij ten klawisz z lewej. Ten, co się nazywa „control”... Super – Ula chwali Stefana. – A teraz wciśnij klawisz „c”... drugim kopytem... drugie kopyto się nie mieści? Hm, poczekaj, niech pomyślę.

Kiedy Ulka zastanawiała się, co zrobić z kopytami Stefana, w pokoju pojawiła się Martyna. Z wielkim białym pudłem.





Bo Ulka ma starszą siostrę, Martynę. Jutro w szkole Martyny jest ważny dzień. Uczniowie robią kiermasz domowych wypieków i innych smakołyków. Będą zbierać pieniądze na koale poparzone w australijskim pożarze buszu. Martyna jest w parze z Krzychem i bardzo jej zależy, żeby to właśnie ich para zebrała najwięcej pieniędzy. Umówili się z Krzychem tak, że on przygotowuje reklamę i stoisko, a Martyna upiecze ciasto. Powiedziała Krzychowi, że umie piec, choć to nie była prawda. Ale bardzo chciała pokazać, że umie.

Martyna miała odłożone pieniądze i wymyśliła, że za te pieniądze zamówi tort. I tort właśnie przyjechał i Martyna wypakowała go z pudła. Jest naprawdę piękny, wygląda bardzo apetycznie.

Martyna jest pewna, że jutro razem z Krzychem odniosą wielki sukces. Martynie naprawdę na tym bardzo zależy. A Krzychowi powie, że to ona upiekła. A Krzychu to zauważy i doceni.

Kiedy Martyna podziwiała tort, Stefan wciąż się uczył. Powoli i cierpliwie, jak to on. Choć, szczerze mówiąc, trochę go już bolała pupa, w końcu siedział na krześle od ponad godziny. I przez to Stefan zaczął się wiercić. A Stefan to kawał bawoła, więc jak zaczął się wiercić, to niechcący popchnął Ulkę, wskutek czego Ulka spadła z krzesła. A jak spadła z krzesła, to zawadziła o stół. Stół najpierw się zachwiał, a potem przewrócił. A razem ze stołem przewrócił się tort.

Martyna, jak to zobaczyła, to aż się zwinęła w kłębek.

- No, nie...! No, nie...! No, nie...! – powtarzała w kółko. – To się nie dzieje!!! – zakryła ogonem oczy.
- To niemożliwe!!!
- Ups! – powiedziała Ulka.
- Ale co się stało? – zapytał Stefan.



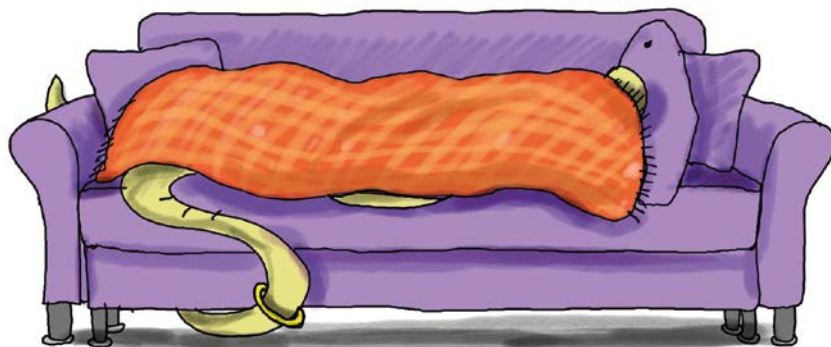
Martyna nagle wyprężyła się jak struna. Zrobiła się wysoka. Wyglądała teraz naprawdę groźnie.

- Pytasz, co się stało??? – wrzasnęła. – Mój tort spadł ze stołu i nie żyje!
- Toooo... ja już sobie pójdę. Dzięki, Ulka... – powiedział Stefan.
- Stój, bawole! – wrzasnęła Martyna. – A teraz uduszę was oboje! Gołym ogonem! Jestem taka wściekła!
- Daj spokój, Tynia, przecież boa dusi, kiedy musi... – Ulka próbowała uspokoić jakoś siostrę.
- I ja właśnie teraz muszę! Tylko jeszcze nie wiem, które pierwsze.
- O, mama do mnie dzwoni, muszę iść... – powiedział Stefan, patrząc na swój telefon.
- Powiedziałam, stój!!!

Martyna mierzyła dzieciaki wzrokiem. A był to wzrok zabójcy.

- Zejdźcie mi z oczu! A teraz zejdźcie mi z oczu! Jestem zła i jest mi smutno. – wycodziła Martyna.
- Pssszprassszam, Tynia – wysyczała cichutko Ula.
- Powiedziałam, zejdź mi z oczu!!! Bo zaraz poleje się krew! I zabierz stąd tego swojego bawoła. Nie chcę was widzieć, rozumieszyszsz?! – odsyknęła Martyna. – Potrzebuję być teraz sama.

Starsza siostra Uli odwróciła się i, zrezygnowana, popęzła w kierunku kanapy. Położyła się paszczą do ściany i nakryła kocem aż po czubek głowy.



- Ale o co chodzi Martynie? – dopytywał Stefan, kiedy szli z Ulką do ich ulubionej akacji.
- Przecież tort z podłogi jest tak samo smaczny jak normalny. Da się go jeść! Kiedyś z kuzynem...
- Nic nie rozumiesz, Stefan. Tort poszedł się bujać, więc Martyna jest wściekła – przerwała Ulka.
- Tu nawet nie chodzi o ten tort, tylko o jutrzejszy kiermasz. A najbardziej to chodzi o Krzycha. Martyna kocha się w Krzychu.
- Przecież wszystkie dziewczyny kochają się w Krzychu!
- No, właśnie, i dlatego Martyna chciała tym tortem zaistnieć, zrobić na nim wrażenie. A teraz nie ma tortu i nie ma wrażenia. A Krzychu zamiast zachwycać się tortem i zachwycać Martyną, będzie jutro wkuty. Rozumiesz?
- Rozumiem – potwierdził Stefan.
- Potrzebujemy to naprawić, Stefan – zamyśliła się Ulka. – I to na już!





Kiedy zwierzaki dotarły pod akację, zastały tam Sowę Zaczytaną.

– Już wiesz? – Ula zwróciła się do Sowy.

– Już wiem – odpowiedziała Sowa.

– No, to mamy dramat – zasmuciła się Ula.

– Tak, mamy dramat. Tort upadł i już się nie podniesie – potwierdził Stefan.

– Jutro Martyna pójdzie do szkoły i zaliczy taki obciach, że nie wiem. A potem wróci do domu i mnie udusi. Po tym wszystkim siostra mnie już nigdy nie polubi. A ja nie wiem, co teraz zrobić – Ula zrobiła się jakaś osowiała.

– A ja słyszałam, że ty, Ulka, jesteś komputerowym mózgiem i internetowym ekspertem. I na wszystko znajdziesz zawsze jakiś pomysł.

Ula uważnie spojrzała na Sowę i podrapała się ogonem w głowę. Chwilę pomyślała, po czym odezwała się do swojego kumpla:

– Stefan, wracamy do Tyni. Ale tak z kopyta!

Nie minęło wiele chwil, a zwierzaki były z powrotem w domu Uli.

– Czego chcesz?! – Martyna wystawiła głowę spod koca.

– Siora, chyba mam rozwiązanie – powiedziała Ula.

– Ale, że co? Chcesz połączyć tort taśmą klejącą czy zrobić z niego budyń? Spadaj! – Martyna była wciąż zła jak osa.

– Upieczemy coś fajnego, Martyna. Coś naprawdę ekstra. Poczęstujesz tym Krzycha i wszystko będzie okej.

- Ale, że jak? Przecież obie jesteśmy nogi z pieczenia. Dobrze wiesz. Chyba że ten twój kolega – wskazała na Stefana – chodząca subtelność i elegancja, bawół, coś upitrasi swoim kopytem!
- Nikt z nas nie umie, ale możemy się nauczyć.
- Jak? - spytała Martyna.
- Ano tak – Ula wskazała ogonem na komputer.
- Wszystkiego można się nauczyć – Stefan dorzucił swoje trzy grosze.
- Co powiesz na to? Bananowe muffinki z papają.

Ula siedziała przy komputerze i śmigała po sieci w poszukiwaniu jakiegoś łatwego i dobrego przepisu. Zaraz, zaraz... czy Ula nie była właśnie na wege blogu Justyny?

- Brzmi nieźle. Co tam potrzeba? – Martyna jednak wypełzła spod koca i była teraz gotowa do pracy.
- Banany. Mamy? – spytała Ula.
- Mamy – odpowiedziała Martyna z kuchni.
- Papaja?
- Mamy w ogrodzie.
- Mąka i odrobina proszku do pieczenia.
- Znajdzie się.
- Jajka z wolnego wybiegu?
- Są. Pięć! Kura Kryśka wczoraj zniosła i przyniosła.
- Znalazłem świerszcze! Suszone świerszcze. Przydadzą się? – zapytał Stefan, zawzięcie grzebiąc w kuchennych szufladach.
- A możesz rozgrzać piekarnik? – poprosiła Ula.
- Robi się, szefowa – odpowiedział Stefan i odłożył świerszcze na miejsce.
- Stop, akcja odwołana! Bawół, wyłącz piekarnik – powiedziała zrezygnowana Martyna.
- Nie mamy cukru.



– A nie da się bez cukru? A poza tym to mam imię – obruszył się Stefan. – A poza tym to cukier jest szkodliwy – dodał.

– Wiem, ale bez cukru ciasto będzie nijakie i się nie sprzeda. Potrzebujemy choć odrobiny. Poza tym wiecie, co myśli Krzychu o tych wszystkich bezcukrowych i bezglutenowych eksperymentach? A gdzie ja teraz w niedzielę dostanę cukier?

– Spokojnie, Tynia, znajdziemy rozwiązanie.

– Ale jak?

– Przepraszam – wtrącił się bawół Stefan. – Może to nie jest dobry czas na takie pytania, ale z czego robi się cukier?

– Z czego robi się cukier?... – zamyśliła się Ulka. – Bawole, jesteś geniuszem! – dodała i rzuciła mu się na szyję.

– Tyyyylko nie uuuduuus – wystękał Stefan. – W czwaaartek mam spraaawdzian z maaatmy.





Po chwili Ula była już przy komputerze. Zaczęła stukać ogonem w klawiaturę, aż furczało.

– Dobra, mamy to! – ucieszyła się po chwili. – Chodź, Stefan, mamy coś do załatwienia. Ula wypełzła na dwór, a Stefan posłusznie podreptał za nią. Nie minęło wiele czasu i wrócili bardzo czymś obładowani.

– Co to za badyle? – spytała Martyna. – Mam je sprzedawać na kiermaszu czy jak? Chyba sobie żartujecie!

– To trzcina cukrowa – odpowiedziała rzeczowo Ula. – A trzcina cukrowa to co, Stefan?

– To cukier? – spytał Stefan. Bawół chwilę poprzewracał oczami, a potem dodał: – To cukier!

– Stefan był wyraźnie z siebie zadowolony.

– Stefanos! – zawołała do kolegi. – Czy będziesz tak miły i powalisz swoim silnym kopytem? O, tutaj, w tę trzcinę.

– A czy mógłbyś je najpierw wyszorować? – dorzuciła Martyna. – Wiem, że mamy sytuację kryzysową, ale błagam, trzymajmy się zasad higieny.

– Racja – powiedział Stefan. – Moja mama też tak mówi. Trzeba myć kopyta przed jedzeniem.

Kopyta Stefana były po chwili czyste. Bawół zaczął mocno tłuc nimi w trzcinę. Zaraz na końcu badyla pojawiły się pierwsze krople gęstego syropu. Bananowe muffinki z papają były uratowane.

Poniedziałkowy kiermasz udał się znakomicie. Prawie wszystkie ciasta, ciasteczka i inne smakołyki, przygotowane przez zwierzaki, zostały sprzedane. Australijskie koala będą uratowane.

Martyna i Orzeł Krzychu nie zajęli pierwszego miejsca, tylko trzecie. Ale trzecie to przecież też dobre miejsce. A, co ważniejsze, Krzychowi bardzo zasmakowały bananowe muffinki. Bananowe z papają.



– Martyna, nie wiedziałem, że tak świetnie pieczesz – powiedział Krzychu z pełnym dziobem. Właśnie dojadł ostatnie okruchy po sprzedanych ciastkach. – I ten pomysł z cukrem trzcinowym. Taki eko!

– Eee, to prośścizna... – syknęła Martyna, która po słowach Krzycha nieco się zaróżowiła.
– Szczególnie gdy ma się taką siostrę do pomocy – dodała. – Bez niej tobym leżała.

– No i bez tego dzielnego, silnego bawoła – powiedziała Martyna. – Bardzo się przydał – dodała i puściła do Stefana porozumiewawcze oko.

– Fajną masz tę siostrę, Ulka – powiedział Krzychu, a Martyna zaróżowiła się jeszcze bardziej. Przypominała teraz kolorem Adelę. – A tak w ogóle uważam, że jesteśmy świetną parą – dodał.
– Eee... kiermaszową, oczywiście – dorzucił szybko.

– Jak chcesz, wpadnij do nas pojutrze – powiedziała Ula. – Pieczemy z Martyną pistacjowe pączki. Zapraszam!

I wtedy do rozmowy postanowił włączyć się Stefan. A Stefan, jak to Stefan, potrafi się włączyć do rozmowy wtedy, gdy tego najmniej potrzeba.

– Martyna... a co zrobiłaś z tym tortem, co go kupi... auuuu! – zaryczał Stefan.

To Ulka w ostatniej chwili ugryzła Stefana w nogę. Nie mogła przecież pozwolić, by Krzychu dowiedział się o tym, co było przed muffinkami. Tak, boa dusi, kiedy musi, ale gryzie, kiedy chce¹.

¹Tak mają boa. Natomiast my, ludzie, gryziemy kanapki, a nie innych. Kiedy chcemy coś komuś przekazać, używamy słów. Albo min i gestów.

BAJKOTERAPIA – o co chodzi?

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

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

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

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

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



CZYTANIE – OMAWIANIE – ĆWICZENIE

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

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

Istnieją trzy rodzaje bajek, których używamy w bajkoterapii:

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

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

Są to między innymi:

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

I ETAP – CZYTANIE

JAK CZYTAĆ BAJKI?

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

Nie trzeba być profesjonalnym lektorem, by dobrze czytać bajki!

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

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

- **MODULACJA GŁOSU**

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

- **GŁOŚNOŚĆ**

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

- **TEMPO MÓWIENIA**

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

- **MIMIKA I POKAZYWANIE**

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

- **KONTAKT WZROKOWY**

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

II ETAP – OMAWIANIE

JAK OMAWIAĆ BAJKI?

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

Proces omawiania pomaga poukładać sobie w głowie przyswojone informacje, polepsza

zapamiętywanie i daje nam informację zwrotną o tym, jak dziecko zrozumiało dany utwór. Również tutaj uzyskuje się największą część efektu terapeutycznego.

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

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

Przykłady:

Czy Martyna upiekła drugi tort?

Czy Stefan lubił się uczyć z Ulą?

Który z bohaterów wpadł na pomysł zrobienia ciasta?

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

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

Przykłady:

Dlaczego bohater tak się zachował?

Co czuła dana postać?

Co czujesz w podobnej sytuacji?

Jak myślisz...?

Co rozumiesz przez...?

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

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

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

A teraz zachęcamy do skorzystania z poniższych inspiracji do drugiej części procesu bajkoterapii – **OMAWIANIA** – na podstawie bajki „Boa dusi, kiedy musi”.

Przykładowe pytania:

1. Jakie zadanie miał do wykonania Stefan?
2. Czego Uli nauczyła Stefana?
3. Jakie cechy Uli sprawiały, że Stefan lubił, kiedy go uczyła?
4. A czego Ty mógłbyś/mogłabyś nauczyć swojego kolegę lub swoją koleżankę?
5. Co kupiła siostra Uli, Martyna?
6. Jak miał na imię kolega Martyny?
7. Do czego się przygotowywała Martyna ze swoim kolegą?
8. Co się stało z tortem?
9. Jak zareagowała Martyna?
10. Jak mogła się czuć Martyna?
11. Jak Ty byś się czuł/czuła w tej sytuacji?
12. Na jaki pomysł wpadła Ula, kiedy rozmawiała z Sową Zaczytaną pod akacją?
13. Jaki Ty miałbyś/miałabyś pomysł w tej sytuacji?
14. Która z węzowych sióstr umiała piec?
15. Czy Ty kiedyś coś upiekłeś/upiekłaś? Jeśli tak, to co to było?
16. Jakie jest Twoje ulubione ciasto? Kto je piecze?
17. Jakie rozwiązanie znalazła Ula?
18. Co pomogło Uli w znalezieniu rozwiązania?
19. Jakie owoce wykorzystali do zrobienia muffinek?
20. Co takiego zrobiła Ula?
21. Skąd wzięli cukier?
22. A jakie zadanie miał Stefan?
23. Jak się nazywało ciasto, które razem upiekli?
24. Z jakiego powodu Ula ugryzła Stefana w nogę?
25. Jakie było zakończenie tej historii?

III ETAP – ĆWICZENIE

JAK ĆWICZYĆ Z BAJKAMI?

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

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

Przyszedł czas na ćwiczenia i działanie – zapraszamy do skorzystania z proponowanych ćwiczeń, odniesionych do treści bajki „Boa dusi, kiedy musi”. Życzymy cudownego czasu, bawcie się dobrze!

Ćwiczenie: Pieczemy muffiny!

Upieczcie wspólnie z dziećmi jagodowe muffiny. Włączajcie dzieci do wspólnego pieczenia na każdym etapie, będzie to dla nich świetna okazja do zdobywania różnych umiejętności –

poznawania produktów, wag i objętości, przygotowywania posiłków. Przede wszystkim jednak dzięki temu poczują się częścią wspólnoty, będą miały swój wkład w zrobienie czegoś dla całej rodziny. Wspólne przygotowywanie posiłków to także wspaniała możliwość rozwijania umiejętności współpracy, współdziałania z innymi.

MUFFINY JAGODOWE – PRZEPIS

SKŁADNIKI (12 SZTUK)

- 250 g jagód
- 100 g roztopionego oleju kokosowego lub masła
- 125 ml mleka
- 2 jajka
- skórka starta z 1/2 pomarańczy
- 250 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 170 g cukru

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik nagrzać do 180°C. Formę na muffiny wyłożyć 12 papilotkami. Jagody opłukać i osuszyć.

Do miski wlać roztopiony olej kokosowy lub masło, dodać mleko, wymieszać, następnie dodać jajka, skórkę z pomarańczy i znów wymieszać.

Do drugiej miski przesiać mąkę razem z proszkiem do pieczenia, dodać cukier i dokładnie wymieszać.

Delikatnie połączyć składniki z dwóch misek, dodać jagody (2 łyżki odłożyć na potem), delikatnie wymieszać.

Nałożyć równe porcje ciasta do papilotek, posypać resztą jagód i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez 25 minut. Po przestudzeniu poleać polewą.

Udekorujcie muffiny tak jak lubicie najbardziej – roztopioną białą lub mleczną czekoladą, cukrem pudrem, polewą owocową, jagodami...

Przepis zaczerpnięty ze strony www.kwestiasmaku.pl.

To bajka, która w swej treści mówi o korzystaniu z mediów, dlatego zachęcamy do tego, aby zaprosić dziecko do samodzielnego znalezienia przepisu w internecie! To również obszar działania, podczas którego można się sporo nauczyć czy zaczerpnąć inspiracji – jaki przepis wybrać, czym się kierować, co to są kulinarne blogi. W nawiązaniu do bajki „Śmigacz _146” – pokazujemy dziecku, że takie blogi, jak prowadziła Justyna, naprawdę istnieją.

ĆWICZENIE: MÓJ ULUBIONY DESER

Zaproś dziecko do zabawy. Jego zadaniem jest przeprowadzenie wywiadu z członkami rodziny i zapytanie każdego o jego ulubiony deser.

Następnie zaproś dziecko do zrobienia rysunków deserów i podpisania ich. Pamiętajcie, żeby dziecko narysowało również swój ulubiony deser! Jeśli dziecko nie jest pewne lub nie wie, jak wygląda jakiś deser, poszukajcie wspólnie w internecie.

ĆWICZENIE: RUCH RODZI RUCH

Zaproś dziecko do zabawy. Będziecie potrzebować przestrzeni, w której dziecko może się swobodnie poruszać. To może być fragment pokoju, boisko lub trawnik. Potrzebne będą również: hula-hop, balon, sznurek lub inny materiał, którym zaznaczysz na podłodze linie. Zachęcamy również do włączenia muzyki relaksacyjnej.

Oto treść zabawy:

Ula i Stefan świetnie poradzili sobie z kłopotami, w jakie wpędzili Martynę, niechcący niszcząc jej tort. Pomógł im w tym internet. No, i oczywiście Sowa Zaczytana! Pomysł gonił pomysł. I nawet na brak cukru znalazł się sposób. Teraz zapraszamy Cię do zabawy ruchowej, w której będziesz szukać pomysłów i rozwiązań.

1. Stań po jednej stronie pokoju/boiska, tak aby mieć przed sobą kawałek wolnego miejsca. To miejsce, w którym teraz stoisz, to Twój punkt startowy. Przejdź na drugą stronę pokoju/boiska i zatrzymaj się. To miejsce to Twój punkt końcowy. Wróć do punktu startowego. Przenieść się od punktu startowego do końcowego i z powrotem na 7 różnych sposobów.
2. Ułóż na podłodze pięć kółek – takich, żebyś mógł/mogła w nich lub na nich stanąć – może to być hula-hop, kółka z lin lub szalików, okrągłe małe dywaniki, a może wpadniecie na jeszcze inny pomysł. Wejdź do pierwszego kółka i zrób taki ruch, w którym jesteś najwyższy/najwyższa. W drugim kółku zrób ruch, który jest okrągły. W trzecim przypomnij sobie, jak Stefan wybijał kopytami cukier z trzciny cukrowej. Spróbuj odtworzyć jego ruch. W czwartym kółku zrób taki ruch, jaki lubisz najbardziej. W ostatnim kółku przypomnij sobie, jak się czujesz, kiedy uda Ci się coś osiągnąć, doprowadzić do końca, zdobyć. Pokaż to uczucie swoim ciałem.
3. Nadmuchajcie balon. Włączcie spokojną, płynną muzykę, taką jaką lubicie. Stańcie blisko siebie i umieśćcie balon między Waszymi ciałami. Zaczniście od łatwiejszych rozwiązań, umieszczając balon między dłońmi. Waszym zadaniem jest poruszać się z balonem umieszczonym między dłońmi, tak aby nie wypadł. Kiedy ta wersja stanie się łatwa do wykonania, zmieńcie ułożenie balona. Zaobserwuj, jak Twoje dziecko reaguje, gdy balon wypadnie lub pęknie. Nazwij jego emocje. Wesprzyj je w podjęciu kolejnej próby.

Instrukcje w zabawach są kierowane do jednego dziecka, ale swobodnie może w nich uczestniczyć więcej dzieci lub dzieci z dorosłymi. Proponowane zabawy zachęcają do rozwoju kreatywności i pomysłowości, a także obserwacji tego, co się dzieje z dorosłym i z dzieckiem, kiedy jesteśmy w ruchu.

ĆWICZENIE: BUSZOWANIE W SIECI

W sieci można znaleźć różne informacje. Poproś dziecko, aby znalazło informacje na wybrany przez Ciebie temat, najlepiej związany z tym, czym się aktualnie zajmujecie lub co jest w obszarze zainteresowania dziecka. Przyjrzyjcie się wspólnie znalezionym przez dziecko informacjom pod kątem ich jakości i wiarygodności. To może być dobry moment, aby porozmawiać o tym, jak szukać informacji w sieci.

JAK STAĆ SIĘ BAJKOTERAPEUTĄ?

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

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

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

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





ELEMENTY EDUKACYJNE BAJKI:

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

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

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

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



Boa dusi, kiedy musi

