

GÓRY NADZIEI

Marcin Mortka





**Pobierz bezpłatny audiobook
z bajką „Góry Nadziei”.**

GÓRY NADZIEI

Bajka edukacyjna _____ str. 3 - 19

Bajkoterapia _____ str. 20 - 26

Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi

Scenariusze do Bajkoterapii _____ str. 27 - 33

Scenariusz dla rodziców – praca indywidualna

Scenariusz dla nauczycieli – praca grupowa

**Jak wspierać chore dzieci
w powrocie do zdrowia?** _____ str. 34 - 41

**Publikacja powstała w ramach
programu edukacyjnego prowadzonego przez
Fundację Zacztyani.org i Janssen Polska.**

Wspólnie wspieramy 3 i 4 Cel Zrównoważonego Rozwoju:



„Góry Nadziei” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 5-10 lat,
której celem jest przedstawienie procesu zdrowienia przy wsparciu osób najbliższych
oraz personelu medycznego.

Oprócz samej bajki, publikacja **zawiera także treści merytoryczne przeznaczone dla rodziców i nauczycieli**,
które ułatwiają pracę z tekstem oraz podpowiadają, jak zadbać o wsparcie emocjonalne dzieci w procesie rekon-
walescencji oraz codziennej profilaktyki zdrowia.

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

Autor bajki: **Marcin Mortka**

Ilustracje do bajki: **Adam Fatyga**

Opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych: **Paulina Godek**

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

EM-109250



WSTĘP

Dawno, dawno temu były sobie Góry Nadziei...

Choć... zaraz, wcale nie dawno temu!

Wiem, że od tych słów zaczyna się niemal każda bajka, bo te prawie zawsze opowiadają o zdarzeniach z dawnych lat, ale nasza opowieść rozgrywa się obecnie. Może wydarzyła się wczoraj, może stanie się jutro, a może właśnie trwa?

To może tak: gdzieś wznoszą się Góry Nadziei i są wśród was tacy, którzy rozpoczną po nich wędrówkę. Nie będzie ona łatwa, bo Góry Nadziei nie zawsze są przyjemne i wielu podróżników zaczyna w nich błądzić. Niektórzy być może poddadzą się zmęczeniu, usiądą pod skałą i zwątpią we własne siły.

Niemniej los sprawiał, że w Górach Nadziei nigdy nie brakowało wędrowców. Potykali się, bładzili, narzekali i słabli, ale podnosili się i szli dalej. Wiedzieli bowiem, że kiedyś, jeśli starczy im sił, dotrą na sam koniec, wyjdą spomiędzy skał i ujrzą szczęście, spokój i radość. Nigdy nie byli w tym sami – w swej wędrówce zawsze mogli liczyć na pomoc i opiekę – a o wszystkim decydował ich hart ducha, nadzieja oraz uśmiech.

Ta bajka opowiada o Górach Nadziei, trudnych do przebycia, ale także o świetle, o nadziei oraz o czwórce wędrowców, którzy postanowili stawić czoła wyzwaniu.

Poznajcie małą Jeżycę Marysię, która zresztą lubi, jak się ją nazywa Jeżynką, oraz jej drużynę.



GÓRY NADZIEI

Mała Jeżyca Marysia rozejrzała się dookoła.

Jak okiem sięgnąć, widziała góry, szare i wysokie. Wysoko między szczytami gwizdały zimne wiatry. Okolica wydawała się pusta, co napełniło serce zwierzątka niepewnością.

– Halo! – zawołała cicho. – Halo, jest tu kto?

Jej malutkie serduszko podpowiadało jej, że będzie musiała góry pokonać, a podczas takich wypraw lepiej jest mieć towarzystwo.

– Jest tu kto? – powtórzyła. – Pomocy! Ja nazywam się Marysia i jestem Jeżem. Właściwie to jestem dziewczynką, czyli Jeżynką, ale o wiele ważniejsze jest to, że chyba się... chyba się tu zgubiłam!

Wiatr świstał nad jej głową, jakby chciał zagłuszyć jej wołanie, ale wtem jeżynka usłyszała okrzyk z oddali.

– Tutaj! Tutaj! – wołało jakieś zwierzątko.

Serce Marysi uderzyło z nadzieją. Może jednak nie była sama?

Rzuciła się do biegu, ale potknęła się o kamień i poturlała przed siebie, a gdy się podniosła, okrzyki już ucichły. Nie miała pojęcia, dokąd biec...

– Nie widzę cię! – krzyknęła.

– Ja też cię nie widzę! – zawołało drugie zwierzątko drżącym głosem.

– Nigdy się nie znajdziemy!

Marysia podniosła się i znów rozejrzała.

– Znajdę cię! – wykrzyknęła, sama zaskoczona tym, jak silny okazał się jej głos.

– Obiecuję! Ja tylko muszę...

Zawahała się.

– Ja tylko muszę... – powtórzyła do siebie i rozejrzała się wokół. Wiatr nad jej głową zachichotał, ale ucichł, gdy tupnęła łapką. Nie wiedziała, od czego zacząć poszukiwania, ale czuła, że musi. Że powinna! Że starczy jej sił!

I wtedy wśród szarości gór pojawiło się światło. Ktoś nadchodził, a z każdym jego krokiem rozlewała się jasność. Marysia cofnęła się z niepewnością, a wtedy przybysz wyłonił się spomiędzy skał. Był młodym, dzielnym Jeleniem, a między jego rozłożystymi rogami jaśniało światło.

– Witaj, Jeżynko Marysiu – powiedział ciepłym, przyjaznym głosem. – Wiem, że się boisz. Ba, ja na twoim miejscu pewnie też bym się bał, dlatego chętnie pomogę ci jakoś ten twój strach przegonić!

– Nnnie boję się – odparła Marysia i uświadomiła sobie, że w istocie jej lęk zelżał.

– No, dzielna z ciebie wędrowniczka – odparł nieznajomy z otuchą w głosie.

– Kim jesteś? – spytała Jeżynka już rażniej.

– Niektórzy nazywają mnie Jelonkiem Jankiem – odparł przybysz.

– Inni Tym-Który-Niesie-Światło, a jestem zapewne i jednym, i drugim. Jestem tu po to, by ci pomóc. Chodź, musimy znaleźć twoich towarzyszy!

– Towarzyszy? – spytała Jeżynka. – Czyli jest nas więcej?

– Tak, po Górach Nadziei krąży wielu wędrowców! – szepnęła Jelonek.

– A ja na szczęście wiem, jak je przebyć. Chodźmy!

Marysia po króciutkiej chwili wahania potuptała za Jelonkiem, którego obecność napełniła jej serce bezpieczeństwem. Janek poprowadził ją skalną ścieżką, a kamienie zdawały się odsuwać, gdy padał na nie jego blask.

Nagle oczom Jeżynki ukazała się mała Lisiczka, która kuliła się na ziemi i płakała ze strachu.

– Zostań z nią! – polecił jej Janek. – Nie martw się, przez cały czas będę w pobliżu, ale sprowadzę resztę!

Marysia skinęła łebkiem, a Jelonek Janek, ukłoniwszy się jej, ruszył przed siebie ścieżką. Jeżynka bez trudu dotarła do koleżanki Lisiczki i trąciła ją noskiem.

– Już tu jestem – szepnęła jej do ucha. – To ja do ciebie wołałam! Objęłabym cię, ale jestem trochę kolczasta, no i sama wiesz...

Lisiczka roześmiała się mimo łez, co dodało Jeżynce otuchy.

- Mam na imię Marysia i... – dodała Jeżynka – i chyba tkwimy w tym we dwie!
 - A ja jestem Ula – chlipnęła nowa koleżanka i uniosła głowę. – Co się stało?
 - spytała niepewnie. – Gdzie my właściwie jesteśmy i co się z nami dzieje?
 - Nie mam pojęcia – odparła ostrożnie Marysia. – Ale wiem, że nie jesteśmy tu same.
- W tej chwili znów rozbłyśło światło i spomiędzy skał wyszedł Jelonek Janek. Między jego rogami nadal jaśniało światło, za którym podążał mały Zajączek. Za nim stąpał młody łoś. Obaj wydawali się bardzo strapieni i niepewni.
- Nie, nie jesteście – rzekł Jelonek Janek. – Macie mnie, a co najważniejsze, macie również siebie.
 - A co to nam da? – prychnął Zajączek. – Po co to wszystko? Powiedz to wprost! Powiedz, że jesteśmy chorzy! Dlaczego tego nie powiesz, co?
- Jelonek Janek uklęknął przed nim, a pozostałe zwierzęta zgromadziły się wokół nich w kręgu.
- Rozumiem twój lęk, Zajączku Tomku – powiedział Janek. – Rozumiem też twą złość. Masz do nich prawo, bo rzeczywiście czeka was długa droga, niebezpieczna i nieprzyjemna. Być może nie wszystkim wam uda się ją przebyć, ale nie możecie się poddawać, bo gdzieś na jej końcu czekają szczęście i spokój!
 - Ale czemu? Czemu to wszystko się dzieje?
 - krzyczał Zajączek i tupał ze złością.
 - To niesprawiedliwe!



– I to bardzo – Jelonek Janek pokiwał głową. – Bardzo niesprawiedliwe i bardzo mi przykro, że was to spotkało. Dajcie jednak sobie pomóc.

Potrząsnął głową i od kuli światła między jego rogami oddzieliła się mała isierka, która wzniosła się i rozbłysła.

– Podążajcie za nią – poradził. – Jeśli będziecie wytrwali, isierka zacznie się zwiększać, gdy zajaśnieje niczym słońce, wasza wędrówka dobiegnie końca.

– Czy to nastąpi niebawem? – spytała Ula.

– Nie wiem – rzekł Jelonek. – Być może tak, ale przygotujcie się na długą wędrówkę.

Ula westchnęła cicho, Tomek znów prychnął ze złością, a Marysia nabrała tchu.

– Damy sobie radę – powiedziała z odwagą, której wcale nie czuła.

– A jeśli ktoś poczuje się gorzej, niech tego nie ukrywa – odezwał się młody łoś.

– Jestem największy z was i chętnie go poniosę.

– To wspaniale, Marcel! – uśmiechnął się Jelonek, po czym trącił każde ze zwierząt nosem, a potem cofnął się o krok. Jego spojrzenie, mądre i troskliwe, napełniło ich serca ciepłem. – A więc ruszajcie w drogę, drużyno!

– Nie idziesz z nami? – zdziwił się Tomek. – Czemu?

– Jestem przewodnikiem – odparł z zadumą, a także odrobiną smutku. – Chętnie udałbym się w podróż z wami, ale muszę czekać na kolejne maleństwa, które tu trafią. Im również trzeba wskazać drogę. Ale po drodze natraficie na moich przyjaciół, którzy na pewno się wami zaopiekują! Bywajcie! Szczęśliwej podróży!

Ukłonił im się nisko i odszedł, ale jego isierka pozostała z nimi, migocząc, jakby się uśmiechała. Marysia spojrzała na nią z otuchą, a potem zerknęła na pozostałe zwierzaki.

– Chyba nie ma co tu tak stać? – spytała.

– Zgadza się – odparła Ula i nabrała tchu. – Ruszajmy. Isierko, jesteśmy gotowi!

Isierka rozbłysła i popłynęła w ciemność, a zwierzątka ruszyły za nią.



Teraz, gdy były razem, a nad nimi wisiła wskazująca drogę Iskierka, góry nie wydawały się już takie nieprzebyte. Marysia tupała przodem, za nią szła Ula, machając ogonem, jako trzeci kicał Tomek, ciągle marudząc pod nosem, a pochód zamykał Marcel, który nie przestawał się oglądać za siebie.

– Damy sobie radę – mówiła Marysia co kilka kroków.

– Chyba tak... – wtrąciła nieśmiało Ula. – Uda się, prawda?

– Akurat – prychnął Tomek. – Zobaczycie, to wszystko źle się skończy. Nikt o nas nie pamięta, nikt się o nas nie troszczy...

– Nie pamiętasz, co powiedział Jelonek Janek? – odezwała się Marysia.

– On nas nie zostawi, a po drodze czekają na nas jego przyjaciele.

Marcel pokiwał głową.

– No i trzeba mieć nadzieję – rzekł. – Jesteśmy drużyną i...

– Hej! – zawołała nagle Ula. – Czy mi się wydaje, czy ta iskierka stała się jakby większa?

Marysia zmrużyła oczy.

– Nie, chyba ci się wydaje...

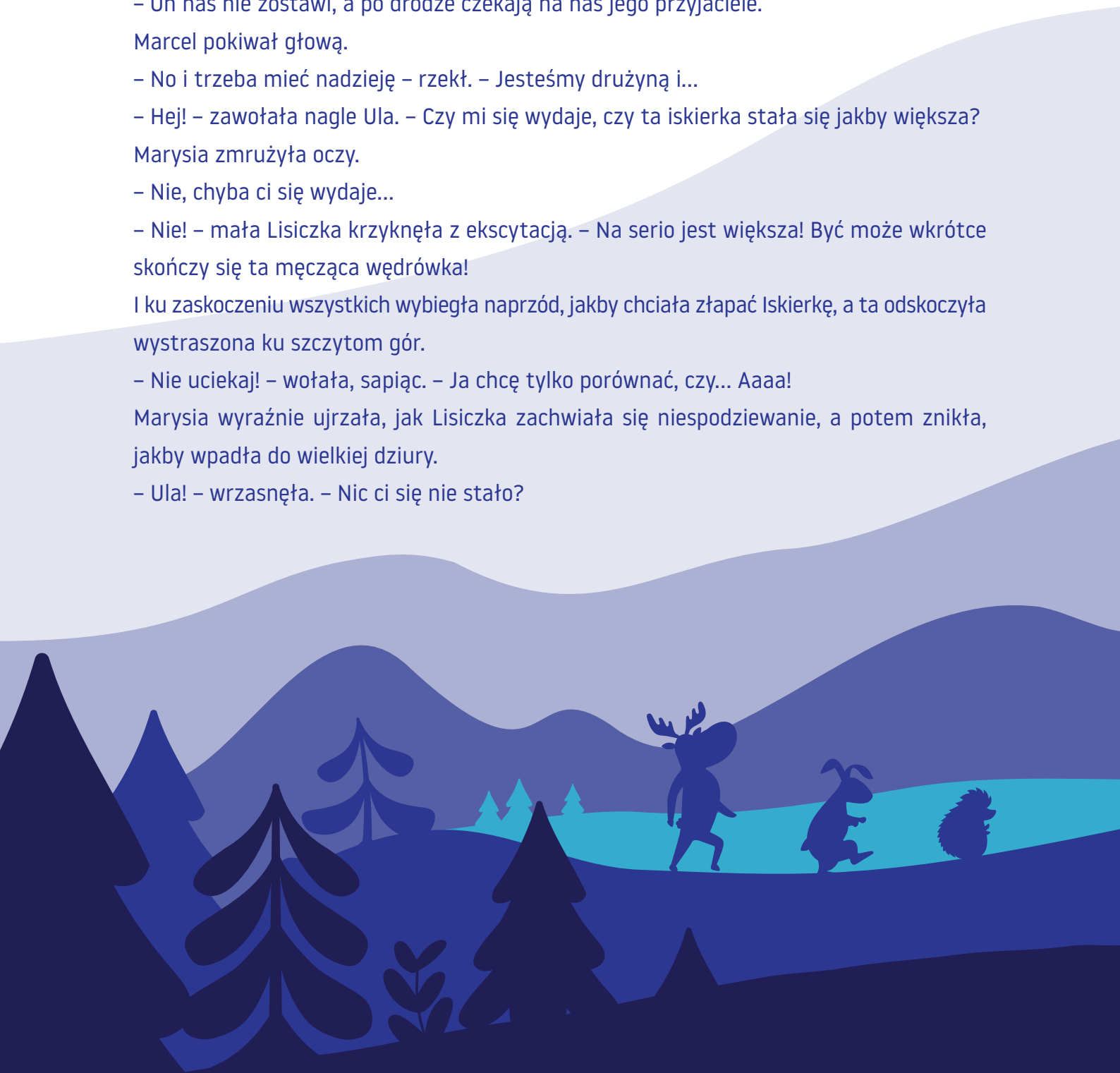
– Nie! – mała Lisiczka krzyknęła z ekscytacją. – Na serio jest większa! Być może wkrótce skończy się ta męcząca wędrówka!

I ku zaskoczeniu wszystkich wybiegła naprzód, jakby chciała złapać Iskierkę, a ta odskoczyła wystraszona ku szczytom gór.

– Nie uciekaj! – wołała, sapiąc. – Ja chcę tylko porównać, czy... Aaaa!

Marysia wyraźnie ujrzała, jak Lisiczka zachwiała się niespodziewanie, a potem znikła, jakby wpadła do wielkiej dziury.

– Ula! – wrzasnęła. – Nic ci się nie stało?



Zerwali się do biegu i całą trójką zatrzymali się na krawędzi ogromnej jamy. Ula siedziała na samym dole i rozglądała się w oszołomieniu.

– Nic ci się nie stało? – powtórzyła Jeżynka.

– Bardzo mnie boli, ale... Nie, chyba jestem cała – odparła Ula. – Ja... Ja kompletnie nie zauważyłam tej dziury!

– Pomożemy ci stąd wyjść! – zdecydował Marcel.

– A niby jak? – prychnął Tomek. – Umiesz skakać po skałach? Albo fruwać? Bo ja jestem zwykłym Zającem i wcale tego nie umiem, a złazić na dół nie mam zamiaru!

– Jesteśmy drużyną! – powiedziała twardo Marysia. – Musimy się wspierać!

– Drużyną! Aleś sobie wymyśliła! – wrzasnął Zajączek. – Jesteśmy na siebie skazani, a ja nie mogę się doczekać, aż się was pozbędę!

– Ale teraz musimy uratować Ulę – rzekł Marcel.

– Musimy? – spytał Tomek. – A po co? Nie możemy po prostu iść za tą iskierką, co? Kto nas zatrzymuje?





– Wspaniale! – zagrzmiął jakiś głos za nimi, a na dzieciaki padł ogromny cień.

– Uwielbiam takie złorzeczenie!

Nim którekolwiek ze zwierzątek zdołało zareagować, padł na nie wielki cień, a potem ogromny paluch strącił je wszystkie na dół. Poobijane i wystraszone, podniosły się z trudem, a wtedy spojrzały w górę.

Nad jamą nachylał się Olbrzym, ogromny niczym skała i chyba z niej stworzony. Miał łeb jak skała, upstrzony kępkami mchu, i wielkie ślepia, którymi bez przerwy mrugał, a z brody zwisał mu wieniec stalaktytów.

– Czwórka marud! – zadudnił, aż po górach poszło echo. – Cudownie! Ależ mi się trafiło!

– Pomóż nam stąd wyjść! – zawołał ostro Marcel.

– Och, a niby dlaczego? – Olbrzym udał zdziwienie. – Przecież ja uwielbiam małe marudy! Uwielbiam słuchać, jak narzekacie! Kocham patrzeć na te wasze kwaśne miny. Nic mnie nie cieszy bardziej od waszego obrażania się i fukania! Będziecie więc tu siedzieć i mnie zabawiać!

– To niemożliwe! – jęknęła Marysia. – My musimy podążać za Iskierką!

– Iskierką? – Olbrzym machnął wielką łapą, a Iskierka umknęła niczym wystraszony ptaszek i znalazła się o wiele wyżej niż przed chwilą. Zwierzątka ledwie ją teraz widziały.

– Przestańcie nią sobie głowy zawracać. Niedługo tu wpadnę, by posłuchać waszego smęcenia, a na razie obejdę inne pułapki. Bywajcie!

I odszedł, tupiąc, aż się ziemia trzęsała.

– No i super! – westchnął ze złością Marcel. – Utknęliśmy tutaj na dobre! Musiałeś tyle marudzić? – wrzasnął na Tomka.

– Marudzić? – zdziwił się Zajączek i zastrzygł uszami. – Przecież ja mówiłem samą prawdę!

– Tak? – chlipnęła Ula. – Czyli jednak chciałeś mnie tu zostawić?

– Kłótnie w niczym nam nie pomogą – fuknęła Marysia. – Rozejrzyjmy się. Może jest jakiś sposób, by się stąd wydostać?

Zwierzątka uważnie obejrzały ściany jamy, ale te okazały się strome i żadne z nich nie potrafiło się po nich wspiąć. Co gorsza, wszystkie potłukły się podczas upadku i ból nie przestawał im dokuczać. Marysia jednak próbowała nie tracić humoru.

– Może ustawimy się w piramidę? – zaproponowała.

– Marcel na dole, bo jako łoś jest większy, potem Tomek, Ula i ja, bo mam kolce?

– Tak? – prychnął Tomek. – I jak ty, mała Jeżynka, chcesz nas wszystkich wyciągnąć na górę? Marysia poczuła, jak ogarnia ją zniechęcenie. Ula usiadła na ziemi i się rozpłakała, a Marcel milczał zawzięcie. Wszyscy mieli wrażenie, że czas płynie coraz wolniej, jakby wszyscy wpadli w wielką kroplę smoły.

– Będziemy tu siedzieć całe wieki – szepnęła Marysia.

– Nigdy się stąd nie wydostaniemy – mruknął Tomek.

– Ja chcę stąd wyjść! – chlipała Ula.

Siedzieli nieruchomo, a czas sączył się wolniej i wolniej. Chwile kapały niczym woda z niedokręconego kranu, a czwórkę uwięzionych zwierząt spowiła koszmarna nuda. Iskierka nad ich głowami zdawała się przygasać.

Nagle poderwał się Marysia i zatupała.

– Co my najlepszego robimy? – zawołała. – Skoro Olbrzymowi zależy, byśmy smęcili i marudzili, dajmy mu coś, na co nie ma ochoty! Patrzcie!

Zwinęła się w kulkę i zaczęła się turlać to w jedną, to w drugą stronę, wydając przy tym dzikie wrzaski. Marcel, tknięty nagłą nadzieją, poderwał się i zatupał raciami.

– Słusznie! – zawołał. – Bawmy się! Weselmy!

I zaczął śpiewać jakąś łosiową piosenkę, strasznie przy tym fałszując. Ula do niego dołączyła, machając kitą, a Tomek skakał i robił salta w powietrzu. Potem cała czwórka zaczęła się gonić, a ich śmiechy niosły się daleko, wzmacniane górskim echem. I chyba rzeczywiście kryła się w nich jakaś magiczna moc, bo od ścian jamy nagle zaczęły odpadać kawałki skał, coraz to większe i większe, aż oczom zwierząt ukazały się wygodne schody. Wnet roześmiana czwórka wybiegła na górę.

– Udało się! – krzyknęła Marysia.



Wszyscy się śmiali i gratulowali sobie nawzajem, nawet Tomek dołączył do ogólnej radości, którą przerwały dopiero gniewne pomruki Olbrzyma, dobiegające z oddali.

– Szybko! – zawołała Ula. – Uciekajmy!

– Ale tym razem patrz pod nogi! – burknął Tomek.

Iskierka zniżyła się i poprowadziła zwierzątka górskim szlakiem, a te rażno pobiegły za nią. Marysia już zaczynała myśleć, że być może wszystko dobrze się skończy, i zerknęła na Iskierkę, czy ta aby nie robi się większa, ale wtem rozległo się potępieńcze wycie i zza skał wyłonił się Duch.

Przybysz zachichotał i rzucił się prosto na drużynę przyjaciół.

– Na pomoc! – wrzasnął Tomek. – Boję się duchów!

Odwrócił się i popędził między skały, potykając się i przewracając, a Duch pomknął za nim.

Marysi serce podeszło do gardła. Zajączek bywał złośliwy i często psuł wszystkim nastrój, ale przecież należał do ich drużyny. Nie mogli go porzucić w potrzebie! Ale co tu zrobić? I wtedy zafurkotały małe skrzydełka, a na pobliskiej skale wylądował ptaszek, który nagle zaczął ćwierkać. Jego piosenka, wesoła i beztroska, sprawiła, że w sercu Marysi znów pojawiła się nadzieja.

„Nasz Jelonek Janek cię przysłał, co?” – pomyślała.

– Biegnijmy Tomkowi na ratunek! – zwróciła się do pozostałych.

– Ale... ale jak się walczy z duchami? – Zapytał Marcel.

– Tomek był jedynym, który krzyknął, że się boi! – zawołała Ula. – A wtedy Duch poleciał za nim! Może wystraszy się tych, którzy nie boją się niczego?

– Warto to sprawdzić! – krzyknęła Marysia. – Za mną! Nie boimy się!

– Nie boimy się! – zawtórowała mu Ula.

– Nie boimy się! – huknął Marcel.

Popędzili przed siebie, krzycząc jedno przez drugie, aż Iskierka nad ich głowami pokazała im drogę. Wnet, zdyszani i zasapani, ujrzeni Tomka, który znalazł się na dnie skalnej dolinki i usiłował się wcisnąć do norki między korzeniami rosnącego tam drzewa.

Zastaniał oczy, a Duch krążył wokół niego i zawodził.

– Nie boimy się! – krzyknęła Marysia, która zsuwała się już po zboczu. – Nic a nic!

Duch zatrzymał się nagle, odwrócił się i jakby zawahał.

– I ja też się nie boję! – krzyknęła Ula i zawadiacko zamachała kitą.



Duch uniósł się jeszcze wyżej i zasyczał wściekle.

Tomek wyciągnął łebek z norki i wpatrywał się to w przyjaciółki, to znów w niego, aż naraz otworzył szeroko oczy, jakby zrozumiał ich intencje.

– I ja też! – zawołał drżącym głosem. – Ja też się nie boję! Wcale a wcale!

Duch zawył wściekle, tym razem ze złości, i wystrzelił ku górze, a tam czekała na niego Iskierka, która rozbłysła na moment i pochłonęła go bez reszty. Zwierzaki zakrzyknęły z radością i zaczęły podskakiwać.

– Przegoniliśmy go! – śmiała się Marysia.

– Dziękuję! – wołał Tomek i co rusz zerkał ku górze, jakby nadal nie wierzył, że Duch zniknął na dobre.

– Och, dziękuję wam! Rety, ale się bałem!

– Jesteśmy drużyną! – klaskała Ula. – Nikt nas nie powstrzyma! Prawda?

Rozejrzała się i jako pierwsza zorientowała, że coś jednak jest nie w porządku.

– Marcel? – zawołała cicho. – Czy ktoś widział Marcela?

– Był tuż przy mnie... – bąknęła Marysia. – Pewnie zabłądził. Zaraz go znajdziemy! Marceee! – zawołała.

– Marcel! – zawtórowali jej towarzysze.

Zagłębili się między skały, by znaleźć przyjaciela, a choć chodzili bez końca, wołali i zaglądali pod każdy kamień, nie natknęli się na żaden ślad Marcela. Góry milczały jak zaklęte.

Dzielny mały łoś Marcel przepadł.

- Musiał się gdzieś odłączyć! – sapła Marysia. – Na pewno jest gdzieś w pobliżu, tylko...
- Patrzcie – odezwał się z powagą Tomek.

Iskierka przez jakiś czas wisała nieruchomo nad dolinką, z której przepędzono Ducha, ale teraz jej blask zaczynał słabnąć, jakby naraz ruszyła i zaczęła się oddalać.

- Chyba musimy za nią pokicać – szepnął Zajączek.
- Nie pójdę nigdzie bez Marcela! – W czarnych oczkach Marysi pojawiły się łzy.
- Pamiętasz, co powiedział nam Jelonek Janek? – spytała drżącym głosem Ula.

Wtedy i Marysia sobie przypomniała.

- Że być może nie wszyscy zdołamy ukończyć podróż – powiedziała z trudem.
- Ale nie wolno nam się poddawać.
- Chodźmy więc – Ula zamachała kitą, by dodać jej odwagi, a Tomek przykicał bliżej.
- Bo podróż czeka nas jeszcze bardzo długa.

Wszyscy spojrzeli po raz ostatni na skalny labirynt, w którym zaginął ich przyjaciel. Było im smutno i ciężko, ale powoli godzili się z tym, że nie mogą tu zostać. Na kamieniu ułożyli dla Marcela obrazek z patyków i listków, po czym zadumali się nad nim chwilę. W końcu ruszyli ku Iskierce, która się zatrzymała i czekała na nich cierpliwie.



A podróż, w istocie, czekała ich jeszcze długa. Jeżynka, Lisiczka i Zajączek wytrwale przemierzali górskie ścieżki, przełazili nad głazami i zwalonymi drzewami, pieli się po stromych zboczach i powoli zsuwali się w dół. Skaleczenia i siniaki bolały jak nigdy dotąd. Zwierzątka potykały się i przewracały, ale wstawały i brnęły naprzód. Co rusz zerkwały na Iskierkę, a ta, ku ich uldze, powolutku zaczynała rosnąć. Co więcej, dodawała im otuchy i nadziei, aż małych wędrowców w końcu przytłoczyło zmęczenie.

Ula osunęła się na ziemię.

– Nie – szepnęła. – Nie mam już sił. Zostawcie mnie tu.

– Nie ma mowy! – oznajmiła Marysia, choć sama ledwie mogła się utrzymać na łapkach.

– Tomek, stań z drugiej strony. Dźwigniemy ją.

Spodziewała się, że Zajączek odmówi albo nawet ją wyśmiej. Był przecież bardzo małym zwierzątkiem. Tomek jednak, choć równie zmęczony, skinął tylko łebkiem.

– Nie trzeba – szeptała Ula. – Teraz to nigdzie nie dojdziemy. Zostawcie mnie tu...

Marysia i Tomek nie słuchali. Razem podparli Ulę, pomogli jej wstać i wspólnie przetuptali kilkanaście kroków, aż im również zabrakło sił. Całą trójką przewrócili się na ziemię.

– Ja już też nie mogę – westchnął Tomek, a Marysia zacisnęła mocno pyszczek. Na samą myśl o dalszej wędrówce robiło jej się słabo.

– Musimy... – odezwała się wbrew sobie, ale wtedy Iskierka, dotąd cierpliwie wisząca nad ich głowami, pomknęła przed siebie.

– Nie, tylko nie to! – jęknęła Ula. – Uciekła nam! Mówiłam, żebyście szli dalej!

– Nigdy w życiu! – powiedziała Marysia, która bardzo chciała, by jej głos zabrzmiał poważnie, ale okazał się słaby.

– Czy to już koniec? – szepnął Tomek. – Już po nas? Zostaniemy tu na zawsze?

Wtem zaczęło robić się jaśniej. Jeżynka, Zajączek i Lisiczka z trudem uniosły głowy i przekonali się, że Iskierka powraca. Sunęła między skałami, które nagle stawały się jasne i przyjazne, a blask padał na idącą ku nim kobietę w bieli.

– Ach, moi dzielni wędrowcy! – powiedziała głosem równie ciepłym i troskliwym jak głos Jelonka Janka. – Jakże daleko dotarliście!

– Potrzebujemy pomocy! – wyszeptała Marysia.

– Wiem o tym – oznajmiła kobieta. – Nazywają mnie Czarodziejką i ani na moment nie spuszczam was z oczu, moi drodzy, by pomóc wam zawsze wtedy, gdy jest to możliwe.

– A Marcel? – W Tomku obudził się żal i tęsknota za przyjacielem. – Co z nim? Dlaczego jemu nie pomogłaś?



Na jasnym, spokojnym obliczu Czarodziejki pojawił się uśmiech.

– Nie martwcie się o Marcela, mali wędrowcy. Na razie skupmy się na was. Bardzo się cieszę, że udało się wam dotrzeć aż tu!

– Ale padamy z nóg – szepnęła Ula. – Nie damy rady iść dalej.

– Wiem. – Czarodziejka skinęła głową. – Dlatego podam wam teraz magiczny eliksir, po którym... cóż, może nie od razu robi wam się lepiej, ale czekajcie cierpliwie, a wnet nabierzecie sił.

Potem podała eliksir całej trójce, po czym ucałowała ich łebki i znikła wśród skał. Iskierka tymczasem cierpliwie wisiła nad wędrowcami i czekała, aż ci dojdą do siebie. To jednakże trwało i trwało.

– Nigdy w życiu nie czułem się gorzej – wymamrotał Tomek.

– Ja też – głos Uli był ledwie słyszalny. – Mam chyba jeszcze mniej sił niż wcześniej.

– Trzeba nam czekać – wyszeptała Marysia. – To jedyne, co nam...

Powieki jej opadły i zwinęła się w kłębek, by pogrążyć się w długim, pokrzepiającym śnie, a gdy znów otworzyła oczy, wydało jej się, że jest silniejsza. Niepewnie uniosła łebek i rozejrzała się, a potem dźwignęła się, ziewnęła i usiadła. Obok niej budził się Tomek, strzygąc uszkami, a Ula, choć dalej spała, uśmiechała się przez sen.

– Chyba mi lepiej – powiedział Zajączek zaskakująco mocnym głosem.

– Mnie też – odparła zdziwiona Jeżynka. – I widzę cię jakoś wyraźniej.

– Bo pojawiła się Iskierka! – szepnęła zbudzona ich głosami Ula. – Spójrzcie na Iskierkę!

Wszyscy troje unieśli głowy i z radością uświadomili sobie, że ta jaśniej intensywniej niż wcześniej. Ich serca napełniła nadzieja.

Tomek podskoczył i zatupał.

– Chyba trzeba ruszyć w dalszą drogę – powiedział z zapałem w głosie.

– I to zaraz! – roześmiała się Ula.

– Bo chyba tej wędrówki wcale tak dużo nie zostało! – stwierdziła Marysia i wyciągnęła ręce ku przyjaciółom. – Drużyno, naprzód!

Ula i Tomek złapali Marysię za ręce i razem ruszyli naprzód. Brnęli nadal górską ścieżką, walczyli z nudą, zwątpieniem, bólem i słabością, ale co rusz zerkali na Iskierkę, która cierpliwie nad nimi jaśniała. I mimo wszystko na zmęczonych pyszczkach trójki wędrowców widniały uśmiechy, bo Iskierka rosła i rosła, aż jej blask wypełnił całe niebo.

Wtedy Marysia zatrzymała się i rozejrzała.

– Co się stało? – spytała Ula.

– Tylko nie mów, że pojawiło się jeszcze jakieś niebezpieczeństwo! – Tomek aż podskoczył.

– Nie, nic z tych rzeczy! – szepnęła Marysia. – Spójrzcie!

Jej towarzysze obrócili głowy i uświadomili sobie, że w powietrzu unosi się zapach kwiatów, a nad ich głowami tańczą motyle.

– Czy my... – zaczęła z niedowierzaniem Ula. – Czy my właśnie...

– Pokonaliśmy góry! – wrzasnął Tomek i poderwał ręce do góry.

– Nasza wędrówka dobiegła końca! – zaśpiewała Marysia.

– Ale to nie jeszcze koniec dobrych wiadomości! – zawołał nagle Tomek. – Patrzcie, kto do nas biegnie!

Łąką pędził Marcel, rozradowany i szczęśliwy jak nigdy. Na jego widok Zajączek, Jeżynka i Lisiczka wydali tryumfalny okrzyk radości i obskoczyli odnalezionego przyjaciela ze wszystkich stron.



– Marcel, jak się cieszę! – zawołała Marysia. – Całkiem straciłam nadzieję!

– Nic ci nie jest? – piszczała Ula. – Ale super!

– Gdzie się podziewałeś? – dopytywał się Tomek.

Wzruszony Łoszak potrząsnął łebkiem.

– Nie, ja opuściłem was tylko na chwilę – wyjaśnił. – Czasem tak bywa podczas długiej, ciężkiej wędrówki, ale nie wolno wtedy tracić nadziei na ponowne spotkanie. Chodźcie, pobiegnijmy!

I popędzili przed siebie, podskakując i śmiejąc się z radości. Marysia się nie myliła: wystarczyło tylko wspiąć się na ostatnie zbocze, by ujrzeć cudownie zieloną, soczystą łąkę. Po chwili już się gonili, tańczyli i skakali, przepełnieni szczęściem, aż wreszcie padli na trawę.

– Myślałam, że nigdy tej chwili nie doczekam – westchnął Tomek, wpatrzony w chmury, sunące wolno po błękitnym niebie. Skubał z ochotą jakąś gałązkę.

– Rozumiem cię doskonale – odezwał się Jelonek Janek, który pojawił się ni z tego, ni z owego i usiadł przy nich na trawie. – Czasem się zdarza, że opadasz z sił i opuszcza cię wszelka nadzieja, ale to wcale nie oznacza, że przegrałeś. Złe chwile – uśmiechnął się szeroko – pojawiają się tylko po to, by dobre chwile smakowały jeszcze lepiej! Bywajcie już, moi dzielni wędrowcy, bo ja muszę wracać w Góry Nadziei. Kto wie, może ktoś będzie jeszcze potrzebował mojej pomocy?



BAJKOTERAPIA

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

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

JAKIE BAJKI WYKORZYSTUJEMY W BAJKOTERAPII?

Bajki psychoterapeutyczne

Są wykorzystywane w celu wspomagania rozwoju emocjonalnego dziecka. Obniżają lęki, pomagają przepracować smutek czy złość, dodają pewności siebie, odpowiadają na potrzeby akceptacji, miłości, przynależności i bezpieczeństwa. Bajka psychoterapeutyczna ma określoną budowę, a jej 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 który mierzy lub może mierzyć się dziecko.

Bajki psychoedukacyjne

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

Bajki relaksacyjne

Znacząco różnią się od bajek psychoedukacyjnych i psychoterapeutycznych. Ich celem jest wywołanie uczucia odprężenia u dziecka, obniżenie napięcia, uspokojenie 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, może mieć miejsce zarówno w ciągu dnia, jak i wieczorem, przed snem. Istotne w bajkach relaksacyjnych jest podkreślanie wrażeń słuchowych (np. szum fal), wzrokowych (np. promienie słońca padające na twarz) i czuciowych (np. miękka i wilgotna trawa pod bosymi stopami).

JAKIE SĄ CELE BAJKOTERAPII?

Edukacja

Wskazywanie dziecku skutecznych sposobów rozwiązywania problemów, radzenia sobie w sytuacjach trudnych poprzez dostarczenie wiedzy o sobie i świecie. Pokazywanie nowych wzorców myślenia, inspirujących do radzenia sobie z wyzwaniami.

Trening umiejętności

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

Budowanie relacji

Mowa nie tylko o relacji między dzieckiem a bajkoterapeutą, ale też o relacji z samym sobą, akceptacji, wzmacnianiu poczucia własnej wartości oraz budowaniu wiary w moc sprawczą i talenty.

Terapia

Wsparcie dla dziecka znajdującego się pod wpływem silnego lęku, strachu czy smutku. Pozwala ośwoić 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?

Naśladownictwo

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

Odwrażliwianie

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

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.

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.

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 usłyszanej właśnie treści.

Zaczynamy od tych prostych, 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, które warto, aby dziecko 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 i 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.

SCENARIUSZE DO BAJKOTERAPII

SCENARIUSZ DLA RODZICÓW

BAJKOTERAPIA INDYWIDUALNA



Etap I – czytanie

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

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



Etap II – omawianie

Jak omawiać bajkę z jednym dzieckiem?

- Podczas bajkoterapii indywidualnej zwróć uwagę, czy liczba i szybkość zadawanych pytań nie jest dla dziecka przytłaczająca i nie powoduje efektu „odpytywania przy tablicy”.
- Cierpliwie czekaj na odpowiedź – postaraj się nie tworzyć sytuacji, kiedy zadajesz pytanie i sam/sama na nie odpowiadasz. Wówczas zadawanie pytań nie ma sensu, 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.

PRZYKŁADY PYTAŃ DO BAJKI

Pytania zamknięte:

- Kto jest głównym bohaterem bajki?
- Gdzie znajduje się Jeżynka Marysia na początku historii?
- Kto pojawia się w górach, aby pomóc jej odnaleźć drogę?
- Jakie inne zwierzątka spotyka na swojej drodze?
- Dlaczego zwierzątka szły za świetlistą iskierką?
- Co przeszkodziło zwierzętom w podążaniu za iskierką?
- Czego przestraszył się Zajączek Tomek?
- Kto zgubił się w górach?
- Kto pomógł zwierzętom, gdy już opadły z sił?
- Kogo spotkały zwierzątka pod koniec swojej podróży?

Pytania otwarte:

- Jak myślisz, co czuła Marysia, gdy zdała sobie sprawę, że jest sama w lesie?
- Co mogła czuć, gdy usłyszała głos Lisiczki Uli?
- Jak uważasz, co pomyślała Marysia, gdy spotkała Jelonka Janka?
- Czy Twoim zdaniem zwierzętom łatwiej było wędrować przez Góry Nadziei razem? Czy lepiej byłoby wędrować w samotności?
- Jakie emocje odczuwał Zajączek Tomek? Dlaczego Twoim zdaniem tak się czuł?
- Co Twoim zdaniem pomyślały zwierzątka, gdy się okazało, że mają do pokonania długą drogę? Czy Ty lubisz długo na coś czekać?
- Co poczuł Jelonek Janek, gdy zwierzątka ruszyły w dalszą drogę? Czy chciał się udać z nimi?
- Co pomyślała Lisiczka Ula, gdy wpadła do dziury? A co pomyślały pozostałe zwierzątka?
- Jak myślisz, dlaczego Zajączek Tomek nie chciał pomóc Uli? Dlaczego pozostałe zwierzątka się z nim nie zgodziły?
- Co czuły zwierzątka, gdy przyszedł Olbrzym i odgonił iskierkę? Jak zwierzątka wyszły z pułapki? Jak się wtedy czuły?
- Dlaczego Duch zaatakował Tomka? Jak zajączek się wtedy poczuł? A co pomyślały wtedy pozostałe zwierzątka?
- Co poczuły zwierzątka, gdy Marcel zniknął? Co mógł czuć wtedy Marcel?
- Co czuła Marysia i przyjaciele, gdy opadli z sił? A co pomyśleli, gdy spotkali Czarodziejkę?
- Jak poczuł się Marysia, Ula i Tomek, gdy pokonali Góry Nadziei i spotkali Marcela?
- Czy Twoim zdaniem droga do zdrowienia jest łatwa? Co lub kto może pomóc w jej przebyciu?

Etap III – ćwiczenie

Dwie propozycje ćwiczeń do wykonania w relacji opiekun + dziecko.

1. Przygotuj papier oraz kredki, flamastry i farby. Zaproś dziecko do namalowania/narysowania wysokich gór. Poproś, aby na górskiej ścieżce namalowało to, co może pomóc mu w pokonaniu drogi do zdrowia

Ćwiczenie to ma na celu zwrócenie uwagi na to, że zdrowienie to proces, w którym dziecko nigdy nie zostaje pozostawione samemu sobie. Pobudza myślenie o różnych sposobach walki ze strachem i poczuciem osamotnienia podczas dłuższej wizyty w szpitalu, wskazując również na to, że samo może stanowić wsparcie dla innych dzieci, które przechodzą przez podobny proces.

2. Zaproś dziecko do zamknięcia oczu i wyobrażenia sobie isierki, za którą podąża w wędrowce przez Góry Nadziei. Poproś, aby opowiedziało, czy isierka jest duża i świeci jasno i wyraźnie, czy może czuje, że jest nadal całkiem daleko. Kto pomaga mu przybliżyć isierkę? Czy spotkało na swojej drodze jakąś Czarodziejkę lub Czarodzieja, który podaje mu magiczne eliksiry? Czy te eliksiry sprawiają czasem, że czuje się gorzej, ale potem isierka się przybliży? Czy widzi jakiegoś przewodnika Jelonek Jan, który przychodzi sprawdzić, jak się czuje i jak blisko jest jego isierka? Czym się charakteryzują poszczególne postaci tej wizualizacji? Jaki mają wyraz twarzy? W jaki sposób się uśmiechają? Jakie kolory dominują? Jakie zapachy? Jak dziecko się tam czuje? Co powoduje, że czuje się dobrze? Poproś dziecko, żeby podzieliło się tym, co widzi i jak się tam czuje.

Ćwiczenie w formie wizualizacji ma na celu odprężenie, uspokojenie emocji oraz wyciszenie. Podczas wizualizacji zapraszamy dziecko do uruchomienia zmysłów: węchu, smaku, dotyku, wzroku – ma to na celu zwiększenie poziomu odprężenia oraz zmniejszenie napięcia w ciele. Ta konkretna wizualizacja ma również na celu uświadomienie dziecku, że jako pacjent jest osobą biorącą aktywny udział w procesie zdrowienia, a personel szpitala oraz inni pacjenci mogą pomóc mu nie tylko w odzyskaniu zdrowia, ale także w zniwelowaniu strachu oraz samotności.

SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELI

BAJKOTERAPIA GRUPOWA



Etap I – czytanie

Na co zwrócić uwagę podczas czytania z grupą?

- Jeśli zdarzy się sytuacja, że któreś z dzieci jest mniej zainteresowane bajką i próbuje odwrócić uwagę 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.



Etap II – omawianie

Jak omawiać bajki z grupą?

- Stwórz przestrzeń do wypowiedzi dla każdego dziecka, tak aby miało szansę odpowiedzieć na zadane pytanie.
- Zachęcaj do poszukiwania odpowiedzi, wspierając dzieci 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. zastępstwa dymnych w postaci zwrotów: „Wszyscy tak mamy”, „Každy 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.

PRZYKŁADY PYTAŃ DO BAJKI

Pytania zamknięte:

- Kto był w bajce głównym bohaterem?
- Kto oprócz Marysi występował jeszcze w bajce?
- Gdzie znalazła się Marysia na początku bajki?
- Dlaczego zwierzątka szły za iskierką?
- Kto pomagał zwierzątkom w podróży?
- Jak Marysia i przyjaciele wydostali się z dziury?
- Kogo przestraszył się Zajacek Tomek? Jak go pokonali?
- Co się stało z Łosiem Marcelem?
- Kto podał zwierzątkom eliksir?
- Kogo spotkali na polanie na końcu swojej drogi?

Pytania otwarte:

- Dlaczego zwierzątka znalazły się w Górach Nadziei?
- Co czuli Marysia, Ula, Tomek i Marcel, gdy okazało się, że mają do przebycia długą drogę?
- Z jakiego powodu Jelonek Janek nie mógł ruszyć w drogę ze zwierzątkami?
Kto miał im pomóc w podróży? Kto i co?
- Jak myślicie, co czuła Ula, gdy wpadła do dziury? Co czuły pozostałe zwierzątka?
Jak pokonały Olbrzyma i jak się mogły czuć, kiedy im się udało?
- Dlaczego Waszym zdaniem zwierzątka pokonały Ducha?
Czy łatwo było opanować swój strach?
- Jak się czuła Marysia i przyjaciele, gdy Marcel się zgubił?
Czy myślicie, że tęskniły za swoim przyjacielem?
- Co myślały zwierzątka, zanim Czarodziejka podała im eliksir?
Czy myślicie, że eliksir był smaczny, czy nie?
- Jak Marysia, Ula i Tomek czuli się po wypiciu eliksiru? Czy pomógł zwierzątkom?
- Czy warto jest pić niesmaczne rzeczy, jeśli mogą pomóc naszemu zdrowiu?
- Czy droga przez Góry Nadziei była łatwa? Jak poczuły się zwierzątka, gdy ją pokonały?
- Czy myślicie, że droga do zdrowia jest zawsze krótka?

Etap III – ćwiczenie

Dwie propozycje ćwiczeń do wykonania w grupie.

1. Przygotuj klocki (mogą być drewniane lub lego). Poproś dzieci, aby wspólnie zbudowały z nich góry i opisały drogę, którą trzeba przebyć, aby bezpiecznie przedostać się na drugą stronę górskiego pasma. Czy po drodze czyhać będą jakieś niebezpieczeństwa? Kto będzie im pomagał w podróży? Czy droga była łatwa, czy pełna wyzwań, ale przez to ciekawsza oraz dająca większą satysfakcję pod koniec przygody? Celem ćwiczenia jest pobudzenie wyobraźni dzieci, a także zwrócenie ich uwagi na fakt, że nie są same, a choroba jest tylko jednym z etapów w ich życiu – pełnym wyzwań, ale nietrwającym wiecznie. Z kolei dzięki wspólnej zabawie będą mogły poczuć się częścią grupy, co pomoże osłabić ich lęk i zniwelować poczucie samotności.
2. Przygotuj papier oraz kredki, flamastry i farby. Zaproś dzieci do namalowania/narysowania rzeczy, które pomagają im, gdy nie czują się najlepiej. Czy pomaga im rozmowa z kolegą/koleżanką? Może ulubiona przytulanka? A może wolą obejrzeć lub przeczytać ukochaną bajkę?
Celem ćwiczenia jest pobudzenie kreatywności u dzieci, zaproszenie ich do uruchomienia wyobraźni podczas pracy z kolorami i kształtami. Ponadto dzieci zwrócą uwagę na wartość osób, przedmiotów lub czynności, które pomagają im zniwelować strach. Zadanie pobudza również myślenie o różnych sposobach radzenia sobie z mniej przyjemnymi aspektami choroby, które może na co dzień zastosować dziecko.

JAK WSPIERAĆ CHORĘ DZIECI W POWROCIE DO ZDROWIA?

Choroba dziecka i konieczność hospitalizacji to wyzwanie dla całej rodziny. Trzeba opuścić ciepły i bezpieczny dom, odnaleźć się w nowych, nieznanych warunkach. Obcy ludzie, izolacja od naturalnego środowiska, sprzęt, inny rozkład dnia, konieczność badań, osłabienie, ból spowodowany chorobą, często strach i lęk. Warto jednak pamiętać, że cały pobyt w szpitalu jest ciągiem rozmaitych zdarzeń. Dziecko przeżywa więc różne emocje: raz dobre, raz gorsze. Tak jak w życiu, w przedszkolu, na placu zabaw, w relacjach z rówieśnikami i w każdym innym miejscu. Jeśli ostateczny bilans nie jest bardzo negatywny, to hospitalizacja może okazać się ważnym, wzmacniającym doświadczeniem. Takim, które je czegoś nauczy.

Dużą rolę w minimalizacji lęku i strachu oraz w całym procesie zdrowienia odgrywa rodzic. Ważne jest, aby zachował spokój i skupił się na tym, na co ma realny wpływ.

MOC RELACJI.

Po prostu bądź.

Obecność rodzica jest dla dziecka bardzo ważna. Zmniejsza poziom stresu, pomaga walczyć z lękiem przed rozłąką, zabiegami medycznymi, chorobą, zabezpiecza przed utratą więzi, lękiem separacyjnym, poczuciem osamotnienia, izolacji i porzucenia, daje poczucie bezpieczeństwa, a przede wszystkim pomaga zdrowieć. Często, kiedy dziecko zachoruje, rodzic odczuwa ogromną potrzebę robienia czegoś, zajęcia myśli, które da mu choć złudne poczucie kontroli nad sytuacją. Warto jednak podkreślić, że dzieci potrzebują nie tyle działania, co po prostu towarzyszenia im. **Obecność to często największe i najważniejsze wsparcie, jakie rodzic może zaoferować.** Rodzice najlepiej znają swoje dziecko i intuicyjnie wiedzą, czego ono potrzebuje; co je uspokaja, a co niepokoi. Mama czy tata może posiedzieć przy dziecku, przytulić je, pogłaskać, zaśpiewać ulubioną piosenkę, czy nawet pomilczeć. Najlepiej działają te rzeczy, które sprawdzały się również w domu, zanim dziecko zachorowało. Ulubione elementy codzienności, domowe zwyczaje, pomogą utrzymać dziecko w równowadze psychicznej. Należy zaznaczyć, że nie jest konieczna stała obecność przy łóżku szpitalnym. Wszystko zależy od wieku pacjenta, jego konstrukcji psychicznej, rodzaju choroby, wzoru relacji ukształtowanej z rodzicami. Jeden będzie potrzebował ścisłej bliskości a drugi więcej autonomii. Warto zadbać o możliwość dzwonienia, kontaktu przez e-mail czy inne komunikatory. Można zostawić dziecku tablet lub telefon z dostępem do internetu – przystosowując sprzęt do potrzeb najmłodszych użytkowników. Ułatwi to kontakt i załagodzi tęsknotę. Rodzic może zainstalować aplikacje ułatwiające wideo-rozmowy i pokazać maluchowi, jak ich używać. Ważne jest też, żeby zatroszczyć się o kontakt z pozostałymi bliskimi, którzy są obecni w świecie dziecka. Odwiedziny członków rodziny, telefon do babci czy dziadka, list od ukochanej cioci, drobny prezent od wujka, **możliwość kontaktu z przyjaciółmi.** Kluczowe jest, **żeby dziecko miało poczucie, że w każdym momencie może liczyć na swoich rodziców i bliskich.**

MOC RÓWNOWAGI.

Dbaj o emocje dziecka.

Stan psychiczny i emocjonalny dziecka ma duży wpływ na jego powrót do zdrowia. Chorobie i pobyтови w szpitalu mogą towarzyszyć lęk, niepewność, rozdrażnienie, bezsilność, smutek, niepokój czy złość. Dziecko może być bardziej wybuchowe lub zamknięte w sobie niż zazwyczaj. Pamiętajmy, że tłumienie emocji nie jest dobre dla zdrowia, a konsekwencją trwałego ich blokowania (i napinania mięśni, które często temu towarzyszy) są wszelkiego rodzaju bóle. Jeśli chcemy pomóc naszemu dziecku zaopiekować się jego emocjami, możemy skorzystać z narzędzi, które świetnie sprawdzają się również na co dzień, a więc przede wszystkim **dać mu przestrzeń na odczuwanie.**

Jeśli dziecko mówi o cierpieniu, bólu i smutku, nie należy go zbywać czy odwracać jego uwagi. Zamiast trywializowania, rzucania pustego „wszystko będzie dobrze” czy zmiany tematu, rodzic może powiedzieć po prostu “rozumiem, że jesteś smutny. Masz do tego prawo. Jestem z tobą”. Jeśli maluch płacze i mówi, że czuje ból podczas zabiegów wykonywanych w szpitalu, rodzic - zamiast lekceważyć jego słowa - powinien zasygnalizować że rozumie, że to, co przeżywa dziecko, może być nieprzyjemne i męczące. Na płacz lub smutek, np. podczas pobierania krwi, dorośli mogą zareagować słowami „to musi być trudne” lub „będę tu, gdy będziesz mnie potrzebować”. Rodzic wspiera dziecko pokazując, że **każda emocja, którą ono czuje, jest w porządku**. Może powiedzieć: “Cokolwiek czujesz jest całkowicie ok. Skoro tak czujesz, to ta emocja ma prawo tu być”.

Istotna będzie również **pomoc w zrozumieniu emocji innych osób, w tym uczuć rodzica**. Mama może powiedzieć “twoja koleżanka z sali płacze, jej mama wyszła na chwilę porozmawiać z lekarzem. Jak myślisz, co czuje? Pokażmy jej książkę”. Dorosły może mówić o swoich emocjach dziecku. Niezrozumienie tego, co się z nami dzieje, może być dla dziecka negatywne. Może np. pomyśleć, że jest gorzej niż jest w rzeczywistości i nikt już nie wierzy w jego wyzdrowienie, skoro nawet nie warto o tym rozmawiać. Dziecko może też pomyśleć, że smutek czy rozdrażnienie rodzica jest jego winą. Ważne, żeby nie wpadać w histerię i mieć w sobie jak najwięcej spokoju. Dorosły nie musi ukrywać, że się martwi, a nawet smuci, bo to naturalne, skoro kocha swoje dziecko. Najlepszą nauką dla dzieci jest, kiedy ich rodzice potrafią identyfikować i nazywać swoje emocje, np. „czuję ulgę, bo potrzebowałam zrozumienia”, „czuję złość, bo zależy mi na kontakcie”, „czuję duży dyskomfort, bo potrzebuje bezpieczeństwa”. **Rodzic może pomóc swojemu dziecku regulować emocje i wchodzić w stan rozluźnienia i relaksu**. Wszystko, co dotyczy odpoczynku, jest ściśle powiązane z umiejętnością samoregulacji, czyli samodzielnym regulowaniem swoich stanów emocjonalnych w celu zachowania równowagi wewnętrznej. Dorosły może wykorzystać w tym celu zabawy i ćwiczenia z oddechem, rozluźnianiem mięśni, wizualizacją, a także bajki relaksacyjne. Rodzic może spokojnie wytłumaczyć: “kiedy przytrafi ci się coś przykrego, naturalne jest, że się denerwujesz. Spróbujmy teraz zrobić głęboki wdech i wolny, ale to bardzo wolny wydech”. Pomocna będzie też zabawa we właściwe wskazywanie części ciała i próby świadomego napinania i rozluźniania poszczególnych grup mięśni. Wędrujemy od dołu do góry, brzmi to mniej więcej tak: “Gdzie są twoje palce u stóp? Czy możesz je napiąć? (po kilku sekundach) A teraz spróbuj je rozluźnić. Gdzie są łydki?” Kolejną zabawą może być naśladowanie misia, który świętuje urodziny i zdmuchiwanie „niewidzialnych” świeczek: wyobrażamy sobie wielki tort, a na nim mnóstwo świeczek, które zdmuchujemy wraz z dzieckiem. Zachęcamy je do tego, by najpierw dmuchało delikatnie, powoli, tak, żeby wyimaginowany płomień świecy nie gasł natychmiast, a przez chwilę migotał.

Pamiętajmy, że podczas choroby dziecko potrzebuje w gruncie rzeczy tego samego, co dorośli: zrozumienia i akceptacji. Czasem wystarczy nawet dobre słowo czy przyjazne spojrzenie.

MOC KONTAKTU.

Rozmawiaj z dzieckiem.

Dzięki rozmowie rodzic może oswoić niektóre obawy i nową sytuację. Jeśli rodzina została z wyprzedzeniem poinformowana o konieczności pobytu w szpitalu, może zawczasu przygotować do tego małego pacjenta. W zależności od wieku dziecka, jego możliwości intelektualnych i emocjonalnej gotowości na przyjęcie takich informacji, rodzice powinni mu **wyjaśnić, dlaczego idzie do szpitala. Rodzic, który zna swoje dziecko najlepiej wie, w jaki sposób o tym opowiedzieć.** Chodzi o to, by mały człowiek dowiedział się, po co istnieje szpital i dlaczego właśnie on go potrzebuje. Należy jednak zachować jeden warunek, aby ta opowieść spełniła swoją rolę – musi ona mieć pozytywne zabarwienie, bez żadnego straszenia! Nie chodzi o to, by oszukiwać dziecko, mówić, że to będzie świetna przygoda; warto jednak skoncentrować się na tym, jak ważne jest, aby zostało odpowiednio zbadane i leczone. Mniejszemu dziecku najlepiej przekazać takie informacje w formie zabawy. Odgrywanie scenek z życia szpitala, takich jak: badanie lekarskie, pomiar temperatury ciała, dawanie zastrzyków ukochanej lali, zakładanie wenflonu czy podawanie leków misiowi, sprawi, że mały pacjent łatwiej podoła trudom leczenia. Pomocne mogą okazać się książeczki i bajki dla dzieci, w których porusza się zagadnienia medyczne oraz problem hospitalizacji dzieci. **Bardzo ważne jest, żeby rodzic mówił swojemu dziecku prawdę. Nie wolno kłamać, że nie będzie bolało, jeśli faktycznie może boleć.** Rodzic powinien wytłumaczyć, że badanie jest konieczne, choć rzeczywiście nieprzyjemne. Niewskazane jest podawanie dziecku terminu wyjścia ze szpitala, jeśli nie mamy pewności, kiedy on nastąpi. Informując malucha, że już jutro wyjdzie do domu, dajemy mu nadzieję na szybki koniec leczenia. Mały pacjent będzie zawiedziony, jeśli mimo obietnic będzie musiał zostać w szpitalu. Rodzic nie powinien kłamać i zatajać informacji o stanie zdrowia dziecka, jeśli ono o to dopytuje. Oczywiście wyjaśniamy wszystko w sposób delikatny i adekwatny do wieku. Możemy upewnić się, że dziecko dobrze zrozumiało i zapytać: „Kochanie, a co powiesz Tosi, jak przyjdzie cię dziś odwiedzić i zapyta, co ci jest?” W trudnych sytuacjach rodzic może zapewnić, że lekarze robią wszystko co w ich mocy i bardzo się starają, ale rezultaty są czasem nieprzewidywalne i leczenie może potrwać dłużej i okazać się bardziej skomplikowane, niż planowano. Z drugiej strony warto podkreślić że może też być tak, że wszystko skończy się lepiej, niż ktokolwiek przewidywał. Dzięki temu dziecko będzie wiedziało, że może ufać swojemu rodzicowi. Nie nauczy się, że kłamstwo jest strategią, której warto używać w trudnych sytuacjach.

Dziecko może pytać: „Czy będę miał pobieranie krwi?”, „Czy będę miał operację?”, „Czy będzie mnie bolało?”. Ważne jest, żeby rodzic odpowiedział spokojnie na wszystkie pytania, wyjaśniał i tłumaczył, jakie badania czekają malucha, jaki jest plan danego dnia, na czym będą polegały poszczególne zabiegi. Oczywiście, jeśli nie ma wiedzy w tym temacie wystarczy, żeby odpowiedział szczerze, że to się okaże na miejscu, zapewniając,

że będzie cały czas przy nim. Dziecko może zadać też trudniejsze pytania, takie jak „dlaczego jestem chory?”, „dlaczego mnie to spotkało?” Zanim rodzic się do tego odniesie, warto, żeby zapytał „a ty co o tym myślisz?” Odpowiedź dziecka dostarczy wielu cennych informacji - nie tyle o jego stanie wiedzy, co o samopoczuciu, lękach i obawach. Poznając wewnętrzny świat i opinie dziecka będziemy mogli lepiej dobierać słowa, zdementujemy błędne założenia czy osłabimy lęki. Przyznanie, że czegoś nie wiem i że czasem tak już jest, że ludzie chorują i nie ma w tym niczyjej winy, też jest odpowiedzią, którą można dziecku dać. Mama czy tata nie musi być wszechwiedzący. Bywa, że maluch nie wie, o co zapytać albo nie wie, jak rozmawiać o swojej chorobie. Kiedy rodzic będzie gotowy, może zapytać dziecko, co ono czuje, z czym się zмага, co budzi jego niepokój, co wywołuje stres.

Ważnym aspektem jest wytłumaczenie **dziecku, że choroba to nie jego wina**. Nie wolno mówić, że jeśli nie posłucha i nie będzie brało lekarstw lub nie zgodzi się na zastrzyk, wówczas na pewno trafi do szpitala. Dziecko będzie się obwinięło, jeśli tak się stanie. Jeśli z kolei trafi do szpitala mimo stosowania terapii, straci zaufanie do opiekuna. Pobyt w szpitalu potraktuje jak niesprawiedliwą karę. Trzeba też wyjaśnić, że choroba w żaden sposób nie jest winą dziecka czy karą za nieposłuszeństwo. Nawet jeśli jest to złamanie ręki, bo jej właściciel wspiął się na drzewo, to nie jest kara, tylko konsekwencja ryzykownych działań. Sprawa nie jest też czarno-biała – nie każde wejście na drzewo kończy się przecież złamaniem, a rękę złamać można również potykając się podczas spaceru po pozornie bezpiecznym chodniku.

MOC BAJKOTERAPII.

Czytaj bajki, opowiadaj historię.

W trudnych chwilach z pomocą rodzicom przychodzi znana od dawien dawna praktyka opowiadania historii i czytania bajek. Temat choroby i leczenia można przemycić pod płaszczykiem fikcji. Przede wszystkim, czytanie bajek pomoże zminimalizować u dziecka lęk i strach. Dzięki temu stworzy się przestrzeń do bycia razem, rozmowy o emocjach i o tym, co dla dziecka najcięższe. Możliwy stanie się również odpoczynek i relaksacja. Bajki aktywizują centra emocjonalne w mózgu, dzięki czemu uwalniane są większe ilości hormonów i neuroprzekaźników, które wspomagają tworzenie się połączeń pomiędzy komórkami nerwowymi. Jednak aby tak się stało, osoba opowiadająca bajkę powinna zadbać o wykreowanie odpowiedniej atmosfery, wczuć się w historię, modulować głos, itp. Rodzic może bawić się tekstem, odgrywać swego rodzaju teatrzyk. W radzeniu sobie z chorobą pomoże dziecku zachodzący podczas słuchania opowieści proces naśladowania i emocjonalnego utożsamienia się z bohaterami. Skoro mały język poradził sobie z chorobą i wędrówką, to ja też dam radę! Rodzic powinien zwracać uwagę, o co pyta dziecko podczas lektury; nierzadko pytania o postać z bajki są w istocie pytaniami o własne trudy czy emocje.

Pokazanie maluchowi, że w tej samej sytuacji co on znalazło się również wielu bohaterów książki, jest bardzo wspierające. Małemu człowiekowi jest łatwiej gdy wie, że inni też mierzą się z podobnymi problemami, że też towarzyszy im smutek i zwątpienie. Rodzic może powiedzieć: „Zobacz, Góry Nadziei przemierzało w książce wiele zwierzątek: wędrowali chory język, lis i zajaczek”. Dziecko i rodzic dzięki historii mogą wspólnie odnaleźć motywację do działania i walki z przeciwnościami: „Zobacz, zwierzątkom się udało, nam też się uda. Wyjdziemy z tego silniejsi” Dzięki treści bajki dziecko wie, jak nazywać swoje emocje, otrzymuje narzędzia do opisanie tego, co się dzieje. Mama czy Tato mogą zauważyć „wczoraj mieliśmy gorszy dzień: zupełnie jak króliczek, który opadł z sił i opuściła go nadzieja, ale to wcale nie oznacza, że przegrał. Pamiętasz, co było potem w bajce?” Poznanie bohaterów bajek i przeżywanie wraz z nimi ich przygód ma na celu zachęcenie dziecka do współodczuwania ich emocji. Rodzic może zapytać: „Jak myślisz, jak czuły się zwierzątka, kiedy po długiej wędrówce zobaczyły piękną zieloną łąkę?”

Często dzieci chcą słuchać kilka razy tej samej bajki, przeżywając przygody bohaterów, ich mozolne wspinanie się po górach i oswajając tym samym trud wędrówki (a jednocześnie proces własnego zdrowienia). Rozmowy na ten temat zmniejszają intensywność stresującego bodźca, jakim jest choroba czy konieczność przebywania w szpitalu. Terapeutyczna moc opowiadanych lub czytanych przez rodziców historii tkwi w szczęśliwym zakończeniu, które jest rozwiązaniem problemu zawartego w książce, a także daje wzorzec do naśladowania w danej sytuacji. Dziecko może wracać do tego zakończenia przez cały okres choroby i w trudnych chwilach przypominać sobie, że dzięki wsparciu Jelonka i Iskierki zwierzątkom udało się w końcu pokonać chorobę i dotrzeć na łąkę.

Warto podkreślić, że oprócz samego czytania rodzice mogą użyć jeszcze dwóch narzędzi, które dopełnią uzdrawiającego procesu. Po przeczytaniu bajki warto ją omówić, porozmawiać z dzieckiem na jej temat, zapytać jakie zwierzątka w niej występowały, jak miały na imię, dopytać o ich przygody. Na tym etapie rodzic ma możliwość przemyślenia wiedzy oraz lepszego wytłumaczenia tego, co dla dziecka mogło okazać się trudniejsze. Na koniec opiekun może zaproponować ćwiczenie, które pomoże utrwalić nowo zdobytą wiedzę: malowanie bohaterów bajki, wymyślanie dodatkowych przygód. Warto dodać, że metafory z bajki możemy używać przez cały proces zdrowienia: odwoływać się do niej, rozmawiać, tworzyć nowe historie i opisy, które wejdą do naszego języka, np. „Zła czarodziejka Choroba umieściła cię w oblężonej twierdzy, ale skrzaty i elfy opiekują się tobą, tak jak lekarze i pielęgniarki, a Mama i Tato będą przy tobie i zrobią wszystko, żeby ci pomóc”. Rodzic i dziecko mogą wymyślać nowe zakończenia, dodawać postacie, omawiać przygody, jednym słowem budować żywą i uzdrawiającą relację.

MOC ZAUFANIA.

Graj z personelem medycznym w jednej drużynie.

Warto pamiętać, że zarówno rodzice, jak i personel medyczny mają ten sam cel: zdrowe i wyleczone dziecko. To bardzo ważne – nie rysować obrazu rzeczywistości szpitalnej jako zagrażającej lub skierowanej przeciwko dziecku. Przykład negatywnej narracji to: „Mama cię wspiera, razem stawimy czoła tej pielęgniarce, która zaraz przyjdzie pobrać ci krew, czy temu lekarzowi, który robi ci bolesne badanie”. Warto, żeby rodzic nie bał się zadawać lekarzom i pielęgniarkom pytań, przestrzegał ich zaleceń i słuchał wszelkich wskazówek, aby starał się dowiedzieć jak najwięcej o badaniach czekających dziecko i szczegółach zabiegów. Nigdy nie należy straszyć dziecka lekarzem czy pielęgniarką ani jakąkolwiek formą leczenia, np. mówiąc „Jak nie zjesz/nie zrobisz czegoś, to przyjdzie pani doktor i da ci zastrzyk”. Nie podważajmy działań i autorytetu personelu przy dziecku. Jeśli mamy wątpliwości, szukajmy oczywiście alternatywy lub porozmawiajmy z lekarzem czy pielęgniarką na osobności. Ważne, żeby rodzic budował z personelem szpitalu dobre relacje – często wystarczy życzliwość i uśmiech oraz zrozumienie dla wykonywanych przez nich obowiązków, a także konieczności opieki nad wieloma małymi pacjentami jednocześnie. Dobrze, żeby rodzic traktował lekarzy jako członków tej samej drużyny, którzy chcą wspólnie wygrać mecz i sprawić, by dziecko w dobrym zdrowiu opuściło szpital. Chodzi nie tylko o to, co dziecku mówimy (czyli jak je nastawiamy) lecz także o to, jak sami się zachowujemy, w jaki sposób zwracamy się do lekarzy, pielęgniarek. Dziecko to obserwuje, od tego zależą jego komfort bądź dyskomfort, poczucie bezpieczeństwa bądź jego brak. Zyskując wystarczająco dobre wspomnienia związane z leczeniem i zaufanie do personelu medycznego, mały pacjent już jako dorosły może częściej się badać i dbać o zdrowie.

MOC BEZPIECZEŃSTWA.

W samolocie maskę tlenową zakładamy najpierw sobie.

Pamiętajmy, że nastrój rodzica udziela się dziecku. Jeśli ono widzi, że **mama jest zdenerwowana, dla niego oznacza to, że istnieje powód do zdenerwowania. Jeśli dziecko widzi, że mama jest spokojna - odczuwa spokój.** Jeśli widzi, że rodzic coś ukrywa, płacze w kącie, a potem ociera łzy i z uśmiechem na twarzy podchodzi do niego, czuje niepewność, bo doskonale wychwytuje te sprzeczne sygnały.

Rodzic ma do odegrania niezwykle ważną rolę podczas choroby dziecka: ma przy nim być, rozumieć je i wspierać. Dodatkowo obok toczy się przecież normalne, codzienne życie: trzeba zrobić zakupy, pranie, zająć się innymi dziećmi, nierzadko pracować.

W tym wszystkim nie wolno zapomnieć, aby zadbać o siebie: pozwolić sobie na odpoczynek i sen, skupiać się tylko na rzeczach ważnych i koniecznych, umieć poprosić rodzinę i przyjaciół o pomoc. Ktoś może zrobić zakupy, ktoś inny zabrać drugie dziecko na spacer. Rodzic może prowadzić ze sobą wewnętrzny dialog, pytać siebie "jak się czuję i czego potrzebuję". Powinien - podobnie jak dziecko - mieć przestrzeń na swoje emocje: smutek, płacz. Ulgę może przynieść nawet krótkie wyłkanie się pod prysznicem czy w aucie. Czasem dla złapania równowagi wystarczy 10 minut spędzone na słuchaniu ulubionej muzyki, fragmentu audiobooka, relaksacja, krótki spacer lub rozmowa z partnerem czy przyjaciółmi.



AGNIESZKA MACHNICKA

Współzałożycielka Zaczytani.org,
bajkoedukatorka, trenerka,
Kobieta Sukcesu Mazowska 2019.
Od 10 lat zarządza projektami i kieruje
zespołami, absolwentka studiów
podyplomowych z holistycznego
zarządzania kapitałem ludzkim
i Studium Integralnego Trenerów
opartych na empatii. Mama Stasia.



GÓRY NADZIEI



zaczytani.org