



Healthy
Cities

**GRUPA
LUXMED** 
Jesteśmy częścią Bupa



zaczytani.org

Na zdrowie!

Zofia Karaszewska i Sylwia Stano



Na zdrowie!

Zofia Karaszewska i Sylwia Stano

**Publikacja powstała w ramach
programu edukacyjnego prowadzonego przez
Fundację Zaczytani.org i Grupę LUX MED.**

Wspólnie wspieramy 3. i 4. Cel Zrównoważonego Rozwoju ONZ:



„Na zdrowie” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 7–9 lat, której cele to zachęcanie dzieci do podejmowania aktywności fizycznej i prowadzenia zdrowego trybu życia oraz edukacja w zakresie identyfikowania i nazywania podstawowych emocji.

Oprócz samej bajki publikacja zawiera również treści merytoryczne, które ułatwiają rodzicom i nauczycielom pracę z tekstem oraz podpowiadają im, jak rozmawiać z dzieckiem o tym, czym jest zdrowie i dlaczego warto o nie dbać między innymi poprzez aktywność fizyczną.

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

autorki bajki **Zofia Karaszewska i Sylwia Stano**

ilustracje do bajki **Patrycja Bryszewska-Stępień**

opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych **Paulina Godek**

opracowanie części eksperckiej **Marzena Sekuła**

redakcja **Monika Krzywoszyńska**

koordynacja merytoryczna **Agnieszka Machnicka** oraz **Michał Jakub Stępień**



BAJKA EDUKACYJNA _____ str. 4–19

BAJKOTERAPIA _____ str. 20–26

Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi

SCENARIUSZE DO BAJKOTERAPII _____ str. 27–37

Scenariusz dla rodziców – praca indywidualna

Scenariusz dla nauczycieli – praca grupowa

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO NIEZBĘDNY

ELEMENT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA _____ str. 38–43

Magiczne dzienniczki

Pani lama otworzyła okno, żeby wpuścić do klasy trochę powietrza. Miała piękne białe futro i zwykle lubiła się nim chwalić, ale teraz było jej za gorąco. Chciała już jechać w wysokie góry, skubać trawę na łące, na której jeszcze niedawno leżał bielutki śnieg, i patrzeć na wełniste chmury. Lubiła myśleć, że układają się w stada lam. Tyle towarzystwa jej wystarczało. Do wakacji było jeszcze jednak kilka godzin i nauczycielka musiała wytrzymać w Zwierzyńcu. Lubiła to miasto, bo wszystkie zwierzęta mogły w nim żyć w zgodzie i przyjaźni, ale czasem każdy potrzebuje trochę samotności.



Pani lama spojrzała na swoją klasę i stwierdziła, że wszystkim uczniom należy się odpocznerek. Tukan kichnął, aż mu się nastroszyły pióra, foka jakby drzemała, a trąba słonia spęczała od wody.

- Słoniu, przełknij i poczekaj z piciem do końca lekcji - poprosiła nauczycielka i westchnęła. - No dobrze, zaraz się rozejdziemy, ale zanim to się stanie, postanowiłam, że dostaniecie na wakacje zadanie.

- A psik! - Tukan znowu kichnął.

- Na zdrowie, tukanie.

- Zadanie domowe na wakacje?! - Oburzony tukan kichnął raz jeszcze.

- Wakacje są od tego, żeby nic nie robić! - oznajmiła rozbudzona nagle foka, sapiąc i głaszcząc się po brzuszku.

Jej też było już za gorąco.

Pani lama skinęła łebkiem i uśmiechnęła się do swoich uczniów.

- Wiem - powiedziała uspokajająco. - W końcu to wakacje. Dlatego ta praca domowa będzie inna niż wszystkie.

- Praca domowa to praca domowa - odparł suseł i położył się na ławce.

- Ha, nie macie wyboru! - oświadczyła pani lama. - Chcę, żebyście w nowym roku szkolnym wrócili do mnie pełni sił, wypoczęci i zdrowi. Dlatego codziennie musicie zrobić chociaż jedną zdrową rzecz. Zresztą ja też. To takie zdrowe postanowienie. Sami się przekonacie, jaką przyniesie wam to satysfakcję.

- Codziennie? Nie dość, że mamy pracę domową, to jeszcze codziennie?!

Słoń przełknął wodę i już chciał wciągnąć trąbą kolejne litry, ale się zawahał. To będą beznadziejne wakacje! Chciało mu się pić. Było duszno. Do klasy wleciała mucha. Chwilę bzyczała, ale potem jaszczurka wyciągnęła język i ją zjadła. Zrobiło się cicho.

- Ile razy mam powtarzać, że na lekcji nie ma jedzenia! - rzuciła zdenerwowana pani lama.

- Ale ta mucha sama wleciała mi do pyszczka - usprawiedliwiła się jaszczurka.

Pani lama spojrzała surowo na klasę.

- Nawyki kształtuje się każdego dnia - powiedziała. - Dlatego to ważne, żeby codziennie zjeść owoce i warzywa, iść na spacer, wypaść się, wyjść na słońce... - wyliczała.

- Ale nudy! - szepnęła wiewiórka do słonia.

Słoń nie słuchał. Ciągnął trąbą tukana za kolorowe pióra, bo ten rysował wielkim dziobem jego karykaturę z gigantyczną trąbą i brzuchem. Robił to jednak bardzo sprytnie – schował się za wielkim skrzydłem i pani lama niczego nie zauważyła.

– A psik! – Tukan znowu kichnął i słoń w końcu zabrał mu kartkę.

– Pamiętajcie, że do czasu naszego ponownego spotkania musicie robić codziennie jedną zdrową rzecz. Zapisujcie to w magicznych dzienniczkach – poprosiła pani lama i rozdała dzieciom kolorowe zeszyty. – Macie też wskazówkę: opis tego, co zdrowe, będzie miał soczysty kolor i będzie ładnie pachniał.



Wtedy zabrzmiał dzwonek. Wszyscy zerwali się z krzeseł.

– A opis tego, co niezdrowe? – dopytywał się słoń, ale nikt go już nie słuchał. Dzieciaki z radosnymi piskami pakowały dzienniczki do plecaków. Coraz głośniej się śmiały.

– Hurra! Koniec szkoły! – wykrzyknęła wiewiórka.

– No dobrze, biegnijcie już! – powiedziała łagodnie nauczycielka. Strzepnęła jakiś okruszek z białego futerka i pogalopowała w stronę gór.

Klasa zaczęła pustoszeć. Zazwyczaj słoń i foka gramolili się jako ostatni, ale odkąd jako drugie wyjście zamontowano zjeżdżalnię do wody, foka najczęściej była pierwsza. Tukan wyleciał przez otwarte okno, jaszczurka zeszła po ścianie, a wiewiórka wbiegła na drzewo i skakała z gałęzi na gałąź. Słoń pobujał na trąbie susła, który przeciągnął się i ziewnął.

– W końcu się wyśpię – wyszeptał. – To też zdrowe. Może nawet będę spać przez całe wakacje?

– To przecież bez sensu! – odparł słoń, zbierając się do wyjścia. – No dobrze – mruknął cicho – może ja też zrobię w końcu to, co lubię najbardziej.





Co kto lubi

Słoń najbardziej lubił wędrowki i w wakacje wreszcie miał na nie czas. Mnóstwo czasu. Codziennie polewał się błotem, a potem przemierzał coraz większe odległości w poszukiwaniu miejsca do kąpieli i pachnących białych kwiatów gujawy. Po takiej wędrowce uwielbiał odpoczywać pod figowcem bengalskim i huśtać się na jego długich pędach.

- Wędrowanie jest bardzo zdrowe i dobrze działa na kondycję - powtarzał codziennie mamie i zapisywał w magicznym dzienniczku trasy swoich długich spacerów.

Jednak z każdym dniem zapiski miały coraz mniej soczyste kolory, a spacerowanie sprawiało mu coraz mniej radości. W końcu słońowi zbrzydła ta wędrowna monotonia i postanowił sprawdzić, jak sobie radzą jego koleżanki i koledzy z klasy. Najpierw poszedł odwiedzić susła, ale - choć przyszedł w południe - kolega spał w najlepsze.

- Mówi, że musi spać, bo to jego zadanie domowe - powiedziała mama susła i pokręciła łebkiem. - Nawet ja bym nie zaleciła tyle spania - dodała. - Przecież trzeba mieć o czym śnić!

Słoń usiadł obok łóżka susła i zatrąbił cichutko, a potem trochę głośniej.

- Co się dzieje?! - pisnął przestraszony suseł. - Ach, to ty! Myślałem, że jedzie pociąg. Słuchaj, świetne jest to zadanie domowe - dodał, ziewając. - Ciągłe śpię i śpię!

- A ja ciągle chodzę i chodzę. Ale przyznam, że już mi się to trochę znudziło.

- A nie czujesz się zdrowszy? - spytał suseł.

- Może i tak, ale nie wiem do końca - odparł słoń. - A jak spanie?

- Przyjemne, choć trochę się już nudzę w tych snach - przyznał suseł.

Siedzieli tak przez dłuższą chwilę. Suseł już zaczął znów przysypiać, gdy do pokoju wleciała z bzyczeniem mucha.

- A może odwiedzimy jaszczurkę? - zaproponował słoń.

Tak zrobili. Razem naprawdę miło się szło.

Jaszczurka całymi dniami wygrzewała się na słońcu. Powitała ich na gorącym kamieniu.

- Jest wspaniale! - przyznała. - Prażę się i prażę! Nie taka zła ta praca domowa! Pani lama okazała się nawet miła jak na tak zimnolubne zwierzę! Ale moje zapiski w dzienniczku już tak ładnie nie pachną.

- Ja nadal lubię wędrówki, ale i mój magiczny dziennik pachnie już jakby mniej - zauważył słoń.





Inni uczniowie, których spotkał tego samego dnia, także zauważyli, że opisy ich zdrowych działań mają coraz mniej soczyste kolory. Nie pachniały już też tak intensywnie. Tukan robił, co mógł: jadł codziennie ogromną porcję pomarańczy, fig i mango, a mimo to jego zapiski miały coraz mniej kolorów. Foka napychała sobie brzuch tłustymi rybami, ale i jej opisy stawały się coraz bledsze.

- Co się dzieje z tymi śledziami? - dziwiła się. - Czyżby ryby przestały być zdrowe?

- Hm, orzeszki chyba też są coraz gorsze - zawtórowała jej wiewiórka. - Upycham je po kryjówkach, skaczę z nimi po gałązkach, mama nie może nadążyć z zapasami, a dzienniczek blednie! - skarżyła się.

Zwierzęta zastanawiały się, co jest nie tak z ich działaniami, ale nie znalazły odpowiedzi.

Czarodziej żółw

Czasami słoń czuł, że jego słoniowe ciało potrzebuje czegoś więcej niż spaceru.

- Już nic nie rozumiem - zwierzył się któregoś dnia tukanowi. - Zdrowe rzeczy chyba naprawdę przestały być zdrowe. Czy to możliwe?

- Ja też mam takie poczucie! - zgodził się z nim tukan. - Czy owoce mogły stracić witaminy?

Czy sen przestał dawać siły susłowi, a słońce zapewniać dobry humor jaszczurce? Było to bardzo dziwne. Koleżanki i koledzy zupełnie już nie wiedzieli, co mają myśleć. Wiewiórka tuliła swój magiczny dzienniczek, skakała z nim i pytała z niedowierzaniem, czy te skoki nie są fantastyczne. Ale im mocniej się starała, tym bledsze i mniej kolorowe były zapiski.

Zwierzęta postanowiły zapytać o radę starego mędrca, który był znany z przenikliwości - czarodzieja żółwia. Staruszek wysłuchał ich spokojnie i uważnie, posilił się dorodnym liściem szpinaku i po długim zastanowieniu, podczas którego suseł zaczął ziewać, odrzekł:

- Nie wszyscy mogą się napić z tej samej studni, ale nie zaszkodzi spróbować.

Po czym zwinął się, schował w swojej skorupie i już się nie odezwał.

Zwierzęta stały osłupiałe. Tukan odważył się nawet puknąć delikatnie dziobem w skorupę żółwia, ale albo zrobił to za lekko, albo żółw wolał się więcej nie pokazywać.

- To może spróbujcie tego, co ja robię - zaproponowała w końcu wiewiórka.

- Mam skakać po drzewach? - zdziwił się słoń.

- Może te moje skoki wcale nie są takie zdrowe! - rzuciła wiewiórka i wybuchnęła płaczem. W końcu słoń obiecał, że będzie skakał. A przynajmniej spróbuje.



Magia zdrowia

Przez cały następny dzień foka, jaszczurka, tukan i wiewiórka śmiali się ze skaczącego słonia. Nawet suseł wstał po drzemce i przybiegł do grupy, zaciekawiony, kiedy ruchy jego niezdarne kolegi nabiorą gracji.

Jednak słoniowi trudno stać się wiewiórką, chyba że chce rozpocząć karierę klauna. Słoń wrócił do domu smutny i tego dnia nic nie zapisał w magicznym dzienniczku.





Może z nudy, może z ciekawości, a może z potrzeby bycia razem do słonia codziennie przychodzili po pomoc inne zwierzęta. A że miał on dobre serce i lubił pomagać, to któregoś dnia sprawdził dla tukana, czy mango, jabłka i banany nie straciły smaku. Gdy wgryzał się w coraz to nowe owoce, a po brodzie kapał mu sok, aż przecierał oczy z zachwytu. Tyle smaków, tyle aromatów! To było o wiele przyjemniejsze niż skakanie po gałęziach, ale i tego nie zapisał w dzienniczku. Nie był to przecież jego zdrowy nawyk, tylko tukana.

Kolejnego dnia udowodnił susłowi, że ze spaniem nic się nie popsło i że w jego łóżku, choć za małym i za krótkim nawet dla młodego słonia, można śnić najbardziej fantastyczne sny. Śniły mu się galopujące po niebie słonie w kwiaty! Wrócił do domu nieco wyczerpany nowymi doświadczeniami, ale szczęśliwy.

Innym razem jaszczurka zaciągnęła go na swój ulubiony rozgrzany kamień i prażyli się razem przez kilka godzin na słońcu. Jeszcze innego dnia zmusił się do zimnej kąpieli z foką, a nawet spróbował śledzia! To ostatnie okazało się zdecydowanie najgorszym doświadczeniem, za to kąpiel była bardzo przyjemna. Ale i tego nie zapisał. Już od wielu dni nic nie pisał w magicznym dzienniczku i bał się, że gdy zacznie się rok szkolny, pani lama nie będzie z niego zadowolona. Pomaganie sprawiało mu jednak frajdę, nawet jeśli nie było tak zdrowe jak tran.

- A czy jutro ktoś z was może mi towarzyszyć w wędrówce? - spytał któregoś dnia przyjaciół. - Pokażę wam mój ulubiony figowiec bengalski. Można się na nim lepiej huścić niż na placu zabaw przy szkole.

- Ale przecież dla susłów najzdrowszy jest sen! - zaprotestował suseł. - Nie spaceruj...

- Jeśli raz zrobisz coś innego, to chyba się nie rozchorujesz... - rzucił słoń.

- Raz spróbuję, a potem co? Będę musiał jeść owoce, skakać i opychać się tłustymi śledziami? - prychnął suseł, zwinął się w kłębek i zasnął.

- Ja z tobą pójdę - powiedziała foka. - Tylko musisz iść brzegiem morza. Bo na lądzie jestem bardzo niezdarna.

- Zgoda! - odparł ucieszony słoń.

Następnego ranka mieszkańcy Zwierzyńca mogli zobaczyć spacerującą śmieszna parę przyjaciół: słoń i fokę. On szedł lądem, a ona morzem. I świetnie się przy tym bawili!

- Czy mam to zapisać w magicznym dzienniczku? - spytała foka.

- Hm - mruknął słoń. - Możesz spróbować... - stwierdził niepewnie.

- Jak to? A ty nie zapisałeś w swoim jedzenia śledzi i zimnej kąpieli? - zdziwiła się foka. - Przecież to bardzo zdrowe.

- No, jakoś nie wiedziałem... Myślisz, że dla słoń też? - zapytał z wahaniem jej kolega.

- Przekonajmy się! - zawołała foka.

Wzięła ołówek i pod wieloma swoimi coraz bardziej wypłowiałymi zapiskami o kąpielach i śledziach zanotowała: SPACER.

Po chwili napis zakwitł i zaczął pachnieć jak łąka i glony jednocześnie. Litery świetliście zamigotały, wyprężyły się dumnie i pomachały do nich.

Słoń zdziwił się na ten widok. Poszedł do domu i zapisał w swoim dzienniczku: JEDZENIE OWOCÓW, WYGRZEWANIE SIĘ NA SŁOŃCU, DŁUGI SEN, SKAKANIE PO DRZEWACH. A na końcu dodał: ŚLEDZIE.

Wszystkie te napisy błyskawicznie nabrały najpiękniejszych barw, choć może SKAKANIE PO DRZEWACH nie migotało tak mocno jak inne. „Może jednak nie było dla mnie najzdrowsze?”, pomyślał słoń.

Następnego dnia rano popędził do przyjaciół, aby podzielić się z nimi swoimi spostrzeżeniami.

- I co? Mam teraz pływać w zimnej wodzie? - spytała po wysłuchaniu jego opowieści przestraszona jaszczurka.

- Spróbuj choć raz! - zachęciła ją foka.

- Po takiej kąpieli wygrzewać się na słońcu będzie jeszcze przyjemniej! - zachęcał ją słoń.

Próbowanie nowych rzeczy okazało się świetną zabawą, choć nie wszystko było przyjemne dla wszystkich. Tukanowi smakowały ryby, za to foce jabłka nie za bardzo, a do tego dostawała po nich czkawki. Słoń zaś stwierdził, że oprócz wędrówek najbardziej uwielbia słońce. Każde zwierzę musiało przekonać się o tym, co lubi, a czego nie, na własnej skórze.



Pierwszy dzwonek

Kiedy po wakacjach wszyscy wrócili do szkoły, czuli się naprawdę wypoczęci. Mieli dobre humory i świetliste oczy. Byli też z siebie bardzo dumni, że tak dobrze odrobili zadanie domowe. Ich magiczne dzienniczki tak pachniały, jakby wakacyjne prace domowe zostały już ocenione na najwyższe noty. Pani lama uśmiechała się, pokazując śnieżnobiałe zęby.

- Zapomnieliście dopisać do tej listy jedną pozycję. Bardzo ważną – powiedziała, gdy wypisali już na tablicy wszystkie zdrowe nawyki.
- Zapomnieliśmy o czymś? – zapytała zmartwiona foka.
- Zapomnieliście to zapisać, ale nie zapomnieliście tego zrobić.

Zwierzęta spojrzały na siebie nawzajem ze zdziwieniem. Widać było, że wakacje i wspólne eksperymenty zdrowotne bardzo je zbliżyły.

- Przyjaciele plus czas spędzony razem równa się śmiech! – wytłumaczyła pani lama. – To czarodziejskie równanie i bezcenny składnik zdrowia.

„Podobnie jak czasem samotne wakacje gdzieś wysoko, z dala od wszystkich”, pomyślała.

- Pani nigdy nie choruje – zauważył słoń.
- Nie choruję, bo kiedyś dostałam bardzo mądrą radę od czarodzieja żółwia – przyznała nauczycielka.
- A co to była za rada? – zainteresował się tukan.
- My też u niego byliśmy! – pochwaliła się jaszczurka.

Pani lama się uśmiechnęła.

- Żółw powiedział mi wtedy tak: „Kop studnię, zanim poczujesz pragnienie” – powiedziała.

Chcielibyśmy dowiedzieć się, co to znaczy, ale o tym każdy musi przekonać się sam.

A wtedy wszyscy mogą żyć długo, w zdrowiu i szczęściu, jak to zwykle tylko w bajkach bywa.

WITAJ, SZIKOLO!





BAJKOTERAPIA – TO DZIAŁA!

Często zastanawiamy się, co może pomóc naszym dzieciom w dobrym życiu i jak zapewnić im najlepszy start. Nie każdy zdaje sobie jednak sprawę z tego, że ma pod ręką proste, a jednocześnie bardzo skuteczne narzędzia. Mowa tu o czytaniu dzieciom na głos i wspólnej rozmowie na temat trudów ulubionych bohaterów. Dla większości dzieci jest to najlepszy sposób budowania bliskiej więzi i równoległe edukacji poprzez dobrą zabawę.



BAJKOTERAPIA

Bajkoterapia to skuteczna metoda wspierająca rozwój dziecka za pomocą trójstopniowego procesu, który uwzględnia czytanie, omawianie i zabawę edukacyjną. Wspólne czytanie buduje więź i zrozumienie, zaspokaja potrzeby emocjonalne, wspiera rozwój psychiczny dziecka i wzmacnia jego poczucie własnej wartości, a co najważniejsze – pomaga w rozwiązywaniu problemów. To właśnie od czytania zaczynamy proces bajkoterapii, do którego zapraszamy dzieci. Bajka w rękach odpowiednio przygotowanego rodzica bądź opiekuna stanowi doskonałe narzędzie edukacyjne, ponieważ dzięki dobrze przeprowadzonym zajęciom, wzbogaconym o ustrukturyzowaną rozmowę i zabawę, możemy wypracować z dzieckiem właściwe postawy i kompetencje odpowiadające na wyzwania współczesnego świata. Podczas bajkoterapii nawet najmłodsze dzieci mogą uczyć się identyfikować i nazywać własne emocje, przyjmować nowe wzorce myślenia, rozwijać wyobraźnię oraz przygotować się do podejmowania kolejnych wyzwań.



JAKIE BAJKI WYKORZYSTUJEMY W BAJKOTERAPII?

W bajkoterapii wykorzystujemy trzy rodzaje bajek, które różnią się od siebie zakresem poruszanych tematów, celem stosowania i budową. Pierwsze dwa rodzaje – **bajki psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne** – są wykorzystywane w podobnym celu, jednak te pierwsze dotyczą zwykle tematów wymagających większej wrażliwości i specjalistycznej wiedzy. Jedne i drugie mają natomiast za zadanie przede wszystkim wspierać rozwój poznawczy i emocjonalny dziecka. Obniżają poziom lęku, pomagają przepracować smutek czy złość, dodają pewności siebie, odpowiadają na potrzeby akceptacji, miłości, przynależności i bezpieczeństwa. Pokazują wzory zachowań, a ich fabuły wyraźnie podkreślają pożądane postawy i sposoby działania – dzięki mechanizmowi naśladownictwa dziecko może utożsamić się z bohaterem historii i przyjąć jego style zachowania.

Bajki psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne mają określoną budowę, a ich istotnymi elementami są: główny bohater, problem, tło historii, postacie wspierające oraz szczęśliwe zakończenie (znalezienie rozwiązania problemu). Ważne jest, aby jedna bajka omawiała jeden problem (wyzwanie), z którym mierzy się lub może mierzyć dziecko. Tu też pojawiają się znaczące różnice pomiędzy bajkami psychoedukacyjnymi i psychoterapeutycznymi. Te pierwsze mogą poruszać takie tematy, jak sprzątanie zabawek we własnym pokoju, segregowanie odpadów, oszczędzanie wody, ale również ostrożność w kontaktach z obcymi czy reagowanie na przemoc w grupie rówieśniczej. Z kolei bajki psychoterapeutyczne dotyczą często kwestii wiążących się z potencjalnie traumatycznymi przeżyciami dla dziecka, takimi jak choroba nowotworowa, śmierć bliskiej osoby czy wojna.

Trzecią grupą bajek terapeutycznych są **bajki relaksacyjne**. Ich cele to wywołanie uczucia odprężenia u dziecka, obniżenie napięcia, uspokojenie lub wyciszenie. Mogą być stosowane po emocjonującym dla dziecka dniu lub przeżyciu trudnej, stresującej sytuacji. Bajki relaksacyjne zapraszają do wizualizacji i odwołują się do wyobraźni dziecka. Ich czytanie trwa zwykle poniżej 10 minut i może odbywać się zarówno w ciągu dnia, jak i wieczorem, przed spaniem. Istotne w przypadku bajek tego rodzaju jest podkreślanie wrażeń słuchowych (np. szum fal), wzrokowych (np. promienie słońca padające na twarz) i czuciowych (np. miękka i wilgotna trawa pod bosymi stopami).



JAKIE SĄ CELE BAJKOTERAPII?

1

EDUKACJA

Pokazanie dziecku skutecznych sposobów rozwiązywania problemów i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dzięki bajkoterapii przekazujemy dziecku wiedzę o sobie i świecie, pokazujemy mu nowe wzorce myślenia, inspirując do radzenia sobie z wyzwaniami.

2

TRENING UMIEJĘTNOŚCI

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

3

BUDOWANIE RELACJI

Mowa nie tylko o relacji między dzieckiem a bajkoterapeutą, lecz także o relacji z samym sobą – o akceptacji, wzmacnianiu poczucia własnej wartości oraz budowaniu wiary we własną moc sprawczą i talenty.

4

TERAPIA

Wsparcie dla dziecka znajdującego się pod wpływem silnego lęku, strachu czy smutku pozwala ośwoić te emocje, wyrazić je oraz znaleźć sposób na przyjrzenie się trudnej sytuacji i poszukanie rozwiązania odpowiedniego dla dziecka.



JAKIE SĄ MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNE URUCHAMIANE DZIĘKI BAJKOTERAPII?

1 NAŚLADOWNICTWO

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

2 ODWRAŻLIWIANIE

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

3 RACJONALIZACJA

Pokazywanie dziecku poprzez treść bajki czynników lękotwórczych w celu ułatwienia mu zrozumienia sytuacji lub stanu, w którym się znajduje. Ponadto dziecko ma szansę zobaczyć, że nie jest ze swoimi lękami samo, a bohaterowie bajki również mierzą się z różnymi emocjami, takimi jak lęk czy smutek.

4 KONKRETYZOWANIE

Treści bajek dostarczają dziecku informacji o tym, jak nazwać emocje czy stany emocjonalne, którym stawia czoła. Pozwalają na lepszy wgląd w siebie i dają narzędzia do opisu tego, co się dzieje. Wzbogacają język emocji dziecka oraz rozwijają umiejętność nazywania sytuacji, w których dziecko może się znajdować.

5 ROZWIJANIE EMPATII

Poznanie bohaterów bajek i przeżywanie wraz z nimi ich przygód mają 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 towarzyszącej nam w rozmowie lub siedzącej 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 całkowitej 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 prostych zagadnień nawiązujących do głównego bohatera, jego przyjaciół czy miejsca, w którym rozgrywa się dana historia. Są to zazwyczaj pytania zamknięte, wymagające krótkich odpowiedzi – czasami brzmiących jedynie „tak” lub „nie”. Na przykład: „Czy główny bohater miał najlepszego 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 wyzwaniu przedstawionemu w opowieści. Na przykład: „Jakie przygody mieli główni bohaterowie?”, „Jak sobie z nimi radzili?”, „Co czuł główny bohater, kiedy poznawał nowych kolegów?”, „Jak ty byś się czuła/czuł w tej sytuacji? Co byś zrobiła/zrobił?”.

Poszukiwanie odpowiedzi na zadane pytania kształtuje u dzieci umiejętność korzystania z informacji, które otrzymały, i porządkowania ich, a także 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 – zgodnie z zasadami bajkoterapii – podąża za dzieckiem, jego potrzebami, pomysłami oraz tempem, płynnie wplatając do zabawy treści, które dziecko ma zapamiętać i sobie przyswoić. 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 w trakcie 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 przekazać dziecku.

Sprawdź swój poziom energii i stan emocjonalny, które dziecko będzie nieświadomie przejmować. 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 jest polecany osobom, które w swojej codziennej pracy lub opiece nad dziećmi chcą aktywnie korzystać z bajkoterapii jako formy wspierania ich rozwoju.

DLA KOGO JEST PRZEZNACZONA BAJKOTERAPIA?

Bajkoterapia to jedna z form edukacyjnych i rozwojowych, należąca do szerszej kategorii zwanej biblioterapią. Jest przeznaczona szczególnie dla dzieci w wieku 3–10 lat, jednak okazuje się na tyle wszechstronna, że może być wykorzystywana również w grupach nieco starszych dzieci. W stosunku do młodzieży powyżej 15. roku życia możemy natomiast mówić o procesie biblioterapeutycznym, w którym wykorzystujemy nieco inne teksty, a on sam przebiega na podstawie odmiennego schematu.

Bajkoterapię można prowadzić zarówno w formie indywidualnej (bajkoterapeuta i jedno dziecko), jak i grupowej. Ta druga jest wykorzystywana w szkołach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, bibliotekach czy świetlicach. Różnica między prowadzeniem bajkoterapii indywidualnej i grupowej polega przede wszystkim na konieczności opanowania zasad pracy z grupą oraz umiejętności jednoczesnego poświęcenia uwagi większej liczbie osób.



SCENARIUSZ DLA RODZICÓW – PRACA INDYWIDUALNA

CELE:

1. Nauka empatii oraz identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych.
2. Pokazanie dzieciom i rodzicom korelacji pomiędzy ruchem a zdrowiem; uświadomienie im, że warto prowadzić zdrowy tryb życia od najmłodszych lat.
3. Zachęcanie do podejmowania aktywności fizycznej.
4. Wyposażenie rodziców w materiały pomocne w rozmowie z dzieckiem o tym, czym jest zdrowie i dlaczego warto o nie dbać między innymi poprzez aktywność fizyczną.
5. Pokazanie dzieciom, że mają wpływ na swoją kondycję.
6. Wspieranie rozwoju sprawczości i umiejętności identyfikowania sygnałów z ciała.

WIEK: 7–9 lat

MATERIAŁY: mata do ćwiczeń, kartki, flamastry

CZAS: 45 minut



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1

PRZYWITANIE SIĘ Z DZIECKIEM

Zapytaj dziecko, jak się czuje i z jakimi emocjami przychodzi na spotkanie. Możesz zadać mu pytania pomocnicze, np.: „Czy przepętnia cię dziś energia, czy raczej wolisz odpocząć?”, „Czy dziś wydarzyło się coś ekscytującego?”.

2

ZAPROSZENIE DO ĆWICZENIA

Przygotuj matę do ćwiczeń. Wykonaj na niej razem z dzieckiem 10 przysiadów, 10 pompek, 10 brzusków, 10 pajacyków i fikołka.

3

WPROWADZENIE DO TEMATU

Zapytaj dziecko, które ćwiczenie sprawiło mu najwięcej przyjemności i dlaczego. Które było dla niego najłatwiejsze, a które najtrudniejsze? Następnie podziel się z nim informacją, które ćwiczenie było twoim ulubionym, a które sprawiło ci najwięcej trudności. Zastanówcie się wspólnie, dlaczego dla jednej osoby jakaś aktywność jest przyjemna, a drugiej więcej radości przynosi inna.

Uwaga: nie zmuszaj dziecka do wypowiedzi. Niech samo zdecyduje, ile chce ci powiedzieć. Możesz również zacząć od siebie.

4

CZYTANIE BAJKI

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie sprawdzać poziom uwagi dziecka. Możesz zacząć zadawać pytania zamknięte do tej części tekstu, korzystając z propozycji z kolejnego punktu w scenariuszu.

5

OMAWIANIE BAJKI

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.

Pytania zamknięte

- Kto jest głównym bohaterem bajki?
- Z kim przyjaźnił się słoń?
- Czy dzieci chciały odrabiać pracę domową w wakacje? Jakie zadanie dostały?
- Co lubił robić słoń?
- Co lubił robić suseł?
- Co się stało z kolorami wpisów w dzienniczkach?
- Czy zbyt intensywne robienie jednej zdrowej rzeczy może przestać być zdrowe?
- Do kogo zwierzaki poszły po radę?
- Czy ta sama czynność musi być zdrowa dla wszystkich?
- Kto odważył się spróbować czegoś nowego?
- Kto wpadł na to, aby zapisywać nowe aktywności w magicznym dzienniczku?
- Co się stało z nowymi wpisami?
- Czego zwierzaki zapomniały zapisać?

Pytania otwarte

- Jak zareagowały zwierzęta, gdy dostały pracę domową na wakacje?
- Jak poczuł się słoń, gdy jego opisy wędrówek zaczęły tracić kolory? Dlaczego wędrówki przestały sprawiać mu przyjemność?
- Jak czuły się zwierzęta, gdy robiły tylko jedną zdrową rzecz?
- Co pomyślały, gdy usłyszały radę starego żółwia?
- Jak czuł się słoń, gdy skakał po drzewach? A jak po zjedzeniu owoców tukana?
- Jak zwierzęta zareagowały na propozycję próbowania nowych rzeczy?
- Co pomyśleli koleżanki i koledzy słonia, gdy się okazało, że nowe wpisy w dzienniczkach nabierają barw?
- Jak czuły się zwierzaki po powrocie z wakacji?
- Co to jest nawyk i jak się go buduje?
- Dlaczego niektóre czynności były zdrowe dla jednych zwierzaków, a dla innych już nie? Co sprawiało, że zwierzęta były dzięki nim zdrowsze?
- Czym jest dla ciebie zdrowie? Jak rozumiesz to słowo?
- Jak rozumiesz zdanie: „Kop studnię, zanim poczujesz pragnienie”? Dlaczego warto dbać o zdrowie, kiedy jest się zdrowym?

Warto wiedzieć!

- Podczas bajkoterapii indywidualnej zwróć uwagę na to, czy liczba i szybkość zadawanych pytań nie są dla dziecka przytłaczające i nie powodują efektu „odpytywania przy tablicy”.
- Pamiętaj, aby aktywnie słuchać, i cierpliwie czekaj na odpowiedź – postaraj się nie tworzyć sytuacji, w której zadajesz pytanie i sama/sam 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 przeczytała/przeczytał jeszcze raz fragment bajki, o który pytasz.
- Po udzieleniu przez dziecko odpowiedzi sama/sam odpowiedz na pytanie, prezentując własną perspektywę, np.: „Ja myślę, że suseł mógł być rozdrażniony, ponieważ sen nie dawał mu tyle radości co wcześniej”.

6 ĆWICZENIE

Zastanówcie się wspólnie, jakie aktywności fizyczne możecie wykonywać razem przez najbliższy miesiąc. Jeśli to możliwe, stwórzcie plan próbowania nowych aktywności (co najmniej jedna na tydzień). Może pójdziecie na basen i będziecie liczyć, ile razy go przepłynęliście? A może zorganizujecie wycieczkę rowerową i sprawdzicie, jaką odległość pokonaliście? A może nauczycie się nowego tańca z internetu lub pójdziecie na spacer i policzycie liczbę kroków?

Dla odważnych: możecie też podjąć wyzwanie Healthy Cities i zobowiązać się, że codziennie wykonacie minimum **6000 kroków**.

To ćwiczenie ma na celu rozwijanie kreatywności i sprawczości dziecka w dbaniu o kondycję fizyczną. Zachęci je również do próbowania nowych rzeczy i podejmowania aktywności fizycznych, którymi inaczej mogłoby się nie zainteresować.

PRZYKŁADY Z BAJKI, KTÓRE REALIZUJĄ WYZNACZONE CELE



NAUKA EMPATII ORAZ IDENTYFIKOWANIA PRZEŻYWANYCH EMOCJI

Nazywamy emocje bohaterów (np. frustracja i złość zwierzątek, gdy dostały pracę domową na wakacje, strach i smutek wiewiórki, gdy myślała, że jej skoki przestały być zdrowe).



ZACHĘCANIE DO PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I POKAZANIE DZIECIOM, ŻE MAJĄ WPŁYW NA SWOJĄ KONDYCJĘ

Zwierzęta z klasy słonia miały za zadanie codziennie robić jedną zdrową rzecz, jednak same musiały odkryć, co jest dla nich zdrowe. Dzieci odkrywają, że nie wszystko jest tak samo zdrowe dla każdego, a różne aktywności mogą dodać życiu barw, zwłaszcza jeśli podejmuje się je wspólnie z przyjaciółmi.



WSPIERANIE ROZWOJU SPRAWCZOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI IDENTYFIKOWANIA SYGNAŁÓW Z CIAŁA

Słoń dużo chodził, aby wykonać zadanie domowe, ale kiedy zdał sobie sprawę z tego, że samo chodzenie przestaje sprawiać mu przyjemność, zaczął podejmować różne zdrowe aktywności.



SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELI – PRACA GRUPOWA

CELE:

1. Nauka empatii oraz identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych.
2. Pokazanie dzieciom korelacji pomiędzy ruchem a zdrowiem; uświadomienie im, że warto prowadzić zdrowy tryb życia od najmłodszych lat.
3. Zachęcanie do podejmowania aktywności fizycznej.
4. Wyposażenie nauczycieli w materiały pomocne w rozmowie z dziećmi o tym, czym jest zdrowie i dlaczego warto o nie dbać między innymi poprzez aktywność fizyczną.
5. Pokazanie dzieciom, że mają wpływ na swoją kondycję.
6. Wspieranie rozwoju sprawczości i umiejętności identyfikowania sygnałów z ciała.

WIEK: 7–9 lat

LICZBA OSÓB: bez ograniczeń

MATERIAŁY: arkusz bristolu, flamaster, dzienniczki, kredki lub długopisy

CZAS: 45 minut



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 PRZYWITANIE SIĘ Z DZIEĆMI

Przywitaj się z grupą i zapytaj dzieci, z jakimi emocjami przychodzą na zajęcia. Sprawdź ich poziom energii. Jeśli mają problem z odpowiedzią, możesz zadawać pytania pomocnicze, np.: „Kto czuje się dziś tak, jakby miał siłę pojechać rowerem do Chin i z powrotem?”, „Kto chciałby zwinąć się w kłębek pod kocem i uciąć sobie drzemkę?”, „Kto ma ochotę skakać i tańczyć z radości?”. Zaproponuj, aby dzieci, które zgadzają się z danym stwierdzeniem, podnosiły ręce.

2 ZAPROSZENIE DO ĆWICZENIA

Przygotuj arkusz bristolu i flamaster. Poproś dzieci, aby wymienili różne aktywności, które uważają za zdrowe. Zapiszcie je.

3 WPROWADZENIE DO TEMATU

Zapytaj dzieci, których z wymienionych aktywności próbowały. Które najbardziej im się podobały? Zastanówcie się wspólnie, dlaczego niektóre aktywności jednym podobają się bardziej, a drugim mniej, a także dlaczego ruch jest ważny.

4 CZYTANIE BAJKI

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie sprawdzać poziom uwagi dzieci. Możesz zacząć zadawać pytania zamknięte do tej części tekstu, korzystając z propozycji z kolejnego punktu w scenariuszu.

5 OMAWIANIE BAJKI

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.

Pytania zamknięte

- Kto jest głównym bohaterem bajki?
- Gdzie pani lama chciała spędzić wakacje?
- Jakie zadanie domowe dostały dzieci na wakacje? Czy cieszyły się z zadanej pracy?
- Jaka była ulubiona zdrowa aktywność słońa?
- Co zdrowego robiła foka?
- Czy robienie w kółko tej samej rzeczy było dla zwierzaków zdrowe?
- Do kogo zwierzęta poszły po radę?
- Czego nowego postanowił spróbować słoń?
- Kto wpadł na pomysł, aby zapisywać nowe aktywności w magicznym dzienniczku?
- Czy opisy nowych aktywności nabrały kolorów?
- Czego zwierzaki zapomniały zapisać?

Pytania otwarte

- Co czuła pani lama ostatniego dnia przed wakacjami?
- Jak mogły czuć się zwierzaki, gdy pani lama zadała im pracę domową na wakacje?
- Jak czuł się słoń, gdy codziennie odbywał piesze wędrówki? Dlaczego ich opisy zaczęły tracić kolory?
- Jak poczuł się suseł, kiedy okazało się, że nie ma już o czym śnić?
- Co czuła wiewiórka, gdy skakanie przestało sprawiać jej przyjemność?
- Co pomyślały zwierzęta, kiedy usłyszały radę starego żółwia?
- Jak poczuł się słoń, gdy spróbował czegoś nowego? Jak poczuła się wtedy foka?
- Jak zareagowały pozostałe zwierzęta, gdy okazało się, że nowe wpisy w dzienniczkach nabierają barw?
- Jak czuły się zwierzaki po powrocie do szkoły?
- Co to jest nawyk i jak się go buduje?
- Czym jest dla was zdrowie? Jak rozumiecie to słowo?
- Dlaczego niektóre czynności były zdrowe dla jednych zwierzaków, a dla innych już nie? Co sprawiało, że zwierzęta były dzięki nim zdrowsze?
- Jak rozumiecie zdanie: „Kop studnię, zanim poczujesz pragnienie”? Dlaczego warto dbać o zdrowie, kiedy jest się zdrowym?

Warto wiedzieć!

- Podczas omawiania bajek stwórz przestrzeń do wypowiedzi dla każdego dziecka, tak aby miało szansę odpowiedzieć na zadane pytanie.
- Zachęcaj do poszukiwania odpowiedzi i wspieraj 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 zgłosił się pierwszy, i wspólnie ustalcie, kto odpowie. W ten sposób okazujesz dzieciom zaufanie i zapraszasz je do podejmowania decyzji oraz dajesz im szansę współtworzenia danej sytuacji.
- Zachęcaj do samodzielnych wypowiedzi z użyciem komunikatu „ja” – zwracaj uwagę, żeby dzieci starały się mówić każde za siebie, bez używania tzw. zastępczych w postaci zwrotów: „wszyscy tak mamy”, „każdy tak czuje”, „wszyscy tak myślą” – stwierdzenia tego typu mogą świadczyć o braku poczucia bezpieczeństwa dziecka w grupie, potrzebnego do swobodnej wypowiedzi. Mogą być również sygnałem, że dziecko nie jest gotowe do brania odpowiedzialności za swoje słowa. Warto wówczas wzmocnić poczucie akceptacji i bezpieczeństwa u dziecka, tak żeby chciało ono ćwiczyć wypowiedzi we własnym imieniu, a tym samym brać za nie odpowiedzialność.
- Jeśli zdarzy się sytuacja, że któreś z dzieci jest mniej zainteresowane bajką i próbuje odwrócić uwagę pozostałych, zatrzymaj się. Zapytaj we wspierający sposób, czego dziecko potrzebuje, żeby się skupić, co możesz dla niego zrobić. Zwróć jego uwagę na to, że bardzo zależy ci, aby brało udział w bajkoterapii razem z innymi dziećmi, ponieważ jest tak samo ważne jak wszystkie dzieci w grupie i dużą wartością dla ciebie będzie usłyszeć jego zdanie po przeczytaniu bajki.
- Podczas pokazywania ilustracji zachęcaj wszystkie dzieci do zabierania głosu. Ważne jest, aby stworzyć dla każdego przestrzeń do swobodnej wypowiedzi. Dlatego zapraszaj, jednocześnie starając się nie wywierać presji – nie stosuj stwierdzeń typu: „No powiedz coś, z całej grupy jeszcze tylko ty nic nie mówiłaś/mówiłeś”, „Nie chcesz chyba być gorsza/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.
- Po udzieleniu przez wszystkie dzieci odpowiedzi sama/sam odpowiedz na pytanie, prezentując własną perspektywę, np.: „Ja myślę, że suseł mógł być rozdrażniony, ponieważ sen nie dawał mu tyle radości co wcześniej”.

6 ĆWICZENIE

Wydrukuj dzienniczki i rozdaj je dzieciom. Poproś, aby każde z nich codziennie robiło jedną zdrową rzecz i zapisywało ją w dzienniczku. Niech dzieci zaznaczają na kolorowo te czynności, które sprawiały im najwięcej przyjemności i zapewniały dobrą zabawę. Podczas następnego spotkania zachęć dzieci, aby wymienili się dzienniczkami, a następnie wybrały jedną ze zdrowych aktywności koleżanki lub kolegi i w kolejnym tygodniu spróbowały ją wykonać.

Zadanie ma wesprzeć proces integracji grupy, a także pomóc dzieciom odkryć wspólne zdrowe pasje. Dzięki ćwiczeniu dzieci odkrywają także, jak wiele jest sposobów na aktywne spędzanie czasu.

Dla odważnych: możecie też podjąć wyzwanie Healthy Cities i zobowiązać się, że codziennie wykonacie minimum **6000 kroków**. Zachęć dzieci do zapisywania w dzienniczkach, czy poszły danego dnia na spacer. A może codziennie chodzą do szkoły piechotą?



Dzienniczek zdrowia

Tydzień...

czas z bliskimi

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

kontakt
z naturą

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

kształtowanie
zdrowych
nawyków

kolorowa
dieta

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

aktywność
fizyczna

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

dobry sen

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

MARZENA SEKUŁA 

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO NIEZBĘDNY ELEMENT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



Być aktywnym jest niezbędne do optymalnego rozwoju każdego człowieka. Ludzkie ciało z uwagi na budowę układu szkieletowo-mięśniowego wydaje się wręcz stworzone do tego, by się ruszać. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) każdy ruch ciała związany z pracą mięśni szkieletowych, któremu towarzyszy wydatek energetyczny, to aktywność fizyczna. Do takich aktywności zalicza się między innymi spacer, jazdę na rowerze, jazdę na rolkach, sporty wyczynowe czy po prostu zabawę. Można zatem być aktywnym fizycznie w różnych miejscach, na każdym poziomie umiejętności i zaawansowania, a także ruszać się po prostu dla frajdy.

Bycie aktywnym to bycie zdrowym

Należy podkreślić, że każda aktywność fizyczna jest nie tylko świetną zabawą, lecz także – a nawet przede wszystkim – potężnym wsparciem dla zdrowia. Wyniki badań wskazują tu na pozytywną korelację. Oznacza to, że aby utrzymać dobry stan zdrowia i stale go polepszać, powinniśmy zwiększyć aktywność fizyczną. Niestety, we współczesnym świecie, w którym ludzie prowadzą z reguły siedzący tryb życia, bycie aktywnym fizycznie staje się ogromnym wyzwaniem. Łatwy dostęp do technologii, social mediów, telewizji, komputerów, a także do przetworzonego i wysokoenergetycznego jedzenia w drastyczny sposób długoterminowo wpływa na problemy ze zdrowiem i pogorszenie jakości życia. W cyfrowym świecie, w którym żyjemy, coraz trudniej

odłożyć urządzenia i ruszyć się z miejsca. Warto zauważyć, że aktywni ludzie żyją dłużej, są bardziej wydajni, a przy tym świadomi swoich zachowań.

Ile aktywności potrzebujemy?

Według Światowej Organizacji Zdrowia aktywność fizyczna powinna należeć do podstawowych elementów życia. WHO rekomenduje, by:

- dzieci poniżej 1. roku życia były aktywne ruchowo kilka razy dziennie na różne sposoby;
- dzieci w wieku od 1 do 2 lat spędzały przynajmniej 180 minut dziennie na aktywności ruchowej o zróżnicowanej intensywności;
- dzieci w wieku od 3 do 4 lat były aktywne ruchowo przynajmniej 180 minut dziennie, z czego minimum 60 minut powinny poświęcać na aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności;
- dzieci i młodzież w wieku od 5 do 17 lat powinni poświęcać przynajmniej 60 minut dziennie na aktywność o umiarkowanej lub dużej intensywności.

Czym skorupka za młodu nasiąknie...

Mając świadomość dobroczynnego wpływu aktywności fizycznej na ludzkie zdrowie, powinniśmy uczynić priorytetem „zaszczepianie” prozdrowotnych nawyków dzieciom od najmłodszych lat. Ważne jest wyrobienie nawyku regularnego

ruchu, a to najłatwiej osiągnąć właśnie w wieku dziecięcym. Dzieci są podatne na czynniki płynące ze środowiska i uczą się poprzez modelowanie (według teorii społeczno-poznawczej Alberta Bandury modelowanie stanowi jeden z mechanizmów nabywania nowych zachowań). Polega ono na obserwacji postaw innych osób i skutków ich postępowania. Dzieci są doskonałymi obserwatorami, dlatego szybko zauważają pewne schematy i w naturalny sposób zaczynają je powtarzać. Kluczową rolę w nabywaniu przez dziecko umiejętności i nawyków prozdrowotnych odgrywają oczywiście rodzice. Jeżeli dają dobry przykład i uprawiają sport, zwiększa to szanse, że wzorujące się na nich dziecko będzie w naturalny sposób aktywne fizycznie. Zachęcanie go do wysiłku fizycznego pomaga kształtować zdrowe nawyki na całe życie. Ponadto wspólna zabawa dziecka z rodzicami, pozytywne komunikaty typu: „Lubimy aktywnie spędzać z tobą czas” oraz rozmowy o korzyściach wynikających z aktywności fizycznej nie tylko budują pozytywne przekonania na temat ruchu, lecz także wzbogacają relację.

Kluczową rolę w nabywaniu przez dziecko umiejętności i nawyków prozdrowotnych odgrywają oczywiście rodzice.

Regularne ćwiczenia a profilaktyka chorób

Aktywność fizyczna dziecka ma kluczowe znaczenie dla jego optymalnego rozwoju

i zdrowia w dorosłości. Bycie aktywnym reguluje działanie procesów metabolicznych i fizjologicznych. Wyniki badań naukowych wskazują, że regularna aktywność fizyczna pomaga zapobiegać chorobom niekalkulowanym, takim jak choroby serca, udar, cukrzyca, depresja, niektóre nowotwory, a także je leczyć. Ułatwia też zapobieganie nadciśnieniu tętniczemu oraz utrzymanie prawidłowej masy ciała, co zapobiega otyłości. Według Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości w naszym kraju nadwaga lub otyłość występują u 12,2 proc. chłopców i 10 proc. dziewczynek w wieku przedszkolnym oraz u 18,5 proc. chłopców i 14,3 proc. dziewczynek w wieku szkolnym. Według raportu WHO nadwagę i otyłość odnotowano w Polsce u 32 proc. dzieci w wieku od 7 do 9 lat. Oznacza to, że Polska zajmuje w statystykach czołowe miejsce wśród badanych pod tym względem krajów europejskich. Co więcej, dzieci w Polsce tyją najszybciej w Europie. Te dane są przerażające! Pamiętajmy, że otyłość przyczynia się do rozwoju wielu chorób i może mieć wpływ na skrócenie życia.

Inne profity z regularnej aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna odgrywa także istotną rolę w rozwoju psychoemocjonalnym jednostki. Badania naukowe dowodzą, że stymuluje neurogenezę, czyli proces tworzenia nowych neuronów, który jest odpowiedzialny za pamięć i uczenie się. Zwiększa również plastyczność mózgu, niezbędną dla powrotu do zdrowia po

urazach neurologicznych, oraz spowalnia procesy starzenia się. Ponadto regularna aktywność fizyczna może poprawić jakość snu, co z kolei wspomaga konsolidację pamięci i usuwanie toksyn z mózgu.

Aktywność fizyczna dziecka ma kluczowe znaczenie dla jego optymalnego rozwoju i zdrowia w dorosłości.

Aktywność fizyczna a zdrowie psychiczne

Aktywność fizyczna wiąże się z lepszym samopoczuciem. Jak dowodzą badania, aktywne dzieci mają wyższą samoocenę, doświadczają mniej wahań nastroju i cechują się bardziej pozytywnym nastawieniem do życia. Pod wpływem ćwiczeń fizycznych aktywizuje się układ nagrody, w wyniku czego dochodzi do wzrostu poziomu niektórych neuroprzekaźników, w tym serotoniny i dopaminy, nazywanych hormonami szczęścia. Te substancje odgrywają istotną rolę w regulacji nastroju, czujności umysłowej i motywacji. Dlatego aktywność fizyczna jest naturanym „rozweselaczem”. Ćwiczenia pomagają również radzić sobie ze stresem i przeciwdziałać różnym trudnościom. Nabywanie nowych umiejętności fizycznych buduje poczucie własnej skuteczności i radzenia sobie w sytuacjach stanowiących wyzwanie.

Według Bandury poczucie własnej skuteczności odnosi się do poznawczej oceny możliwości i kompetencji związanych z realizacją danego celu. Zdaniem tego psychologa to główny regulator stawiania sobie celów, zaangażowania i wytrwałości w działaniu. Tak więc wczesne doświadczenia związane ze zdobywaniem nowych umiejętności sportowych oraz z pokonywaniem przeszkód zwiększają poziom motywacji i wzmacniają wiarę we własne kompetencje, a tym samym przekładają się na radzenie sobie z trudnościami w przyszłości. Dlatego to ważne, aby podkreślać zaangażowanie dziecka w sport, a także chwalić je za progres w zakresie umiejętności. Dzięki temu kształtuje ono w sobie przekonanie, że trudności się zdarzają, ale są naturalnymi stymulatorami do szukania nowych rozwiązań i niepoddawania się.

Warto być aktywnym fizycznie

Aktywność fizyczna kształtuje cechy osobowości przydatne nie tylko w sporcie, lecz także w życiu. Zrozumienie rozległych korzyści płynących z ćwiczeń fizycznych umożliwia rodzicom, opiekunom, nauczycielom i pracownikom medycznym nadanie priorytetu takiej aktywności w codziennym życiu dzieci i osób dorosłych. Jest ona zatem kluczową kwestią w profilaktyce i leczeniu chorób.

Bibliografia

- An H., Chen W., Wang C.W., Yang H.F., Huang W.T., Fan S.Y., *The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults*, „Int J Environ Res Public Health” 2020, 4;17(13):4817.
- Bandura A., *Health Promotion by Social-Cognitive Means*, „Health Education & Behavior” 2004, 31, 143–164.
- Bandura A., *Teoria społecznego uczenia się*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1987.
- Dadkhah M., Maryam Saadat M., Ghorbanpour A.M., Moradikor N., *Experimental and clinical evidence of physical exercise on BDNF and cognitive function: A comprehensive review from molecular basis to therapy*, „Brain Behavior and Immunity Integrative” 2023, 3.
- <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/otylosc-u-dzieci-same-z-niej-nie-wyrosna> (dostęp: 30.04.2024).
- https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1 (dostęp: 30.04.2024).
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (dostęp: 30.04.2024).
- <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/physical-activity---great-for-your-body--great-for-your-mind> (dostęp: 30.04.2024).
- Liu P.Z., Nusslock R., *Exercise-Mediated Neurogenesis in the Hippocampus via BDNF*, „Front Neurosci.” 2018, Feb 7, 12:52.
- Ma Ch.-L., Ma X.-T., Wang J.-J., Liu H., Chen Y.-F., Yang Y., *Physical exercise induces hippocampal neurogenesis and prevents cognitive decline*, „Behavioural Brain Research” 2017, 317. 10.1016/j.bbr.2016.09.067.
- Marques A., Marconcin P., Werneck A.O., Ferrari G., Gouveia É.R., Kliegel M., Peralta M., Ihle A., *Bidirectional Association between Physical Activity and Dopamine Across Adulthood-A Systematic Review*, „Brain Sci.” 2021 Jun 23;11(7):829.
- Zeev T., Shoenfeld Y., Hoffman J., *The Effect of Exercise on Neurogenesis in the Brain*, „The Israel Medical Association Journal” 2022, IMAJ. 24, 533–538.

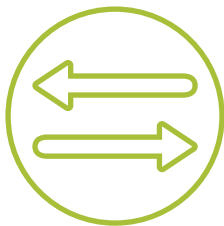
dr n. społ. Marzena Sekuła

Psycholożka z Harmonii – Poradni Zdrowia Psychicznego Grupy LUX MED, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna i fizjoterapeutka. Absolwentka psychologii na Uniwersytecie SWPS w Warszawie oraz Akademii Wychowania Fizycznego. W roku 2023 obroniła pracę doktorską z psychologii na Uniwersytecie SWPS. Od 2017 roku jest pracownikiem Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie. Współpracuje także m.in. z Narodowym Funduszem Zdrowia, Naczelną Izbą Lekarską, Warszawskim Uniwersytetem Medycznym oraz Uniwersytetem SWPS – prowadzi zajęcia dydaktyczne oraz szkolenia dla psychologów, lekarzy, dietetyków i pacjentów. Autorka i współautorka publikacji naukowych oraz popularnonaukowych z zakresu psychologii zdrowia. Niedawno ukazała się jej książka *Jak współcześnie (Ty)jemy? Psychologiczne aspekty otyłości*. Propaguje zdrowy styl życia i współprowadzi serial telewizyjny *Moje życie XXL*, poświęcony chirurgicznemu leczeniu otyłości. Czynna uczestniczka konferencji naukowych i szkoleniowych o tematyce zdrowia; członkini PTLO i Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej.





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



Wysłuchaj dziecka,
bądź z nim w kontakcie.



Pozwól dziecku
czuć to, co czuje.



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



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

Na zdrowie!



Healthy
Cities

**GRUPA
LUXMED** 
Jesteśmy częścią Bupa



zaczytani.org