

Żółta czapka

Katarzyna Ryrych



Żółta czapka

Katarzyna Ryrych

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

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



„**Żółta czapka**” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 7–9 lat,
której cele to nauczanie najmłodszych identyfikowania przeżywanych emocji oraz
wsparcie dzieci w budowaniu poczucia własnej wartości.

Oprócz samej bajki publikacja zawiera również treści merytoryczne,
które ułatwiają rodzicom i nauczycielom pracę z tekstem
oraz podpowiadają im, jak rozmawiać z dziećmi o tym,
czym jest poczucie własnej wartości i dlaczego warto o nie dbać.

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

autorka bajki **Katarzyna Ryrych**

ilustracje do bajki **Patrycja Bryszewska-Stępień**

opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych **Paulina Godek**

opracowanie części eksperckiej **Karolina Malinowska**

redakcja **Monika Krzywoszyńska**

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



BAJKA EDUKACYJNA _____ str. 4–17

BAJKOTERAPIA _____ str. 18–24

Bajkoteriaia – co to jest?

Proces bajkoterii

Bajkoteriaia – pytania i odpowiedzi

SCENARIUSZE DO BAJKOTERAPII _____ str. 25–34

Scenariusz dla rodziców – praca indywidualna

Scenariusz dla nauczycieli – praca grupowa

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

(SELF-ESTEEM) _____ str. 36–42



Pobierz bezpłatny audiobook
z bajką „Żółta czapka”.

Kuba patrzył, jak Maciek wrzuca do czapki szklane kulki – cztery niebieskie i jedną czerwoną. Jego serce biło tak mocno, że każde uderzenie odbierało mu oddech.

– Zamknijcie oczy – powiedział Maciek – i niech każdy wylosuje kulkę. Wybieracie i nie patrzycie, jaką wyciągnęliście. Dopiero kiedy powiem „już!”.

„Niebieska, niebieska, niebieska”, powtarzał w myślach Kuba, zupełnie jakby wierzył, że może mieć na to jakiś wpływ.

Tak bardzo zazdrościł Maćkowi! Nawet złamana (bardzo nie w porę) noga nie przeszkodziła mu nadal być przywódcą rowerowej paczki. Ale przecież zbliżała się sobota – dzień, w którym wyprawiali się na przejażdżki. Dzięki Maćkowi każda z nich była niezwykła... Co teraz?

„Jak on to robi, że nawet zwykłe miejsca zamieniają się w niesamowite?”, zastanawiał się Kuba. W jego głowie często roiło się od pomysłów, ale nie potrafił się nimi podzielić. To było bardziej niż oczywiste, że wszyscy uznają je za głupie. Tak jakby z góry było wiadomo, że nie wymyśli nic fajnego.



Od kiedy Maciek prosto z WF-u pojechał karetką do szpitala i wrócił z nogą w gipsie, nie myślał o niej, tylko o tym, kto stanie na czele następnej rowerowej wyprawy. Teraz cała paczka przyszła go odwiedzić. Wszyscy usiedli na podłodze. Martwili się, co będzie w sobotę. Nagle Maciek wzruszył ramionami.

– Wybierzemy kogoś – powiedział – kto będzie odpowiedzialny za trasę i całą resztę.

– Jak? – zapytał Kacper.

– Będziecie losować – odparł Maciek. – Kuba...

Usłyszawszy swoje imię, Kuba natychmiast zaczął się bać.

– ...w szufladzie w biurku jest pudełko. Podaj mi je, masz najbliżej.

Kuba wysunął szufladę i wyjął z niej pudełko. Coś w nim zagrzechotało. „Ciekawe co?“, pomyślał, ale nie zajrzał do środka.

– Dzięki – rzucił w jego stronę Maciek. – Mam tu kulki. Cztery niebieskie i jedną czerwoną. Kto wylosuje czerwoną, ogarnia sobotnią wyprawę. Trasa, pomysł, no, sami wiecie. Tak jak zawsze.

I właśnie dlatego Kuba ścisnął teraz w ręce swoją kulkę i powtarzał w myślach: „Niebieska, niebieska, niebieska...”



– Już! – zawołał Maciek i wszyscy popatrzyli na swoje kulki. A potem spojrzeli na Kubę. A Kuba przyglądał się czerwonej kulce, która zdążyła rozgrzać się w jego dłoni i wesoło pomyśkiwała. A to pech!

– Super! – Maciek wyraźnie się ucieszył. – Oddaję ci moją czapkę.

Czapka Maćka była żółta i kiedy jechał na czele grupy, widać ją było z daleka.

– No, włóż ją.

Kuba poczuł się naprawdę głupio. Nie chodziło o czapkę, ale o to, że nie nadawał się na lidera. Owszem, interesujące pomysły od dawna chodziły mu po głowie. Na przykład ten, żeby robić zdjęcia tabliczek z nazwami ulic, które czasami były bardzo śmieszne, jak choćby Poniedziałkowy Dół albo Krótka, wydająca się nie mieć końca. Albo żeby poszukać w miejskim parku starych posągów, też zrobić im zdjęcia, a potem stworzyć miejską grę, w której jednym z zadań byłoby odnalezienie rzeźb z fotografii...

Czasami te pomysły wydawały się Kubie niezłe, ale czasem... Czy ktoś taki jak on mógłby wpaść na naprawdę fajny pomysł? Chyba nie... Pewnie inni uznają to za głupoty albo w ogóle nikt nie zwróci na niego uwagi. Dlatego Kuba wolał realizować pomysły innych. Pewnie jak zwykle nie umiałby opowiedzieć o swoich. Przecież nawet jeśli czasem odważył się odezwać, wszystko przedstawiał zupełnie inaczej, niż zamierzał.

– Fajnie wyglądasz – powiedziała Zosia i odwróciła mu czapkę daszkiem do tyłu.

Kuba się zaczerwienił. Maciek najspokojniej w świecie malował na gipsie pokemony. „To dopiero gość! – pomyślał Kuba. – Złamał nogę, a zachowuje się tak, jakby nie było żadnego problemu!”



Cała ekipa wracała do domów. „Gdyby tak dostać kataru... Albo żeby rozboleł mnie brzuch...”, myślał Kuba. Zdawał sobie jednak sprawę z tego, że takie rzeczy nie dzieją się na zawołanie, tylko zazwyczaj wtedy, kiedy nie są do niczego potrzebne.

– Co tak straciłeś humor? – zapytał Kacper.

– Myślę – odpowiedział zgodnie z prawdą Kuba.

– To pewnie wymyślisz coś fajnego – odezwała się ze śmiechem Zosia.

Gdyby powiedział to ktoś inny, Kuba natychmiast zacząłby doszukiwać się w tym kpiny. Ale Zosia nigdy się z nikogo nie wyśmiewała.

– Postaram się – rzucił, bo musiał coś odpowiedzieć.

I nagle dotarło do niego, że będzie musiał coś zrobić. To było naprawdę straszne.



W domu pachniało ciastem drożdżowym, które mama dopiero co wyjęła z piekarnika.

Kuba zdjął czapkę i położył ją na szafce w przedpokoju.

– O, czapka Maćka! – zauważył tata.

– Chwilowo moja – odpowiedział Kuba.

„Gdyby to była zaczarowana czapka! – pomyślał. – Taka, która sprawia, że wszystko robi się łatwe. Że człowiek w niej natychmiast staje się odważny, potrafi przekonać innych do swoich pomysłów, przestaje się jękać i czerwienić...

Ale nie ma magicznych czapek”.

Po obiedzie mama Kuby odkroiła kawałek ciasta i zapakowała go do pudełka.

– Mam dla ciebie zadanie – powiedziała do syna. – Zaniesiesz to cioci Jadzi. Ucieszy się.

Ciocia Jadzia mieszkała na tym samym osiedlu co oni. Nie była prawdziwą ciocią, tylko przyjaciółką mamy, ale Kuba zawsze tak się do niej zwracał. Lubił ją odwiedzać, bo zawsze opowiadała wesołe historie i pozwalała mu oglądać lalki, które robiła dla teatru. Te lalki ruszały rękami, kręciły głowami i tańczyły, kiedy ciocia ciągnęła za sznurki.

– Mogę potem iść do Maćka? – zapytał Kuba, biorąc pudełko.

– A nie byliście u niego dzisiaj? – zdziwiła się mama.

– Byliśmy, ale...

– Dobrze. Tylko nie siedź tam długo.

Przez chwilę Kuba się zastanawiał, czy powinien włożyć czapkę Maćka. Na wszelki wypadek zabrał ją ze sobą. Włożył ją później, żeby Maćkowi nie było przykro.

Pobiegł w stronę bloku, w którym mieszkała ciocia Jadzia. Stanął pod drzwiami jej mieszkania i już miał zamiar nacisnąć dzwonek, gdy...

– Giń, łajdaku! – dobiegł zza drzwi podniesiony głos.

Niewątpliwie należał do cioci Jadzi. Kuba poczuł, że po plecach przeszedł mu dreszcz, a nogi po prostu wrosły mu w wycieraczkę. Przed jego oczami przesunęły się straszne obrazy. Ktoś dostał się do mieszkania cioci i próbował ją obrabować, a zdesperowana starsza pani postanowiła się bronić. Najwyraźniej skutecznie, bo zapadła cisza.

Pod Kubą ugięły się nogi. Aby nie stracić równowagi, oparł się ręką o drzwi. Jego dłoń przypadkowo nacisnęła klamkę i... wpadł do środka.

– O, Kuba. – Ciocia Jadzia się uśmiechnęła. – Co się stało?





Kuba rozejrzał się po przedpokoju.

– Wszystko w porządku? – W głosie cioci brzmiała szczerza troska.

– Ggdzie jest ten... łajdak? – zapytał zdenerwowany Kuba.

– Jaki łajdak? A, ten! – Ciocia uderzyła się dłonią w czoło. – Zginął – stwierdziła.

Oczy Kuby zrobiły się wielkie jak spodki.

– Wystraszyłam cię, tak? – Ciocia się roześmiała. – Przygotowujemy spektakl i właśnie robiłam małą próbę.

– Tak sama dla siebie? – zdziwił się Kuba.

– A co w tym dziwnego?

Weszli do pokoju. Ciocia wzięła do rąk lalkę w stroju muszkietera i pociągnęła za sznurki. Lalka zamasyście pomachała trzymaną szpadą.

– Giń, łajdaku! – powtórzyła ciocia.

Kuba zaklaskał w dłonie.

– Na tym właśnie polega próba – wyjaśniła ciocia. – Musisz usłyszeć to, co mówisz... to znaczy to, co mówi twój bohater. Wtedy dobrze to zagrasz. Teatr to próby, próby i jeszcze raz próby. Przyniosłeś ciasto?

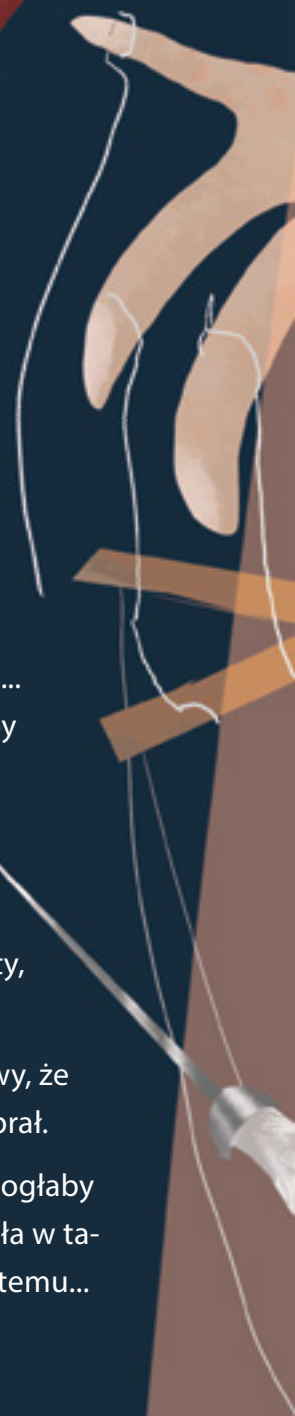
Spojrzała na pudełko, które Kuba umieścił na szafce.

– Tak. To od mamy.

– Jak znalazł, bo wkrótce będę miała gościa. – Uśmiechnęła się do niego. – Niestety, nie potrafię niczego upiec sama.

Kuba wyszedł od cioci. Czuł się lekko zawstydzony. Że też nie przyszło mu do głowy, że ciocia mogła ćwiczyć jakąś rolę! Chociaż zrobiła to tak, że pewnie każdy by się nabrał.

Ruszył w kierunku bloku Maćka. Nawet nie zauważył, kiedy zaczął planować. Tu mogłaby zacząć się sobotnia wycieczka. Każda z alejek wiodła między drzewami i prowadziła w tajemnicze miejsca. Wśród krzewów stały kamienne posągi, wykute dawno, dawno temu...





Zatrzymał się i spojrzał na rosnące na trawniku cztery niewielkie drzewka, po czym wyjął z plecaka czapkę.

– Posłuchajcie! – zaczął. Starał się, aby jego głos brzmiał dźwięcznie i pewnie. – Posłuchajcie! – powtórzył. – Dzisiaj będziemy fotografować pąki stojące w naszym parku. A potem spróbujemy się dowiedzieć, kogo one przedstawiają. Co wy na to?

– Myślę, że to świetny pomysł – rozległo się tuż za jego plecami.

Na chodniku stała sympatyczna starsza pani w niebieskim kapeluszu. „Ale się wygłupiłem!”, pomyślał Kuba. Zdjął czapkę i wykrzywił usta w wymuszonym uśmiechu.

– Chcesz wiedzieć, co jeszcze myślę? – Starsza pani usiadła na ławce i skinęła na Kubę.

– Yhy – bąknął Kuba.

– Zaraz, zaraz... – Starsza pani pokręciła głową. – A cóż to się z tobą stało? Czyżbym miała do czynienia z kimś innym niż przed chwilą? A może... No tak, zdjąłeś czapkę! To chyba jakieś niezwykle nakrycie głowy. Magiczna czapka, która zmienia...

– To czapka kolegi – wykrztusił Kuba.

– Bardzo spodobał mi się twój pomysł – powiedziała pani z uśmiechem.

– Ten z pąkami? – Chłopiec nagle odzyskał pewność siebie.

– Ten też. Ale ta rozmowa z drzewkami... To świetny trening! Kiedy byłam w szkole aktorskiej...

– To pani jest aktorką? – zapytał Kuba.

– Tak. Już od dawna powinnam być na emeryturze, ale naprawdę lubię swoją pracę. To moje hobby.

Kuba usiadł obok niej na ławeczce.

– Drzewa to mieli być moi koledzy – wyjaśnił cicho.

– Nietrudno było się tego domyślić. Myślę, że gdyby to naprawdę byli twoi koledzy, poparliby twój pomysł.

– Naprawdę?

– Naprawdę.

– Czasami coś wymyślam – wydusił z siebie Kuba – i najpierw mi się wydaje, że to jest fajne, a potem, jak mam o tym powiedzieć innym, myślę, że to beznadziejne.

– No cóż... – zaczęła aktorka. – Jeśli tego nie sprawdzisz, to nigdy się nie dowiesz, czy pomysł był fajny, czy beznadziejny. Często mylimy się w ocenach. Warto zdobyć się na odwagę i powiedzieć o nim innym.





– Tylko... – bąknął Kuba – ...ja nie umiem.

– Zawsze można się tego nauczyć – odparła starsza pani. – Czy zdarzyło ci się kiedyś wyobrazić sobie, że jesteś... rycerzem, strażakiem... no, nie wiem, co teraz jest modne...

– Superbohaterem – podpowiedział Kuba. Zaczerwienił się.

Wiele razy przeżywał w wyobraźni niesamowite przygody, w których był kimś zupełnie innym – kimś, kto się nie jękał ani nie czerwienił, za to pokonywał przeszkody i potrafił sobie ze wszystkim poradzić.

Aktorka ponownie się uśmiechnęła.

– Gram różne bohaterki. A to znaczy, że muszę się zmieniać. Za każdym razem w kogoś innego. A ty będziesz musiał zagrać siebie. Takiego, jakim chciałbyś być. To na początku może wydawać się trudne, ale jestem pewna, że sobie poradzisz i z każdą próbą będzie ci coraz łatwiej.

W jej torebce zadzwieczał telefon.

– Ojej, moja przyjaciółka pewnie myśli, że się zgubiłam – powiedziała. – Powodzenia!

„A jeśli ta pani miała rację? – myślał Kuba, wciąż siedząc na ławce. – Czy umiałbym zagrać siebie? Takiego innego siebie? Kubę, który nie wstydzi się zabierać głosu, który może jest trochę nieśmiały i niepewny, ale w gruncie rzeczy fajny? Brzmi ekstra, ale...”

Najlepiej będzie, jeśli przyzna się Maćkowi, że po prostu nie da rady.

Wstał z ławki i powłókł się w stronę bloku, w którym mieszkał Maciek.

Im bardziej zbliżał się do mieszkania kolegi, tym dziwniejsze myśli kłębiły się w jego głowie. „A może to nie takie straszne? Szkoda, że nie porozmawiałem o tym z ciocią Jadzią”. I zawrócił.

Tak jak poprzednio zatrzymał się przed drzwiami mieszkania cioci. I od razu rozpoznał znany mu już głos.

– To było naprawdę świetne! Chłopiec stał i mówił do drzew: „Dzisiaj będziemy fotografować posągi stojące w naszym parku. A potem spróbujemy się dowiedzieć, kogo one przedstawiają. Co wy na to?”

Kuba położył rękę na klamce i wszedł do środka.

– Kuba! – krzyknęła ciocia. – Zapomniałeś czegoś?

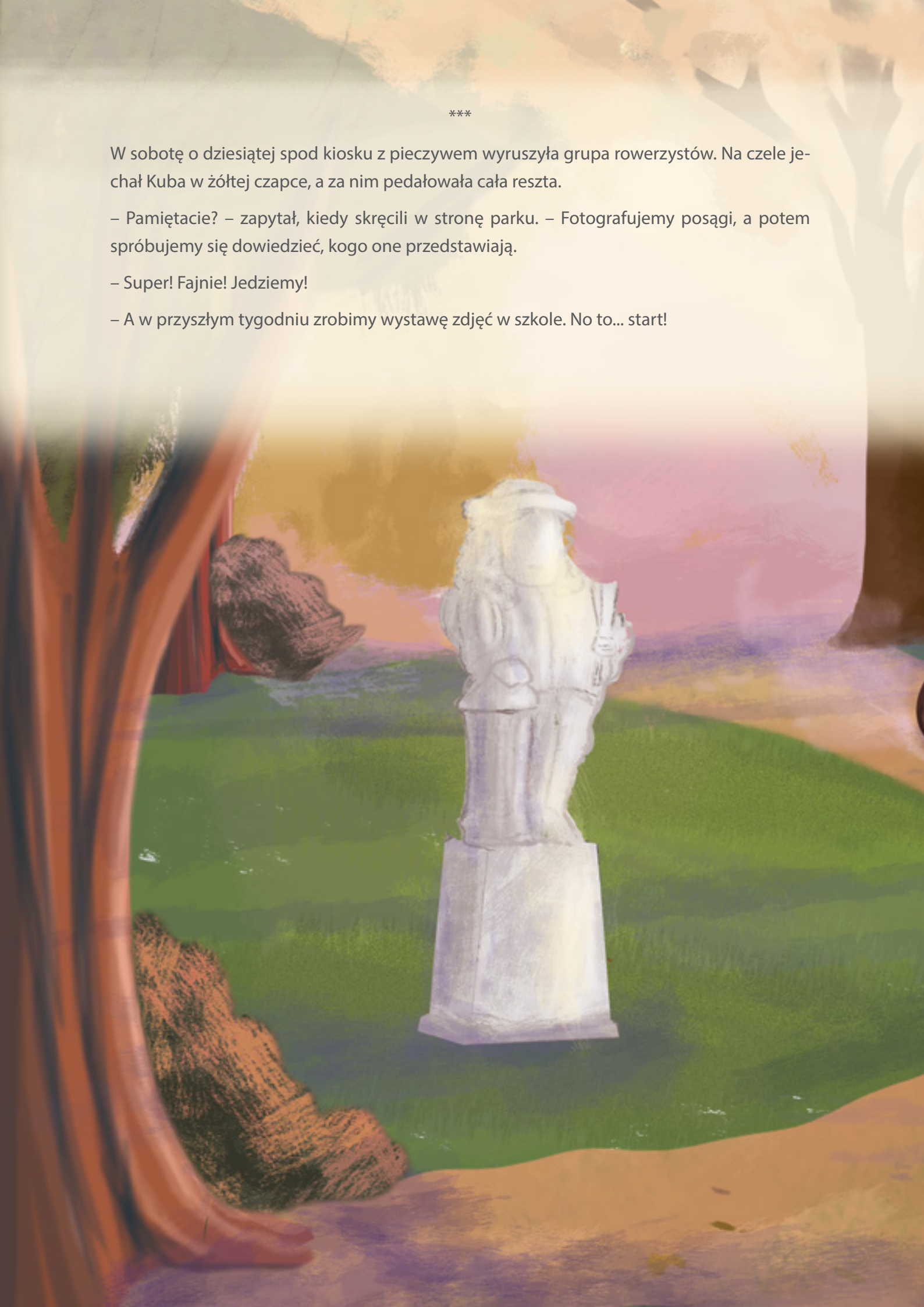
– I tak, i nie – odparł chłopiec, a potem spojrzął na swoją znajomą z parku. – Fajnie mnie pani zagrała.

W sobotę o dziesiątej spod kiosku z pieczywem wyruszyła grupa rowerzystów. Na czele jechał Kuba w żółtej czapce, a za nim pedałowala cała reszta.

– Pamiętacie? – zapytał, kiedy skręcili w stronę parku. – Fotografujemy posągi, a potem spróbujemy się dowiedzieć, kogo one przedstawiają.

– Super! Fajnie! Jedziemy!

– A w przyszłym tygodniu zrobimy wystawę zdjęć w szkole. No to... start!



Przejeżdżając obok trawnika, na którym rosły drzewka, Kuba się uśmiechnął. Może żółta czapka była naprawdę zaczarowana? A może... może po prostu trzeba próbować? Tak czy inaczej, dawno nie czuł się tak dobrze. Wszystko działa się tak, jakby nigdy nie robił nic innego. Jednak nie było czasu, aby się nad tym zastanawiać. Dzień był taki piękny, a wszystko dookoła takie interesujące...

Po pewnym czasie zatrzymali się na chwilę, aby odpocząć. Każdy dostał kawałek ciasta drożdżowego. A największy schowali dla Maćka, bo przecież byli prawdziwymi przyjaciółmi.

Kiedy wrócili z wycieczki, usiedli na podłodze w pokoju Maćka. Kuba położył przed sobą żółtą czapkę i wrzucił do niej kulki – trzy niebieskie i jedną czerwoną. Żeby było sprawiedliwe. Bo przecież pozostali też mogli mieć jakieś fajne pomysły. I byłoby niedobrze, gdyby ich nie zrealizowali...





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 o wspólnej rozmowie na temat trudów ulubionych bohaterów. Dla większości dzieci jest to najlepszy sposób budowania bliskiej więzi i równoległe edukacji poprzez dobrą zabawę.



BAJKOTERAPIA

Bajkoteriaia 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 sprząatanie 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 oswoić 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 łękotwórczych w celu ułatwienia mu zrozumienia sytuacji lub stanu, w którym się znajduje. Ponadto dziecko ma szansę zobaczyć, że nie jest ze swoimi lękami samo, a bohaterowie bajki również mierzą się z różnymi emocjami, takimi jak lęk czy smutek.

4 KONKRETYZOWANIE

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

5 ROZWIJANIE EMPATII

Poznanie bohaterów bajek i przeżywanie wraz z nimi ich przygód 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 usłyszonej właśnie treści.

Zaczynamy od prostych zagadnień nawiązujących do głównego bohatera, jego przyjaciół czy miejsca, w którym rozgrywa się dana historia. Są to zazwyczaj pytania zamknięte, wymagające 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. Wspieranie dzieci w budowaniu poczucia własnej wartości jako kompetencji – myśli, przekonań i szacunku do siebie.
3. Uświadomienie dzieciom, że są wartościowe bez względu na zewnętrzne okoliczności, dlatego ich poczucie własnej wartości nie musi się chwiać pod wpływem sytuacji, w których się znajdują.
4. Wyposażenie rodziców w materiały do rozmowy z dziećmi o tym, czym jest poczucie własnej wartości i jak o nie dbać.
5. Pokazanie dzieciom, że poczucie własnej wartości to postawa, którą można się dzielić – jeśli tylko jest w nich akceptacja dla własnych silnych i słabych stron, to z łatwością mogą przejmować inicjatywę i odgrywać role przywódcze w grupie.

WIEK: 7–9 lat

MATERIAŁY: żółte kartki, pisak

CZAS: 45 minut



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 PRZYWITANIE SIĘ Z DZIECKIEM

Zapytaj dziecko, jak się czuje i z jakimi emocjami przychodzi na spotkanie. Możesz zadać pytania pomocnicze, np.: „Czy masz dziś mnóstwo energii, czy też wolisz odpocząć?”, „Czy wydarzyło się dziś coś ekscytującego?”.

2 ZAPROSZENIE DO ĆWICZENIA

Poproś, aby dziecko zapisało na kartce trzy swoje wady oraz trzy zalety. Zachęć je, aby się zastanowiło, jakie mogą być pozytywne strony jego wad (np. płaczliwość – jestem wrażliwa/wrażliwy i głęboko odczuwam emocje) oraz jakie mogą być negatywne konsekwencje jego zalet (np. wiem, czego chcę, umiem postawić na swoim – czasami nie dostrzegam innych rozwiązań, które mogą być równie dobre). W tym zadaniu nie chodzi o umniejszanie swoich zalet, lecz o ćwiczenie patrzenia na cechy z różnych stron.

3 WPROWADZENIE DO TEMATU

Zapytaj dziecko, czy łatwiej mu było wymieniać swoje zalety, czy wady. Porozmawiajcie o tym, że czasami łatwiej nam myśleć o sobie źle, ale mamy wpływ na to, w jaki sposób sami siebie postrzegamy. Każdy z nas ma zarówno dobre cechy, jak i takie, które nam się mniej podobają. Zaproponuj, aby następnym razem, gdy dziecku przyjdzie do głowy negatywna myśl na własny temat, spróbowało przypomnieć sobie dwa pozytywne sposoby, w jaki ta cecha może być postrzegana.

4 CZYTANIE BAJKI

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej gwiazdkami 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?
- Dlaczego Maciek nie mógł prowadzić wycieczki rowerowej?
- Czy Kuba chciał wylosować czerwoną kulkę?
- Kto dostał żółtą czapkę?
- Czy Kuba miał czasem fajne pomysły?
- Dokąd poszedł Kuba po południu?
- Komu Kuba przedstawił swój pomysł?
- Kim była pani spotkana w parku?
- Czy czapka była magiczna?
- Czy pomysł Kuby spodobał się koleżankom i kolegom?
- Czy Kuba odnalazł się w roli przywódcy?

Pytania otwarte

- Jak zareagował Maciek, kiedy złamał nogę?
- Jak czuł się Kuba podczas losowania?
- Jak zazwyczaj czuł się Kuba, gdy miał przedstawiać swoje pomysły? Dlaczego?
- Jak zareagował Kuba, gdy został tymczasowym przywódcą paczki? Jak zareagowali inni?
- Co pomyślał Kuba, gdy pod drzwiami usłyszał krzyk cioci?
- Co poczuł chłopiec, gdy okazało się, że ciocia Jadzia tylko ćwiczy? Po co ciocia przeprowadzała próby?
- Jak poczuł się Kuba, kiedy dowiedział się, że ktoś widział i słyszał jego występ przed drzewkami?
- Dlaczego Kubie czasem wydawało się, że jego pomysł jest super, a innym razem już nie?
- Jaką radę dała chłopcu pani z parku?
- Co pomyślał Kuba o radzie, aby próbować zagrać siebie?
- Dlaczego w kolejnym losowaniu było mniej kulek? Dlaczego Maciek i Kuba nie brali w nim udziału?

Uwaga: warto uczulić dzieci na to, że podczas rozmów z nieznajomymi należy być ostrożnym.

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. 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.

6 ĆWICZENIE

Przygotuj żółtą kartkę. Poproś dziecko, aby się zastanowiło, co w sobie lubi, a także przypomniło sobie sytuacje, w których czuło się z siebie dumne. Może uważa, że ma ładny głos albo fajne pomysły? Może kiedyś w szkole zaproponowało interesującą zabawę albo dostało dobrą ocenę z matematyki? Wypiszcie razem wszystkie te cechy i osiągnięcia na żółtej kartce. Następnie spróbujcie zrobić z niej czapkę kapitana. Przypomnij dziecku, że niezależnie od jego supermocy wypisanych na żółtej czapce ważne jest to, jaki ma stosunek do samego siebie, nawet gdy nie pamięta o swoich mocnych stronach. Każdy z nas jest wartościowy niezależnie od tego, czy odnosimy sukcesy i radzimy sobie ze wszystkim, czy mamy trudniejszy moment albo coś nie wyjdzie tak, jak zaplanowaliśmy.

To ćwiczenie ma na celu rozwijanie u dziecka dostrzegania jego silnych cech. Zachęci je również do doceniania swoich osiągnięć oraz wzmocni jego poczucie własnej wartości.

Instrukcja składania czapki

Złóż kartkę na pół i trzymaj ją tak, aby otwierała się do dołu. Następnie zegnij górne rogi złożonej kartki do środka, tworząc stożek. Pozostałą część papieru na spodzie wygnij po obydwu stronach na zewnątrz w taki sposób, aby po zagięciu do góry można było zawinąć rogi wokół utworzonego stożka. Upewnij się, że rogi zostały dobrze zagięte, po czym spróbuj otworzyć czapkę. Gotowe! Od teraz dziecko może nosić własną żółtą czapkę.

PRZYKŁADY Z BAJKI, KTÓRE REALIZUJĄ WYZNACZONE CELE

🕒 ***Nauka empatii oraz identyfikowania przeżywanych emocji***

Nazywamy emocje jednego z bohaterów, np. strach Kuby, że to on wylosuje czerwoną kulkę; wstyd, gdy został przyłapany przez przyjaciółkę cioci na mówieniu do drzew; radość, kiedy wycieczka okazała się sukcesem.

🕒 ***Pokazanie dzieciom, że poczucie własnej wartości to postawa, którą można się dzielić***

Kuba początkowo nie chciał dzielić się swoimi pomysłami, bo bał się, że nie są interesujące. Gdy spotkał się ze zrozumieniem ze strony cioci Jadzi i jej przyjaciółki, pojął, że odwagę i pewność siebie można ćwiczyć, a jego pomysły już teraz są wartościowe. Udana wycieczka sprawiła, że chciał, aby inni również mieli okazję wykazać się twórczym podejściem do wypraw rowerowych oraz spróbowali przejąć inicjatywę.

🕒 ***Uświadomienie dzieciom, że są wartościowe bez względu na zewnętrzne okoliczności, dlatego ich poczucie własnej wartości nie musi się chwiać pod wpływem sytuacji, w których się znajdują***

Kubie brakowało zarówno poczucia własnej wartości, jak i pewności siebie. Bał się dzielić swoimi pomysłami, ponieważ nie był przekonany, czy jest w stanie wymyślić coś interesującego, a także obawiał się oceny innych. Przyjaciółka cioci Jadzi przekonała go, że ćwiczenie to jedyna droga do nauczenia się nowych rzeczy, a poddanie się ocenie pomaga określić, czy nasz pomysł jest dobry. Jej zachęta sprawiła, że chłopiec postanowił podzielić się projektem z koleżankami i kolegami. Dzięki poradzie, by odgrywał tę wersję siebie, którą lubi, zrozumiał, że w gruncie rzeczy wie, iż jest wartościową osobą (pomimo nieśmiałości, nad którą można przecież pracować).

SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELI – PRACA GRUPOWA

CELE:

1. Nauka empatii oraz identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych.
2. Wspieranie dzieci w budowaniu poczucia własnej wartości jako kompetencji – myśli, przekonań i szacunku do siebie.
3. Uświadomienie dzieciom, że są wartościowe bez względu na zewnętrzne okoliczności, dlatego ich poczucie własnej wartości nie musi się chwiać pod wpływem sytuacji, w których się znajdują.
4. Wyposażenie nauczycieli w materiały do rozmowy z dziećmi o tym, czym jest poczucie własnej wartości i jak o nie dbać.
5. Pokazanie dzieciom, że poczucie własnej wartości to postawa, którą można się dzielić – jeśli tylko jest w nich akceptacja dla własnych silnych i słabych stron, to z łatwością mogą przejmować inicjatywę i odgrywać role przywódcze w grupie.

WIEK: 7–9 lat

LICZBA OSÓB: bez ograniczeń

MATERIAŁY: moneta o nominale 5 zł, plastelina, farbki, pędzelek, kubek z wodą, ściereczka, kartki, flamastry

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 monetę o nominale 5 zł, farbki, pędzelek, plastelinę i kubek z wodą. Pokaż dzieciom monetę i spytaj, jaką ma wartość. Następnie pomaluj monetę farbą i znów zadaj to samo pytanie. Wytrzyjcie monetę i oklejcie ją plasteliną. Czy moneta zmieniła swoją wartość? Zdejmijcie plastelinę i wrzucie monetę do kubka z wodą. Czy pod wodą moneta jest warta mniej lub więcej?

3 WPROWADZENIE DO TEMATU

Zapytaj dzieci, czym jest poczucie własnej wartości. Porozmawiajcie o tym, że każdy człowiek ma wartość, która nie zmienia się przez całe jego życie, bez względu na okoliczności. Czy został pomalowany farbą, czy oklejony plasteliną, czy wrzucony do wody – zawsze jest wartościowy, nawet gdy tego nie czuje.

4 CZYTANIE BAJKI

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej gwiazdkami 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?
- Kto złamał nogę?
- Co czuł Kuba na myśl o losowaniu?
- Czy Kuba miał czasem fajne pomysły?
- Czy Kuba zazdrościł Maćkowi pewności siebie?
- Kogo odwiedził Kuba?
- Gdzie chłopiec przeprowadził swoją próbę?
- Kim była pani spotkana w parku?
- Co pani poradziła Kubie?
- Czy koleżankom i kolegom spodobał się pomysł chłopca na wycieczkę?
- Czy Kubie spodobało się dzielenie się swoimi pomysłami? Co zmieniło się w jego nastawieniu?

Pytania otwarte

- Jak zareagował Maciek, kiedy złamał nogę? Dlaczego?
- Jak czuł się Kuba podczas losowania?
- Co myślał Kuba na temat swoich pomysłów? Dlaczego czasem wydawało mu się, że jego pomysł jest super, a innym razem już nie?
- Jak poczuł się Kuba, gdy został tymczasowym liderem paczki? Co mogły pomyśleć inne dzieci?
- Co pomyślał Kuba, gdy pod drzwiami usłyszał krzyk cioci?
- Dlaczego ciocia robiła próby?
- Jak poczuł się Kuba, gdy okazało się, że ktoś obserwował jego próbę?
- Jak zareagował chłopiec na radę pani z parku, że trzeba próbować? Dlaczego warto przedstawiać swoje pomysły innym?
- Czy czapka była magiczna? Dlaczego w czapce Kubie było łatwiej mówić o pomysłach?
- Co poczuł Kuba, gdy usłyszał pod drzwiami mieszkania cioci, że nieznajoma z parku go chwali?

- Dlaczego w kolejnym losowaniu było mniej kulek? Dlaczego Maciek i Kuba nie brali w nim udziału?
- Dlaczego warto, aby każdy mógł się podzielić swoimi pomysłami?

Uwaga: warto uczulić dzieci na to, że podczas rozmów z nieznanymi należy być ostrożnym.

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.

6 ĆWICZENIE

Przygotuj kartki i flamastry. Poproś, aby każde dziecko napisało na kartce swoje imię, a następnie dopisało do każdej jego litery pozytywną cechę, która się od niej zaczyna. Niech dzieci wymieniają się kartkami i dopiszą po jednej pozytywnej cesze na kartkach koleżanek i kolegów.

Przypomnij dzieciom, że niezależnie od ich supermocy wypisanych na kartkach ważne jest to, jaki mają stosunek do samych siebie, nawet gdy nie pamiętają o swoich mocnych stronach. Każdy z nas jest wartościowy niezależnie od tego, czy odnosimy sukcesy i radzimy sobie we wszystkim, czy mamy trudniejszy moment albo coś nie wyjdzie tak, jak zaplanowaliśmy.

To zadanie ma wzmocnić u dzieci świadomość własnych pozytywnych cech oraz przypomnieć im, że czasami trudno dostrzec swoją wartość, ale każdy z nas ma wiele pozytywnych cech bez względu na to, jak obecnie czuje się sam ze sobą.



POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI (*SELF-ESTEEM*)

Terminów „samoocena”, „samoakceptacja” czy „poczucie własnej wartości” często używa się wymiennie. Analiza pokazuje jednak, że ich definicje znacznie się różnią. Samoocena jest uznawana za jeden z elementów samowiedzy. Składają się na nią specyficzne cechy człowieka, takie jak właściwości fizyczne, cechy osobowości czy stosunki z innymi ludźmi. Z kolei samoakceptacja to zgeneralizowana pozytywna postawa wobec samego siebie, czyli najprościej mówiąc: lubienie swojej osoby, warunkujące prawidłowe relacje interpersonalne. A czym jest poczucie własnej wartości?

Pierwsze próby sformułowania jego definicji podjął amerykański filozof i psycholog William James w pracy *The Principles of Psychology* z 1890 roku. Znajdziemy w niej koncepcję „jaźni empirycznej”, składającej się z „ja materialnego”, „ja duchowego” i „ja społecznego”. Autor sugerował, iż poczucie własnej wartości to wynik porównania pomiędzy „ja idealnym”, czyli tym, kim chcielibyśmy być, a „ja rzeczywistym”, czyli tym, kim jesteśmy.

Wiek XX przyniósł rozważania Amerykanina Nathaniela Brandena – psychoterapeuty i jednego z najważniejszych teoretyków zajmujących się poczuciem własnej wartości, a także Leona Niebrzydowskiego – psychologa, który w swoich pracach szczegółowo je badał i akcentował jego ogromny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie każdej jednostki. Branden zdefiniował poczucie własnej wartości jako korelację zaufania do własnej zdolności myślenia, radzenia sobie z wyzwaniami stawianymi przez życie

oraz poczucia zasługiwania na szczęście. Wyróżnił jego dwa zasadnicze aspekty: samoskuteczność oraz poczucie szacunku wobec siebie. Stworzył koncepcję jego „sześciu filarów”, które stanowią: samoświadomość (całokształt wiedzy osoby na własny temat), samooakceptacja (osoba lubi samą siebie, ma odwagę być sobą), poczucie odpowiedzialności za samego siebie (kontrola nad własną egzystencją), zdolność do życia celowego (umiejętność dążenia jednostki do realizacji celów), samoasertywność (umiejętność dokonywania adekwatnej i autentycznej ekspresji samego siebie) oraz integralność (spójność uczuć, zachowań i przekonań jednostki, gwarantująca jej życie w zgodzie ze sobą).

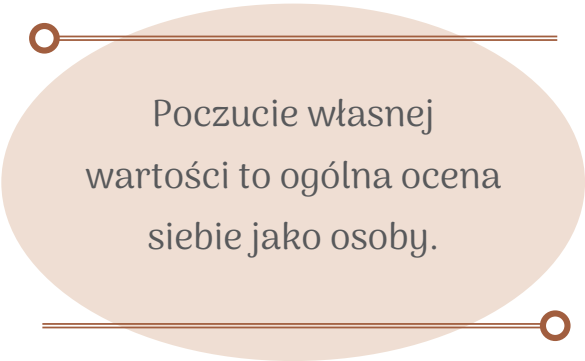
Samoakceptacja to zgeneralizowana pozytywna postawa wobec samego siebie, czyli najprościej mówiąc: lubienie swojej osoby.

Według Niebrzydowskiego poczucie własnej wartości (*self-esteem*) to poczucie własnej godności, szacunek wobec swojej osoby oraz pewność siebie, która determinuje efektywne działanie jednostki. W jego ujęciu obejmuje ono zarówno samoocenę, jak i samoakceptację, a więc jest pojęciem szerokim, które łączy w sobie wyżej wspomniane aspekty samostrzegania.

Pewność siebie a poczucie własnej wartości

Choć potocznie tych pojęć używa się zamiennie, to w literaturze psychologicznej mają one różne znaczenia, a co za tym idzie – odgrywają odmienne role w życiu człowieka.

Pewność siebie (*self-confidence*) rozumiemy jako przekonanie o własnych kompetencjach i umiejętnościach. Oddziałują na nią czynniki osobowościowe, wartości, cele, wiara w siebie, samopoczucie, stan zdrowia, aparycja, warunki oraz sytuacje zewnętrzne i społeczne. Pewność siebie jest więc „cechą” zmienną sytuacyjnie i odnosi się raczej do zdolności skutecznego wykonywania konkretnych działań, np. przemawiania przed publiką. Wywodzi się z naszych doświadczeń – sukcesów i porażek w specyficznych zadaniach, nagradzanych zewnętrznymi potwierdzeniami, takimi jak dobre stopnie czy pozytywne opinie innych.



Poczucie własnej wartości to ogólna ocena siebie jako osoby.

Z kolei poczucie własnej wartości to ogólna ocena siebie jako osoby. Ta stała cecha osobowości dotyczy całego obrazu osoby, a nie konkretnych umiejętności czy sytuacji (np. ogólne poczucie bycia wartościowym). Wywodzi się

z głębokich przekonań o sobie samym, ma podwaliny w wewnętrznych standardach i samoakceptacji, a także relacjach interpersonalnych oraz doświadczeniach z dzieciństwa.

Oba pojęcia różnią się nie tylko zasięgiem i kontekstem, lecz także trwałością. Można być pewnym siebie w jednej dziedzinie (np. sporcie), a w innej (np. nawiązywaniu nowych znajomości) nie – w zależności od doświadczeń w danej sytuacji. Poczucie własnej wartości jest bardziej stabilne i trwałe, choć może się zmieniać na przestrzeni życia. Warto pamiętać, że pewność siebie w jednej dziedzinie nie oznacza automatycznie wysokiego poziomu własnej wartości.

Czy każdy z nas jest wartościowy?

Poczucie własnej wartości dzieci i młodzieży intensywnie się rozwija. Podstawę do jego prawidłowego ukształtowania stanowią bezwarunkowa akceptacja dziecka przez rodziców, jasno określone i przestrzegane granice psychologiczne w relacji, szacunek oraz tolerancja wobec dziecięcych inicjatyw.

Pomimo dorastania w różnych środowiskach każdy z nas jest tak samo wartościowy – bez względu na rolę odgrywaną w społeczeństwie, zarobki czy miejsce pochodzenia. Człowiek stanowi wartość samą w sobie. Carl Rogers – twórca terapii skoncentrowanej na kliencie – twierdził, że ludzie mają wrodzoną tendencję do samorealizacji, co świadczy o ich wewnętrznej wartości. Podobnego zdania był twórca słynnej piramidy potrzeb

Abraham Maslow. Wspomniana wcześniej bezwarunkowa akceptacja oznacza akceptowanie człowieka takim, jaki jest, bez warunków wstępnych. To jeden z kluczowych elementów terapii, pokazujący, iż wartość danej osoby nie zależy od jej osiągnięć ani zachowań.

Pomimo dorastania w różnych środowiskach każdy z nas jest tak samo wartościowy.

Z kolei Martin Seligman jako przedstawiciel psychologii pozytywnej podkreślał, iż każdy człowiek ma unikatowe talenty i atuty, które czynią go wartościowym. Ale najważniejsza w kontekście młodego odbiorcy treści terapeutycznej, np. w postaci bajki, jest według mnie teoria przywiązania Johna Bowlby'ego, mówiąca o tym, że wczesne relacje z opiekunami są kluczowe dla rozwoju poczucia własnej wartości. Dzieci doświadczające bezpiecznego stylu przywiązania mogą rozwijać zdrowe poczucie własnej wartości. Czym charakteryzuje się ten styl? Przede wszystkim poczuciem bezpieczeństwa, zaspokajaniem potrzeb (responsywność opiekuna), okazywaniem uczuć, egzekwowaniem zasad oraz odzwierciedlaniem dziecka. Takie dzieci pozytywnie postrzegają siebie i świat. Jednostka potrafi zaoferować innym wsparcie, ale także uważa, że sama na nie zasługuje. Wie, że jest wartościowa w świecie, w którym żyje, a świat okazuje się wartościowy dla

niej. Niestety, problem z budowaniem poczucia własnej wartości w dzisiejszym świecie daje się szczególnie zauważyć w procesie wychowywania dzieci. Wpływ szeroko rozumianych mediów, presja sukcesu i bycia w czymś doskonałym, brak wsparcia emocjonalnego oraz akceptacji, trudności w identyfikacji i znalezieniu swojego miejsca w środowisku czy negatywny wpływ kultury konsumpcjonizmu skutkują niskim poczuciem wartości, przejawiającym się przede wszystkim porównywaniem się z innymi. Z takimi trudnościami zmagają się coraz młodsze dzieci.

Jak pomóc najmłodszym w budowaniu zdrowego poczucia własnej wartości? Zaczniemy od zauważenia takiej potrzeby. Przypatrzmy się temu, w jaki sposób dzieci widzą siebie i otaczający je świat. Czy mówią o tym, że są ważne i wartościowe? Czy rozumieją swoje miejsce w świecie? Jakie mają przekonania na temat siebie i innych? Ich zabawy, zwracanie się do siebie czy nawet chęć udziału w różnych zajęciach będą wskazówkami, na co zwrócić uwagę i jak im pomóc. Pamiętajmy, że zarówno opiekunowie, jak i nauczyciele odgrywają w tym procesie niezwykle ważną rolę. Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc w budowaniu poczucia własnej wartości u najmłodszych.

Dla rodziców i opiekunów

Miłość i wsparcie

Pokażcie dziecku, że jest kochane i bezwarunkowo akceptowane – niezależnie od jego osiągnięć. Spędzajcie razem czas, słuchajcie dziecka, ale przede wszystkim naprawdę usłyszcie, co do Was mówi. Pokażcie, że interesują Was przeżycia młodego człowieka.

Nie tylko wyniki są ważne

Pamiętajcie, żeby chwalić dziecko także za wysiłek włożony w zadanie, a nie tylko za wynik. To bardzo ważne, aby podkreślać pozytywne znaczenie podejmowania prób i nauki na błędach. Porażka na tym etapie rozwoju może być trudnym, choć także szalenie mobilizującym doświadczeniem.

Pozytywna postawa, czyli bądźcie wzorem

Dzieci uczą się przez naśladowanie – wiemy to dzięki Albertowi Bandurze i jego badaniom. Unikajcie samokrytyki w obecności dziecka, ale wiedźcie, kiedy przyznać się do błędu. Pokazujcie zdrowe podejście do własnej wartości i pewności siebie. Nauczcie dziecko, jak szanować innych i okazywać empatię.

Samodzielna/samodzielny i odpowiedzialna/odpowiedzialny

Z przytoczonych wcześniej teorii można się dowiedzieć, jak ważnym aspektem

jest samodzielność w podejmowaniu decyzji i braniu odpowiedzialności za swoje działania. Buduje ona poczucie skuteczności, które stanowi składnik poczucia własnej wartości.

Jesteś najlepsza/najlepszy!

Twórzcie pozytywne doświadczenia. Angażujcie dziecko w aktywności, które nie tylko sprawiają mu radość, lecz także pozwalają na odkrywanie jego mocnych stron. Zachęcajcie, ale nie zmuszajcie. Budujcie razem pozytywne wspomnienia.

Dla nauczycieli

Wspierające środowisko

Postarajcie się dobrze poznać grupę. Sprawdźcie, jakie są jej dynamika i struktura. Jaką rolę odgrywa dziecko w zespole? Dzięki tej obserwacji uda się Wam zbudować atmosferę akceptacji i wzajemnego szacunku w klasie. Waszym zadaniem jest to, aby każde dziecko czuło się zauważane i doceniane.

Każdy inny, każdy wyjątkowy!

Zauważajcie, podkreślajcie i doceniajcie unikatowe cechy, talenty oraz osiągnięcia każdego ucznia. Przede wszystkim unikajcie porównań, które najczęściej prowadzą do niepotrzebnej rywalizacji i obniżają poczucie własnej wartości.

Promujcie zaangażowanie

Chwalcie dziecko nie tylko za jego osiągnięcia, lecz także za wysiłek i starania, które włożyło w dane zadanie. Podkreślanie procesu i wysiłku pomaga budować w dzieciach wewnętrzną motywację i poczucie własnej wartości. Starajcie się, aby pochwały były konkretne, szczerze i oparte na obserwacjach. Dzieci powinny otrzymywać je za konkretne zachowania lub osiągnięcia, które są dla nich ważne. Pokażcie im możliwości rozwoju i doskonalenia umiejętności. Organizujcie grupowe projekty, które umożliwią współpracę i wsparcie wewnątrz grupy.

TUS-y

Wprowadźcie do zajęć elementy treningu umiejętności społecznych. Jak to zrobić? Pomagajcie dzieciom w rozwijaniu współpracy, doskonaleniu komunikacji i sposobów rozwiązywania konfliktów. Organizujcie zajęcia, które będą wspierały pozytywne relacje w grupie.

Samoświadomość i pozytywne myślenie jako wartości

Nauka rozpoznawania i wyrażania własnych stanów afektywnych (emocji, nastrojów), potrzeb oraz chęci jest bardzo ważna dla budowania poczucia własnej wartości. Uczcie dzieci, jak myśleć pozytywnie i skupiać się na swoich mocnych stronach. Niech staną się konstruktorami dobrego podejścia do siebie i świata.

Obszar wspólny

Zarówno nauczyciele, jak i rodzice czy opiekunowie mogą – a nawet powinni – wspólnie pracować nad budowaniem poczucia wartości u dzieci przede wszystkim poprzez wzajemną komunikację dotyczącą ich rozwoju. Omówienie wspólnych celów i spójne działania w domu i szkole pomogą w tym procesie. Warto razem wspierać dziecko w radzeniu sobie z porażkami oraz konfliktami w konstruktywny sposób. Niezbędnymi elementami wydają się także budowanie, wspieranie i rozwój pozytywnych nawyków, rozwijanie pasji i zainteresowań, które można doskonalić w obu środowiskach.

Dla dzieci

Czy wiecie, czym jest poczucie własnej wartości? Jak można je opisać? Czy każdy człowiek jest wartościowy? I co to w ogóle znaczy „wartość”? Poczucie wartości obejmuje to, jak się czujecie, co myślicie o sobie samych. To jak patrzeć na siebie w lustrze i mówienie o sobie tego, co widzicie, ale i tego, co sądzicie o odbiciu – nawet wtedy, kiedy nie wszystko idzie po Waszej myśli. To docenianie tego, co Wam się udało, i akceptowanie popełnianych błędów. Jakby lustro, w które patrzycie, było magiczne i pokazywało tylko to, co w Was dobre. Miłe, prawda? Tym właśnie jest poczucie własnej wartości.

Nawet jeśli wydaje się Wam, że nie ma w Was niczego specjalnego, to mam dla Was wiadomość: każdy człowiek ma jakąś supermoc! Ktoś może być świetnym matematykiem, a ktoś inny po prostu dobrym przyjacielem, na którego zawsze można liczyć. A może pięknie śpiewacie albo macie ekstrapomysły na zabawy? Może potraficie się z każdym dogadać? Pomyślcie, co może być Waszą supermocą, zapiszcie ją na kartce i schowajcie. Kiedy w siebie zwątpicie, przeczytajcie, co napisaliście, i nie zapomnijcie dopisać nowych mocy. Pamiętajcie, że Wasze mocne strony są bardzo ważne i wartościowe. Zapewniam, że macie ich wiele! Nie ma ludzi perfekcyjnych. Nawet gdy coś się Wam nie uda, to przecież nadal jesteście tak samo wartościowi i ważni! To samo dotyczy innych. Czy umiecie dostrzec supermoce kolegów i koleżanek? Rodziców? Nauczycieli? Babcia i dziadek też je mają! Powiedzcie im, co widzicie w nich wyjątkowego. To bardzo miłe. Każdy jest inny i to czyni ludzi wyjątkowymi, wartymi miłości i szacunku. Co powiecie na małe ćwiczenie? Co dziennie rano, kiedy jeszcze leżycie w łóżku, powiedzcie do siebie: „Jestem mądra/mądry”, „Jestem ważna/ważny”, „Jestem wartościowa/wartościowy”. Te trzy zdania mają magiczną moc. Psychologowie nazywają ją afirmacją. Takie komunikaty warto kierować do siebie (głośno albo w myślach), aby poczuć się dobrze i przypomnieć sobie o własnej wyjątkowości. To pomaga uwierzyć w siebie!

Poznałam już Waszą supermoc. Jest nią bycie sobą. Pozdrawiam Was serdecznie, bo jesteście wyjątkowymi i wartościowymi dziećmi!



Karolina Malinowska – psycholożka specjalizująca się w poradnictwie. Prowadzi prywatną praktykę. Dziennikarka. Matka trzech synów. Żona.

Żółta czapka

