Joanna Wachowiak

Instrukcja obsługi pecha

zaczytani.org

amazon

INSTRUKCJA OBSŁUGI PECHA

Publikacja powstała w ramach programu edukacyjnego prowadzonego przy współpracy Fundacji Zaczytani.org i Amazon.

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

„Instrukcja obsługi pecha" to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 7–9 lat, która ma za zadanie wesprzeć najmłodszych w nauce identyfikowania przeżywanych emocji oraz rozwijaniu poczucia sprawczości. Celem publikacji jest pokazanie dzieciom, że mają wpływ na swoje życie, a odpowiednia narracja dotycząca okoliczności, w których się znajdują, może dodać im sił do podejmowania działań służących poprawie ich sytuacji.

Oprócz samej bajki publikacja zawiera również treści merytoryczne przeznaczone dla rodziców i nauczycieli, które ułatwiają pracę z tekstem oraz podpowiadają, jak w praktyczny sposób rozmawiać z dziećmi o tym, czym jest zdrowa narracja, która doda im sił.

Książkę, którą z radością oddajemy w Wasze ręce, tworzyli z nami:
autorka bajki **Joanna Wachowiak**
ilustracje do bajki **Patrycja Bryszewska**
opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych **Paulina Godek**
opracowanie części eksperckiej **Agnieszka Machnicka**
koordynacja merytoryczna **Agnieszka Machnicka** oraz **Michał Jakub Stępień**
redakcja **Monika Krzywoszyńska**
skład **Stanisław Tuchołka | panbook.pl**

ISBN 978-83-68539-01-1

amazon zaczytani.org

INSTRUKCJA OBSŁUGI PECHA

BAJKA EDUKACYJNA ____ str. 4–19

BAJKOTERAPIA ____ str. 20–26

Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi

SCENARIUSZE DO BAJKOTERAPII ____ str. 27–35

Scenariusz zajęć indywidualnych

Scenariusz zajęć grupowych

JAK BAJKA REALIZUJE CELE ____ str. 36

OD MAŁYCH KROKÓW DO WIELKICH MARZEŃ – NAUCZ DZIECI, ŻE MAJĄ WPŁYW NA SWOJE ŻYCIE ____ str. 37–44

Pobierz bezpłatny audiobook z bajką „Instrukcja obsługi pecha”.

Samochód jechał wolno ciasną osiedlową uliczką, wzdłuż niekończących się rzędów zaparkowanych aut. Tata rozglądał się na boki w poszukiwaniu miejsca do zaparkowania.

– Strasznie dużo tutaj samochodów – westchnęła Eulalia z tylnego siedzenia. – Za to dzieci jakoś nie widzę, chociaż krążymy od dziesięciu minut.

– Eula, są wakacje – przypomniała mama, która też wypatrywała wolnego miejsca. – Na takim osiedlu mieszka mnóstwo dzieci. Przecież jest tu szkoła, są place zabaw...

– Puste.

– Są boiska...

– Też puste.

– Może dlatego, że jest upał. Kto siedzi na podwórku w upale? Jestem pewna, że poznasz tutaj wiele nowych...

– Jest! – przerwał jej podekscytowany tata. – Tamten samochód wyjeżdża, zaraz zwolni się miejsce. Ale mamy szczęście! Akurat pod naszym blokiem. – Eulalia wpatrzyła się w wielką liczbę 13 na bocznej ścianie i nazwę ulicy: Pogodna. – Nie będziemy musieli daleko chodzić, żeby przenieść wszystkie torby i walizki do mieszkania. Idealne miejsce!

Na klatce schodowej przywitał ich przyjemny chłód. Eulalia z ulgą opuściła ciężką torbę na posadzkę i wcisnęła guzik windy. Po chwili znowu. I znów.

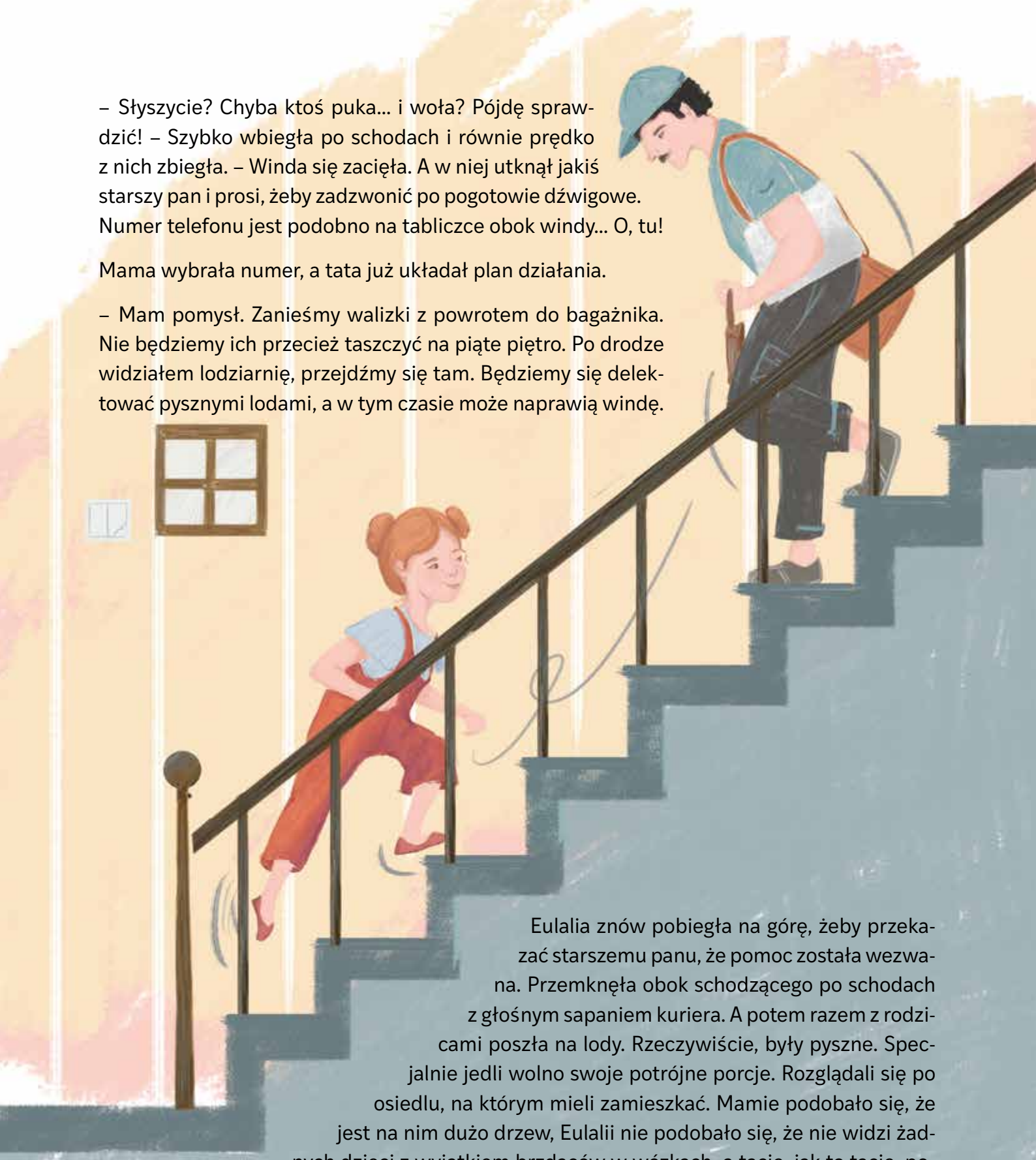
– Co z tą windą? – zdziwiła się mama i też kilka razy wcisnęła guzik.

Eulalia przycisnęła jedno ucho do drzwi windy.

– Słyszycie? Chyba ktoś puka... i woła? Pójdę sprawdzić! – Szybko wbiegła po schodach i równie prędko z nich zbiegła. – Winda się zacięła. A w niej utknął jakiś starszy pan i prosi, żeby zadzwonić po pogotowie dźwigowe. Numer telefonu jest podobno na tabliczce obok windy... O, tu!

Mama wybrała numer, a tata już układał plan działania.

– Mam pomysł. Zanieśmy walizki z powrotem do bagażnika. Nie będziemy ich przecież taszczyć na piąte piętro. Po drodze widziałem lodziarnię, przejdźmy się tam. Będziemy się delektować pysznymi lodami, a w tym czasie może naprawią windę.



Eulalia znów pobiegła na górę, żeby przekazać starszemu panu, że pomoc została wezwana. Przemknęła obok schodzącego po schodach z głośnym sapaniem kuriera. A potem razem z rodzicami poszła na lody. Rzeczywiście, były pyszne. Specjalnie jedli wolno swoje potrójne porcje. Rozglądali się po osiedlu, na którym mieli zamieszkać. Mamie podobało się, że jest na nim dużo drzew, Eulalii nie podobało się, że nie widzi żadnych dzieci z wyjątkiem brzdąców w wózkach, a tacie, jak to tacie, podobało się wszystko.

Gdy skończyli, poszli sprawdzić, co z windą. Była sprawna, więc po kolei przewieźli wszystkie torby i walizki na piąte piętro. W mieszkaniu Eulalia pokręciła się po pomieszczeniach, lawirując między licznymi kartonami, wyjrzała z każdego okna, zastanawiając się, w którym z sąsiednich bloków mieszka ktoś, z kim się zaprzyjaźni, ustawiła swoje maskotki na parapecie, zjadła obiad, niezbyt dobry, bo z sosem ze słoika – i nie wiedziała, co robić dalej.

– Mogę iść na lody?

– Znowu?

– Może spotkam kogoś w moim wieku...

Na widok błagalnego spojrzenia Eulalii mama kiwnęła głową na znak zgody.

W lodziarni był tylko wysoki, szczupły starszy pan z białymi włosami. Poprosił o lody waniliowe. Nie było.

– To czekoladowe.

Sprzedawczyni, sympatyczna dziewczyna z czarnymi lokami, rozłożyła ręce.

– Przed chwilą się skończyły. Ma pan pecha.

Mężczyzna westchnął.

– Aż tak źle? Nie wierzę. – Sprzedawczyni uśmiechnęła się do niego, ukazując aparat ortodontyczny na zębach.

– Naprawdę. Mam pecha jak nikt na świecie. Może dlatego, że od czterdziestu lat mieszkam w bloku numer trzynaście, a trzynastka, jak wiadomo, jest pechowa...

– I pewnie na dodatek w mieszkaniu numer trzynaście? – zażartowała sprzedawczyni.

– Nie, w tym bloku pod trzynastką to my mieszkamy – wyrwało się Eulalii.

Mężczyzna spojrzał na nią przelotnie.

– A, czyli jesteś nową sąsiadką. Mieszkam pod dziewiątką, ale i tak pech mnie prześladuje. Na przykład dziś: w sklepie zamknęli mi kasę przed samym nosem. A spieszyłem się, bo czekałem na kuriera, który miał zabrać ode mnie paczkę dla wnuczki. Czekałem i czekałem, ale się nie pojawił. Żeby się nie nudzić, układałem puzzle. Zabrakło mi jednego elementu, żeby ułożyć cały obrazek. I wiecie, kiedy go znalazłem? Gdy już sprzątnąłem całą układankę. Potem na chwilę wyskoczyłem do piwnicy, ale zaciąłem się w windzie, a w tym czasie oczywiście przyjechał kurier i nie zastał mnie w domu. Gdyby nie jakaś dziewczynka, która zadzwoniła po pogotowie dźwigowe, siedziałbym w tej windzie nadal, bo nie zabrałem telefonu i nie mogłem wezwać pomocy.

Sprzedawczyni pokiwała głową ze współczuciem.

– Naprawdę kiepski dzień. Żeby był choć trochę lepszy, dołożę panu jedną gałkę lodów. Pistacjowych. To nasze najlepsze. – I znowu miło się uśmiechnęła.

Eulalia rozważała właśnie, czy powiedzieć, że też miała kiepski dzień, co nie było przecież dalekie od prawdy, gdy nagle drzwi otworzyły się gwałtownie i do lodziarni wtoczył się wózek z popłakującym maluchem, pchany przez kobietę z psem. Pies zaczął podskakiwać wokół starszego pana, a ten cofał się i robił uniki, aż się zaplątał w smycz. Gałka lodów pistacjowych zsunęła się z wafla i z plaśnięciem wylądowała przed psem, który natychmiast zlizał ją z podłogi. Sprzedawczyni i Eulalia otworzyły usta i wymieniły pełne niedowierzania spojrzenia. Pani z wózkiem zaczęła przepraszać. Tłumaczyła, że pies lubi skakać i jest łakomy. Starszy pan tylko się smutno uśmiechnął i pokiwał głową.

Po zapłaceniu za lody i wyjściu z lodziarni Eulalia zauważyła go na ławce w cieniu. Zrobiło się jej go żal. Po chwili wahania postanowiła się dosiąść.

– Proszę pana, to byłam ja, ta dziewczynka, która wezwała pogotowie do windy... A właściwie moja mama. A ta winda... często się zacina?

– Prawie nigdy. Boisz się jeździć windą?

Dziewczynka zrobiła minę, która miała znaczyć „trochę tak, a trochę nie".

– Nie musisz się martwić. To się naprawdę prawie nigdy nie zdarza. Jak masz na imię, nowa sąsiadko?

– Eulalia.

– Oryginalnie. Nigdy nie spotkałem osoby o tym imieniu. Ja mam zupełnie zwyczajne imię: Adam. – Dokończył chrupać wafelek i wstał. – Miło było cię poznać, Eulalio. I dziękuję za wezwanie pomocy.

Gdy odchodził, dziewczynka zauważyła, że do spodni przykleiła się mu różowa guma do żucia. Pewnie była przylepiona do ławki, a on nie zauważył. „Niesamowite! – pomyślała dziewczynka. – Czy to możliwe z tym pechowym blokiem numer trzynaście? Co w takim razie z nami, skoro mieszkamy w trzynastce pod trzynastką?" Już miała wstać z ławki, gdy nagle spostrzegła leżący pod ławką pęk kluczy. „Założę się, że to pana Adama", przemknęło jej przez głowę, gdy po nie sięgała.

Natknęła się na niego na klatce schodowej. Stał przed skrzynką pocztową i klepał się po wszystkich kieszeniach z bardzo bladą twarzą.

– Chyba... chyba zgubiłem klucze.

– To te? Znalazłam je pod ławką.

– Tak! Co za ulga! Już się bałem... – Odebrał klucze i otworzył skrzynkę na listy. – Jak zwykle same reklamy wielkiej wygranej na loterii... Pewnie listonosz włożył moje listy do skrzynki sąsiada. Często mu się to zdarza. Cóż, pech zawsze za mną kroczy i nigdy mnie nie opuszcza.

Eulalia zrezygnowała z windy – wolała nie ryzykować wspólnej jazdy z panem Adamem. Wspinając się po schodach, zastanawiała się, co by zrobiła, gdyby to za nią chodził pech. Chyba chciałaby go zmylić, żeby poszedł inną drogą.

Po powrocie do domu opowiedziała mamie o spotkaniu w lodziarni.

– To ten sąsiad? – zapytała mama, wskazując postać na podwórku.

Eulalia wyjrzała przez okno. Tak, to był pan Adam. Właśnie zmierzał do śmietnika z zielonym workiem w dłoni. Tuż przed wejściem do śmietnika – nie, to niemożliwe! – worek pękł i śmieci się wysypały.

– Co za historia! Mam nadzieję, że ten pech nie prześladuje wszystkich mieszkańców bloku numer trzynaście. – Mama mrugnęła do Eulalii. – Tata chyba już złożył twoje nowe biurko.

Dziwna konstrukcja pośrodku pokoju nie przypominała jednak biurka. Blat znajdował się na wysokości kolan, a drzwiczki były zamontowane z boku. Tata patrzył na mebel ze zmarszczonymi brwiami, a potem uśmiechnął się i podrapał w głowę.

– Eula, po co ci biurko w czasie wakacji? Teraz masz domek do zabawy. Wystarczy przykryć kocem.

– Piotrek!... – jęknęła mama, stając w drzwiach. – Co to ma być? Czemu nie składałeś zgodnie z instrukcją?

– Instrukcja była skomplikowana, więc składałem po swojemu. Przecież to parę desek i gwoździe. Ojej, nie patrz tak, po prostu trzeba poprawić.

„Właśnie – pomyślała Eulalia. – Tego pecha też trzeba poprawić, a właściwie naprawić". Kucnęła przy swoim wypchanym plecaku i wydobyła z niego pudełko z różnymi drobiazgami. Wyszukała w nim figurkę słonia, przywiezioną z jakichś wakacji.

– Lecę na dół pomóc sąsiadowi, dobrze? – I już była za drzwiami. Nie czekając na windę, popędziła schodami.

Gdy dotarła na podwórko, pan Adam z przygnębioną miną zgarniał obierki od ziemniaków.

– Widziałam pana przez okno – wysapała Eulalia. – Naprawdę pech się pana uczepił. Przyniosłam panu figurkę słonia, żeby przynosiła szczęście. Z uniesioną trąbą, bo podobno tylko wtedy działa.

Pan Adam wyraźnie się ucieszył. Eulalia wróciła do domu zadowolona. W dobrym humorze zabrała się za wypakowywanie zabawek z kartonów. Potem pomogła mamie poustawiać naczynia w szafkach kuchennych i przygotować kolację. Właśnie kończyły, gdy usłyszały pukanie do drzwi. Za nimi stał pan Adam, zawstydzony, z zakłopotanym uśmiechem.

– Przepraszam, że państwu przeszkadzam... Mam małą prośbę.

Okazało się, że słonik od Eulalii... przykleił się mu do ręki. Kiedy pan Adam stawiał figurkę na półce, niechcący ją strącił i trąba się odłamała. Pan Adam użył szybkoschnącego kleju. Trąba się przykleiła, ale palce też. Ich odlepienie wcale nie było proste. Pomagali w tym tata i mama. Gdy skończyli, było już dość późno i mama zaproponowała panu Adamowi, żeby został na kolacji.

Eulalia żuła kanapki i w zamyśleniu przyglądała się sąsiadowi. Słoń nie zadziałał. Pech nie miał zamiaru odpuścić. Czterolistnej koniczyny nie ma nawet co szukać. W takim razie co jeszcze mogłaby zrobić? Może... pomalować kamień we wzór biedronki? Biedronki, zdaje się, też przynoszą szczęście. Do pomalowanego kamienia pan Adam się nie przyklei. Mógłby jednak na przykład upuścić go na dywan, a schylając się po niego, uderzyć czołem w blat stołu. Nie, ten sposób na odpędzenie pecha nie zadziała. Trzeba wymyślić coś innego. Tylko co?

Tak się zamyśliła, że mama musiała jej powtórzyć:

– Eula, pan Adam zaprasza nas jutro na tort urodzinowy. Bardzo miło, prawda?

Eulalia pokiwała głową. Ciekawe, co się wydarzy w trakcie tego spotkania... Pan Adam chyba pomyślał o tym samym, bo minę miał niepewną.

W nocy Eulalia musiała spać na dmuchanym materacu, bo tata nie złożył jeszcze jej łóżka. Zdążył tylko z regałem, który po zmontowaniu podejrzanie przypominał rezydencję dla kilku kotów różnej wielkości, a nie mebel na książki.

– Tym razem składałem zgodnie z instrukcją – zapewniał tata. – Bez instrukcji w ogóle nie dałbym rady. Jest prawie idealnie. Już widzę, co zrobiłem źle, więc wiem, co poprawić.

Eulalia leżała na materacu, który przy każdym jej ruchu wydawał dziwne dźwięki, i długo nie mogła zasnąć. W myślach wracała raz po raz do pana Adama i próbowała znaleźć sposób, aby mu pomóc. Ciągle nie widziała dobrego rozwiązania. Rano obudziła się jednak z pewnym pomysłem. No tak! Oczywiście! Zerwała się z materaca i podbiegła do biurka. Sięgnęła po dużą kartkę i na górze napisała kolorowymi literami: „Instrukcja obsługi pecha, czyli co trzeba robić, żeby unikać kłopotów". A pod spodem umieściła następujące punkty:

1. Na lody iść z samego rana, bo wtedy będą wszystkie smaki.
2. Unikać skaczących psów.
3. Sprawdzać ławkę, zanim się na niej usiądzie.
4. Sprawdzać, czy klucze są w kieszeni, gdy się wstaje z ławki.
5. Kupować wytrzymałe worki na śmieci.
6. Zawsze mieć przy sobie telefon, gdy wychodzi się z domu.

Po namyśle dopisała jeszcze kilka punktów i przyjrzała się liście. „To powinno pomóc – uznała. – Jeśli pan Adam będzie postępował zgodnie z instrukcją, nie będzie pakował się w kłopoty, to jasne!"

W wyśmienitym nastroju poszła do kuchni, żeby przygotować sobie płatki z mlekiem. Słońce świeciło, siedzące na pobliskim drzewie gołębie gruchały, zielone gałązki kołysały się na wietrze. Nagle Eulalia dostrzegła pana Adama. Szybkim krokiem przemierzał podwórze. Poznała go, mimo że jego białe włosy były przykryte czapką z daszkiem. Wtem nagły podmuch wiatru zerwał mu tę czapkę z głowy. Potoczyła się po chodniku, zwracając uwagę brązowego psa, który... pochwycił ją w pysk i uciekł. Eulalia zamarła z łyżką w dłoni, a pan Adam ruszył w pogoń za psem.

Dziewczynka dokończyła płatki, umyła miskę i nalała sobie soku z kartonika. Już miała iść do swojego pokoju, ale jeszcze raz zerknęła przez okno. Znów zobaczyła sąsiada. Tym razem miał na głowie kapelusz. Pewnie kupił go w sklepiku na rogu. Niósł eleganckie kartonowe pudełko. I nagle z nieba lunął deszcz. Pan Adam puścił się biegiem w stronę klatki schodowej. Eulalia spojrzała na zachmurzone niebo, po czym poszła do swojego pokoju. Na kartce z instrukcją dopisała: „Przed wyjściem z domu zawsze sprawdzać prognozę pogody" i wykreśliła wyraz „skaczących" z punktu drugiego.

Czas do wieczora trochę jej się dłużył, chociaż zajęć nie brakowało. Wypakowywała z kartonów kolejne rzeczy i pomagała tacie montować meble. Poprawiony regał nadal nie wyglądał tak jak na ilustracji w instrukcji.

– Jesteście pewne, że mam to zmienić? Jest inaczej, ale może to będzie użyteczne? – zastanawiał się na głos tata, przyglądając się swojemu dziełu.

Po namyśle mama stwierdziła, że nie ma potrzeby poprawiać – przynajmniej na jednej z półek będzie można ustawić wysoki wazon, na który zawsze brakowało miejsca.

Z łóżkiem Eulalii poszło tacie gorzej. Składanie mebla było trudne, bo to nie było zwykłe łóżko, tylko piętrowe, z miejscem do zabawy i na biurko pod spodem, z drabinką i zamykaną szafką. Po złożeniu przypominało raczej połączenie wieży strażackiej z kurnikiem. Tata spoglądał to na instrukcję, to na mebel, po czym wzruszył ramionami i uśmiechnął się szeroko.

– Eula, na pewno uważasz, że to błąd przy montażu, ale bardzo się mylisz. Ja właśnie coś stworzyłem. To nie błąd, to nowoczesne wzornictwo!

Eulalię tak to rozbawiło, że turlała się ze śmiechu po podłodze i nie mogła przestać. Aż brzuch ją rozbolał, bardziej niż po intensywnych ćwiczeniach na lekcji wuefu.

Hochmy
100 lat!

Po późnym obiedzie zeszli piętro niżej, pod dziewiątkę. Chwilę trwało, zanim znaleźli mieszkanie pana Adama, bo przymocowana do drzwi metalowa dziewiątka przekrzywiła się i wyglądała jak szóstka. Ale w końcu im się udało.

Gdy pan Adam otworzył drzwi, Eulalii na chwilę odebrało mowę. Sąsiad miał włosy... w kolorze różowym! Okazało się, że nowy kapelusz, ten, w którym Eula widziała go rano, miał czerwoną podszewkę. Gdy przemókł, podszewka puściła farbę i zabarwiła panu Adamowi włosy. Pomimo szorowania różowej farby nie udało się zmyć. Eulalia w myślach dodała kolejny punkt do swojej instrukcji obsługi pecha: „Zawsze brać ze sobą parasol, gdy zapowiadają deszcz".

Pan Adam zaprosił ich do swojego niedużego mieszkania. Wyglądało jak miejsce, w którym każda rzecz ma swoją historię, ale żadna nie pamięta, gdzie powinna stać. Na nakrytym obrusem stole były ustawione filiżanki i talerze, a pośrodku znajdowało się białe kartonowe pudełko. Sąsiad otworzył je i oczom wszystkich ukazał się tort. Miał warstwę z galaretki, czekoladowy biszkopt, a na wierzchu białe falbanki z kremu i napis: „Kochanej Zosi 100 lat!".

Pan Adam odsunął krzesło, opadł na nie z ciężkim westchnieniem i ukrył twarz w dłoniach.

– Pomylili torty! Dlaczego pech tak mnie prześladuje? Pech, pech, zawsze i wszędzie, na każdym kroku pech.

Eulalia patrzyła na sąsiada ze współczuciem. „Sprawdzić, co jest w pudełku, gdy odbiera się je z cukierni" – dopisała w myślach kolejny punkt do instrukcji obsługi pecha, którą zamierzała wręczyć panu Adamowi w prezencie.

Tort okazał się smaczny. W odróżnieniu od napoju, bo zamiast herbaty pan Adam do dzbanka wsypał suszony majeranek. „Trzeba dodać punkt o tym, że powinien podpisać torebki z przyprawami i herbatą" – pomyślała Eulalia.

Ledwo zjedli po parę kęsów tortu, zapadła ciemność. W sąsiednich blokach i na korytarzu też pogasły światła.

– Awaria! – jęknął pan Adam.

Nie miał w domu świeczek. Tata przyniósł kilka z ich mieszkania, przyświecając sobie latarką z komórki. „Muszę jeszcze dopisać, że w domu zawsze trzeba mieć świeczki – pomyślała Eulalia. – Strasznie długa robi się ta lista..."

Mama próbowała pocieszać sąsiada.

– Na pewno zaraz to naprawią. Za godzinę, najdalej dwie.

Jednak pan Adam wyglądał na pokonanego.

– Dlaczego pech tak się na mnie uwziął? Nie odpuszcza nawet w urodziny. Nie dość, że przez ten przemoczony kapelusz wyglądam jak stary flaming, a w cukierni dali mi niewłaściwy tort, to jeszcze teraz awaria!

– Jutro będzie lepiej – przekonywała mama.

– O nie, nie będzie. Mnie pech prześladuje od zawsze. Tam – wskazał półkę, którą zapełniały liczne grube zeszyty – tam są katalogi mojego pecha. Zapisuję wszystkie złe rzeczy, które mi się przytrafiają. Na przykład to, że upiekłem ciasto dla wnuczki, a wyszło okropne w smaku, bo zamiast cukru wsypałem sól. Innym razem dałem się jej namówić na skakanie po kałużach. Oczywiście od razu trafiłem na najgłębszą na ulicy i wpadłem do wody aż po kolana. W sklepie z gazetami zamiast pisma dla działkowców dali mi czasopismo o hodowli ślimaków. W kinie trafiłem na miejsce za najwyższą osobą; więcej nie poszedłem. A gdy w parku próbowałem zrobić zdjęcie wiewiórce, to raz uchwyciłem tylko kawałek pyszczka, a raz końcówkę ogona.

Eulalia poczuła ukłucie niepokoju. Nigdy nie zdoła opracować listy wszystkich rzeczy, które pomogą panu Adamowi unikać pecha. Miała ochotę zgnieść w kulkę trzymaną pod stołem kartkę z instrukcją. Przecież to na nic mu się nie przyda.

– A czy kiedyś zapisał pan coś dobrego, co się panu przydarzyło? – zapytała cicho, spoglądając na półkę z zeszytami. Żal ściskał jej serce.

– Eulalio, mnie przytrafiają się wyłącznie złe rzeczy. Kiedy w szczytowej formie pojechałem na mistrzostwa Europy w skoku o tyczce, to nie zdobyłem złotego medalu, tylko brązowy. Gdy kiedyś wygrałem kupon na darmową pizzę, to pomyliłem dni i przyszedłem dzień po terminie. A kiedy raz trafiłem do telewizji, to tylko dlatego, że się potknąłem na pasach za plecami reportera.

– Zaraz, zaraz. Zdobył pan brązowy medal w skoku o tyczce na mistrzostwach Europy?! Ja bym się z tego cieszył. Brązowy czy złoty – medal to medal. Stał pan na podium! Niech pan pomyśli, co czuł zawodnik, który zajął czwarte miejsce. I nie wiedziałem, że istnieje czasopismo o hodowli ślimaków – powiedział tata i zachichotał.

„Ach, ten tata – pomyślała Eulalia. – Jest zupełnie inny niż pan Adam..."

I w tym momencie ją olśniło.

Nie chodzi o to, by pan Adam nieustannie się pilnował, tylko o to, żeby zaczął inaczej patrzeć na to, co mu się przytrafia!

– Mogę od pana na chwilę pożyczyć długopis? – Głos drżał jej z podekscytowania.

Rodzice i sąsiad przyglądali się ze zdziwieniem i z ciekawością, gdy coś kreśliła i pisała na wyjętej spod stołu kartce.

– Proszę. – Eulalia czuła, że się czerwieni, gdy podawała kartkę sąsiadowi. Ale w blasku świec chyba nie było tego widać. – Zrobiłam to dla pana w prezencie urodzinowym. To jest instrukcja obsługi pecha, ale wszystko musiałam zmienić. Tych punktów zrobiło się za dużo, a instrukcja nie może być zbyt skomplikowana. A poza tym nie chodzi o to, żeby wszystkiego unikać, bo tak się nie da, to po prostu niemożliwe...

– Eula, kochanie. – Mama przerwała córce łagodnie i położyła rękę na jej ramieniu. – Nic z tego nie rozumiem. Jaka instrukcja? Może przeczyta pan na głos?

Pan Adam odchrząknął.

– „Instrukcja obsługi pecha. Punkt pierwszy: najpierw trzeba się uważnie przyjrzeć. Może to wcale nie pech. Czasem coś wygląda jak pech, a potem się okazuje, że to było dobre albo miało sens. Punkt drugi: trzeba unikać głupich błędów, żeby nie ułatwiać pechowi zadania. Punkt trzeci: jeśli pech się jednak przydarzy, to można spróbować się z niego śmiać. Punkt czwarty: zamiast zapisywać złe rzeczy, które się przytrafiają, trzeba zapisywać dobre".

A potem nikt nic nie mówił przez bardzo długą chwilę. Pan Adam ze zmarszczonym czołem wpatrywał się w kartkę i Eula zaczęła się troszkę martwić. Zapomniała, że w filiżance wciąż ma niesmaczną wodę z majerankiem, i upiła łyk.

– Wiesz, Eulalio... – odezwał się w końcu sąsiad. – Tak sobie teraz myślę, że gdy się wczoraj zaciąłem w windzie, to wcale nie był pech, tylko niezwykle szczęśliwe zdarzenie. Bo gdybym się nie zaciął, to przecież nie poznałbym ciebie i twoich rodziców.

A potem włączyli prąd, świece zgasły, a tort zniknął. Resztę wieczoru wypełniły śmiech i wspomnienia z zawodów w skoku o tyczce.

W sobotę Eulalia spała do jedenastej. Może spałaby jeszcze dłużej, gdyby nie to, że obudziła ją mama. W nowym łóżku – tym razem złożonym we właściwy sposób – spało się wyśmienicie.

– Wstawaj, śpiochu. Pan Adam przyniósł rogaliki na śniadanie. I coś jeszcze na dokładkę.

Dziewczynka uniosła się i oparła na łokciach.

– Co?

– Interesujące wieści. Zadzwoniła do niego ta Zosia, dla której miał być tort. Okazało się, że to starsza osoba, która mieszka na naszym osiedlu.

– Po co zadzwoniła?

– Chyba chciała się pośmiać z pomyłki. Bo ona i jej goście zjedli tort z napisem „Adam 68". Zapytała w cukierni o numer telefonu, żeby mu złożyć życzenia. I wyobraź sobie, że od razu umówili się i poszli na lody. Prosił, żeby ci przekazać, że nie było waniliowych, ale pomyślał, że to świetna okazja, żeby zjeść pistacjowe. I przekonał się, że są najlepsze. A, i jeszcze jedno: potknął się na progu lodziarni, ale powiedział, że to zaproszenie do tanga. A Zosi bardzo się spodobały jego różowe włosy. Stwierdziła, że zawsze była wielbicielką flamingów.

– Wygląda na to, że odczarowałaś pecha! – zawołał z głębi mieszkania tata, który najwyraźniej wszystko słyszał. – Chodźcie na śniadanie, te rogale są doskonałe. Wszystko jest doskonałe na Pogodnej trzynaście!

KONIEC

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 równolegle edukacji poprzez dobrą zabawę.

BAJKOTERAPIA

Bajkoterapia to skuteczna metoda wspierająca rozwój dziecka za pomocą trójstopniowego procesu, który uwzględnia czytanie, omawianie i zabawę edukacyjną. Wspólne czytanie buduje więź i zrozumienie, zaspokaja potrzeby emocjonalne, wspiera rozwój psychiczny dziecka i wzmacnia jego poczucie własnej wartości, a co najważniejsze – pomaga w rozwiązywaniu problemów. To właśnie od czytania zaczynamy proces bajkoterapii, do którego zapraszamy dzieci. Bajka w rękach rodzica bądź opiekuna stanowi doskonałe narzędzie edukacyjne, ponieważ dzięki dobrze przeprowadzonym zajęciom, wzbogaconym o ustrukturyzowaną rozmowę i zabawę, możemy wypracować z dzieckiem właściwe postawy i kompetencje odpowiadające na wyzwania współczesnego świata. Podczas bajkoterapii nawet najmłodsze dzieci mogą uczyć się identyfikować i nazywać własne emocje, przyjmować nowe wzorce myślenia, rozwijać wyobraźnię oraz przygotowywać 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 dotykają 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 śmieci, oszczędzanie wody, ale również ostrożność w kontaktach z obcymi czy reagowanie na przemoc w grupie rówieśniczej. Z kolei bajki psychoterapeutyczne dotykają 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 albo 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, inspirujące do radzenia sobie z wyzwaniami.

2 TRENING UMIEJĘTNOŚCI

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

3 BUDOWANIE RELACJI

Mowa nie tylko o relacji między dzieckiem a bajkoterapeutą, 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 stresogennego 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 opisania 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 i 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, jak 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 ZAJĘĆ INDYWIDUALNYCH

CELE:

1. Nauka empatii oraz identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych.
2. Poszerzenie świadomości dotyczącej higieny emocjonalnej.
3. Budowanie u dzieci poczucia sprawczości i wzmacnianie wiary w ich możliwości.
4. Uświadomienie dzieciom, że każdy czasem doświadcza niepowodzeń, a odpowiednia narracja może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami związanymi z ich przeżywaniem.
5. Wyposażenie rodziców w materiały do rozmowy z dziećmi o tym, czym jest poczucie sprawczości i jak je wzmacniać.

Wiek: 7–10 lat

Czas: 60 minut

Materiały: kartki, kolorowe flamastry lub kredki, duży arkusz papieru

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Przywitanie się z dzieckiem

Przywitaj się z dzieckiem i zapytaj, z jakimi emocjami przychodzi na zajęcia. Sprawdź jego poziom energii. Możesz mu zadać pytania pomocnicze, np.: „Gdyby twoje emocje były kolorem, to jakim?", „Gdyby twoje emocje były pogodą, to jaką?" (np. słoneczną, burzową, wietrzną).

2 Zaproszenie do ćwiczenia

Poproś dziecko, aby przypomniało sobie sytuację, w której miało pecha. Niech narysuje tę sytuację.

3 Wprowadzenie do tematu

Porozmawiajcie o tym, co dziecko wtedy czuło. Czy z perspektywy czasu widzi w tej sytuacji coś śmiesznego lub pozytywnego?

4 Czytanie bajki

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

5 Omawianie bajki

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

Pytania zamknięte

- Jak miała na imię główna bohaterka bajki?
- Dokąd się przeprowadziła?
- Kto utknął w windzie?
- Jak miał na imię sąsiad Eulalii?
- Co się stało z włosami pana Adama?
- Czy sąsiad był wyjątkowy? Dlaczego?
- Komu jeszcze zdarzały się nieszczęśliwe wypadki?
- Czy sąsiad miał częściej pecha niż tata dziewczynki?

- Co różniło tatę i pana Adama w podejściu do niefortunnych wypadków?
- Co dobrego wynikło z pechowej pomyłki z tortem?
- Czy znasz osobę, która ciągle mówi, że ma pecha?

Pytania otwarte

- Co Eulalia myślała o przeprowadzce?
- Co czuła na myśl o poznawaniu nowych dzieci?
- O czym pomyślała dziewczynka, gdy dowiedziała się, że sąsiad utknął w windzie, i kiedy spotkała go w lodziarni?
- Co myślała Eulalia, gdy wręczała sąsiadowi figurkę słonia?
- Co czuł pan Adam, gdy przyszedł z przyklejoną do palców figurką do sąsiadów?
- Co czuł tata, gdy nie udało mu się właściwie skręcić biurka ani regału?
- Co poczuł pan Adam, gdy jego włosy zabarwiły się na różowo?
- Co czuła Eulalia, gdy jej pomysł na pomoc dla pana Adama okazał się nieskuteczny?
- Jak Eulalia wpadła na nowy pomysł pomocy sąsiadowi?
- Co czuł pan Adam, gdy okazało się, że dzięki tortowi poznał miłą panią?
- Czy przydarzają ci się pechowe sytuacje? Jak można sobie z nimi radzić?

6 Ćwiczenie „Instrukcja obsługi pecha”

Propozycja ćwiczenia do wykonania w relacji opiekun + dziecko.

Przygotuj duży arkusz papieru oraz kolorowe flamastry lub kredki. Napisz na górze: „Instrukcja obsługi pecha”. Poproś dziecko, aby się zastanowiło, w jaki sposób może rozwiązywać pechowe lub trudne sytuacje (aby ułatwić mu wymyślanie rozwiązań, możesz wskazać przykładowe sytuacje stresowe, np. trudności z wykonaniem pracy domowej, zgubienie ulubionej zabawki lub dokuczanie ze strony koleżanki w klasie). Wspólnie je przedyskutujcie i zapiszcie w instrukcji działania, które waszym zdaniem najlepiej się sprawdzą. Rozwiązania mogą uwzględniać np. rozmowę z bliską osobą, podzielenie dużego zadania na łatwiejsze do wykonania części, poproszenie kogoś o pomoc czy też obrócenie sytuacji w żart. Umieśćcie plakat z instrukcją w widocznym miejscu, aby dziecko mogło wracać do tych rozwiązań, gdy będzie tego potrzebować. Zachęć je, aby dodawało nowe punkty do listy, kiedy wymyśli inne sposoby radzenia sobie z trudnościami w odpowiedzi na napotkane wyzwania.

Ćwiczenie ma na celu budowanie u dziecka poczucia siły, kreatywności w rozwiązywaniu problemów i przekonania, że jest wyposażone we własne narzędzia, aby radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Dzięki instrukcji dziecko nie tylko będzie miało dostęp do gotowych rozwiązań, lecz także nauczy się patrzeć na nowe trudności jak na okazje do nauki radzenia sobie z wyzwaniami codziennego życia.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ GRUPOWYCH

CELE:

1. Nauka empatii oraz identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych.
2. Poszerzenie świadomości dotyczącej higieny emocjonalnej.
3. Budowanie u dzieci poczucia sprawczości i wzmacnianie wiary w ich możliwości.
4. Uświadomienie dzieciom, że każdy czasem doświadcza niepowodzeń, a odpowiednia narracja może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami związanymi z ich przeżywaniem.
5. Wyposażenie nauczycieli w materiały do rozmowy z dziećmi o tym, czym jest poczucie sprawczości i jak je wzmacniać.

WIEK: 7–10 lat

CZAS: 60 minut

MATERIAŁY: karty do gry w bingo z załącznika, kolorowe flamastry lub kredki, kilka dużych arkuszy papieru

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Przywitanie się z dziećmi

Przywitaj się z grupą i zapytaj dzieci, z jakimi emocjami przychodzą na zajęcia. Sprawdź ich poziom energii. Możesz zadać im pytania pomocnicze, np.: „Gdyby wasze emocje były pogodą, to jaką?" (np. słoneczną, burzową, wietrzną).

2 Zaproszenie do ćwiczenia

Przygotuj karty do gry w bingo z pechowymi sytuacjami (patrz załącznik). Rozdaj je dzieciom i poproś, aby pytały koleżanki i kolegów w grupie, czy kiedykolwiek przydarzyła im się sytuacja z karty. Jeśli tak, to koleżanka lub kolega pisze na danym polu swoje imię. Wygrywa dziecko, które jako pierwsze uzyska pięć podpisów na polach obok siebie w pionie, poziomie lub po skosie i wykrzyknie: „Bingo!".

3 Wprowadzenie do tematu

Zapytaj dzieci, czy któreś z nich miało kiedyś dzień, gdy wszystko szło nie tak. Jak sobie z tym poradziły? Czy teraz łatwo im się śmiać z tych pechowych sytuacji?

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

- Jak miała na imię główna bohaterka historii?
- Gdzie spotkała nowego sąsiada?
- Pod jakim numerem mieszkała?
- Jak miał na imię sąsiad?
- Czy sąsiad był wyjątkowy? Dlaczego?
- Czy tacie Eulalii też zdarzały się nieszczęśliwe wypadki?

- Czy sąsiad miał częściej pecha niż tata dziewczynki?
- Kto był szczęśliwszy: pan Adam czy tata Eulalii?
- Kogo poznał pan Adam dzięki swojemu pechowi?
- Czy ktoś z was zna osobę, która ciągle mówi, że ma pecha?

Pytania otwarte

- Co czuła Eulalia na myśl o przeprowadzce?
- Co pomyślała dziewczynka, gdy dowiedziała się, że sąsiad ma pecha?
- Co poczuł pan Adam, gdy w lodziarni nie było jego ulubionych lodów?
- Co czuł, gdy kulka lodów spadła mu na podłogę?
- Co pomyślała Eulalia, gdy wręczała sąsiadowi figurkę słonia?
- Co czuł pan Adam, gdy przyszedł z przyklejoną do palców figurką do sąsiadów?
- Co czuł tata, gdy nie udało mu się właściwie skręcić biurka ani regału?
- Co czuła Eulalia, gdy jej pomysł na pomoc dla pana Adama okazał się nieskuteczny?
- Jak Eulalia wpadła na nowy pomysł pomocy sąsiadowi? Czym różniły się podejścia taty i pana Adama do nieszczęśliwych sytuacji?
- Czy są sytuacje, które dziś wydają się wam zabawne, a kiedyś były przykre? Jeśli tak, podajcie przykłady.

WARTO WIEDZIEĆ!

- Podczas omawiania bajki 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. Jeżeli 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. zasłon dymnych 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 „Grupowa instrukcja szczęścia"

Podziel dzieci na 6–10-osobowe grupy. Daj każdemu zespołowi duży arkusz papieru. Każda grupa wypisuje pechowe sytuacje, które przytrafiły się któremuś z jej członków lub komuś znajomemu. Po kilku minutach poproś dzieci, aby wymieniły się arkuszami. Niech spróbują wymyślić, jak każdą z pechowych sytuacji zapisanych przez poprzednią grupę obrócić w coś pozytywnego. Rozwiązania mogą uwzględniać np. rozmowę z bliską osobą, podzielenie dużego zadania na łatwiejsze do wykonania części, poproszenie kogoś o pomoc czy obrócenie sytuacji w żart. Umieśćcie plakaty w widocznym miejscu w klasie, aby dzieci mogły korzystać z instrukcji, gdy będą tego potrzebować.

Ćwiczenie ma na celu budowanie u dzieci poczucia siły, kreatywności w rozwiązywaniu problemów i przekonania, że są wyposażone we własne narzędzia, aby radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Dzięki plakatom dzieci nie tylko będą miały dostęp do gotowych rozwiązań, lecz także nauczą się patrzeć na nowe trudności jako na okazję do nauki radzenia sobie z wyzwaniami codziennego życia.

PECHOWE BINGO				
Rozlałem sok.	Zgubiłam czapkę.	Spóźniłem się do szkoły.	Zbiłam kubek.	Zabrudziłam ubranie.
Przegrałem w grze.	Zgubiłem rękawiczkę.	Spadłem z roweru.	Zapomniałem pracy domowej.	Zalałem zeszyt wodą.
Otarłem sobie kolano.	Zgubiłem ważną kartkę.	Potknąłem się na schodach.	Wylałem farbę.	Upuściłem lody.
Mój telefon się rozładował.	Zgubiłem klucz.	Popsuła mi się zabawka.	Przemokłam na deszczu.	Spadła mi kanapka masłem w dół.
Złamałam ołówek.	Rozwiązało mi się sznurowadło.	Pękł mi balon.	Przegryzłem słomkę.	Zgubiłam ulubiony długopis.

JAK BAJKA REALIZUJE CELE

1. Nauka empatii oraz identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych:
   - Eulalia dostrzega i współodczuwa emocje pana Adama: „Zrobiło się jej go żal" (po tym, jak pan Adam stracił lody), „patrzyła na sąsiada ze współczuciem".
   - Dziewczynka sama rozpoznaje i przeżywa frustrację, niepewność, wstyd – np. „nie wiedziała, co robić dalej", „czuła, że się czerwieni".
2. Poszerzenie świadomości dotyczącej higieny emocjonalnej:
   - Eulalia tworzy „instrukcję obsługi pecha" – początkowo jako listę działań chroniących przed kolejnymi niepowodzeniami, później jako zestaw wskazówek emocjonalnych (np. „zamiast zapisywać złe rzeczy, [...] trzeba zapisywać dobre").
   - Scenariusz zajęć proponuje ćwiczenia promujące wymyślanie własnych sposobów na poprawę humoru, co uczy dzieci regulacji emocji.
3. Budowanie u dzieci poczucia sprawczości i wzmacnianie wiary w ich możliwości:
   - Eulalia podejmuje wiele działań: organizuje pomoc dla pana Adama, daje mu figurkę słonia, tworzy dla niego instrukcję – czuje, że może realnie pomóc.
   - Eulalia zmienia narrację dotyczącą pecha pana Adama: „Nie chodzi o to, by pan Adam nieustannie się pilnował, tylko o to, żeby zaczął inaczej patrzeć na to, co mu się przytrafia!" – dziewczynka czuje się autorką realnej zmiany.
   - W scenariuszu nauczyciel zachęca dzieci do tworzenia własnych wersji instrukcji, co wspiera poczucie wpływu i samodzielności.
4. Uświadomienie dzieciom, że każdy czasem doświadcza niepowodzeń, a odpowiednia narracja może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami:
   - Opowieść pana Adama to katalog drobnych i dużych niepowodzeń, które pokazują, że pechowe sytuacje przytrafiają się każdemu.
   - Zmiana narracji dokonuje się dzięki Eulalii: „Czasem coś wygląda jak pech, a potem się okazuje, że to było dobre albo miało sens".
   - Pan Adam zaczyna inaczej patrzeć na swoje doświadczenia: „[...] gdy się wczoraj zacząłem w windzie, to wcale nie był pech, tylko niezwykle szczęśliwe zdarzenie".
5. Wyposażenie nauczycieli w materiały do rozmowy z dziećmi o tym, czym jest poczucie sprawczości i jak je wzmacniać:
   - W materiałach dydaktycznych znajdują się gotowe pytania i zadania.
   - Proponowana aktywność: stworzenie własnej „instrukcji obsługi pecha" daje nauczycielowi narzędzie do rozmowy o wpływie, samopomocy i zmianie perspektywy.
   - Artykuł ekspercki podkreśla rolę dorosłego w nazwaniu i przepracowaniu doświadczeń dziecka, co stanowi podstawę do wzmacniania sprawczości.

Od małych kroków do wielkich marzeń -

naucz dzieci, że mają wpływ na swoje życie

Wyobraź sobie Antka, który zawsze siedzi z boku podczas klasowych dyskusji. Gdy nauczyciel pyta go o zdanie, Antek milczy, bo jest przekonany, że i tak nikt go nie posłucha, a jego opinia nie ma znaczenia. Z czasem zaczyna unikać wszelkich sytuacji, w których trzeba wypowiedzieć się publicznie, bo boi się, że się ośmieszy. W dorosłym życiu może mieć trudności z wyrażaniem własnego zdania, bo się nauczył, że jego głos jest nieważny.

Albo weźmy Zosię, która od dziecka chodzi na zajęcia plastyczne. Zawsze z satysfakcją tworzyła własne projekty, ale gdy ponosiła porażki, np. nie udało jej się odpowiednio namalować postaci, myślała, że nie potrafi niczego zrobić dobrze. Dorosła Zosia może mieć trudności z odważnym podejmowaniem wyzwań, bo w głębi serca wie, że i tak nie ma kontroli nad swoim rozwojem. Boi się próbować nowych rzeczy, bo „i tak się nie uda".

Kolejny przykład: Kuba, który od najmłodszych lat był przyzwyczajony do tego, że za wszystko odpowiadają dorośli – zawsze ktoś inny wybierał, co on ma robić, albo decydował o jego obowiązkach. Kiedy Kuba dorastał, zaczął wierzyć, że jego decyzje nie mają znaczenia. W efekcie nie potrafi samodzielnie dokonywać ważnych życiowych wyborów, bo nie nauczył się ufać własnym przekonaniom i działać na własną rękę.

I jeszcze jeden – bardziej dramatyczny – przykład: 15-latek, który od dziecka był często stawiany przed trudnymi sytuacjami, ale nigdy nie dostał szansy, by odczuć skutki swoich działań. Gdy popełnił błąd, zawsze ktoś go za niego naprawiał. Nigdy nie był zachęcany do odpowiedzialności. W dorosłości ma trudność z „wzięciem własnych decyzji na siebie" i często czuje się zagubiony, bo nie wie, jak wpływać na swoje życie. Nie wierzy, że może coś zmienić, bo od początku był przekonany, że jego działania nie mają żadnego wpływu na sytuację.

GDY GŁOS DZIECKA ZNIKA, A SERCE TRACI NADZIEJĘ, CZYLI JAK BRAK SPRAWCZOŚCI RUJNUJE PRZYSZŁOŚĆ DZIECI

Badania Fundacji Unaweza pokazują, że problem niskiego poczucia własnej skuteczności dotyczy coraz większej grupy dzieci i młodzieży. Aż 81,9% deklaruje, że w trudnych sytuacjach nie potrafi znaleźć rozwiązania. Ponad połowa, bo aż 56,4%, od czasu do czasu uważa siebie za osobę bezużyteczną, a co drugi badany (51,2%) nie jest z siebie dumny. Obserwuje się poważny spadek pewności siebie – aż 44,5% badanych twierdzi, że ogólnie nie wiedzie im się w życiu.

Taki stan nie jest bez znaczenia. Brak wiary we własne możliwości i poczucie, że nie ma się wpływu na to, co się z nami dzieje, mogą prowadzić do poważnych problemów psychicznych, takich jak depresja, myśli samobójcze czy zachowania autodestrukcyjne. Statystyki wskazują, że dzieci z niskim poczuciem sprawczości częściej rezygnują z wysiłku, mają obniżoną motywację i trudności w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami.

Aż 56,4% młodych ludzi czasami uważa, że jest do niczego, a 51,2% nie czuje z siebie dumy. To może zaważyć na ich przyszłości.

NISKI POZIOM SPRAWCZOŚCI U DZIECI

- znacznie częściej zgłaszane objawy depresji
- obniżone codzienna motywacja i samopoczucie
- wpływ na procesy samoregulacji
- odbieranie chęci do aktywnego uczestnictwa
- unikanie odpowiedzialności
- szybsze poddawanie się i rezygnacja
- bezsilność wobec trudności i wyzwań codziennego życia
- wyższy odsetek myśli samobójczych i zachowań autodestrukcyjnych
- trudności z wyznaczaniem celów i kontrolą własnych działań
- gorsze radzenie sobie ze stresem codzienności
- częstsze zmaganie się z lękami
- kłopoty z mobilizacją do wysiłku w nauce
- niska samoocena
- pesymistyczna wizja własnej przyszłości
- strach przed wyzwaniami

Im szybciej zaczniemy wspierać rozwój sprawczości u dzieci, tym większa szansa, że wyrosną na pewne siebie osoby, gotowe stawiać czoła życiowym wyzwaniom i realizować własne marzenia. Bo od tego, jak bardzo wierzą w siebie już od najmłodszych lat, zależy, jak będą radzić sobie w dorosłym życiu.

PRZESTRZEŃ MOŻLIWOŚCI – JAK ZDEFINIOWAĆ SPRAWCZOŚĆ

Sprawczość, rozumiana jako zdolność wpływania na otaczającą nas rzeczywistość, podejmowania decyzji oraz akceptowania ich konsekwencji, to fundament rozwoju osobistego i społecznego. Jest to kompleksowa kompetencja obejmująca zarówno rozwijanie samoświadomości, jak i umiejętność radzenia sobie z popełnianymi błędami. Buduje poczucie własnej wartości, odwagę w podejmowaniu wyzwań oraz odporność emocjonalną. Gdy dzieci osiągają poczucie sprawczości, zaczynają dostrzegać, że mają realny wpływ na swoje życie i otaczający je świat, co przekłada się na dalszy rozwój i jakość funkcjonowania.

To pojęcie oznacza zdolność do stawiania czoła wyzwaniom, które niesie codzienne życie. Poczucie własnej skuteczności pozwala dostrzec, że choć zadania mogą być trudne lub łatwe, to od nas zależy, co z nimi zrobimy i jaki będzie końcowy efekt. Przekonanie, że wiele spraw pozostaje w naszych rękach, staje się motorem działań, inspiruje do dalszego rozwoju i samorealizacji.

Rola poczucia własnej skuteczności jest nie do przecenienia – to kluczowy czynnik motywacyjny, od którego w dużej mierze zależy, czy wierzymy w swoje kompetencje, potrafimy radzić sobie ze stresem i z wyzwaniami. Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że osoby o wysokim poziomie poczucia skuteczności osiągają więcej sukcesów życiowych, cieszą się wyższym dobrostanem i osiągają pełniejsze zadowolenie z życia.

Warto pokazywać dzieciom już od najmłodszych lat, że ich działania mają znaczenie. Dzięki sprawczości zyskają one przekonanie, że ich decyzje i wysiłek mogą przynieść realny efekt, a one są twórcami własnego losu. To fundament zdrowego rozwoju emocjonalnego, który w przyszłości będzie warunkiem nie tylko osiągnięcia sukcesów, lecz także budowania odporności na życiowe trudności. To od wiary we własne możliwości zależy, czy młody człowiek zdobędzie siłę, by kształtować własną przyszłość i pokonywać przeciwności.

Oto najważniejsze umiejętności, które warto opanować, aby zbudować wysoką sprawczość:

1. **Samoświadomość** – umiejętność rozpoznawania własnych emocji, myśli, potrzeb i reakcji. To podstawowy krok w kierunku świadomego wpływania na siebie i otaczającą nas rzeczywistość. Bez niej trudno zidentyfikować, co naprawdę chcemy zmienić i jakie mamy możliwości.
2. **Ustalanie celów i planowanie** – zdolność do wyznaczania realnych, konkretnych celów oraz tworzenia

skutecznych strategii ich osiągnięcia. Umiejętność planowania to nie tylko sporządzanie listy zadań, lecz także rozkładanie celów na części i wyznaczanie priorytetów.

3. **Samoregulacja i samodyscyplina** – umiejętność kontrolowania impulsów, emocji i działań w zgodzie z wyznaczonym celem. To zdolność do wytrwania w wysiłku mimo trudności i pokusy zrezygnowania.

4. **Umiejętność popełniania błędów i uczenia się na nich** – zdolność do akceptacji niepowodzeń jako naturalnej części rozwoju, wyciągania z nich wniosków i motywacji do dalszego działania. To kluczowa kompetencja, która pozwala rozwijać odporność emocjonalną i elastyczność.

5. **Decyzyjność i odwaga w działaniu** – umiejętność szybkiego podejmowania decyzji i inicjowania działań, nawet w sytuacjach niepewności. To również gotowość do ponoszenia odpowiedzialności za własne wybory.

6. **Komunikacja i asertywność** – zdolność do wyrażania swoich potrzeb, opinii i granic w sposób jasny i szanujący innych. Silna komunikacja wspiera działanie zespołowe i buduje relacje oparte na zaufaniu.

7. **Budowanie wiary we własne możliwości** – rozwijanie pozytywnego obrazu swojej osoby, pewności siebie i motywacji wewnętrznej. Wiara we własną skuteczność to nie tylko przekonanie teoretyczne, lecz także codzienna praktyka, potwierdzona małymi krokami i sukcesami.

KROK PO KROKU – PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DO NAUKI SPRAWCZOŚCI U DZIECI

1. Umożliw dziecku wykonywanie codziennych małych zadań.

Małe kroki są kluczem do wielkich sukcesów! Zachęć dziecko do pomocy w kuchni, np. przy obieraniu warzyw, albo do podawania śrubek podczas napraw w domu. Nawet najprostsze czynności, takie jak samodzielne nakrycie stołu czy podlanie kwiatków, wzmacniają poczucie sprawczości. Pokaż, że wspólnie tworzymy świat i udział dziecka ma znaczenie.

2. Nie zmuszaj ani nie oceniaj na siłę.

Nie każdy dzień musi wyglądać tak samo. Jeśli dziecko chce się pobawić, zamiast sprzątać, odpuść na jakiś czas. Pokaż, że szanujesz jego wybory, a główne cele to dobra atmosfera i radość z działania. Dobre samopoczucie podczas wykonywania obowiązków jest ważniejsze niż perfekcja.

3. Chwal za efekty, a nie za wysiłek.

Nawet małe zwycięstwa mają wielką wartość. Powiedz np.: „Zauważ, ile się nauczyłaś/nauczyłeś, zostawiając buty w odpowiednim miejscu". Podkreśl radość z tej skuteczności. W ten sposób budujesz w dziecku przekonanie: „Mogę wszystko, jeśli się postaram".

4. Bądź przykładem – pokaż, jak z uśmiechem radzić sobie z obowiązkami.

SPRAWCZOŚĆ

- wspieranie relacji społecznych (asertywna komunikacja)
- wspieranie zdrowej autonomii – budowanie własnej tożsamości i niezależności
- zwiększanie wiary we własne możliwości
- normalizowanie popełnianych błędów (część nauki)
- pomoc w braniu odpowiedzialności np. za proces uczenia się
- poczucie wpływu
- przygotowanie do dorosłości
- większa chęć do podejmowania wyzwań
- wspieranie zdrowego rozwoju emocjonalnego
- wspieranie umiejętności realizacji projektów
- umiejętność radzenia sobie ze stresem
- rozwijanie samoregulacji – kontrola własnych emocji i działania
- budowanie pewności siebie
- wspieranie podejmowania decyzji

Dzieci uczą się przez naśladowanie. Jeśli wykonujesz domowe obowiązki z entuzjazmem, dziecko chętnie się w nie włączy. Unikaj narzekania i pokaż, że nawet najzwyklejsze zadania mogą być źródłem satysfakcji.

5. Ucz dziecko odważnego podejmowania decyzji.

Daj dziecku wybór, np.: „Czy chcesz pomalować obrazek na czerwono, czy na niebiesko?" albo: „Wolisz najpierw umyć ręce czy od razu iść na spacer?". To buduje przekonanie, że to ono decyduje i ma na coś wpływ.

6. Zwracaj uwagę na sukcesy i przypominaj o nich.

Powiedz na przykład: „Pamiętasz, jak tydzień temu nie umiałaś/umiałeś jeszcze samodzielnie włożyć kurtki? Teraz to dla ciebie pestka!". Takie słowa motywują, bo pokazują, że postępy są możliwe i warto próbować.

7. Daj przestrzeń na samodzielność.

Pozwól dziecku popełniać błędy i wyciągać wnioski. Nie poprawiaj go na każdym kroku, tylko chwal za próby i starania. Powiedz na przykład: „Spróbowałaś/spróbowałeś ułożyć te puzzle sama/sam – super! Teraz spróbuj jeszcze raz, a zobaczysz, że się uda!".

8. Ucz przez wspólne działanie.

Razem gotujcie, sprzątajcie, sadźcie rośliny. Dziecko otrzymuje sygnał, że może wpływać na otoczenie i jego wkład ma wartość. To ogromny krok w rozwoju sprawczości.

9. Opowiadaj o własnych odczuciach i sukcesach.

Podziel się z dzieckiem swoimi małymi „wygranymi": „Wczoraj udało mi się dobrze zorganizować czas i nie zapomnieć o ważnym spotkaniu. Ty również możesz się tego nauczyć". To pokazuje, że dorośli też przez cały czas się uczą i się nie poddają.

10. Traktuj porażki jak naukę, a nie koniec świata.

Gdy dziecku coś się nie uda, powiedz: „To był trudny moment, ale nauczyliśmy się czegoś nowego. Jutro spróbujemy jeszcze raz". W ten sposób wzmocnisz jego odwagę i przekonanie, że może pokonać wiele wyzwań, jeśli się nie podda.

11. Przeczytaj dziecku bajkę „Instrukcja obsługi pecha". Porozmawiajcie o niej.

WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELI

1. Twórz środowisko sprzyjające autonomii.

- Daj uczniom przestrzeń do podejmowania własnych decyzji. Zachęcaj ich do wyboru tematów projektów, metod nauki czy sposobów prezentacji.
- Umożliwiaj uczniom kontrolę własnego procesu uczenia się. Pozwalaj im wyznaczać cele, planować kroki i samodzielnie oceniać postępy.
- Zapewnij klimatyczne, bezpieczne i przyjazne miejsce, w którym uczniowie mogą swobodnie wyrażać opinie i popełniać błędy bez obaw o ocenianie czy krytykę.

2. Zaangażuj uczniów w proces nauki.

- Zachęcaj ich do aktywnego udziału w lekcjach – zadawaj pytania, proponuj dochodzenie do własnych rozwiązań i inicjuj dyskusje.

- Umożliwiaj pracę w grupach – to rozwija umiejętności komunikacji i współpracy oraz buduje poczucie wspólnoty w klasie.
- Regularnie udzielaj konstruktywnego feedbacku. Chwal wysiłki i starania uczniów, a także w motywujący sposób pomagaj im radzić sobie z trudnościami.

3. Wspieraj samodzielność i wkład uczniów.

- Zwracaj uwagę na sukcesy każdego ucznia. Wyrażaj uznanie za zaangażowanie i wysiłek – niezależnie od końcowego efektu.
- Stymuluj podejmowanie wyzwań i zachęcaj do wychodzenia poza strefę komfortu. To rozwinie w uczniach odwagę i umiejętność radzenia sobie z trudnościami.
- Ucz odpowiedzialności za swoje decyzje. Pomagaj dostrzegać ich konsekwencje i wyciągać wnioski na przyszłość.

Podążając za Jesperem Juulem – „Arystotelesem pedagogiki", warto zwrócić uwagę, że sprawczość u dzieci to nie tylko umiejętność, lecz także sposób budowania zaufania i szacunku w relacji dorosły–dziecko, procentujący ich pewnością siebie i zdolnością do samodzielnego funkcjonowania. W tej koncepcji wychowania pojawiają się idea „zaufania do dziecka" i przekonanie, że dzieci są zdolne do samodzielnego rozwiązywania problemów, jeśli tylko da się im odpowiednią przestrzeń i wsparcie.

Poprzez rozwijanie poczucia sprawczości dzieci zyskują odwagę do wyrażania siebie i podejmowania odpowiedzialnych decyzji, co jest fundamentem zdrowego rozwoju emocjonalnego i społecznego. Aby mogły wkroczyć w dorosłe życie z sercami pełnymi nadziei i wiary w siebie, musimy im dać klucze do własnej sprawczości. Tylko wtedy będą mogły rozwinąć skrzydła i zrealizować swój potencjał.

INSTRUKCJA OBSŁUGI PECHA

amazon

zaczytani.org

ISBN 978-83-68539-01-1

9 788368 539011