

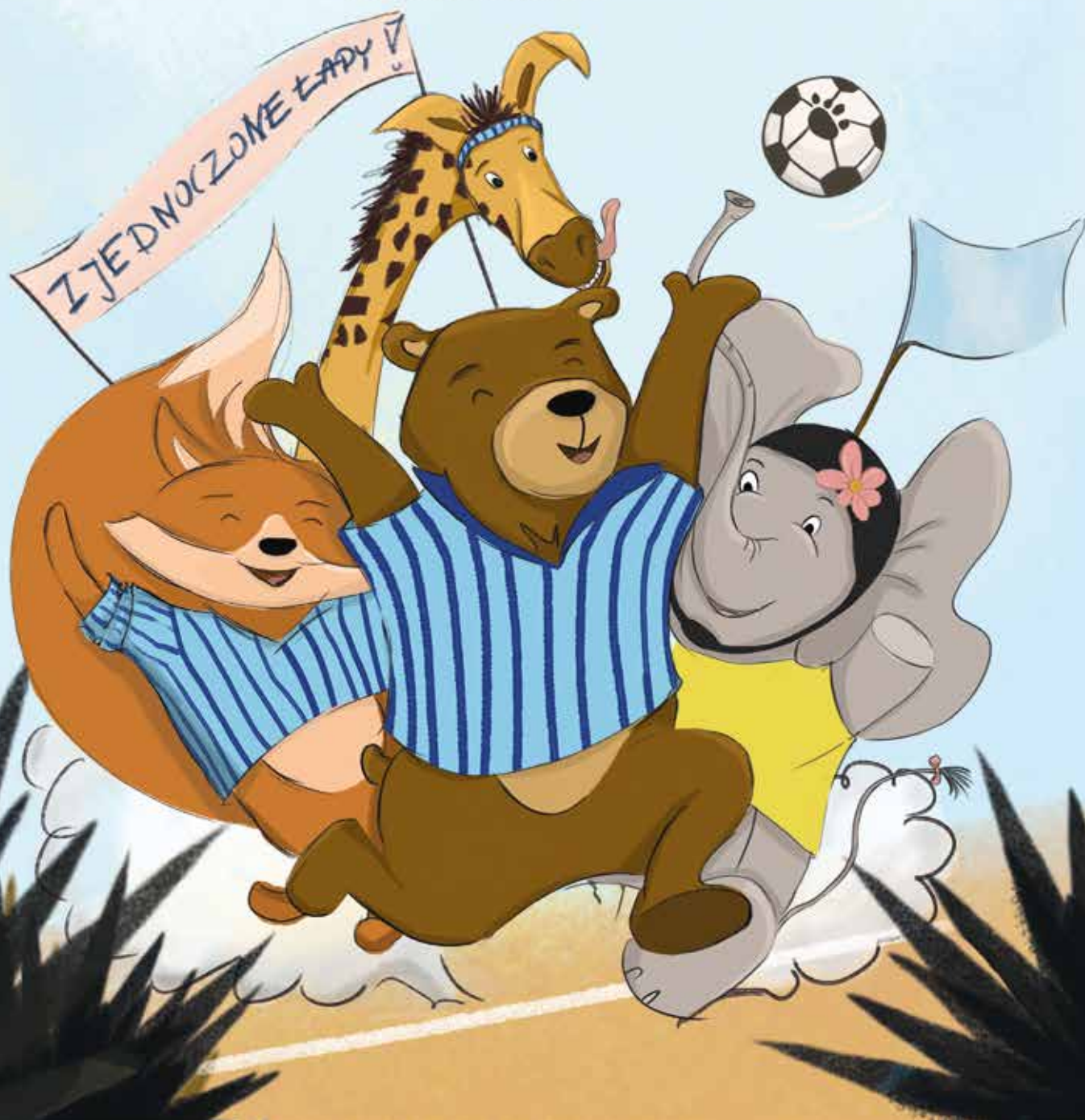


zacytani.org



LEWA ŁAPA LEONA

Boguś Janiszewski



LEWA ŁAPA LEONA

Boguś Janiszewski

Publikacja powstała w ramach programu edukacyjnego prowadzonego przy współpracy Fundacji Zaczytani.org i Fundacji Sport Twoją Szansą.

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



„Lewa łapa Leona” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 7–9 lat, która ma za zadanie wesprzeć najmłodszych w nauce identyfikowania przeżywanych emocji oraz rozwijaniu kompetencji współpracy zgodnej z zasadami fair play. Celem publikacji jest pokazanie dzieciom, jak ważne są budowanie relacji i wspólnotowość – zwyciężamy, gdy gramy razem.

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 fair play i dlaczego warto „grać do jednej bramki”.

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

autor bajki **Boguś Janiszewski**

ilustracje do bajki **Patrycja Bryszewska**

opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych **Paulina Godek**

opracowanie części eksperckiej **Mateusz Brela**

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

redakcja **Monika Krzywoszyńska**

skład **Stanisław Tuchołka | panbook.pl**



Fundacja Sport Twoją Szansą

Fundacja Sport Twoją Szansą od lat prowadzi działania na rzecz rozwoju polskiego sportu. Wspiera talenty sportowe, zapewniając pomoc materialną oraz merytoryczną. Motywuje do działania i pomaga w organizacji odpowiedniego zaplecza treningowego. Zamienia umiejętności i determinację w realne sukcesy. Nieustannie szuka przy tym kolejnych szans i możliwości, także niestandardowych.

„Lewa łapa Leona” to opowieść o wzajemnym wsparciu i zrozumieniu, o grze zespołowej – w życiu i sporcie. Żeby było jeszcze ciekawiej i jeszcze bardziej sportowo, udało nam się zaangażować do współpracy jednego z najbardziej utytułowanych i znanych polskich piłkarzy Grzegorza Krychowiaka oraz spikera reprezentacji Polski w piłce nożnej Kubę Kurzelę.

Wierzmy, że nasza wspólna sportowa opowieść przypomni młodym ludziom i ich rodzicom o wartościach, które są tak ważne w codziennym życiu.

Ze sportowym pozdrowieniem,
Zespół Fundacji Sport Twoją Szansą

Drodzy Rodzice i Nauczyciele – zagrajmy to razem!

Są dzieci, które marzą, żeby błyszczeć.

Są takie, które błyszczą, żeby nie zniknąć.

I są takie, które z boku patrzą na boisko i wciąż czekają, aż ktoś wreszcie poda im piłkę.

Widzimy to coraz częściej.

Dzieci, które chcą wygrywać – ale nie umieją przegrywać.

Dzieci, które chcą być najlepsze – ale nie wiedzą, jak być częścią drużyny.

Dzieci, które uczą się rywalizacji... zanim zdążą poczuć, czym jest wspólna gra.

A przecież najważniejsze mecze nie rozgrywają się na stadionach. One dzieją się codziennie – w klasach, na podwórkach, w domowych kuchniach. I nie chodzi w nich o wynik. Chodzi o to, żeby **zagrać razem**.

Dlatego powstała ta bajka. „**Lewa łapa Leona**” to nie tylko opowieść o piłce nożnej. To historia o sercu, które dojrzewa. O indywidualizmie, który zamienia się we wspólnotę. O dziecku, które uczy się **być częścią drużyny i pozostać sobą**.

Leon Miś – zdolny, szybki, pewny siebie – początkowo gra tylko na własny rachunek. Strzela bramki, słyszy brawa, błyszczy. Ale w środku czuje pustkę. Bo drużyna, w której każdy gra sam, nie jest drużyną. A zwycięstwo, które nie cieszy nikogo, nie smakuje jak wygrana.

Dzieci w wieku 7–9 lat zaczynają szukać swojego „ja”, ale jednocześnie potrzebują „my”. I to od nas, dorosłych, zależy, co wtedy usłyszą: „**Bądź najlepsza/najlepszy!**” czy „**Zagrajmy to razem!**”.

Ta bajka prowadzi dziecko od indywidualizmu do wspólnotowości. Pokazuje, że **fair play** to nie tylko zasada sportowa, lecz także codzienna kompetencja: współpraca, empatia, odpowiedzialność. To opowieść o drodze bohatera, uczącego się, że prawdziwe zwycięstwo to takie, które cieszy całą drużynę.

Usiądźcie razem. Przeczytajcie tę bajkę. Zatrzymujcie się przy wybranych zdaniach. Zadaвайте pytania. Podzielcie się wspomnieniami własnych meczów – wygranych i przegranych.

Kiedy dzieci widzą, że dorośli grają zespołowo, uczą się, że tak można. I że warto. A wtedy dzieje się coś naprawdę pięknego. Bo drużyna, która gra razem, **wygrywa bardziej**.

Agnieszka Machnicka
prezeska Fundacji Zaczynani.org

LEWA ŁAPA LEONA

BAJKA EDUKACYJNA _____ str. 6–21

BAJKOTERAPIA _____ str. 22–28

Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi

SCENARIUSZE DO BAJKOTERAPII _____ str. 29–36

Scenariusz zajęć indywidualnych

Scenariusz zajęć grupowych

CO NAPRAWDĘ WYGRYWA MECZ?

O WARTOŚCIACH UKRYTYCH W BAJCE O LEONIE MISIU ____ str. 37–44



Pobierz bezpłatny audiobook
z bajką „Lewa łapa Leona”.



– Drodzy widzowie! Kibice w norach, na gałęziach i pod grzybami! Ja, Remigiusz Surykatka, wasz ulubiony komentator, melduję się z Leśnego Stadionu. Przed nami wydarzenie sezonu – finałowy dwumecz Turnieju Piłki Nożnej o Puchar Złotej Skarpety! Proszę państwa, tu za chwilę wydarzą się rzeczy, którymi długo będą żyły jamki, dziuple, gniazda i inne zwierzęce schroniska. Łapy pójdą w ruch, polecą pióra, a błoto na murawie rozgrzeje się do czerwoności! Błoto się rozgrzeje? Co ja gadam! Wybaczcie państwo. To wszystko z emocji!

Trybuny uginają się pod ciężarem ogonów i pazurów. Wszędzie słychać dziki doping. Mamy komplet publiczności: wiewiórki na drzewach, borsuki pod barierkami... Nawet sowy przestawiły się na tryb dzienny. O rety, pojawiły się krety! Tylko czy one, proszę państwa, coś zobaczą? Halo, panie krecie! Ale tu patrzymy – w drugą stronę!



A te zapachy? Szkoda, że państwo ich nie czują. Prażone żółędzie, popcorn z chrząszczy – rewelacja! Czuję się jak na pikniku, ale to nie piknik. To mecz, który na pewno przejdzie do historii. Ależ tu będzie się działo!

Wchodzą Zjednoczone Łapy! Faworyci turnieju, pupile leśnych bukmacherów – wiewiórki obstawiają cztery orzechy przeciwko jednemu. Kto na czele? Oczywiście Leon! Lewa łapa, pięć bramek, dziewięć minut – to nie mit, to statystyka! Tygrys pola kariego... tfu, co ja gadam... oczywiście niedźwiedź! Ale z drapieżnością tygrysa!

Ale, ale... wchodzą też Błotniacy FC! Drużyna z mokradeł i torfowisk – miejsc, gdzie komar gryzie szybciej, niż zdążysz się podrapać! Grają nisko, wślizgiem – tak, że nie wiesz, czy robią pressing, czy podkop. Piłka klei im się do łap jak rzep do psiego ogona, a z ich kapitanką – Barbarą Wydrą – nie ma żartów. Mówi się o niej, że nie gra, tylko wygrywa. Czy dziś zatopi Zjednoczone Łapy? Czy Leon Miś da jej radę?

Pazury zaostrome? Futra nasmarowane? Dzioby wypolerowane? Jeśli nie, to już za późno! Sędzia Adam Szpak gwizdże – i zaczynamy! Emocje sięgają czubków ogonów! A ja na moment oddam głos do studia – państwo wybaczą, ale ten popcorn z chrząszczy... on naprawdę woła: „Zjedz mnie!”. Oczywiście jeśli chrząszcze, to tylko z firmy „Insekta”, od sponsora wydarzenia. Żadnej innej!



Mecz rozpoczął się punktualnie. Po wczorajszej ulewie w murawie było dużo wilgoci, co bardzo cieszyło Błotniaków. Pierwsze podanie wykonał Leon Miś. Już po kilku sekundach było jasne, że jego drużyna zamierza grać szybko i do przodu. Krótka wymiana z Maxem Lisem i Zjednoczone Łapy znalazły się pod bramką przeciwnika. Leon przejął piłkę.

– Podaj! – krzyknął Max. Miał rację. Stał na wymarzonej pozycji.

Ale Leon nawet na niego nie spojrzał. Pociągnął piłkę łapą do przodu, zrobił zgrabny zwód i łup! – strzelił mocno z dystansu. Piłka przeleciała nad poprzeczką. Tłum kibiców zawył, zaczął albo zajęczał.

– No, ładnie zaczęliśmy – mruknął Max, odprowadzając piłkę wzrokiem. – Może następnym razem spróbuj podać, a nie robić pokazówkę.

Leon nie odpowiedział, tylko mruknął coś pod nosem. Teraz grę zaczęli Błotniacy.



– Słuchajcie, spróbujmy zagrać szerzej – podpowiedziała Marta Żyrafa, która była obrończynią. – Oni nie mają prędkości. Zróbmy parę przerzutów piłki z lewej na prawą, a poplączą im się łapy.

– Dobrze gada! – dorzuciła Ula Słonica, bramkarka Zjednoczonych. – Posłuchajcie jej, chłopa. Jest najlepsza w wypatrywaniu okazji.

Nowa akcja Błotniaków rozwijała się ospale. Drużyna jakby nie wiedziała, co robić. Barbara Wydra zatrzymała się na środku boiska. Trzymała piłkę pod łapą, jakby się zastanawiała, do kogo podać. Max Lis tylko na to czekał. Wpadł niezauważony z boku i zrobił klasyczny wślizg. Chwilę później pędził w stronę bramki przeciwników. Lewą stroną pobiegł za nim Leon Miś.

- Podaj! – krzyknął do Maxa.
- Ej, rozegrajmy to! Spokojnie – rzuciła z tyłu Marta.

Ale było już za późno. Max rwał do przodu. Jeszcze chwila i był sam na sam z bramkarzem.

- Podaj! – krzyknął jeszcze raz Leon.

Lis uderzył. Celował w okienko, ale... poślizgnął się na błocie. Strzał był za słaby. Łabędź, bramkarz Błotniaków, rozłożył szeroko skrzydła. Złapanie piłki nie było żadnym problemem. Z trybun rozległy się gwizdy. Kibice oczekiwali czegoś więcej od graczy w najważniejszym meczu sezonu. Przede wszystkim bramek.

- Ślisko tu jak na grzbiecie salamandry – rzucił Max Lis, wstając i otrzepując się z błota.
- Strzelać trzeba umieć. – Miś stał tuż przy nim. – Przecież wołałem, żebyś podał.



Lis nie odpowiedział. Zmrużył oczy i spojrzał na kolegę z drużyny tak, jakby chciał rzucić się na niego z pazurami. I to był poważny błąd.

- Max, Leon, co z wami? Wracajcie!!! – krzyknęła Marta.

W sporcie czasem wystarczy chwila nieuwagi. Błotniacy wykorzystali zamieszanie. Choć nie byli szybcy, ruszyli do przodu. Żyrafa próbowała być wszędzie, lecz nie dała rady. Barbara Wydra wyszła na wolną pozycję. Udała, że chce podać do koleżanki, ale niespodziewanie oddała strzał z ostrego kąta. Ula Słonica rzuciła się w prawo. Piłka poleciała w lewo. Ula cudem zdołała odbić ją końcówką trąby. Tłum zawył i zaskrzeczał. Najwyraźniej część kibiców trzymała kciuki za Błotniaków. Gra się nie kleiła. Błotniacy z minuty na minutę coraz bardziej zagrażali bramce Zjednoczonych Łap. Na szczęście sędzia odgwiżdżał koniec pierwszej połowy. Drużyny zeszły z boiska.



★

– Mm... prażony szerszeń w karmelu – pychota! Ale wracając do meczu... powiedzmy to wprost, proszę państwa: to nie była połowa marzeń! Zjednoczone Łapy grają, jakby zapomniały, że są drużyną. Panie i panowie, to jest finał, a nie casting na najładniejsze futro. Nie widzę tu iskier. Nie widzę zwierzęcej werwy. A Leon? Jego gwiazda dziś nie błyszczy – najwyżej lekko miga, jak świetlik z wyczerpaną baterijką. Za to Błotniacy zdecydowanie dają radę. Któż wie, czym nas jeszcze zaskoczą. Ekipa Wydry ewidentnie gra z głową. A Zjednoczeni? Cóż, dałbym tysiąc larw motyli, żeby usłyszeć, co im powie trener w szatni.

Zjednoczone łapy zebrały się w namiocie. Wewnątrz pachniało wilgotnym drewnem, żywicą sosnową i przepoconym zwierzęcym futrem. Trener Kazik Orzeł stał przy wejściu, wsparty o swoje ogromne skrzydła. Na początku nic nie mówił, tylko patrzył na zawodników.

– No dobrze – zaczął w końcu spokojnym tonem. – Nie będę wam skrzeczał nad uszami. Nie jestem gawronem. Ale muszę wam o czymś przypomnieć.

Zatrzymał wzrok na Leonie, a potem na Maxie.

– Powiem wam, jak wyglądała pierwsza połowa. Zero współpracy. Każdy grał swoje. A to nie freestyle. To jest drużyna. Dru-ży-na.

Nikt się nie odezwał. Lis odruchowo przejechał językiem po sierści i prychnął na ziemię kłębkiem włosów. Żyrafa wpatrywała się w kopytka. Słonica wyglądała, jakby zasnęła z otwartymi oczami. A Miś? Miś miał bardzo nadętą minę.

Trener mówił dalej:

– Gdybyście zagrali razem, pysk w pysk, łapa w łapę, tak jak ćwiczyliśmy, byłoby dwa do zera. A wiecie, co mamy? Zero do zera i szczęście, że Ula ma refleks w trąbie, bo byłoby jeden do zera dla nich.

Leon zacisnął łapę na butelce z sokiem brzoźowym.

– Każdy z was ma talent. Ale talent bez drużyny to tylko popis. A popisy są dla srok na ĆwirToku.

Wciąż nie było reakcji, więc trener zmienił ton.

– Pamiętajcie, macie wybór – powiedział łagodnie, ale z naciskiem. – Możecie dalej robić każdy po swojemu albo zagrać razem. I wtedy, tylko wtedy, coś zacznie się dziać.

Spojrzał na zegarek.

– Pięć minut do wyjścia. Kto przypomni zawołanie Zjednoczonych?

W namiocie zapadła cisza. Wreszcie odezwała się Marta Żyrafa:

– Skrzydło, łapa, paszcza, dziób?

– Jedna drużyna! – dopowiedziała niemrawo reszta.

Tylko Leon Miś się nie dołączył.

– Dwa do zera... Phi! Gdyby mi podawali, to byłoby pięć. A może sześć – mruknął pod nosem. Tak, żeby inni nie słyszeli.

Coś wisiąło w powietrzu. Jak chmury przed burzą.





– Czy próbowaliście świerszczy w marmoladzie? Jeśli nie – gorąco polecam. Ale, ale, wracamy na boisko, bo druga połowa wkrótce się skończy. W Zjednoczonych Łapach wreszcie widać coś na kształt... współpracy? Przed nami ostatnie pięć minut spotkania i wszystko wciąż jest możliwe! Łapy są już na otwartej autostradzie do pucharu... ale trzeba dobrze zakończyć tę akcję. To może być decydujący moment meczu!

Leon Miś wychodzi na pozycję. Po lewej Max Lis. Wystarczy podać. Czy Miś poda, czy zagra sam? Czy będzie drużyna, czy kolejna solówka? Proszę państwa, idzie sam! Lis się zatrzymał. Ma pretensje do partnera. Ale Miś nie patrzy. Pędzi jak burza. Wbiega w pole karne... I nagle

pada! Leży! Czy to był faul? Czy sędzia od-

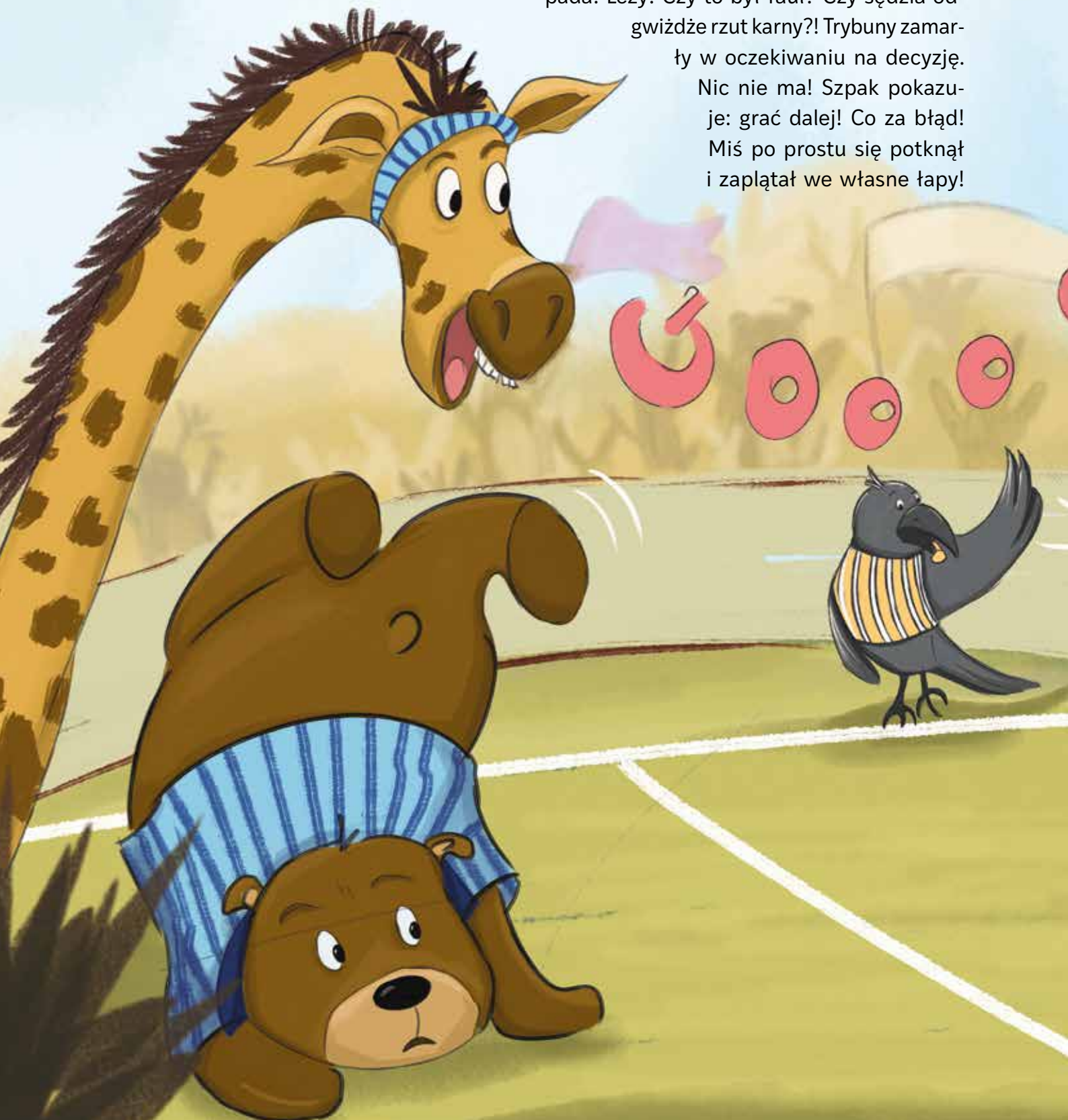
gwiżdże rzut karny?! Trybuny zamar-

ły w oczekiwaniu na decyzję.

Nic nie ma! Szpak pokazu-

je: grać dalej! Co za błąd!

Miś po prostu się potknął i zaplątał we własne łapy!



Błotniacy ruszają z kontrą. Idą jak walec, trzy podania, wrzutka na skrzydło, piłka w polu karnym. Co się dzieje z defensywą Zjednoczonych?! Co za strzał! Gooool! Ale jaki? Abrakadabra! To ona, Barbara Wydra! Trybuny oszalały. Mają nową bohaterkę. Koniec meczu! Sensacja na stadionie! Mało bramek, ale emocje jak po wdepnięciu w mrowisko! Zjednoczeni rozłożeni na cztery łapy. Miało być zwycięstwo, a jest dramat. Leon miał moment... ale go nie wykorzystał. Max miał pozycję... ale nie dostał piłki. Jutro mecz o wszystko. Co zrobi trener Orzeł? Czy pokłada im futra i myślenie? A ja... ja już ledwo mówię. Chyba potrzebuję naparu z pokrzywy.

*

Kiedy Miś schodził z boiska, podbiegła do niego Barbara Wydra.

– Może zamiast piłki spróbujesz sił w balecie? Piruet miałeś pierwsza klasa. Albo w cyrku. Tam szukają takich talentów. – I wyszczerzyła zęby w szyderczym uśmiechu.





– Nie wierzę, po prostu nie wierzę! – warknął Max, zrzucając na ziemię ochraniacze. – Mieliśmy zwycięstwo na wyciągnięcie łapy!

– Gdybyś nie przewrócił się jak worek żołądzi, byłby gol! – wypalił Leon, nawet nie patrząc w jego stronę.

– A ty co? Sam wywinąłeś orła! Gdybyś mi podał, nie musiałbym strzelać z kąta! – odgryzł się Lis.

Trener otworzył dziób, ale w tym harmidrze nikt go nie słuchał.

– Dobrra, dobrra! – wrzasnęła Tosia Papuga, zawodniczka rezerwowa. – Obaj rrozwaliliście mecz. A ja co? Nawet nie zagrałam! Cały mecz sterrczałam na gałęzi i grzałam piórra!

– Taką grę to ja mam w trąbie – odezwała się z kąta Ula Słonica. – Serio. I mniej się wtedy pocę.

– Uspokójcie się. – Żyrafa wstała z pieńka. – Jutro mamy drugą szansę. Możemy to odrobić.

– Odezwała się najmądrzejsza w stadzie – warknął Leon. – Ty zawsze wiesz wszystko najlepiej.

– Przynajmniej próbuję to ogarnąć. A wy wciąż mówicie, że patrzę na was z góry. Nie każdy woli solówki i fikołki w polu karnym.

– Ej, to było do mnie?! – Leon poderwał się z pieńka.

– No bo wywaliłeś się jak nieprzytomny! – wypalił Max. – I jeszcze patrzyłeś, jak Błotniacy strzelają nam bramkę!

– A ty? Gdzie wtedy byłeś?! – Leon aż trząsł się z nerwów. – Chowasz się za plecami innych i potem masz najwięcej do powiedzenia!

– Przynajmniej nie gram tylko dla zdjęcia z Żubraldem!

Zapadła chwila lodowatej ciszy. Rzeczywiście, jutro na stadionie będzie sam Cristiano Żubraldo – legenda zwierzęcego futbolu. Wręczy wygranym Puchar Złotej Skarpety. Leon wbił wzrok w Maxa, a potem w resztę drużyny. Zrozumiał, że nikt się za nim nie wstawia. Żadne skrzydło, żadna łapa, żaden dziób ani żadna paszcza.

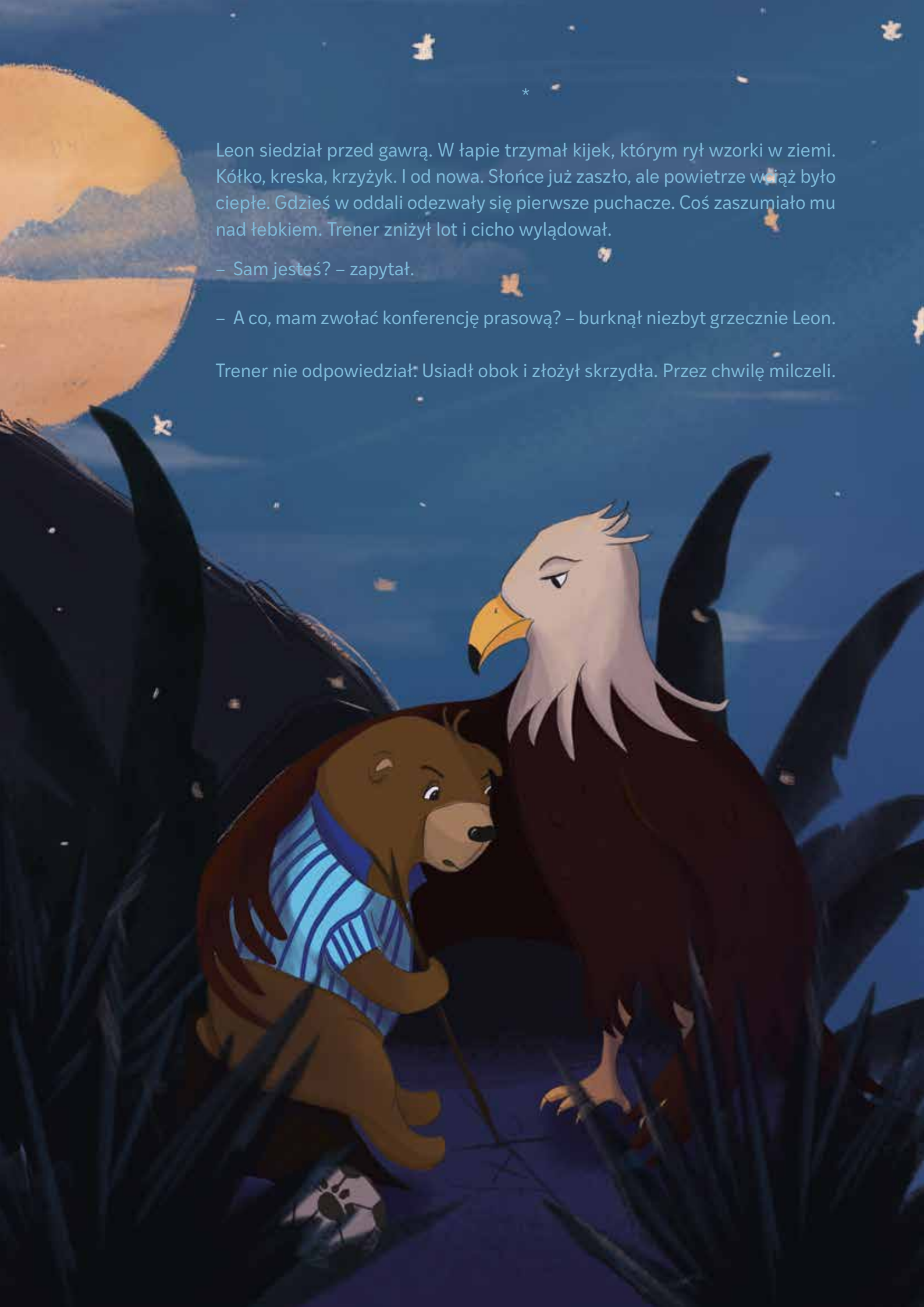
– Tak? To grajcie sobie sami – powiedział aż za spokojnie.

Sięgnął do ramienia, zdjął opaskę kapitana i cisnął ją na ziemię.

– Skoro wszyscy wiedzą lepiej, to ja nie jestem tu potrzebny.

Odwrócił się i wyszedł. Nikt nic nie powiedział. Nawet Ula nie ruszyła uchem. Gdzieś w oddali było słychać śpiew kibiców:

*Czy wygrywasz, czy nie,
Ja i tak kocham cię.
W moim sercu zawsze
Błotniacy FC!*

An illustration of a brown bear wearing a blue and white striped shirt, sitting on the ground and looking up at a large bald eagle. The eagle is standing on its feet, looking down at the bear. They are in a dark, grassy area at night, with a large, bright orange moon in the sky. The eagle has a white head and a yellow beak. The bear is holding a small stick in its paws. The background is dark blue with some small white stars and a few small orange leaves or petals floating in the air.

Leon siedział przed gawrą. W łapie trzymał kijek, którym rył wzorki w ziemi. Kółko, kreska, krzyżyk. I od nowa. Słońce już zaszło, ale powietrze wciąż było ciepłe. Gdzieś w oddali odezwały się pierwsze puchacze. Coś zaszumiało mu nad łebkiem. Trener zniżył lot i cicho wylądował.

– Sam jesteś? – zapytał.

– A co, mam zwołać konferencję prasową? – burknął niezbyt grzecznie Leon.

Trener nie odpowiedział. Usiadł obok i złożył skrzydła. Przez chwilę milczeli.

– Nie rozumiem tej gry – powiedział w końcu Miś. – Gdy gram najlepiej, jak potrafię, to źle. Gdy nie gram, to jeszcze gorzej. To co mam robić?

– Grać. I wiedzieć, że nie jesteś sam na boisku. Gra się całą drużyną. I wszyscy pracują na końcowy wynik – odpowiedział spokojnie Orzeł. – Zauważ, Ula nigdy nie strzeliła gola. Ale to dzięki jej obronie wygraliśmy wiele meczów.

Leon wzruszył ramionami.

– Jej łatwo, bo jest duża. I stoi na bramce. A gdy ja zrobię jakiś mały błąd, to wszyscy się czepiają. Od razu tupią i gwiżdżą. A najbardziej Max. Co poradzę na to, że czasem udaje mi się więcej niż jemu?

– Na boisku nie każdy błyszczy tak samo, ale wszyscy pracują, ile sił w pazurach – odparł trener. – Kiedy strzelasz bramkę lewą łapą, tak naprawdę strzelają wszyscy: Max, Tosia, Marta, a nawet Ula.

– I nawet trener?

– Tak, bo na tym właśnie polega bycie drużyną.

Miś milczał.

– Nie wracam – mruknął po chwili. – Nie jutro. Nie po tym, co zrobili. Zobaczą, jak to jest grać bez kapitana.

Kazik skinął łebkiem.

– To twoja decyzja. Przecież cię nie zmuszę – powiedział cicho. – Ale pamiętaj: nie każdy zespół działa od razu. A my mamy przed sobą jeszcze decydujący mecz. I wszystko może się zmienić.

Wstał i rozłożył skrzydła.

– Cześć, Leo. Na do widzenia powiem ci jedno: drużynie będzie jutro ciężko bez twojej lewej łapy.

Miś został sam. Siedział jeszcze długo, dłubiąc w ziemi. Kółko. Kreska. Kółko. Kreska. I nic już więcej nie powiedział.

*

– Proszę państwa, to już druga połowa finału o Puchar Złotej Skarpety. A pytanie, które słyszę z każdej dziupli, nory i gniazda, brzmi: „Gdzie jest Leon?!”. Może i wczoraj zaliczył występ jak z ligi kartoflanej, ale nie oszukujmy się, to wciąż filar tej drużyny!

Zastępuje go Max Lis – szybki, sprytny, ale czy to wystarczy? Tosia Papuga walczy, ile sił w piórach, ale umówmy się: ona jest silniejsza w dziobie niż w dryblingu. Wynik jeden do jednego! Remis daje zwycięstwo Błotniakom. To byłaby sensacja sezonu! Błotniacy wciąż naciskają. Pod bramką Zjednoczonych znów jest gorąco. Jeśli Wydra wbije jeszcze jedną bramkę, to będzie po zawodach.

Ale, ale, co się dzieje?! Abrakadabra! Zmiana! Na boisku Leon Miś! Trybuny szaleją, wiewiórki gubią orzechy. Drużyna poczuła nagle wiatr w skrzydłach, choć Papuga właśnie zeszła z boiska. Miś na przedzie... Czy to będzie solowa akcja? Ależ nie! Wycofuje! Genialne! obrońcy Błotniaków rzucili się na Leona, a Max został bez krycia! Podanie do Lisa... Do akcji wchodzi Żyrafa... Główka! Gol! Co za strzał! Co za zwrot! Żyrafa trafia! Nie do wiary! Minuta do końca. Jeśli zostanie dwa do jednego, będą rzuty karne! Proszę państwa, co za emocje!!!

Ale Błotniacy nie odpuszczają! Ruszają z furią... Co za przejęcie Lisa, który wraca do strefy obrony! Wyłuskał piłkę... Podaje do Żyrafy... Podanie do Leona! Leon biegnie... mijają jednego... drugiego... Co się tutaj dzieje?! Lewa łapa... Leon... GOL! GOOOOOOOOOOL!!! Król Leon i jego łapa wracają w wielkim stylu!

Gwizdek! Gwizdek sędziego! Koniec meczu!!! Zjednoczone Łapy wygrywają!!! Murawa w euforii! Zwierzęta skaczą sobie na grzbiety! Futra fruwią! Głośniej krzyczeć już się nie da!!! A Barbara Wydra? Gryzie trawę ze złości. Co za mecz! Co za emocje! Co za historia!!! A ja... ja lecę do strefy wywiadów! Muszę złapać gorący komentarz, zanim komuś pęknie ogon z radości!

*

– Remigiusz Surykatka dla „Zwierzospotu”. Kochany Leonie, odpowiedz mi na jedno pytanie: jak to jest mieć lewą łapę wartą tyle, jakby była zrobiona ze złota? Zdobyłeś decydującą bramkę!

– Nieprawda – zaprzeczył stanowczo Miś. – To nie ja ją strzeliłem.

– Jak to?! Przecież wszyscy widzieli!

– Może i moja lewa łapa trafiła w piłkę, ale bramkę zdobyliśmy wszyscy. Max, Marta, Tosia, Ula. No i oczywiście trener.

– Skrzydło, łapa, paszcza, dziób? – huknęła niespodziewanie Żyrafa.

– Jedna drużyna!!! – odpowiedział cały zespół.

– Ej, a co z trąbą? Dodajmy trąbę – poprosiła Słonica.

– Dodamy, Uleńko, dodamy. Koniecznie!





BAJKOTERAPIA – TO DZIAŁA!

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

BAJKOTERAPIA

Bajkoterapia to skuteczna metoda wspierająca rozwój dziecka za pomocą trójstopniowego procesu, który uwzględnia czytanie, omawianie i zabawę edukacyjną. Wspólne czytanie buduje więź i zrozumienie, zaspokaja potrzeby emocjonalne, wspiera rozwój psychiczny dziecka i wzmacnia jego poczucie własnej wartości, a co najważniejsze – pomaga w rozwiązywaniu problemów. To właśnie od czytania zaczynamy proces bajkoterapii, do którego zapraszamy dzieci. Bajka w rękach 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 dotyczą zwykle tematów wymagających większej wrażliwości i specjalistycznej wiedzy. Jedne i drugie mają natomiast za zadanie przede wszystkim wspierać rozwój poznawczy i emocjonalny dziecka. Obniżają poziom lęku, pomagają przepracować smutek czy złość, dodają pewności siebie, odpowiadają na potrzeby akceptacji, miłości, przynależności i bezpieczeństwa. Pokazują wzory zachowań, a ich fabuły wyraźnie podkreślają pożądane postawy i sposoby działania – dzięki mechanizmowi naśladownictwa dziecko może utożsamić się z bohaterem historii i przyjąć jego style zachowania.

Bajki psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne mają określoną budowę, a ich istotnymi elementami są: główny bohater, problem, tło historii, postacie wspierające oraz szczęśliwe zakończenie (znalezienie rozwiązania problemu). Ważne jest, aby jedna bajka omawiała jeden problem (wyzwanie), z którym mierzy się lub może mierzyć dziecko. Tu też pojawiają się znaczące różnice pomiędzy bajkami psychoedukacyjnymi i psychoterapeutycznymi. Te pierwsze mogą poruszać takie tematy, jak sprzątanie zabawek we własnym pokoju, segregowanie śmieci, 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 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 snem. 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 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 DLA RODZICÓW – PRACA INDYWIDUALNA

CELE:

1. Nauka empatii oraz identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych.
2. Uświadomienie dzieciom, że zasady fair play to m.in. umiejętność współpracy, poszanowanie wspólnych zasad, empatia i odpowiedzialność.
3. Wsparcie dzieci w kształtowaniu umiejętności komunikacji oraz współpracy.
4. Wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za drużynę – przejście od niezdrowego indywidualizmu do wspólnotowości.
5. Wyposażenie rodziców w narzędzia do rozmowy o znaczeniu zespołu i wspólnotowości pełnej wzajemnego wsparcia.

Wiek: 7–10 lat

Czas: 45–60 minut

Materiały: kartki, mazaki



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 czujesz się dzisiaj, jakbyś mogła/mógł zdobyć puchar w mistrzostwach świata?”, „Czy wydarzyło się dziś coś przyjemnego, czy może coś przykrego?”.

2 Zaproszenie do ćwiczenia

Poproś dziecko o zamknięcie oczu. Zapytaj, jaka jest jego wymarzona drużyna. Jaką rolę w niej odgrywa? Jacy są w niej zawodnicy? Co sprawia, że drużyna odnosi sukcesy?

3 Wprowadzenie do tematu

Porozmawiajcie o tym, co jest ważniejsze dla sukcesu drużyny: gra solo czy współpraca. Co daje drużyna? Czy trudno jest współpracować? Dlaczego?

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

- Jak miał na imię główny bohater tekstu?
- Jaką rolę odgrywał w drużynie? Na jakiej pozycji grał?
- Czy drużyna Leona była zgrana?
- Kto pierwszy nie podał piłki?
- Kto sprawił, że drużyna przegrała mecz?
- Czy drużyna rozwiązała konflikt po przegranym meczu?
- Czy Leon zmienił zdanie na temat odejścia z drużyny?
- Kto przyczynił się do ostatecznej wygranej w turnieju?



Pytania otwarte

- Jak czuł się Leon, gdy nie udało mu się trafić do bramki?
- Jak poczuł się Max, kiedy nie dostał podania od Leona, a ten nie strzelił gola?
- Dlaczego Max zachował się tak samo jak Leon i nie podał piłki?
- Jak czuł się Max, gdy wywinął orła?
- Jak Leon zareagował na pretensje drużyny? Co wtedy czuł?
- Co czuli członkowie drużyny, gdy Leon ich zostawił?
- Dlaczego trener powiedział do Leona: „Kiedy strzelasz bramkę lewą łapą, tak naprawdę strzelają wszyscy”? Co to znaczy? Jak poczuł się Leon, kiedy to usłyszał?
- Jak czuła się drużyna, gdy grała bez Leona?
- Co poczuli zawodnicy, gdy Leon do nich dołączył? Co czuł wtedy Leon?
- Dlaczego Leon wrócił do gry?



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”.
- 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 „Lewa łapa Leona”

Przygotuj kartkę z napisem „Nasza drużyna”. Poproś, by dziecko narysowało drużynę – rodzinę, grupę przyjaciół czy szkolną klasę. Następnie niech przypisze do każdej osoby w zespole jedną dobrą cechę, która sprawia, że wszystkim żyje się lepiej. Czy w drużynie jest jakiś kapitan? Jeśli tak, to jakimi cechami się charakteryzuje?



SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELI – PRACA GRUPOWA

CELE:

1. Nauka empatii oraz identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych.
2. Uświadomienie dzieciom, że zasady fair play to m.in. umiejętność współpracy, poszanowanie wspólnych zasad, empatia i odpowiedzialność.
3. Wsparcie dzieci w kształtowaniu umiejętności komunikacji oraz współpracy.
4. Wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za drużynę – przejście od niezdrowego indywidualizmu do wspólnotowości.
5. Wyposażenie nauczycieli w narzędzia do rozmowy o znaczeniu zespołu i wspólnotowości pełnej wzajemnego wsparcia.

WIEK: 7–10 lat

CZAS: 45–60 minut

MATERIAŁY: balony (po 1 na każdą parę lub grupkę plus kilka zapasowych), nagłośnienie z muzyką (wesołą, rytmiczną; może być w stylu sportowym), trochę miejsca do tańca lub innych ruchów, opcjonalnie: gwizdek do zatrzymywania zabawy



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Przywitanie się z dziećmi

Przywitać się z grupą i zapytać 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 okrążyć boisko do piłki nożnej dziesięć razy?”, „Kto chciałby zwinąć się w kłębek pod kocem i uciąć sobie drzemkę?”, „Kto ma ochotę strzelać gole?”, „Kto wolałby dzisiaj posiedzieć na ławce rezerwowych?”. Zaproponuj, aby dzieci, które zgadzają się z danym stwierdzeniem, podnosiły ręce.

2 Zaproszenie do ćwiczenia

Podziel dzieci na grupy – poproś, aby odliczyły do 3 (lub więcej, w zależności od wielkości grupy; ważne, aby dzieci pracowały w maksymalnie 8-osobowych zespołach). Niech jedynki staną w kółku w jednej części sali, dwójki stworzą osobne kółko, a trójki – jeszcze inne.

Poinstruuuj dzieci, aby zamknęły oczy, wyciągnęły ręce przed siebie i ostrożnie zrobiły po kilka kroków do przodu, aż złapią inne dzieci za ręce. Każda dłoń powinna trzymać inną dłoń. Następnie poproś dzieci, aby spróbowały się rozplątać bez puszczenia dłoni i **odzywania się do siebie nawzajem**.

Daj im kilka minut na rozplątanie „węzła”. Po chwili powiedz, że mogą ze sobą rozmawiać, nadal jednak niech nie puszczać swoich dłoni.

3 Wprowadzenie do tematu

Zapytaj grupę, kiedy łatwiej było się rozplątać: milcząc czy rozmawiając. Porozmawiajcie o tym, co to znaczy „być drużyną”. Czy można być drużyną w pojedynkę? Kto podejmuje decyzje w drużynie? Czyje zdanie liczy się najbardziej?

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 był kapitanem Zjednoczonych Łap?
- Jak nazywali się pozostali członkowie tej drużyny?
- Który mecz był ważniejszy – pierwszy czy drugi?
- Czy Leon podał piłkę Maxowi w odpowiednim momencie pierwszego meczu?
- Kto spowodował przegraną w pierwszym meczu?
- Czy Leon wrócił na decydujący mecz?
- Kto strzelił ostatniego gola?



Pytania otwarte:

- O czym myślał Leon, gdy próbował sam strzelać do bramki?
- Jak poczuł się Max, kiedy nie dostał podania od Leona?
- Dlaczego Max nie podał do Leona, gdy miał do tego okazję?
- Jak Leon zareagował na pretensje drużyny? Co wtedy czuł?
- Jak mogli poczuć się członkowie drużyny, gdy Leon postanowił z niej odejść?
- Dlaczego trener powiedział do Leona: „Kiedy strzelasz bramkę lewą łapą, tak naprawdę strzelają wszyscy”? Co to znaczy? Jak poczuł się Leon, kiedy to usłyszał?
- Jak czuła się drużyna, gdy zabrakło kapitana?
- Co mogli pomyśleć jej członkowie, gdy Leon dołączył w trakcie gry?
- Jak poczuł się trener, gdy zobaczył powrót Leona?
- Dlaczego Leon wrócił do gry?
- Co to znaczy „być dobrym kapitanem”?
- Czy jest ważniejsze: wygranie meczu czy wspólne granie? Dlaczego?
- Jak czuła się drużyna po wygranej?



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 wstydz 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 uczestników na drużyny (np. po 6–10 osób). Każdy zespół wymyśla sobie zwierzęcą nazwę, np. „Zjednoczone Łapy”, „Błotniacy”, „Drużyna Żyrafy”. W każdej drużynie stwórz pary i rozdaj im balony. Mają one symbolizować „drużynowe zwycięstwo” – trzeba je chronić i nie pozwolić im spaść na podłogę.

ETAP 1: Taniec z balonem

- Włącz muzykę.
- Dzieci tańczą, trzymając balony między czołami/brzuchami/plecami (prowadzący wybiera lub losuje opcje).
- Ręce nie mogą pomagać! Jeśli balon spadnie na podłogę, para odpada.
- Wygrywa drużyna, której pary będą tańczyć najdłużej (przyznaj dodatkowe punkty, jeśli zostanie więcej niż jedna para z jakiejś drużyny, podczas gdy pary z innych zespołów poodpadają).

ETAP 2: Wyścig drużynowy

- Każda para z drużyny musi przenieść balon wyznaczoną trasą i w określony sposób (np. slalom między pachołkami, przejście pod sznurkiem), a następnie przekazać go kolejnej parze.
- Cała drużyna musi współpracować – podpowiadać sobie nawzajem, jak utrzymać balon. Jeśli komuś się to nie uda, wszyscy wspólnie wymyślają, jak to poprawić.
- Warunek zwycięstwa: nie liczy się szybkość, ale to, że każda para pokona trasę bez utraty balona (można ponawiać próby).

ETAP 3: Drużynowy finał

- Cała drużyna staje w jednym rzędzie (np. bokiem, ramieniem do ramienia).
- Zadanie polega na tym, aby przejść kilka kroków jako jedna drużyna, trzymając wspólnie balon (np. bokami ciał).
- To końcowy test współpracy – uda się tylko wtedy, jeśli dzieci będą działać synchronicznie!

Co naprawdę wygrywa mecz?

O wartościach
ukrytych w bajce
o Leonie Misiu



Mateusz Brela,
psycholog sportu

Bajki mają wyjątkową moc. Potrafią nie tylko rozbawić i poruszyć wyobraźnię, lecz także przedstawić ważne tematy w sposób prosty i zrozumiały dla dzieci. Bajka o Leonie Misiu – młodym zawodniku drużyny Zjednoczone Łapy – jest piękną metaforą drogi, jaką przechodzi wielu młodych sportowców. Podczas tej drogi uczą się oni, czym są współpraca, przyjaźń i prawdziwe zwycięstwo.

Od buntu utalentowanego Leona po jego powrót do drużyny pod wpływem słów trenera – widzimy tu przemianę, która wydarzyła się na boisku, ale też w sercu bohatera. Mentorzy mają ogromne znaczenie w życiu młodych sportowców. Najpierw są to rodzice – pierwsi psychologowie dzieci, a później trenerzy, nauczyciele i inne ważne postaci, które mają wpływ na kształtowanie postaw i wartości. To właśnie naszym zadaniem jako dorosłych jest modelowanie zachowań – nie poprzez wykłady, lecz codzienne bycie przykładem.

W psychologii nazywamy to **teorią modelowania społecznego**. Tę ideę rozwinął Albert Bandura. Zgodnie z nią dzieci uczą się nie tyle przez słuchanie, ile przez obserwację. Zasada jest prosta: lepszy przykład niż wykład. Jeśli dziecko widzi, że dorośli: rodzic, trener, nauczyciel okazują szacunek, współpracują, uczciwie przeżywają porażki i cieszą się z małych sukcesów, zaczyna

w naturalny sposób powielać te postawy. Jeśli jednak dostrzega brak wzajemnej współpracy i indywidualizm, to te postawy również stają się dla niego naturalne. Bajka o Leonie działa właśnie w ten sposób: pokazuje, zamiast moralizować.

Choć na pierwszy rzut oka „granie pod siebie” może wydawać się skuteczne, bo dziecko zdobywa punkty, błyszczy i jest wyróżniane, to w dłuższej perspektywie czasowej staje się pułapką. Sport zespołowy ma uczyć czegoś więcej niż tylko indywidualnej skuteczności. Ma budować umiejętności współpracy, odpowiedzialności za zespół, rozumienia roli i wspólnego działania. Kiedy młody zawodnik gra wyłącznie dla siebie, nie rozwija tych kluczowych kompetencji, które są niezbędne zarówno na boisku, jak i w życiu. Uczy się szukać wyłącznie indywidualnych korzyści, a nie sposobów realizacji wspólnego celu. A przecież największe talenty to często osoby, które potrafią grać dla drużyny i dzięki temu wynoszą ją (oraz siebie) na wyższy poziom. W efekcie adepci profesjonalnego sportu mogą poczuć, z czym naprawdę wiąże się bycie częścią zespołu – nie tylko poprzez słowa, lecz także przez obrazy, emocje i relacje bohaterów.

Oto najważniejsze wartości i kompetencje, które ta historia pomaga rozwijać u najmłodszych sportowców:

1. WSPÓŁPRACA ZAMIAST RYWALIZACJI

W świecie dziecięcego sportu i zabawy często pojawia się naturalna potrzeba „wygranej”. Bajka pokazuje, że choć Leon początkowo skupiał się na strzelaniu bramek, to dopiero kiedy zaczął grać z drużyną, nie dla siebie, poczuł prawdziwą radość. Uczy to dzieci, że współdziałanie przynosi większą satysfakcję niż indywidualna rywalizacja.

Komentarz psychologa

Współpraca to jedna z kluczowych kompetencji społecznych. Psychologowie, m.in. Lew Wygotsky, podkreślają znaczenie **wspólnej aktywności** i interakcji rówieśniczej dla rozwoju poznawczego dziecka.

Dla rodzica

Warto zapytać dziecko po treningu czy meczu nie tylko o wynik, lecz także o to, komu pomogło, z kim zagrało najfajniejszą akcję, co udało się wspólnie. To przesuwaa akcent z rywalizacji na relacje.

2. ROZWIJANIE ŚWIADOMOŚCI WŁASNYCH EMOCJI

Leon przeżywa cały wachlarz emocji: ekscytację, złość, zazdrość, radość, a nawet

wstyd. Każda z nich jest adekwatna – ani pozytywna, ani negatywna. Dzięki temu dzieci mogą rozpoznać te same odczucia u siebie i nauczyć się, że wszystkie emocje są ważne i naturalne. Bajka staje się pretekstem do rozmowy o tym, jak emocje wpływają na nasze zachowanie i jak można sobie z nimi radzić.

Komentarz psychologa

Rozpoznawanie i nazywanie emocji to fundamenty inteligencji emocjonalnej, której poświęciłem duży rozdział w książce „Mistrzostwo Umysłu – Psychologia sukcesu w sporcie”. Dzieci, które potrafią nazywać emocje, lepiej radzą sobie w stresie i relacjach.

Dla rodzica

Aby rozmawiać o emocjach, można korzystać z bajek (np.: „Jak myślisz, co czuł Leon, gdy wszyscy w drużynie krytykowali jego grę?”). To pomaga dziecku budować słownik emocji i rozwijać empatię.

3. KOMUNIKACJA I SŁUCHANIE INNYCH

Jednym z przełomowych momentów w bajce jest sytuacja, gdy trener drużyny wypowiada słowa, które dla Leona zmieniają wszystko: „Kiedy strzelasz bramkę lewą łapą, tak naprawdę strzelają wszyscy: Max, Tosia, Marta, a nawet Ula”.

To zdanie nie tylko zachęca Leona do refleksji, lecz także uczy dzieci, jak wielką siłę mają odwaga mówienia i uważność w słuchaniu. Dzieci mogą zrozumieć, że każdy głos w grupie ma znaczenie.

Komentarz psychologa

Badania tzw. **agencjiności dzieci** (m.in. Alisona Jamesa i Alana Prouta) pokazują, że dzieci chcą i potrafią wyrażać swoje potrzeby – jeśli tylko stworzy się im do tego bezpieczną przestrzeń.

Dla rodzica

Warto ćwiczyć z dzieckiem prostą komunikację – np. w zabawie: „A co ty byś powiedziała/powiedział, gdybyś była/był Maxem Lisem?”. To wzmacnia poczucie wpływu i buduje śmiałość w wyrażaniu siebie.

4. BUDOWANIE RELACJI I ZAUFANIA

Bajka pokazuje, że drużyna to coś więcej niż zbiór zawodników. To wspólnota oparta na zaufaniu, wsparciu i trosce o siebie nawzajem. Dzieci uczą się, że dobra relacja z innymi jest kluczem do efektywnej współpracy – nie tylko w sporcie, lecz także w klasie, rodzinie czy grupie rówieśniczej.

Komentarz psychologa

Teoria przywiązania Johna Bowlby’ego głosi, że **bezpieczna relacja** to podstawa eksploracji i rozwoju. W grupie sportowej dzieci szukają takiego samego poczucia bezpieczeństwa.

Dla rodzica

Wspieraj dziecko w budowaniu relacji, ale nie wyręczaj go. Zamiast: „Nie baw się z nim, on cię ignoruje”, lepiej powiedzieć: „Co możesz powiedzieć koledze, żeby cię usłyszał?”.

5. KSZTAŁTOWANIE POSTAW FAIR PLAY

Leon musi zmierzyć się z pytaniem, czy naprawdę wygrana jest warta wszystkiego. Kiedy odkrywa, że uczciwość i szacunek do innych są ważniejsze niż wynik, dzieci dostają jasny przekaz – warto grać fair, nawet jeśli czasem oznacza to rezygnację z szybkiej wygranej.

Komentarz psychologa

Rozwój moralny według Lawrence’a Kohlberga przebiega etapami – od unikania kary, przez rozumienie reguł, aż po działanie z własnego przekonania. Bajki pomagają przechodzić te etapy.

Dla rodzica

Opowiadaj dziecku o sytuacjach, w których uczciwość była trudna, ale ważna. Wspólne analizowanie takich momentów z bajek lub życia kształtuje moralność opartą na wartościach.

6. DOCENIANIE WYSIŁKU, A NIE TYLKO WYNIKU

W kulturze silnie zorientowanej na sukces dzieci często są oceniane na podstawie osiągnięć. Historia Leona przypomina, że największe zwycięstwo to nie liczba bramek, ale wysiłek, zaangażowanie i wspólna radość. To ważna lekcja dla rodziców i nauczycieli: próbujmy nagradzać starania, a nie tylko efekty.

Komentarz psychologa

Carol Dweck mówi o **nastawieniu na rozwój** (*growth mindset*) – dzieci, które są chwalone za wysiłek, a nie za talent, stają się bardziej wytrwałe i mniej boją się porażek.

Dla rodzica

Zamiast: „Ale jesteś zdolna/zdolny!”, powiedz: „Widzę, ile pracy w to włożyłaś/włożyłeś. To robi wrażenie!”. Taki komunikat wspiera motywację wewnętrzną, a nie zależność od oceny.

7. SIŁA RÓŻNORODNOŚCI

Każdy z członków Zjednoczonych Łap wnosi coś innego do drużyny. Dzięki temu dzieci uczą się, że różnice w wyglądzie, stylu gry czy charakterze nie są przeszkodami, ale wartościami. To buduje postawy otwartości i akceptacji wobec innych.

Komentarz psychologa

Już 5-latki zaczynają tworzyć własne kategorie społeczne. Jeśli nie nauczymy ich różnorodności i akceptacji, mogą rozwinąć się stereotypy i uprzedzenia (Henry Tajfel i John Turner – teoria tożsamości społecznej).

Dla rodzica

Pokazuj dziecku różne postacie – w bajkach, książkach, drużynie. Zadawaj pytania: „Co każdy wnosi do drużyny?”, „Co byłoby nudne, gdyby wszyscy byli tacy sami?”.

8. ODWAGA DO ZMIANY

Leon, choć uparty i skupiony na sobie, w pewnym momencie potrafi się zatrzymać, posłuchać i zmienić swoje podejście. To ogromna umiejętność – u dzieci i dorosłych. Pokazuje, że prawdziwa siła nie leży w byciu najlepszym, ale w gotowości do nauki i rozwoju.

Komentarz psychologa

Elastyczność psychiczna to kluczowa cecha dobrostanu psychicznego według terapii akceptacji i zaangażowania. Zdolność do zatrzymania się i zmiany zachowania jest oznaką dojrzałości, którą jako rodzice jesteśmy zobowiązani kształtować nie tylko u swoich dzieci, lecz także – przede wszystkim – u siebie.

Dla rodzica

Ucz dziecko, że zmiana zdania nie oznacza porażki. Można powiedzieć: „Zauważyłaś/zauważyłeś coś nowego i podjęłaś/podjąłeś inną decyzję – to odwaga i mądrość”.

9. ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE WYBORY

W bajce Leon nie jest idealny. Popęłnia błędy, bywa egoistą, ale właśnie dlatego jest wiarygodny i bliski dzieciom. Dzięki temu najmłodsi uczą się, że nie muszą być bezbłędni – ważne, by potrafili wziąć odpowiedzialność za swoje zachowanie i próbowali je naprawić. Młodzi sportowcy, którzy zbyt wcześnie są uczeni „gry na wynik”, mogą wykształcić poczucie własnej wartości oparte wyłącznie na osiągniętych rezultatach i nadmiernie się przez nie definiować.

Komentarz psychologa

Badania nad **internalizacją norm społecznych** pokazują, że dzieci uczą się odpowiedzialności, kiedy mogą doświadczać konsekwencji swoich działań i rozmawiać o nich z dorosłymi.

Dla rodzica

Gdy dziecko zrobi coś niewłaściwie, nie karz go. Zapytaj: „Co twoim zdaniem możesz teraz zrobić, żeby to naprawić?”. To buduje poczucie sprawczości, a nie tylko lęk przed oceną.

10. POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI

Kulminacją bajki jest wspólny okrzyk: „Jedna drużyna!!!”. To moment, w którym każdy członek zespołu – niezależnie od swojej roli – czuje, że jest częścią czegoś większego. Dla dzieci to kluczowe doświadczenie: wiedzieć, że przynależą, że są ważne, że ich obecność ma znaczenie.

Komentarz psychologa

Abraham Maslow uważał przynależność za jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Brak przynależności u dzieci może prowadzić do wycofania lub agresji.

Dla rodzica

Celebryj wspólne momenty: drużynowe mecze, rodzinne rytuały, wspólne kibicowanie. Dziecko, które czuje, że gdzieś przynależy, staje się bardziej otwarte, spokojne i odważne.

ZAKOŃCZENIE

Bajka o Leonie to ciepła opowieść o drużynie i meczu, a jednocześnie narzędzie, które pomaga dzieciom i rodzicom rozwijać kluczowe kompetencje społeczne i emocjonalne, potrzebne i na boisku, i w życiu. Jeśli będziemy towarzyszyć młodym sportowcom w odkrywaniu tych wartości, wychowamy nie tylko dobrych zawodników i dobre zawodniczki, lecz także dobrych ludzi. Dzieci mają prawo uczyć się rywalizacji, wygrywania i przegrywania – to naturalna

część dorastania. Ale dorośli: rodzice, trenerzy, opiekunowie są odpowiedzialni za to, by nie grać wynikiem ich dzieciństwa. Gdy zaczynamy rywalizować za nie, przestajemy być przewodnikami, a stajemy się ciężarem. Jak pisał Carl Jung: „Największym ciężarem dla dziecka nie są błędy rodziców, ale ich niezrealizowane ambicje”.

Dlatego zamiast podkręcać tempo wyścigu, nauczmy dzieci, że droga, którą idą, jest ważniejsza niż podium. Bajki takie jak ta przypominają, że dzieci najlepiej uczą się dzięki opowieściom, przykładom i bliskości, a nie presji. Bądźmy więc nie tylko ich kibicami, lecz także sojusznikami w budowaniu charakteru. Bo mecz, nawet najważniejszy, kiedyś się skończy, a to, czego nauczyły się o sobie i innych – zostanie z nimi na zawsze.

Mateusz Brela, psycholog sportu

LEWA ŁAPA LEONA

