

WIELKIE MI RZECZY!

Boguś Janiszewski



zacytani.org



PROLOGIS®



TOWARZYSTWO
PRZYJACIÓŁ
DZIECI

WIELKIE
MI
RZECZY!

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

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



„Wielkie mi rzeczy!” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 7–9 lat, która ma za zadanie wesprzeć najmłodszych w nauce budowania relacji z rówieśnikami oraz identyfikowania przeżywanych emocji. Celem publikacji jest pokazanie dzieciom, że nie zawsze muszą robić wszystko same – nawet najtrudniejsze zadania stają się łatwiejsze, gdy działamy 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 sposobach przejścia od izolacji do współpracy.

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

autor bajki **Boguś Janiszewski**

ilustracje do bajki **Patrycja Bryszewska-Stępień**

opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych **Paulina Godek**

opracowanie części eksperckiej **Agnieszka Machnicka**

redakcja **Monika Krzywożyńska**

skład **Stanisław Tuchołka | panbook.pl**

ISBN 978-83-68539-03-5



WIELKIE MI TRZECZY!

BAJKA EDUKACYJNA _____ str. 6–21

BAJKOTERAPIA _____ str. 22–28

Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi

SCENARIUSZE DO BAJKOTERAPII _____ str. 29–37

Scenariusz zajęć indywidualnych

Scenariusz zajęć grupowych

KIEDY ELFY PRZESTAJĄ SŁUCHAĆ –

bajka o współpracy, która leczy samotność _____ str. 38–43



Pobierz bezpłatny audiobook
z bajką „Wielkie mi trzeci!”.

WIELKIE MI RZECZY!

Coraz częściej słyszymy, że dzieci mają za dużo ekranów, a za mało ruchu. Ale gdy rozmawiam z nauczycielami i psychologami, wciąż powraca jedno słowo – **samotność**. W klasach pełnych uczniów coraz trudniej o prawdziwe bycie razem. Dzieci czują się samotne nie dlatego, że nie mają wokół siebie ludzi, ale dlatego, że nikt ich nie słyszy.

Ta bajka powstała z takiej ciszy, z potrzeby przypomnienia, że „razem” nie znaczy „obok siebie”, lecz „ze sobą”.

Jest to opowieść o świecie, w którym każdy chce zrobić coś dobrze sam. Ale pewnego dnia okazuje się, że nawet w magazynie prezentów nie da się niczego zapakować bez czyjejś pomocy.

To historia o odwadze, słuchaniu i proszeniu o pomoc. O tym, że współpraca nie jest obowiązkiem, lecz relacją. W świecie, w którym naprawdę słuchamy siebie nawzajem, nawet największy prezent pakuje się lżej.

Z wielką radością oddajemy w Wasze ręce tę opowieść. Niech Wam przypomina, że razem zawsze można więcej.

Agnieszka Machnicka
prezeska Fundacji Zacztyani.org

Drodzy Czytelnicy!

Wyobraźcie sobie zimowy wieczór. Za oknem migoczą światła, w domu rozbrzmiewa śmiech, a w powietrzu unosi się zapach pierników. Właśnie w takich chwilach najmocniej czujemy, że magia świąt tkwi w byciu razem.

Dlatego w Prologis postanowiliśmy podarować Wam coś więcej niż prezent – historię zatytułowaną „Wielkie mi rzeczy!”. To bajka o współpracy, która przypomina, że samotność znika tam, gdzie pojawiają się życzliwość i wspólne działanie.

Wiemy, jak wielką moc ma współpraca. To dzięki niej zaledwie 107 osób w naszym zespole zarządza aż 5 milionami metrów kwadratowych magazynów w Europie Środkowej. Tak jak w logistyce, tak i w życiu – tylko razem możemy osiągnąć naprawdę wielkie rzeczy.

Ta książka powstała we współpracy z Fundacją Zaczytani.org, z którą łączy nas niejedna inicjatywa. Dziś oddajemy tę publikację w Wasze ręce z nadzieją, że zechcecie podać ją dalej – bliskim, znajomym, w szkołach Waszych dzieci, mediach społecznościowych.

Niech ta bajka stanie się naszym wspólnym świątecznym prezentem – pełnym dobra, ciepła i wiary, że wspólnie możemy wszystko.

Z najlepszymi życzeniami ciepłych i radosnych
świąt Bożego Narodzenia,

zespół Prologis

Daleko, daleko stąd, prawie tak daleko, że dalej już nie można – za siedmioma zaspami i jedną bardzo upartą wicherą – leży miasteczko elfów. Z kominów leci tam dym o zapachu pierników, zorza mruga jak lampki na choince, a śnieg skrzypi niczym chrupiąca bułeczka.

W miasteczku elfów, którego nazwa to pilnie strzeżony sekret, jest pięknie o każdej porze roku. Ale najpiękniej i najmagiczniej robi się wtedy, gdy zbliżają się święta. Dla nas, ludzi, święta to czas radości i nadziei, a także... czekania na prezenty. Tymczasem dla elfów to okres ciężkiej pracy. Takiej, że ze zmęczenia niekiedy aż czapki zsuwają się im na oczy.

Trzeba przecież zamówić miliony zabawek i innych podarków, przyjąć je do magazynów, policzyć kółka, guziki, śrubki i wstążki, posegregować: misie do misiów, klocki do klocków, gry do gier, książki do książek... A potem zapakować tak, żeby każdy prezent wyglądał jak z obrazka. I zdążyć z tym wszystkim przed przyjazdem Szefa.

– Ho, ho, ho, ho! Czy moje elfy przygotowały już prezenty?

Rozczarowane dzieci? Nie ma takiej opcji. Wózki pędzą, wstążki śmigają, a listów z życzeniami przybywa szybciej niż płatków śniegu. Dlatego proszę, nie piszcie ich na ostatnią chwilę,



bo to sprawia elfom sporo kłopotu. W tym przedświątecznym zamęcie wszystko musi iść jak w zegarku. No bo powiedzcie sami: kto chciałby dostać prezent świąteczny... po świętach? Dlatego kiedy nie ma czegoś na czas, Szef marszczy brwi i zaczyna burczeć pod nosem:

– Ho, ho, ho, ho! Ładna historia!

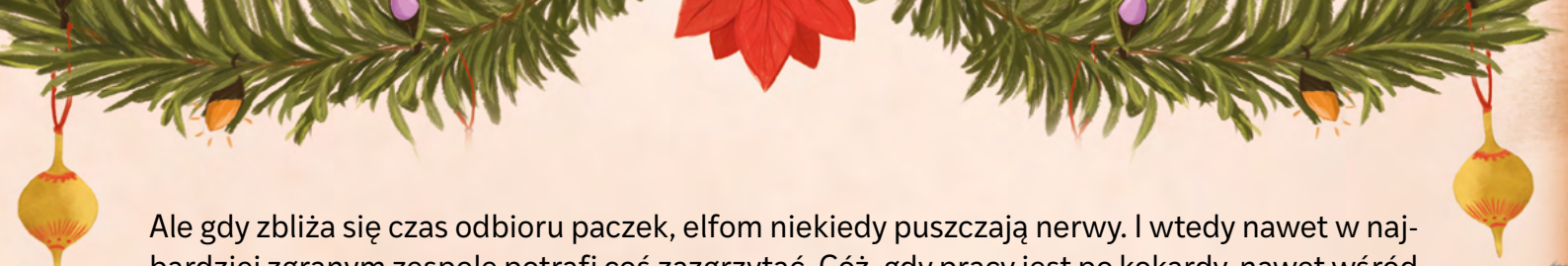
Błędy? O nie, żadnych błędów! Nigdy! Choć... kiedyś, dawno temu (elfy bardzo nie lubią tego wspomnienia), zdarzyła się poważna wpadka. Pewna Ania, miłośniczka sportu z alergią na sierść, dostała... szczeniaczka. A pewien Krzyś zamiast wymarzonego pupila znalazł pod choinką wrotki, i to w złym rozmiarze. Rozumiecie, co się wydarzyło? Elf Ambroży tłumaczył się później, że to przez katar. Ponoć tak mu kapało z nosa, że aż skleły się zamówienia. Dobrze sobie! Elfy krzyknęły: „Ojej!”, przeprosiły, wszystko naprawiły i przyrzekły, że nigdy więcej nie będzie pomyłek. Nigdy! Choć, między nami mówiąc, jeśli w magazynie ktoś znowu kichnie trzy razy, to kto wie, co wyląduje pod choinką.

Jednak od tamtej pory obowiązują surowe zasady. Proste i skuteczne:

- na każdym adresie są dwie pieczętki;
- każdą paczkę sprawdzają dwie pary oczu („czy to na pewno dla tej osoby?”);
- kolor wstążki musi zgadzać się z kategorią prezentu (zielone przy grach, czerwone przy pluszakach, złote przy książkach);
- na koniec głośne czytanie numeru paczki i zapis kontrolera: „Sprawdzone!”.

W sprawdzaniu i kontrolowaniu najlepsza jest elfka Tosia Miarka. Nie umknie jej żaden szczegół. Tak właśnie pracują elfy: starannie, razem i z sercem. Dzięki temu każdy prezent trafia tam, gdzie powinien. Dokładnie tam.





Ale gdy zbliża się czas odbioru paczek, elfom niekiedy puszczaają nerwy. I wtedy nawet w najbardziej zgranym zespole potrafi coś zazgrzytać. Cóż, gdy pracy jest po kokardy, nawet wśród elfów zdarzają się małe spięcia, drobne kłótnie, a czasem nawet, hm, poważniejsze afery.

- Gdzie jest supermocna taśma? Ktoś? Coś?
- Mogę ci trochę dać. Ale za nożyczki!
- Kto zużył cały papier w serduszka?! Ej, no bez przesady!
- To weź w kratkę. Kratka też jest świąteczna.
- W kratkę to mogą być twoje majtki. Oddawaj!
- A właśnie że nie oddam!

Gdy sanie z prezentami znikają za horyzontem, a dzwonki milkną, elfy nareszcie mogą odechnąć. Parzą sobie wtedy herbatę z pomarańczą, siadają przy kominku, sięgają po karty i grają w ukochanego remika.

Jeśli ktoś myśli, że pracują tylko w grudniu, a potem się lenią, niech zajrzy tu wiosną. To czas na porządki w magazynach, przegląd wstążek, testy pudeł i planowanie dostaw. Elfy przez długie miesiące przygotowują się do wielkiego finału. Świąta są jak błyszcząca gwiazda na czubku choinki. Wtedy wszystko świeci najjaśniej.

*

- Jejciu, ale wielgachny! – Kasia Zgódka zadarła głowę i patrzyła na olbrzyma.
- No... Prawdziwy potwór... – Tosia Miarka, koleżanka Kasi, aż rozdziawiła usta ze zdziwienia. – Co to w ogóle jest?
- Jak to co? Miś! – wyjaśnił Olaf Rządnicki tonem tak obojętnym, jakby wielki pluszowy niedźwiedź był czymś najnormalniejszym na świecie.
- A przecież nie był. Bo to był MIŚ GIGANT. Z brzuchem tak wielkim, że nawet dwa elfy trzymające się za dłonie nie mogły go objąć. Łapy miał jak bale, a łeb tak ogromny, że dosięgał niemal do sufitu. Nos błyszczał mu jak wielka żarówka, a oczy – dwa szklane jeziora – zdawały się patrzeć na wszystkich z cichym pytaniem: „No i co teraz zrobicie?”.
- Niech mnie renifer kopnie... – mruknął Tofik Dreptalski, obchodząc pluszaka ze wszystkich stron. – Wygląda jak szafa w futrze. Ktoś tu naprawdę przesadził.
- Eee tam. – Remik Iskierka, którego chyba nic nie dziwiło, skrzywił się. – Zabawka jak zabawka. Każde dziecko ma prawo do marzeń.
- Pewnie – potwierdził Tofik. – Ale nawet marzenia muszą mieć rozsądne wymiary. To robota dla trolli albo gremlinów. – Na wspomnienie trolli aż się wzdrygnął.
- Ale to jest marzenie wyjątkowe – wyjaśniła Tosia. – Zresztą sami spójrzcie.

Mówiąc to, sięgnęła po wielki, gruby segregator z listami od dzieci. Znalazła odpowiednią zakładkę.

- List numer jeden... – zaczęła z powagą. – „Bardzo, bardzo proszę o misia. Największego misia na świecie...”
- 



– Wystane trzy lata temu. – Tofik zajął Tosi przez ramię. – Interesujące.

– List numer pięć – kontynuowała elfka, pokazując końcem palca poszczególne wyrazy. – „W zeszłym roku prosiłem o ogromnego misia, ale go nie dostałem. Wciąż o nim marzę”. List numer dziewięć: „Już dwa lata czekam na mojego misia. Czy miś będzie tak duży, żebym mógł się w nim cały schować?”. List numer czternaście... – Głos Tosi lekko zadrżał. – „Nie chcę nic innego. Tylko misia. Największego, największego na świecie...”

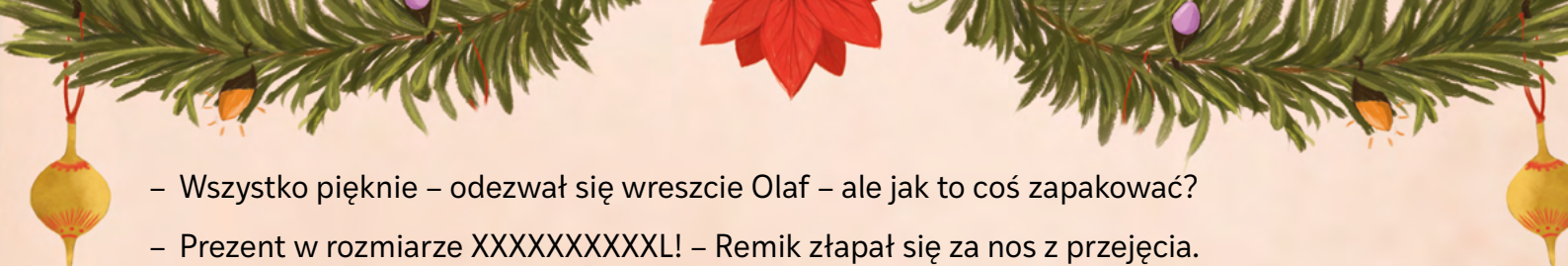
Elfka zamknęła segregator i spojrzała na resztę.

– Uparty dzieciak – mruknął Olaf.

– Czemu uparty? – Tosia aż fuknęła. – Ja się wzruszyłam.

Zapanowała cisza. Wszyscy spojrzeli na olbrzymiego pluszaka, który jakby się uśmiechał. I wtedy elfy poczuły siłę tego marzenia. Bo jeśli jakieś dziecko na świecie za czymś bardzo, bardzo tęskni, to one są gotowe zrobić wszystko, nawet stanąć na głowach, żeby spełnić to marzenie.





– Wszystko pięknie – odezwał się wreszcie Olaf – ale jak to coś zapakować?

– Prezent w rozmiarze XXXXXXXXXXXL! – Remik złapał się za nos z przejęciem.

Elfy przyglądały się badawczo misiowi. A miś przyglądał się badawczo elfom. Przynajmniej tak im się zdawało.

– Papier i dużo wstążki? – podsunęła niepewnie Kasia.

– Dużo wstążki? – powtórzyła Tosia i przewróciła oczami. – Chyba ze dwa kilometry!

– A folia bąbelkowa? – zastanawiał się na głos Remik. – Tak! – Podskoczył. – Folia bąbelkowa jest dobra na wszystko!

Nie czekając na zdanie reszty, pobiegł do magazynu. Po chwili przytargał ogromną belę folii bąbelkowej. Była tak duża, że potknął się o własne nogi i runął prosto na nią. Bela potoczyła się, zawijając go szczelnie jak naleśnik.

– Pomóżcie... – stęknął z jej wnętrza.

– Remiku, to misia mamy zapakować, nie ciebie. – Tosia parsknęła śmiechem.

– To może karton? – zaproponował Tofik, nie zwracając uwagi na naleśnikowego Remika.

– Karton?! – prychnął Remik, który wystawił głowę z rulonu. – Chyba po słońiu!

I zaczął się wygłupiać:

– Przepraszam bardzo, czy ktoś ma może niepotrzebny karton po słońiu? Nie? Nikt nie ma? Szkoda! To może po wielorybie? Tylko żeby nie był mokry!

Ale elfom nie było za bardzo do śmiechu. Czas uciekał, a one wciąż nie wiedziały, jak zapakować ten przeogromny prezent.

– Dobra, mam pomysł – powiedział nagle Olaf.

– Super! – Tosia się ucieszyła. – Jak możemy pomóc?

– Najlepiej wcale – uciął Olaf. – Wolę to zrobić sam.

– Sam? – zdziwiła się Kasia. – Dlaczego sam? Przecież lepiej robić coś wspólnie.

– Może i lepiej, ale nie tym razem. – Olaf wskazał palcem na Remika, który próbował przestać być naleśnikiem. – Narobicie tylko bałaganu. Rano przyjeżdża Szef. Nie chcę ryzykować.

– Ależ Olafie... – zaczęła Kasia.

– Co to za problem zapakować prezent? – Olaf wzruszył ramionami. – Wielkie mi rzeczy!

Elfy popatrzyły na siebie nawzajem, urażone i trochę zawstydzone. Żaden się już nie odezwał. A potem wszystkie sobie poszły. Olaf został sam z misiem, pewny, że tylko on da radę podołać zadaniu.

*

Przez długi czas drzwi były zamknięte na cztery spusty. Naburmuszone elfy krążyły w pobliżu, udając brak zainteresowania. Ale tak naprawdę ciekawość aż im wychodziła uszami. Co chwilę któryś przystawał pod drzwiami. Po przyłożeniu ucha można było usłyszeć dziwne odgłosy: szur-szur, skrzyp-skrzyp, rytmiczne uderzenia, a nawet jakieś takie piiiiitu-piiiiitu. Od czasu

do czasu rozlegało się głuchoe stuk-puk, jakby ktoś wbijał gwóźdź w... no właśnie, w co? Elfy wymieniały się spojrzeniami, coraz bardziej podenerwowane.

– Co on tam kombinuje? – mruknęła Tosia, kręcąc miarką, z którą nigdy się nie rozstawała.

– Pewnie buduje sobie chatkę – odparł z przekąsem Remik. – Skoro taki z niego samolub.

Wreszcie drzwi skrzypnęły i powoli się uchyliły. W progu stanął Olaf z dłońmi w roboczych rękawicach, spocony, ale z miną zwycięzcy.

– Zapraszam – powiedział i wskazał gestem wewnątrz.

Elfy wpadły do środka i zamarły z wrażenia. Misia nie było. A raczej... był, tylko ukryty. Na środku magazynu stało ogromne pudło owinięte błyszczącym papierem w różowe serduszka.

– Drewniana skrzynia? – zdziwił się Tofik, ostrożnie w nią stukając. – Niezła robota.

– Też bym na to wpadł, gdyby nie ta folia – prychnął z zazdrością Remik.

Olaf tylko uśmiechał się pod nosem, jakby chciał powiedzieć: „No i kto miał rację?”.

Zaciekawiona Tosia podeszła do konstrukcji i wyciągnęła swoją słynną miarkę. Wysunęła ją i zaczęła o górę skrzyni. A potem zsunęła metalowy pasek aż do podłogi. Popatrzyła na miarkę i coś tam do siebie zamruczała. Następnie podeszła do drzwi wyjściowych, znowu coś zmierzyła i zamruczała. Elfy nie spuszczały z niej wzroku.

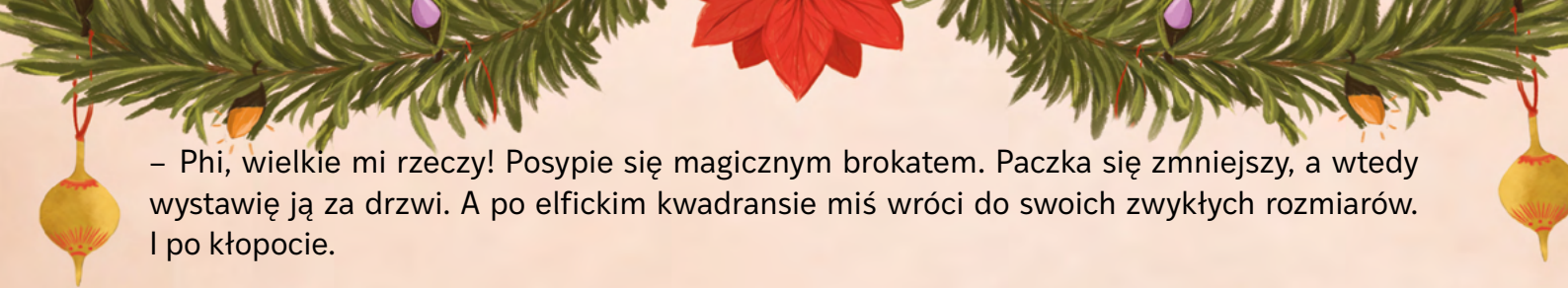
– Świetna robota – pochwaliła Tosia z dziwnym uśmieszkiem na twarzy. – Tylko jak chcesz tę pakę przenieść przez drzwi? Bo na moje oko brakuje przynajmniej dwunastu centymetrów. – I wskazała na miarkę.

Wszyscy spojrzeli na Olafa. Elfowi zrzęda mina, ale tylko na chwilę. Po chwili poprawił rękawice i oznajmił na luzie:









– Phi, wielkie mi rzeczy! Posypie się magicznym brokatem. Paczka się zmniejszy, a wtedy wystawię ją za drzwi. A po elfickim kwadransie miś wróci do swoich zwykłych rozmiarów. I po kłopotcie.

Olaf uśmiechnął się, wyraźnie z siebie zadowolony, po czym podreptał do magazynku, gdzie były wszystkie materiały i narzędzia.

– Magiczny brokat... kto widział magiczny brokat? – Elf przetrząsał półki w poszukiwaniu szkatułki.

– Olafie... – odezwał się cicho Tofik.

– Mam! – Uradowany elf trzymał w dłoni niewielką, pięknie rzeźbioną szkatułkę. Delikatnie ją otworzył, zajrzał do środka i zrobił wielkie oczy.

Szkatułka była pusta!

– Na brodę Szefa! Ktoś ukradł magiczny brokat! – wrzasnął Olaf, patrząc groźnie na przyjaciół.

– Olafie... – powtórzył Tofik. – Tego brokatu nie ma od stu dwudziestu lat.

– Dziś już tak nie pracujemy, pamiętasz? – włączyła się Tosia. – Teraz to się robi normalnie. Plan pracy, lista, logistyka... – wyliczała na palcach.

– I współpraca – dodała Kasia.

Olaf wyglądał jak wyłączona lampka.

– No dobra... – powiedział Remik, patrząc na wielką pakę. – Znajdźmy szybko jakieś rozwiązanie. Może jednak mniejszy miś?

– Nie – zaprotestowała Tosia. – Dziecko chciało dokładnie takiego. Miś musi zostać dowieziony.

– To może rozpakować i przenieść na zewnątrz, a potem zapakować jeszcze raz? – zaproponował Remik.

– Nierealne. – Tofik pokręcił głową. – Nie zdążymy.

– Świąt nie da się przesunąć – dodał Remik.

– Widzicie?! – wybuchnął Olaf. – Sami mówicie, że się nie da. Wszystko na mojej głowie! Wy tylko przeszkadzacie!

Zrobiło się bardzo nieprzyjemnie. Atmosfera stała się tak gęsta, że można ją było ciąć nożyczkami jak wstążkę. Bo elfy potrafią wiele znieść, ale bardzo nie lubią niesprawiedliwości.

Po chwili wszystkie rozeszły się do swoich zajęć. Olaf został sam – z paczką większą od drzwi i tykającym zegarem, który odliczał czas do świtu. A świt oznaczał jedno: przyjazd Szefa.

*

Olaf siedział przy kuchennym stole i wpatrywał się w kubek z gorącą herbatą, jakby miał nadzieję, że znajdzie w nim rozwiązanie. Wzdychał ciężko i mieszał łyżeczką tak mocno, jakby chciał zrobić dziurę na wylot.

– Przecież musiałem sam... – mruczał pod nosem. – Nikt mnie nie rozumie... A rano będzie afera stulecia!

Upił wielki łyk i strasznie się skrzywił.

– Tfu! Fuuuuj! – Pluł do zlewu i prychnął. – Co to za trucizna?!

Okazało się, że z tego wszystkiego zamiast cukru wsypał do kubka łyżeczkę soli. Herbata smakowała jak zupa.

– A któż to tak stęka i sapie? – zapytał nagle ktoś za jego plecami.

W drzwiach stał Gustaw Pamiętański – stary elf z siwą brodą, w koszuli i kamizelce, jakich nikt poza nim od stu lat już nie nosił. Gustaw był na emeryturze, ale gdy zaczynał się świąteczny rozgardiasz, zawsze zaglądał do miasteczka. Wpadał niby przypadkiem, niby tylko na herbatkę...

– Eeech... – Olaf westchnął. Był coraz bardziej przygnębiony. – Chciałem zrobić coś ważnego. Ale wszystko mi się sypie. Jak ta sól do herbaty.

I opowiedział staremu elfowi całą historię. O wielkim misiu, o chłopcu, który na niego czeka, o pomyśle na wielką drewnianą skrzynię. No i o tym, że ogromna paka nie mieści się w drzwiach. Nie wspomniał tylko o tym, że wszystko zrobił sam.

Stary elf podszedł bliżej. Nalał sobie do kubka herbaty, postodził (prawdziwym cukrem), usiadł przy kuchennym stole i spojrzał na Olafa znad unoszącej się pary.

– Widzisz... czasem paczka rośnie bardzo szybko. I wtedy dobre chęci nie wystarczą.

Olaf patrzył ponuro przed siebie.

– To znaczy, że wszystko zrobiłem źle?

– Nie źle, ale może za bardzo sam. – Gustaw upił łyk herbaty i dodał: – Posłuchaj starego elfa. Kiedyś chciałem udowodnić, że dam radę. Zapakowałem trzydzieści prezentów. Każdy był piękny, błyszczący, pachnący. Tylko że... do wszystkich włożyłem takie same karteczki. Z napisem: „Dla Zosi”.

– Trzydzieści Zosiek?! – Olaf aż podskoczył na krześle. – Ale masakra!

– Ano właśnie. – Gustaw prychnął. – Zosia byłaby szczęśliwa, ale reszta dzieci? Katastrofa! Sam bym tego nigdy nie odkręcił, choćbym stanął na uszach. Drużyna mnie uratowała. Przepakowali, przepisali, przerobili. Szef niczego się nie domyślił.

Stary elf spojrzał prosto na Olafa i stuknął palcem w stół.

– Ty też zrobiłeś wielką rzecz. Może nawet za wielką. Ale zgubiłeś coś ważniejszego niż brokat i papier.

– Co takiego? – Olaf aż zbladł.

– Drużynę – odpowiedział Gustaw. – A bez drużyny... Cóż, drogi Olafie, nawet renifer nie pociągnie sań sam.

★

Elfy siedziały z ponurymi minami przed magazynem, skulone pod ścianą jak obrażone wróbelki. Patrzyły w niebo. Spadało tyle gwiazd, jakby ktoś sypał z nieba kaszę mannę. Noc była wyjątkowo piękna – a to pewny znak, że już wkrótce Szef zjawi się po prezenty.



Prawie wszystko było gotowe. Paczki leżały poukładane w stosy, a wstążki błyszcząły w świetle zorzy. Brakowało tylko jednej.

W drzwiach pojawił się Olaf. Zadarł głowę, chrząknął i zaczął w swoim stylu:

– No, no... Co tak siedzicie jak krasnale na imieninach? – Chciał być zabawny, ale nie za bardzo mu wyszło.

Elfy spojrzały na niego z ukosa. Wciąż były naburmuszone i rozeźlone. Olaf jeszcze raz popatrzył na przyjaciół i spróbował inaczej:

– Wiem, zawałam. Przepraszam. I... i... proszę o pomoc. Bo sam... nie dam rady.

Elfy nawet nie mrugnęły. Bo one już tak mają – jak się obrażą, to trudno im odpuścić. Ale po chwili odezwała się Kasia:

– No już, przestańcie stroić fochy. To przecież nasze wspólne zadanie. Razem zawsze dawałiśmy radę. I teraz też damy. – Uśmiechnęła się tak, jak tylko ona potrafiła. – Chodźmy.

Elfy powoli podniosły się i ruszyły za Kasią do magazynu. Tam wpatrzyły się w ogromną pakę jak w zagadkę bez rozwiązania.

Nagle Remik, który bawił się wieczkiem od pustej szkatułki, podskoczył.

– Ej, mam! – krzyknął. – Jeśli nie możemy zmniejszyć paczki, to powiększmy drzwi!

– Cooo?! – Tosia aż się zapowietrzyła z wrażenia.

– Wystarczy podnieść magazyn!

– Niby jak? – dopytywała Kasia.

– Nnnooo... – Remikowi skończyły się pomysły. – Na razie tyle wymyśliłem.

– Normalnie – odezwał się Tofik. – Weźmiemy długie drągi. Ja zawołam: „hop-siup!”, wy podniesiecie trochę magazyn i podłożycie kołeczki. Potem znowu: „hop-siup!” i kolejny kołeczek. Jeśli zabraknie rąk, poprosimy kolegów z drugiego magazynu.





Elfy patrzyły na siebie nawzajem z niedowierzaniem. Dopiero po chwili zrozumiały, że to naprawdę może się udać. Całe napięcie uleciało z nich jak para z czajnika. Wszystkie serdecznie się uściskały i przybiły sobie piąteczki. A Olaf z radości podskoczył tak wysoko, że zawadził czapką o żyrandol. Czapka została u góry, Olaf spadł, a wszyscy wybuchnęli śmiechem. Żaden problem, czapkę ściągnie się później. Na razie trzeba wziąć się do roboty.

*

Świt powoli rozlewał się po niebie. W oddali było słychać dzwonki sań. Elfy stały zziębnięte i z czerwonymi policzkami, ale szczęśliwe.

– Widzieliście minę Szefa, gdy zobaczył tę pakę? – Remik parsknął śmiechem. – Prawie spadł z sań!

– Ale reniferom to współczuję – dodał Tofik i pokręcił głową.

– Dadzą radę – powiedziała Kasia.

– Najważniejsze, że dzieciak wreszcie doczeka się misia – dodała Tosia.

Chwilę później wszyscy usiedli przy stole. Olaf nalał herbaty do kubków, a ktoś inny potasował karty. Pachniało pomarańczą, w kominku trzaskał ogień...

Nagle rozległo się pukanie do drzwi.

– Pilna wiadomość! – zawołał kurier owinięty czerwonym szalikiem i położył na stole kopertę.

Tosia, która siedziała najbliżej, podniosła list i usiadła prosto, jak zawsze, gdy brała się do czegoś ważnego. Otworzyła, wyciągnęła karteczkę i zaczęła czytać:

– „Ho, ho, ho, ho!”

– To od Szefa – odgadła przejęta Kasia.

Elfy zastrzygły uszami.

– „Moje kochane elfy! Sprawiliście się znakomicie. W związku z tym zdecydowałem, że otwieram Departament Prezentów Specjalnych, Trudnych i Trudniejszych. I Wy się nim zajmiecie. Wesółych Świąt!

Wasz ulubiony Szefuńcio”

Przyjaciele popatrzyli na siebie nawzajem z lekkim niepokojem.

– Szefuńcio? Departament? To chyba jakieś żarty – powiedział Remik z kwaśną miną.

Ale Olaf tylko wzruszył ramionami, poprawił czapkę i mruknął z uśmiechem:

– Sprawy trudne i trudniejsze? Z taką ekipą jak nasza? Wielkie mi rzeczy! Zagramy wreszcie w tego remika? Kto rozdaje?







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 ośwoić te emocje, wyrazić je oraz znaleźć sposób na przyjrzenie się trudnej sytuacji i poszukanie rozwiązania odpowiedniego dla dziecka.



JAKIE SĄ MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNE URUCHAMIANE DZIĘKI BAJKOTERAPII?

1 NAŚLADOWNICTWO

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

2 ODWRAŻLIWIANIE

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

3 RACJONALIZACJA

Pokazywanie dziecku poprzez treść bajki czynników 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 ZAJĘĆ INDYWIDUALNYCH

CELE:

1. Nauka rozpoznawania i nazywania emocji – własnych i innych ludzi, tak by dziecko lepiej rozumiało siebie i otoczenie.
2. Pokazanie, że prośenie o pomoc i współpraca to oznaki odwagi, a nie słabości.
3. Nauka rozmawiania o emocjach i potrzebach w sposób, który buduje więź, zamiast prowadzić do rywalizacji czy obrażania się.
4. Pokazanie, jak można wrócić do relacji po konflikcie (różnice i błędy nie kończą przyjaźni, lecz pozwalają doświadczać jej głębiej).
5. Wzmacnianie poczucia przynależności i bezpieczeństwa przez doświadczenie, że razem możemy więcej niż w pojedynkę.
6. Wyposażenie rodzica w narzędzia do rozmowy o samotności, porównaniach i sile współpracy w codziennym życiu dziecka.

Wiek: 7–10 lat

Czas: 45–60 minut

Materiały: kartka, kredki/mazaki



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Przywitanie się z dzieckiem

Przywitaj się z dzieckiem i zapytaj, z jakimi emocjami przychodzi na zajęcia. Możesz zadać pytania pomocnicze, np.: „Gdyby twoje emocje były pogodą, to jaka to pogoda?”, „Czy czujesz się dziś jak mały miś, czy jak miś gigant?”.

2 Zaproszenie do ćwiczenia

Poproś dziecko, aby narysowało swoje marzenie XXL – coś bardzo dużego lub ważnego, co chciałoby zrealizować.

3 Wprowadzenie do tematu

Porozmawiajcie o tym, co jest trudne, gdy próbuje się zrobić coś dużego samemu. Kto mógłby pomóc w realizacji takiego marzenia? Czy łatwiej jest pracować w pojedynkę, czy z kimś? Dlaczego?

4 Czytanie bajki

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

5 Omawianie bajki

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



Przykładowe pytania zamknięte:

- Kto pracował w magazynie przy pakowaniu prezentów?
- Dla kogo pracowały elfy?
- Kto poprosił o największego misia na świecie?
- Ile lat dziecko pisało listy w tej sprawie?
- Jakie imię nosiła elfka najlepsza w sprawdzaniu paczek?
- Co elfy musiały zrobić z misiem, zanim przyjechał Szef?
- Jaką zasadę wprowadzono, żeby uniknąć pomyłek?

Przykładowe pytania otwarte:



- Co pomyślały elfy, gdy okazało się, że muszą w ostatniej chwili zapakować specjalny prezent?
- Co myślał Olaf na temat propozycji zapakowania prezentu przy pomocy innych elfów?
- Co czuła Tosia, gdy wytknęła Olafowi, że zapakowany przez niego prezent nie zmieści się w drzwiach?
- Jak poczuł się Olaf, gdy został sam z problemem, którego nie umiał rozwiązać?
- Jak myślisz, co czuł Gustaw, gdy przygotował trzydzieści prezentów dla Zosi?
- Co czuły elfy, gdy Olaf chciał zrobić wszystko sam?
- Jak elfy zareagowały na przeprosiny Olafa?
- Co poczuł Olaf, gdy elfy zgodziły się mu pomóc?
- Co poczuły elfy, gdy Szef docenił ich kreatywną pracę?

Warto wiedzieć!

- Podczas bajkoterapii indywidualnej zwróć uwagę na to, czy liczba pytań i tempo ich zadawania 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 „Mapa pomocników”

Poproś, aby dziecko dorysowało na kartce z rysunkiem marzenia osoby, które mogą pomóc mu je zrealizować: przyjaciół, rodzinę, nauczycieli. Niech przypisze każdej z nich jedną dobrą cechę, dzięki której współpraca pójdzie szybciej. Porozmawiajcie o tym, że dzięki różnorodności cech charakteru każdy może wnieść coś cennego do wspólnego działania.

7 Zakończenie – rozmowa o współpracy

Zachęć dziecko, by dokończyło zdania: „Dzisiaj zrozumiałam/zrozumiałem, że współpraca to...”, „Kiedy ktoś mi pomaga, czuję...”, „Kiedy ja komuś pomagam, widzę, że...”.



SCENARIUSZ ZAJĘĆ GRUPOWYCH

CELE:

1. Rozwijanie empatii oraz umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji – tak, by dzieci potrafiły zrozumieć siebie i innych w sytuacjach codziennych oraz relacjach rówieśniczych.
2. Uświadomienie, że proszenie o pomoc i współpraca nie są oznakami słabości, lecz dojrzałości i odwagi; pokazanie, że razem można osiągnąć więcej niż w pojedynkę.
3. Wzmacnianie umiejętności komunikacji opartej na szacunku, inspirowanej Porozumieniem bez przemocy Marshalla B. Rosenberga.
4. Uczenie konstruktywnego rozwiązywania konfliktów i powrotu do relacji po sporze – pokazanie, że różnice i błędy nie muszą kończyć przyjaźni.
5. Wspieranie poczucia sprawczości, przynależności i bezpieczeństwa w grupie – budowanie doświadczenia „MY”, które przeciwdziała samotności i izolacji.
6. Modelowanie partnerskiej relacji dorosły–dziecko zgodnie z filozofią Jespera Juula: dorosły jako przewodnik, który współpracuje, a nie kontroluje.
7. Wyposażenie nauczycieli w narzędzia do rozmowy z dziećmi o samotności i współpracy – tak, by szkoła i dom stały się miejscami budowania więzi, a nie porównań.

WIEK: 7–10 lat

LICZBA OSÓB: bez ograniczeń

CZAS: 45–60 minut

MATERIAŁY: duży pluszak, kilka rolek papieru do pakowania prezentów, taśma klejąca, tępe nożyczki, wstążki



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Przywitanie się z dziećmi

Przywitać się z grupą i zapytać dzieci, z jakimi emocjami przychodzą na zajęcia. Sprawdzić ich poziom energii. Jeśli mają problem z odpowiedzią, możesz zadawać pytania pomocnicze, np.: „Kto czuje się dziś tak, jakby miał siłę dziesięciu reniferów?”, „Kto chciałby zwinąć się w kłębek pod kocem i uciąć sobie drzemkę?”, „Kto ma dzisiaj energię do świątecznych porządków?”, „Kto wolałby wypić gorącą czekoladę i pograć w planszówki?”. Zaproponuj, aby dzieci, które zgadzają się z danym stwierdzeniem, podnosiły ręce.

2 Kontrakt zajęć

Nauczyciel ustala z dziećmi zasady dobrej współpracy.

a) Słucham do końca.

To znaczy, że kiedy ktoś mówi, daję mu czas, żeby skończył. Nie przerywam, nie kończę za niego zdania, nie śmieję się w trakcie jego wypowiedzi. Słuchanie do końca to sposób okazywania szacunku i zaufania. Dzięki temu każdy w grupie ma pewność, że jego głos się liczy.

b) Mówię JA: „Czuję..., potrzebuję...”.

Mówienie w pierwszej osobie pomaga zrozumieć swoje emocje i potrzeby, a innym – usłyszeć nas bez poczucia winy. Zamiast: „Zdenerwowałeś mnie”, mówmy: „Czuję złość, kiedy ktoś mi przerywa, bo potrzebuję spokoju, żeby się skupić”. Dzięki temu zamiast kłótni pojawi się rozmowa, a zamiast wstydu – zrozumienie.

c) Proszę – nie żądam.

Prośba to nie rozkaz. Prośba daje drugiej osobie wybór i właśnie dlatego buduje współpracę. Nie musimy zawsze się zgadzać, ale możemy rozmawiać.

3 Zaproszenie do ćwiczenia

Przygotuj dużego pluszaka, kilka rolek papieru do pakowania prezentów, nożyczki, wstążki i taśmę klejącą. Zapytaj, czy któreś z dzieci da radę samodzielnie zapakować pluszaka tak, aby ładnie się prezentował. Pozwól spróbować jednemu lub dwóm ochotnikom. Zamiast pluszaka można zaproponować zapakowanie krzeselka szkolnego lub innego dużego przedmiotu znajdującego się w sali.

Uwaga! Do pracy z nożyczkami wyznaczamy ławkę, która jest strefą cięcia. Można tam pracować tylko pojedynczo.

4 Wprowadzenie do tematu

Zapytaj dzieci: „Co czujecie?”, „Czego potrzebujecie, żeby to się udało?”, „Czy łatwo zapakować taki prezent samemu?”. Porozmawiajcie o tym, co jest potrzebne, by zapakować tak wielki prezent. Czy łatwiej zrobić to samodzielnie, czy też z kimś?

5 Czytanie bajki

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

6 Omawianie bajki

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



Przykładowe pytania zamknięte:

- Gdzie pracowały elfy?
- Ile czasu miały elfy na zapakowanie specjalnego prezentu?
- Co było specjalnym prezentem?
- Jak długo dziecko czekało na misia?
- Kto miał pomysł na zapakowanie misia?
- Czy inne elfy chciały pomóc Olafowi?
- Kto zajmował się kontrolą paczek?
- Jak elfy spędzają czas po wysłaniu prezentów?

Przykładowe pytania otwarte:

- Co pomyślały elfy, gdy okazało się, że muszą spakować prezent XXXXXXXXXXXL?
- Co poczuła Tosia, gdy usłyszała, jak długo dziecko czeka na wielkiego misia?
- Jak poczuły się elfy, gdy Olaf nie chciał z nimi pracować?
- Jak zareagowała Tosia, gdy dostrzegła, że zapakowany przez Olafa prezent nie zmieści się w drzwiach? Co czuł wtedy Olaf?
- Co poczuł Olaf, gdy zrozumiał, że na skutek jego zachowania nie uda się dostarczyć specjalnego prezentu?
- Co mógł czuć Olaf, gdy w końcu poprosił o pomoc?



- Jak zareagowały elfy, kiedy udało się wystawić wielką paczkę na zewnątrz magazynu?
- Co oznacza wypowiedź: „A bez drużyny... Cóż, drogi Olafie, nawet renifer nie ciągnie sań sam”?
- Jaką potrzebą mógł kierować się Olaf, kiedy nie chciał współpracować z innymi elfami? (np. chciał poczuć się ważny, zauważony, doceniony).
- Jaką potrzebę miała Tosia, kiedy zaproponowała, żeby pomóc Olafowi, zamiast się na niego złościć? (np. potrzebę spokoju, relacji, współdziałania, wspólnego dobra).
- Jakie potrzeby zaspokoili elfy, gdy udało się im wspólnie zapakować prezent? (np. poczucie wspólnoty, radości, sensu, bycia potrzebnym).

Uwaga! Warto dodać informację, że każdy z nas czasem zachowuje się jak Olaf – kiedy chcemy, żeby ktoś nas zauważył, albo kiedy potrzebujemy spokoju i robimy coś sami. To normalne. Współpraca zaczyna się wtedy, gdy potrafimy o tym rozmawiać.



WARTO WIEDZIEĆ!

- Podczas omawiania bajek stwórz przestrzeń do wypowiedzi dla każdego dziecka, tak aby miało szansę odpowiedzieć na zadane pytanie.
- 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.
- 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 zajęciach, ponieważ jest tak samo ważne jak wszystkie dzieci w grupie i dużą wartością dla ciebie będzie usłyszeć jego zdanie po przeczytaniu bajki.
- Zachęcaj do poszukiwania odpowiedzi i wspieraj dzieci poprzez przypominanie treści bajki. Nie „wyciągaj” na siłę do udzielania odpowiedzi. 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 „Pakujemy misia giganta”

Podziel dzieci na kilkusobowe grupy i poinformuj je, że będą razem pakować gigantyczne prezenty. Zastanówcie się wspólnie, jakie role są potrzebne podczas takiego zadania (np. osoba do cięcia taśmy klejącej, osoba do przytrzymywania papieru, osoba do zawijania, osoba do przyklejania taśmy). Poproś dzieci, aby podzieliły się tymi rolami w grupach. Następnie udostępniij im papier do pakowania, nożyczki, wstążki i taśmę klejącą. Poproś, aby każda z grup wybrała mebel w klasie, który spróbuje zapakować. W trakcie zadania warto zrobić stop-klatkę i zapytać: „Czy kogoś nie słychać? Kto potrzebuje wsparcia?”. Gdy w grupie pojawi się konflikt, wprowadzamy ścieżkę naprawczą. Zadajemy pytania: „Co się stało?” → „Co czuliście/czego potrzebowaliście?” → „O co prosicie na przyszłość?”.

Wspólna ewaluacja (skala 1–5)

Zadaj następujące pytania: „Czy czułam/czułam, że mnie słuchano?”, „Czy umiałam/umiałem poprosić o pomoc?”, „Czy potrafiliśmy wrócić do relacji, gdy było trudno?”.

Opcjonalnie: Możesz przekształcić ćwiczenie w rywalizację na czas – której grupie uda się szybciej i staranniej zapakować duży prezent. Pamiętaj, aby następnie wspólnie ocenić, który prezent został zapakowany najstaranniej, najlepiej za pomocą głosowania. Wycofanym dzieciom możesz przydzielić role „strażników czasu”.

Uwaga! Pamiętaj o wyznaczeniu strefy cięcia, w której będą pracowały osoby z nożyczkami. Pilnuj też, aby każda grupa miała własną rolkę papieru – dzięki temu unikniesz biegania po sali z nożyczkami.



KIEDY ELFY PRZESTAJĄ SŁUCHAĆ —

bajka o współpracy,
która leczy samotność



Agnieszka Machnicka

Współczesne dzieci dorastają wśród paradoksów. W świecie pełnym ludzi coraz trudniej o prawdziwe bycie razem, rozmowę, wsparcie i wspólne działanie. Więcej zastępuje się porównaniami, zamiast współdziałania pojawia się rywalizacja, a po konfliktach często zostają milczenie i wycofanie. Na ten cichy kryzys relacji nakłada się kilka zjawisk.

Rosnąca samotność i izolacja dzieci

Coraz więcej dzieci nie potrafi budować relacji rówieśniczych. Często reagują one wycofaniem lub obronnie, a czasem próbują dominować. Badania (UNICEF-u, Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, Unaweza, OECD 2023) pokazują, że rośnie liczba dzieci deklarujących brak przyjaciół, a samotność i poczucie odrzucenia pojawiają się już w wieku 8–10 lat. Zaburzenia relacji rówieśniczych – hejt, przemoc słowna, wykluczenie – stały się jednymi z głównych źródeł cierpienia psychicznego w szkołach.

Na przerwie na szkolnym korytarzu jest głośno. Grupy dzieci siedzą pod ścianami, śmieją się, wymieniają filmikami. Na końcu holu stoi Hania. Oparta o kaloryfer, z telefonem w dłoni, udaje, że coś przegląda. Co chwilę patrzy w stronę dziewczyn z klasy. Chciałaby podejść, ale nie wie, co powiedzieć. Poprzedniego dnia, gdy spróbowała, usłyszała: „Teraz rozmawiamy o czymś innym, dobra?”. Nie było w tym złośliwości; raczej pośpiech. Ale Hani to wystarczyło, by się wycofać. Dziś już nie chce próbować. Ma dziesięć lat. W dzienniku została opisana jako „grzeczna”, „spokojna”, „samodzielna”. W domu postrzega się ją jako dziecko „bez problemów”. A w środku czuje się niewidzialna.

Tak wygląda współczesna samotność dzieci – w gwarze wypełnionych sal, w których coraz trudniej naprawdę się usłyszeć.

Narastający indywidualizm i rywalizacja w kulturze dzieciństwa

Na tę samotność pracuje również kultura nieustannego porównywania, w której wynik bywa ważniejszy niż relacja. Dzieci coraz częściej funkcjonują w świecie rankingów i indywidualnych ocen. To osłabia ich zdolność do empatii, współdziałania i wzajemnej troski.

Na lekcji matematyki nauczycielka mówi: „Świetna robota, Oliwierze! Znowu sto procent. Zobaczcie, jak można się przygotować, jeśli się chce!”. Oliwier uśmiecha się niepewnie. Jego kolega z ławki odwraca zeszyt tak, by nie było widać wyniku. Po dzwonku Oliwier słyszy: „Ty to już pewnie wszystko umiesz, geniuszu”. To brzmi jak żart, ale boli. W domu mama mówi: „Jesteśmy z ciebie dumni. Tylko nie odpuszczaj, synku”. I Oliwier nie odpuszcza. Ale coraz częściej przed lekcjami boli go brzuch.

W klasie dzieci uczą się porównań szybciej niż ułamków. Zamiast: „Zróbmy to razem”, słyszą: „Ktoś był lepszy”, a zamiast: „Spróbujmy jeszcze raz” – „Zobacz, jak inni potrafią”. Rywalizacja może motywować, o ile towarzyszą jej refleksja nad współodpowiedzialnością, umiejętność kibicowania, dzielenia się strategiami i cieszenia się wspólnym wysiłkiem.

Trudności w komunikacji i rozwiązywaniu konfliktów

Dzieci coraz częściej reagują na trudności unikaniem, agresją albo wycofaniem.

Nie mają doświadczenia konstruktywnego współdziałania i nie wiedzą, że można się nie zgadzać i nadal być razem.

Na boisku jest czwarta klasa – drużyna Oli kontra drużyna Kuby. Zaczęło się od faulu, a skończyło na krzyku: „Nie gram z tobą, oszuście!”. Piłka została, dzieci się rozeszły. Następnego dnia każdy gra osobno. Wychowawczynie próbują żartować: „Co, drużyny się rozpadły?”. Dzieci wzruszają ramionami. Nikt im nie pokazał, że da się wrócić po kłótni. Można powiedzieć: „Źle się zachowałam/zachowałem”, „Spróbujmy jeszcze raz”. Rodzice mówią: „Nie przejmuj się, pobaw się z kimś innym”. Wtedy dzieci uczą się, że po konflikcie lepiej zniknąć, niż rozmawiać. A potem dorastają w przekonaniu, że więzi są kruche, a relacja kończy się po pierwszym błędzie.

Słaba odporność psychiczna i brak wsparcia rówieśniczego

Dzieci często zostają same z emocjami i problemami. Nie potrafią poprosić o pomoc ani współtworzyć rozwiązania.

Na lekcji wychowawczej nauczycielka prosi, by każde dziecko narysowało coś, co daje mu spokój. Większość rysuje boisko, pokój, psa. Ala rysuje pęknięte serce i burzę. Pani podchodzi i pyta cicho: „To twoje emocje?”. Dziewczynka kiwa głową i nic nie mówi. Od tygodnia siedzi sama. Z koleżankami się nie bawi, na przerwach stoi przy oknie. Kiedyś dziewczyny tworzyły zgraną paczkę – śmiały się, nagrywały filmiki, razem wracały do domów. Ale potem pokłóciły się o jakiś drobiazg. Stworzyły nową grupę na czacie. Bez Ali. W domu mama mówi: „Nie przejmuj się, znajdziesz inne

koleżanki”. Ala nie chce innych. Chce tylko, żeby ktoś zapytał, czemu nie przyszła na podwórko. W szkole nikt nie zapytał. Nikt nie powiedział: „Hej, chodź z nami”. I właśnie wtedy zaczęło się to, co dorosłym często umyka – ciche wycofanie. Nie bunt, nie złość, tylko powolne znikanie.

Takie pojedyncze sceny mają wspólny mianownik: brak doświadczenia współbycia. I właśnie tu zaczyna się rola współpracy – nie jako szkolnego projektu, lecz codziennej praktyki relacji.

Współpraca – odpowiedź na złożony problem

Odpowiedzią na współczesny kryzys relacji – samotność, rywalizację i nieumiejętność bycia razem – jest współpraca. **Nie jako szkolne zadanie w grupie, ale jako sposób życia, w którym „ja” spotyka się z „ty”, a z tego spotkania rodzi się „my”.**

Współpraca to coś więcej niż podział obowiązków. **To zdolność wspólnego działania mimo różnic, z zachowaniem szacunku dla siebie i innych. To zintegrowane działanie emocji, komunikacji, empatii i myślenia – kompetencja, która pozwala dziecku nie tylko funkcjonować w relacjach, lecz także je tworzyć.**

Dziecko, które potrafi współpracować, umie powiedzieć: „Pomóż mi”, zanim poczuje się bezradne, „Spróbujmy inaczej” zamiast: „Nie chcę”, „Zróbmy to razem” zamiast: „Ja sama/sam”. Nie ucieka w samotność, lecz sięga po relację. Współpraca nie tylko uczy dzieci, jak być razem; ona



je chroni – przed izolacją, poczuciem bycia gorszym i przekonaniem, że trzeba radzić sobie samemu. Buduje odporność emocjonalną, poczucie przynależności i bezpieczeństwa społecznego. Przywraca wspólnocie sens i daje nadzieję, że szkoła może być miejscem, w którym uczymy się także człowieczeństwa.

Współpraca – jedna z najważniejszych lekcji dzieciństwa

Współpraca uczy nie tylko bycia z innymi, lecz także bycia sobą wśród innych.

JAK UCZYĆ WSPÓŁPRACY

Współpraca nie zaczyna się od polecenia: „Pracujcie razem”, lecz od relacji – od dorosłego, który widzi, słyszy i szanuje dziecko. W tych trzech wyrazach mieści się cała filozofia Jespera Juula.

Jesper Juul – współpraca rodzi się z relacji

Juul podkreślał, że celem wychowania nie jest wymuszenie współpracy, lecz stworzenie warunków, by mogła ona być dobrowolna. Dzieci nie uczą się jej z instrukcji, ale z doświadczenia współpracy z dorosłym.

Dobra współpraca między dorosłym a dzieckiem oznacza:

- jasne i spokojne granice dorosłego;
- uznanie emocji i potrzeb dziecka;
- dialog zamiast kontroli;
- wspólne szukanie rozwiązań zamiast wymuszania zachowań.

To relacja partnerska, która jednak nie jest symetryczna – dorosły ponosi odpowiedzialność, a dziecko ma prawo głosu.

Jak to robić w praktyce

- autentyczna komunikacja („Widzę, że to dla ciebie trudne” zamiast: „Zrób to natychmiast”);
- szacunek dla autonomii dziecka;
- modelowanie współpracy w relacjach dorosłych;
- umożliwianie dziecku wpływu i realnych decyzji;
- rozumienie, że odmowa dziecka może być wyrazem troski o siebie, a nie nieposłuszeństwem.

W ujęciu Juula współpraca nie jest celem wychowania, lecz jego naturalnym skutkiem – pojawia się tam, gdzie dziecko doświadcza szacunku, granic i autentyczności.

„Nie nauczymy dzieci współpracy,
jeśli sami nie współpracujemy
z nimi na co dzień”.

JAK UCZYĆ WSPÓŁPRACY NA CO DZIEN

Wskazówki dla rodziców

1. Dawaj wpływ, zadbaj o granice.

Pozwalaj decydować w drobnych sprawach („Wolisz sprzątnąć kuchnię czy pokój?”). Dziecko, które ma wpływ, chętniej współpracuje i uczy się odpowiedzialności.

2. Słuchaj, zanim ocenisz.

Zamiast: „Znowu nie słuchasz!”, powiedz: „Co się dzieje? Czego teraz potrzebujesz?”. Zatrzymanie i ciekawość emocji dziecka budują zaufanie.

3. Pokazuj współpracę na swoim przykładzie.

Dzieci uczą się przez obserwację. Gdy widzą, że prosisz o pomoc, dziękujesz i słuchasz, robią to samo.

4. Używaj języka „JA”.

Mów o swoich emocjach: „Martwię się, kiedy słyszę krzyk, bo potrzebuję spokoju”. Dzieci uczą się, że można mówić o emocjach bez obwiniania innych.

5. Twórz wspólne rytuały.

Gotowanie, planszówki, sprzątanie – codzienne wspólne aktywności uczą, że razem znaczy lepiej.

Wskazówki dla nauczycieli

1. Buduj atmosferę bezpieczeństwa i zaufania.

Zamiast: „Uspokój się!”, powiedz: „Widzę, że trudno ci się skupić. Czego potrzebujesz?”. Dzieci współpracują, gdy czują się bezpieczne, a nie kiedy są oceniane.

2. Wprowadzaj współpracę w codziennych decyzjach.

Nie tylko w projektach – również w drobiazgach: wspólne ustalanie zasad, głosowanie nad tematem pracy, wybór klasowych duetów.

3. Zamieniaj rywalizację na współodpowiedzialność.

Po grach czy konkursach pytaj: „Czego nauczyliśmy się jako grupa?”. To pomaga dostrzec wartość wspólnego działania, a nie tylko wyniku.

4. Bądź przykładem współpracy.

Mów: „Zróbmy to razem”, „Też spróbuję inaczej”. Przyznawaj się do błędów. Dziękuj uczniom za pomoc. Autentyczność rodzi współpracę.

Współpraca to nie szkolna umiejętność, lecz życiowa kompetencja XXI wieku. Dzieci, które potrafią współpracować, w dorosłości lepiej radzą sobie w relacjach, rozwiązują konflikty i budują więzi oparte na zaufaniu. Nauka współpracy to nauka człowieczeństwa – proces, w którym dziecko odkrywa, że nic nie traci, dzieląc się sobą. Przeciwnie: zyskuje więcej sensu, siły i radości.



W miasteczku elfów praca wre od świtu do zmierzchu – w końcu ktoś musi przygotować prezenty dla wszystkich dzieci na świecie! Ale gdy trzeba zapakować największego misia, jakiego kiedykolwiek widziały elfy, nie wiadomo, co zrobić. Olaf jest pewien, że sam sobie poradzi. Co może pójść nie tak? Okazuje się, że... prawie wszystko. A gdy magia zawodzi, trzeba znaleźć inny sposób – taki, który działa tylko wtedy, gdy potrafimy zaufać innym i poprosić ich o pomoc.

Bajka edukacyjna „Wielkie mi rzeczy!” to ciepła, pełna humoru opowieść o współpracy, odpowiedzialności i sile drużyny. Towarzysząc elfom w ich świątecznych perypetiach, dzieci uczą się, że nawet największe trudności można pokonać, gdy robi się coś razem, a stwierdzenie: „Poradzę sobie sama/sam” nie zawsze jest dowodem odwagi.



zacytani.org



PROLOGIS®



TOWARZYSTWO
PRZYJACIÓŁ
DZIECI

ISBN 978-83-68539-03-5



9 788368 539035