Pożyteczna przygoda

Boguś Janiszewski

FUNDACJA PZU

zaczytani.org

Pożyteczna przygoda

Boguś Janiszewski

Publikacja powstała w ramach programu edukacyjnego prowadzonego przez Fundację Zaczytani.org i Fundację PZU.

Wspólnie wspieramy 3. i 4. Cel Zrównoważonego Rozwoju

„Pożyteczna przygoda” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 7–9 lat, mająca wspierać ich w budowaniu zdrowej relacji z jedzeniem oraz edukować w zakresie identyfikowania i nazywania podstawowych emocji.

Oprócz samej bajki publikacja zawiera również treści merytoryczne, które ułatwiają rodzicom i nauczycielom pracę z tekstem oraz podpowiadają im, jak w praktyczny sposób rozmawiać z dziećmi o uważności w jedzeniu.

Książkę, którą z radością oddajemy w Wasze ręce, tworzyli z nami:
autor bajki **Boguś Janiszewski**
ilustracje do bajki **Adam Fatyga**
opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych **Paulina Godek**
opracowanie części eksperckiej **dr n. med. Agata Dutkiewicz**
koordynacja merytoryczna **Agnieszka Machnicka** oraz **Michał Jakub Stępień**

PZU FUNDACJA

zaczytani.org

Pożyteczna przygoda

PRZEDMOWA ____ str. 5

BAJKA EDUKACYJNA ____ str. 6–19

BAJKOTERAPIA ____ str. 20–26

Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi

SCENARIUSZE DO BAJKOTERAPII ____ str. 27–35

Scenariusz dla rodziców – praca indywidualna

Scenariusz dla nauczycieli – praca grupowa

ARTYKUŁ EKSPERCKI – ŻYWIENIE DZIECI ____ str. 36–40

Pobierz bezpłatny audiobook z bajką „Pożyteczna przygoda”.

Przedmowa

PZU od lat zwraca uwagę na znaczenie prozdrowotnej profilaktyki w codziennym życiu Polaków, dlatego zaangażowanie Fundacji PZU w stworzenie razem z Fundacją Zaczytani.org bajki edukacyjnej było dla nas naturalnym krokiem. Podejmujemy liczne działania prewencyjne, ponieważ głęboko wierzymy w ogromną siłę edukacji i chcemy jak najszerzej propagować zdrowy styl życia.

Wprowadzając w życie słowa Hipokratesa „lepiej zapobiegać, niż leczyć", uważamy, że bardzo ważne jest regularne dbanie o siebie i wpajanie dobrych nawyków już od najmłodszych lat. A właściwe, zrównoważone odżywianie jest przecież jednym z głównych filarów dobrego zdrowia. Chcemy pomagać dzieciom kształtować zdrową relację z jedzeniem i odpowiednie nawyki, które są tak ważne w prawidłowym rozwoju. Nie sposób przecenić znaczenia działań edukacyjnych w tym obszarze, szczególnie po ciężkich latach pandemii, która zakłóciła prawidłowy rozwój fizyczny dzieci. Mamy nadzieję, że lektura „Pożytecznej przygody" sprawi dzieciom dużo radości i przyczyni się do odkrycia korzyści, jakie przynosi zdrowa relacja z jedzeniem.

Fundacja PZU

PZU FUNDACJA

zaczytani.org

Cóż za miły poranek! Słońce zdążyło już wznieść się ponad czubki drzew. Pojedyncze chmurki pędzą po błękitnym niebie tak szybko, jakby urządzały sobie zawody. Powietrze jest przyjemnie rześkie, jednak lekki chłód i żółte liście na drzewach przypominają, że w przyrodzie rozgościła się już na dobre jesień. Przyznajcie sami: czy to nie jest dobry czas na długi spacer z przyjaciółmi? A jeszcze lepszy na górską wędrówkę?

– Chcę sprawdzić, czy wszyscy jesteśmy dobrze przygotowani. – Niedźwiedzica Magda spojrzała uważnie na resztę towarzystwa. – Czy buty za kostki są?

– Tak, szef! – wrzasnął ryś Ryszard i na dowód podniósł tylną łapę, na której był zawiązany solidny górski traper.

– Pamiętaliście o wodzie? Woda jest ważna na szlaku – powiedziała niedźwiedzica. – Musimy dużo pić, aby się nie odwodnić.

– Tak, szef! – Ryś znów wyrwał się jako pierwszy. Podskakiwał teraz, wymachując butelką.

– Dobrze. A co z jedzeniem? Czy wszyscy mają prowiant? I czy wszyscy mają paczki dla świstaków?

– Tak, szef!

– Możesz wreszcie przestać z tym „tak, szef”? Już mnie uszy od tego bolą! – prychnął dzik Andrzej.

– Poza tym jak już, to chyba szefowa, a nie szef, co nie? – wtrąciła się lisica Sonia.

– No bo ile można gadać? Możemy wreszcie iść? – Ryś był już bardzo zniecierpliwiony. Tak bardzo, że z tego wszystkiego przeskakiwał z łapy na łapę.

– To nie jest gadanie, tylko sprawdzanie – poprawił kolegę jeż Rafał. – Górska wyprawa to nie spacer do sklepu po lizaki. Czego, Rysiek, nie rozumiesz?

Niedźwiedzica Magda nic nie mówiła, tylko czekała, aż sprzeczka wreszcie się skończy. A kiedy się skończyła, mruknęła:

– No dobrze, już nic więcej nie powiem. Przypomnę tylko: idziemy do Świstakowej Chaty. Pierwszy postój pod Postrzelonym Dębem.

Spojrzała raz jeszcze na towarzyszy podróży. Cała czwórka wyglądała na gotową do marszu. Wyprawa do Świstakowej Chaty miała być nie tylko przygodą. Każde ze zwierząt niosło w plecaku po jednej solidnej paczce z różnymi potrzebnymi rzeczami dla świstaków. Bo Świstakowa Chata była tak naprawdę górskim schroniskiem. Nie dojeżdżał tam żaden samochód ani inny pojazd. Wszystkie potrzebne rzeczy trzeba więc było wnieść na własnym grzbiecie. A to oznaczało, że wyprawa, na którą wyruszali, miała być nie tylko przyjemna, lecz także pożyteczna.

***

– Pierwszy! – wykrzyknął uradowany ryś, dotykając pnia Postrzelonego Dębu.

Postrzelony Dąb był naprawdę postrzelony. Dawno temu uderzył w niego piorun i przełamał drzewo na pół. Dziś jedna część dębu żyje, druga zaś jest uschnięta. Niektórzy uważają, że pod Postrzelonym Dębem straszy. Ale to tylko plotki.

– Ej, to nie wyścigi – wysapała lisica, która dotarła na miejsce postoju jako druga. – Lepiej oszczędzaj siły. Przed nami długa droga.

– O moją energię to ty się nie martw. Ryszard machnął łapą. – Na pewno mi jej wystarczy. Mam na nią ekstrapatent.

Ryś mrugnął porozumiewawczo do lisicy i na dowód tego, że jest w świetnej formie, zaczął podśpiewywać:

Mam supermoce.
Mam, mam supermoce...

– Co z Ryśkiem? – zapytał jeż Rafał, który w międzyczasie zdążył wdrapać się na polanę pod dębem. – Co on taki nakręcony?

– Czuję, że nażarł się czegoś niezdrowego i cukier mu skoczył – stwierdziła Sonia. – Zawsze go trochę nosi, ale dziś to gość naprawdę przegina.

Nocą tak jak kocur
Wskoczę na twój dach...

Po chwili cała piątka podróżników zameldowała się na miejscu postoju. Zwierzęta otworzyły plecaki i zaczęły wyciągać z nich drugie śniadanie.

– A ty co masz do żarcia? – zaciekawił się Rafał, wbijając swoje drobne ząbki w kanapkę.

– Właśnie – dodała niedźwiedzica. – Usiądź wreszcie i zjedz coś porządnego.

Podczas gdy reszta siedziała przy pniu i zajadała, Ryś stał z tajemniczą miną z łapami za plecami – tak jakby coś tam chował.

– Tadam! – Ryszard z dumą na pyszczku trzymał teraz przed sobą kolorową paczkę.

– Co to? – zapytała Sonia.

– Chrupki Super Power o smaku żołędziowym. Chcesz? – Ryś wyciągnął paczkę w kierunku koleżanki.

– Nie, dziękuję – odpowiedziała lisica. – Wolę zjeść coś pożywnego.

– Pokaż – zainteresował się dzik.

Andrzej złapał w racice paczkę chrupek i wsunął ryjek do środka.

– Powiem ci, przyjacielu, że te chrupki to koło żołędzi nawet nie leżały. – Andrzej zrobił kwaśną minę. – A na żołędziach to ja się trochę znam.

Teraz paczkę chrupek trzymała w swych łapach niedźwiedzica Magda. W przeciwieństwie do dzika nie włożyła pyska do środka, tylko zaczęła uważnie czytać to, co było napisane na opakowaniu.

– Tak myślałam. Tu są same „E".

– Eeee... – Ryszard machnął lekceważąco łapą.

– No właśnie mówię: „E". Konserwanty, sztuczne barwniki, polepszacze smaku, emulgatory. No i tona cukru.

– Czysta chemia – dodała fachowo lisica.

– Rysiu, prosiłam, żeby na wyprawę wziąć porządne jedzenie. A ty co? Dobre odżywianie to podstawa zdrowia. – Magda spojrzała na Ryszarda z wyrzutem.

– Podstawa zdrowia? Podstawa zdrowia? – Rysiowi od uwag niedźwiedzicy aż zadrżały wąsiki. – No to popatrz sobie na swój tłusty brzuch!

Na wspomnienie brzucha Magdy pod Postrzelonym Dębem zapanowała cisza. Żadne ze zwierząt nawet nie mruknęło. Nie mruknęła też niedźwiedzica, która tylko zacisnęła zęby i spojrzała na Ryszarda spode łba.

– W takim razie siedźcie tu i wcinajcie to swoje nudne jedzenie. Ja idę. – Rysiek chyba nie za bardzo wiedział, co ma teraz zrobić. – Pa. Do zobaczenia w schronisku!

***

Zdyszany ryś siedział na kamieniu. Ze zmęczenia ledwo łapał oddech. Cała energia, którą miał w sobie, nagle gdzieś wyparowała. Skończyły się też chrupki. Tymczasem jego towarzysze zbliżali się miarowym, równym krokiem. Pierwsze minęły go Magda i Sonia, nie mówiąc ani słowa. Potem Andrzej, który się do rysia przynajmniej uśmiechnął. Ostatni dreptał Rafał.

– Co tam, brachu? Wszystko w porządku?

– Pewnie. Gra i buczy. Ryś próbował choć na chwilę powstrzymać dyszenie.

– Mam jeszcze pół bułki, chcesz może gryza? – zaproponował jeż.

– Dzięki. Usiadłem, bo wpadł mi kamień do buta. Idź, zaraz was dogonię.

– Tylko nie siedź tu zbyt długo – poradził jeż. – Słońce już się chowa za drzewami, a do świstaków jeszcze kawałek drogi.

Rysiek próbował robić dobrą minę do złej gry, bo przecież nie mógł pokazać przed koleżankami i kolegami, że jest słaby. I przecież musiał przed zmrokiem dojść do schroniska. Spojrzał w górę ścieżki. Kiedy się upewnił, że wszyscy zniknęli za zakrętem, otworzył plecak i wyciągnął z niego paczkę dla świstaków. Uff, była naprawdę ciężka. Nie namyślając się długo, Rysiek schował ją za kamieniem. Tak, teraz jest znacznie lżej! Po chwili ryś zarzucił prawie pusty plecak na ramiona i dziarskim krokiem ruszył, żeby dogonić przyjaciół.

***

– Jesteście! – uradował się pan Świstak. – Zaczęliśmy się już trochę niepokoić. Hej!

– Najważniejsze, że dotarliście bezpiecznie i w komplecie – dodała pani Świstakowa.

– Wejdźcie, proszę, zdejmijcie buty, a paczki zanieście do komórki. Odpocznijcie chwilę, bo niedługo podajemy kolację.

Na zewnątrz zapadł już zmrok. Wraz z ciemnością nadszedł wieczorny chłód. Za to w jadalni państwa Świstaków było ciepło i przytulnie. W rogu izby trzaskał radośnie ogień w kominku. Pośrodku stał duży drewniany stół, a na nim znajdowała się góra jedzenia.

– Kochani, siadajcie i jedzcie. Hej! – Pan Świstak zaprosił młodych gości.

– Jak to mawiają: czym chata bogata – dodała pani Świstakowa.

Nasi podróżnicy pałaszowali teraz, aż im się pyszczki trzęsły. Najbardziej chyba ryś Ryszard, który z tego wszystkiego nawet sobie pomrukiwał.

– Widzę, że apetyt wam dopisuje – ucieszyła się pani Świstakowa.

– Fo fo fyfne! – wychrumkał dzik Andrzej.

– Przepraszam, nie zrozumiałem. Możesz powtórzyć? – poprosił pan Świstak.

– Ej, nie gada się z pełnym pyskiem. To niegrzeczne – zwróciła im uwagę lisica.

– Sorry – zawstydził się dzik. – Chciałem tylko powiedzieć, że to wszystko jest naprawdę pyszne.

– I pożywne – dodał jeż Rafał.

– A nie macie przypadkiem chrupek Super Power? – wypalił niespodziewanie Andrzej, wycierając sobie ryjek racicą. – Najlepiej o smaku żołędziowym!

Pan Świstak spojrzał uważnie na dzika, który nie czekając na odpowiedź, postanowił wylizać talerz do czysta.

– Dziwię się, Andrzeju, że o to pytasz. Przecież dobrze wiesz, że w naszym schronisku nie sprzedajemy śmieciowego jedzenia.

– Ja, ja... nie dla siebie. – Dzik aż się zająknął. – Ja nie dla siebie pytam, tylko dla kolegi.

I wskazał kopytkiem na Ryśka.

– To nasz e... e... kspert.

– Wasz ekspert? – zainteresowała się pani Świstakowa.

– E-ekspert – wyjaśniła lisica. – Czyli ekspert od „E" – wszystkich konserwantów, polepszaczy, ulepszaczy i innych podkręcaczy jedzenia.

Wszyscy teraz patrzyli na Ryśka, a Rysiek patrzył w swój pusty talerz, tak jakby chciał w nim zanurkować. Ale talerz był tylko talerzem i nijak nie dało się w nim schować.

– Ale to śmieciowe jedzenie jest takie kuszące! – odezwała się niespodziewanie niedźwiedzica. Te wszystkie chipsy, chrupki, batoniki i cukierki... Wcale nie dziwię się Ryśkowi, bo sama mam na nie często ochotę.

Rysiek, który wciąż wpatrywał się w talerz, aż podniósł swe szpiczaste uszy ze zdziwienia. Magda, do której tak brzydko się odezwał, brała go teraz w obronę!

– Takie jedzenie może jest dobre dla zabawy, ale na pewno nie dla zdrowia. – Pani Świstakowa patrzyła teraz uważnie na naszych młodych podróżników. – Wasze ciała potrzebują energii, białka, czyli substancji do ich budowy...

– ...i mikroelementów – wtrącił się dzik.

– Brawo, Andrzeju. Witamin, mikroelementów i wielu innych ważnych składników – pochwaliła pani Świstakowa. – A tego wszystkiego w chrupkach czy cukierkach raczej nie znajdziecie.

– Ale przecież w chrupkach jest energia – zauważył cicho Rysiek, wciąż szukając czegoś w talerzu.

– Owszem, jest, ale taka, która działa szybko i krótko – wyjaśniła pani Świstakowa.– Cukierki, batoniki czy chrupki podkręcą organizm na chwilę. Ale chwila mija i energia znika, a wam zaczyna brakować sił. Prawdziwe jedzenie działa inaczej, bo odżywia organizm równomiernie.

– Słyszysz, słyszysz? – szepnęła lisica do ucha Rafała. – Ja od razu mówiłam, że Ryśkowi tam na dole to cukier skoczył.

– Trzeba jeść naturalnie i mądrze. Tak jak organizm tego potrzebuje. Tylko spójrzcie na Magdę, jak nam się pięknie zaokrągliła. Zbliża się zima. Magda niedługo nas pożegna i zapadnie w sen zimowy. Przez ten długi czas będzie korzystać z zapasu tłuszczu, który zgromadziła pod skórą. A potem przyjdzie wiosna i Magda znów będzie chuda jak szczapa. Taka już jej natura.

Ryś dopiero teraz uniósł głowę znad talerza. Zrobiło mu się jakoś tak dziwnie. Spojrzał w stronę Magdy. Zamyślona niedźwiedzica patrzyła przez okno, gładząc się łapą po okrągłym brzuchu.

***

– Moi drodzy, mamy kłopot – powiedział pan Świstak do naszych wędrowców, kiedy ci po jedzeniu i sprzątnięciu ze stołu odpoczywali sobie przy kominku.

– Co się stało? – Pierwsza zapytała lisica.

– Brakuje jednej paczki. Hej.

– To niemożliwe! – obruszyła się Magda. – Przecież rano wszystko osobiście sprawdzałam.

– Nie ma przesyłki dla kozic górskich. Koźlątko złamało nóżkę. Tam były różne lekarstwa i maści. Bez nich maluch może nie przetrwać zimy.

– Paczka musi gdzieś być – powiedział jeż. – Chodźcie, poszukamy.

– Dziś już za późno. Wszyscy jesteśmy zmęczeni. Mam nadzieję, że jutro się odnajdzie. Bo jak nie, to nie wiem, co zrobię. Hej.

***

Zapadła noc. Nasi podróżnicy padli na łóżka i natychmiast zasnęli – trudy wyprawy zrobiły swoje. Gdy się stanęło przy drzwiach ich wspólnego pokoju, można było nawet usłyszeć ciche pochrapywanie. Czyżby to Andrzej przesadził z ilością pieczonych ziemniaków zjedzonych na kolację? Domowe jedzenie jest zdrowe i pożywne, pod warunkiem jednak, że się z nim nie przesadzi. Wszyscy smacznie zjedli, a teraz smacznie spali. Przepraszam, prawie wszyscy.

Ryś siedział w jadalni i patrzył na ogień dogasający w kominku.

– Tak myślałam, że cię tu znajdę. Nie możesz zasnąć? – To była Magda, która przyszła na dół, zaniepokojona nieobecnością kolegi.

– Lubię noc. O tej porze wolę sobie pobuszować, a nie leżeć w łóżku.

– Jeż też woli noc, a dziś śpi jak zabity – zauważyła Magda, przysiadając się do rysia.

Przez chwilę oboje siedzieli w milczeniu, obserwując strzelające iskierki.

– Kiepska sprawa z tą zgubioną paczką. Mogę przysiąc, że na dole było ich pięć – powiedziała Magda.

– Kiepska – potwierdził cicho ryś.

– Kiedy jutro wrócimy do doliny, zrobię nową paczkę i wejdę tu z nią jeszcze raz. Kozice muszą dostać te lekarstwa – postanowiła niedźwiedzica. – Nie ma innej opcji.

Słysząc te słowa, ryś aż cały zesztywniał. Zacisnął łapy na oparciu fotela tak mocno, że pazury wbiły się w drewno.

– Jest inna opcja – wyszeptał po chwili.

– Jaka?

– Paczka jest za kamieniem. Przy zakręcie – wyjaśnił nieco głośniej.

– Skąd wiesz?

– Bo ją tam schowałem.

Magda podniosła powoli łeb i spojrzała na Ryśka. Przez moment było słychać tylko trzask drewna z kominka.

– Było mi ciężko. Nie wiedziałem, co robić. Wy już poszliście. Cała siła mi gdzieś uciekła. No i... uff – westchnął Rysiek, tak jakby zrzucił ze swoich pleców nie jedną ciężką paczkę, ale co najmniej trzy.

Ryś popatrzył na Magdę szeroko otwartymi oczami, czekając, co ona teraz zrobi.

– Chrupki Super Power straciły swój power? – mruknęła niedźwiedzica po chwili milczenia.

– Właśnie – westchnął jeszcze raz Rysio. – I wiesz co, zaraz pójdę po tę paczkę.

Ryś spojrzał w kierunku okna. Na zewnątrz rozgościła się gęsta noc. Było ciemno i ponuro.

– Nie pójdziesz, tylko pójdziemy – postanowiła Magda. – I nie zaraz, tylko rano przed śniadaniem. A teraz idziemy spać. Raz, dwa, trzy.

***

– Kochani, mam dobrą nowinę. – Uradowany pan Świstak wszedł do jadalni, w której nasi podróżnicy siedzieli już w komplecie. – Paczka się znalazła. Hej!

– Jak to się znalazła? – zaciekawił się jeż. – Tak normalnie?

– Musiałem jej wczoraj nie zauważyć. Cóż, starzeję się, chyba pora kupić porządne okulary. – Pan Świstak podrapał się po głowie. – Zaraz powiadomię kozice. Na pewno aż podskoczą z radości. Hej!

Rysiek trącił delikatnie pod stołem łapę niedźwiedzicy, która siedziała koło niego. Magda nawet się nie ruszyła. Tylko chrząknęła cicho, dając koledze znak, że rozumie. W jednej łapie trzymała kromkę chleba, a drugą nakładała na nią kolejne plastry sera.

– Ty się od razu domyśliłaś, że to ja z tą paczką? – wyszeptał Ryszard do niedźwiedzicy, tak żeby inni nie usłyszeli.

– Się domyśliłam – Magda kiwnęła łbem.

– I nie powiedziałaś?

– I nie powiedziałam.

Mówiąc to, niedźwiedzica wzięła kanapkę do paszczy i odgryzła potężny kęs. Rysiek na moment się zawiesił. Tak jakby o czymś mocno myślał. W końcu wyszeptał prosto do ucha Magdy:

– Przepraszam za to o twoim brzuchu. To było niegrzeczne. Nie wiedziałem, że ty po prostu tak masz. Wiesz, że gromadzisz. Powiem ci... Tak sobie myślę, że ja po tych chrupkach to kompletnie nie byłem sobą.

– Hm... – Niedźwiedzica przełknęła ostatni kęs kanapki. – Owszem, to było niegrzeczne. Ale wiesz co, rysiu, ja też czasem za bardzo się rządzę i pouczam innych. Ja też przepraszam.

Ryś Ryszard aż uśmiechnął się pod wąsem. Po czym ni stąd, ni zowąd wskoczył jednym susem na swoje krzesło. Stał wyprostowany i patrzył na wszystkich z góry.

– Uwaga, chciałem coś ogłosić.

– Dawaj! – zachęciła go lisica Sonia, machając w jego stronę łapką. Jedną, bo w drugiej trzymała kubek z herbatą.

– Słuchamy, nasz E-ekspercie – zarechotał dzik Andrzej.

– Ja właśnie w tej sprawie. To głupie jeść chrupki i słodycze zamiast prawdziwego posiłku. Chcę wiedzieć więcej o dobrym jedzeniu i postanowiłem, że będę od tego ekspertem, ale takim prawdziwym.

– Takim przez jedno „e”? – upewniła się Magda.

– Właśnie!

Na to wszystko weszła pani Świstakowa. Trzymała w łapach tacę, na której stały szklanki z czymś tajemniczo granatowym.

– Przygotowałam dla dzielnych tragarzy kisiel z naszych górskich jagód.

– Częstujcie się. Hej! – zachęcił pan Świstak.

– Najlepiej – ucieszył się jeż Rafał.

– Kisiel? – skrzywił się Rysiek. – Przecież to żywy cukier!

– Ale i witaminy – zauważyła Magda. – Poza tym trochę słodyczy po śniadaniu nikomu nie zaszkodzi. Musisz się jeszcze dużo nauczyć o zdrowym jedzeniu, ty nasz ekspercie.

Bajkoterapia – to działa!

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

Bajkoterapia

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

Jakie bajki wykorzystujemy w bajkoterapii?

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

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

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

Jakie są cele bajkoterapii?

1 EDUKACJA

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

2 TRENING UMIEJĘTNOŚCI

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

3 BUDOWANIE RELACJI

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

4 TERAPIA

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

Jakie są mechanizmy psychologiczne uruchamiane dzięki bajkoterapii?

1 NAŚLADOWNICTWO

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

2 ODWRAŻLIWIANIE

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

3 RACJONALIZACJA

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

4 KONKRETYZOWANIE

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

5 ROZWIJANIE EMPATII

Poznanie bohaterów bajek i przeżywanie wraz z nimi ich przygód ma 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 całkowitego unikania kontaktu wzrokowego i koncentracji tylko na książce;
- ton głosu i tempo mówienia;
- pokazywanie dziecku ilustracji znajdujących się w bajce;
- rozluźnioną pozycję podczas czytania, tak aby dziecko również mogło się zrelaksować i skupić na treści bajki.

ETAP II – OMAWIANIE

Przystępując do drugiego etapu – omawiania, zapraszamy dziecko do odpowiedzi na kilka pytań dotyczących usłyszanej właśnie treści.

Zaczynamy od prostych zagadnień nawiązujących do głównego bohatera, jego przyjaciół czy miejsca, w którym rozgrywa się dana historia. Są to zazwyczaj pytania zamknięte, wymagające krótkich odpowiedzi – czasami brzmiących jedynie „tak" lub „nie". Na przykład: „Czy główny bohater miał najlepszego przyjaciela?", „W jakim miejscu toczyła się akcja bajki?", „Jak miał na imię główny bohater?".

Następnie przechodzimy do pytań związanych z przeżyciami bohaterów, ich odczuciami czy pomysłami, na które wpadli podczas próby stawienia czoła wyzwaniu przedstawionemu w opowieści. Na przykład: „Jakie przygody mieli główni bohaterowie?", „Jak sobie z nimi radzili?", „Co czuł główny bohater, kiedy poznawał nowych kolegów?", „Jak ty byś się czuła/czuł w tej sytuacji? Co byś zrobiła/zrobił?".

Poszukiwanie odpowiedzi na zadane pytania kształtuje u dzieci umiejętność korzystania z informacji, które otrzymały, i porządkowania ich, a także zachęca do kreatywności oraz wyrażania swojego zdania. Pytania dotyczące stanów czy emocji bohaterów pozwalają rozwijać język emocji oraz stwarzają przestrzeń do poznawania sfery emocjonalnej dziecka.

ETAP III – ĆWICZENIE

Trzeci, ostatni etap bajkoterapii to ćwiczenie, do którego bajkoterapeuta zaprasza dziecko, lecz to ono decyduje w dużej mierze o tym, w jaki sposób będzie wyglądała zabawa. Bajkoterapeuta dostarcza scenariusz ćwiczenia oparty na czytanej historii, a następnie – zgodnie z zasadami bajkoterapii – podąża za dzieckiem, jego potrzebami, pomysłami oraz tempem, płynnie wplatając do zabawy treści, które dziecko ma zapamiętać i sobie przyswoić. Dziecko może bawić się w pojedynkę bądź zaprosić do wspólnej zabawy bajkoterapeutę. Ćwiczenie wspiera rozwój kreatywności u dziecka, pozwala utrwalić oraz wykorzystać zdobyte informacje. To również etap, podczas którego zacieśniamy więź z dzieckiem zbudowaną podczas 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. Rozwijanie empatii oraz identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych.
2. Wspieranie dzieci w budowaniu zdrowej relacji z jedzeniem.
3. Rozwój uważności na sygnały z ciała oraz umiejętności intuicyjnego jedzenia.
4. Wspieranie rozwoju takich kompetencji, jak współpraca, dbanie o dobrostan i odporność psychiczną.

WIEK: 7–9 lat

MATERIAŁY: różne owoce, miska, ostry nóż, nóż stołowy lub specjalny nóż kuchenny dla dzieci, deska do krojenia, trzy dowolne produkty w opakowaniach (patrz punkt 2)

CZAS: 45 minut

Przebieg zajęć

1 PRZYWITANIE SIĘ Z DZIECKIEM

Zapytaj dziecko o samopoczucie i stan emocjonalny. Upewnij się, że ma siłę i ochotę na uczestnictwo w zajęciach.

2 ZAPROSZENIE DO ĆWICZENIA

Przygotuj trzy dowolne produkty w opakowaniach, np. batonik musli, paczkę cukierków oraz paczkę suszonych owoców. Zapytaj dziecko, który produkt jego zdaniem jest najzdrowszy (ćwiczenie jest tym ciekawsze, im mniej oczywiste produkty wybierzesz).

3 WPROWADZENIE DO TEMATU (ROZPOCZNIJ W TRAKCIE ĆWICZENIA)

Porównajcie razem składy wybranych produktów i zastanówcie się:

- który produkt ma najkrótszy skład;
- w składzie którego produktu jest najwięcej sztucznych składników o nazwach zaczynających się na literę E;
- w którym produkcie jest najwięcej cukrów prostych;
- który produkt ma najwięcej białka, a który błonnika.

Porozmawiajcie o tym, za co w uproszczeniu odpowiadają różne składniki odżywcze, np. białko (budulec mięśni i innych tkanek), tłuszcze (źródło energii, budowa tkanek, pomagają organizmowi przyswajać witaminy), węglowodany (źródło szybko dostępnej energii niezbędnej do pracy np. mózgu), błonnik (wspiera proces trawienia).

4 CZYTANIE BAJKI

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej kropkami 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

- Jakie imiona noszą główni bohaterowie bajki?
- Dokąd idą i co ze sobą niosą?
- Kto przygotował się do podróży?
- Czy ryś Rysiek miał ze sobą jedzenie na drogę?
- Jaki skład miały chrupki Ryśka? Czy były smaczne?
  A czy były dobrym prowiantem na drogę?
- Co się dzieje z ciałem, gdy nie je się pożywnego jedzenia, tylko same słodycze?
- Co się stało z paczką Ryśka?
- Czemu Magda przybiera na wadze przed zimą?
- Czy Rysiek dobrze zrobił, komentując jej wygląd bez tej wiedzy?
- Kto pomógł Ryśkowi odzyskać paczkę?

PYTANIA OTWARTE

- Co myślał Rysiek, gdy Magda kolejny raz powtarzała słowa o przygotowaniu się do drogi?
- Co mogła czuć Magda, gdy Rysiek wykrzykiwał: „Tak, szef!”?
- Co czuł Rysiek, gdy pierwszy dotarł do Postrzelonego Dębu?
  Dlaczego lisica powiedziała mu, że to nie wyścig?
- Jak poczuł się Rysiek, gdy wszyscy mu mówili, że nie ma pożywnego jedzenia?
- Jak mogła poczuć się Magda, kiedy Rysiek skomentował wygląd jej brzucha?
- Dlaczego nie warto komentować czyjegoś wyglądu?
- Jak czuł się Rysiek, gdy inni mijali go w drodze? Dlaczego stracił energię?
- Co pomyśleli państwo Świstakowie, gdy się okazało, że nie ma jednej paczki?
- Co mógł poczuć Rysiek po wiadomości, jak potrzebne były paczki?
- Jak poczuł się Rysiek, kiedy Magda zaproponowała mu pomoc?
- Dlaczego nie należy jeść zbyt dużo chrupek i słodyczy?
  Czy wolno je jeść od czasu do czasu?

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

Zdrowa przekąska – sałatka owocowa. Propozycja ćwiczenia do wykonania w relacji opiekun + dziecko

Przygotuj wybrane przez siebie owoce. Dobrze sprawdzą się np. jabłka, banany, winogrona, brzoskwinie, ananas i mango z puszki. Brzoskwinie, ananas i mango mogą też być świeże, ale wówczas dziecko będzie potrzebowało więcej Twojego wsparcia przy obieraniu owoców. Poproś dziecko, aby pomogło starannie umyć wszystkie owoce. Następnie przygotujcie winogrona, obierzcie banany i wspólnie pokrójcie wszystkie owoce w kosteczkę. Wrzućcie owoce do miski i wymieszajcie. Smacznego!

Podczas pracy możecie rozmawiać o tym, jakie witaminy ma każdy z owoców. Warto też przypomnieć dziecku, że nawet owoce, chociaż są bardzo wartościowym źródłem witamin oraz błonnika, powinny być spożywane z umiarem z powodu dużej ilości cukrów, które dają dużą dawkę krótkotrwałej energii.

To ćwiczenie ma na celu rozwijanie u dziecka samodzielności w kuchni oraz poczucia świadomości tego, co je. Pomoże również dziecku dostrzec, że choć każdy rodzaj jedzenia jest dobry, to jednak wszystko trzeba jeść z umiarem.

SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELI – PRACA GRUPOWA

CELE:

1. Rozwijanie empatii oraz identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych.
2. Wspieranie dzieci w budowaniu zdrowej relacji z jedzeniem.
3. Rozwój uważności na sygnały z ciała oraz umiejętności intuicyjnego jedzenia.
4. Wspieranie rozwoju takich kompetencji, jak współpraca, dbanie o dobrostan i odporność psychiczną.

WIEK: 7–9 lat

LICZBA OSÓB: bez ograniczeń

CZAS: 45 minut

Przebieg zajęć

1 PRZYWITANIE SIĘ Z DZIEĆMI

Przywitaj się z grupą i zapytaj dzieci, z jakimi emocjami przychodzą na zajęcia. Sprawdź ich poziom energii. Jeśli mają problem z odpowiedzią, możesz zadawać pytania pomocnicze, np. : „Kto czuje się dziś tak, jakby zjadł porządne śniadanie i mógł zdobywać góry?", „Kto chciałby się zwinąć w kłębek pod kocem i uciąć sobie drzemkę?", „Kto czuje się tak, jakby chciał skakać i tańczyć z radości?". Zaproponuj, aby dzieci, które zgadzają się z danym stwierdzeniem, podnosiły ręce.

2 ZAPROSZENIE DO ĆWICZENIA

Poproś dzieci, aby przyniosły na zajęcia swoje ulubione przekąski w opakowaniach. Gdy wyciągną smakołyki z plecaków, poleć, aby znalazły na opakowaniach skład produktów.

Uwaga! Ważne jest poinformowanie rodziców z wyprzedzeniem, aby zaopatrzyli dzieci w ulubione przekąski.

3 WPROWADZENIE DO TEMATU (w związku z ćwiczeniem)

Porównajcie razem składy przygotowanych produktów i zastanówcie się:

- który produkt ma najkrótszy skład;
- w składzie którego produktu jest najwięcej sztucznych składników o nazwach zaczynających się na literę E;
- w którym produkcie jest najwięcej cukrów prostych;
- który produkt ma najwięcej białka, a który błonnika.

Porozmawiajcie o tym, za co w uproszczeniu odpowiadają różne składniki odżywcze, np. białko (budulec mięśni i innych tkanek), tłuszcze (źródło energii, budowa tkanek, pomagają organizmowi przyswajać witaminy), węglowodany (źródło szybko dostępnej energii, niezbędnej do pracy np. mózgu), błonnik (wspiera proces trawienia). Podkreśl, że każdy z produktów ma trochę wszystkich składników i żaden nie jest szkodliwy w małych ilościach.

4 CZYTANIE BAJKI

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

5 OMAWIANIE BAJKI

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

PYTANIA ZAMKNIĘTE

- Kto jest głównym bohaterem bajki?
- Czemu Rysiek dokuczał Magdzie?
- Dokąd idą zwierzaki? Po co tam idą?
- Jakie jedzenie spakował Rysiek? Czy było to smaczne?
- Czy chrupki dały Ryśkowi energię?
- Czy Rysiek dotarł pierwszy na górę?
- Co stało się z brakującą paczką?
- Kto pomógł Ryśkowi dostarczyć paczkę?
- Czy można czasem jeść chrupki?

PYTANIA OTWARTE

- Jak mogła czuć się Magda, gdy Rysiek ciągle jej salutował?
- Jak czuł się Rysiek, gdy udało mu się dobiec do Postrzelonego Dębu jako pierwszemu? Skąd miał tyle energii?
- Co poczuł Rysiek, gdy wszystkie zwierzęta krytykowały jego chrupki? Jak zareagował?
- Jak poczuła się Magda po słowach Ryśka o jej brzuchu?
- Jak czuł się Rysiek, gdy wszyscy mijali go na szlaku? Co mógł myśleć, gdy chował paczkę? Dlaczego stracił siły?
- Co pomyślał Rysiek, gdy kolega śmiał się, że jest e-ekspertem? Jak się poczuł, gdy Magda stanęła w obronie słodkości?
- Jak zareagowali państwo Świstakowie na wiadomość, że nie ma jednej paczki? Co poczuł Rysiek, gdy się dowiedział, co było w paczkach?
- Jak poczuł się Rysiek, gdy Magda zaproponowała mu pomoc?
- Jaka była reakcja państwa Świstaków na odnalezienie paczki?
- Co pomyślała Magda, gdy Rysiek ją przeprosił?
- Jak zareagował Rysiek na kisiel? Dlaczego czasem można zjeść coś słodkiego?

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. zasłon dymnych w postaci zwrotów: „wszyscy tak mamy", „każdy tak czuje", „wszyscy tak myślą" – stwierdzenia tego typu mogą świadczyć o braku poczucia bezpieczeństwa dziecka w grupie, potrzebnego do swobodnej wypowiedzi. Mogą być również sygnałem, że dziecko nie jest gotowe do brania odpowiedzialności za swoje słowa. Warto wówczas wzmocnić poczucie akceptacji i bezpieczeństwa u dziecka, tak żeby chciało ono ćwiczyć wypowiedzi we własnym imieniu, a tym samym brać za nie odpowiedzialność.
- Jeśli zdarzy się sytuacja, że któreś z dzieci jest mniej zainteresowane bajką i próbuje odwrócić uwagę pozostałych, zatrzymaj się. Zapytaj we wspierający sposób, czego dziecko potrzebuje, żeby się skupić, co możesz dla niego zrobić. Zwróć jego uwagę na to, że bardzo zależy ci, aby brało udział w bajkoterapii razem z innymi dziećmi, ponieważ jest tak samo ważne jak wszystkie dzieci w grupie i dużą wartością dla ciebie będzie usłyszeć jego zdanie po przeczytaniu bajki.
- Podczas pokazywania ilustracji zachęcaj wszystkie dzieci do zabierania głosu. Ważne jest, aby stworzyć dla każdego przestrzeń do swobodnej wypowiedzi. Dlatego zapraszaj, jednocześnie starając się nie wywierać presji – nie stosuj stwierdzeń typu: „No, powiedz coś, z całej grupy jeszcze tylko ty nic nie mówiłaś/mówiłeś", „Nie chcesz chyba być gorsza/gorszy od reszty?", „No coś ty, przecież wiem, że potrafisz, nie wstydź się". Bajkoterapia to proces, który ma otwierać dzieci na zdobywanie nowych umiejętności oraz poszerzanie samoświadomości i wiedzy poprzez edukację, a nie wywoływać u nich poczucie winy, że czegoś nie wiedzą lub nie umieją.

6 ĆWICZENIE: SAŁATKA OWOCOWA

Ustaw krzesła w kręgu, tak aby było ich o jedno mniej niż dzieci biorących udział w zabawie. Wybierz ochotnika, który rozpocznie ćwiczenie. Pozostałe dzieci poproś, żeby usiadły na krzesłach, a ochotnik niech stanie pośrodku. Następnie dzieci odliczają do czterech.

Każdemu z numerków przypisz owoc,

np. 1 – jabłko, 2 – banan, 3 – pomarańcza, 4 – arbuz.

Ochotnik rozpoczyna grę, wymieniając jedną z nazw owoców. Dzieci, do których był przypisany ten owoc, wstają i zamieniają się miejscami. Ochotnik również niech usiądzie na jednym ze zwolnionych krzeseł, tak aby na koniec jedna osoba została bez miejsca do siedzenia. W następnej turze to ona wskazuje nazwy owoców. Można wymieniać więcej niż jedną nazwę lub krzyknąć: „SAŁATKA OWOCOWA!" – wówczas wszystkie dzieci muszą wstać i zamienić się miejscami.

Celem ćwiczenia jest aktywizacja ruchowa dzieci, które dzięki wspólnej zabawie będą mogły poczuć się częścią grupy. Po skończonej zabawie możesz zapytać dzieci, czy wiedzą, dlaczego owoce są uważane za zdrowe (źródło witamin oraz błonnika) i dlaczego nie można przesadzać z ich ilością (mają dużo cukrów prostych, które dają energię na krótko, jak słodycze).

ŻYWIENIE DZIECI

WSPÓŁCZESNE ZAGROŻENIA I KIERUNKI WSPARCIA W TRUDNOŚCIACH

Sposób żywienia dzieci i młodzieży jest istotnym elementem wpływającym na ich rozwój psychofizyczny, stan ogólnego zdrowia oraz funkcjonowanie społeczne. Współcześnie mierzymy się ze swoistym paradoksem – pomimo popularyzacji zagadnień z dziedziny dietetyki, rosnącego dostępu do rzetelnych materiałów edukacyjnych czy usług dietetycznych niestety nie udaje się wyeliminować problemów żywieniowych u młodych osób, a wręcz schorzenia dietozależne stają się coraz bardziej rozpowszechnione w tej grupie wiekowej.

OTYŁOŚĆ DZIECIĘCA – PROBLEM WIELKIEJ WAGI

Niewątpliwie największym współczesnym zagrożeniem zdrowotnym w grupie dzieci i młodzieży jest nadmierna masa ciała. Tym terminem określa się stan nadwagi oraz otyłości (coraz częściej nazywanej „chorobą otyłościową", aby zaakcentować priorytetowość aspektu zdrowotnego w stosunku do estetycznego). Nadmierna masa ciała wiąże się z jego zbyt dużym otłuszczeniem (nadmiar tkanki tłuszczowej podskórnej, trzewnej), a ono z kolei może generować wiele kolejnych problemów zdrowotnych – metabolicznych, ale również natury psychologicznej. Otyłość jest uznawana za chorobę o największej liczbie powikłań. Należą do nich m.in.: cukrzyca typu 2, choroby układu sercowo-naczyniowego, zaburzenia hormonalne, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, choroby zwyrodnieniowe stawów. O ile w zeszłych dekadach te schorzenia były typowe dla pacjentów dorosłych, aktualnie coraz częściej dotyczą również otyłych dzieci. Otyłość może także wpływać negatywnie na obraz samego siebie, poczucie własnej wartości, nierzadko bywa czynnikiem wyzwalającym dyskryminację czy przemoc rówieśniczą.

Najnowsze raporty epidemiologiczne potwierdzają olbrzymią skalę problemu w polskiej populacji. Nadmierna masa ciała dotyczy nawet niemowląt (2,9% z nadwagą, 1,3% otyłych), a w kolejnych grupach wiekowych problem zdaje się narastać[1]. Według danych Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości 12,2% chłopców i 10% dziewcząt w wieku przedszkolnym ma nadmierną masę ciała, a u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym ten problem dotyczy aż 18,5% chłopców i 14,3% dziewcząt[2]. Eksperci od otyłości dziecięcej zaznaczają, że pandemia COVID-19 przyczyniła się do jeszcze bardziej gwałtownego wzrostu problemów z odżywianiem[3].

---

1 A. Fijałkowska i wsp., *Nadwaga i otyłość u polskich 8-latków w świetle uwarunkowań biologicznych, behawioralnych i społecznych. Raport z międzynarodowych badań WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI).*

2 M. Bąk-Sosnowska, M. Białkowska, P. Bogdański, T. Chomiuk, M. Gałązka-Sobotka i wsp., *Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2022 – stanowisko Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości,* Medycyna Praktyczna 2022; 1–87.

3 M. Skrzypek i wsp., *Postępowanie żywieniowe w leczeniu otyłości u dzieci i młodzieży*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu" 2021; 27(1), 13–22.

ZŁOŻONE ŹRÓDŁA PROBLEMÓW ŻYWIENIOWYCH

Mechanizm prowadzący do otyłości dziecięcej (tak jak i innych problemów żywieniowych u dzieci) jest złożony. Składają się na niego m.in. błędy żywieniowe, nieoptymalne nawyki stylu życia, czynniki psychologiczne i uwarunkowania rodzinne.

Według raportu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego z badania sposobu żywienia i stanu odżywienia populacji polskiej wynika, że w diecie przeciętnego Polaka brakuje warzyw, owoców, a w nadmiernej ilości są spożywane mięsa i produkty wysoko przetworzone. Te tendencje dotyczą także dzieci, u których zaobserwowano bardzo częste sięganie po słodycze, słodzone napoje i żywność typu fast food[4]. Są to grupy produktów, które spożywane w nadmiarze mogą przyczyniać się do nadmiernej masy ciała. Wśród czynników związanych ze stylem życia można wymienić np. niską aktywność fizyczną, długi czas spędzany przed ekranem i nieoptymalną higienę snu, która również znacząco wpływa na układ regulacji łaknienia.

Problem przejadania się może mieć źródła psychologiczne. W grupie dzieci i młodzieży coraz częściej obserwuje się problemy z tzw. emocjonalnym jedzeniem, czyli regulowaniem napięcia emocjonalnego poprzez jedzenie. Czasami może to nawet przyjmować formę nawracających napadów objadania się. Powszechna jest także trudność w rozpoznawaniu i interpretowaniu sygnałów ze swojego ciała – w tym także sygnałów głodu, sytości, pragnienia i apetytu. Mała uważność na zmiany zachodzące w ciele może sprzyjać nadmiernemu jedzeniu. Wskazuje to na potrzebę oddziaływań głębszych niż tylko nakazy i zakazy dietetyczne – wzmacniania umiejętności regulowania swoich emocji, uczenia uważności przy jedzeniu *(mindful eating)*.

Bardzo ważnym elementem są uwarunkowania rodzinne – obejmują one nawyki żywieniowe i styl życia całej rodziny, a także przekazywane postawy wobec jedzenia, ciała, zdrowia. Kształtowanie się zachowań żywieniowych u dzieci przebiega na podstawie kontaktu z najbliższym otoczeniem, na drodze społecznego uczenia się, tzw. modelowania. Dziecko poprzez obserwację zachowań i ich następstw wśród znaczących dla niego osób z otoczenia zaczyna naśladować te wzorce behawioralne. Istotne są więc nie tylko zasady żywieniowe, które opiekun stara się wpoić dziecku, lecz także własna postawa żywieniowa dorosłego, która staje się wzorem do naśladowania.

4 Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego, *Raport z krajowego badania sposobu żywienia i stanu odżywienia populacji polskiej,* [online], [dostęp: 14.10.2023]. Dostępny w internecie: <https://www.pzh.gov.pl/raport-krajowe-badanie-sposobu-zywienia-i-stanu-odzywienia-populacji-polskiej/>.

Leczenie otyłości dziecięcej nie powinno być rozumiane jedynie jako „odchudzanie" czy „redukcja wagi". Wskazane są przepracowanie przyczyn (w tym psychologicznych) leżących u źródeł nieoptymalnych nawyków stylu życia, stworzenie młodemu człowiekowi optymalnych warunków do prozdrowotnego trybu życia – w tym miejscu ważne jest zaangażowanie rodziny i najbliższego otoczenia dziecka.

ZABURZENIA ODŻYWIANIA – (NIE)JEDZENIE JAKO ODZWIERCIEDLENIE CIERPIENIA PSYCHICZNEGO

Należy zwrócić uwagę na to, iż nieracjonalne odchudzanie się dzieci i młodzieży może być równie niebezpieczne co pozostawanie w stanie otyłości. Coraz bardziej rozpowszechnionymi w grupie dziecięco-młodzieżowej problemami są zaburzenia odżywiania, takie jak anorexia nervosa (jadłowstęt psychiczny) i bulimia nervosa, związane z dążeniem do uzyskania nierealnie szczupłej sylwetki. Od dekady coraz większą uwagę specjalistów skupia także ARFID, czyli zaburzenie odżywiania o podłożu lękowym i/lub sensorycznym polegające na unikaniu/ograniczaniu pokarmu.

Zaburzenia odżywiania należą do kategorii zaburzeń psychicznych – ich źródła to m.in. zaburzone relacje rodzinne, deprywacja ważnych potrzeb psychologicznych (np. potrzeby autonomii, akceptacji, bezpieczeństwa), trudności w kształtowaniu się tożsamości młodego człowieka, podatność na presję nakładaną przez przekazy społeczno-kulturowe itd. Nieleczone zaburzenia odżywiania stanowią poważne zagrożenie dla rozwoju fizycznego i psychospołecznego, prowadzą do wielu komplikacji zdrowotnych, a w ciężkich przypadkach nawet do śmierci. Terapia tak złożonych problemów wymaga wsparcia zespołu specjalistów (m.in. lekarzy, psychoterapeuty, dietetyka), ale przede wszystkim zmiany w obrębie całego systemu rodzinnego dziecięco-młodzieżowego pacjenta. W wielu przypadkach ważnym elementem leczenia jest poprawa relacji z jedzeniem i postaw wobec niego oraz ciała u młodej osoby i jej najbliższych.

JAK WSPIERAĆ DZIECI I MŁODZIEŻ W KSZTAŁTOWANIU ZDROWEJ RELACJI Z JEDZENIEM?

Punktem wyjścia do rozważań nad profilaktyką czy leczeniem problemów żywieniowych u dzieci i młodzieży jest uświadomienie sobie, że nie chodzi wyłącznie o wyuczenie ich zasad prawidłowego odżywiania się. Istotą jest wsparcie w budowie optymalnej relacji z jedzeniem, poprawnej postawy wobec odżywiania, własnego ciała i zdrowia. Obejmują one aspekty poznawcze (wiedza, przekonania żywieniowe, zdrowotne), emocjonalne (skojarzenia emocjonalne, motywacja) oraz behawioralne (konkretne zachowania zdrowotne). Rola rodziców, opiekunów i innych osób dorosłych z otoczenia dziecka jest niezwykle ważna w tym procesie.

ZACZNIJ OD SIEBIE

Chcąc nie chcąc, stajemy się wzorem dla obserwujących nas dzieci. W kontekście jedzenia nasze nawyki i postawy mogą stać się przykładem do naśladowania. Nierzadko problemy takie jak otyłość czy zaburzenia odżywiania są przekazywane międzypokoleniowo – i nie jest to zależność wyłącznie genetyczna, lecz wynikająca przede wszystkim z przyswojenia niesprzyjających postaw w codziennych rodzinnych sytuacjach. Trudno oczekiwać od dzieci, by odżywiały się regularnie i wybierały jakościowe produkty, gdy w ich najbliższym otoczeniu dietę dorosłych charakteryzują chaos, sięganie po niezdrowe przekąski, objadanie się czy nieracjonalne odchudzanie w walce o szczupłą sylwetkę. Istotne jest nie tylko to, jak się odżywiamy, lecz także to, w jaki sposób postrzegamy jedzenie, swoje zdrowie, wygląd – takie komunikaty obserwują dzieci. Warto zadbać o własną dietę oraz poprawę relacji z jedzeniem i swoim ciałem, a korzyści będą obopólne.

PRZEZ WIELE DEKAD W DIETETYCE KRÓLOWAŁY SZTYWNE ZASADY – NAKAZY I ZAKAZY TYPU: „NIE JEDZ PO 18.00”, „LICZ KALORIE”, „WYELIMINUJ ZIEMNIAKI I PIECZYWO”.

WYBIERZ RÓŻNORODNOŚĆ, UNIKAJ SKRAJNOŚCI

Przez wiele dekad w dietetyce królowały sztywne zasady. Nakazy i zakazy typu: „nie jedz po 18.00”, „licz kalorie”, „wyeliminuj ziemniaki i pieczywo” nie przynosiły oczekiwanych efektów, a u wielu osób spowodowały obsesyjne zero-jedynkowe podejście do jedzenia. W aspekcie dbania o dietę dzieci dyrektywne nakazy i zakazy, warunkowe nagrody i kary czy sztywne podziały na jedzenie zdrowe kontra niezdrowe również się nie sprawdzą. Podstawową zasadą prawidłowego odżywiania jest urozmaicenie diety – zapoznanie dziecka z różnorodnymi produktami i smakami, tak aby mogło kształtować swoje preferencje żywieniowe. W nerwowej atmosferze, pod groźbą kary, pod presją zmuszania czy przekupywania trudno będzie dziecku budować pozytywne skojarzenia emocjonalne z jedzeniem.

POMÓŻ W BYCIU UWAŻNYM

Szybkie tempo współczesnego życia skutecznie utrudnia nam zauważanie sygnałów z ciała i własnych stanów emocjonalnych. Tak samo, a może nawet jeszcze trudniej jest zauważać je dzieciom. Tutaj rozpoczyna się nasza rola w stwarzaniu optymalnych warunków do uważności. Pomocne będą m.in. unikanie pośpiechu przy posiłkach, wspólne zwracanie uwagi na ich walory sensoryczne, rozmowy o stanach nasycenia i otwarte rozważania o odczuwanych emocjach. Czasami jedno pytanie pomaga dziecku zauważyć,

że pomyliło odczuwany niepokój z sygnałem głodu – jednocześnie pozwala na wspólne poszukiwanie sposobów na wyregulowanie tych emocji.

POKAŻ PEŁNE ZNACZENIE JEDZENIA

Jedzenie często jest postrzegane przez pryzmat kultu sylwetki – jako nośnik kalorii, od których się chudnie lub tyje. A rolą odżywiania nie jest jedynie funkcja estetyczna (wpływanie na wygląd). O wiele większe znaczenie mają poszczególne składniki odżywcze budujące organizm (niezwykle ważne w kontekście wciąż rozwijającego się organizmu dziecka czy nastolatka), regulujące ważne procesy biochemiczne itd. Warto uczyć dzieci, że jedzenie może wpływać na ich samopoczucie, siły witalne, poziom energii, dzięki któremu mogą realizować różne zadania umysłowe czy fizyczne. Jedzenie jest też łącznikiem społecznym, może umilać wspólny czas ze znajomymi, towarzyszyć w zabawach. Czasami staje się symbolem docenienia, celebracji ważnych wydarzeń. W takim ujęciu łatwiej o pozytywne skojarzenia z jedzeniem.

Autorka:
dr n. med. Agata Dutkiewicz

Dietetyk kliniczny, psycholog, psychodietetyk, psychoterapeuta w nurcie integracyjnym.

Jest wykładowcą akademickim (UMP, WSZUiE, SWPS w Poznaniu) i szkoleniowcem, prelegentką na licznych konferencjach o tematyce dietetycznej i psychologicznej. Naukowo zajmuje się problematyką zaburzeń odżywiania, psychologicznych czynników kształtujących postawy żywieniowe oraz postawy wobec ciała, nutripsychiatrią oraz zagadnieniami z zakresu psychofizjologii.

Jest autorką publikacji w czasopismach naukowych oraz publikacji popularnonaukowych z zakresu wiedzy psychodietetycznej. Ostatnio premierę miała jej książka „Trudności z jedzeniem u dzieci i nastolatków", wydana przez Wydawnictwo Natuli.

Jest założycielką Centrum Psychodietetyki, w którym na co dzień udziela konsultacji dietetycznych i psychodietetycznych, prowadzi pomoc psychologiczną dla dzieci, młodzieży, rodzin i osób dorosłych. W mediach społecznościowych prowadzi działalność edukacyjną (@centrumpsychodietetyki).

Pożyteczna przygoda

FUNDACJA

zaczytani.org