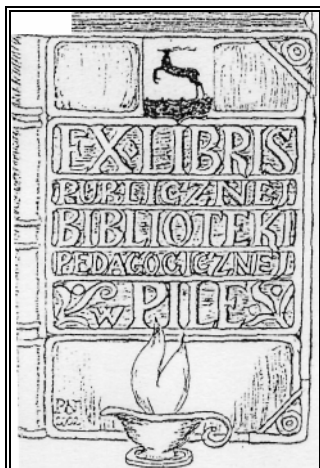


Publiczna Biblioteka Pedagogiczna w Pile



Wychowawcza i terapeutyczna funkcja książki

Materiały pomocnicze dla bibliotekarzy,
nauczycieli i pedagogów

Wybór i opracowanie:

Iwona Bukowska

Piła 2005

Spis treści:

❖ Wstęp.....	3
1. Co to jest biblioterapia ?	4
2. Prowadzenie zajęć biblioterapeutycznych w szkołach	5
3. Bajkoterapia czyli biblioterapia dla małych dzieci	7
<i>Jak opowiadać bajki i baśnie? – wskazówki dla rodziców i wychowawców</i>	9
4. Drama w biblioterapii	10
❖ Przykładowe scenariusze zajęć biblioterapeutycznych, bajki terapeutyczne oraz inne materiały pomocnicze	12
▪ Przykładowe tematy zajęć biblioterapeutycznych ph. „ <i>Terapeutyczne zabawy bajką i baśnią</i> ”.	13
▪ Bajki na lęki (schematy opowiadań)	16
▪ Przewyciężanie strachu (przykłady bajek)	23
▪ Bajki o pożegnaniach (śmierci)	29
▪ Przykłady bajek relaksacyjnych	37
▪ Przykłady bajek psychoedukacyjnych	41
▪ Przykłady tekstów relaksujących	46
▪ Scenariusze zajęć otwartych integrujących środowisko rodzinne i przedszkolne – przykłady- <i>Sławomira Barszczewska</i>	47
▪ „Poznajmy się”. Scenariusz zajęć integrujących grupę. - <i>Irena Borecka</i>	50
▪ „Szczęśliwe promienie słońca”. Scenariusz zajęć dla klas „0”, I – III - <i>Elżbieta Banach-Wach</i>	51
▪ „Rozkwitnąć jak róża”. Scenariusz zajęć dla klas „0”, I – III - <i>Elżbieta Banach-Wach</i>	53
▪ „Bajka o Brzydkim Misiu”. Scenariusz lekcji bibliotecznej dla klasy I - <i>Wioletta Trawińska</i>	56
Bajka o Brzydkim Misiu – tekst bajki.....	58

▪ Słowa niby las rosną wśród nas. Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych dla dzieci mających trudności z czytaniem i pisaniem - <i>Irena Borecka</i>	59
▪ RUPAKI. Zajęcia zintegrowane w kl. III, z wykorzystaniem wiersza Danuty Wawiłow. ...	60
▪ Jak „jeża” pozbawić kolców? Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych dla klas III – IV szkoły podstawowej	63
▪ Ja i inni – scenariusz zajęć biblioterapeutycznych. - <i>Irena Borecka</i>	66
▪ Zajęcia biblioterapeutyczne. Opis i analiza przypadku - <i>Renata Zawadzka</i>	67
▪ Książka moja Arkadia, kraina szczęścia. Propozycja pozalekcyjnych zajęć profilaktyczno – edukacyjnych w bibliotece szkolnej - <i>Urszula Gieleciak</i>	71
▪ Scenariusze zajęć w klasach IV – VI – przykłady	73
○ Kiedy jestem smutny, kiedy jest mi źle.....	73
○ Obcy w grupie	75
▪ Scenariusze zajęć w gimnazjum – przykłady.....	76
○ Halo, halo, wzywam pomocy	76
○ Czy rodzice i nauczyciele mogą mnie tak traktować ?!.....	77
▪ Scenariusze zajęć wprowadzających w dramę	79
○ „Co widzę kiedy słucham muzyki”	79
○ „Jestem kompozytorem”	80
○ Drama z obrazu	81
❖ Literatura	86

*„Wielką sztuką jest odpowiednio wprowadzić dziecko
w świat dorosłych, ale niełatwo jest dorosłym
funkcjonować w świecie dziecka”*

Irena Borecka

Wstęp

Biblioterapia cieszy się coraz większym zainteresowaniem wśród nauczycieli i bibliotekarzy. Jako przedmiot włączona została na stałe do programu studiów podyplomowych doskonalących bibliotekarzy. Powstały także różne formy doskonalenia zawodowego, które organizują kursy kształcące w tym zakresie. Szkolenia przeprowadzają Ośrodki Doskonalenie Zawodowego i Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne.

Prowadzenie zajęć biblioterapeutycznych w bibliotece szkolnej może mieć ogromne znaczenie dla uczniów. Daje ono dużo więcej możliwości niż tradycyjna lekcja biblioteczna. Zajęcia tego typu mogą być również prowadzone w świetlicach socjoterapeutycznych oraz podczas innych zajęć z uczniami.

Również w odniesieniu do małych dzieci, wykorzystuje się tekst literacki jako narzędzie terapeutyczne i wychowawcze. Naturalnym sposobem uczenia się dzieci jest zabawa i wyobraźnia. Dlatego słuchanie i opowiadanie historii to doskonały sposób na nawiązanie z nimi wspólnego dialogu. Tworzone przez dorosłych, pomagają nie tylko dzieciom, lecz także ich rodzicom, nauczycielom i terapeutom w zrozumieniu dziecięcych marzeń, pragnień, problemów. Opowiadania, bajki, baśnie dają wsparcie, kompensują braki, uwrażliwiają oraz rozwijają i relaksują.

Poniższe opracowanie ma pomóc bibliotekarzom, nauczycielom i pedagogom w prowadzeniu zajęć wychowawczych i terapeutycznych w przedszkolu, bibliotece, świetlicy szkolnej oraz podczas niektórych godzin wychowawczych. Zawiera ono krótką charakterystykę dotyczącą biblio – i bajkoterapii. Główny trzon tej publikacji stanowią jednak przykłady bajek terapeutycznych oraz scenariuszy zajęć biblioterapeutycznych. Całość kończy bibliografia dotycząca poruszanej tu problematyki.

Opracowanie to może stać inspiracją dla nauczycieli i bibliotekarzy do tworzenia nowych bajek, ciekawych scenariuszy oraz tekstów relaksujących.

Większość wykazanych w tym opracowaniu materiałów znajduje się w zbiorach Publicznej Biblioteki Pedagogicznej w Pile.

1. Co to jest biblioterapia?

Książka jest jednym ze środków, który pomaga zapomnieć o codzienności, stanowi relaks w ciągłym pośpiechu i nerwowości życia. Może też pomóc w rozwiązaniu niejednego trudnego problemu, przywrócić równowagę wewnętrzną, poprawić samopoczucie. Odpowiednio dobrana lektura służy człowiekowi do samorealizacji, pomaga w samookreśleniu, ułatwia zmianę własnych przekonań, pomaga w znalezieniu nowych celów życiowych. Może też wpłynąć na poprawę poczucia własnej wartości, akceptację siebie takim, jakim się jest, uznanie własnych ograniczeń i zdolności. Takie zmiany prowadzi do większej aktywności w życiu.

Książka jako środek leczniczego oddziaływania na psychikę wykorzystywana jest biblioterapii. W literaturze przedmiotu znaleźć można wiele definicji, ale najczęściej powołuje się na prace R.J.Rubina, która definiuje biblioterapię jako *„program aktywności oparty interaktywnych procesach zastosowania drukowanych i niedrukowanych materiałów, zarówno wyobrażeniowych jak i informacyjnych ułatwiających przy pomocy bibliotekarza lub innego profesjonalisty osiągnięcie wglądu w normalny rozwój lub dokonywanie zmian w emocjonalnie zaburzonym zachowaniu”*.¹ Autorka podzieliła biblioterapię na:

- instytucjonalną - jej celem jest informowanie chorego i zapewnienie mu odpowiedniej rehabilitacji i rekreacji
- kliniczną – cel: uzyskanie przez chorego „wglądu” w siebie, co ma doprowadzić do zmiany jego sytuacji psychicznej
- wychowawczą czyli rozwojową, której celem jest pomoc osobom zdrowym w sensie fizycznym i psychicznym w rozwiązywaniu istotnych dla nich problemów

W biblioterapii wykorzystuje się terapeutyczne wartości literatury. Różni się ona od poradnictwa czytelniczego tym, że jest procesem dłuższym, wymagającym dużego zaangażowania osobistego ze strony bibliotekarza i głębszej znajomości utworów literackich oraz książek z literatury popularnonaukowej. Biblioterapia nie jest nastawiona na usuwanie objawów chorobowych, ale może pomóc w odnalezieniu się w nowej, trudnej sytuacji, jaką jest choroba lub niepełnosprawność. Może przyczynić się do zmiany samopoczucia, postaw i sposobu akceptacji siebie i innych osób.

W swych założeniach i sposobie realizacji celów terapeutycznych zbliżona jest do psychoterapii oraz do terapii rozumianej jako:

- element pedagogiki korekcyjnej (specjalne nauczanie i wychowanie)
- element profilaktyki społecznej, służącej usunięciu następstw niepowodzeń szkolnych, które mogą wynikać z zaburzeń rozwojowych,

¹ I. Borecka: Biblioterapia w szkole. Poradnik dla nauczycieli. Legnica 1998 s. 7

zahamowań, negatywizmu, nerwic szkolnych, zachowań aspołecznych i in.²

Uczestnikami biblioterapii mogą być dzieci, młodzież oraz osoby starsze, z którymi, w zależności od potrzeb, organizuje się zajęcia indywidualne lub grupowe.

Bardzo ważną rolę w prowadzeniu biblioterapeutycznej odgrywa biblioterapeuta, który powinien wzbudzać zaufanie, rozumieć troski i problemy uczestników terapii oraz powinien starać się pomóc zgodnie ze swoją wiedzą i umiejętnościami. Powinien posiadać trudną sztukę dyskretnego kierowania dyskusją, bez narzucania własnych poglądów i rozwiązań. Musi umieć słuchać i być zawsze sobą. A przede wszystkim powinien doskonale znać literaturę, aby dobierać teksty zgodne z celami biblioterapeutycznymi.

Podczas zajęć biblioterapeutycznych potrzebna jest też umiejętność stosowania różnych form i technik m.in. elementów muzykoterapii, arteterapii, pedagogiki zabawy, dramy i in.

2. Prowadzenie zajęć biblioterapeutycznych w szkołach

Według Wity Szulc interwencję biblioterapeutyczną można stosować w wielu wypadkach:

- 1) dla poprawy obrazu własnej osoby,
- 2) dla lepszego zrozumienia ludzkich zachowań i motywacji,
- 3) dla zwiększenia szacunku wobec siebie,
- 4) dla rozbudzenia szerszych zainteresowań wykraczających poza własną osobę,
- 5) dla ulżenia presji emocjonalnej lub intelektualnej,
- 6) dla pokazania, że nie jest się pierwszą ani jedyną osobą, która zetknęła się z danym problemem,
- 7) dla wskazania, że istnieje więcej niż jedno rozwiązanie problemu,
- 8) aby pomóc przedyskutować dany problem w swobodniejszy sposób,
- 9) aby pomóc ułożyć indywidualny plan kierunku działań prowadzących do rozwiązania problemu.³

Najważniejsze funkcje warsztatów biblioterapeutycznych prowadzonych w szkołach to:

- rozbudzenie zainteresowań czytelniczych
- funkcja wychowawcza
- profilaktyka
- funkcja terapeutyczna w stosunku do uczniów z zaburzeniami

² I. Borecka: Biblioterapia. Skrypt dla studentów. Wałbrzych 2001 s. 16

³ W. Szulc: Biblioterapia z Internetu. „Poradnik Bibliotekarza” 2000 nr 11 s. 12

Głównym celem organizowanych spotkań jest rozwijanie wśród dzieci i młodzieży takich umiejętności, jak:

- rozpoznawanie, wyrażanie i rozumienie uczuć własnych i cudzych
- tolerancja i otwartość na innych
- akceptowanie odmienności
- nastawienie na szukanie mocnych stron w sobie i kolegach
- rozwiązywanie konfliktów zgodnie z zasadami współżycia w grupie

Uczestnicy w toku zajęć kształtują pożądane cechy osobowości, uczą się mówić o sobie i swoich emocjach. Jest to więc działanie dostosowane do głównych założeń wychowawczych szkoły.

Zajęcia mogą być prowadzone raz w tygodniu po 1 – 2 godziny zegarowe. W czasie spotkań uczniowie siedzą w kręgu – dzięki temu dobrze się widzą i słyszą. W czasie takich spotkań powinny być przestrzegane pewne podstawowe zasady:

- ❖ Nie ma żadnego podziału na lekcje ani dzwonek.
- ❖ Spotkania są całkowicie dobrowolne, chodzą na nie tylko zainteresowani uczniowie.
- ❖ Grupa może liczyć maksymalnie 20 osób – w dużych grupach nie udaje się zrealizować założonego celu.
- ❖ Pierwsze zajęcia mają za zadanie zintegrować uczestników, tak by wszyscy się zapoznali.
- ❖ Bardzo staranny dobór literatury. Może być typowo terapeutyczna, ale doskonale nadają się też teksty pisane prozą lub wierszem, stworzone niekoniecznie z myślą o terapii. Ważne jest, aby teksty były odpowiednio dobrane do zainteresowań i problemów danej grupy.
- ❖ Sposób przedstawiania uczniom wybranych utworów literackich – należy czytać niezbyt szybko i z wyczuciem.
- ❖ Czasem zamiast tekstu literackiego można wykorzystać obraz lub utwór muzyczny – to ożywia spotkanie a zarazem wprowadza elementy arteterapii, czyli leczenia za pomocą sztuki.
- ❖ Po przedstawieniu materiału biblioterapeutycznego następuje omówienie problemu. Zazwyczaj poprzedza je praca w grupach. Uczniowie otrzymują do wykonania przeróżne zadania. W tej części zajęć wykorzystuje się np. metodę dramy lub elementy pedagogiki zabawy (częściowo zaczerpnięte od Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów KLANZA). Zabawom tym towarzyszy odpowiednio dobrana muzyka, śpiew, rysowanie i tańce relaksacyjne lub integracyjne.
- ❖ Każde spotkanie kończy się podsumowaniem w formie refleksji i wniosków wypowiedzianych przez uczestników.

Najistotniejszą sprawą w prowadzeniu zajęć biblioterapeutycznych jest atmosfera, jaką powinien stworzyć prowadzący. Od niego głównie zależy

wytworzenie odpowiedniego klimatu, który zrodzi zaufanie i otwarcie uczestników spotkań. Takie zachowanie nauczyciela ma ogromne znaczenie terapeutyczne. Prowadzący zajęcia powinien kierować się przede wszystkim sercem, bo to ułatwia indywidualny kontakt z każdym uczestnikiem, a w rezultacie pomaga w kształtowaniu zdrowej osobowości dziecka.

3. Bajkoterapia czyli biblioterapia dla małych dzieci.

Bajki są jedną z metod terapii i profilaktyki lęków dzieci w wieku od 4 do 9 lat. Dotyczą one rzeczy i zjawisk ważnych dla dziecka, gdyż wyrażają w słowach i zdarzeniach to, co zachodzi w jego wewnętrznych przeżyciach. Rzeczywiste sytuacje często są podobne do usłyszanych. Słuchając różnych historii, dziecko nieświadomie przyswaja je, a potem wykorzystuje w codziennym życiu do walki z przytłaczającym lękiem. Bajki dają mu nadzieję, uczą samodzielności oraz nowego spojrzenia na sytuację.

Bajki nie narzucają wzorców działania. Bohater bajkowy jest niepodobny do dziecka; to małe zwierzątko, zabawka, ufoludek. Podobieństwo dotyczy sytuacji i doświadczania podobnych emocji.

Podobne znaczenie w rozwoju dziecka mają baśnie – za pomocą czarów znikają wszelkie problemy. Tutaj odzwierciedla się myślenie magiczne polegające na poszukiwaniu przedmiotów (czarodziejska różdżka, latający dywan), które pomagają osiągać zamierzone przez dziecko cele. W ten sposób następuje chwilowa redukcja napięcia i wyzwolenie optymistycznego oczekiwania. Świat baśni jest nierealny a zakończenie zawsze pozytywne. Szczęśliwy koniec daje zadowolenie i radość. Poza tym fabuła baśni jest bogata w rozmaite doznania, od strachu po radość i spokój. Wzbudza silne emocje i dlatego staje się pewnego rodzaju rozrywką. Przyczynia się w ten sposób do kształtowania wrażliwości oraz stymuluje empatię.

Według Marii Molickiej, autorki wielu bajek terapeutycznych, bajki i baśnie, chociaż proste w swojej treści, spełniają wiele funkcji:

- **pozwalają uwierzyć dziecku w sukces** – jeżeli bohaterowi udaje się przełamać własne słabości, jest szansa, że podobnie zechce postąpić mały czytelnik. Ważne, aby wydarzenia przedstawione w bajkach były zbliżone do tych, z którymi musi się uporać dziecko. Po przeczytaniu bajki dzieci często wyobrażają sobie, jak dokładnie wyglądają bohaterowie, malują ich na obrazkach albo wchodzą w ich role w zabawach z rówieśnikami. Dzięki temu rozwijają swoją wyobraźnię i ćwiczą kreatywność.
- **kompensują potrzeby i łagodzą deprivacje** - wejście w świat baśni rekompensuje ubogie środowisko wychowawcze, brak odpowiedniej ilości bodźców i wtedy staje się okazją do poznawania świata. Dzieci przeżywają groźne przygody, a przy okazji czują się bezpiecznie, bo nie

muszą opuszczać swojego znajomego otoczenia, czasem własnego pokoju. Baśnie pozwalają wzbić się ponad przeciętność.

- **funkcja relaksacyjna** – bajki i baśnie pozwalają przynajmniej na chwilę zapomnieć o stresie, niepokoju i oderwać się od szarości dnia. Pogodne historie, odpowiednio dobrane łagodzą nadpobudliwość nadpobudliwość wyciszają, a przy okazji wyzwalają pozytywne emocje.
- **bajki odciążają czytelnika** – stają się przestrzenią, do której można chwilowo uciec. Funkcja ta najczęściej jest realizowana przez bajki terapeutyczne.
- **funkcja socjalizacyjna (bajki tworzą nowe wzorce zachowań)** – mali ludzie spontanicznie uczą się od swoich ulubieńców reguł rządzących w świecie dorosłych. Naśladując bohaterów automatycznie przyswajają sobie role społeczne, które potem ćwiczą w zabawach z rówieśnikami.⁴

Maria Molicka wyodrębniła bajki relaksacyjne, psychoedukacyjne i psychoterapeutyczne.⁵

Bajki relaksacyjne - wspierają dziecko w rozwoju, wizualizując pozytywne obrazy mające na celu wywołanie uspokojenia, odprężenia.

Bajki psychoedukacyjne – mają na celu redukcję nieprzyjemnego napięcia emocjonalnego spowodowanymi sytuacjami trudnymi, którego dziecko doświadcza w życiu realnym, bądź tym wyobrażonym, często „zaszczepionym” przez filmowe horrory, groźne wydarzenia, których współcześnie nie brakuje. Wspierają rozwój dziecka głównie w aspekcie poznawczym.

Bajki psychoterapeutyczne – mają nie tylko dać wiedzę potrzebną do efektywnego radzenia sobie w sytuacji trudnej emocjonalnie, a przede wszystkim kompensować braki w zaspokojeniu podstawowych potrzeb:: zastępcze danie bezpieczeństwa, miłości, przynależności czy uznania. Bajka psychoterapeutyczna łączy w sobie walory bajki psychoedukacyjnej, czyli wspiera poznawczo, ale też emocjonalnie, oraz umożliwia kompensowanie niezaspokojonych potrzeb. Dlatego bajki te mają dłuższą fabułę, bohater otrzymuje wiele wzmocnień, jest nagradzany za skuteczność i zawsze odnosi sukces. Kompensując niezaspokojone potrzeby, bajka terapeutyczna wpływa na kształtowanie się poczucia własnej wartości.

Bajki terapeutyczne można budować samemu. Należy znać jednak schemat każdej opowieści. Według M. Molickiej jest on następujący:

- główny temat – sytuacja wyzwalająca lęki (np. lęk przed bólem, przed separacją od matki, przed ciemnością, kompromitacją, utratą kontroli nad własnym ciałem, śmiercią i amputacją)
- główny bohater – dziecko lub zwierzątko, z którym mały pacjent się identyfikuje (główna postać nabywa nowej umiejętności radzenia sobie w trudnej emocjonalnie sytuacji, ponieważ nie tylko zna sposoby

⁴ J. Wnyk: O bajkoterapii. "Problemy Opiekuńczo Wychowawcze 2004 nr 9 s. 57 - 58

⁵ M.Molicka: Bajki terapeutyczne. „Życie Szkoły” 2004 nr 2 s. 9 - 14

postępowania, ale nabywa inny, pozytywny sposób myślenia o sytuacji uprzednio wzbudzającej lęk)

- inne wprowadzone postacie – pomagają nazwać uczucia, uczyć reakcji na trudne sytuacje (mogę, potrafię, chcę, nie boję się, poszukuję rozwiązań) – stymulują głównego bohatera do mówienia o swoich problemach, do otwierania się
- tło opowiadania – miejsce dziecku znane (te miejsca są tak przedstawione, że u postaci bajkowych wywołują pogodny nastrój).⁶

Jak opowiadać bajki i baśnie? – wskazówki dla rodziców i wychowawców.

Rodzic czy wychowawca opowiadając dziecku bajki, historie czy baśnie powinien głębiej spojrzeć na świat, w którym ono żyje. Wówczas dziecko czuje się zrozumiane, akceptowane i dowartościowane, a to szczególnie wzmacnia więź nimi. Te chwile spędzone razem czymś zupełnie innym od elektronicznego świata telewizji i komputerów. Opowiadania pomagają też rodzicom, którzy często nie wiedzą jak dotrzeć do nieśmiałego, bojaźliwego dziecka, które nie potrafi wprost mówić o swoich problemach.

Opowiadając, należy używać prostego języka oraz pojęć zrozumiałych dla dziecka. Trzeba pamiętać, że słuchacz może stać się współtwórcą opowiadania poprzez podsuwanie własnych pomysłów. Warto również zadawać dziecku pytania typu – *Jak uważasz, co czuł Piotruś w tej sytuacji?* Odpowiedzi mogą dużo powiedzieć o jego sposobie myślenia. Ważne, by być otwartym na reakcje dziecka i dokładnie obserwować jego zachowanie. Po mimice i sposobie zachowania łatwo można się zorientować, kiedy jest zainteresowane i słucha uważnie, a kiedy jest znudzone czy zniecierpliwione.

Nie należy obawiać się błędów. Dzieci potrafią być na tyle wiernymi słuchaczami, że poprawią rodzica, kiedy ten pominie ważny szczegół lub nie będzie pamiętał, jak ma na imię któryś z bohaterów. Najważniejsze by puścić wodze swojej fantazji i bawić się razem z dzieckiem. Należy jednak pamiętać, by zostawić własne obawy, problemy dnia codziennego i nie myśleć o nich. Gdy rodzic jest zdenerwowany i nieobecny również dziecko może odczuwać niepokój.

Opowiadanie historii można połączyć z technikami artystycznymi: malowaniem, lepieniem, rysowaniem. Zajęcia tego typu pomagają jeszcze bardziej w wyrażeniu problemów oraz ekspresji emocji i uczuć.⁷

⁶ M. Molicka: *Bajki terapeutyczne dla dzieci*. Leszno 1998 s. 31 - 32

⁷ M.Kuśpit: *Opowieści w edukacji i terapii*. „Remedium”

4. Drama w biblioterapii.

Drama jako metoda pedagogiczna wspierająca proces biblioterapeutyczny pozwala biblioterapeucie lepiej poznać uczestników. Daje możliwości lepszego zintegrowania się grupy i spontanicznego wyrażania własnych emocji, rozwija fantazję i wyobraźnię uczestników zajęć. Uczy ich samodzielności i pozwala na głębokie wchodzenie w siebie.⁸

Drama jest szczególnie pomocna w terapii dzieci o zaburzonym zachowaniu. Zarówno agresywnych, nadpobudliwych, jak i załkniionych, którym biblioterapia umożliwia rozładowanie emocji i kompensowania potrzeb. Wówczas utworem, na bazie którego powstaje drama, może być baśń lub cykl baśni albo wybrany utwór literacki o tematyce zbliżonej do sytuacji osób objętych biblioterapią.

Do najczęściej stosowanych elementów dramy należą doświadczenia realne, wyobrażenia, wiedza literacka lub historyczna. Punktem wyjścia dla technik dramowych mogą być:

- pojęcia ogólne,
- utwory literackie (wiersz, opowiadanie, baśń lub inny rodzaj literatury,
- sztuka (rzeźba, malarstwo, grafika, muzyka),
- dokumenty osobiste (listy, telegramy, fotografie, pamiątki),
- głębokie indywidualne przeżycia zapamiętane przez uczestników zajęć, z różnych okresów ich życia.

W dramie nie ma podziału na aktorów i widzów. Udział w niej biorą wszyscy uczestnicy, także biblioterapeuta – chodzi o rozwój indywidualności każdego uczestnika.⁹

Metoda z zastosowaniem dramy jest atrakcyjna, ale trudna do realizacji w gronie osób z deficytami intelektualnymi, z problemami adaptacyjnymi. Dlatego ważny jest tzw. etap przygotowawczy, na który składać się będą w dużej mierze zajęcia o charakterze wyciszającym, relaksującym i integrującym grupę.

W niektórych grupach trudno jest od razu przełamać opór uczestników przed „wchodzeniem w rolę”. Trzeba wówczas zwiększyć ilość ćwiczeń „otwierających”, budujących zaufanie w grupie.

Proces biblioterapeutyczny podczas zajęć realizowanych metodą dramy może przebiegać w co najmniej trzech płaszczyznach:

- **płaszczyzna wynikająca z kontekstu** – tworzona jest dla konkretnego układu interpersonalnego, np. pomiędzy rodzeństwem, uczniami w klasie, dziećmi chorymi a zdrowymi, nauczycielem a dziećmi, dziećmi a rodzicami itp. Improwizowana rozmowa pomiędzy uczestnikami dramy będzie miała przebieg uzależniony od osobistych doświadczeń uczestników, od cech ich osobowości,

⁸ B. Way: *Drama w wychowaniu dzieci i młodzieży*. Wyd. 2 zmienione i uzupełnione. Warszawa 1995, s. 15

⁹ I. Borecka: *Biblioterapia. Teoria i praktyka: poradnik*. Warszawa 2001, s. 60

- **płaszczyzna uniwersalna** – dotyczy pojęć ogólnych, ujawnia wszelkie prawdy o stosunkach międzyludzkich. Uczestnicy poznają prawa rządzące odniesieniami, np., pomiędzy nimi a innymi członkami społeczności. Pomiedzy nimi a rodzeństwem, nimi a rodzicami. W ten sposób łatwiej uchwycić to, co jest wspólne dla wszystkich rodziców i wszystkich dzieci,
- **płaszczyzna osobista** – służy przywoływaniu własnych doświadczeń uczestnika procesu biblioterapeutycznego i porównaniu ich z doświadczeniami innych osób (np. relacje pomiędzy nim a jego kolegami i rodzicami).

Płaszczyzny te przenikają się nawzajem, służą lepszemu porozumiewaniu się i ułatwiają zrozumienie własnych relacji z innymi ludźmi i zrozumienia reakcji na różne sytuacje życiowe. Służą też rozpoznawaniu tego, co dobre, ładne, potrzebne, poprawne i rozróżnianiu tego, co naganne, złe, brzydkie, niedobre.¹⁰

O prowadzeniu zajęć metodą dramy, jej technikach i sposobach wykorzystania pisze Irena Borecka w swoich książkach:

- *Biblioterapia. Teoria i praktyka: poradnik. Warszawa 2001*
- *Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum: materiały dydaktyczne dla nauczycieli i bibliotekarzy. Wałbrzych 2002*

¹⁰ I. Borecka: Biblioterapia w edukacji czytelniczej i medialnej w szkole podstawowej i gimnazjum: materiały dydaktyczne dla nauczycieli i bibliotekarzy. Wałbrzych 2002, s. 60 - 61

*Przykładowe scenariusze zajęć
biblioterapeutycznych,
bajki terapeutyczne oraz inne
materiały pomocnicze*

Przykładowe tematy zajęć biblioterapeutycznych ph. „Terapeutyczne zabawy bajką i baśnią”

1. „*Moje spotkanie z Królową Śnieżką*”. Zajęcia biblioterapeutyczne wspomagające proces adaptacji dziecka w grupie, na podstawie baśni J. i W. Grimm „Śnieżka” (dla dzieci 3-6 letnich).
2. „*Uprzejmość ułatwia życie*”. Zajęcia biblioterapeutyczne na podstawie wiersza Wiery Badalskiej „Przepraszam smoku”, (dla dzieci 4-5 letnich oraz dzieci z edukacji wczesnoszkolnej -kl. I-III).
3. „*Umiej być przyjacielem, znajdziesz przyjaciela*” (I. Krasicki). Zajęcia biblioterapeutyczne na podstawie bajki Elżbiety Szeptyńskiej „Zarozumiała łyżeczka” (dla dzieci z kl."0" - III).
4. „*Jak jeża pozbawić kolców?*”. Zajęcia biblioterapeutyczne podejmujące problem adopcji, na podstawie Katarzyny Kotowskiej „Jeż” (dla dzieci z kl. III - IV szkoły podstawowej).
5. „*Podróż pociągiem*”. Zajęcia biblioterapeutyczne integrujące grupę, na podstawie wiersza Juliana Tuwima „Lokomotywa”, P. Couronne „Króliczki w pociągu” i E. Brzozy „Mój tatuś jest kolejarzem” (dla dzieci 3-5 letnich oraz dzieci z nauczania wczesnoszkolnego).
6. „*Witajcie w Mrówkolandii*”. Zajęcia biblioterapeutyczne kompensujące niepowodzenia w nauce szkolnej, na podstawie tekstu „Bajka o mróweczce” z książki Marii Molickiej „Bajkoterapia” (dla dzieci z klas I - IV).
7. „*I my mamy swoje mamy*”. Zajęcia biblioterapeutyczne stymulujące wrażliwość i empatię u dzieci oraz uczące odpowiedzialności za zwierzątko, na podstawie bajki Joanny Papuzińskiej „Agnieszka opowiada bajkę” (dla dzieci 3-6 letnich, klasy wczesnoszkolne).
8. „*Wierszyki łamiące języki*”. Zajęcia biblioterapeutyczne dla dzieci mających trudności z czytaniem i pisanem, na podstawie wierszy Krzysztofa Świątkowskiego „Leszcz a kleszcz czyli wiersze logopedyczne oraz bajki Małgorzaty Młynarskiej „Przygody misia Mokrej Łapki” (dla dzieci z klas wczesnoszkolnych).

9. „*Boimy się tego, czego nie znamy*”. Zajęcia biblioterapeutyczne z elementami socjoterapii eliminujące lęki, na podstawie opowiadania Małgorzaty Musierowicz „Boję się”, Ewy Grinberg „Gdzie mieszka strach” i Sabinę Kalwitzki „Na pewno ci się uda!. Opowiadania dodające odwagi” (dla dzieci 4-5 letnich i z klas wczesnoszko-Inych).
10. „*Co potrafię ?*”. Zajęcia biblioterapeutyczne wzmacniające poczucie własnej wartości, na podstawie tekstu „Bajka o pszczołce” z książki Marii Molickiej „Bajki terapeutyczne” (dla dzieci zkl. „O”-III).
11. „*Miej serce i patrz w serce*” (A. Mickiewicz).
Zajęcia biblioterapeutyczne stymulujące wrażliwość i empatię u dzieci (nadwaga, problem piegów, noszenia okularów, rude włosy) na podstawie Ewy Grinberg „Piegus” oraz wierszy Małgorzaty Strzałkowskiej „Rady nie od parady czyli wierszyki z morałem” (dla dzieci z klas I - VI).
12. „*Skarby jesieni*”. Zajęcia biblioterapeutyczne kształtujące więź emocjonalną z przyrodą, uwrażliwiające na jej piękno i konieczność jej poszanowania na podstawie wiersza Elżbiety Ostrowskiej „Bajka o jesiennym szalu” oraz opowiadania Isabel Gaines „O skakaniu i dreptaniu” (dla dzieci z klas I - VI).
13. „*Jak być bezpiecznym*”. Zajęcia biblioterapeutyczne na podstawie K. W. Zoehfeld „Nie rozmawiaj z nieznanymi, Puchatku” lub Wandy Chotomskiej „Pies z ulicy Bałamutów” (dla dzieci z klas wczesnoszkolnych).
14. „*Jesteśmy inni, ale możemy się razem uczyć i bawić*”.
Zajęcia biblioterapeutyczne uczące tolerancji dla innych narodowości, na podstawie opowiadania Ewy Barskiej „Odmieńcy” i Anny Świrszczyńskiej „Cyganeczka” (dla dzieci z klas wczesnoszkolnych).
15. „*Misiowe opowieści*”. Zajęcia biblioterapeutyczne wspomagające proces adaptacji dziecka w grupie i eliminujące lęki na podstawie Janet Allison Brown „Kacperek i burza”, „Wielkie uszy Kacperka”, „Kacperek w wesołym miasteczku”; Hana Doskocilova „Historyjki o niedźwiadkach”; Annę Mangan „Zgubiony niedźwiadek” lub Czesław Janczarski „Miś Uszatek” (dla dzieci 3-6 letnich).
16. „*Przed pierwszym dzwonkiem*”. Zajęcia biblioterapeutyczne wspomagające proces adaptacji dziecka w grupie szkolnej na podstawie Paulette Burgeois „Franklin idzie do szkoły”; Gail Herman „Mały dinozaur idzie do szkoły” i Pierre Couronne „Króliczki w szkole” (dla dzieci z klas "O" -1).

17. *Jest taki dzień bardzo ciepły, choć grudniowy*. Zajęcia biblioterapeutyczne wprowadzające w przedświąteczny klimat bezpieczeństwa i zaufania w grupie, na podstawie Gilberta Delahaye „Martynka i wieczór wigilijny”; Karola Dickensa „Opowieść wigilijna”; „Anny Sójki „Bajki z kraju Mikołajów”; D. M. Brookes „Sekret Bożego Narodzenia” lub Świąteczne historyjki”.
18. *„Czary-mary, hokus-pokus”*. Zajęcia biblioterapeutyczne integrujące grupę i przysposabiające do korzystania z biblioteki publicznej, na podstawie Emily Horn „Przepraszam, czy jesteś czarownicą?” i Andrzeja Gordziejewskiego „Przygody dobrej czarownicy” (dla dzieci z klas wczesnoszkolnych).
19. *„Anioły są wśród nas”*. Zajęcia biblioterapeutyczne utrwalające normy etyczne i wzmacniające poczucie bezpieczeństwa w grupie, na podstawie Małgorzaty Kołodziejczak „Anioł Stróż i ja”, Doroty Koziół „Jak Aniołki Panu Bogu śpiewały” lub ks. Mieczysława Malińskiego „O aniołku, który chciał nawrócić piekło” (dla dzieci 3-6 letnich, klasy wczesnoszkolne).
20. *„W krainie baśni”*. Zajęcia biblioterapeutyczne kompensujące niepowodzenia w nauce szkolnej, na podstawie tekstu „Karolina w krainie baśni” z książki Marii Molickiej „Bajki terapeutyczne. Cz. 2” oraz wiersza Emilii Waśniowskiej „Mam naganę” ze zbioru „Pokochać Babę Jagę” (dla klas I-IV).

Opracowała: Renata Lipko

(Biblioteka Publiczna. Filia dla Dzieci i Młodzieży w Ostrowie Wielkopolskim)

Bajki na lęki (schematy opowiadań)

Misiulek w przedszkolu

- 1) **Główny temat** — lęk przed porzuceniem, w tym przypadku przed porzuceniem w przedszkolu. Lękowi temu przeciwstawia się uświadomienie, że jest się bardzo kochanym, a zatem porzucenie nie grozi;
 - uczenie innego myślenia o przedszkolu.
- 2) **Główny bohater** — mały miś, który boi się przedszkola. Lęk, jaki odczuwa, obniżany jest przez:
 - uświadomienie, co było powodem lęku przed przedszkolem,
 - danie wsparcia,
 - nabycie innego myślenia o przedszkolu.
- 3) **Wprowadzone postacie** — rodzice-misie oraz kukiełka redukują lęk, bo: jak można sobie z lękiem poradzić, uczą rozwiązywania trudnych sytuacji, kreują atmosferę akceptacji i zrozumienia, umożliwiają przeżycie przez bohatera sukcesu.
- 4) **Tło opowiadania** — typowe sytuacje, jakie przytrafiają się przedszkolakom. W bajce są elementy uświadamiają przyczyny lęku, wskazują, humorystyczne, a zakończenie pogodne i optymistyczne.

Zagubiony promyczek

- 1) **Główny temat** — lęk przeżywany przez Promyczka, który się zgubił. Lękowi temu przeciwstawia się: uczenie racjonalnego rozwiązywania sytuacji, dawanie wsparcia przez przyjaźń.
- 2) **Główny bohater** — chłopiec, który spotyka Promyczka (Promyczek zgubił się i nie może odnaleźć swojej mamy). Redukcja lęku dokonuje się poprzez: uczenie racjonalnego rozwiązywania sytuacji trudnej, dawanie wsparcia przez przyjaźń, przyswojenie innego myślenia o sytuacji lękowej.
- 3) **Wprowadzona postać** — Promyczek, któremu chłopiec wskazuje racjonalne rozwiązanie sytuacji, daje wsparcie poprzez zrozumienie, akceptację, przyjaźń.
- 4) **Tło opowiadania** — przedstawiona sytuacja jest typowa: zagubiony maluch wieczorem w mieście. W bajce kreowana jest pogodna atmosfera. Bohaterem bajki jest chłopiec, który potrafi pomóc zagubionemu Promyczkowi (identyfikacja z chłopcem pomagającym przestraszonemu Promyczkowi ma za zadanie zastępczo wzmocnić siły dziecka, które przeżyło taką sytuację lub się jej obawia).

Zuzi-Buzi

- 1) **Główny temat** — lęk związany z separacją od matki. Lęk ten powoduje poczucie zagrożenia, osamotnienia, a nawet porzucenia i może generować na zasadzie przeniesienia reakcji lękowej również inne lęki, jak choćby lęk przed dzikimi zwierzętami. Przeciwwagą dla lęku separacyjnego i lęku przed dzikimi zwierzętami są:
 - nabycie przez bohatera nowych kompetencji, co daje poczucie siły i ważności,
 - rozbudzenie zainteresowań,
 - radość z nawiązania przyjaźni.
- 2) **Główny bohater** —• zajaczek Zuzi-Buzi, przeżywający lęki uwarunkowane samotnością. Odczucia lękowe są bardzo dokładnie opisane, ujęte przyczynowo, tzn. ukonkretnione. Redukcja leku dokonuje się przez:
 - nabycie nowych kompetencji,
 - przyswojenie sobie innego myślenia o sytuacji lękotwórczej,
 - budowanie pozytywnego obrazu samego siebie.
- 3) **Wprowadzona postać** — myszka, która powoduje:
 - zwerbalizowanie lęku,
 - uczenie skutecznego sposobu radzenia sobie z lękiem poprzez inne myślenie o lęku i nabycie nowych kompetencji,
 - kreowanie pozytywnego nastroju emocjonalnego,
 - danie wsparcia poprzez ofiarowanie przyjaźni,
 - przejawianie postawy akceptującej i rozumiejącej.
- 4) **Tło opowiadania** — przedstawiona sytuacja jest typowa; dziecko zostaje samo w domu i wówczas pojawia się paraliżujący lęk. W bajce kreowana jest pogodna atmosfera emocjonalna.

Wesoły Pufcio

- 1) **Główny temat** — lęk spowodowany utratą kontroli nad własnym ciałem oraz związany z nim lęk przed kompromitacją, odrzuceniem przez rówieśników oraz towarzyszące mu poczucie winy.
Lękom tym przeciwstawia się:
 - uczenie innego sposobu myślenia o wydarzeniu wywołującym lęk (w tym wypadku o moczeniu się)
 - przeżywanie niezwykłych przygód
 - nawiązywanie przyjaźni (wsparcie poprzez akceptację i okazywanie zrozumienia)
 - dawanie wsparcia przez przeniesienie odpowiedzialności na inną osobę (likwidowanie poczucia winy),
 - wzmacnianie poczucia własnej wartości poprzez wskazywanie na inne umiejętności i zalety bohatera,
 - kreowanie pogodnej atmosfery.

2) **Główny bohater** — mała dziewczynka, która przeżywa lęk związany ze zsiusianiem się w przedszkolu i w związku z tym obawia się odrzucenia przez rówieśników, ma poczucie winy i kompromitacji.

Przeżywane emocje są ukonkretnione poprzez ukazanie wywołujących je przyczyn. Lęk jest redukowany przez:

- nabycie innego sposobu myślenia o kompromitującym wydarzeniu,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości opartej na umiejętnościach dziecka,
- wspomaganie dziecka za pomocą przeniesienia odpowiedzialności na inną osobę (uwolnienie od poczucia winy).

3) **Wprowadzone postacie** — misie i lale, które:

- uczą bohatera innego sposobu myślenia o wydarzeniu wywołującym lęk,
- kreują przyjemny nastrój pełen akceptacji i zrozumienia,
- dają wsparcie i wzmocnienie przez przeniesienie odpowiedzialności (uwolnienie od poczucia winy) i nagradzanie umiejętności bohatera oraz nawiązanie przyjaźni,
- umożliwiają przeżywanie niezwykłych przygód,
- uczą przeżywania sukcesu poprzez znalezienie sposobu na rozwiązanie zadania,
- uczą także otwartości, mówienia o swoich problemach.

4) **Tło opowiadania** — typowe blokowe mieszkanie.

W opowiadaniu dominuje atmosfera pełna radości, ciepła, co stymuluje do aktywności artystycznej (taniec).

Lisek Łakomczuszek

1) **Główny temat** — lęk przed wyśmianiem, kompromitacją, co spowodowane zostało przekroczeniem norm (łakomstwo).

Lękowi temu przeciwstawia się:

- racjonalne rozwiązanie problemu poprzez „wyrównanie kosztów”,
- uczenie innego sposobu myślenia o sytuacji lekotwórczej (myślenia konstruktywnego),
- kreowanie pogodnej atmosfery,
- dawanie wsparcia poprzez przyjaźń (akceptacja i zrozumienie),
- budowanie wiary we własne siły przez rozwiązanie sytuacji trudnej emocjonalnie (samowzmocnienie).

2) **Główny bohater** — Lisek Łakomczuszek, który złamał nakazy i przeżywa lęk przed wyśmianiem.

Redukcja lęku dokonuje się poprzez:

- rozwiązanie problemu metodą „wyrównania kosztów”,
- nauczenie się innego sposobu myślenia o sytuacji lekotwórczej,
- dawanie wsparcia dzięki akceptacji i zrozumieniu,
- budowanie poczucia własnej wartości poprzez właściwe rozwiązanie trudnej emocjonalnie sytuacji.

3) **Wprowadzona postać** — wiewiórka, która:

- daje bohaterowi sposób na rozwiązanie sytuacji trudnej emocjonalnie i wzbudzającej lęk,
- wzmacnia zachowania bohatera poprzez ich nagradzanie,

- kreuje atmosferę pełną akceptacji i zrozumienia,
- uczy innego sposobu myślenia o sytuacji lekotwórczej.

3) **Tło opowiadania** — świat bajkowy, lecz zdarzenia są typowe; dzieci wielokrotnie łamią nakazy diety (szczególnie dotyczy to dzieci chorych).

W opowiadaniu dominuje atmosfera pogodna, pełna akceptacji i zrozumienia.

Mrok i jego przyjaciele

1) **Główny temat** - lęk przed ciemnością, przed nieznanym, zagrażającym otoczeniem. Lękowi temu przeciwstawia się:

- zainteresowanie innymi, nowymi postaciami,
- przeżywanie przez bohatera niezwykłych przygód,
- uczenie innego myślenia o sytuacji wzbudzającej lęk,
- kreowanie pogodnego nastroju.

2) **Główny bohater** — mały chłopiec, który boi się ciemności i nieznanego otoczenia.

Lęk ten jest ukonkretniany poprzez wskazanie wywołujących go przyczyn. Lęk, jaki bohater odczuwa, jest redukowany przez:

- uczenie się innego myślenia o ciemności — odkrywanie innego świata,
- przeżywanie ciekawych przygód,
- nawiązywanie przyjaźni.

3) **Wprowadzone postacie** — mrok, cienie i kotek — które uczą dziecko skutecznych sposobów redukcji lęku poprzez:

- przeżywanie przyjemnych emocji w sytuacjach uprzednio niemiłych emocjonalnie,
- dawanie wsparcia i wzmocnienia przez okazywanie przyjaźni,
- kreowanie atmosfery akceptacji zachęcającej do mówienia o swoich problemach,
- uczenie innego myślenia o ciemności,
- umożliwianie przeżycia przez bohatera sukcesu (że się nie boi, że potrafi).

4) **Tło opowiadania** — stanowi je typowe mieszkanie; jest wieczór, dziecko samotnie przebywa w pokoju; w opowiadaniu dominuje pogodna atmosfera emocjonalna.

Ufuś

1) **Główny temat** - lęk związany z bólem i uszkodzeniem ciała.

W bajce opisane są typowe sytuacje i zabiegi, jakim poddaje się hospitalizowane dzieci, mianowicie badania lekarskie i laboratoryjne (pobieranie krwi z palca i z żyły, zdjęcie rentgenowskie, USG), jak i przygotowanie dziecka do zabiegu operacyjnego. Każda przedstawiona sytuacja lekotwórcza jest zracjonalizowana, pozbawiona elementów zagrożenia; bohater jest partnerem w dziele leczenia, akceptuje się jego autonomię. Przeciwwagą dla emocji lękowych są: racjonalizowanie sytuacji, zachęcanie do rozumienia istoty własnej choroby, stymulowanie współdziałania w procesie leczenia, umożliwienie autonomii (pobudzenie do niej), dawanie oparcia poprzez wprowadzenie postaci Ufusia, kreowanie przyjemnego nastroju.

2) **Główny bohater** — mały chłopiec, wiek około 7 lat, który zachorował na często spotykane u dzieci schorzenie, jakim jest zapalenie

wyrostka robaczkowego. Sytuacje trudne, wywołujące lęk przed bólem, uszkodzeniem ciała i przed nieznaną aparaturą medyczną w tekście łączy się z sytuacjami pozytywnymi, takimi jak: rozbudzanie zainteresowania chorobą, procesem leczenia i aparaturą medyczną — co ma motywować bohatera do współpracy w leczeniu — oraz budowanie pozytywnego obrazu samego siebie (potrafię skutecznie działać, potrafię realizować wskazania lekarskie).

Lęk przed separacją od rodziny kompensowany jest przez przyjaźń z ufoludkiem, a poczucie winy, że z powodu choroby rodzice martwią się, jest przeciwstawione racjonalnemu, medycznemu wyjaśnieniu choroby, jej przyczyn i skutków oraz sposobów leczenia. O doznawanych emocjach mówi się bardzo dokładnie i przeciwstawia im się doznania o znaku przeciwnym.

3) **Wprowadzona postać** — ufoludek, który:

- przeżywa i odzwierciedla te same emocje co bohater, co umożliwia konkretyzowanie emocji, tzn. powiązanie ich przyczyn z objawami;
- daje bohaterowi wsparcie poprzez swoją akceptację i przyjaźń;
- organizuje czas wolny tak, że chłopiec nie odczuwa przykrych skutków izolacji;
- staje się absorbentem Jęku dziecka, udziela mu pomocy, budując w ten sposób siły wewnętrzne poprzez pozytywne wyobrażenia o sobie samym (ja pomagam innym);
- zachęca do otwierania się, mówienia o swoich problemach;
- kreuje pozytywną atmosferę emocjonalną.

4) **Tło opowiadania** — akcja rozgrywa się w szpitalu. Służba medyczna w sposób partnerski traktuje bohatera, racjonalizuje sytuacje, które wywołują lek, wyjaśniając procedurę leczenia. Realistycznie odtworzona jest atmosfera szpitala i zachowanie się pracujących w nim ludzi,

Księżycowy domek

1) **Główny** temat — lęki wywołane nadużywaniem alkoholu przez jednego z rodziców, kłótniami, przemocą w rodzinie, a także lęki związane z poczuciem bycia gorszym. Bajka opowiada o tych problemach w taki sposób, że dzieci, które nie mają podobnych doświadczeń, postrzegają ją jako bajkę o pogodzie, nie są więc obarczane niepotrzebnymi, negatywnymi emocjami.

2) **Główni bohaterowie** — Tęcza, Chmurek i Mgiełka, Ich leki opisane są na tle sytuacji, ujęte w aspekcie przyczynowym.

Redukcja lęków dokonuje się poprzez:

- uświadomienie objawów lęku i ich przyczyn wraz z towarzyszącymi im zachowaniami,
 - budowanie pozytywnego obrazu samego siebie.
- 3) **Wprowadzone** postacie — Księżyc i pies Klucz powodują:
- danie wsparcia poprzez zrozumienie,
 - budowanie pozytywnego obrazu samego siebie,
 - wskazanie na sposoby racjonalnego rozwiązania sytuacji.

4) **Tło opowiadania** — przedstawiona sytuacja i zachowanie rodzica-alkoholika, jego rodziny jest typowa. Zakończenie optymistyczne.

Dziewczynka z obrazka

1) **Główny temat** — lęk przed odrzuceniem przez grupę, przed wyśmianiem i poniżeniem.

Lękowi temu przeciwstawia się:

- danie wsparcia poprzez akceptację i przyjaźń,
- wskazanie na sposób rozwiązania trudnej sytuacji,
- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie.

2) **Główny bohater** — dziewczynka, która przeżywa trudne emocjonalnie sytuacje związane ze zmianą szkoły. Uczucia bohaterki ujęto przyczynowo-skutkowo.

Redukcja lęku dokonuje się poprzez:

- wsparcie, jakie daje dziewczynka z obrazka,
- nabycie innego zachowania i myślenia o nowych koleżankach i kolegach.

3) **Wprowadzona postać** — dziewczynka z obrazka, Stela, pomaga:

- wypracować strategię działania,
- kształtować poczucie własnej wartości i skuteczności działania poprzez zrozumienie i przyjaźń.

5) **Tło opowiadania** — typowa sytuacja w nowej klasie. Atmosfera opowiadania pozytywna, szczęśliwe zakończenie.

Lustro

1) **Główny temat:** lęk przed śmiercią. Lękowi temu przeciwstawia się:

- pełen wdzięku inny świat po drugiej stronie lustra,
- učenje innego sposobu myślenia o śmierci; jest to przejście na „drugą stronę” do bliskich sobie osób, przedmiotów i zdarzeń,
- kreowanie pogodnej atmosfery,
- dawanie wsparcia poprzez przyjaźń i miłość,
- budowanie sil wewnętrznych przez wyzwalenie uczucia zadowolenia z nabytych umiejętności.

2) **Główny bohater** — dziewczynka, która jest bardzo chora i jej mama obawia się, że dziecko umrze; sama bohaterka także odczuwa niepokój.

Obniżanie poziomu lęku dokonuje się poprzez:

- nabycie innego sposobu myślenia o śmierci i o tym, co się dzieje za jej progiem,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości dzięki nabytym umiejętnościom,
- zdobycie nowych przyjaciół.

3) **Wprowadzone postacie** — koleżanki, babcia. Uczą one bohaterkę innego sposobu myślenia o sytuacji wzbudzającej niepokój, nagradzają dziewczynkę za jej zachowanie, kreują atmosferę pełną przyjaźni i zrozumienia.

4) **Tło opowiadania** — świat bajkowy, lecz sytuacja typowa: chore dziecko leży samotnie w łóżku. Atmosfera opowiadania jest pogodna.

Perła

1) **Główny temat** — lęk przed zabiegiem chirurgicznym amputacją. Lękowi temu przeciwstawia się;

—uczenie innego sposobu myślenia o sytuacji, jaką jest amputacja kończyny,

—poznanie niezwyklej perły i jej przygód,

—dawanie wsparcia poprzez przyjaźń.

3) **Główny bohater** — chłopiec, który jest chory i prawdopodobnie będzie poddany zabiegowi amputacji.

Obniżanie poziomu lęku dokonuje się poprzez:

—nabycie innego sposobu myślenia o sytuacji, jaką jest amputacja kończyny (innym też się to zdarza, np. perle; dodatkowo to zdarzenie może ujawnić nowe zdolności i umiejętności bohatera),

—wzmocnienie poczucia własnej wartości (już się nie boję tego, co będzie po operacji),

— zdobycie nowego przyjaciela — perły.

3) **Wprowadzone postacie** — perła, pielęgniarka. Uczą one innego sposobu myślenia o sytuacji lękotwórczej, nagradzają za właściwe zachowania, kreują atmosferę przyjaźni i zrozumienia.

4) **Tło opowiadania** — świat bajkowy, lecz sytuacja typowa: szpital i chore dziecko oczekujące na zabieg. Atmosfera opowiadania jest pogodna.

Schematy powyższych bajek pochodzą z książki Marii Molickiej: **Bajki terapeutyczne dla dzieci**. Wyd. 2

Teksty wymienionych powyżej bajek znajdują się w książkach Marii Molickiej:

- *Bajki terapeutyczne dla dzieci*. Leszno 1998

- *Bajki terapeutyczne dla dzieci*. Wyd. 2 popr. i uzup. Poznań 1999

Przewycięzenie strachu (przykłady bajek)

Silny przyjaciel

Był sobie pewnego razu mały chłopiec, który pochodził z kraju, gdzie panowała wojna. Przeżył bardzo dużo złych chwil. Dlatego nie mógł teraz w nocy spać. Często budził się z krzykiem, a i w dzień bardzo się bał.

Skradał się wciąż pod ścianami domów, w każdej chwili gotowy, by ukryć się w jakiejś piwnicy, mimo że nie było już żadnej wojny. Kiedy słyszał gdzieś huk z tłumika samochodu, chował się pod łóżkiem albo pod ławką szkolną. Krótko mówiąc, żył on w niebezpiecznej przeszłości, która otaczała go jak twarda skorupka orzecha.

Co można było uczynić?

„Ivo” mówiły dzieci. „Nie bądź śmieszny. Tutaj nie ma niczego, czego trzeba by się bać”.

Ale Ivo myślał: „Wy nie macie najmniejszego pojęcia”.

„Chodź, Ivo” powiedziała nauczycielka. „Możesz siedzieć bardzo blisko mnie. A zawsze, kiedy będziesz chciał, chwyć mnie za rękę”.

Ivo uważał, że to miłe z jej strony. Lubił ładną i sympatyczną nauczycielkę. Ale wiedział, że kobiety nie są w stanie uchronić nikogo przed deszczem kul karabinowych i granatami. One same zostają trafione.

Mama Ivo mówiła: „Chłopcze, zapomnij o wszystkim. Jeżeli nie będziesz dzisiaj żył, to nie będziesz żył już wcale. Udało nam się przetrwać do tej pory. A więc weź się w garść!”

„Ależ ja chcę, ale nie potrafię” szeptał Ivo, a ze strachu jego serce biło o wiele szybciej. Często widział czarne plamy przed oczami.

Pewnego dnia Ivo spotkał swojego starego wujka. Ten niezmiernie się ucieszył na widok chłopca i powiedział:

„A więc twój silny przyjaciel cię ochronił. Chylę głowę”.

„Jaki silny przyjaciel?” spytał Ivo ze zdumieniem.

„Twój silny przyjaciel. Nie powiesz mi, że go nie znasz”.

Ivo potrząsnął przecząco głową. Nie wiedział, o czym wujek mówił.

„No tak, jego widać tylko przy jasnym świetle promieni słonecznych. Prawdopodobnie jeszcze nigdy się nie przyglądałeś” powiedział wujek.

„Gdzie J czemu?” pytał Ivo.

„Za tobą, tam gdzie stoi twój silny przyjaciel, który zawsze chodzi z tobą, niezależnie od tego, dokąd się udajesz”.

Ivo spojrzął za siebie, ale nie widział nikogo.

Następnego dnia, kiedy świeciło słońce, wujek wyszedł z Ivo na dwór i stanął przed dużym białym murem. Ivo ustawił się przed nim i powoli spojrzął za swoje lewe ramię, tak jak kazał mu wujek. Stał tam ogromny chłopiec. Wujek pokazał na niego i powiedział: „To JCST twój silny przyjaciel!”

Słońce schowało się za chmurą, a chłopiec znikł.

„Gdzie on teraz jest?” spytał Ivo.

„On wciąż tutaj jest, ale teraz nie można go zobaczyć, bo jest niewidzialny” wyjaśnił wujek. „Możesz czuć jego obecność za plecami. Czy potrafisz?”

Ivo dostrzegł, że jego plecy stały się nagle jakby bardziej proste, a jego ramiona silniejsze.

Każdego popołudnia chodził on teraz ze swoim wujkiem w to samo miejsce i zapamiętywał sobie obraz swojego silnego przyjaciela. Kiedy nagle słońce chowało się za chmurami, mógł go sobie wkrótce wyobrazić, kiedy spoglądał powoli za swoje lewe ramie.

Pewnego razu poszedł on tam z wujkiem nawet w nocy i niczego się nie obawiał, ponieważ wiedział dokładnie, że był z nim jego silny przyjaciel. Oczywiście, że w ciemnościach nie można było go zobaczyć. Teraz czuł on na swoich plecach, że jego silny przyjaciel był nie tyłków tym miejscu, gdzie go raz widział, a raz nie, ale wszędzie tam, gdzie był on - Ivo - zawsze i w każdej chwili.

„Przecież powiedziałem!”

Kiedy pewnego razu szklana miska roztrzaskała się z hukiem na kawałki, ponieważ wujek wlał do niej zbyt gorący kisiel, Ivo i jego silny przyjaciel tylko sobie stali spokojnie i patrzyli. Ivo nie czuł już potrzeby chowania się pod kanapą. Silny przyjaciel *także*.

„Czy mój silny przyjaciel ochroni mnie przed śmiercią?” pytał chłopiec.

„Nie” odparł wujek „ponieważ wszyscy ludzie muszą kiedyś umrzeć. Ale on ochroni cię przed strachem, który prowadzi do śmierci”.

„Czy teraz już nigdy nie będę w niebezpieczeństwie?” pytał Ivo dalej.

„Posłuchaj” powiedział wujek i czyścił swoją fajkę. „Wymień mi choć jednego bohatera, który nigdy nie jest w niebezpieczeństwie. Twój silny przyjaciel i ty, wy przetrwaliście już razem wiele trudnych chwil, ponieważ we właściwym momencie zrobiliście to, co trzeba było. Raz schować się, kiedy indziej bliżej podejść, raz być ostrożnym, potem odważyć się na śmiałe słowo. Tak przecież postępują bohaterowie!”

Ivo pokiwał przytakująco głową. Nocą obaj często ze sobą rozmawiali, raz na jawie, raz we śnie. Nikt nie musiał już krzyknąć.

Poczuć niebo pod stopami

Laura bała się. Nie wszystkiego i nie zawsze. Ona bała się po prostu, że upadnie. Dlatego nie wchodziła na żadne krzesło, nie wspinała się na drzewa, ani nie chodziła po górach. Nie jeździła na rolkach, ani na rowerze. Nie chodziła wzdłuż rowu, ani po schodach, które nie miały poręczy. Nie pływała kajakiem po jeziorze, nawet jeżeli była bezwietrzna pogoda i nie widać było najmniejszej fali. Bała się nawet wieczorem w łóżku, ponieważ wydawało się jej, że po zaśnięciu spadnie w ciemną przepaść. Mama często trzymała ją za rękę, ale przecież nie mogła być ona zawsze i wszędzie przy swojej córce. Oboje rodzice martwili się, skąd się wziął ten strach i dokąd to zaprowadzi, ponieważ pozostawił on w życiu Laury tylko wąską, niewielką ścieżkę, po której stapała z przerażeniem.

Laura najchętniej *siedziała na* małej ławeczce przed domem, z plecami mocno opartymi o ścianę, a stopami wciśniętymi w ziemię.

Pewnego dnia przyszła z wizytą duża Laura. Była to siostra mamy. Siadła obok dziewczynki na ławeczce, a kiedy poplotkowały już sobie o tym i o tamtym, nagle zapytała:

„Czy ty już kiedyś upadłaś?”

„Nie" odparła Laura.

„A gdybyś upadła, to gdzie byś upadła?"

Tego dziewczynka nie wiedziała.

„Kiedy nie wiadomo, gdzie się upada, to rzeczywiście można się głupio czuć" powiedziała duża Laura. „Ale ja wiem, gdzie się upada".

Dziewczynka spojrzała na nią ze zdumieniem.

Następnego dnia poszły razem nad morze. Było już późne popołudnie, a srebrzysty księżyc wspiął się już na niebo nad wzniesieniami. Spojrzały w górę, prosto na niego.

„I że on nie spadnie!" powiedziała mała Laura.

„Nasz świat nie dzieli się na dół i na górę. A i niebo nie jest ani na dole, ani na górze. Jest ono wszędzie i podtrzymuje kulę ziemską, księżyc i gwiazdy jak niemowlę w swoich ramionach, zawsze i wiecznie".

Mała Laura nie chciała w to uwierzyć, mimo że pięknie było tego słuchać.

„Można to nawet poczuć" kontynuowała duża Laura. „Pokażę ci. Musisz położyć się tylko na plecach. Ale w wodzie".

Duża Laura opowiedziała już tak wiele pięknych rzeczy, że dziewczynka odważyła się wejść z nią do wody. Morze leżało przed nimi spokojne i błyszczące, jak jedwabna chusta.

„Musisz wygiąć kręgosłup i głowę także zanurzyć pod wodą. Ja będę trzymała moje ręce pod tobą. Ale wkrótce zauważysz, że niebo cię niesie" powiedziała duża Laura i stanęła obok dziewczynki.

Laura położyła się na plecach w wodzie i zanurzyła w niej głowę. Woda była chłodna, dlatego poczuła swędzenie we włosach. Robiła wszystko bardzo ostrożnie, lękliwie i powoli. Ale robiła to, ponieważ myślała: la duża Laura kiedyś była mała i też nie potrafiła tego wszystkiego. Ale teraz już umie. To znaczy, że ja również mogę się tego nauczyć. I to się zgadzało.

Podczas gdy Laura patrzyła w wieczorne niebo, zapomniała o wszystkim innym. I nagle zauważyła, że jest niesiona. Najpierw myślała, że to robi to duża Laura. Ale potem dostrzegła, że było to morze. Albo nawet niebo. Ponieważ teraz dziewczynka patrzyła do tyłu, za siebie. I widziała srebrzysty księżyc. A ponad jego sierpem widać było wzniesienia, a więc na górze. Niebo znajdowało się pod stopami dziewczynki. A między tym wszystkim szybowiała ona jak astronauta w kosmosie.

Długo tak kołysała się na falach i była szczęśliwa, naprawdę szczęśliwa. Potem poczuła delikatny dotyk na plecach i duża Laura wzięła ją w ramiona. „Czy teraz wiesz, co miałam na myśli?"

Mała Laura przytaknęła w milczeniu. Jej uczucia nauczyły się czegoś, czego nigdy ona nie zapomni, „Myślisz, że dziadek i babcia o tym wiedzieli?" spytała potem niespodziewanie. I wtedy można było dostrzec, że przez cały ten długi, wypełniony strachem czas dziewczynka myślała o wypadku swoich dziadków, których samolot spadł i rozbij się.

„Nauczyłam się od dziadka pływać na plecach i patrzeć na księżyc" powiedziała potem duża Laura. „A dziadek zawsze mawiał: - Ludzie mówią na kogo^, kto leży w wodzie na plecach, że wygląda jak umarły człowiek, ale ja nazywam to POCZUC NIEBO POD STOPAMI".

Dobry strach

Pewnego razu jakieś dziecko zapytało mnie, czy zwierzęta się nie boją. Ależ naturalnie, że zwierzęta się boją. Kurczę boi się jastrzębia, owca wilka, a królik węża. Ale one nie boją się końca świata, dziury ozonowej, ani klasówki z matematyki. Kogut nie boi się, że podczas piania straci głos i że kury przestaną go wtedy kochać. Owca nie boi się, że jej wełna w tym roku nie będzie odpowiadała wymaganiom jakości na europejskim rynku. Zając nie boi się, że jego wnuki w przyszłości nie znajdą już zwyczajnej kapusty, tylko manipulowaną genetycznie. A kiedy na horyzoncie nie ma jastrzębia, wilka, albo węża, wtedy się nie boją. Zwierzęta odczuwają strach tylko przed tym, co właśnie teraz się wydarza i teraz jest. Nie myślą o przyszłości. A dzięki temu są jakby w lepszej sytuacji niż my. Ale także u ludzi nie było to zawsze tak, jak obecnie.

Jeżeli chcecie, opowiem wam o tym dłuższą historię. Ja usłyszałam ją od starszego mężczyzny, któremu przekazał ją jego dziadek.

Dawno, dawno temu w wielkim lesie mieszkała sobie bogini o imieniu Langoisse. Jej dom stał na wzgórzu tak, aby mogła dokładnie widzieć cały las i kawałek otaczających go łąk. Na tym terenie żyło dużo zwierząt i pojedynczy ludzie. Nie wiedzieli oni jeszcze, jak należy żyć, ponieważ robili to po raz pierwszy. Dlatego też ich życie nie trwało długo, bowiem ani nie zbierali się razem, ani nic wiedzieli, jak należy chronić się przed zimmem, głodem, suszą i dzikimi zwierzętami.

Bogini współczuła pięknym ludziom i postanowiła im pomóc.

„Potrzebują oni czegoś, co ich ostrzeże, aby nie wchodzili do głębokiej wody z krokodylami, stąpali po ogniu, albo padali ciemną nocą ofiarą dzikiej zwierzyny” powiedziała i pomyślała o dzwoneczku, albo o rogu, w który mogłaby dla nich dmuchać. Ale ponieważ nie mogła być we wszystkich miejscach jednocześnie, zrezygnowała z tego pomysłu. „Musi być to coś, co będzie się działo w nich samych” myślała.

Kiedy znowu zobaczyła, jak pewien człowiek ze spokojem ducha siedział sobie na kamieniu, kiedy podchodził w jego stronę głodny lew, bogini sprawiła, że serce człowieka zaczęło szybciej bić. Sprawiała, że zaczął się pocić, że krew wzburzyła się w jego żyłach oraz że źrenice jego oczu nagle się powiększyły. Człowiek przeraził się i rozpoznał niebezpieczeństwo, któremu zaglądał w oczy. Długim susem wskoczy! na najbliższe drzewo i uratował się.

Także u innego człowieka, który w ciemną, bezgwiezdną noc wybierał się na zbieranie owoców sprawiła, że jego serce podeszło mu do gardła, w ustach mu zaschło i jego kolana zaczęły drżeć. Człowiek usiadł ze strachu na kamieniu i zaczął się zastanawiać. „Właściwie to nie powinienem w nocy chodzić po lesie, ponieważ nic nie widzę” powiedział do siebie.

„A przecież wiem, że są niebezpieczne zwierzęta, które doskonale widzą w ciemnościach i polują wtedy na swoją zdobycz. Ja nie chcę być ich ofiarą. Dlatego zostań? lepiej w mojej jaskini i poczekam, aż wyjdzie słońce”.

Trzeci człowiek, którego zobaczyła bogini, szedł beztrąsko nad brzegiem głębokiej przepaści. Waśnie chciał przejść na drugą stronę po zmurszałym pniu. Spojrzał w dół. A wtedy bogini Langoisse sprawiła, że zakręciło mu się w głowie. Jego żołądek ścisnął się, a ręce zdrząły. Musiał sięść na chwile, a dzięki temu miał czas, by dostrzec kruchość pnia, na który chciał wejść.

Jeszcze inny człowiek spotkał jadowitego węża i nic sobie z niego nie robiąc chciał iść dalej. Tylko dlatego, że dzięki bogini Langoisse włosy mu się

zjeżyły, a krew wzburzyła, mógł on błyskawicznie chwycić za gruby kij i unieszkodliwić węża. Od jego jadowitego ugryzienia na pewno by umarł.

I tak ludzie nauczyli się stopniowo od bogini Langoisse, jak należy chronić się przed niebezpieczeństwami, na przykład raz uciekając, kiedy indziej zatrzymując się w miejscu, albo uderzając. Ale nie ufali sobie nawzajem. Nie robili żadnej różnicy między lwami, niedźwiedziami i innymi ludźmi. „On tylko chce mi zjeść moje pożywienie, odebrać moją jaskinię albo nawet mnie zabić” myślał człowiek o innych.

Bogini Langoisse siadła znowu na swoim wzgórzu i zastanawiała się. Pomimo, że podarowała im system ostrzegania, dzięki któremu mogli rozpoznawać niebezpieczeństwa, nie przeżyją kolejnej zimy, jeżeli będą wciąż działać w pojedynkę. Człowiek nie jest w stanie zebrać sam zapasów żywności i drewna na całą zimę, nie może wciąż czuwać, pomóc sobie w przypadku choroby i przetaczać samodzielnie ciężkie kamienie przed wejście do jaskini, aby czuć się w niej bezpiecznie.

Kiedy następnym razem dwoje ludzi się spotkało i uniosło pięść w grożącym geście, bogini Langoisse wygładziła ich dłonie i wyczarowała na twarzach uśmiech. Ludzie ze zdumieniem zbliżyli się do siebie i dotykali się nawzajem. Jeden łowił ryby, drugi zbierał owoce lasu. Wspólnie usiedli, aby coś zjeść. Jeden z nich miał drewno i rozpałił ognisko. Drugi miał wydrążoną dynię, w której przyniósł wody. I tak zrodziła się przyjaźń.

Tych dwoje spotkało dwoje innych ludzi. I znowu zdarzyło się to samo. Unieśli oni do góry otwarte dłonie i uśmiechali się do siebie. Teraz żyli już we czwórkę. Jeden z nich wiedział, gdzie było źródło wody, drugi potrafił wyplatać kosze, trzeci miał łuk i strzały, a czwarty znał miejsce, w którym rosły najlepsze owoce. Dzielili się swoją wiedzą i dzięki temu wszyscy stawali się bogatsi. I tak zrodziła się wspólnota.

W nocy skradały się do ich jaskini dzikie zwierzęta. Serca ludzi głośno biły ze strachu, kiedy tylko o tym myśleli. Trzeba było być czujnym. Teraz troje mogło zawsze spać, podczas gdy czwarty stał na straży. I tak zrodziło się zaufanie.

Pewnego razu doszło do gwałtownej kłótni, ponieważ dwoje ludzi było kobietami, a dwoje mężczyznami i bardzo się nawzajem ranili. Jedni chcieli przepędzić drugich. Ale co potem? Wtedy kobiety przymknęły oczy na nieporządek, jakiego narobili mężczyźni, a ci przynieśli dużo mięsa i owoców. I tak zrodziła się wielkoduszność.

Kiedy rzeczywiście nadeszła zima i długo mroziła wszystko wokoło, wszyscy zrozumieli, że mogli przeżyć tylko dlatego, że zgromadzili razem swoje zapasy i się nimi dzielili. Musieli się także przysuwać blisko do siebie, aby się nieco ogrzać. Czy tak zrodziła się miłość?

Pewnego razu jeden z nich wyszedł na zewnątrz, aby szukać drewna na ogień, ponieważ zaczęło się już kończyć. A wtedy zobaczył leżącego w śniegu piętego człowieka, który prawie już zmarł. Najpierw przeszedł koło niego i wrócił do domu. Ale potem wszyscy powiedzieli: „On nie jest lwem, ani kojotem, ani niedźwiedziem. On jest człowiekiem, tak jak my. Jeżeli nie będziemy pomagali sobie nawzajem, to kto to uczyni?” I tak zrodziło się współczucie.

Ludzie byli wdzięczni za wszystko, czego nauczyli się od bogini Langoisse. Kiedy nadeszło lato, zbudowali jej ołtarz na wzgórzu. Ponieważ i tak nie mogli zobaczyć bogini, wycięli w kawałku drewna jej obraz, z dużymi, łagodnymi oczami, uniesionymi do góry brwiami i ustami, które zdawały się wołać: „Bądźcie ostrożni!”.

Zawsze kiedy ludziom udało się uniknąć niebezpieczeństwa, kiedy dokonali czego odważnego, albo wspierali się w potrzebie i tak na przykład przetrwali klęskę głodu, składali na ołtarzu dary dla bogini; owoce, pióra i piękne kamienie.

W tym czasie pojawiły się także ludzkie dzieci. Kiedy duzi ludzie martwili się o małych i nie chcieli ich samych wypuścić z jaskini, wtedy dzieci mówiły: „Ach, nie bójcie się. Mamy przecież boginie Langoisse”.

I tak ludzie nauczyli się rozumieć słowa „bać się” i „strach”.

Ale kiedy ludzi było coraz więcej i życie stawało się coraz łatwiejsze, zapomnieli o swojej dobrodziejce. Już nikt nic przynosił jej darów na ołtarz. Wtedy bogini zmartwiła się, potem rozzłościła, a w swoim zdenerwowaniu chciała ukarać niewdzięcznych ludzi. Tego, czego ich nauczyła, nie mogła im już odebrać. Ale nałożyła sobie wstrętą maskę i sprawiła, że tak pomocny system ostrzegawczy ludzi bezustannie ich alarmował. I tak strach przerodził się w chorobę.

Jedyna, droga z powrotem - o której opowiedział mi ten stary mężczyzna - jest to, aby odważyć się podejść bardzo blisko do bogini i ściągnąć jej maskę. Ponieważ wtedy znowu pojawi się jej pełna miłości twarz z łagodnymi, dużymi oczami, uniesionymi do góry brwiami i ustami, które zdają się mówić: „Bądźcie ostrożni!”

„Myślę, że powinni wiedzieć o tym wszyscy, którzy przygotowują się do podróży do innego świata” powiedział starzec.

Opowiadania na temat przezwycięzania strachu pochodzą z książki

Linde von Keyserlingk : I nagle zrobiło się cicho: opowiadania o śmierci i pożegnaniach.

Bajki o pożegnaniach (śmierci)

Pożegnanie z roślinką

Hiacynt

Mały Michał, ten z Raczkowa, poszedł kiedyś do babci, siadł na stołeczku i przyglądał się przez chwilę, jak prasowała.

„Babciu” powiedział wreszcie. „Czy kwiaty też można pochować?”

„Właściwie to wcale nie trzeba”, odpowiedziała babcia. „One chowają się same. Kiedy kwiaty więdną na jesień, wtedy opadają na ziemię i stają się kompostem”.

„Co to jest kompost?” spytał Michał.

„Kompost to piękna, czarna ziemia do ogrodu”.

„Ale jeżeli nie ma jeszcze jesieni?” pytał dalej chłopiec.

„Ha, wtedy ...” rzekła babcia i właściwie to już nie wiedziała, o co chodziło. Wreszcie Michał opowiedział jej, że zapomniał podlać swojego hiacynta.

„A teraz ziemia w doniczce jest wyschła na kość, a hiacynt opadł w dół, leży na blacie stołu i jest zupełnie nieżywy”.

„Szkoda” odparła babcia. „Może rzeczywiście będzie lepiej, jeśli pochowasz go w ogrodzie”.

„Czy mogę wziąć twoją puszkę po ciastkach jako trumnę?” poprosił Michał.

„W żadnym wypadku!” zawołała babcia. „Po pierwsze jest to jeszcze pamiątka po moim świętej pamięci mężu, a poza tym ona nie rozłoży się w ziemi”. „Nie rozłoży” to znaczy nie stanie się kompostem.

„Weź piękny papier do pakowania prezentów. Tam na górze stoi pudełko”.

Bowiem babcia za każdym razem wygładzała papier po prezentach i przechowywała go w kartonie na kredensie. Michał znalazł kawałek papieru z bożonarodzeniowymi gałązkami choinek i gwiazdkami,

„Bądź tak dobry i odstaw to pudełko na miejsce”.

Michał owinał swojego hiacynta w papier: płatki, listki, łodygę, cebulkę, korzenie - wszystko razem. Polem wykopał dołek w rogu trawnika, włożył tam zawiniątko i przykrył wszystko ziemią.

„Wybacz mi hiacyncie, że o tobie zapomniałem. Wracaj do swojej rodziny hiacyntów”. (Chłopiec słyszał kiedyś, że tak mówią Indianie.) „Wracaj do domu, do swojej rodziny hiacyntów i powiedz, jak bardzo mi przykro i że następnym razem się poprawie. Hm, hm, hm, hm, hm, hm” zanucił jeszcze hiacyntową piosenkę. Potem poczuł się o wiele lepiej i już nie miał wyrzutów sumienia.

Następnego roku, a było to w marcu lub w kwietniu, zdarzył się cud.

„Babciu, babciu” krzyczał Michał podekscytowanym głosem i nie mógł złapać tchu. „Hiacynt wrócił. Dokładnie w tym miejscu, gdzie go pochowałem - tam teraz wyrósł”.

Wyciągnął babcie za rękę do ogrodu. I rzeczywiście: w rogu trawnika hiacynt wyciągał swoje długie, proste liście do góry i kwitł w całej swojej okazałości, niebieski i piękny.

Babcia spojrzała na hiacynta, potem na wnuka - swoimi kochanymi, radosnymi oczami.

„I dobrze się stało!” powiedziała.

Pożegnanie ze zwierzątkiem

I nagle zrobiło się cicho

Jakub miał dwanaście lat, kiedy spacerował pewnego dnia po parku. Nagle zobaczył pod jednym z rozłożystych kasztanowców coś małego, co się poruszało. Najpierw myślał, że to mysz. Ale kiedy się bliżej przyjrzał, dostrzegł, że była to mała wiewiórka. Wypadła ona z gniazda!

Jakub wziął ją do ręki. Była taka miękka i krucha. Potrzebowała pomocy. Chłopiec nic namyślał się długo i zabrał zwierzątko ze sobą do domu, choć nie wiedział jeszcze, co chciał z nim zrobić.

„Ojej” zawołała jego mama. „Znowu niemowlak!”

„Co mam jej dać do jedzenia?” pytał Jakub.

„Do jedzenia? Czy widzisz w jej mordce gdzieś ząbki? Niemowlęta piją mleko. Ale skąd weźmiemy teraz wiewiórcze mleko?”

Jakub patrzył zdumiony.

„To by! tylko żart” powiedziała mama. „One piją mleko rozcieńczone wodą. Pół szklanki mleka i pół wody. A do tego troszkę glukozy. No ruszaj się, szybciej”.

Jakub podgrzał odrobinę wody i mleka. Musiało być ono ciepłe, ale nie za gorące. Tylko jak wlać to tera?, wiewiórce do pyszczka?

„Zanurz swój palec w mleku i daj jej oblizać! Widzisz, co robi? A teraz przysuń palec do miseczki z mlekiem, aby zobaczyła, skąd się ono bierze”.

Wiewiórka patrzyła teraz radośnie swoimi czarnymi oczkami.

„Ona potrzebuje gniazda” powiedziała mama.

Jakub przyniósł stare pudełko po butach, a mama włożyła do niego miękkie resztki materiału. Mała wiewiórka zwinęła się w kłębek i zasłoniła oczy swoim puszystym ogonkiem. Chciała spać.

Jakub postawił pudełko po butach obok swojego łóżka i nastawił budzik, aby zadzwonił za cztery godziny, ponieważ zwierzątko trzeba było ciągle karmić.

„Czy ty się dobrze nad tym zastanowiłeś?” pytała mama. Przecież dobrze znała swojego syna.

Ale tym razem nie było się nad czym zastanawiać. Wiewiórka wtargnęła w życie Jakuba i wygodnie się w nim usadowiła. Jakub pomógł jej, a tym samym przejął bardzo ważną rolę. Karmił ją regularnie, aż wiewiórce urosły zęby. Wtedy dawał jej orzechy i szyszki.

Przyszedł jego starszy brat i zbudował klatkę, która zajęła dużą część pokoju, z gałęzią do wspinania się i liśćmi, aby wiewiórka mogła się w nich schować. Kiedy Jakub wracał ze szkoły, wypuszczał wiewiórkę z klatki i razem skakali po całym mieszkaniu.

Potrafił wydawać takie same odgłosy jak jego wiewiórka, a kiedy zagwizdał, wracała ona do swojego gniazda. Każdego ranka wstawiała razem z nim i

biegała wkoło klatki. Kiedy słyszała jego kroki, czekała już niecierpliwie przy drzewkach klatki. Tych dwoje łączyła przez długi czas wspólna przyjaźń.

Pewnego dnia Jakub wrócił do domu dopiero późnym wieczorem. Zdziwił się, że wiewiórka na niego nie czekała, lecz leżała już zakopana w liściach i spała. Następnego dnia również nie biegła jak zwykle. Wciąż jeszcze leżała w liściach, tak jak poprzedniego wieczoru.

I nagle zrobiło się cicho. Jakub bardzo się przestraszył i pobiegł do swojej mamy.

Mama przyszła do pokoju i wyjęła wiewiórkę z klatki. Zwierzątko było zimne i sztywne. Ale wyglądało tak pięknie, tak słodko, jakby spało.

Jakub płakał. Przyniósł pudełko po butach, które było pierwszym gniazdem wiewiórki. Mama włożyła ją do środka. I tak kołyska stała się trumną.

Potem Jakub musiał pójść do szkoły. Całe przedpołudnie był smutny i miał wyrzuty sumienia, ponieważ myślał, że wiewiórka być może musiała umrzeć z jego winy.

Po południu przyprowadził ze sobą swojego przyjaciela, na pogrzeb. Włożyli oni orzechy, gałązki i kwiaty do kartonu z wiewiórką oraz szpulkę nici, którą zawsze się tak chętnie bawiła. Potem wykopali w ogrodzie grób, włożyli do niego pudełko i zasypali to górką ziemi. Na grobie położyli duży kamień i krzyż, na którym napisali „Wiewiórka”. Na koniec zrobili jeszcze wąską drogę od grobu przez trawę do następnego drzewa, tylko tak sobie, aby duch wiewiórki mógł się na nie wspinać, kiedy przyjdzie mu na to ochota. Przyjaciel przyniósł ze sobą swoje skrzypce i zagrał na nich dla wiewiórki - melodię na pożegnanie. W koronie drzewa siedział kos, który śpiewał razem z nim.

Obaj przyjaciele wrócili do domu i namalowali piękną klepsydre, tak jak się należy.

Ale potem zagrali jeszcze w szachy i „chińczyka”, ponieważ nie można być przecież przez cały dzień smutnym.

Jakub przez długi czas nie mógł się rozstać z klatką, miską i gniazdkiem wiewiórki. I jeszcze przez wiele dni czekał każdego ranka na szum liści, spod których zwierzątko wysuwało swój pyszczek. Ale już nigdy go nic usłyszał. Cisza i samotność w jego pokoju bardzo go zasmucały i wciąż psuły mu nastrój.

Wreszcie jego mama powiedziała, że musi on wszystko posprzątać, ponieważ wiewiórka z całą pewnością już nie wróci oraz dlatego, że w przeciwnym razie będzie on żył wciąż tylko z fantomem, a nie z prawdziwymi ludźmi. „Wiewiórka, niezależnie od tego, gdzie się ona teraz podziewa, nie chce przecież, żebyś był cały czas smutny, kiedy o niej pomyślisz. Wiewiórki nie żyją wiecznie. A już na pewno nie tak długo, jak ludzie. Ale czy ważna jest tutaj ilość dni?”

„Gdybym nie znalazł tej wiewiórki, to być może byłbym dzisiaj wciąż jeszcze szczęśliwy. Ale gdyby nic wtargnęła ona do mojego życia, wtedy nie wiedziałbym, co to miłość” odparł Jakub, a mama uważała, że to bardzo mądre słowa. Cieszyła się, że chłopiec nie uważał już, że jest winien śmierci wiewiórki.

Teraz minęło już kilka miesięcy, a Jakub zastanawia się, czy nie powinien przebudować klatki dla dwóch kanarków.

Pożegnanie z bratem

Twoje łzy na moich policzkach

„Dlaczego nie leżysz jeszcze w łóżku?” spytał mnie mój brat.

„Wszyscy już śpią”.

„W domu jest tak wielu gości i nie ma żadnego wolnego łóżka” odpowiedziałam, trzęsąc się z zimna w mojej piżamie.

„W takim razie sarn przygotuje ci poślanie” rzekł mój brat i wziął mnie na ręce, tak jak to zawsze robił, kiedy dorośli nie mieli dla mnie czasu. Zaniósł mnie do pokoju w starej części naszego domu. Nie mogłam sobie nawet przypomnieć, że mieliśmy również taki pokój. Mój brat postawił mnie na ziemi i pochylił się do swojej skrzynki z narzędziami, ponieważ chciał nareperować stare łóżko. A wtedy zobaczyłam, jak za jego plecami wkradł się do pokoju zgarbiony, ubrany na czarno mężczyzna. Palił papierosa i wyglądał jak rozbójnik z moich książek z obrazkami.

Ze strachu nie mogłam się poruszać i nie miałam odwagi nic powiedzieć. Lekliwie pociągnęłam mojego brata za rękaw. Ale i on zdawał się już wyczuć obecność intruza.

„To jest mój dom. Proszę natychmiast stąd wyjść” powiedział surowo.

Ale obcy człowiek stanął wyprostowany przed nim, a i mój brat poniósł się znad skrzynki z narzędziami. Spojrzał ubranemu na czarno mężczyźnie prosto w oczy. A wtedy rysy jego twarzy zmieniły się, stała się ona jasna i piękna. Mój brat roześmiał się. A potem powiedział do mnie:

„Ach, to on. Znam go już od dawna”.

Polem podniósł mnie, aby położyć mnie do łóżka, a ja poczułam ciepło i bezpieczeństwo, które promieniowały z jego braterskiej siły.

Ubrana na czarno postać podeszła bliżej i pocałowała mnie na pożegnanie. Mężczyzna płakał, a ja poczułam jego łzy na moich policzkach. To było bardzo dziwne uczucie. Podczas gdy mnie całował, dotknął także mojego brata. A wtedy stał się on przezroczysty jak powietrze i wreszcie zupełnie znikł. Kiedy ja się jeszcze dziwiłam, jak mój brat mógł jednocześnie trzymać mnie na rękach i być niewidzialnym, obudziłam się i znalazłam jak zwykle w moim pokoju. Cóż za dziwny sen!

Jeszcze zupełnie zmieszana otworzyłam moje drzwi i spojrzałam w dół schodów. Dom był pełen przytłumionych odgłosów. Większość gości była już ubrana tak jak na pogrzeb, rozmawiali szeptem i pomagali w przygotowaniach. Przyniesiono wiele wieńców i bukietów kwiatów. Babcia nakrywała w dużym pokoju stół na obiad dla gości. Między białymi różami stało przy drzwiach duże zdjęcie mojego brata. Uśmiechał się z czarnych ramek, dokładnie tak samo, jak w moim śnie, a było to dziwne przeciwieństwo do tego całego smutku wkoło.

Wszyscy ludzie chodzi na palcach, prawie bezgłośnie, mimo że nikt już nie spał. Wielu płakało.

A wtedy przyszła mama do mojego pokoju i założyła mi czarną sukienkę z białymi kwiatuskami. Pocałowała mnie, a ja poczułam na moich policzkach jej łzy. Było to dziwne uczucie, które przypomniło mi mój sen.

„Śmierć całuje nas na pożegnanie, a nie jego” powiedziałam.

Na kilka chwil mama wynurzyła się ze swojego bólu i smutku, patrząc na mnie ze zdumieniem.

Z mojego snu wiedziałam, że śmierć przygotowała te wszystkie czarne ubrania i łązy dla nas, dla tych którzy się żegnają, podczas gdy mój brat znikł lekko i z uśmiechem na twarzy, po tym jak rozpoznał śmierć — która dla nas jest obca - jako swojego przyjaciela. Poszedł on pod inną postacią do nowego świata.

Dopiero wiele lat później mogłam opowiedzieć mojej mamie o tym śnie, który przepełnił mnie zdumieniem, czułością i pocieszył, jak nic innego. Nie wiem, czy ona mnie w ogóle rozumiała.

Rozstanie z rodzicami

Mnie na ziemi nie można było pomóc

Beata siadła na dużym kamieniu z czerwonego granitu i przejechała rękoma po wygrawerowanych w nim literach. Andrzej Gutłowski. To było imię i nazwisko jej ojca.

Kiedy Andrzej Gutłowski został pochowany, Beata była daleko stąd. W podróży po Afryce. Teraz siedziała tutaj zupełnie sama i nic nie rozumiała. Wszystko, co usłyszała o śmierci swojego ojca, wywoływało u niej mieszane uczucia. Teraz odczuwała tylko głęboki ból z rozstania i palące pragnienie, by móc jeszcze raz porozmawiać z ojcem.

Promienie słońca ogrzewały ją, w powietrzu unosił się zapach bukszpanu. Beata uważała, że kwiaty leżące na grobach były nieprzyjemnie kolorowe, tak jakby chciały zatuszować smutną okazję, dla której pojawiły się tutaj na wzniesieniu. Zupełnie inaczej wyglądały cyprysy, które poważnie i prosto wyciągały się w stronę nieba. Dołączyło do nich kilka drzew liściastych, lip i brzoź, których liście lśniły w słońcu i lekko poruszały się na wietrze.

Beata spojrzała w ich stronę. I wtedy zobaczyła swojego ojca. Najpierw nie chciała uwierzyć swoim oczom. Ale potem tata podszedł do niej i uśmiechnął się.

„Myślałam, że nie żyjesz?” spytała zdumiona Beata.

„Ach, wiesz, właściwie to cieszę się, że nie muszę leżeć pod tym ciężkim blokiem z granitu” odparł. Beata doskonale go rozumiała. Grobowiec był rzeczywiście zbyt okazały. Ale taki był gust jej matki.

„Choć, przespacerujmy się pod drzewami” powiedział ojciec i wziął Beatę za rękę. Kochała ona ten gest.

„Wszyscy mówią, że odebrałeś sobie życie” Beata zaczęła rozmowę.

„Tak” odrzekł ojciec. „Jedno życie sobie odebrałem, a drugie zostawi[łam].”

Beata jeszcze nigdy nie spojrzała na to z takiej perspektywy. „A jak czujesz się teraz?”

„W tamtym życiu wiodło mi się bardzo źle, wiesz przecież”. Jego twarz przysłonił cień, a Beata nie wiedziała, czy był to cień z drzew, czy z jego duszy. „Tak źle, że na ziemi nie można było mi już pomóc. W tym życiu wreszcie czuję się dobrze. Nie jest to wprawdzie wieczny spokój, który ma symbolizować anioł na grobie. Nie jest to także wieczne potępienie. Jest to droga nauki. Ty przecież wiesz, że ja zawsze chciałem się wiele nauczyć. Ale nie mogłem, ponieważ moim rodzice byli biedni. A potem nadszedł czas pracy i życzenia mojej żony i mojej rodziny. Teraz mam tyle czasu, ile zapragnę, cały

czas tego świata. Albo też żadnego, ponieważ czas nie istnieje. Uczę się wielu rzeczy jednocześnie, obok siebie, po sobie i tak dalej. Czy potrafisz to sobie wyobrazić?"

Beata nie mogła zrozumieć tego tak do końca.

„Czy nie jesteś smutny beze mnie?" spytała.

„Ja nie jestem bez ciebie. Tutaj nie ma czasu. Dlatego ani się nie urodziłem, ani nie umarłem. Po prostu jestem, tak jak i ty".

Beata mogła to poczuć. Jej tata wcale nie był obok niej i nie rozmawiał z nie. Słyszała ona jego głos w swoim wnętrzu i czuła jego bliskość pod skórą. Nie miała odwagi się poruszyć. Uśmiechała się.

Nadleciało stado wróbli i usiadło na gałęziach brzozy.

„Nawet mnie nie zapytasz, dlaczego się tak dzieje, że żaden ptak nie popycha drugiego i każdy znajduje swoją małą gałązkę?" spytał tata. „Stado ptaków wygląda jak chaos, a mimo to podporządkowane jest tajemnym regułom, które każdy ptak zna i ma w sobie".

Beata patrzyła na to, co widziała już sto razy: drzewa, ptaki, promienie słońca. Ale dzisiaj zdawało się, że uświadomiła sobie sens tych rzeczy, tkwiący w ich złożoności.

„Czy są jeszcze bardziej tajemne porządki i reguły niż te?" zapytała, a tata pokiwał twierdząco głową.

Beata czuła jego siłę i jego słabości, jego miłość i jego obojętność. Czuła, że ma on swoje własne życie, a mimo to również takie, które związane jest z nią samą.

I tak było dobrze.

Kiedy zaczęły bić dzwony w malej kaplicy, poczuła chłód dużego grobowca z granitu. Słońce już dawno zaszło.

Beata wstała. „Dziękuję!" zawołała w stronę drzew, które stały teraz w cieniu.

Rozstanie z dziadkami

Babcia leży na jarzębinie

Babcia była bardzo stara i bardzo chora. Wkrótce chyba odejdzie z tego świata. Mama, córka babci, siedziała przy jej łóżku i trzymała ją za rozpaloną od gorączki dłoń. Ania miała wtedy sześć lat. Siedziała na komodzie i przyglądała się stamtąd obu kobietom,

„Boję się śmierci" wyszeptała babcia. Zdziwiło to mamę, ponieważ babcia była zawsze mądrą, pobożną i energiczną kobietą.

„Ale to będzie tak, jak powrót do domu" marna próbowała ją pocieszać. „Zobaczysz znowu wszystkich, których kochałaś".

„Tego właśnie nie chcę. Kto wie, co oni o mnie myślą" powiedziała babcia ponuro.

Mama przypomniała sobie, że w rodzinie było wiele nieporozumień i niezgody, o której nigdy się nie rozmawiało.

„Bóg jest przecież przede wszystkim miłością" powiedziała mama. „Wszystko może być tylko lepiej".

Babcia zdenerwowała się, „Skąd ty to możesz wiedzieć?” spytała surowo. „Przecież jeszcze nigdy nie byłeś martwa”.

Ania, która siedziała na komodzie, poczuła się nieswojo. Myślała bowiem, że umierający ludzie są zawsze mili i kochani. Również mama była bezradna. Podała babci łyżeczką herbatę do picia. Babcia ciężko oddychała i była niespokojna. Mama zastanawiała się, jak mogłaby ją uspokoić.

„Jest lato” powiedziała mama. „Pamiętasz jeszcze, jakie kwiaty kwitły latem przed naszym domem? To były cynie i lewkonie. A maciejka tak mocno pachniała. Nigdy nie mogło brakować rezedy, którą siałas wczesną wiosną. Z tyłu w ogrodzie rosła ostróżka polna. I malwy oraz mak. I jasne słoneczniki, które tak lubiłaś”.

Wtedy babcia się uspokoiła. „Opowiadaj dalej” wyszeptała.

Mama poprawiła babci poduszki. A potem znowu wzięła ją za małą, gorącą dłoń. „Jak dłoń dziecka” pomyślała.

„Kiedy wrócisz do domu, znajdziesz naturalnie za domem krzaki róż. Dzikie róże, te ciemne, które jesienią mają takie grube owoce. A potem i jasne, których listki rosną jakby serduszka wokół korony. Zbierałyśmy je i wkładałyśmy do pamiętników i albumów z wierszami. A potem były jeszcze szlachetne róże. Gloria Dei, Książę Henryk, Biała Cnota i... jak one się wszystkie nazywały. Żółte róże herbaciane, które tak delikatnie opuszczały swoje główki, one zawsze wyglądały jak elfy. A ich zapach przypominał cytryny ...”

Babcia zasnęła, a mama posyła z Anią do kuchni, aby naparzyć świeżej herbaty i coś zjeść.

„Umieranie musi być trudne” powiedziała Ania. Ale mama zaprzeczyła: „Nie, trudno jest także żyć”.

To uspokoiło Anię, która była teraz gotowa pójść do łóżka i zasnąć. „Ale zostaw otwarte drzwi!” poprosiła.

Mama wróciła do pokoju babci, która znowu się obudziła. Mama dała jej herbaty i opowiadała dalej: „Mogę ci powiedzieć jeszcze o Clematis. Miała ona różnokolorowe kwiaty, od białych poprzez różowe aż po ciemnofioletowe. Rosła po słonecznej stronie domu i wspinała się aż pod okna na pierwszym piętrze. Otwierała swoje pąki przy wschodzie słońca, a zamykała przy zachodzie, jakby chciała nam określać czas. Pszczoły i trzmiele wciąż ją odwiedzały i urządzały prawdziwy koncert brzęczenia.

A potem oczywiście krzak jaśminu, który w domu kwitł o wiele później niż tutaj, ponieważ klimat był tam nieco ostrzejszy. Dlatego pąki otwierały się zawsze na twoje urodziny. Na pewno to jeszcze pamiętasz. I tak jak tutaj przed oknami czerwieniły się owoce jarzębiny. Nawlekaliśmy je na nitkę i nosiliśmy jak korale”.

Babcia westchnęła i starała się złapać powietrze. Mama nie wiedziała już, co ma opowiadać. Położyła babci rękę na piersiach w uspokajającym geście i zaczęła śpiewać wszystkie te stare piosenki i ballady, które towarzyszyły życiu babci.

Coś jak cień uśmiechu przemknęło przez twarz babci, a jej oddech uspokoił się. Za oknami nastąpiła noc. Gwiazdy wędrowały po niebie, a mama czuwała wiele, wiele godzin przy łóżku chorej babci.

„Popatrz, babcia leży na jarzębinie” powiedziała nagle Ania. I wtedy mama zauważyła, że ona także musiała zasnąć. Było jeszcze ciemno, ale ćwierkały już pierwsze ptaki. A na zewnątrz przed oknem babcia leżała na jarzębinie, łagodnie kołysana porannym wiatrem. Łóżko babci odbijało się w szybie okiennej. Dlatego wyglądało to tak, jakby leżała ona na zewnątrz na drzewie. Mama wzięła babcię za rękę. Nie była ona już gorąca, a babcia nie musiała już ciężko łapać powietrza. Na zawsze przestała oddychać.

„Kiedy ty będziesz umierała, będę cię także trzymała za rękę” powiedziała Ania i przytuliła się mocno do mamy.

Razem patrzyły, jak słońce powoli wschodziło na niebie i ozłociło horyzont. Im jaśniej było na dworze, tym bardziej rozmywał się obraz babci na jarzębinie, aż wreszcie zupełnie znikł.

Wybrane opowiadania pochodzą z książki **Linde von Keyserlingk: I nagle zrobiło się cicho: opowiadania o śmierci i pożegnaniach.**

Przykłady bajek relaksacyjnych

Bajka relaksacyjna nr 1

Mały kotek samotnie wracał ze szkoły. Ciągnął łapkę za łapką wolno, jakby ospale. Był smutny, nic go nie cieszyło, czuł się bardzo nieswojo. Niechętnie prychnął na inne przechodzące obok zwierzątka. Nagle nadleciał malutki motylek i nad samym nosem kotka zrobił okrążenia, jedno, drugie, trzecie. Chyba mi się przygląda — pomyślał kotek i łapką próbował odgonić motylka. Ale ten wcale nie odlatywał, tylko krążył, krążył i jak samolot kreślił znaki w powietrzu. Kotek patrzył i patrzył, jak zaczarowany, w piękny lot motyla. A ten wzbił się wyżej, jakby chciał dolecieć do słońca, i nagle znikł mu z oczu za wysokim ogrodzeniem. Zaciekawiony kotek zbliżył się do płotu, wdrapał się po deskach i znalazł się w ogrodzie. Rozejrzał się dookoła. Było tam tak pięknie, rosły wysokie owocowe drzewa sięgające koronami do nieba, a małe krzaczki, jakby przy nich przycupnięte, trzymały się ich jak maminej spódnicy. Rosły też kolorowe kwiaty, które jak dywan pokrywały cały ogród. Kotek poczuł zapach ziemi, kwiatów, krzewów i drzew. Pociągnął mocno noskiem i zapach jak fala, jakby ramionami, objął go. Kotek położył się na trawie i oddychał miarowo, równo i spokojnie.

Przetarł oczy, podłożył łapki pod głowę, wyciągnął całe ciało, było mu bardzo wygodnie. Leżał teraz i odpoczywał. Poczul senność. Słonko wysyłało swe promyczki na ziemię, by pogłaskały każdy kwiatek, każdy listek i każdą roślinkę. Kotek poczuł przyjemny dotyk ciepłych promieni. Zamknął oczy. A promyczki jeden po drugim głaskały go, przyjemnie ogrzewając. Po chwili pojawił się delikatny wiaterek, który kołysał listki i gałęzie, jakby do snu. Pochylił się nad kotkiem i też go kołysał, trzymając w swoich ramionach. Kotek poczuł, jak wiaterek przesuwając się teraz po nim od głowy do łap, do pazurków samych, z wolna uwalnia go od smutków, i jeszcze raz, i jeszcze delikatnie przesuwając się od głowy w dół ciała, zabiera z sobą całe niezadowolenie. Kotek poczuł się tak dobrze, poczuł się spokojny, jakby obmyty ze wszystkich swoich dużych i małych zmartwień. Otworzył wolno oczka i popatrzył na chmurki, które płynęły po niebie, nie spiesząc się, leniwie, nie przeganiając się, zgodnie. Płynęły i płynęły, a wiatr wolno je popychał. Kotkowi było tak dobrze. Nagle jedna mała kropelka spadła mu na nos. Co to? — zdziwił się. Rozejrzał się dookoła i zobaczył, jak kwiatki wyciągają swoje małe główki do kropli deszczu, zupełnie jak on pyszczek do miseczki z mlekiem. Usiadł na trawie. Przeciągnął się. Kropelki deszczu wolno, lecz miarowo spadały na spragnione roślinki. Wraz z tym delikatnym deszczem wróciła mu siła. Wstał, otrząsnął futerko, uśmiechnął się do siebie zadowolony. Pora iść do domu — pomyślał. Ale dziwną przeżyłem przygodę w tym ogrodzie, gdzie przyprowadził mnie

motylek. Wróć tu jeszcze — obiecał sobie — tu jest tak pięknie i spokojnie. Wyprężył się do skoku i jednym zamachem przeskoczył płot. Radośnie machając ogonem, wracał do domu.

Bajka relaksacyjna nr 2

Mama prowadziła małego wróbelka do szkoły. Szedł tam dzisiaj pierwszy raz. Czego ja się będę uczył? — zastanawiał się. Wszystkiego, co przyda ci się w życiu — odpowiedziała tajemniczo mama, ale on tylko pokręcił łebkiem, bo w dalszym ciągu nic nie rozumiał. O, już jesteśmy — powiedziała mama, gdy stanęli pod wielkim dębem, naokoło którego było już wiele mam ze swoimi pociechami. Panował gwar nie do opisania. Nagle pojawiła się wielka pani Wróbel, nauczycielka w okularach na dziobie, i powiedziała donośnym głosem: Witani wszystkich nowych uczniów na pierwszej lekcji nauki fruwania! Zwracając się do mam, dodała: Dzisiaj wasze pociechy już samodzielnie przylecą do domu, nie potrzebujecie po nie przychodzić. A teraz proszę mnie zostawić z dziećmi, bo chcę rozpocząć lekcję. Rozległo się ciche klap, klap, klap. To dźwięk, jaki wydają dzioby, gdy dotykają się przy pożegnaniu. Po chwili mamy wróbelków odleciały. Nauczycielka podchodziła do każdego z uczniów i pomagała mu się dostać na gałązkę dębu. Kiedy ostatni już był na drzewie, pani powiedziała: — Proszę położyć się na brzuszku wygodnie, o tak, jak najwygodniej. Rozkładamy szeroko skrzydełka, oddychamy wolno, spokojnie. Przywieramy całym ciałem do drzewa. Czujemy zapach kory, miły powiew wiatru, odpoczywamy. Oddychamy miarowo i spokojnie. Wyobraźcie sobie, małe wróbelki, że powiew wiatru mógłby was unieść w powietrze tak, jak unosi liście. Czujecie się wspaniale. Proszę lekko poruszać skrzydełkami, raz, dwa, wolniutko, a teraz troszkę szybciej, ran, dwa... — Skrzydełka małego wróbelka jak skrzydła latawca lekko poruszały się. — Odpychamy się nóżkami od gałązki i płyniemy w powietrzu, płyniemy razem. — Nasz wróbelek poczuł, że skrzydła same go unoszą. Obok niego, z boku i z tyłu, i nad nim fruwały inne wróbelki. Poruszał lekko skrzydłami i wzbijał się w górę, w błękit nieba. Czuł się tak lekko i swobodnie, było mu tak przyjemnie! Popatrzył w dół, wznosił się nad zielonymi koronami drzew. Dookoła rozciągał się piękny park. Nie spiesząc się, w ślad za nauczycielką leciał w górę, do słońca. Ciepłe słońeczko wychyliło się zza chmurki i ciekawie spoglądało na wróbelki. Posłało promyczek, który ciepłym dotykiem przyjemnie go pogłaskał. Wróbelek wznosił się w górę, wyżej i wyżej. Czuł się lekko i swobodnie. Teraz przelatywał nad łączką, zatoczył koło, jedno, drugie i wolniutko sfruwał w dół. Był nad małym strumyczkiem, przy brzegu, którego wygrzewał się na słończku zajaczek. Sfrunął jeszcze niżej, nad samą taflę wody, zobaczył kolorowe rybki, jak wolno płynęły z nurtem, usłyszał, jak kumkają żabki: kum, kum, rozmawiając między sobą. Poczul zapach łąki, kwiatów. Wciągał głęboko ten zapach w siebie. Sfrunął nad brzeg strumyka, usiadł na małym kamyczku, nachylił się i napił wody. Była zimna i

orzeźwiająca. Posłuchał szemrzącego strumyka. Odpoczywał. Wiatr lekko muskał mu piórka. Postanowił zamoczyć łapki, wszedł do wody, popryskał się nią troszeczkę, jak to wróbelki mają w zwyczaju. Otrząsnął się i tysiące kropelek spadło na spragnione wody roślinki. Zrobił to raz i drugi, pokropił wszystkie kwiatki dookoła. Poczł się rześko, czuł, że wstępuje w niego razem z tą zimną wodą energia. Nagle usłyszał głos nauczycielki: — Pora wracać! — Znowu rozpostarł skrzydła i z niezwykłą siłą wznosił się wysoko, wysoko. Wzbijał się szybko, wznosił się jak samolot i krążył w powietrzu pełen sił i radości, że potrafi fruwać. Tak skończyła się pierwsza lekcja nauki fruwania w szkole dla wróbelków. Jeśli będziecie chcieli tam wrócić, to możemy to zrobić jutro i zobaczyć, czego jeszcze uczą się ptaszki w swojej szkole.

Bajka relaksacyjna nr 3

Mały niedźwiadek szedł wolno przez las. Czuł ogarniające go zmęczenie, nóżki zrobiły się jakieś ciężkie i nie chciały odrywać się od ziemi. Rozglądał się dookoła, szukając miejsca do odpoczynku. Drzewa rosły tutaj rzadziej, słońce coraz swobodniej przeciskało się przez konary drzew, oświetlając wszystko dookoła.

Chyba niedaleko jest jakaś polanka, tam sobie odpocznę — pomyślał miś. I rzeczywiście, po chwili jego oczom ukazała się mała łączka otoczona ze wszystkich stron drzewami. Stanął na jej skraju i znieruchomiał z zachwytu: niskie krzewy, trawa, kwiaty jak kolorowy dywan rozkładały się u jego stóp. Na środku łączki zajaczki, króliczki, ba, nawet myszki wygrzewały się w promieniach słońca. Spojrzał na niebo. Było bezchmurne, słońce jakby wiedziało, że zwierzątka oczekują na jego promienie, bo świeciło bardzo mocno. Miś wystawił pyszczek do słońca i poczuł, jak przyjemne ciepło obejmuje najpierw jego głowę, a potem całe ciało. Usłyszał lekki szum wiatru i brzęczenie owadów, które unosiły się nad kwiatami. Głęboko odetchnął. W nos wkręcał się delikatny zapach trawy i kwiatów.

Tutaj jest wspaniałe miejsce do odpoczynku — pomyślał, po czym położył się wygodnie na trawie, jak na kocyku, łapki podłożył sobie pod głowę. Zamknął oczy. Odpoczywał. Oddychał miarowo i spokojnie. Zrobił głęboki wdech, wciągnął powietrze przez nos, a po chwili wypuścił je. Powtórzył to jeszcze i jeszcze raz. Czuł, jak z każdym wydechem pozbywa się zmęczenia. Był teraz przyjemnie rozluźniony, poczuł się ciężki i bezwładny. Jego głowa, brzusek i nóżki były jak z ołowiu. Wtulił się w trawkę jak w kołderkę. Było mu bardzo wygodnie. Oddychał równo i miarowo, jego klatka piersiowa spokojnie w rytm wdechu i wydechu unosiła się i opadała, tak jak fale morskie, kiedy wolno i leniwie przybijają do brzegu. Poczł się teraz tak dobrze! Delikatny wiaterek przesunął się po całym jego ciele, rozpoczynając od czubka głowy aż po koniuszki łapek, zabierając z niego zmęczenie i napięcie. Robił to raz i drugi, powtarzał wiele razy. Promienie słońca przyjemnie ogrzewały. Miś odpoczywał.

Po chwili zasnął, a razem z nim zajączki, króliczki i nawet małe myszki. Zrobiło się tak cicho, że nie słysząc było nawet brzęczenia pszczoł. Słońce wolno szło po niebie. Nagle, nie wiadomo skąd, pojawiły się małe chmurki, rozpoczęły zabawę w chowanego, biegały po całym niebie, zagradzały drogę promyczkom, które płynęły na ziemię. Wiatr zaczął silniej dmuchać, łązka budziła się ze snu. Zabrzęczały pszczołki, które znowu zabrały się do zbierania miodu z kwiatków, ptaszki rozpoczęły swe trele, a motyle rozpościerając skrzydełka, unosiły się nad roślinkami. Wtem jeden z nich, taki najmniejszy motylek usiadł na nosku niedźwiadka i w rezultacie niechcący go przebudził. Miś leniwie otworzył oczy. Przetarł je łapkami. Ziewnął raz i drugi, przeciągnął się. Wiaterek tymczasem nagle zawirował, zatańczył i chłodnym powietrzem orzeźwił go. Najpierw dotknął jego łap. Wniknęła w nie ożywcza siła, miś poczuł, jakby zanurzył je w chłodnym strumyku. Ten przyjemny, orzeźwiający dotyk przenikał coraz wyżej i wyżej, jak prysznic ogarnął ciało, dając energię, przepelniając siłą. Miś poruszył łapkami, główką, nóżkami. Wstał, otrząsał futerko, poczuł się odprężony i wypoczęty. Wiaterek wzmagał się, wiał coraz silniej, tańcząc po łące i zachęcając wszystkich do zabawy. W jego rytm pochylały się trawy, kwiatki, a nawet krzewy ruszały swymi gałązkami jak ramionami. Cudownie wypocząłem — pomyślał miś. — Jutro na pewno tutaj powrócę, ale teraz już pora wracać do domu. Czeka tam przecież na mnie mama i przepyszny podwieczorek. W tym momencie pogłaskał się po brzuszku i ruszył energicznie, podskakując w rytm podmuchów, w kierunku swego domu.

Powyższe bajki relaksacyjne pochodzą z książki **Marii Molickiej : Bajkoterapia : o lękach dzieci i nowej metodzie terapii.**

Przykłady bajek psychoedukacyjnych

Bajka o pajęczku

Temat: odrzucenie ucznia przez grupę.

Cele: zobrazowanie, że naśmiewanie się, przezywanie, poniżanie jest złe, zaakceptowanie przez poniżanego swoich mocnych i słabych stron, budowanie poczucia własnej wartości, uświadomienie, że nikt nie jest lepszy od innych, uwrażliwienie na przeżycia emocjonalne, smutek innych.

Mały pajęczek ciężko zachorował. Wiele dni przeleżał w szpitalu. Często myślał o swoich kolegach, tęsknił za nimi. Marzył o wspólnych zabawach, rozmowach, nie mógł się doczekać, kiedy wróci do domu i wreszcie pójdzie do szkoły. No, jesteś prawie wyleczony — powiedział pewnego dnia doktor. — Musisz się tylko jak najszybciej nauczyć chodzić o kulach, bo twoje nóżki jeszcze są bardzo, ale to bardzo słabe. E — pomyślał sobie pajęczek. — To nic wielkiego, nauczę się tego, a potem wrócę do domu, do szkoły i będę już zawsze z moimi kolegami. Wszystkie ćwiczenia wykonywał z wielką chęcią i energią, nieraz ścierał pot z czoła, przewycięzał ból, ale się nie poddawał. Marzył o dniu, kiedy koledzy przyjmą go z powrotem do grupy. Opanował doskonale sztukę chodzenia o kulach, potrafił nawet chodzić sam, podpierając się jedną kulą. To był wielki sukces, cieszył się i lekarz, i pielęgniarki, i rodzice, a pajęczek był wprost szczęśliwy, nie mógł się tylko doczekać, kiedy pójdzie do szkoły. Nareszcie nastąpił ten długo oczekiwany dzień. Rodzice podwieźli go pod budynek, a dalej szedł sam, podpierając się kulą. Serce rozpieęła mu radość, że już za chwilę będzie razem z kolegami. Wszedł do klasy i... Najpierw zaległa cisza, a potem posypały się wyzwiska: kulas, kuternoga, niezgrabek — i śmiech, wytykanie palcami. Pajęczek zagryzł zęby z bólu, płakał w środku, ale na twarzy nie pojawiła się żadna łza. Doszedł do ławki, usiadł. Jeszcze nigdy nie czuł się taki smutny, bez sił, zmęczony. Od tej pory w szkole stał zawsze na uboczu, nie bawił się z innymi. Po szkole spędzał czas w mieszkaniu, nie wychodził na podwórko. Minęło kilka tygodni. Nauczycielka — pani Pajęczycza — poinformowała uczniów, że odbędzie się w szkole wielki konkurs, rywalizacja między klasami na najpiękniejszą pracę, jaką tylko potrafią wykonać pajęczki. Co to za konkurs, co to za zadanie? — pytały bardzo zaciekawione. A co pajęczki potrafią robić najlepiej? — spytała pani. Oczywiście pajęczynę! — chórem odrzyknęła klasa. Tak, zgadłyście — potwierdziła nauczycielka. - Jest to bardzo ważny konkurs dla pajęczków, bardzo — powtórzyła. - Brać się do pracy, bo za tydzień rozstrzygnięcie — dodała. Przez cały tydzień pajęczki zbierały się w grupki, dyskutowały, chwytaly się za główki, bo każdy chciał zwyciężyć. Ostatniego dnia przyniosły swe prace i trwało niekończące się porównywanie. Tylko pracy naszego pajęczka nikt nie oglądał. Miał ją zawiniętą w papier i tak ją oddał pani. Po

godzinie pani Pajęczycy wpadła do klasy jak bomba i z radością obwieściła: Praca ucznia z naszej klasy zwyciężyła! Kto, kto jest tym szczęśliwcem — poruszeni pytają jedni przez drugich. Pani rozwinęła rulon i przed ich oczyma ukazała się cała utkana z promieni słońca sieć, mieniąca się wszystkimi kolorami tęczy. Jaka piękna, cudowna — szepcą. Ale, ale, proszę pani, to nie jest praca żadnego z nas - powiedzieli uczniowie, zawiedzeni. To jest pajęczynowa sieć naszego pajęczka — powiedziała pani i podeszła do niego, całując go serdecznie. On, ten kuter... to niemożliwe — kiwały główkami. Tak pięknie tkać nie potrafi nikt — powiedziała pani. — Dzięki niemu nasza klasa wygrała konkurs i w nagrodę pojedziemy do grot zobaczyć najstarsze sieci pajęcze. Hurra, hurra! — rozległy się gromkie krzyki. Rzucili się wszyscy na pajęczka, gratulując mu i ściskając go. Od tej pory już nikt go nie przezywał, przeciwnie — wszyscy chcieli się z nim bawić i uczyć, byli dumni z jego umiejętności.

Bajka o pszczołce

Temat: co potrafię, do czego mam predyspozycje.

Cel: uświadomienie dzieciom, że rozczarowanie związane jest z oczekiwaniem sukcesu i że każdy ma do czegoś predyspozycje.

Daleko stąd, daleko, w królestwie zwierząt, żyła pośród innych mała pszczołka. Tym się jednak różniła od innych pszczołek, które latały po łąkach i spijały słodki nektar z kwiatów, że zapragnęła zrobić wielką karierę, występować w telewizji, być na pierwszych stronach gazet. Marzyła o wielkiej sławie. Pewnego dnia powiedziała do mamy: Zostanę modelką. Mama najpierw się zdziwiła, a potem zaczęła tłumaczyć córeczce: Ależ kochanie, modelki mają takie długie nogi, są bardzo wysokie, a ty jesteś malutką pszczołką. Pszczołka nie chciała tego słuchać i nie czekając, aż mama skończy, odleciała czym prędzej do szkoły dla modelek. Właśnie zaczynały się zajęcia. Sarenki i łanie biegały po wybiegu, przytupywały kopytkami, kręciły ogonkami, a nasza biedna pszczołeczka musiała uważać, by jej ktoś niechcący nie nadepnął. Na szczęście miała żądło i to ją uchroniło przed zdeptaniem. Nikt jednak nie zwracał na nią uwagi. Po kilku lekcjach sama stwierdziła, że to zajęcie nie dla niej. Zostanę piosenkarką, pomyślała, potrafię tak doskonale brzęczeć. Mamo — powiedziała — zmieniam decyzję, zostanę piosenkarką. — Ależ ty nie potrafisz śpiewać! Nie znasz nut — mówiła bardzo zmartwiona mama. — Umieję za to pięknie brzęczeć — odparła pszczołka, wzruszyła lekceważąco ramionami i nie słuchając dłużej mamy, odleciała do radia. Pięknie brzęczę — powiedziała, wchodząc do studia. — Doskonale — odparł redaktor słowik. — Właśnie dzisiaj mamy konkurs młodych talentów, stań w kolejce i tutaj, na tej kartce napisz swój repertuar. — Repertuar... a co to takiego? — zdziwiła się. — Zapisz tutaj, o tu — pokazał pazurkiem — piosenki, jakie zaśpiewasz. — Mmmhhhhmmm

— zamruczała niezadowolona pszczołka. I po chwili uzmysłowiła sobie, że nie zna żadnej piosenki, potrafi tylko brzęczeć. Słowiki wyśpiewywały trele morele, skowronki nuciły smętne pieśni, nawet wróbelki dzióbkiem wystukiwały rytm i zawzięcie powtarzały słowa piosenek. Tutaj nie cenią prawdziwych talentów, pomyślała. Tylko się skompromituję, nie docenią mnie. Czym prędzej odleciała do ula. A może zostać aktorką, najlepiej filmową? — zastanawiała się. — Tak, nadaję się do tego. Ale i tutaj okazało się, że liski, kreciki, a nawet niedźwiadki lepiej znają sztukę aktorską. Nasza pszczołeczka nie potrafiła zadeklamować wiersza czy zatańczyć. Może zostać sławnym sportowcem? Zajączki biegają szybciej, koniki wyżej skaczą. Nie, do tego też się nie nadaje. Co ja nieszczęśliwa mam robić, jaki zawód wybrać? — głośno lamentowała. Przyleciały inne pszczołeczki, usiadły dookoła i spytały: — Dlaczego nie chcesz zbierać miodu? Masz taki piękny ryjek, na pewno będziesz w tym znakomita. Chodź z nami. Poleciały na piękną łączkę i po pracowitym dniu mała pszczołeczka zebrała garnek słodkiego nektaru. — Jesteś w tym naprawdę wspaniała — pochwaliła mama. — Bardzo się cieszę, że moja córeczka jest takim dobrym zbieraczem. Pszczołeczka spojrzała z dumą na garnek pełen po brzegi i też się ucieszyła. Potem pomyślała: Do tego się właśnie nadaję, to potrafię robić dobrze. Zadarła łebek do góry bardzo z siebie dumna i razem z innymi poleciała do ula.

Zaleca się wykonanie przez dzieci rysunku jako ilustracji tekstu, by lepiej zrozumiały i utrwaliły treść, a później rozmowę: co lubię robić najbardziej?

Bajka o mróweczce

Temat: niepowodzenia w nauce szkolnej.

Cel: zaakceptowanie siebie, kształtowanie pozytywnych cech (odwaga), docenianie osiągnięć własnych i innych osób, uwrażliwienie na rozumienie innych, kształtowanie empatii.

Mała mróweczka rozpoczęła naukę w klasie pierwszej. Od samego początku nie mogła sobie poradzić z zadaniami, jakie mają mrówki w szkole. Uczą się podnosić, a potem transportować różne rzeczy. Nauka jest ciężka, codziennie noszą na swych grzbietach patyki, listeczki, gałązki, poziomki, jagody, a także uczą się, jak je pakować, by się nie zniszczyły. Mrówka była bardzo pracowita, bardzo chciała otrzymywać dobre oceny, ale co z tego — była bardzo malutka, taka tyciu, tyciusieńka i nie mogła udźwignąć tych wszystkich ciężarów. Inne silniejsze i większe dobrze sobie radziły, tylko ona zawsze zostawała w tyle. Mrówki przezywały ją, wyśmiewały się z niej. Bardzo się tym martwiła, chodziła zasmucona. Bała się lekcji i tego, że nie udźwignie zadanego ciężaru i dostanie znowu jedynkę. Najchętniej by w ogóle nie chodziła do szkoły. Wstydziała się złych stopni i tego, że jest taka słaba. Koleżanki mrówki

niechętnie się z nią bawiły, nawet nie chciały z nią siedzieć w jednej ławce. Mijały dni. Pewnego razu przyjechała do szkoły komisja, każda mrówka została zmierzona, zważona. Najdłużej badano małą mrówkę; członkowie komisji oglądali ją, kręcili głowami, potem długo się naradzali, aż w końcu orzekli, że niektóre mrówki są za małe i muszą chodzić do szkół dla liliputów. One przecież już niedużo urosną, a w starszych klasach dojdą nowe przedmioty i ciężary będą jeszcze większe. Mrówki te przecież będą robotnicami. Postanowiono, że mała przejdzie do specjalnej szkoły, gdzie też jest nauka, tylko ciężary troszkę mniejsze, takie, które bez trudności udźwignie. Ona idzie do szkoły specjalnej dla liliputów! — wyśmiewały się inne mrówki. No to co z tego? — spytała pani Mrówa, nauczycielka. Nie umiały odpowiedzieć, ale dalej się wyśmiewały, zwracając uwagę, czy pani nie słyszy. Pójdę do innej szkoły — zadecydowała mróweczka — bo tutaj, jak widzę, mnie nie lubią. Jak pomyślała, tak zrobiła. Nowa szkoła od razu jej się spodobała, była taka sama jak poprzednia, a jednak inna, ciężary do ćwiczeń były mniejsze, a i koledzy miłsi. Już po kilku dniach mróweczka miała szóstkę i piątkę w dzienniczku. Znalazła tam przyjaciółki, takie same jak ona — małe mróweczki. Bardzo lubiła chodzić do tej szkoły, było jej tylko przykro, gdy spotykała kolegów z poprzedniej, którzy dalej się z niej śmiali, pokazywali palcami i przezywali.

Pewnego dnia przez las szedł groźny wielkolud, wymachiwał kijem na wszystkie strony i niszczył wszystko, co było na jego drodze. Natknął się na mrowisko i kijem zaczął wiercić w nim dziury. Ziemia zadrżała, zaczęły walić się w mrowisku domy, szkoły, wszystkie mrówki z przerażeniem patrzyły, jak ich praca jest niszczona. Trzeba się było bronić, więc solidarnie wszystkie razem zaatakowały intruza. Pogryziony, jak niepyszny uciekł, gdzie pieprz rośnie. Ucieszone mrówki wróciły do mrowiska. Okazało się po chwili, że wiele domów i ulic zostało zniszczonych, a także cenne przedmioty, między innymi mała złota korona królowej. Lament wielki zapanował w mrowisku. Przecież królowa nie może rządzić bez korony! Rozpoczęły się poszukiwania. Korony jednak jak nie było, tak nie było. Wszystkie tunele, poza jednym, zostały sprawdzone. Do tego ostatniego nikt nie mógł wejść. Tunel wił się głęboko w ziemi, był bardzo wąski, ciemny, niebezpieczny. Mógł w każdej chwili się zawalić i pogrzebać na zawsze śmiałka. Nikt więc nie próbował tam wejść. Tylko mała mróweczka zdecydowała się na ten odważny krok. I po chwili już wąskim korytarzem schodziła niżej i niżej. Dookoła był mrok, czuła wilgotną ziemię. Wolno sprawdzała każdy odcinek drogi. Niczego poza ciemnością tam nie było. Jednak się nie zniechęcała, schodziła coraz głębiej. Zatrzymała się na chwilę, b} otrzeć pot z czoła, i wtedy zobaczyła, że coś połyskuje. Pochyliła się. Znalazła koronę. Ucieszona wracała jak na skrzydłach. Wszyscy ją podziwiali. To przecież dzięki jej odwadze królowa mogła z powrotem rządzić mrowiskiem, mrówki chodzić do szkoły, a robotnice pracować. Jesteś niezwykle dzielna - powiedziała królowa, wręczając jej order odwagi. Gratulacjom, uściskom nie było końca. A ci, którzy kiedyś się z niej wyśmiewali, teraz wstydziły się tego

okropnie. Bo nie jest ważne, czy się jest dużym, czy małym; czy nosi się duże, czy małe ciężary. A co jest ważne?

Bajka o dwóch ołówkach

Temat: przyjaźń.

Cel: uświadomienie potrzeby przyjaźni, bezinteresownej chęci pomagania, budowanie zaufania, lojalności, stymulacja empatii (współczucia).

W pewnym piórniku leżały równo ułożone ołówki. Były kolorowe, tylko jeden był zwykły, szary. Tuż obok niego znajdował się wspaniały ołówek dwukolorowy: czerwono-niebieski. Ołówki zawsze przebywały razem, czy to leżąc obok siebie w piórniku, czy ścigając się i kreśląc wzory na papierze. Szary rysował kontury, a dwukolorowy wypełniał je barwami. Bardzo lubiły się tak razem bawić. Inne kolorowe chciały przyjaźnić się z dwukolorowym, ale on wolał szary i z nim spędzał czas. Co to za zwyczaj — szeptały oburzone — że dwukolorowy przyjaźni się z takim zwyczajnym! To nie wypada, nie wypada — powtarzały. Ale dwukolorowy nie słuchał tego gadania, szarak zresztą też. Obydwa przecież bardzo się lubiły. Aż pewnego dnia wydarzyło się straszne nieszczęście; dwukolorowemu złamały się grafity. Będzie do wyrzucenia, do wyrzucenia — szeptały ołówki, z satysfakcją przekazując sobie tę wieść. Dwukolorowy bardzo się zasmucił, szarak jeszcze bardziej. Jak mu pomóc, co zrobić — pytał sam siebie. — Nie, nie pozwolę, by taki wspaniały ołówek, który jeszcze może tyle pięknych rzeczy narysować, został wyrzucony. Wziął przyjaciela na plecy i pomaszerował szukać lekarza ołówków. Przyjaciele długo szukali pomocy. Szary ołówek był już bardzo zmęczony, co chwilę odpoczywał, ale nie ustawał w poszukiwaniach. Nareszcie znalazły bardzo starą Temperówkę. Spróbuję wam pomóc — rzekła i bardzo ostrożnie zabrała się do pracy. Delikatnie, by nie spowodować zniszczeń, skrobała, przycinała i w końcu zatemperowała. Uf, już po zabiegu — powiedziała. — Udało się, jesteś wprawdzie krótszy, ale dalej pięknie możesz rysować, co tylko zechcesz. Naprawdę? — spytał z niedowierzaniem dwukolorowy. — Pomogłam tobie, ale największą przysługę oddał ci twój przyjaciel — Szary Ołówek. — E tam — powiedział Szarak zawstydzony tą pochwałą. — My jesteśmy prawdziwi przyjaciele, on nie zdradził naszej przyjaźni dla innych, kolorowych, więc ja... — Tutaj zaczął się jąkać bardzo wzruszony. Dwukolorowy nic nie powiedział, tylko przytulił się do niego. Wróciły razem do piórnika, by odpocząć po przeżyciach, a nazajutrz znowu rysowały razem.

Powyższe bajki psychoedukacyjne pochodzą z książki **Marii Molickiej : Bajkoterapia : o lękach dzieci i nowej metodzie terapii.**

Przykłady tekstów relaksujących

(teksty te można traktować jako „tekst matkę” na podstawie , którego uczestnicy stworzą później własny tekst relaksujący lub aktywizujący)

W piękny letni poranek* idziesz ścieżką przez las*** słyszysz śpiew ptaków*
** strumyk płynie leniwie ** trawy leciutko kołyszą się nad nim*** Idziesz
powoli* bardzo powoli** oddychasz spokojnie*** Czujesz na twarzy lekki
powiew wiatru*** Promienie słońca delikatnie grzeją twoje ciało*** jest ci
przyjemnie* Czujesz się odprężona ** spokojna*** oddychasz głęboko*
Powietrze jest przesycone zapachem sosen ***** Czujesz się lekka i radosna *
siadasz na miękkim mchu opierasz się o pień brzozy** patrzysz w błękitne
niebo*** i jesteś szczęśliwa** masz wakacje ** odpoczywasz*** a w koło
cisza* cisza*** cisza *****

Wędrujesz po plaży*** Jest ciepło* i przyjemnie** Patrzysz na spokojne
morze*** Na linii horyzontu widzisz przepływający statek *** marzysz o
podróżach*** o pachnących sadach pomarańczy *** o ciepłym * delikatnym
wietrze*** muskającym twoje włosy*** o nadmorskich kawiarenkach***
Zatrzymujesz się na chwilę *** zaśluchana w cichutki szum fal w patrzysz w
dal ***** słońce powoli znika na horyzoncie***** jest coraz ciszej* i ciszej***

Autorka: Irena Borecka

Scenariusze zajęć otwartych integrujących środowisko rodzinne i przedszkolne - przykłady

Scenariusze opracowała Sławomira Barszczewska

Scenariusz zajęć otwartych dla rodziców i nauczycieli. **Zabawy ruchowe z elementami metody W. Shesborne.**

Temat: „Bawmy się wesoło”.

Cele główne:

- integracja grupy dzieci i rodziców,
- niwelowanie lęków i napięć związanych z aklimatyzacją w nowym środowisku,
- budowanie pozytywnych relacji w kontaktach z innymi.

Cele operacyjne:

- dziecko rozwinie wrażliwość emocjonalną,
- nauczy się współdziałać i współodczuwać,
- zaspokoi potrzebę ruchu w sposób kontrolowany,
- uspokoi się i wyciszy poprzez skupienie uwagi na doznaniach słuchowych i dotykowych.

Pomoce: spadochron, magnetofon, nagrania z muzyką relaksacyjną i tańcami integracyjnymi, bajka relaksacyjna.

PRZEBIEG:

1. Powitanie w kręgu piosenką pt. "Zosia przyszła dzisiaj do nas".
2. Witaj się nóżki, rączki, noski, czółka itd.
3. Rodzice ciągną swoje dzieci za rączki, za nóżki, turlają po podłodze.
4. "Koniki" - żąb. przy piosence pt. „Ja w pokoju mam konika" - zmiana.
5. Wożenie dzieci na plecach, dzieci głaskają, poklepują delikatnie zmęczone koniki, dają im wody, sianko, robią masaż.
6. Masażyk - „Pisze pani na maszynie" - zmiana.
7. "Wiewiórki do dziupli" - żąb. orientacyjno- porządkowa.
8. "Orzeszki" - taniec integracyjny.
9. "Skała" - ćwiczenie z użyciem siły - zmiana.
10. "Rybak i rybki" - żąb. ze spadochronem.
11. "Rekin i rybki" - jw.
12. Wachlowanie naprzemiennie dzieci i rodziców.
13. Masażyk - „Raz rybki w morzu brały ślub" - zmiana.
14. Odpoczynek przy muzyce i czytanie bajki relaksacyjnej.
15. Pożegnanie iskierką w kręgu.
16. Ewaluacja.

SCENARIUSZ ZAJĘCIA OTWARTEGO DLA RODZICÓW Z OKAZJI DNIA MATKI I OJCA W GR. 3- LATKÓW.

TEMAT: „ BAW SIĘ Z MAMĄ I TATĄ”.

TEMATYKA PROGRAMOWA: współorganizowanie i uczestniczenie w uroczystościach przedszkolnych, okazywanie uczuć miłości i szacunku swoim bliskim, budzenie radości z możliwości obdarowywania własnoręcznie wykonanymi prezentami- niespodziankami.

CEL GŁÓWNY: integracja środowisk-przedszkolnego i rodzinnego.

CELE OPERACYJNE: - dziecko śpiewa i ilustruje ruchem piosenki,

- recytuje wiersze,
- tańczy taniec „Fasolki” i „Deszczyk”,
- prawidłowo reaguje na polecenia nauczycielki
- bierze czynny udział w zabawach i konkursach.

PRZEBIEG:

1. Wejście z piosenką: „Przedszkolaki maszerują”.
2. Powitanie gości: „ Wszystkie dzieci dziś w przedszkolu są pięknie ubrane, bo dziś przyszli do nas goście rodzice kochani.”
3. Piosenka pt. " Moja mama wszystko wie".
4. Wiersz pt. " Dla mamusi ptaszek śpiewa" .
5. Taniec „Fasolki”.
6. Wiersz pt. " Kłopoty z dziećmi".
7. Wiersz pt. „Biedronka i żuk”.
8. Taniec „Deszczyk”.
9. Wiersz pt. " Moja mama ukochana".
10. Podziękowanie i wręczenie upominków.
11. Wspólna biesiada przy stole, słodki poczęstunek.

ZABAWY I KONKURSY DLA DZIECI I RODZICÓW:

1. Taniec z miotłą.(konkurs przy muzyce dla mam).
2. Zgadnij, gdzie jest twój tata ? (konkurs dla dzieci- odgadywanie z zasłoniętymi oczami, po dotyku).
3. Mamo, gdzie jestem? (konkurs- mamy z zasłoniętymi oczami odszukują swoje wołające dzieci po słuchu).
4. Znikające krzeselko- (konkurs dla wszystkich przy muzyce).
5. Wyścig tatusiów z dzieckiem na barana- slalom.
6. Wspólny taniec integracyjny : „ Pajace ”.
7. Pożegnanie gości, podziękowanie za przybycie i wspólną zabawę.

SCENARIUSZ ZAJĘCIA OTWARTEGO DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI - GRUPA 4- LATKÓW.

„JESIENNY KONCERT I ZABAWY PLASTYCZNE Z RODZICAMI”. CELE GŁÓWNE:

- integracja środowisk, przedszkolnego i rodzinnego,
- stwarzanie okazji do lepszego poznania swojego dziecka,
 - rozwijanie aktywności twórczej i pomysłowości podczas wspólnych działań dzieci i rodziców,
 - wzmacnianie więzi rodzinnych poprzez wspólne przeżywanie przyjemności i radości.

CELE OPERACYJNE:

- dziecko śpiewa i ilustruje ruchem poznane piosenki,
- recytuje wiersz,
- wyszukuje i odczytuje globalnie swoje imię,
- poprawnie reaguje na sygnały i polecenia,
- segreguje liście wg kolorów,
 - współdziała w gronie kolegów i rodziców.

POMOCE:

Magnetofon i nagrania z jesiennymi piosenkami, wizytówki, sylwety jesiennych liści, obręcze, fartuch i kapelusz dla p. Jesieni, szary papier, farby, kolorowy papier, bibuła, materiał przyrodniczy: zasuszone liście, kwiaty, mech. PRZEBIEG:

Powitanie gości.

1. Wejście z piosenką „Wietrzyk leci”,
2. „Żabki”- śpiew hymnu grupy, (rozkładam wizytówki na dywanie),
3. Dzieci wyszukują swoje wizytówki i kolejno się przedstawiają,
4. „Mój domek”- zabawa orientacyjno - porządkowa, dzieci spacerują pomiędzy pomiędzy wizytówkami, na sygnał ustawiają się za swoją wizytówką. Z czasem ubywa wizytówek i „bezdomne” dzieci proszą o przyjęcie ich do domku kolegów z użyciem słowa „proszę” i „dziękuję”. 5. „Pada deszcz”- śpiew i ilustracja ruchowa piosenki.
6. „Rosną sobie grzybki w trawie”- j. w.
7. „Na polanie w lesie”- piosenka inscenizowana.(rozkładam liście na dywanie).
8. „Kolorowe liście”- segregacja liści wg kolorów.
9. „Idzie ścieżynką złocista jesień” - recytacja wiersza i wręczenie rodzicom własnoręcznie wykonanych laurek- listków.
10. Zaproszenie rodziców do wykonania w zespołach „Jesiennego collag'u” z wykorzystaniem przygotowanych wcześniej materiałów plastycznych .
- 11 .Wspólna działalność plastyczna dzieci i rodziców zostaje uwieńczona wystawą prac w hollu przedszkola.
- 12.Podziękowanie za przybycie i wspólną zabawę .
- 13.Ewaluacja.
14. Pożegnanie rodziców.

„POZNAJMY SIĘ”. SCENARIUSZ ZAJĘĆ INTEGRUJĄCYCH GRUPE

Cel:

- uświadomienie uczestnikom kim są jak funkcjonują w grupie, jakie mają i mogą mieć prawa,
- integracja grupy,
- nawiązanie współpracy między uczestnikami,
- werbalizowanie emocji,
- nauka czytania „języka ciała”.

Przebieg zajęć:

1. Odrysowywanie na dużych kartach papieru stóp i dłoni.
2. Zawarcie „kontraktu” między prowadzącym a uczestnikami zajęć.
3. Przedstawianie się uczestników (piłeczka, „pajęcza sieć”, rozmowa z maskotką, wyśpiewanie własnego imienia; tworzenie grup osób o tym samym lub podobnie brzmiącym imieniu itp.).
4. Powiedz coś o sobie — technika niedokończonych zdań:
 - Moje hobby...
 - Moje ulubione kolory, dania, zajęcia itp....
 - Najbardziej lubię robić...
 - Najbardziej lubię chodzić...
5. W jakim jesteś nastroju? — komunikaty niewerbalne.
6. Nawiązywanie kontaktów:
 - dobieramy się w grupy według jakiejś cechy wspólnej (od największej do najmniejszej),
 - „Lustra”,
 - poznajemy dłonie sąsiada,
 - Ludzie do ludzi”,
7. Budowanie zaufanie do partnera:
 - „Pociąg”,
 - „Ślepiec”,
8. Werbalne i niewerbalne wyrażanie emocji:
 - kiedy się cieszę,
 - kiedy jestem zadowolony,
 - kiedy jestem smutny,
 - kiedy jest mi przykro, ł
 - kiedy jestem bardzo zły.

"SZCZĘŚLIWE PROMIENIE SŁOŃCA"

SCENARIUSZ zajęć dla kl."0",I-III

MIEJSCE: biblioteka

CELE:

- rozbudzanie w dziecku świadomości czym jest szczęście
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania uczuć
- rozbudzanie umiejętności bezpiecznego i twórczego wyrażania uczuć i emocji
- stworzenie przyjaznej dzieciom atmosfery w bibliotece

POMOCE:

- karton jasnoniebieski - czyste błękitne niebo; tarcza słoneczna uśmiechnięta
- karton ciemnoniebieski - zachmurzone niebo; tarcza słoneczna pochmurna, smutna
- zestaw promyczków ze słowami określającymi szczęście
- zestaw promyczków ze słowami określającymi brak szczęścia
- bajka "Szczęście"

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

- Rozpoczęcie - odszukanie przez dzieci medali ze swoimi imionami rozłożonymi na krzesłach, ułatwia to zwracanie się do każdego dziecka jego imieniem a nie bezosobowo.
- Rozmowa z dziećmi na temat szczęścia: jak wygląda? w jakich sytuacjach są szczęśliwe? co czują gdy są szczęśliwe?
Wg „Słownika współczesnego języka polskiego” szczęście to: sytuacja, gdy wszystko układa się dobrze, zgodnie z pragnieniami, oczekiwaniami; pomyślność; powodzenie; poczucie radości, stan upojenia, zadowolenia z czegoś; pomyślny zbieg okoliczności.
- Głośne czytanie bajki polskiej "Szczęście" (wybrane fragmenty)
- Ćwiczenia rozluźniające:
 - 1)dzieci szukają swojego szczęścia(skradanie, rozglądanie itp.)
 - 2)dzieci demonstrują zajęcia, które dają im najwięcej radości
- Dla każdego co innego jest największym szczęściem - każdy ma swoje szczęście. To, co dla jednego jest szczęściem, dla kogoś drugiego może być przyczyną kłopotów, przykrości.
Rozmowa z dziećmi na temat bajki, czyli jakie zajęcia i dla którego z braci było najszczęśliwsze.
- Ubieranie słońca w promyki.
Każde dziecko ma możliwość wybrania promyczka, odczytania hasła i ułożenia go przy odpowiednim słońcu. Dzieci same decydują czy określenie oznacza szczęście czy raczej jego brak. W zależności od czasu, którym dysponujemy można kolejkę powtórzyć.
- Malowanie swojego szczęścia.

Przed malowaniem dzieci wyobrażają sobie swoje SZCZĘŚCIE – wizualizacja

„Zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie, że spotkaliście właśnie swoje szczęście... Stoi przed wami... Zobaczcie, jakiego jest koloru, jaki ma kształt... Możecie dotknąć swoje szczęście, porozmawiać, przywitać się... Jeszcze raz uważnie popatrzcie na swoje szczęście, na jego kolor i kształt... Teraz pomachajcie do niego na zakończenie... Otwórzcie oczy i zaczynajcie malować w kołach.

Po ubraniu słońce w promyki, dzieci określają, jakiego koloru jest ich szczęście. Tym wybranym kolorem malują spontanicznie swoje szczęście.

- Na zakończenie wszyscy tańczymy swój taniec szczęścia wokół słońca szczęśliwego.

UWAGI:

Zajęcia odbywają się w kręgu. Kartony ze słońcami można rozłożyć na podłodze. Po ułożeniu promyków słoneczko z brakiem szczęścia można usunąć.

Dla młodszych dzieci można zajęcia uprościć.

LITERATURA:

- „Bajarka opowiada”. Bydgoszcz: "Pomorze", 1985, s.230.

Pomysł i scenariusz :

Elżbieta Banach - Wach, bibliotekarz Powiatowej i Miejskiej Bibliotek Publicznej im. Pantaleona Szumana w Pile, Filia nr 4

ROZKWITNAĆ JAK RÓŻA

Scenariusz zajęć dla kl. "O", I-III

Miejsce: biblioteka

CELE:

- rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć
- rozwijanie umiejętności współodczuwania z bohaterami bajek, rozbudzanie empatii
- rozbudzanie umiejętności bezpiecznego twórczego wyrażania emocji, aby przywrócić stan równowagi wewnętrznej
- osvajanie się dzieci z różnorodnością reakcji w grupie rówieśniczej

POMOCE:

- zdjęcia róż w różnych kolorach
- zielony karton z rozrysowanym szablonem róży
- płatki róży przygotowane wg szablonu, w kolorze czerwonym(różowym) i np. brązowym
- fragment z "Małego Księcia" A. de Saint-Exupery
- bajka "Róża"

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

- Na dzieci czekają zdjęcia kwiatów róż, każde może wybrać swój ulubiony kolor. Wybraną różę opisujemy imieniem dziecka np. za pomocą gęsiej skórki.
Odczytanie fragmentu z "Małego Księcia" o rozwijaniu się kwiatu róży.
 - "Róża to kwiat albo imię..." - Jaki to kwiat? : krzew kolczasty o barwnych pachnących kwiatach, jedna z najstarszych roślin ozdobnych i olejkodajnych; płatki i owoce niektórych gatunków służą jako surowiec do produkcji konfitur, przetworów i soków; są szlachetne, dzikie, kwietnikowe, parkowe.
 - Róża to symbol – Z czym wam się kojarzy?: królowa kwiatów; symbol miłości, piękna, młodości; symbol pięknej kobiety; tajemnica, dyskrecja, zaufanie; zapach róży ma ogrzewać duszę i serce; ogród różany- ziemski raj.
 - Przysłowie "Nie ma róży bez kolców" - o czym mówią kolce róży?
 - o troskach, przykrościach, bólu
 - zwiędła róża - przemijanie, żal
 - Bajka - posłuchajcie opowieści o róży, która jeszcze nie miała kolców.
- Ćwiczenia dramowe:**

- 1) Opiekujemy się różą - pokazujemy gestami rąk, ciała, mimiką twarzy.
- 2) Wiedźma - jw.

- Rozmowa na temat tekstu. Dlaczego wiedźma wlała truciznę do środka róży i co to spowodowało?

- była zazdrosna, nie lubiła piękna, szczęścia, miłości
- chorobę, cierpienie, smutek, więdnienie

- Więdnięcie róży.

Zastanówmy się, które słowa mają podobne do trucizny; czyli słowa, czyny, które sprawiają, że róża więdnie a płatki odpadają. (Dla mniejszych dzieci płatki mogą być już z rozpisanymi słowami, starsze same określają.

Dzieci po kolei zdejmują więdnące płatki od zewnątrz róży i wypisują bądź odczytują hasła, aż więdnąca róża zniknie, czyli opadną wszystkie płatki łącznie ze środkiem - sercem rązy.

- Co czujecie, jak takie słowa na was działają? (gniew, złość, smutek, żal)

Jakim kolorem chcecie wymalować swój gniew? (Dzieci malują swoje emocje na papierze we wcześniej narysowanym kole.)

- Rozkwitanie róży.

Jakie słowa i czyny działają na różę pobudzająco, inspirująco, rozwijająco?

Ubieramy różę w płatki, aż do pełnego rozkwitu zaczynając od środka - serca. Dzieci po kolei przykładają płatki ze słowami, które budują pewność siebie i otwierają na pełną kreatywność. Starsze dzieci same wpisują hasła, młodsze odczytują wypisane na płatkach.

- Co czujecie, kiedy działają na was słowa pełne miłości i akceptacji, które was budują?

Namalujcie w kole "Jestem rozkwitającą różą".

Zakończenie: "Przyjmijcie dar róży.

Ona daje wam siebie."

Dzieci otrzymują dar w postaci żywego kwiatu, bądź szablon róży, aby każde mogło wypełnić go słowami określającymi miłość, szczęście i piękno.

LITERATURA:

Kopaliński W.: Słownik symboli. Warszawa: Wiedza Powszechna, 1990

Statuti P.: Drzewo, które było księciem. Warszawa: "Nasza Księgarnia", 1989, s.85-90.

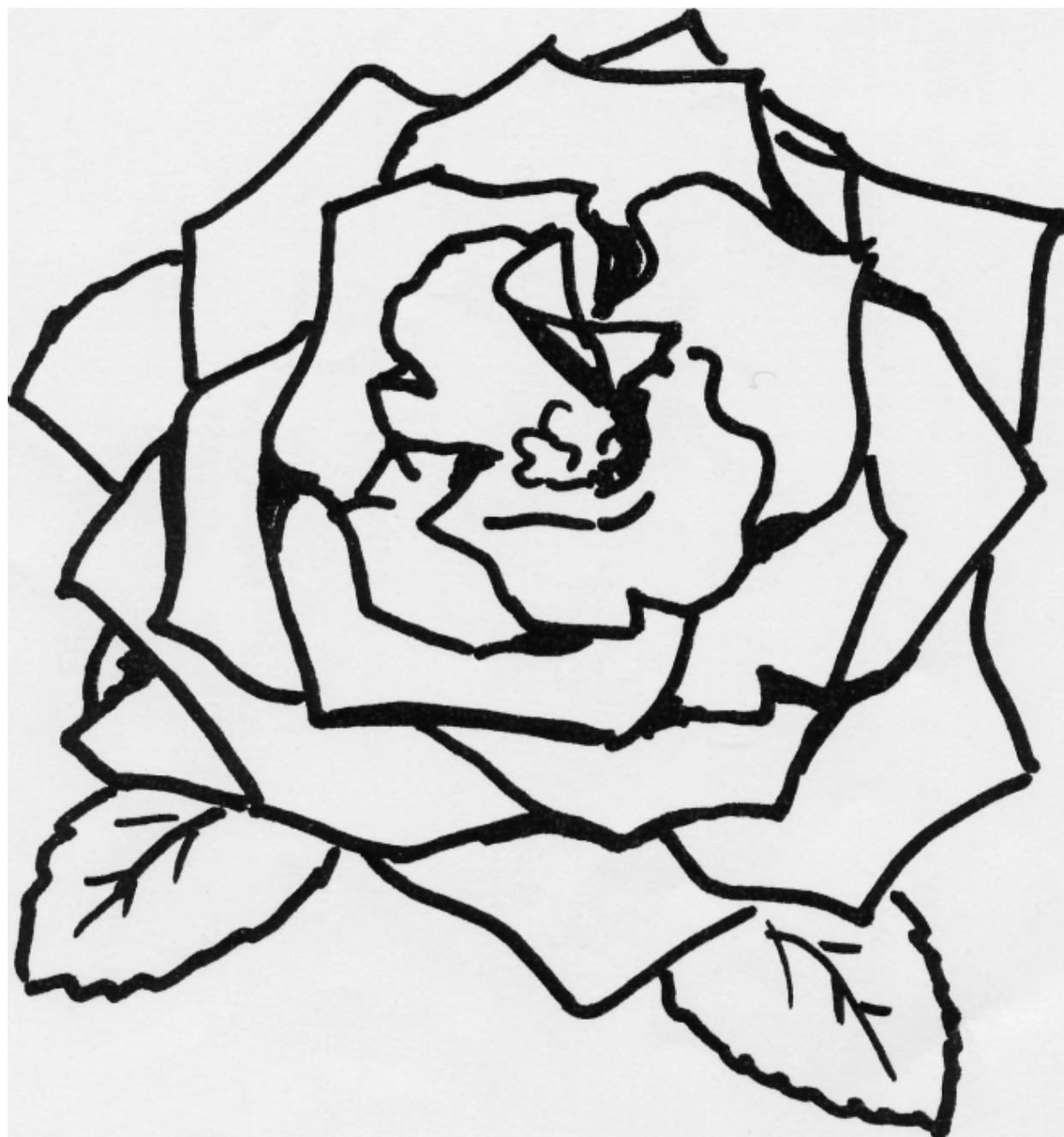
Saint - Exupery A.de: Mały Książę. Warszawa: PAX, 1994, s.27

Pomysł i scenariusz:

Elżbieta Banach - Wach

Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna im. Pantaleona Szumana w Pile, Filia nr 4

Szablon rózy



„BAJKA O BRZYDKIM MISIU”

Scenariusz lekcji bibliotecznej dla klasy I

Cele edukacyjne:

Uczeń po lekcji potrafi:

- rozpoznać i nazwać uczucia bohaterów literackich
- współpracować w grupie (przy tworzeniu wizerunku misia)
- wypowiadać swoje zdanie na szerszym forum
- te dzieci, które tego potrzebują, uzyskają wsparcie emocjonalne i wzorce postępowania w trudnej sytuacji

Pomoce dydaktyczne:

- tekst bajki (pochodzi z książki Ewy Nowak „Wszystko tylko nie mięta”, Pracownia Słów, Warszawa 2002
- inne książki, których bohaterem jest miś (Chabet D. Seria o Misiu Remisiu, Janczarski Cz. Seria o Misiu Uszatku, Milne A.A. „Kubuś Puchatek” itp.)
- kartka białego papieru z zaznaczonymi markerem konturami misia
- kolorowe elementy misia pocięte na kształt puzzli
- klej
- misie przyniesione przez dzieci
- miś bibliotekarki

Scenografia:

Wypożyczalnia dla dzieci. Pod regałami i na środku pomieszczenia ustawiono rzędy krzeseł. Kontur misia wyeksponowano w centralnym miejscu, aby wszystkie dzieci dokładnie go widziały. Obok ustawiono stolik, na którym dzieci kładły przyniesione misie.

Przebieg zajęć:

1. Zaproszenie uczniów do Wypożyczalni
 - dzieci zdejmują okrycia, układają swoje misie na stoliku (bibliotekarka ułożyła uprzednio na nim swojego misia).
 - dzieci zajmują miejsca
2. Powitanie uczniów oraz zapoznanie ich z celem zajęć
 - krótkie wprowadzenie na temat książki, biblioteki i potrzeby czytania

- po pytaniu: „Czy są tu odważne dzieci”?, tym którzy się zgłoszą, bibliotekarka rozdaje kolorowe elementy misia. Pani nauczycielka otrzymuje klej.
- 3. Odczytanie „Bajki o brzydkim misiu”.
 - w trakcie lektury dzieci tworzą wizerunek misia poprzez naklejenie poszczególnych elementów na kontur narysowany na Bristolu
 - prezentacja przez bibliotekarkę innych książek o misiach
 - dyskusje o „miniowych” książkach posiadanych przez dzieci
- 4. Swobodne wypowiedzi dzieci na temat treści bajki
 - dyskusja o postawach bohaterów i ich uczuciach
- 5. Dzieci przedstawiają swoje misie.
 - bibliotekarka przedstawia dzieciom swojego misia i opowiada jego historię (ośmiela dzieci do własnych wypowiedzi)
 - bibliotekarka losuje kolejno misie
 - dzieci podchodzą do stolika, odbierają swojego misia i opowiadają wszystkim jego historię i rolę, jaką spełnia on w ich życiu
- 6. Zakończenie zajęć.

Uwagi o realizacji:

Zajęcia przebiegały w miłej i radosnej atmosferze. Dzieci reagowały spontanicznie. Współtworzyły niejako bajkę. W trakcie odczytywania tekstu, szczegółowo opisującego wygląd brzydkiego misia, naklejając poszczególne elementy, tworzyły wizerunek misia.

Z zapałem dyskutowały o „tym, co niewidoczne” i „o dobrym sercu brzydkiego misia”. Poprzez wspólną pracę nad wizerunkiem misia dzieci zjednoczyły się przy wspólnym zadaniu, nawiązały głębsze więzi.

Wiele odwagi wymagało publiczne przedstawienie swojego misia.

Dzieci, nawet te nieśmiałe, poradziły sobie znakomicie. Te, które czuły jakiś psychiczny dyskomfort, otrzymały emocjonalne wsparcie. Przekonały się, że nie są osamotnione w swoich rozterkach. Inni też mają problemy, a więc nie jestem sam, nie jestem odmieńcem. Ukazana została metoda postępowania. Bajkowy bohater zwyciężył, znalazł osobę, która go właściwie oceniła i pokochała. Dziecko przeżywa więc zastępczo sukces i nawet jeśli samo nie jest jeszcze w stanie rozwiązywać swoich problemów, otrzymuje silne wsparcie i pociechę.

Podczas czytania bajki kilkoro dzieci było silnie skoncentrowane, „zasłuchane”. To wobec nich „Bajka o Brzydkim Misiu” spełniła swoją terapeutyczną rolę.

Pomysł i scenariusz zajęć: Wioletta Trawiska, bibliotekarz
Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Pantaleona
Szumana w Pile, Filia nr 2

Bajka o Brzydkim Misiu - tekst bajki

Przed kilku laty była sobie fabryka, która produkowała misie. Każdy z nich był inny, ale każdy tak samo śliczny i miły. Małe dzieci uwielbiały te misie, rodzice kupowali im je na urodziny, imieniny i Gwiazdkę.

Każde dziecko od razu umiało pokochać swojego misia i uważało go za największego przyjaciela. Tylko jeden misio był nieudany. Został uszyty z samych resztek materiału. Miał tylko jedno uszko różowe, drugie zielone, tułów w kwiatki, nóżki w kratkę. Nosek zamiast czarnego wyszedł niebieski, a oczy, robione już z ostatnich skrawków, były żółte. Misio ten był bardzo miły w dotyku. Ciepłutki i aksamitny, ale nikt tego nie wiedział, bo nikt nawet nie brał go do ręki. Biedny Brzydki Misio widział jak jego koledzy szybko opuszczają sklepowe półki i trafiają do wesołych, uśmiechniętych dzieci, które bardzo je kochają. Sam stał samotny, już troszkę zakurzony i myślał sobie: To nic, że mnie nikt nie chce. Najważniejsze, że moi koledzy trafiają w dobre ręce.

Minęła kolejna Gwiazdka i misia nadal nikt nie kupował, aż pewnego dnia do sklepu weszła mała, może, sześciolatka dziewczynka. Miała na nosie ciemne okulary, chociaż tego dnia nie było wcale słońca, a w ręczce białą, plastikową laseczkę, chociaż wcale nie była staruszką. Weszła do sklepu ze swoją mamą. Poprosiły o misie

Dziewczynka była niewidoma. Wiesz, co to znaczy? Nic nie widziała. Nie znała kolorów, ani nigdy nie widziała tęczy, nie umiała sobie wyobrazić lecących w powietrzu ptaków, ale za to wszystko umiała zobaczyć rączkami. Wzięła do rączki najpierw bielusińskiego misia. Najładniejszego ze wszystkich. Pomacała jego odstające uszka, dotknęła łebka... i wzięła następnego, szarego. Ten też nie przypadł jej do gustu, bo miał troszkę ostre zakończenia łapek. Na samym końcu ekspedientka położyła Brzydkiego Misia, bo i tak nie liczyła, że ktoś go kupi.

- To ten, ten mamusiu! – krzyknęła głośno dziewczynka. – To jest mój misio. Mój piękny, kochany misiaczek – misiaczek i z całej siły go przytuliła. Od tej pory dziewczynka i misio nie rozstawali się nigdy. Na leżakowaniu spali pod jedną kołderką, u dentysty dziewczynka ścisnęła jego łapki, a kiedy trudno jej było coś zrobić, zawsze pytała o radę swojego przyjaciela.

Inne dzieci śmiały się kiedy widziały, jakiego brzydaka ze sobą nosi. Ale dziewczynka każdemu proponowała, żeby wziął misia do ręki. I wtedy zazdrościły dziewczynce. Pytały ją często skąd wiedziała, że ten misio jest taki cudowny, tak kochany. Przecież nie mogła tego zobaczyć, bo jest niewidoma. A ona zawsze im odpowiadała:

- Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu.

Bajka pochodzi z książki:

Nowak E.: Wszystko, tylko nie mięta. Warszawa 2002, s. 160 – 161

Irena Borecka

Słowa niby las rosna wokół nas

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych dla dzieci mających trudności z czytaniem i pisaniem.

Cele

- uświadomienie dzieciom ich możliwości edukacyjnych,
- ukazanie zabawowej, rozrywkowej funkcji czytania,
- wyrobienie nawyków czytelniczych,

Miejsce zajęć: czytelnia lub klasa szkolna.

Tok zajęć:

1. Ćwiczenia integrujące.
2. Zabawy słowem („muzykowanie” na samogłoskach i sylabach, budowanie słów z różnych głosek „literowe domino”, wspólne recytowanie wierszyka „Idzie Grześ przez wieś”).
3. Słowa „ciepłe”, „zimne” i „obojętne” (dobór słów do danej kategorii i gawęda prowadzącego o wartości i znaczeniu słów, używaniu ich lub wykreśleniu niektórych z nich z dziecięcego słownika (przekleństwa, przerwiska).
4. „Malowanie” (metoda kleksów) słów (radość, ból, przyjaźń, miłość, cierpienie itp.. i rozmowa o emocjach towarzyszącym tym ćwiczeniom).
5. Wystawa prac i nadawanie im metaforycznych tytułów.
6. „Pomyśl - Narysuj - Napisz - Przeczytaj” (prowadzący rozdaje kartki z hasłami np. ulica, dom, klasa, rodzina i prosi aby uczestnicy przez moment zastanowili się nad znaczeniem tych słów, następnie narysowali to co chcą, ale zgodnie ze znaczeniem danych słów, a następnie napisali krótkie opowiadanie do rysunku, który wykonali).
7. „Zagadki” - prowadzący odczytuje kilka łatwych zagadek, a następnie dzieci dobierają się parami i w parach (na zmianę) jedno czyta, drugie odgaduje.
8. „Książki Łatwe w Czytaniu” - prezentacja książek Fundacji „Książki łatwe w Czytaniu” oraz pracy Elżbiety Marii Minczakiewicz „Rysowane wierszyki i zagadki w rozwijaniu sprawności mówienia, czytania i pisanie (Kraków 1997).
9. „Śpiewane wierszyki” - do wybranego krótkiego tekstu dzieci dobierają melodie i wyśpiewują każdy na swoją nutę.
10. Zakończenie: dzieci siedząc w kręgu wyrecytują afirmację: „Czytanie sprawia mi radość” lub „Czytam coraz lepiej i z dnia na dzień będę czytać jeszcze lepiej”, a następnie podzielą się swoimi wrażeniami z przebiegu zajęć

Uwaga: zajęcia tego typu można prowadzić wielokrotnie zmieniając *jedynie punkty programu i zwiększając trudność czytanych tekstów. Można też pozostawić inicjatywę dzieciom, co do doboru tekstów i nowych zabaw słowem (np. Czerpiąc z zabaw i folkloru dziecięcego „wylizanki”, „rymowanki”, „podwórkowe dziecięce piosenki”).*

Scenariusz pochodzi z książki **Ireny Boreckiej: Biblioterapia w szkole: poradnik dla bibliotekarzy. Legnica 1998, s. 110**

RUPAKI

Zajęcia zintegrowane w kl. III, z wykorzystaniem wiersza Danuty Wawiłow

Tematyka zajęć: Zapoznanie z poetką dla dzieci Danutą Wawiłow i jej wierszem *O Rupakach*. Pisanie swobodnego tekstu.

Rodzaje aktywności: polonistyczna, matematyczna, plastyczna.

Cele dydaktyczne:

- **ogólne:**

- doskonalenie umiejętności pisemnego dodawania i odejmowania,
- przedstawianie nastrojów i stanów uczuciowych inspirowanych utworem literackim,
- słuchanie tekstów czytanych przez nauczyciela,
- układanie opowiadań „twórczych” związanych / treścią utworu,
- doskonalenie umiejętności wielozdaniowych wypowiedzi na podane tematy.

- **szczegółowe:**

uczeń:

- stosuje algorytmy pisemnego dodawania i odejmowania,
- potrafi przedstawić treść utworu literackiego poznanymi środkami,
- słucha tekstów czytanych przez nauczyciela,
- układa i pisze opowiadania „twórcze”,
- wypowiada się na podane tematy,
- sprawnie korzysta z różnych źródeł wiedzy.

Cele wychowawcze:

- rozbudzanie potrzeby korzystania z biblioteki szkolnej, czytania dla przyjemności,
- odczuwanie satysfakcji po wykonaniu zadania,
- zachowanie się w czasie zajęć zgodnie z przyjętymi zasadami pracy w grupie,
- rozbudzanie nawyku czytania i korzystania z książek,
- przedstawienie sposobów na nudne popołudnia.

Metody wspierania aktywności edukacyjnej dzieci: informacyjne: wyjaśnienie ilustrowane, wyjaśnienie werbalne; heurystyczne: problemowe.

Formy organizacyjne aktywności edukacyjnej dzieci: indywidualna aktywność jednolita, indywidualna aktywność zróżnicowana, zbiorowa aktywność jednolita z całą klasą.

Środki dydaktyczne w inicjowaniu czynności uczenia się: rozsypanka sylabowa i literowa; materiały do działalności plastycznej, egzemplarze książek do prezentacji, tekst wiersza *O Rupakach*

Warunki pracy: zajęcia odbywają się w pracowni nauczania zintegrowanego. Uczniowie mają wybór drogi realizacji zadania oraz technik i środków.

Przebieg zajęć.

- ✓ Ułożenie hasła z rozsypanki sylabowej i literowej, DANUTA WAWIŁOW.
- ✓ Próba dowiedzenia się, kim jest Danuta Wawiłow (wyjście do biblioteki, wywiad z nauczycielem, starszymi kolegami...).
- ✓ Zapoznanie z wiadomościami o autorce. Prezentacja wystawki książek napisanych przez nią. Omówienie wiadomości zdobytych przez uczniów.

Danuta Wawiłow to popularna współcześnie poetka, która pisała głównie dla dzieci i młodzieży. Wydała tomiki poezji, opowiadania, słuchowiska radiowe i teksty widowisk teatralnych. Tłumaczyła z języka rosyjskiego. Jednym z najbardziej znanych jest tomik wierszy *Rupaki* - który uzyskał międzynarodową nagrodę Premio Europeo, przyznaną za wybitne osiągnięcia w dziedzinie poezji dla dzieci.

- ✓ Podanie tematu i celów lekcji.
- ✓ Wzorowe czytanie nauczyciela -wiersz *O Rupakach*
- ✓ Sprawdzenie rozumienia jego treści.

Kto jest narratorem w tym wierszu? Kto mówi o Rupakach i do kogo?
W jakiej sytuacji dziecko w wierszu przedstawia Rupaki i opowiada o ich zwyczajach? Co to za stworki, skąd się wzięły?
Jak wyglądają Rupaki, kto pamięta na podstawie wiersza?

- ✓ Przedstawienie postaci Rupaka wybraną techniką plastyczną.
- ✓ Omówienie prac wykonanych przez uczniów. Jak wyobrażacie sobie postać Rumaka? Jakie cechy ludzi i zwierząt przedstawiliście w swoich pracach?
- ✓ Wklejenie ilustracji do zeszytu,
- ✓ Ponowne oglądanie wystawki książek:
 - wyszukanie pozycji z największą liczbą stron.
 - odnalezienie książki z najmniejszą liczbą stron,
 - rozpoznanie biblioteki, z której zostały wypożyczone.
- ✓ Pisemne zliczanie sumy i różnicy stron wybranych książek. Praca samodzielna. Utrwalenie poznanych algorytmów działań.
- ✓ Przerwa śródlekcyjna. Poruszanie się jak stworki.
- ✓ Ponowne odczytanie tekstu wiersza. Czyta wybrane dziecko.
- ✓ Rozmowa na temat własnych przeżyć.
 - O czym rozmawiacie z rodzicami, kiedy wracacie ze szkoły lub oni z pracy
 - O czym myślicie wieczorem i z kim chcielibyście porozmawiać?
 - Czy do Was przychodzą podobne stworki?
 - Czy są one miłe, czy też groźne i nie lubicie ich odwiedzin?
- ✓ Twórcze rozwinięcie działań dzieci na kanwie utworu.

Wyobraźcie sobie, że jakieś stworki wprowadzają się do piórnika lub do szuflady czy na półkę i robią tam nieporządk. Nadajcie im imiona i ułóżcie opowiadanie o tym, co myślą lub o czym rozmawiają.

- ✓ Pisanie swobodnego tekstu.
I poziom samodzielnie.
- II poziom od słów, „Pewnego dnia, gdy wracałem ze szkoły...”
- ✓ Prezentowanie ułożonych tekstów. Ustna ocena wykonania pracy wybranych uczniów.
Wszystkie opowiadania poprawione przez nauczyciela zostaną wpisane do zeszytu.
- ✓ Podsumowanie dnia i samoocena
- ✓ Dokończ zdania:
Gdy ogarnia mnie nuda, to...
Nie nudzę się gdyż...
- ✓ Zadanie pracy domowej: Napiszę pomysły na nudne popołudnia.

Magda Riske
Piła

Książki Danuty Wawilon:

Czupiradło. Warszawa 1977
 Grzybowy król. Warszawa 1998 •
 Idzie rar nieborak. Warszawa 1985 •
 Moja tajemnica. Warszawa 1986
 Nic się nie stało. Warszawa 1979.
 Rupaki. Warszawa 1980
 Strasznie ważna rzecz. Warszawa 1978'
 Święto dzieciaków. Warszawa 1998
 Tere fere kuku. Poznań 1994
 Wędrówka. Warszawa 1986.
 Wierszykarnia. Warszawa 1998
 Wiesze dla niegrzecznych dzieci. Warszawa 1987

Scenariusz został opublikowany w: „*Biblioteka w Szkole*” 2003 nr 6

Jak „jeża” pozbawić kolców?

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych dla klas III-IV szkoły podstawowej

Cele:

- rozbudzenie w dziecku poczucia bezpieczeństwa,
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć, ćwiczenie
- umiejętności współpracy w grupie,
- stymulowanie empatii.

Pomoce: album ze zdjęciami jeża; wiadomości przyrodnicze o jeżu; kasetta magnetofonowa lub płyta kompaktowa z nagraniem odgłosami przyrody lub lasu; wiersz Hanny Zdzitowieckiej pt. „Jeż” -jako zagadka; książka Katarzyny Kotowskiej pt. „Jeż”, duża postać chłopca w formie konturu, wycięta z papieru; zestaw kartonowych „kolców” (po jednym dla każdej grupy); zestaw kartonowych serduszek (po jednym dla każdej grupy).

Przebieg zajęć:

- Rozpoczęcie zajęć - „przynęta”: wiersz H. Zdzitowieckiej pt. „Jeż” czy - tany w taki sposób, aby stanowił zagadkę; w tle odgłosy przyrody.

Krótkie nóżki, długi ryjek,
ostre kolce ciało kryją.
Ach, cóż to za groźny zwierz?
To jest... jeż, malutki... jeż... itd.

- Wprowadzenie w temat: przekazanie ustne lub przeczytanie wiadomości przyrodniczych o jeżu z encyklopedii i pokazanie zdjęć z jego wizerunkiem; w tle odgłosy przyrody.

Jeż jest zwierzęciem chronionym. Osiąga długość ciała do 35 cm (bez ogonka), a wagę do 1,5 kg. Głowę i stronę brzuszną ma brązową i owłosioną. Wierzch pokrywają ciemnobrązowe kolce z żółtawym końcem, których jest 5-7 tysięcy. Kolce chronią przed atakiem innych zwierząt. Zagrożony jeż zwija się w kłębek i jest bezpieczny. Kolce amortyzują też ciało przed upadkiem z wysokości, bo jeż często się wspina. Natura wyposażyła go w wyjątkową odporność przed jadami zwierząt, np. żmii. Jeże żyją samotnie w lasach liściastych, w ogrodach, w parkach, w zaroślach. Żywią się owadami, dżdżownicami, ślimakami, ale nie gardzą też jagodami i innymi owocami. Żerują nocą, tupią, prychną i chrząkają. Zapadają w sen zimowy od października do kwietnia, zimując pod stertą liści. W czasie snu temperatura ciała jeża spada z 36°C (podobną ma człowiek) do ok. 10°C i wtedy serce zaczyna mu bardzo wolno bić. Dwa razy w roku samica jeża wydaje na świat od 2 do 7 młodych, które karmi mlekiem. Początkowo jeże są

ślepe i nagie. Po kilku godzinach wyrastają im kolce - na początku miękkie a potem właściwe, silne i ostre. Jeź żyje około 8 lat.

- Praca w grupach:

- Podział klasy na grupy tzw. ekspertów (4-5 osobowe).
- Wręczenie zestawów kolców, na których znajdują się napisy kończące zdanie:

Jest nieszczęśliwy, bo...: wszystkiego się boi; nigdy nie był przytulany; nie był głaskany; jest sam na świecie; nigdy nie czuł się bezpiecznie; boi się zwierząt; nie umie i nie chce mówić; rzadko się uśmiechał; brakowało mu pewności siebie; nikt nie mówił do niego „synku”; nikt go nie kochał; nikt za nim nie tęsknił; nikt nie był przy nim w nocy; nikt nie trzymał go za rękę; nie miał nikogo bliskiego; nigdy nie mówił „mamo”.

- Czytanie fragmentów książki K. Kotowskiej pt. „Jeź”. Po przeczytaniu odpowiedniego fragmentu eksperci konsultują się w grupach i albo wybierają kolce, które ilustrują złe przeżycia małego bohatera i umieszczają je na konturze postaci chłopca z papieru, albo zdejmują kolce z chłopca, co ma oznaczać poprawę jego sytuacji i losu oraz uwalnianie go od złych przeżyć.

- Prezentacja: rozdanie grupom serduszek, na których napisane są różne uczucia: miłość, troskliwość, opiekuńczość, współczucie, cierpliwość, odpowiedzialność, życzliwość, czułość, wytrwałość, dobroć, nieustępliwość, radość, szczerłość, zazdrość. Prowadzący proszą, by eksperci w grupach wybrali te serduszka, dzięki którym „jeża” udało się pozbyć kolców.

- Układanie serduszek wokół konturu chłopca i odczytanie wybranych uczuć.

Zakończenie zajęć: zajęcia kończy „taniec jeża”. Uczestnicy tworzą krąg i trzymając się za ręce poruszają się do przodu i do tyłu, tupiąc i przeskakując z nogi na nogę według kolejności: lewa, prawa, lewa, lewa; prawa, lewa, prawa, prawa; lewa, prawa, lewa, lewa; prawa, lewa, prawa, prawa itd. Następnie tworzą „węża” łapiąc osobę z przodu za biodra. Tupią i przeskakują z nogi na nogę jak poprzednio, ale posuwają się w sposób symbolizujący zwijanie się w kłębek i rozwijanie jeża. Taniec trwa kilka minut.

Wykorzystana literatura:

Czapczyk P.: Zwierzęta chronione w Polsce. Poznań: Podsiedlik, Kaniowski i Sp., 1999

Dreyer E. i W.: Las. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Multico, 1995

Ilustrowana encyklopedia przyrody. Warszawa: MuzaS.A, 1999

Kotowska K.: Jeż. Warszawa: Egmont, 1999

Zdzitowiecka H.: Jeż.W:Od wiosny do wiosny. S. Szuchowa i H. Zdzitowiecka.

Warszawa: Nasza Księgarnia, 1976

Iwona BULIK

Dąbrówka, Publiczne Gimnazjum

Iga KOSZARNA

Warszawa, Szkoła Podstawowa nr 191

Małgorzata KOWALEWICZ

Wołomin, Zespół Szkół nr 2

Ewa WILAMOWSKA

Warszawa, Szkoła Podstawowa nr 307

Scenariusz został opublikowany w: „*Biblioteka w Szkole*” 2004 nr 2 s. 10

Irena Borecka

JA I INNI - scenariusz zajęć biblioterapeutycznych

1. Ćwiczenia integrujące grupę:

- a) „Cebulka” czyli opowiem ci coś o sobie.
- b) Szukamy swojego partnera na dzisiejsze zajęcia (na zasadzie podobieństw ubioru, koloru oczu, itp.).
- c) Szukam swojej pary („Zwierzątko”, „Kotyliony” itp.).
- d) Dokończ zdanie:

Najlepsza rzecz jaka mi się wydarzyła w ostatnim tygodniu to...

Gdybym był malarzem to namalowałbym...

Moim największym marzeniem, o którym chcę Wam opowiedzieć jest

2. Ćwiczenia aktywizujące:

2.1. Twórczy ruch.

Swobodny improwizowany taniec do szybkiej muzyki.

2.2. „Trening z mandarynką” (zob. scenariusz „Lecznicza moc słowa”).

3. Ćwiczenia wzmacniające poczucie „Ja”:

3.1. Słuchanie muzyki i przywoływanie z pamięci obrazów- skojarzeń. 32.

Wizualizowanie słowa ja.

3.3. Ćwiczenia w zespołach 3 osobowych - użyj swojego ciała aby pokazać słowo „Ja”.

4. Mini - trening - Poczuj swoje „Ja”.

„Pomyślcie o sobie z miłością* sympatią* z tkliwością* Powiedzcie sobie cichutko, bardzo cichutko słowo „ja”* A teraz uważnie wsłuchajcie się w siebie* spróbujcie zauważyć, co poczujecie mówiąc ponownie „ja”* Poczujcie to słowo w sobie* Jak rośnie* jak was wypełnia* Powiedzcie je teraz głośno* jeszcze głośniej** A teraz krzyknijcie z ogromną radością *To ja*** A teraz poczujcie się, jak kolorowy balonik, który unosi się nad ziemią*** Fruwacie sobie bezpiecznie w przestworzach * oglądacie piękne widoki*** a teraz wróćcie do tu i teraz i opowiedzcie nam o swoich doświadczeniach.

5. Prowadzący rozdaje kartki i prosi aby dzieci napisały pionowo pośrodku niej swoje imię, a następnie wykorzystując literki dopisały wiersz o sobie (zobacz scenariusz „Każdy może być poetą”).

6. Wszyscy po kolei odczytują swój wiersz.

7. Na zakończenie siedząc w kręgu dzieci przedstawiają grupie swojego sąsiada, wykorzystując wszystkie nowe wiadomości o nim. ”

Scenariusz zamieszczony jest w książce Ireny Boreckiej: Biblioterapia w szkole: poradnik dla bibliotekarzy. Legnica 1998, s. 109

Zajęcia biblioterapeutyczne

Opis i analiza przypadku

Identyfikacja problemu:

W szkole istnieje kilka grup uczniów potrzebujących wsparcia. Są to uczniowie:

- o zaburzonym zachowaniu wynikającym z zaburzeń emocjonalnych lub z innych powodów,
- bardzo zdolni, ale nie wytrzymujący presji nauczycieli i rodziców, którzy oczekują od nich bycia „najlepszym uczniem”,
- którzy czują się odrzuceni (w domu rodzinnym, w szkole, w grupie rówieśniczej),
- którzy mają kłopoty z nauką (mniej zdolni, o obniżonej normie intelektualnej, zaniedbani wychowawczo),
- zagrożeni narkomanią lub alkoholizmem, którzy weszli w kolizję z prawem.

Własna obserwacja oraz informacje szkolnego pedagoga, nauczycieli, wychowawców klas, wywiad z rodzicami potwierdza istnienie problemu i konieczność pomocy uczniom przez zajęcia biblioterapeutyczne prowadzone przez bibliotekarzy szkolnych (terapeutyczna funkcja biblioteki szkolnej).

Geneza i dynamika zjawiska

- Przeprowadzenie obserwacji uczniów ze zwróceniem szczególnej uwagi na: zachowanie się w grupie i poza grupą, nastroje, sposób mówienia, stosunek do nauczycieli, relacje z rodzicami, sposób spędzania wolnego czasu w czytelni.
- Dokonanie analizy wypożyczeń: tematyka wypożyczonych książek, ilość przeczytanych książek w ciągu ostatniego kwartału, miesiąca, tygodnia, najpopularniejszy autor, liczba przeczytanych lektur szkolnych.
- Zasięgnięcie opinii o uczniu u jego wychowawcy, innych nauczycieli, pedagoga szkolnego, kolegów.
- Przeprowadzenie rozmów z uczniem o: jego zainteresowaniach, ważnych dla niego wydarzeniach w domu i w szkole, o planach i marzeniach, nastrojach.
- Organizacja procesu biblioterapeutycznego: diagnoza, utworzenie grup terapeutycznych, prowadzenie zajęć przez przeszkolonego bibliotekarza.

Znaczenie problemu

Jeżeli proces biblioterapeutyczny w szkole będzie przebiegał prawidłowo, to uczeń:

- nabędzie przekonania, że w książkach można znaleźć odpowiedzi na wiele nurtujących pytań natury egzystencjalnej, można uzyskać wzorce osobowe, materiał do refleksji nad samym sobą i nad sposobem postępowania;
- dokona doboru lektur zgodnie z własnymi potrzebami psychicznymi; będzie miał odwagę prosić o pomoc w sytuacjach dla siebie trudnych;
- wyrobi sobie nawyk obcowania z wytworami kultury i czerpania z nich radości i inspiracji do własnego rozwoju;
- wzmocni normy moralne jako podstawy właściwego funkcjonowania w społeczeństwie;
- umocni w sobie przekonania *ja też mogę, ja też potrafię*;
- ugruntuje wiarę w to, że w szkole są osoby, które mogą pomóc w rozwiązywaniu jego trudnych osobistych problemów;
- wzmocni swą wiarę w to, że bibliotekarz jest sojusznikiem ucznia, jego doradcą polecającym mu właściwą, dostosowaną do potrzeb książkę lub inny rodzaj informacji;
- nabędzie umiejętności czerpania radości ze zdobywania nowej wiedzy i dzielenia się nią z innymi ludźmi;
- nabierze przekonania, że biblioteka szkolna jest placówką, w której zawsze można uzyskać pomoc w podjęciu decyzji co do sposobu spędzania wolnego czasu, wyboru właściwej lektury lub formy uczestnictwa w kulturze;
- upewni się, że uczestniczenie w proponowanych przez bibliotekę imprezach kulturalno-oświatowych przygotowuje do umiejętności odreagowania negatywnych stanów emocjonalnych przy użyciu środków artystycznych.

Prognoza

Wdrożenie postępowania biblioterapeutycznego (terapeutyczne-wychowawczego) spowoduje:

- zintegrowanie grupy,
- zmiany zaburzonej hierarchii wartości,
- uświadomienie sobie własnych możliwości fizycznych, manualnych i intelektualnych,
- podniesienie poziomu samooceny ucznia,
- wyrobienie umiejętności zwracania się z prośbą o pomoc,
- nabranie nawyków problemowego rozwiązywania zadań,
- przełamanie lęku przed podjęciem decyzji i wykonaniem zadania,
- zmianę zachowania, postępowania,
- rozwinięcie twórczej wyobraźni ucznia,
- nabycie umiejętności formułowania różnego typu wypowiedzi (okolicznościowej, literackiej).

Propozycje rozwiązania

Cel: pomoc uczniom, którzy z różnych względów potrzebują psychicznego wsparcia, rzeczowej informacji i pomocy w rozwiązywaniu ważnych dla nich problemów natury egzystencjalnej.

- ❖ Utworzenie grup terapeutycznych (6-8-osobowych), dobranych pod względem potrzeb i problemów (które mogą być rozwiązane poprzez terapię czytelniczną i inne wspierające ją metody terapeutyczne) oraz wiekowych - dzieci są dopiero w trakcie nauki czytania, ponadto dzieci rozwijają się i stale zmienia się ich zakres możliwości percepcyjnych.
- ❖ Stosowanie określonych modeli postępowania biblioterapeutycznego w zależności od rodzaju problemów dotyczących danej grupy, np. model wzmacniający ich poczucie wartości, model przeciwdziałający zachowaniom agresywnym, model wspierający lub pobudzający ich kreatywne działania, model mający na celu wyrównywanie ich deficytów intelektualnych i edukacyjnych.
- ❖ W czasie zajęć wykorzystywane będą: książki przygodowe, obyczajowe, bajki terapeutyczne, książki nagrane na kasetach magnetofonowych, teksty relaksujące, refleksyjne, utwory literackie i lektury szkolne na kasetach wideo, kasety magnetofonowe z muzyką, z różnymi efektami akustycznymi i odgłosami przyrody, dra-ma, elementy pedagogiki zabawy, gry i zabawy czytelniczne, edukacyjne i terapeutyczne programy komputerowe.

Uwaga: Analiza przypadku może kończyć się na tym etapie, jeśli pełni jedynie rolę diagnostyczną.

Wdrażanie oddziaływań

- Opisz ramowo przebieg stosowanych oddziaływań i ich skutki.
- Przedstaw bardziej szczegółowo przykład ilustrujący wybrane oddziaływania.

Efekty oddziaływań

- Przedstaw zamierzone i niezamierzone skutki oddziaływań.
- Porównaj prognozę pozytywną z uzyskanymi efektami.

Renata ZAWADZKA
Lublin, Szkoła Podstawowa nr 21

Wskazówki bibliograficzne:

Borecka I. Biblioterapia w szkole. Poradnik dla bibliotekarzy. Legnica WODN, 1998.

Borecka I. Biblioterapia. Teoria i praktyka. Poradnik. Warszawa SBP, 2001.

Gersie A., King N. Tworzenie opowieści w edukacji i terapii. Cyklady. Warszawa 1999.

Popławska J., Sierpińska B. Dzieci specjalnej troski w szkole podstawowej. Warszawa WSiP, 2001.

Puślecki W. Wspieranie elementarnych zdolności twórczych uczniów. Kraków IMPULS, 1999.

Propozycje książek do wykorzystania w cyklu zajęć biblioterapeutycznych z dziećmi kl. I-III mających problemy w grupie rówieśniczej:

Molnicka M. Bajki terapeutyczne dla dzieci. Poznań Media Rodzina 1999.

- Dziewczynka z obrazka.

Nilsch C. **Bajki pomagają dzieciom.**, Warszawa Bertelsmann Media 2001. - *Gdy dziecko nie lubi dzielić się z innymi.... Kiedy dziecko ma etykietę odludka Kiedy dziecko nie lubi przebywać w grupie..., Kiedy dziecko przeszkadza innym w zabawie.... Kiedy dziecko jest wyjątkowo agresywne.... Jeśli dziecko boi się rówieśników..., Kiedy dziecko za bardzo się wymądrza Kiedy dziecko nie może znaleźć przyjaciół..., Kiedy dzieci nie mają czasu dla swoich przyjaciół..., Kiedy przyjaciele się kłócą..., Kiedy przyjaźń się kończy*

Scenariusz zajęć jest opublikowany w: ***Biblioteka w Szkole 2002*** nr 5 s. 16

Książka - moja Arkadia, kraina szczęścia

Propozycja pozalekcyjnych zajęć profilaktyczno-edukacyjnych w bibliotece szkolnej

Misja programu - ułatwienie dziecku poznania własnego „Ja” i zaakceptowanie siebie.

Cel główny - wzmocnienie poczucia własnej wartości ucznia poprzez doświadczenia zdobyte podczas zajęć inspirujących czytelnictwo.

Cele szczegółowe:

- pobudzanie wiary we własne możliwości,
- umacnianie - poprzez lekturę - pozytywnych przeżyć: radości, humoru, miłości do ludzi i zwierząt,
- wyrobienie umiejętności radzenia sobie w grupie rówieśniczej (komunikowanie się, rozwiązywanie konfliktów) w szkole i w domu rodzinnym,
- pomoc w odrabianiu zadań domowych, opanowanie umiejętności zagospodarowania nadmiaru wolnego czasu.

Adresat programu

Uczniowie klas II - III (15-20 osób) -chętni do wzięcia udziału w zajęciach bądź wskazani przez pedagoga szkolnego

Ogólna charakterystyka uczniów biorących udział w programie:

- uczniowie, którym należy pomóc uniknąć uzależnienia od nałogów,
- z rodzin z problemami np. alkoholowymi,
- z rodzin ubogich, dotkniętych bezrobociem.
- z rodzin, które nie udzielają dziecku wsparcia w rozwiązywaniu jego problemów,
- uczniowie, którzy mają problemy w nauce i w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami.

Miejsce zajęć: czytelnia biblioteki szkolnej.

Formy pracy: formy żywego słowa (czytanie, opowiadanie, dyskusja), konkursy czytelnicze, gry i zabawy czytelnicze i ruchowe. Na bazie przeczytanych bądź usłyszanych tekstów dzieci rozwiązywały rebusy i krzyżówki. Swoje uczucia i przeżycia związane z książką wyrażały także poprzez wykonane przez siebie prace plastyczne.

Scenariusz zajęć

- I. Zajęcia wprowadzające (integrujące).
- II. Nabywanie umiejętności kontaktowania się z innymi.
- III. Uświadamianie funkcji, jaką pełni lektura (w sferze intelektu, uczuć, woli i działania),
- IV. Uzupełnianie pozytywnych przeżyć z wczesnego dzieciństwa.
- V. Podjęcie próby zastanawiania się nad sobą (identyfikacja z podobnym do siebie bohaterem, który dzięki pracy nad sobą zmienia się).

VI. Zachęcanie do czytania książek, artykułów o szkodliwości palenia tytoniu, picia alkoholu, działania narkotyków - dyskusje.

VII. Wycieczka do biblioteki publicznej (uzyskanie informacji o działalności biblioteki, zachęcenie do korzystania z jej zbiorów i do udziału w organizowanych przez bibliotekę przedsięwzięciach dla dzieci).

VII. Interpretacje utworów za pomocą dowolnej formy plastycznej (rysunek, lepienie z plasteliny lub modeliny).

IX. Dyskusja na temat: „Moja ulubiona książka”.

X. Co dały mi zajęcia - podsumowanie, zorganizowanie wystawy prac plastycznych.

Propozycje tematów:

1. Zajęcia wprowadzające. Ćwiczenia i zabawy ułatwiające zapoznanie się.
2. O której książce czytani? Zabawy pobudzające zainteresowanie dzieci lekturą.
3. Czy znasz wiersze Jana Brzechwy? Konkurs błyskawiczny.
4. Wykonanie rysunków do ulubionych utworów Jana Brzechwy. Urządzenie wystawy prac plastycznych.
5. Przeczytaj tę książkę! Prezentacja ulubionej książki. Uzasadnienie wyboru.
6. Piszemy wiersze, opowiadania o zwierzętach. Próba własnej twórczości dziecka.
7. Mój ulubiony zwierzak. Praca plastyczna z modeliny. Wystawa prac.
8. Czy warto pracować? Co jest najważniejsze w pracy? Wyrażanie stosunku dzieci do problemu pracy (na podstawie utworów *Stół, Wszyscy dla wszystkich*).
9. Jaki wypoczynek jest wartościowy? Mój wolny czas. Wypoczynek, (na podstawie utworów *Leń, Być kimś – z kimś*).
10. Na podstawie czego oceniamy człowieka? Charakter człowieka. (Fragmenty książek: *Kuhuś Puchatek, Plastusiowy pamiętnik. Awantura o Basie*).
11. Czy należy pomagać przyjaciołom; w jakich sytuacjach? Pomagamy innym (fragmenty: *Przyjaciele, Być kimś – z kimś*).
12. Podsumowanie zajęć. Krzyżówki, zabawy z książką.

Urszula Gieleciak

Tychy, Szkoła Podstawowa nr 36

Scenariusz zajęć jest opublikowany w: *Biblioteka w Szkole 2001* nr 10 s. 18

SCENARIUSZE ZAJĘĆ W KLASACH IV- VI - przykłady

Kiedy jestem smutny, kiedy jest mi źle

Cele:

Ukazanie uczniom sposobów funkcjonowania w sytuacjach trudnych. Zapoznanie ich z wybranymi technikami radzenia sobie ze stresem. Uświadomienie uczniom, że z każdej sytuacji istnieje jakieś wyjście. Przekonanie ich o konieczności wychodzenia naprzeciw innym ludziom, wówczas kiedy sami potrzebują pomocy lub widzą potrzebujących pomocy.

Miejsce zajęć: szkolna biblioteka, świetlica, gabinet pedagoga szkolnego lub klasa.

Pomoce: arkusze papieru pakowego, kredki, mazaki.

Tok zajęć:

Część pierwsza — zajęcia integrujące grupę

1. Przedstaw się w sposób niekonwencjonalny.
2. Ćwiczenia ruchowe, płaś „Jestem ziarenkiem”.
3. Ćwiczenia wzmacniające spostrzegawczość — „lustra”.
4. Swobodna rozmowa na kilka tematów: „Najbardziej lubię”, „Najśmieszniejsza przygoda”, „Mój najszczęśliwszy dzień w życiu”.
5. Praca w zespołach dwuosobowych pod hasłem „Powie Ci w tajemnicy, że w szkole (w domu) najbardziej przeszkadza, (złości, denerwuje) mnie...”.
6. Krótka informacja o emocjach towarzyszących poprzedniemu ćwiczeniu.

Część druga — definiowanie pojęć

1. Metoda „Słoneczko” - zdefiniowanie pojęć: „trudna sytuacja życiowa”, „stres”.
Klasyfikacja zjawisk — próba zapisu pełniejszej definicji.
2. Wyrażanie sposobów radzenia sobie ze stresem za pomocą technik plastycznych (uczniowie na jednym bardzo dużym arkuszu rysują sposób radzenia sobie ze stresem i t t trudną sytuacją).
3. Omówienie ćwiczenia, ze szczególnym zwróceniem uwagi na werbalizowanie emocji.
4. Wybranie kilku sytuacji do szczegółowej analizy, np.:
 - przewlekła choroba,
 - niesprawność fizyczna,
 - jąkanie się,
 - lęk przed publicznymi występami (klasówką, odpytywaniem na forum klasy itp.),
 - brak akceptacji w klasie,
 - trudności w opanowaniu tekstu wiersza na pamięć,
 - trudności w czytaniu i pisaniu,
 - niemożność wyjazdu na wakacje,
 - brak pieniędzy na zakup upragnionych rzeczy (sportowych butów, gry komputerowej),
 - kary cielesne.
5. Dyskusja kierowana na temat jak sobie można radzić w omawianych sytuacjach.
6. Przegląd wybranych utworów nawiązujących do tematu dyskusji (uczniowie odczytują zaznaczone fragmenty lub przypominają sobie treść znanych utworów. Zadaniem prowadzącego jest dostarczenie różnorodnej literatury, od baśni, przez beletrystykę do

literatury naukowej i popularnonaukowej. Po zapoznaniu się z wybranymi utworami nauczyciel podkreśla funkcje każdego z prezentowanych utworów i form wydawniczych).

Część trzecia — warsztat biblioterapeutyczny

1. Technika niedokończonych zdań:

- „Kiedy jestem chory...”,
- „Kiedy jestem smutny to najchętniej...”.

Celem tego ćwiczenia jest uświadomienie uczniom, że jest wiele sposobów przeciwstawienia się chorobie i smutnym nastrojom poprzez oglądanie zabawnych filmów, malowanie, rysowanie, słuchanie muzyki, czytanie wesołych opowiadań, opowiadanie śmiesznych historyjek i dowcipów, przebywanie z przyjaciółmi. Rolą prowadzącego jest tak kierować rozmową, aby uczniowie dostrzegli jak ważna jest w życiu człowieka terapeutyczna funkcja sztuki.

- Praca w kilkusobowych grupach — ćwiczenia dramatyczne „Moja trudna sytuacja, moje stresy” - uczniowie z jednej grupy przedstawiają pantomimicznie jakieś sytuacje dla siebie trudne, druga grupa — odgaduje sytuacje, potem następuje zmiana ról.

— Omówienie ćwiczeń ze szczególnym zwróceniem uwagi na emocje im towarzyszące oraz na sposoby radzenia sobie przedstawione podczas scenek. Ocena ich przez uczniów. Wzajemne udzielanie sobie rad.

Prowadzący mówi o wykorzystaniu na kolejnych zajęciach odpowiednich źródeł informacji na temat radzenia sobie z trudną sytuacją, kłopotem, ze stresem. Proponuje zajęcia oparte na przykładzie na fragmentach książek; Małgorzaty Jachimskiej, *Scenariusze lekcji wychowawczych* (Wałbrzych, Unus 1997), Hanny Hamer, *Klucz do efektywnego nauczania* (Warszawa, Veda 1994).

Ewaluacja — uczniowie i prowadzący wypowiadają się na temat tego, czego doświadczyli podczas zajęć, czego się nauczyli i czego oczekują po kolejnych spotkaniach.

Scenariusz pochodzi z książki Ireny Boreckiej: **Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum: materiały dydaktyczne dla nauczycieli i bibliotekarzy. Wałbrzych 2002 s. 126 - 128**

Obcy w grupie - scenariusz zajęć biblioterapeutycznych oparty o utwór Ireny Jurgielewiczowej „Ten obcy”(1993)

Miejsce zajęć: czytelnia biblioteki szkolnej

Cel: Uświadomienie dzieciom uczuć, tych osób, które w grupie czują się osamotnione, odtrącone, obce, inne - dążenie do zmian zachowań zmierzających do integracji grupy.

Uczestnicy zajęć: uczniowie z różnych klas.

Tok zajęć:

1. Zajęcia integracyjne:

- A. Poznajmy się: - siedząc w kręgu dzieci przedstawiają się, przypinają sobie plakietkę z imieniem, opowiadając swoich zainteresowaniach.
- B. Zapamiętajmy swoje imiona- dzieci śpiewają imiona poszczególnych uczestników na melodię „*Panie Janie*” np.: „*Witaj Ania, Witaj Ania, jak się masz, jak się masz, wszyscy cię witamy, wszyscy cię witamy, bądź wśród nas*”.
- C. Co lubię, czego nie lubię - dzieci rzucają do siebie piłeczkę i zadają sobie różne pytania np.: czym się zajmujesz po lekcjach, jakie lubisz nagrania, co ostatnio czytałeś i mógłbyś mi polecić itp.
- D. Jak się witam - scenki dramatyczne: dzieci pracują w parach - demonstrują różne sposoby powitań a następnie próbują określić, które z tych powitań było witaniem się z osobą bliską, przyjacielem, a które z kimś nieznanym, obcym.
- E. Swobodna rozmowa o odczuciach towarzyszących różnym powitaniom. Prowadzący zmierza do wyłonienia problemu: „obcy są wśród nas” i tak kieruje rozmową, aby dzieci zdefiniowały pojęcie „obcego”.

2. Rozwiązywanie problemu „obcości”.

- A. Metoda „słoneczko” - dzieci na wąskich karteczkach wpisują wszystkie skojarzenia ze słowem „obcy”.
- B. Odczytanie fragmentu utworu „Ten obcy” dotyczącego przybycia Zenka na wyspę (s. 34 - 40).
- C. Swobodna dyskusja na temat zachowań poszczególnych bohaterów książki.
- D. Scenki dramatyczne: ja jako Zenek, ja jako obcy w grupie rówieśniczej, ja jako obcy w dowolnie wybranym miejscu (*uwaga: każdy uczestnik zajęć musi być w roli obcego*).
- E. Rozmowa o odczuciach towarzyszących tym ćwiczeniom zmierzająca do identyfikacji z „obcym”.
- F. Wywiad z osobami, które były w roli Zenka.
- G. „Wolna trybuna” - co zrobić, aby przychodzący do szkoły, do naszej klasy nie czuli się obcymi.

3. Zamknięcie zajęć tańcem integracyjnym, np.: płaś, taniec irlandzki

(Scenariusz powstał na kursie z zakresu biblioterapii prowadzonym przez I. Borecką w Wojewódzkim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Legnicy w marcu 1998)

SCENARIUSZE ZAJĘĆ W GIMNAZJUM - przykłady

Halo, halo, wzywam pomocy

Cele:

Ukazanie uczniom sposobów pomagania osobom, które znalazły się w trudnej sytuacji. Zapoznanie z wybranymi poradnikami medycznymi. Uświadomienie, że w każdej sytuacji zagrożenia życia i zdrowia ludzkiego, należy rozważyć konieczność szybkiej interwencji medycznej. Przekonanie uczniów o konieczności wychodzenia naprzeciw innym ludziom wówczas kiedy potrzebują pomocy lub widzą potrzebujących pomocy. Kształtowanie nawyku kupowania książek i czasopism o charakterze poradnikowym.

Miejsce zajęć: szkolna biblioteka, świetlica, gabinet pedagoga szkolnego lub sala lekcyjna.

Pomoce: księgozbiór podręczny biblioteki, wystawa popularnych poradników medycznych.

Tok zajęć:

Część pierwsza — zajęcia integrujące grupę

1. Przedstaw się w sposób niekonwencjonalny.
2. Przedstaw w podobny sposób swojego sąsiada.
3. Zabawy integrujące grupę: „Szukam kogoś podobnego do mnie”, „Jestem lampą”, „Ludzie do ludzi”.
4. Ćwiczenia wzmacniające spostrzegawczość — „lustra”.
5. Swobodna rozmowa na kilka tematów: *Najbardziej lubię*, *Najśmieszniejsza przygoda w nowej szkole*. *Mój najszczęśliwszy dzień w życiu*.
6. Praca w zespołach dwuosobowych pod hasłem; „Powie Ci w tajemnicy, że w szkole (w domu) najbardziej przeszkadza (złości, denerwuje) mi...”.
7. Krótka informacja o emocjach towarzyszących poprzedniemu ćwiczeniu.
8. Kiedy choruję to... — wyraż za pomocą technik dramowych swoje nastroje.

Część druga — definiowanie pojęć

1. Metoda „Słoneczko” - zdefiniowanie pojęć: „trudna sytuacja życiowa”, „choroba”, „wypadek”. Klasyfikacja zjawisk — próba zapisu pełniejszej definicji.
2. *Tak sobie radzę* — omówienie w grupach sposobów radzenia sobie z zaistniałą sytuacją. Wybranie kilku sytuacji do szczegółowej analizy i wyszukanie za pomocą komputera książek ze zbiorów biblioteki na następujące tematy:
 - przewlekła choroba rodzica,
 - niesprawność fizyczna dziecka,
 - śmierć przyjaciela (kolegi) w wypadku samochodowym.
3. Omówienie ćwiczenia, ze szczególnym zwróceniem uwagi na werbalizowanie emocji.
4. Przegląd wybranych rodzajów poradników (np. „Chory w domu” Diany Hastings, „Dziecko niepełnosprawne w rodzinie” Jacka Nawrota, „Podręczny leksykon leków”, „Pełnia zdrowia” i popularnych czasopism zajmujących się także problematyką zdrowia np. „Jestem” „Zdrowie”, „Twoje dziecko”. Po zapoznaniu się z wybranymi rodzajami opracowań uczniowie określają ich

funkcje i przydatność w domowych bibliotekach.

5. Praca w kilkusobowych grupach — ćwiczenia dramowe „Uczestniczyłem w ulicznym karambolu”:

- uczniowie z jednej grupy przedstawiają, za pomocą scenek pantomimicznych, lub improwizacji z tekstem, jakieś trudne, dla siebie sytuacje mające związek z zaistniałym wypadkiem,
- druga grupa — uważnie obserwuje przedstawiane scenki zwracając uwagę na prezentowane sposoby zachowania się, a następnie na zasadzie „krzywego zwierciadła” przedstawia to, co uznała za błędne. Potem następuje zmiana ról.

6. Omówienie ćwiczeń ze szczególnym zwróceniem uwagi, na przedstawione podczas scenek emocje oraz sposoby kierowania nimi.

7. Szukam porady — praktyczne wykorzystanie różnych źródeł informacji na temat udzielania i organizowania pierwszej pomocy, dawkowania leków („Encyklopedia Zdrowia”, „Encyklopedia Medycyny Niekonwencjonalnej”, strony internetowe — hasło choroba, leczenie, zdrowie itp.)⁽¹⁾, rejestrowania członka rodziny do specjalisty itp. (ogłoszenia prasowe, wywieszki informacyjne w przychodniach zdrowia, strony internetowe poszczególnych lekarzy).

8. Korzystam z bibliografii — ćwiczenia praktyczne w wyszukiwaniu książek i czasopism dotyczących następujących zagadnień; AIDS, alkoholizm, narkotyki, opieka nad chorym dzieckiem

9. Mój domowy księgozbiór medyczny — Rozmowa kierowana na temat zasobów prywatnych księgozbiorów

Ewaluacja.

(1) Tę część programu nauczyciel może realizować w oparciu o: *Zdrowiej i świadomiej żyć. Materiały dla nauczycieli, Warszawa 1993, Fundacja Wychowawców i Młodzieży „Prom”*

Scenariusz pochodzi z książki **Ireny Boreckiej: Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum: materiały dydaktyczne dla nauczycieli i bibliotekarzy. Wałbrzych 2002** s. 152 - 154

CZY MOI RODZICE I NAUCZYCIELE MOGĄ MNIE TAK TRAKTOWAĆ?!

Cele:

Ukazanie uczniom sposobów pomagania osobom, które znalazły się w trudnej sytuacji. Zapoznanie z wybranymi poradnikami medycznymi. Uświadomienie praw rodziców i dzieci w rodzinie. Przekonanie uczniów o konieczności wychodzenia naprzeciw ludziom w potrzebującym pomocy.

Miejsce zajęć: szkolna biblioteka, świetlica, gabinet pedagoga szkolnego lub sala lekcyjna.

Pomoce: arkusze papieru pakowego, kredki, mazaki.

Tok zajęć:

1. *Odgadnij czyja to ręka, czyja to noga* — uczniowie odrysowują na dużym arkuszu papieru swoją stopą i dłoń i wpisują na nich to, co chcieliby robić (dłoń) i dokąd pójść (stopa). Koledzy na podstawie zapisów zgadują, do kogo należą poszczególne rysunki.
2. *Nasza droga do szkoły* — uczniowie rysują wspólnie plan miasta i zaznaczają na nim swoją drogę do szkoły. Następnie w zespołach dwójkowych opowiadają sobie wybrany jej przebieg.
3. *Stop — Zagrożenie życia* — podsumowanie rozmów. Uczniowie starają się, wymienić grożące im po drodze niebezpieczeństwa (ruch drogowy, kradzież, agresja, liderzy narkotyków) i próbują znaleźć jakieś wyjście z tej sytuacji.
4. *Lisi do Burmistrza* — redagowanie petycji w sprawie ograniczenia ruchu, wstawienia odpowiednich znaków, zwiększenia patroli policyjnych.
5. *Ćwiczenia relaksacyjne* — namaluję muzyką, wyśpiewam gazetą.
6. Scenki dramowe :

- grupa I:

- a. *Mój tata mnie bije*
- b. *Mój syn mnie obraża.*
- c. *Mama mnie wyzywa.*
- d. *Moje dzieci mnie nie szanują.*
- e. *Nauczyciel obraża moją godność osobistą.*
- f. *Mój uczeń lamie regulamin szkolny.*

- grupa II

„Byłam Kopciuszkiem, czyli o relacjach w rodzinie”
Dyskusja (lub drama) na podstawie wybranych książek, np. M. Borowej „Stopniowanie nieregularne”, „Dokąd wracają Latawce, „Ogrody” (część dotycząca rodziny Pana Ziębieni-cza) oraz Marii Józefackiej „Kto sieje wiatr” lub baśni braci Grimm „Kopciuszek”

7. Omówienie ćwiczenia – próba oceny czy w pokazanych scenach zostały złamane prawa rodziców i dzieci.

8. Tworzymy zestaw bibliograficzny – „Prawa rodziców i prawa dzieci w rodzinie.

Ewaluacja: Na tych zajęciach...

Scenariusz pochodzi z książki Ireny Boreckiej: **Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum: materiały dydaktyczne dla nauczycieli i bibliotekarzy. Wałbrzych 2002**
s. 156 - 157

SCENARIUSZE ZAJĘĆ WPROWADZAJĄCYCH W DRAMĘ

„CO WIDZE KIEDY SŁUCHAM MUZYKI”

Cel: rozwijanie twórczej wyobraźni dziecka lub dorosłego

Miejsce: sala do terapii, w której uczestnicy mogą się wygodnie położyć na materacach

Uczestnicy: osoby potrzebujące działań stymulacyjnych, o niskiej samoocenie

Czas trwania: 45 -60 minut

Pomoce:

Taśmy z nagraniami muzyki o różnym tempie, kredki lub farby, papier

Tok zajęć:

- 1. Słuchamy muzyki...** .Prowadzący włącza nagranie w wolnym tempie i prosi o skupienie i uważne wysłuchanie utworu
- 2. Opowiem ci co czułem słuchając...**
- 3. Rysujemy muzykę** - ponownie włącza to samo nagranie i prosi o słuchanie i jednoczesne rysowanie tego, co słuchający mają ochotę narysować słuchając utworu
- 4. Wystawa prac plastycznych**
- 5. Nadawanie tytułów obrazom**
- 6. Słuchanie tekstu terapeutycznego** na tle tej samej muzyki
- 7. Spontaniczna rozmowa** na temat emocji towarzyszących temu ćwiczeniu - porównywanie ich z doznaniem z poprzedniego ćwiczenia
- 8. Zatańcz w takt tej muzyki** - prowadzący zmienia rodzaj nagrania
- 9. Kiedy tańczę....**spontaniczna wymiana doświadczeń
- 10. Złap i namaluj wiatr....**- prowadzący włącza nagranie z różnymi odgłosami wiatru, prosi o ułożenie i odtańczenie układu choreograficznego a następnie wykonanie rysunku inspirowanego muzyką i własnym tańcem

Zakończenie

Niedokończone zdanie : muzyka jest dla mnie tym...

Ewaluacja

Kiedy słuchałem tekstu na podkładzie muzycznym

Uwagi o realizacji: zakres tych ćwiczeń można jeszcze rozszerzyć o wykorzystanie innych technik plastycznych

„JESTEM KOMPOZYTOREM”

Cel:

- wzmocnienie wiary w siebie
- rozbudzenie twórczych możliwości
- nabycie umiejętności formułowania różnego typu wypowiedzi (okolicznościowej, literackiej itp.)

Miejsce: sala do terapii, w której uczestnicy mogą się wygodnie położyć na materacach

Uczestnicy: osoby potrzebujące działań stymulacyjnych, o niskiej samoocenie

Czas trwania: 45 -60 minut

Pomoce : Taśmy z nagraniami muzyki o różnym tempie, zestaw instrumentów Orffa, puszki wypełnione piaskiem, woreczki z grochem, klocki, dzwonki i inne przedmioty dzięki którym można wydobywać różne dźwięki, przybory do pisania, malowania i rysowania

Tok zajęć:

- 1. Słucham muzyki i dopełniam ją...*** Uczestnicy słuchają taśmy z linią melodyczną znanej piosenki i próbują posiadany instrumentem dopełnić ją
- 2. Barwna melodia...*** Prowadzący nuci jakąś melodie a uczestnicy „szukają dla niej koloru” – zabawa polega na tym, że na duże płaszczyzny papieru rozlewa się farbę jakiegoś koloru (każdy uczestnik zgodnie z tym, co skojarzyło mu się z danym fragmentem utworu), a gdy melodia się zmienia wprowadza się nowy kolor
- 3. Kolory przemówiły.....*** Uczestnicy oglądając powstałe prace próbują „opowiedzieć obraz”
- 4. Napiżemy wiersz, opowiemy bajkę....*** Praca w grupach. Nawiązując do poprzedniego ćwiczenia, patrząc na kolory i słuchając znanej już melodii, próbuje stworzyć utwór literacki
- 5. Podaruję Ci gwiazdkę....*** Praca w zespołach dwuosobowych. Uczestnicy słuchają piosenki Katarzyny Sobczyk „Mały Książę” i próbują wyobrazić sobie, że są właścicielem jednej z gwiazd. Mają za zadanie opowiedzieć jak wygląda ich gwiazda i sformułować tekst towarzyszący „aktowi darowizny”

Autorką powyższych scenariuszy jest **Irena Borecka**

DRAMA Z OBRAZU

SCENARIUSZE ZAJĘĆ BIBLIOTERAPEUTYCZNYCH

1. "CZYTAJĄCA LIST"

na podstawie obrazu Jana Vermeera van Delfta

- Cel:**
- uaktywnienie wyobraźni uczestników
 - wzmocnienie wiary w siebie
 - ukazanie stanów emocjonalnych osób piszących i otrzymujących listy
 - budowanie wzajemnego zaufania w grupie
 - zwrócenie uwagi na rolę listów w ludzkim życiu

Uczestnicy: osoby, które mają problemy z formułowaniem własnego zdania, trudności w nawiązywaniu stosunków interpersonalnych, osoby z problemami rodzinnymi

Etapy dramy

1. Etap wstępny: zawarcie „kontraktu ”

2. Ćwiczenia aktywizujące:

— chodzenie w kręgu i słuchanie muzyki w różnym tempie, a następnie improwizowanie układu choreograficznego (ponowne uruchomienie taśmy)

- aktywny ruch: taniec łabędzi

- ćwiczenia wizualizacyjno -ruchowe : uczestnicy wykonują ruchy ciała zgodne z tekstem wizualizacji: **"jesteś małym piórkiem na wietrze, unosi cię lekki podmuch ciepłego wiatru...wiatr zmienia się w coraz silniejszą wicherę, przechodzi w huragan...nagle cichnie. Małe piórko znalazło się w nieznanym sobie miejscu"**

3. **Improwizacja pantomimiczna** — uczestnicy w roli piórka pokazują różne scenki ilustrujące:

- stany emocjonalne porzuconego przez wiatr piórka,
- scenę pod hasłem - kradzież pióra pawiom,
- kto mi ukradł moje pióro?!

4. Ćwiczenia emisji głosu z wyrażeniem „ daję ci pióro”

5. Omówienie ćwiczenia

6. Praca z obrazem

- analiza treści
- plan pierwszy, II, tło, sekwencje, detale
- czas obrazu (epoka historyczna, pora roku, pora dnia)
- osoby i przedmioty

Drama właściwa

7. Wejście w rolę czytającej list

8. **Prezentacja roli w różnych technikach np.:** obraz, improwizacja z tekstem(**Kto?, co robi?, od kogo jest list?, o czym pisze? itp.**), głos wewnętrzny („co myśli czytająca", co myślał nadawca"?)

9. Pięć poziomów świadomości w dramie

10. "Pisze do Ciebie"

- wejście w rolę
- prezentacja roli „praca z czasem” - przed napisaniem listu
- piszę list „biję się z myślami” po wysłaniu listu

11. „Czytanie listu”

- wejście w rolę
- praca nad treścią listu
- prezentacja - odczytanie listu
- scenka pantomimiczna - odpowiadam na list
- scenka pantomimiczna - wysyłam ten list

12. "Podróż w przyszłość.

Miejsce fikcyjne, *baza na księżycu .Rok 2120*

Scenki improwizowane: Wyprawa na Ziemię, badania archeologiczne, odkrycie listu (wiersz T. Kubiaka)

Film dokumentalny -przygotowanie do wyprawy na Ziemię

Konferencja naukowa - Naukowa interpretacja archeologicznego znaleziska
technika: "płaszcz eksperta"

13. „Moje listy” -praca w zespołach dwuosobowych, w konwencji „ powiem Ci w tajemnicy"

14.Ćwiczenia relaksujące: słuchanie nagrania głosów przyrody i tekstu relaksującego

15.Ćwiczenia aktywizujące:" Biała kartka papieru

16."Trudne listy" - uczestnicy otrzymują do wykonania zadania „w roli " (1) i poza rolę"(2)

1 zadania „ w roli": napisz list:

- zrywający zaręczyny
- informujący o twojej ciężkiej chorobie wspólnego znajomego
- informujący o wypadku wspólnego znajome
- informujący o popełnieniu przez siebie przestępstwa

2 zadania:" poza rolę " - piszesz

- list do umierającego ojca lub matki
- testament
- do pracodawcy o podjęciu decyzji o zmianie pracy
- o wyjeździe za granicę na stałe -do przyjaciółki, szefa, ukochanej osoby i do rodziców
- do brata o wyprowadzce z domu rodzinnego i zamieszkaniu z przyjaciółką

17. Po latach- drama z obrazu

Sytuacja fikcyjna: 20 lat później-Czytająca znalazła stary list czyta go i wspomina — **improwizacja z tekstem**

Ewaluacja

2.CZYTAJĄCA LIST(2)

Sytuacja fikcyjna: zwiedzanie wystawy obrazów Jana Vermeera van Delfta
Prowadząca zajęcia w roli przewodnika, a uczestnicy w roli zwiedzających

Wprowadzenie

„Jest mi szczególnie miło powitać Państwa na dzisiejszej wystawie, bo Jan Vermeer van Delft jest związany pośrednio z moją rodziną. Zatrzymaliśmy się przed obrazem szczególnie mi bliskim. To „Czytająca list”. Na tym obrazie malarz przedstawił moją prababkę.

Drama właściwa

„ W pracowni malarza"- **technika poza**

- malarz szykujący się do pracy
- malarz myślący nad koncepcją obrazu
- artysta czyszczący przybory malarskie

Omówienie zadania na 5 poziomach świadomości w dramacie

Praca nad obrazem

- *analiza obrazu*
- *wejście w rolę malarza i modelki*
- *prezentacja roli w technice rzeźby*
- „ **kartka z pamiętnika „ kiedy malowałem", " kiedy byłem modelką**

Sytuacja fikcyjna: modelka opowiada malarzowi: „otrzymałam list”

Improwizacja z tekstem- praca w grupach materiał wyjściowy wiersz Tadeusza Kubiaka.

- „*W pracowni malarskiej*”,
- „*Przygotowanie wystawy*”,
- "*Widziałem obraz*”-

prowadząca ", w roli malarza a uczestnicy w roli poety oglądającego obraz w różnych fazach jego powstawania (1) i głosu wewnętrznego zwiedzającego ego(2)-)

Napisałem wiersz przed obrazem Vermeer'a — uczestnicy po wysłuchaniu (przečyčtaniu) wiersza T.Kubiaka próbują także napisać krótki utwór poetycki

Konkurs jednego wiersza - praca w dwóch grupach 1)uczestnicy w roli komisji 2) w roli poety

Wydajemy okolicznościowy tomik poetycki — uczestnicy w roli edytora, ilustratora, drukarza itp.

Prezentacja tomiku

Ewaluacja

3.NIEBO I ZIEMIA - Św. Jerzy i Don Kichot

Zajęcia na podstawie obrazu Honore Daumiera „ Don Kichot" i ikony św. Jerzego

- Cel:**
- uświadomienie uczestnikom sprawczej mocy marzeń
 - uwrażliwienie ich na romantyczne wzorce zachowań we współczesnym świecie

- zbadanie relacji uczestników z osobami postrzeganymi jako niepoprawni marzyciele
- pomoc w odróżnianiu postaw pozytywnych od pozytywnych życiowej-maniery

Uczestnicy: osoby, które mają o sobie niskie mniemanie, postrzegani przez otoczenie jako mało operatywni, niezaradni

Materiały: przybory do malowania, duże arkusze szarego papieru, reprodukcje obrazów Don Kichota i św. Jerzego- różnych twórców, "Słownik symboli" Władysława Kopalińskiego, wiersz T. Kubiaka: "Niebo i ziemia"

Sytuacja fikcyjna: *pracownia malarska. Prowadząca w roli mecenasa sztuki. Uczestnicy w roli mistrza i jego uczniów.*

Wprowadzenie:

„Witam mistrza. Urządzam właśnie nowy dom. Czytałam nową książkę pana Cervantesa „Don Kichot”-przezabawna historia. Chciałabym w mojej bibliotece powiesić obraz o tym cudaku. Spieszę się, bardzo. Biegę do kościoła. Odsłaniam tam ufundowany przeze mnie obraz św. Jerzego. Żegnam więc mistrza. Mam nadzieję, że obraz dla mnie będzie jak najszybciej wykonany. Zapraszam mistrza w niedzielę na uroczystą mszę. Odbędzie się uroczyste poświęcenie obrazu. Cudo, mówię mistrzowi istne cudo. Do widzenia, Do widzenia.”

Drama właściwa

Praca nad obrazem Cz. I - Uczestnicy bardzo dokładnie zapoznają się z oba obrazami, analizują je i wchodzi w role postaci z obrazów (poza)

Wywiad z Don Kichotem, i św. Jerzym - uczestnicy w ich roli a prowadząca w roli dziennikarza

Cz. II - Opowiem wam historię — uczestnicy po dokładnym zapoznaniu się z dwoma obrazami dzielą się na 2 grupy Każda z nich dostaje zadanie związane z oba obrazami.

Zadanie 1 - patrząc na obrazy opowiedz historię ich powstania.

Zadanie 2 - opowiedz jakąś historię lub legendę o świętym Jerzym i Don Kichocie.

Przed ikoną św. Jerzego uczestnicy w roli ekspertów: malarzy, krytyków sztuki, księdza proboszcza, konserwatora zabytków

5 poziomów świadomości w dramie

W pracowni Daumiera - technika otwartych drzwi, uczestnicy w roli : w roli: przechodniów zaglądających przez okno do pracowni, przyjaciela malarza, Daumiera, głosu wewnętrznego malarza(punktem wyjścia wiersz T. Kubiaka)

5 poziomów świadomości w dramie

Prowadząca podsumowując tę część zajęć i odwołując się do wypowiedzi uczestników wygłasza mini - **wykład o św. Jerzym i Don Kichocie**, jako motywie twórczości literackiej i plastycznej .Podkreśla symboliczne znaczenie poszczególnych elementów ikonografii. Kończy go pytaniem: „Co łączy obu bohaterów?”

Twórcza notatka - uczestnicy podchodzą do dwóch arkuszy papieru, na których napisano pośrodku (w kole) 1) św. Jerzy 2) Don Kichot. Zadaniem

uczestników jest napisanie na arkuszach wszystkich możliwych skojarzeń z obu postaciami. Na podstawie dokonanego zapisu formują ich charakterystyki. Prowadząca tak kieruje rozmową, aby można było dojść do wniosku, że obaj to odważni marzyciele

„Byłem kiedyś Don Kichotem” czyli **Marzę o...twoje marzenia można zrealizować** ...-praca w zespołach 2 osobowych polegająca na wzajemnym wysłuchaniu opowieści o najskrytszych marzeniach, dokonania ich analizy i udzielenia partnerowi rad

Aby marzenia mogły się spełnić...- uczestnicy siedząc w kręgu dzielą się wrażeniami z poprzedniego ćwiczenia i wyciągają wnioski z własnego i cudzego postępowania **Walczyłbym, jak św. Jerzy z (o)...**

Zakończenie: rozmowa kierowana na temat ludzkich postaw i zachowań określanych mianem donkiszoterii Na zakończenie prowadząca odczytuje wiersz T. Kubiaka „Niebo i ziemia” i *prosi o refleksje nad słowami poety.*

Ewaluacja: Zajęcia kończę...

Autorką powyższych scenariuszy dotyczących dramy jest Irena Borecka

Wyjaśnienie PIĘCIU POZIOMÓW ŚWIADOMOŚCI W DRAMIE

- 1. Czynność. Pytanie:** Co robisz (w roli). **Odpowiedź:** Teraz...
- 2. Przyczyna (zewnątrzna) Pytanie:** Dlaczego to robisz? **Odp.:** Ponieważ..
- 3. Motywacja (wewnątrzna) Pytanie:** W jakim celu to robisz? Co chcesz osiągnąć przez wykonanie danej czynności? **Odp.:** Mam nadzieję... Zamierzam... Wierzę, że
- 4. Modele (wzory postępowania) Pytanie:** Skąd wiesz, że takie zachowanie jest odpowiednie w danej sytuacji? **Odp.:** Kazano mi... Przeczytałem... Takie przekonanie...
- 5. Filozofia. Pytanie:** Jaka jest twoja filozofia życiowa? **Odp.:** Moją filozofią jest... Wierzę, że...

Literatura

Wydawnictwa zwarte:

1. Biblioterapia i czytelnictwo w środowisku osób niepełnosprawnych. Red. Bronisława Woźnica – Panel. Toruń: UMK, 2001 sygn. 86 703 BL
2. Borecka Irena: Biblioterapia. Olsztyn: Wydaw. WSP, 1992 sygn. 75 744
3. Borecka Irena: Biblioterapia: teksty terapeutyczne, konspekty i scenariusze zajęć. Gorzów Wlkp.: WOM, 2002 sygn. 87 328-9 BL
4. Borecka Irena: Biblioterapia. Teoria i praktyka: poradnik. Warszawa: SBP, 2001 sygn. 86 476-7 BL
5. Borecka Irena: Biblioterapia formą terapii pedagogicznej: skrypt dla studentów pedagogiki. Wałbrzych: Wydaw. PWSZ, 2001 sygn. 86 586 – 8 BL
6. Borecka Irena : Biblioterapia w edukacji czytelniczej i medialnej w szkole podstawowej i gimnazjum: materiały dydaktyczne dla nauczycieli i biblioterzy. Wałbrzych: Wydaw. UNUS, 2002 sygn. 87 326 BL, 87 327
7. Borecka Irena: Biblioterapia w szkole: poradnik dla bibliotekarzy. Legnica: WODN, 1998 sygn. 83 046 – 8 BL
8. Borecka Irena: Z motylem w tle: o baśni w biblioterapii i terapii pedagogicznej. Wałbrzych: Wydaw. Uczelniane PWSZ, 2004
9. Borecka Irena, Wontarowska – Roter Sylwia: Biblioterapia w edukacji dziecka niepełnosprawnego intelektualnie: materiały dydaktyczne dla nauczycieli i bibliotekarzy. Wałbrzych: Wydaw. UNUS, 2003 sygn. 93 452 – 4 BL
10. Brett Doris: Bajki, które leczą. Cz. 1. Wyd. 2. Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2003 sygn. 91 848 – 9
11. Brett Doris: Bajki, które leczą. Cz. 2. Wyd. 2. Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2003 sygn. 91 850 – 51
12. Bukowska Iwona: Wykorzystanie książki w terapii dzieci i młodzieży. Praca dyplomowa. Piła, 2001 sygn. 14 I-B
13. Friebel Volker: Klucz w małe ręce: podróże do krainy fantazji, opowiadania i ćwiczenia wyobraźni. Kielce: Wydaw. JEDNOŚĆ, 2000 sygn. 85 353
14. Fuhrmann-Wonkhaus Elke: Spacer po tęczy: opowiadania odprężające dla chorych dzieci. Kielce: Wydaw. JEDNOŚĆ, 2003 sygn. 92 670 – 71 BL
15. Keyserlingk Linde von: I nagle zrobiło się cicho: opowiadania o śmierci i pożegnaniach. Kielce: Wydaw. JEDNOŚĆ, 2001 sygn. 85 352

16. Keyserlingk Linde von: Nowe korzenie dla małych ludzi: o rozstaniach rozstaniach nowych początkach. Kielce: Wydaw. JEDNOŚĆ, 2000
sygn. 85 351
17. Keyserlingk Linde von: Opowieści dla duszy dziecięcej. Kielce: Wydaw. JEDNOŚĆ, 2000
sygn. 85 350
18. Keyserlingk Linde von: Opowieści o przyjaźni. Kielce: Wydaw. JEDNOŚĆ, 2001
19. Keyserlingk Linde von: Opowieści przecie lękom. Kielce: Wydaw. JEDNOŚĆ, 2000
20. Książka w działalności terapeutycznej. Red. Elżbieta Barbara Zybert. Warszawa: SBP, 1997
sygn. 82 356 – 8 BL
21. Ługowska Jolanta: Bajka w literaturze dziecięcej. Warszawa: MAW, 1988
sygn. 67 194 – 6
22. Molicka Maria: Bajki terapeutyczne dla dzieci. Leszno: [b.w.], 1998
sygn. 82 343 – 6
23. Molicka Maria: Bajki terapeutyczne. Cz. 2. Poznań: Media Rodzina, 2003
sygn. 92 512 – 13
24. Molicka Maria: Bajki terapeutyczne dla dzieci. Wyd. 2 popr. i uzupeł. Poznań: Media Rodzina, 1999
sygn. 85 348
25. Molicka Maria: Bajkoterapia: o lękach dzieci i nowej metodzie terapii. Poznań: Media Rodzina, 2002
sygn. 92 514 – 15
26. Papuzińska Joanna: Dziecko w świecie emocji literackich. Warszawa: Wydaw. SBP, 1996
sygn. 80 036 – 7
27. Papuzińska Joanna: Inicjacje literackie: problemy pierwszych kontaktów dziecka z książką. Wyd. 2. Warszawa: WsiP, 1988
sygn. 66 953-4
28. Waksmund RzsyaedŁ Literatura pokoju dziecięcego. Warszawa: „Nasz Księgrania”, 1986
sygn. 61 357 – 9
29. Żurakowski Bogusław: Literatura, nastrój, dziecko. Kraków: Oficyna Wydaw. „Impuls”, 1999
sygn. 83 726 – 7

Artykuły

1. Andrzejewska Agnieszka: Biblioterapia w podmiotowym podejściu do osób niepełnosprawnych. „*Opieka Wychowanie Terapia*” 2001 nr 1 s. 29 – 31
2. Baranowicz Krystyna: Biblioterapia. „*Edukacja i Dialog*” 1999 nr 2 s. 34 – 40
3. Borecka Irena: Biblioterapia – watro spróbować. „*Biblioteka w Szkole*” 1998 nr 9 s. 11 – 14
4. Borecka Irena: Biblioterapia w szkole czyli o doskonaleniu nauczycieli bibliotekarzy. „*Biblioteka w Szkole*” 2000 nr 9 s. 23

5. Borecka Irena: Elementy biblioterapii w domach dziecka. *Problemy Opiekuńczo – Wychowawcze* 1995 nr 9 s. 25 – 26
6. Borecka Irena: Ja i inni: scenariusz zajęć biblioterapeutycznych. *„Biblioteka w Szkole”* 1998 nr 9 s. 14
7. Borecka Irena: O edukacji nauczyciela w zakresie biblioterapii. *„Bibliotekarz”* 2000 nr 7 s. 31 – 33
8. Borecka Irena: O zawodzie i doskonaleniu biblioterapeuty. *„Bibliotekarz”* 2001 nr 3 s. 11 – 12
9. Bulik Iwona: Jak „jeża” pozbawić kolców. *„Biblioteka w Szkole”* 2004 nr 2 s. 10
10. Czernianin Wiktor: Literatura piękna jako środek oddziaływania terapeutycznego w biblioterapii – na przykładzie mitów i baśni. W: Szkice psychologiczne. Doniesienia z badań, aplikacje, refleksje. Pod red. Marii Staś – Romanowskiej, Wrocław: Wydaw. UW, 2002 S. 137 – 148
11. Czernianin Wiktor: Podstawy biblioterapii. W: Szkice psychologiczne. Doniesienia z badań, aplikacje, refleksje. Pod red. Marii Staś – Romanowskiej, Wrocław: Wydaw. UW, 2002 S. 2005 – 214
12. Debel – Trzebiatowska Hanna: Nie chrońmy kanionów przed wichrami. Kilka słów o fantazy terapii. *„Guliwer”* 2004 nr 4 s. 12 – 15
13. Drzewiecki Marcin, Gosiewski Jan: Książka wobec dzieci chorych. *„Poradnik Bibliotekarza”* 1998 nr 1 s. 8 – 10
14. Dudzikowska Małgorzata, Tomasik Ewa: O biblioterapii reminiscencyjnej. *„Szkoła Specjalna”* 1998 nr 4 s. 279 – 284
15. Dyka Franciszka: Bajki w edukacji początkowej. *„Edukacja i Dialog”* 1999 nr 6 s. 62 – 65
16. Dziejma Małgorzata: Bajka lekiem na zło. *„Guliwer”* 1999 nr 5 s. 53 – 54
17. Funkcja literatury w terapii. [Dok. elektroniczny]. Tryb dostępu: <http://prace.sciaga.pl/32947.html>
18. Gutowska Magdalena: Lecznicza funkcja literatury w edukacji. *„Biuletyn Piłskiej Oświaty”* 2000 nr 3 s. 40 – 42
19. Huszcz Mirosława, Cichoń – Piasecka Małgorzata: Baśnie uczą życiowych ról. *„Wychowanie w Przedszkolu”* 2003 nr 10 s. 4 – 10
20. Ippoldt Lidia: Formy pracy z niepełnosprawnym czytelnikiem indywidualnym. *„Bibliotekarz”* 1995 nr 5 s. 21 – 25
21. Ippoldt Lidia: Książka pomaga. *„Guliwer”* 1998 nr 2 s. 32 – 34
22. Ippoldt Lidia: Terapeutyczna funkcja literatury dla dzieci. *„Poradnik Bibliotekarza”* 1998 nr 2 s. 1 – 5
23. Ippoldt Lidia: Wartości terapeutyczne lektur szkolnych. *„Poradnik Bibliotekarza”* 1994 nr 9 s. 1 – 3
24. Ippoldt Lidia: Z doświadczeń w pracy z czytelnikiem specjalnej troski. *„Poradnik Bibliotekarza”* 1995 nr 4 s. 9 – 10
25. Jacorzyńska Elżbieta: Zrobiłam pierwsze kroki w biblioterapii. *„Biblioteka w Szkole”* 2001 nr 9 s. 20

26. Kielar – Turska Maria: Dziecko wobec rzeczywistości i fikcji. „*Wychowanie w Przedszkolu*” 2000 nr 6 s. 328 – 333
27. Kiniorska Iga: Po co nam baśnie. „*Charaktery*” 2000 nr 6 s. 32 – 34
28. Kliś Maria: Rozumienie bajek przez dzieci sześciolatnie. „*Wychowanie w Przedszkolu*” 1991 nr 5 s. 268 – 273
29. Konieczna Ewelina Justyna: Biblioterapia pedagogiczna. „*Opieka Wychowanie Terapia*” 2003 nr 1 s. 30 – 33
30. Kozakiewicz Wanda: Sacrum w biblioterapii. „*Bibliotekarz*” 1991 nr 9 s. 15 – 16
31. Kozakiewicz Wanda: Specjaliści biblioterapeuci. „*Poradnik Bibliotekarza*” 1988 nr 1/2 s. 22 – 23
32. Krajewska Anna Maria: Lektury uspokajające. „*Guliwer*” 2001 nr 1 s. 21 – 23
33. Kruszewski Tomasz: Biblioterapia – idea i praktyka. „*Bibliotekarz*” 2002 nr 3 s. 16 – 19
34. Kruszewski Tomasz: Książka jako narzędzie terapeutyczne. „*Wychowanie na Co Dzień*” 1999 nr 1/2 s. 12 – 13
35. Kruszewski Tomasz: Terapia słowa. „*Problemy Alkoholizmu*” 2001 nr 1 s. 12 – 13
36. Kruszewski Tomasz: Terapeutyczny charakter materiałów czytelniczych. „*Opieka Wychowanie Terapia*” 2000 nr 1 s. 45 – 47
37. Kułakowska Joanna: Niedoceniona pomoc w terapii. „*Gazeta Szkolna*” 2005 nr 5 s. 16 – 17
38. Kuśpit Małgorzata: Opowieści w edukacji i terapii. „*Remedium*” 2003 nr 11 s. 14 – 15
39. Leśniak Alicja: Książka to drogowskaz na krętych ścieżkach życia – czyli parę słów o biblioterapii. „*Poradnik Bibliotekarza*” 2003 nr 6 s. 10 – 11
40. Molicka Maria: Bajka jako metoda redukcji lęku u dzieci. „*Problemy Opiekuńczo – Wychowawcze*” 2001 nr 1 s. 40 – 44
41. Molicka Maria: Bajki na lęki. „*Charaktery*” 2002 nr 12 s. 31 – 32
42. Molicka Maria: Bajki terapeutyczne. „*Życie Szkoły*” 2004 nr 2 s. 9 – 14
43. Och Katarzyna: Rola bajki w edukacji. „*Wychowanie w Przedszkolu*” 2003 nr 10 s. 18 – 21
44. Pytka Marta: Bajka, bajkoterapia, wychowanie... „*Opieka Wychowanie Terapia*” 2002 nr 4 s. 38 – 42
45. Samborska Iwona: Przedszkolak i bajki telewizyjne. „*Wychowanie w Przedszkolu*” 2003 nr 5 s. 265 – 268
46. Sikucińska Dorota: Klucz do dziecięcych serc. „*Życie Szkoły*” 2003 nr 1 s. 39 – 42
47. Stalmach Anna: Bajki mogą leczyć. „*Gazeta Szkolna*” 2004 nr 36 s. 14 – 15
48. Szeffler Elżbieta: Wielka podróż przedszkolaka do ... krainy książek. „*Wychowanie w Przedszkolu*” 1994 nr 6 s. 375 – 376

- 49.Szlachta Wiesława: Biblioterapia jako forma psychicznego wsparcia. „*Poradnik Bibliotekarza*” 2002 nr 5 s. 13
- 50.Szlachta Wiesława, Wójcikiewicz Magdalena: Rewalidacyjna i terapeutyczna funkcja książki w zakładach opieki zdrowotnej i społecznej. „*Poradnik Bibliotekarza*” 1999 nr 12 s. 10 – 11
- 51.Szulc Wita: Biblioterapia z Internetu. „*Poradnik Bibliotekarza*” 2000 nr 11 s. 11 – 13
- 52.Szulc Wita: O rzetelną bibliografię biblioterapii. „*Bibliotekarz*” 2000 nr 12 s. 13 – 16
- 53.Tomasik Ewa: Zastosowanie biblioterapii w grupie dzieci niewidomych. „*Bibliotekarz*” 1992 nr 7/8 s. 22 – 29
- 54.Walecka – Trocka Grażyna: Książka i jej substytuty w profilaktyce uzależnień. „*Wychowanie na Co Dzień*” 2000 nr 12 s. 22 – 26
- 55.Wągiel Piotr: Biblioterapia dzieci. „*Scholasticus*” 1995 nr 1 s. 63 – 70
- 56.Wnęk Joanna: O bajkoterapii. „*Problemy Opiekunów – Wychowawców*” 2004 nr 9 s. 56 – 58
- 57.Wontarowska – Józwiak Sylwia: Formy i metody pracy bibliotecznej z dziećmi upośledzonymi umysłowo. „*Poradnik Bibliotekarza*” 1990 nr 11/12 s. 14 – 18
- 58.Wujek Monika: Atmosfera ciemności. „*Życie Szkoły*” 2003 nr 1 s. 42– 43
- 59.Ziółkowska – Sobecka Marta: „Chcecie bajki? Oto bajka...”. „*Wychowanie w Przedszkolu*” 1992 nr 3 s. 263 – 268
- 60.Ziółkowska – Sobecka Marta: Posłuchajcie bajki: rozważania o tym, jak opowiadać bajki w przedszkolu. „*Wychowanie w Przedszkolu*” 1996 nr 4 s. 205 – 210
- 61.Zybert Barbara: Biblioterapia w pracy z dziećmi niedostosowanymi społecznie. „*Bibliotekarz*” 1992 nr 1 s. 16 – 19
- 62.Zych Agnieszka, Tuk Renata: „Książka leczy” – biblioterapeutyczne działanie książki. „*Poradnik Bibliotekarza*” 2003 nr 6 s. 25 - 26