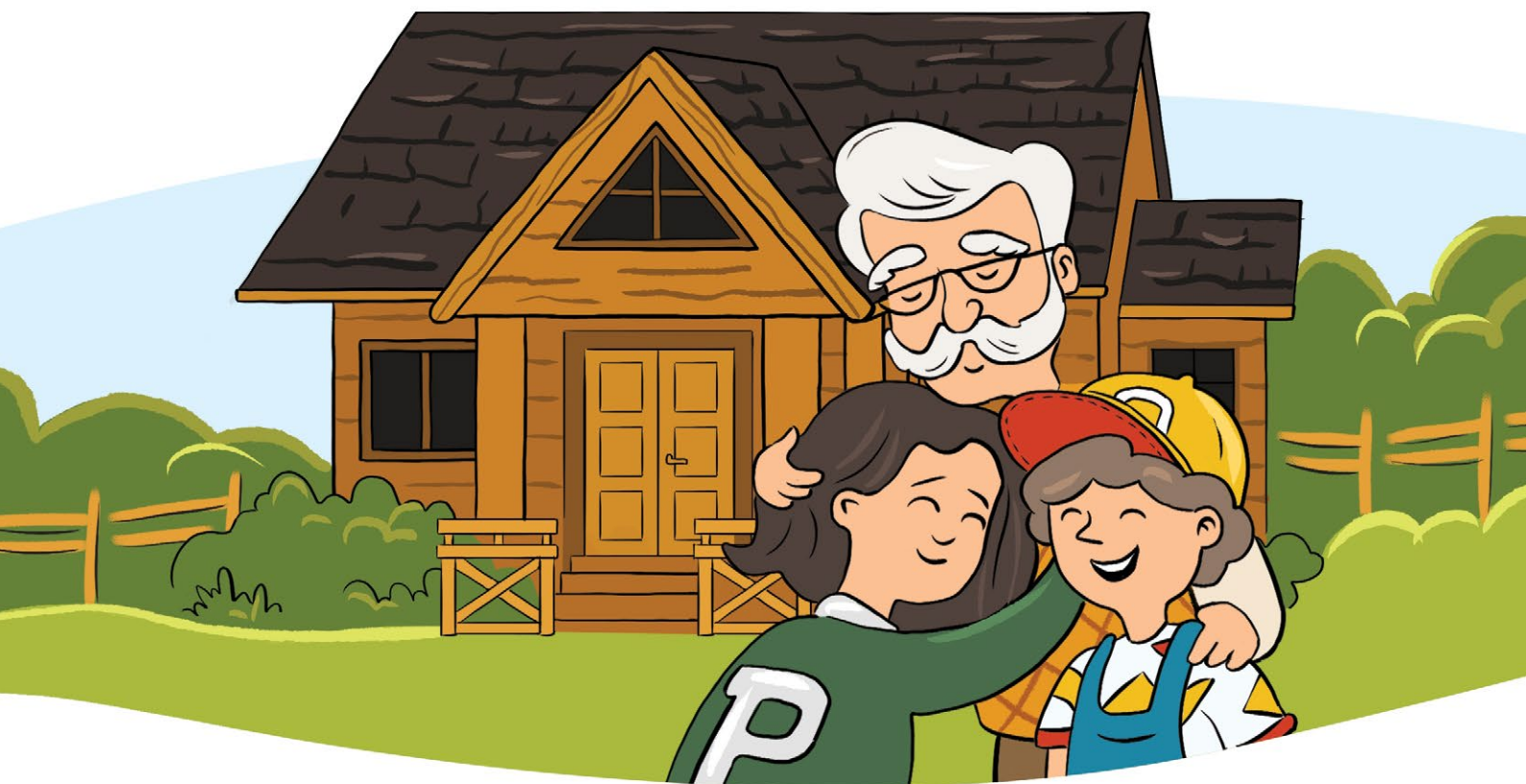


MAGICZNY DOM

Boguś Janiszewski



Ubezpieczenia



zaczytani.org

**Publikacja powstała w ramach
programu edukacyjnego prowadzonego przez
Fundację Zaczytani.org i PKO Ubezpieczenia**

Wspólnie wspieramy 3 i 4 Cel Zrównoważonego Rozwoju:



„Magiczny dom” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 7-9 lat, której celem jest edukacja najmłodszych w zakresie rozpoznawania i nazywania podstawowych emocji, a także oswojenie dzieci z procesem zmiany oraz związanym z nią stresem.

Publikacja zawiera bajkę oraz treści merytoryczne przeznaczone dla rodziców i nauczycieli.

Treści te ułatwiają pracę z tekstem oraz podpowiadają, jak w praktyczny sposób rozmawiać z dziećmi o trudnych emocjach związanych z przeżywaniem zmian.

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

Autor bajki: **Boguś Janiszewski**

Ilustracje do bajki: **Adam Fatyga**

Opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych: **Paulina Godek**

Opracowanie części eksperckiej: **Agnieszka Machnicka**

Koordinacja merytoryczna: **Agnieszka Machnicka oraz Michał Jakub Stępień**



MAGICZNY DOM

BAJKA EDUKACYJNA _____ str. 2 - 15

BAJKOTERAPIA _____ str. 16 - 22

Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi

SCENARIUSZE DO BAJKOTERAPII _____ str. 23 - 31

Scenariusz dla rodziców – praca indywidualna

Scenariusz dla nauczycieli – praca grupowa

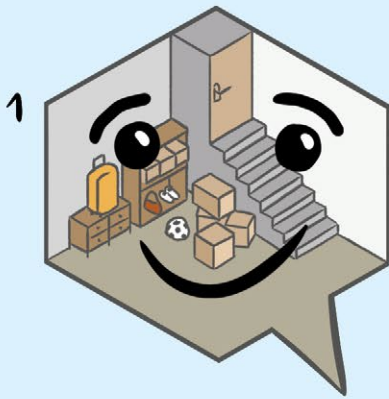
EMOCJE MAJĄ MOC _____ str. 32 - 40



Pobierz bezpłatny audiobook
z bajką „Magiczny dom”.

Gdzieś na krańcach wielkiego miasta stał sobie dom. Ani za ładny, ani za brzydki. Ani za mały, ani za duży. Taki w sam raz. W domu tym mieszkał dziadek. Mieszkał sam. Chwileczkę, przecież nie sam, bo był tu jeszcze kot Befszyk, nieodłączny towarzysz dziadka. Befszyk i dziadek wiedli spokojne życie. Dzień im mijał za dniem bez większych szaleństw czy kłopotów. Kot tak się rozleniwił, że nie chciało mu się nawet łapać myszy. Było w tym sporo winy dziadka, który karmił Befszyka na każde jego miauknięcie. Od tych wszystkich dziadkowych smaczków kot tak się roztył, że aż szurał brzuchem po podłodze. Myszy nawet nie udawały, że się go boją, i robiły sobie z niego żarciki. A o domu dziadka i Befszyka musisz wiedzieć jeszcze jedną ważną rzecz. To nie był sobie taki zwykły dom, tylko dom magiczny.





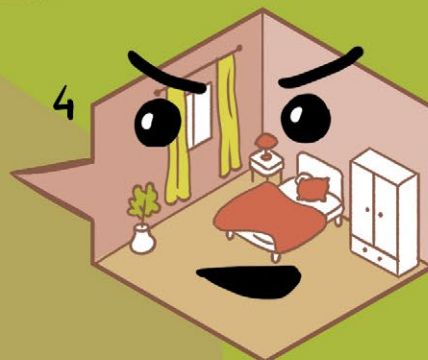
1
JUŻ NIE MOGĘ SIĘ
DOCZekać ICH PRZYJAZDU!
ALE SIĘ CIESZĘ!



2
POLI TO CHYBA NIE POZNAMY.
PEWNIIE WYROŚŁA Z NIJEJ WIELKA PANNA.
OSTATNIO BYŁA U NAS PIĘĆ LAT TEMU.



3
JAKIE PIĘĆ? SZEŚĆ!
PRZECZYŚĆ SOBIE LEPIEJ WENTYLACJĘ,
BO CI SIĘ ROZUM PRZYTKAŁ.



4
A TY WEŹ LEPIEJ NIE ZALEWAJ.
ZRÓB COŚ WRESZCIE Z TYM
CIEKNĄCYM KRANEM.



5
JA TAM SIĘ WCALE NIE CIESZĘ. DZIECI AKI ZNÓW ZROBIĄ BAŁAGAN
I NANIOSĄ BRUDU Z PODWÓRKA. PAMIĘTACIE, JAK OSTATNIM RAZEM
ADAŚ WYPASKUDZIŁ MI PARKIET SMAREM DO SILNIKA? I WYPALIŁ DZIURĘ W ULUBIONYM
FOTELU DZIADKA? A WCZEŚNIEJ ZBIŁ MI SZYBĘ W OKNIE? PAMIĘTACIE?



6
PRZESTAŃ,
KIEDY TO BYŁO!



7
MI POLA PORYSOWAŁA KREDKAMI
CAŁĄ ŚCIANĘ, A NIE MARUDZĘ.
PRZECIEŻ TO SĄ DZIECI!
CIĄGLE NARZEKASZ I NARZEKASZ.
I TAK OD STU LAT.
NASTAW SIĘ BARDZIEJ POKOJOWO,
BO GADASZ JAK POTĘCZONY!



Pola, gdy tylko weszła do sypialni na piętrze, wypuściła walizkę z dłoni, postawiła na niej nogę i pchnęła mocnym kopnięciem. Czerwona walizka na kółkach potoczyła się w kierunku ściany, odbiła się od niej i przewróciła. Pola, nie zdejmując kurtki ani butów, podeszła do łóżka i obaliła się na nie całym swoim ciężarem. Stare sprężyny aż jęknęły z wysiłku.

– Wszystko w porządku, wnusiu? - zapytał dziadek, który stał w drzwiach.

– Tak – powiedziała Pola do poduszki.

– Czegoś ci potrzeba?

– Nie.

– Coś się dzieje, Polciu?

– Nic.

– Za godzinę kolacja. Zejdź, proszę, na dół – powiedział dziadek i przymknął drzwi od pokoju wnuczki.

Befszyk, który wciąż kręcił się przy nogach dziadka, przyglądał się temu wszystkiemu z niesmakiem. I pewnie powiedziała by coś Poli do słuchu, gdyby tylko potrafił mówić. Ale Befszyk był akurat zwykłym kotem, żadnym magicznym, więc tylko fuknął i łapa za łapą ruszył ostrożnie po schodach. Gdy się patrzyło na Befszyka, można by pomyśleć, że jego wielkie brzuszysko schodzi przed nim. Jakby próbowało wyprzedzić swego właściciela i dopchać się pierwsze do kuchni po kolejne dziadkowe smaczki.

Tymczasem Adaś, brat Poli, był już w swoim siódmym niebie. Czyli w garażu dziadka. Adaś uwielbiał majsterkować, a dla młodych majsterkowiczów taki garaż to prawdziwy raj. Czego tu nie było! Zepsuty ekspres do kawy, trzy przedpotopowe miksery, elektryczne maszynki do golenia, stary silnik, lampy, sterty kabli i cała masa innych urządzeń, których przeznaczenia chłopiec się nawet nie domyślał. Wszystkie te rzeczy można było dowolnie rozkręcać, sprawdzając, co jest w środku. Jednak największym skarbem był skuter. Adaś prawie co weekend wsiadał sam do autobusu i przyjeżdżał do dziadka, żeby majstrować przy maszynie. I już naprawdę niewiele było potrzeba, żeby skuter znów zaczął działać. Tak przynajmniej twierdził dziadek.



- Adaś, chodź tu szybko. Pręęędzeeej!!! – Chłopiec usłyszał wołanie siostry. Tak jak stał, w roboczym kombinezonie i ze śrubokrętem w ręku, wpadł do domu. Jeszcze parę susów po schodach i stał już w drzwiach do pokoju siostry.
- Co się stało? Mysz? – zapytał zdyszany.
- Gorzej! – Pola pokręciła przecząco głową.
- To co, pajak?
- Gorzej! – Pola zrobiła minę, jakby miała się za chwilę rozplakać.
- Co może być gorzej? Chyba nie dinozaur? – zapytał zrezygnowany chłopiec.

W odpowiedzi Pola wyciągnęła w kierunku brata swój telefon.

- Patrz. Tu nie ma zasięgu! Nawet jednej kreseczki!!!

W tym momencie Adaś zrozumiał, że jego pośpiech i całe to wbieganie po schodach było zupełnie niepotrzebne.

- Masz tak zamiar przeleżeć całe pięć dni?
- Może tak, co ci do tego? – Pola waliła nogą w poręcz łóżka.
- W kurtce i w butach? – Adam spojrział na nierozpakowaną walizkę siostry.
- Może tak. Przynajmniej nie będą musieli mnie ubierać, jak umrę z nudów – wycodziła dziewczynka przez zaciśnięte zęby.
- Lepiej mi pomóż przy skuterze, czas ci szybciej zleci i będziesz mogła wrócić do tej swojej Warszawy – zaproponował chłopiec.
- Bez sensu. – Pola wyduła usta. – Grzebanie przy jakimś starym trupie, który nigdy nie pojedzie, to nie jest zajęcie dla dziewczyn.
- To już nie te czasy, że coś jest dla chłopaków, a coś dla dziewczyn. – Adam zacisnął dłoń na śrubokręcie, aż mu kostki pobiełały. – Rób siostra, co tam chcesz. Twoje życie, twoja sprawa. – Chłopiec obrócił się na pięcie i wyszedł.





Kolacja wyglądała naprawdę smaczkicie. Trzeba przyznać, że dziadek bardzo się postarał. Starszy pan może nie był mistrzem gotowania, ale od kiedy mieszkał sam, chcąc nie chcąc musiał się podszkolić. Adaś pałaszował z takim apetytem, że aż mu się uszy trzęsły.

– Jak tam skuter? – zapytał dziadek.

– Ekstra, przeczyściłem gaźnik. Jeszcze trochę i możemy spróbować go odpalić – odpowiedział chłopiec, wgrzyzając się w kanapkę z serem. Jego czarne, umazane smarem palce mówiły same za siebie. Mama Adasia nie pozwoliłaby chłopcu usiąść z takimi rękami do stołu. Jednak to nie był dom mamy, tylko dziadka.

Tymczasem Pola bardziej grzebała w talerzu niż jadła, tak jakby szukała w sałatce warzywnej jakiegoś drugiego dna. Befszyk łąsił się do dziadkowych nóg, prosząc o coś ze stołu. Ocieranie się z podniesionym ogonem i mruczenie było jego sprawdzoną metodą. Plask. Udało się! Plasterek szynki zsunął się z talerza dziadka i wylądował na podłodze. Befszyk rzucił się na niego, jakby nie jadł nic od tygodnia.

– Nie jesteś głodna, wnusiu? – zaniepokoił się dziadek. – A może ci nie smakuje? Weź, proszę, jajka. To prawdziwe jajka od prawdziwej kury. Wiejskie, nie takie jak wasze, miastowe. Spróbuj. A może zrobię ci miętowej herbaty? – Nie czekając na odpowiedź Poli, dziadek ruszył do kuchni.

- Długo będziesz taka nadąsana? – rzucił Adam w kierunku siostry, kiedy tylko zostali sami. – Nie widzisz, że dziadkowi jest przykro?
- Tak długo, jak będę chciała – odpowiedziała Pola, wkładając do buzi ziarenko groszku wygrzebane z sałatki.
- Chodzi ci o to, że musiałaś jechać do dziadka? O to? – próbował upewnić się Adaś.
- Mogłam zostać w domu – Poli udało się upolować w sałatce drugie ziarenko groszku.
- Sama w domu, bez rodziców? Pogięło cię?
- Dałabym sobie radę. W końcu jestem nastolatką. Mam skończone jedenaście lat i jestem już samodzielna. – Słowo „skończone” dziewczynka wypowiedziała zdecydowanie głośniej.
- Ty i samodzielność! – zakpił Adam. – Teraz to pojechałaś. Przecież ty potrafisz przypalić wodę na herbatę. A pamiętasz, jak próbowałaś zrobić jajecznicę? Wbiłaś na patelnię jajka razem ze skorupkami, a zamiast soli dodałaś proszku do pieczenia! Nawet Bubel nie chciał tego jeść!

Bubel to psiak rodzeństwa, który teraz jest z rodzicami nad morzem. Bubel nie jest wybredny, potrafi chapsnąć nawet surową marchewkę, nie mówiąc o talerzach po obiedzie, które wprost uwielbia wylizywać. Jednak tamtą jajecznicę, przygotowaną przez swoją nastoletnią panią, tylko obwąchał z niesmakiem.

Na wspomnienie kulinarnej porażki dziewczyna zrobiła się czerwona na buzi. Podniosła się z krzesła. Wyglądała tak, jakby chciała się rzucić bratu do gardła. Na szczęście w tym momencie do salonu wszedł dziadek. Postawił przed wnuczką szklankę w metalowym koszyczku, w której parował zielonkawy napój.

- Dziękuję – powiedziała Pola.
- Po kolacji jeszcze godzinka, a potem idźcie spać – zdecydował dziadek. – Jutro pojedziemy do pani Kowalewskiej. Zobaczycie kaczki i kozy. Prawdziwe, nie takie jak wasze, miastowe – uśmiechnął się szeroko i dodał: – Tylko uważajcie na kran w łazience. Przecieka i może zalać podłogę. Trzeba go porządnie zakręcać.

Pola pochyliła się do brata i syknęła do jego ucha:

- Ta chałupa się sypie. Tu się nie da żyć. Ty sobie idź zobacz te prawdziwe kaczki, a ja jutro zabieram się stąd.
- Jak? – zdziwił się chłopiec. – Na piechotę?
- Normalnie. Jeszcze zobaczysz!



Pogoda w pierwszych dniach maja bywa kapryśna. Czasem jest pięknie, czasem pochmurno, a czasem nawet pada deszcz. Tym razem było wyśmienicie. Od samego rana świeciło piękne słońce, ptaki śpiewały radośnie, rozkwitały pierwsze kasztany. Pola siedziała na ławeczce przy ulicy, dosłownie parę kroków od furtki dziadka. Przy jej nodze, niczym wierny pies, stała czerwona walizka.

Dziadek otworzył furtkę i chwilę się rozglądał. Kiedy zobaczył wnuczkę, podszedł i bez słowa przysiadł się do niej na ławeczce. Przez chwilę tak sobie siedzieli bez słowa, a potem dziadek zapytał:

- Czekasz na autobus?
- Mhm – odpowiedziała Pola, patrząc tam, gdzie nie było dziadka.
- Dziś jest święto. Autobusy nie jeżdżą – zauważył dziadek.
- Poczekam. Może któryś podjedzie.
- Chcesz wracać do Warszawy?

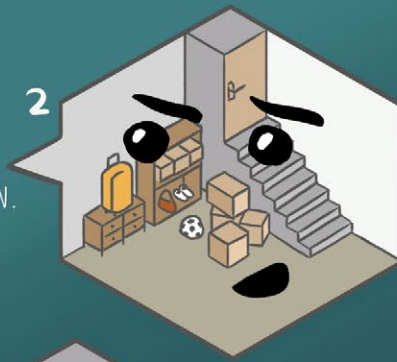


Zapadła cisza, przerywana tylko świergotem ptaków i bzyczeniem pierwszych trzmieli. Befsztyk, który doczłapał do furtki, wyglądał teraz ciekawie na zewnątrz. Befsztyk nigdy nie opuszczał swego terytorium. Może obawiał się lokalnych dzikich kocurów, a może po prostu chciał mieć swoją miskę zawsze w zasięgu pazura.

– Tu jesteście! – wykrzyknął zdyszany Adaś. – Wy sobie siedzicie, a w domu powódź. Za mną, prędko!



1
AAA, PO ŚCIANIE MI LECI.
BRRR, ALE ZIMNA.
ZA CHWILĘ MI ZMOCZY DYWAN.



2
TY, A CO JA MAM POWIEDZIEĆ?
JA JESTEM NAJNIŻEJ I WSZYSTKO
SPĘWA DO MNIE.



3
KTO TAM CIĘ OGLĄDA.
I TAK JUŻ ŚMIERDZISZ
STARYM GRZYBEM



4
WYPRASZAM SOBIE TAKIE CHAMSKIE ODZYWKI.
WSZYSCY SIEDZICIE NA MOJEJ GŁOWIE. NIE WYTRZYMAŁAM
Z TĄ ŁAZIENKĄ, ZNÓW JEST ZALANA.



5
TO NIE MOJA WINA,
ŻE CZASEM ZDARZA MI
SIĘ POPEŁNAĆ!



6
A NIBY CZYJA? JAK NIE ZATKANY ODPEW,
TO PRZECIEK. I TAK BEZ PRZERWY.



7
JAK BEZ PRZERWY? JAK BEZ PRZERWY?
OSTATNIO ZALAŁAM W DWA TYSIĄCE TRZECIM. A TY TAM PODE MNĄ, MOŻE LEPSZY?
A KOMU PĘKŁA RURA Z GAZEM? NIEMIELE BRAKOWAŁO, A BYŁOBY
Z NAS TYLKO GRUZOWISKO. WIĘC SIĘ NIE WYMĄDRZAJ, HURTOWNIO KURZU I PAPROCHÓW!



8
LEPIEJ SIĘ PRZYMKNIJ,
TY ZARDZEWIAŁA RURO,
BO JAK TAM DO CIEBIE PRZYJDĘ,
TO POPAMIĘTASZ.



10
PRZESTAŃCIE JUŻ SIĘ KŁÓCIĆ.
MIAŁAM CIĘŻKĄ NOC I PRÓBUJE JĄ ODESPAĆ.
JAK MI POLA PADŁA NA ŁÓŻKO,
PUŚCIŁY DWIE SPRĘŻYNY. PRAWDA JEST TAKA,
ŻE WSZYSCY, JAK TU JESTEŚMY, POTRZEBUJEMY
GENERALNEGO REMONTU.
OD PIWNICY AŻ PO DACH.



9
GDZIE TY PRZYJDZIESZ?
NAWET KROKU BYŚ NIE ZROBIŁ.
BO NIBY JAK?



Dziadek ciężko stawiał nogę za nogą, wchodząc z piwnicy do salonu. W rękach trzymał duży karton, na którego pokrywie widać było ślady wilgoci. Za dziadkiem szła Pola. Ona również dźwigała karton, nieco mniejszy, ale też wilgotny.

– Uff... – dziadek postawił karton na stole. – Mam nadzieję, że nic się nie zniszczyło.
– Woda zakręcona, rura zalepiona, idę ogarnąć łazienkę. – Adaś wyrzucał zdania jak wojskowe komendy. W rękach trzymał klucz francuski. Nogawki jego robocze-go kombinezonu były kompletnie mokre. – Ale dziadek, to wszystko jest tak wiesz, na słowo honoru. Tu jest potrzebna konkretna naprawa.

Dziadek pokiwał głową i zdjął pokrywę kartonu. Pola zajrzała ciekawie do środka. Była tam jakaś stara biżuteria, różne bibeloty i cała masa zdjęć, zakręconych gumkami.
– Chyba ocalały. To moje największe skarby. – Dziadek wyciągnął paczkę fotografii. – Oczywiście poza wami – dodał, uśmiechając się do wnuczki.

Pola była jakaś niewyraźna. Nie patrzyła wcale na dziadka. Zamiast coś odpowiedzieć albo przynajmniej się uśmiechnąć, zaczęła rozkładać zdjęcia po całym stole.
– Ojej, to ja? – Na zdjęciu, które Pola wskazała palcem, była dziewczynka, kropla w kroplę taka jak ona. – Dziadku, czemu to zdjęcie nie ma kolorów?

Dziadek wziął fotografię i przysunął ją do oczu.

– Nie ma kolorów, bo jest bardzo stare. A to nie ty, wnusiu, tylko twoja babcia Halinka.
– Ale jesteśmy podobne.
– Halinka kochała ten dom i bardzo o niego dbała. Tu się urodziła, tu spędziła dzieciństwo. A potem pojawiłem się ja... Zaraz, które to było?

Dziadek przesunął palcem po rozłożonych fotografiach.

– O, jest, sama popatrz.

Babcia na zdjęciu mogła mieć dwanaście, a może trzynaście lat. Uśmiechała się z drabiny, trzymając pędzel w dłoni. Drabina stała rozstawiona przy ścianie... Zaraz, zaraz... Tak! To przecież był pokój, w którym spała Pola. To przecież było to samo łóżko!
– Miała zawsze tyle pomysłów i tyle energii... – Głos dziadka zadrżał. – A teraz babci nie ma. Dom się bez niej sypie. I ja się bez niej sypię. Wszystko się sypie. Eech... – Oczy dziadka, podobnie jak zdjęcia, zrobiły się wilgotne. – A teraz jeszcze ten kran... O, patrz, a to twój tata.

Pola jakby patrzyła na zdjęcie, które podsunął jej dziadek, ale nie patrzyła. Jej broda zaczęła dziwnie drżeć.

- Tata... tata... - Próbowwała się uśmiechnąć, ale zupełnie jej to nie wychodziło.
- Co tam, wnusiu?

Pola zerwała się z krzesła i rzuciła na dziadka tak mocno, aż się Befszyk przestraszył.

- Ten kran... - Zaczęła chlipać, obejmując dziadka. - To... to... to ja go nie dokręciłam!
- I rozryczała się na dobre.

Dziadek zmarszczył brwi i dopiero po dłuższej chwili powiedział:

- Ty? Dlaczego?

Pola wcisnęła głowę w ramię dziadka.

- Dziadku, to nie tak... To nie chodzi o ciebie... To nie chodzi o dom. Bo... bo... wiesz, rodzice... - chlapała. - Oni zawsze... Nie można tak! Ja miałam plany, rozumiesz? Oni nigdy... Eeech, już sama nie wiem...

Dziadek pogładził wnuczkę po głowie.

- Już dobrze, wnusiu, stało się.
- Nie... nie... nie powiesz nic maaaaamieeee? - Pola wciąż nie mogła opanować łez.
- Nie widzę takiej potrzeby - uspokoił ją dziadek.
- Nie... nie powiesz nic Ada... dasiowi?
- Niech to zostanie między nami. Wiesz, co mówiła babcia Halinka?
- C...co?
- Co się stało, to się stało i się nie odstanie. Trudno. Ale jak się coś popsuło, trzeba spróbować to naprawić. I nie chodzi tylko o kran, bo trzeba naprawić coś jeszcze, rozumiesz?





– Rozumiem, dziadku. I... i przepraszam – westchnęła głęboko, patrząc na dziadka zapuchniętymi od płaczu oczami. A dziadek mocno ją przytulił.

– A może to jest jakiś znak, że pora się stąd wyprowadzić? Ten dom jest za duży jak na jednego starego dziadka.

Befszyk spojrział na dziadka z wyrzutem. Tak jakby chciał przypomnieć dziadkowi, że nie jest on jedynym mieszkańcem domu i jego zdanie, to znaczy zdanie Befszyka w kwestii wyprowadzki, też się przecież liczy.

– Wyprowadzić? – Pola otarła ostatnią łzę. – Jak wyprowadzić? Dziadek, w ogóle nie ma tematu!

W tym momencie na schodach pojawił się Adaś.

– Sytuacja opanowana – powiedział i dopiero teraz zauważył szlochającą siostrę.

– Pola, ale ty się nie martw. Sytuacja opanowana – powtórzył. – Trzeba jeszcze tylko trochę powycierać i otworzyć okna... Dziadek, co się z nią dzieje? – Adaś chyba nie do końca zrozumiał, co się wydarzyło. Zresztą jak miał zrozumieć, skoro wtedy, gdy na dole działa się drama, on na górze walczył z potopem.

– Słuchajcie, to zrobimy tak. Zaczniemy od tego pokoju. Tu trzeba wszystko wymalować, odświeżyć. Ja bym też ten dywan, dziadek, wyrzuciła. – Pola krążyła po salonie i rzucała spojrzenia to na prawo, to na lewo, niczym Perfekcyjna Pani Domu. – To w sumie już nie dywan, tylko jeden wielki koci kłak. No i coś trzeba zrobić z łazienką. Ale to może Adaś, bo on jest fachowiec. Jak skończy się szkoła, przyjedziemy z tatą. Tata ma wałki i narzędzia. No, chyba że zaczniemy od razu. Aha, ale jest święto i sklepy są zamknięte. To może...

– Dziadek, co ty jej dosypałeś do śniadania, że gada jak nakręcona? Ja jej normalnie nie poznaję. – Adaś aż się uśmiechnął na tego „fachowca”.

– Zupełnie jakbym widział babcię Halinkę. Ta sama energia i ten sam charakter – szepnął dziadek do Adasia. A potem już głośniejszym głosem powiedział do wnuczki:

– Może najpierw zajmijmy się sypialnią. Chyba już czas zamalować twoje rysunki na ścianie. Czy wolisz je zostawić?

Befsztyk jak gdyby nigdy nic podniósł swe cielsko z dywanu. Prychnął na to wszystko i powolnym krokiem ruszył w kierunku kuchni. W tym domu może się palić, może się walić. Może się nawet zalewać. Ale rano, nieważne co się dzieje, w misce ma na niego czekać nowa porcja kocich smaczków.





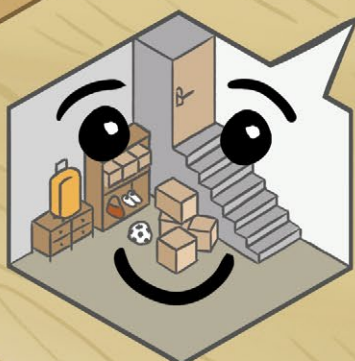
- SEYSZELIŚCIE, SEYSZELIŚCIE?
- UPEWNIŁA SIĘ SYPIALNIA POLI.
- BĘDĘ MIAŁA REMONT, BĘDĘ MIAŁA REMONT!



- TO JA DRUGA!
- ZAKLEPAŁA ŁAZIENKA.
- TRZEBA KRAN WYMIENIĆ,
BO NIE CHCĘ WIĘCEJ ZALEWAĆ.
NATLEPIEJ ŻŁOTY,
Z OKRĄGŁYMI POKRĘTAMI...



- TRZECI! - WŁĄCZYŁ SIĘ SALON.
- Z TYM DYWANEM TO TROCHĘ RACJA.
- SAM JUŻ NIE WIEM, ILE JEST W NIM WEŁNY,
A ILE SIERŚCI BEFSZTYKA.



- NO TAK, A JA JAK ZWYKLE NA KOŃCU. A POTEM WYZYWACIE MNIE
MNIE OD STARYCH GRZYBÓW - DORZUCIŁA PIWNICA.
- I WIECIE CO, JAKOŚ POLUBIŁAM TĘ POLĘ, CHOĆ MAM PRZEZ NIĄ NIEZŁE BAGNO.
FAJNIE, ŻE BĘDZIE TERAZ CZĘŚCIEJ PRZYJEŹDZAĆ.



BAJKOTERAPIA - TO DZIAŁA!

Często się zastanawiamy, co może pomóc naszym dzieciom w dobrym życiu i jak zapewnić im najlepszy start. Ciągłe nie każdy zdaje sobie sprawę, że ma pod ręką proste, a jednocześnie bardzo skuteczne narzędzie. Mowa tu o wspólnym czytaniu dzieciom na głos i, co równie istotne, wspólnej rozmowie o trudach ulubionych bohaterów. Dla większości dzieci jest to najlepszy sposób budowania bliskiej więzi oraz równoległe edukacji poprzez dobrą zabawę.

BAJKOTERAPIA

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

JAKIE BAJKI WYKORZYSTUJEMY W BAJKOTERAPII?

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

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

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



JAKIE SĄ CELE BAJKOTERAPII?

1 EDUKACJA

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

2 TRENING UMIEJĘTNOŚCI

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

3 BUDOWANIE RELACJI

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

4 TERAPIA

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



JAKIE SĄ MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNE ZACHODZĄCE DZIĘKI BAJKOTERAPII?

1 NAŚLADOWNICTWO

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

2 ODWRAŻLIWIANIE

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

3 RACJONALIZACJA

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

4 KONKRETYZOWANIE

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

5 ROZWIJANIE EMPATII

Poznanie bohaterów bajek i przeżywanie wraz z nimi ich przygód ma na celu zachęcenie dziecka do współodczuwania ich emocji. Działa tu również mechanizm decentracji, który ma zachęcać do rozwijania umiejętności wyobrażania sobie przedmiotów czy sytuacji z punktu widzenia osoby, która towarzyszy nam w rozmowie lub siedzi naprzeciwko.



PROCES BAJKOTERAPII

ETAP I – CZYTANIE

Proces bajkoterapii zaczynamy od wspólnego czytania. Czytając, warto zwrócić uwagę na:

- modulację głosu;
- kontakt wzrokowy z dzieckiem – najlepiej tzw. migawkowy, bez nadmiernego wpatrywania się w dziecko czy całkowitego unikania kontaktu wzrokowego i koncentracji tylko na książce;
- ton głosu i tempo mówienia;
- pokazywanie dziecku ilustracji znajdujących się w bajce;
- rozluźnioną pozycję podczas czytania, tak aby dziecko również mogło się zrelaksować i skupić na treści bajki.

ETAP II – OMAWIANIE

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

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

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

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

ETAP III – ĆWICZENIE

Trzeci, ostatni etap bajkoterapii to ćwiczenie, do którego bajkoterapeuta zaprasza dziecko, lecz to ono decyduje w dużej mierze o tym, w jaki sposób będzie wyglądała zabawa. Bajkoterapeuta dostarcza scenariusz ćwiczenia oparty na czytanej historii, a następnie w duchu zasad bajkoterapii podąża za dzieckiem, jego potrzebami, pomysłami oraz tempem, płynnie wplatając do zabawy treści, co do których warto, aby dziecko je zapamiętało i przyswoiło. Dziecko może bawić się w pojedynkę bądź zaprosić do wspólnej zabawy bajkoterapeutę. Ćwiczenie wspiera rozwój kreatywności u dziecka, pozwala utrwalić oraz wykorzystać zdobyte informacje. To również etap, podczas którego zacieśniamy więź z dzieckiem, zbudowaną podczas omawiania bajki, okazując mu zaufanie poprzez wspieranie go w trenowaniu nowych umiejętności i pozwalanie na podejmowanie samodzielnych decyzji.



BAJKOTERAPIA - PYTANIA I ODPOWIEDZI

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO BAJKOTERAPII?

Przed przystąpieniem do bajkoterapii zapoznaj się z treścią bajki, którą chcesz przeczytać. Ma to na celu sprawdzenie jej pod kątem przykładów, których dostarcza, lub wzorów postępowania zgodnych z tym, co chcemy faktycznie dostarczyć dziecku.

Zwróć uwagę na swój poziom energii i stan emocjonalny, który dziecko będzie nieświadomie odzwierciedlać. Jeśli bajkoterapeuta będzie spięty lub smutny, trudno mu będzie wesprzeć dziecko w jego stanach emocjonalnych czy w poszukiwaniu sposobów obniżenia lęku.

Przygotuj sobie przykładowe pytania, które możesz zadać na etapie omawiania bajki – może być tak, że ich nie użyjesz, bo w trakcie czytania pojawią się zupełnie inne, jednak świadomość bycia przygotowanym zwiększy twoje poczucie bezpieczeństwa oraz efektywność w procesie bajkoterapeutycznym.

Przygotuj przybory, których planujesz użyć podczas ćwiczenia – dzięki temu zyskasz więcej czasu na wspólną zabawę zamiast, tracić go na poszukiwanie potrzebnych rekwizytów.

KTO MOŻE PROWADZIĆ BAJKOTERAPIĘ?

Aby poznać przebieg całego procesu i efektywnie korzystać z jego funkcji edukacyjnych, warto wziąć udział w szkoleniu poświęconym tematyce bajkoterapii. Pozwoli ono poznać wszelkie mechanizmy oraz narzędzia wspierające cały proces edukacyjny, jednocześnie dając poczucie bezpieczeństwa merytorycznego przyszłemu bajkoterapeucie. Taki wariant polecany jest osobom, które w swojej codziennej pracy lub opiece nad dziećmi chcą aktywnie korzystać z bajkoterapii jako formy wspierania i rozwoju podopiecznych.

DLA KOGO PRZEZNACZONA JEST BAJKOTERAPIA?

Bajkoterapia to jedna z form edukacyjnych i rozwojowych, należąca do szerszej kategorii, zwanej biblioterapią. Przeznaczona jest szczególnie dla dzieci w wieku 3–10 lat, jednak jej wykorzystanie jest tak wszechstronne, że mogą pojawiać się sytuacje, kiedy bajkoterapia wykorzystana zostanie również w grupach nieco starszych dzieci. W stosunku do młodzieży powyżej 15. roku życia możemy mówić natomiast o procesie biblioterapeutycznym, w którym wykorzystujemy nieco inne teksty, a sam proces przebiega na podstawie odmiennego schematu.

Bajkoterapię można prowadzić zarówno w formie indywidualnej (bajkoterapeuta i jedno dziecko), jak i w formie grupowej. Ta druga wykorzystywana jest w szkołach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, bibliotekach czy świetlicach. Różnica między bajkoterapią indywidualną i grupową polega przede wszystkim na konieczności opanowania zasad pracy z grupą oraz umiejętności jednoczesnego poświęcenia uwagi większej liczbie osób



SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ INDYWIDUALNYCH „MAGICZNY DOM”

CELE:

1. Identyfikacja i nazywanie czterech podstawowych emocji: radości, strachu, złości i smutku.
2. Rozwijanie empatii oraz umiejętności rozmawiania o emocjach.
3. Wzmacnianie poczucia sprawczości dzieci.
4. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak odporność psychiczna, komunikacja i umiejętność radzenia sobie ze zmianą.

WIEK: 7-9 lat

MATERIAŁY: kartki, kredki, flamastry, farby, wydruk rysunku z załącznika

CZAS: 45 minut



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Przywitanie się z dzieckiem

2 Zaproszenie do ćwiczenia

Przygotuj kartki i kolorowe kredki, flamastry lub farby. Poproś dziecko, aby narysowało bądź namalowało, jak się dziś czuje. Może również przedstawić, co sprawiło, że przeżywa takie emocje.

3 Wprowadzenie do tematu (można rozpocząć już w trakcie ćwiczenia)

Zapytaj dziecko, jakie zna emocje. Porozmawiajcie o tym, że nie ma złych emocji. Chociaż niektóre z nich mogą być nieprzyjemne, to każda z nich o czymś nas informuje. Złość mówi nam o tym, że nasze granice zostały przekroczone, strach ostrzega nas przed niebezpieczeństwem, smutek informuje nas, że pora się zatrzymać i zastanowić, a radość pozwala nam docenić dane doświadczenie i mówi nam, jakie działania powinniśmy kontynuować.

4 Czytanie bajki

Przeczytaj bajkę „Magiczny dom”.

5 Omawianie bajki

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

Pytania zamknięte:

- Jak nazywa się główna bohaterka bajki?
- Dokąd pojechała na majówkę?
- Jakie zwierzątko mieszkało w domu dziadka?
- Gdzie dziadek spotkał Polę następnego dnia?
- Co się zepsuło w domu?
- Kto odkręcił kran?
- Co sprawiło, że Pola postanowiła zostać u dziadka?
- Czy Pola i Adaś chcieli wrócić do dziadka w wakacje?

Pytania otwarte:

- Dlaczego dom dziadka był magiczny?
- Co czuła Pola, gdy przyjechała do dziadka i zatrzasnęła drzwi pokoju? Jak myślisz, dlaczego odczuwała tę emocję? Co ta emocja mówiła o niej samej i sytuacji, w której znalazła się Pola?
- Jak myślisz, co czuł Adaś, gdy mógł majsterkować w garażu?
- Dlaczego Pola podczas rozmowy z bratem zrobiła się czerwona na buzi? Czemu Pola postanowiła wracać do domu?
- Co mógł myśleć Adaś, biegnąc po dziadka i Polę, gdy odkrył, że dom został zalany? Jakie emocje mu towarzyszyły?
- Co twoim zdaniem poczuł dziadek, gdy wspominał babcię Poli i Adasia?
- Co czuła Pola, gdy okazało się, że zalała piwnicę przez niezakręcenie kranu? Dlaczego rozmowa o babci pomogła jej przyznać się do winy?
- Jak myślisz, dlaczego Pola chciała pomóc w remoncie? Co czuła, planując renowację sypialni?

Warto wiedzieć!

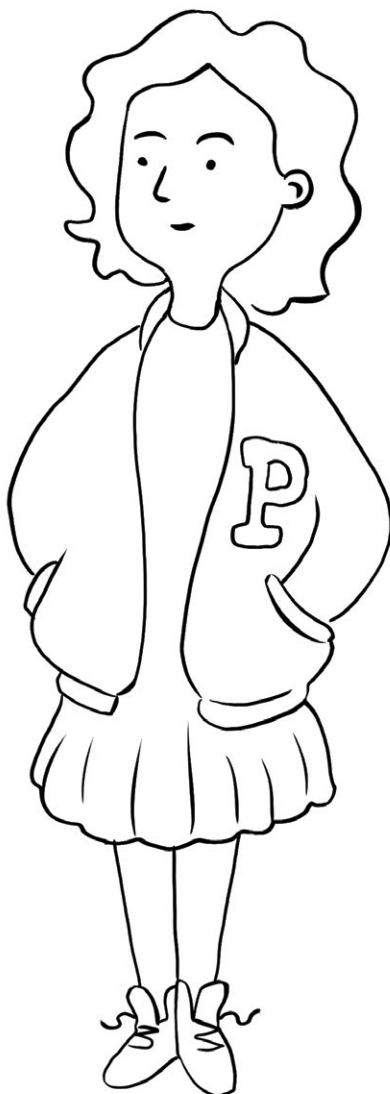
- Podczas bajkoterapii indywidualnej zwróć uwagę, czy liczba i szybkość zadawanych pytań nie jest dla dziecka przytłaczająca i nie powoduje efektu „odpytywania przy tablicy”.
- Cierpliwie czekaj na odpowiedź – postaraj się nie tworzyć sytuacji, kiedy zadajesz pytanie i sam/sama na nie odpowiadasz. Wówczas zadawanie pytań nie ma sensu, stanowi bowiem informację dla dziecka, że nie masz do niego zaufania i nie wierzysz w jego umiejętność samodzielnego znalezienia odpowiedzi.
- Jeśli dziecko zwleka z udzieleniem odpowiedzi – zapytaj, czego potrzebuje, żeby ją znaleźć. Być może będzie chciało, żebyś przeczytał/przeczytała jeszcze raz fragment bajki, o który pytasz.

6 Ćwiczenie Mapa emocji

Propozycja ćwiczenia do wykonania w relacji opiekun i dziecko.

Przygotuj kredki, flamastry lub farby oraz wydrukuj rysunek z załącznika. Zastanówcie się z dzieckiem, jakie kolory mogą reprezentować złość, strach, smutek i radość. Poproś dziecko, aby przyjrzało się zarysowi postaci z rysunku i podzieliło ciało dziewczynki na obszary, takie jak głowa, serce, brzuch itp. Następnie poleć, aby pokolorowało poszczególne części ciała, używając kolorów, które odpowiadają odczuwanym w danym obszarze emocjom. Porozmawiajcie o tym, dlaczego wybrało dany kolor w danej części ciała.

Ćwiczenie to ma na celu rozwijanie wyobraźni i kreatywności dziecka. Pomoże również dziecku zidentyfikować i nazwać odczuwane emocje, wspierając tym samym naukę empatii i samoregulacji.





SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ GRUPOWYCH „MAGICZNY DOM”

CELE:

1. Identyfikacja i nazywanie czterech podstawowych emocji: radości, strachu, złości i smutku.
2. Rozwijanie empatii oraz umiejętności rozmawiania o emocjach.
3. Wzmacnianie poczucia sprawczości dzieci.
4. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak odporność psychiczna, komunikacja i umiejętność radzenia sobie ze zmianą.

WIEK: 7-9 lat

LICZBA OSÓB: Bez ograniczeń

MATERIAŁY: arkusz bristolu, kredki, flamastry

CZAS: 45 minut

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Przywitanie się z dziećmi i zapytanie ich, z jakimi emocjami przychodzą na zajęcia.

Możesz zadać pytania pomocnicze, np. „czy dziś spotkało cię coś miłego/przykrego?“, „czy czujesz się pełen sił i rozpiera cię energia, czy raczej jesteś zmęczony?“.

2 Zaproszenie do ćwiczenia

Poproś dzieci, aby usiadły tak, by szybko mogły wstać (jeśli siedzą w ławkach, niech odsuną krzeselka i zrobią sobie miejsce). Następnie powiedz im, że będziesz czytać na głos różne frazy, z których część będzie określała emocje. Poproś dzieci, aby wstały, gdy usłyszą nazwę emocji, lecz pozostały na siedząco, gdy czytana fraza będzie oznaczała czynność lub stan fizyczny.

Przykładowe frazy:

- | | | |
|-------------|------------|--------------|
| – smutek | – niepokój | – złość |
| – zmęczenie | – radość | – nieuwaga |
| – bieganie | – skakanie | – irytacja |
| – energia | – leżenie | – zamyślenie |
| – nuda | – strach | |

3 Wprowadzenie do tematu

Porozmawiajcie z dziećmi o tym, że istnieją cztery podstawowe emocje, takie jak strach, radość, smutek i złość. Są też inne emocje, które pochodzą od tych podstawowych, ale np. są mieszanką kilku z nich lub mniejszą albo większą dawką danej emocji. Irytacja i wściekłość są różnymi stopniami złości, natomiast lęk i niepokój są różnymi odmianami strachu. Z kolei stany fizyczne, takie jak zmęczenie czy rozpierająca energia, mogą być albo przyczyną różnych emocji, albo ich skutkiem, ale same w sobie nie są emocjami.

4 Czytanie bajki

Przeczytaj bajkę „Magiczny dom”.

5 Omawianie bajki

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

Pytania zamknięte:

- Jak nazywa się główna bohaterka bajki?
- Dokąd pojechała na majówkę?
- Jakie zwierzątko mieszkało w domu dziadka?
- Gdzie dziadek spotkał Polę następnego dnia?
- Co się zepsuło w domu?
- Kto odkręcił kran?
- Co sprawiło, że Pola postanowiła zostać u dziadka?
- Czy Pola i Adaś chcieli wrócić do dziadka? Jak myślisz, czy warto współpracować z innymi, aby osiągnąć wymarzony cel?

Pytania otwarte:

- Dlaczego Pola nie chciała zostać u dziadka na długi weekend?
- Co mogła poczuć Pola, gdy rodzice nie wzięli pod uwagę jej życzeń? Czy ta emocja była zła? Czego mogła dowiedzieć się o sobie samej, gdy odczuwała tę emocję?
- Co Adaś myślał o spędzaniu weekendu na majsterkowaniu w garażu dziadka?
- Jak mógł się poczuć dziadek na wieść, że Pola nie chce u niego zostać?
- Dlaczego Pola zdecydowała się wracać do domu?
- Co poczuł Adaś, gdy odkrył, że dom został zalany? Co mógł myśleć, szukając dziadka i Poli?
- Jak twoim zdaniem czuł się dziadek podczas rozmowy o babci Poli i Adasia?
- Co mogła myśleć Pola, gdy dowiedziała się, że jest bardzo podobna do babci?
- Jak czuła się Pola, gdy przyznała się do niedokręcenia kranu? Czy rozmowa z dziadkiem pomogła jej zrozumieć własne emocje?
- Jak zareagowała Pola na wieść o tym, że dziadek może się wyprowadzić? Co czuła?
- Jak myślisz, jak poczuła się Pola, gdy przyszedł jej do głowy pomysł remontu? Dlaczego Pola chciała pomóc?

Warto wiedzieć!

- Podczas omawiania bajek stwórz przestrzeń do wypowiedzi dla każdego dziecka, tak aby miało szansę odpowiedzieć na zadane pytanie.
- Zachęcaj do poszukiwania odpowiedzi, wspierając dzieci poprzez przypominanie treści bajki – nie „wyciągaj” na siłę do udzielania odpowiedzi, ten proces ma być bezpieczny i odbywać się z poszanowaniem granic dziecka.
- Jeśli kilkoro dzieci chce odpowiedzieć na to samo pytanie, ustal kolejność odpowiedzi. Jeśli odpowiedź jest jedna, prosta – zapytaj grupę, kto się zgłosił pierwszy i wspólnie ustalcie, kto odpowie. W ten sposób okazujesz dzieciom zaufanie i zapraszasz do podejmowania decyzji oraz dajesz im szansę współtworzenia danej sytuacji.
- Zachęcaj do samodzielnej wypowiedzi z użyciem komunikatu „ja” – zwracaj uwagę, żeby dzieci starały się mówić każde za siebie, bez używania tzw. zasłon dymnych w postaci zwrotów: „wszyscy tak mamy”, „każdy tak czuje”, „wszyscy tak myślą” – tego typu stwierdzenia mogą świadczyć o braku poczucia bezpieczeństwa dziecka w grupie, potrzebnego do swobodnej wypowiedzi. Mogą być również sygnałem, że dziecko nie ma gotowości brania odpowiedzialności za swoje słowa. Warto wówczas wzmocnić poczucie akceptacji i bezpieczeństwa u dziecka, tak żeby chciało ćwiczyć wypowiedzi we własnym imieniu, a tym samym brać za nie odpowiedzialność.
- Jeśli zdarzy się sytuacja, że któreś z dzieci jest mniej zainteresowane bajką i próbuje odwrócić uwagę pozostałych, zatrzymaj się. Zapytaj we wspierający sposób, czego dziecko potrzebuje, żeby się skupić, co możesz dla niego zrobić. Zwróć jego uwagę na to, że bardzo zależy ci, aby brało udział w bajkoterapii razem z innymi dziećmi, ponieważ jest tak samo ważne jak wszystkie dzieci w grupie i dużą wartością dla ciebie będzie usłyszeć jego zdanie po przeczytaniu bajki.
- Podczas pokazywania ilustracji zachęcaj wszystkie dzieci do zabierania głosu. Ważne jest, aby stworzyć dla każdego przestrzeń do swobodnej wypowiedzi. Dlatego zapraszaj, jednocześnie starając się nie wywierać presji – nie stosuj stwierdzeń typu: „No, powiedz coś, z całej grupy jeszcze tylko ty nic nie mówiłeś/ mówiłaś”, „Nie chcesz chyba być gorszy od reszty?”, „No coś ty, przecież wiem, że potrafisz, nie wstydź się”. Bajkoterapia to proces, który ma otwierać dzieci na zdobywanie nowych umiejętności oraz poszerzanie samoświadomości i wiedzy poprzez edukację, a nie wywoływać u nich poczucie winy, że czegoś nie wiedzą lub nie umieją.

6

Ćwiczenie – Drzewo emocji

Przygotuj, kredki, flamastry lub farby oraz arkusz bristolu i narysuj duże drzewo bez liści. Poproś dzieci, aby dorysowały liście na drzewie i pokolorowały je, korzystając z różnych kolorów symbolizujących poszczególne emocje. Następnie poproś dzieci, aby na liściach drzewa napisały lub narysowały sytuacje, w których doświadczyły danej emocji. Możesz również zachęcić je do rozmowy o tym, jak radzą sobie w takich sytuacjach i jakich strategii używają, aby poczuć się lepiej.

Zadanie ma na celu wesprzeć dzieci w nauce identyfikacji emocji i kontekstów ich występowania, a także wspomóc je w nauce samoregulacji i wykorzystywania różnych strategii radzenia sobie z emocjami.

EMOCJE MAJĄ MOC.

Dlaczego rozwój inteligencji
emocjonalnej u dzieci jest tak ważny?

Edukacja mózgu bez edukacji serca nie jest w ogóle edukacją

- Arystoteles

Emocje są ciągle niedoceniane. W szkole dzieci uczą się nazw rzek i miast czy budowy pantofelka, ale nikt nie objaśnia im, jak nazywać i interpretować emocje, które przeżywają.

W rozmaitych przekazach kulturowych zajmowanie się emocjami uważane jest za infantylne. Warto przyjrzeć się powszechnym mitom i przekonaniom na ich temat. Bycie emocjonalnym często jest kojarzone z utratą kontroli. Wielu ludzi nie ufa emocjom, bo to objaw słabości. Uważają oni, że prościej byłoby nie czuć nic albo ograniczyć się ewentualnie do przeżywania radości, błogości i zachwyty. Dążą do wyeliminowania odczuwania złości, smutku, zazdrości, wstrętu czy niepokoju. Tu i tam panuje opinia, że w każdej sytuacji istnieje jeden prawidłowy sposób odczuwania i zawsze powinno czuć się odpowiednio. Dalej powszechnie spotykana jest optyka, iż w środowisku zawodowym profesjonalizm wymaga nieokazywania tego, co czujemy. Rozmowy o emocjach uznawane są za niepoważne. W czasach sukcesu pozostawanie w nieproduktywnej niemocy jest uznawane za porażkę, a odczuwania nieprzyjemnych emocji trzeba natychmiast się wydościć. Naturalna reakcja na smutek, jaką jest płacz, jest dalej w kulturze Zachodu oznaką słabości. Nawet dyskurs naukowy często pokazuje emocje jako opozycję wobec rozumu i powiela potoczne dychotomie: rozum – emocje, umysł – ciało, kultura – nauka czy męskość – kobiecość.

Przez setki lat synonimem wychowania była emocjonalna powściągliwość. Dorośli często nieświadomie zaprzeczają emocjom dziecka, negują powody do smutku czy lęku, umniejszają, wyśmiewają jego uczucia lub ekspresje. Mówią do dzieci „chłopaki nie płaczą”, „złość piękności szkodzi”, „nie wymyślaj, jakie problemy może mieć dziecko w twoim wieku?”, „wszyscy są zadowoleni, a ty nie”, „nie histeryzuj”, „nie maź się”.

W konsekwencji takiego spojrzenia na emocjonalność człowiek stosuje nieefektywne i szkodliwe strategie radzenia sobie z emocjami. Tłumi, zaprzecza, wypiera i odcina się od emocji. Zagryza zęby, odwraca uwagę od odczuwania emocji, żeby nikt nie zobaczył, co przeżywa. Warto pamiętać, że stłumione emocje nie znikają. Mało tego: istnieje duże prawdopodobieństwo, że jeszcze się nasilą. Długotrwałe unikanie wyrażania emocji wzmacnia lęk przed nimi i jeszcze bardziej zwiększa tendencje do uciekania od nich. Doprowadzi do jeszcze większego napięcia i stresu, zamknięcia się w sobie, wypalenia i zaburzonych reakcji. Długotrwałe tłumienie złości może doprowadzić nawet do depresji. Czynniki emocjonalne mogą mieć duży wpływ na dolegliwości odczuwane w ciele. Kiedy emocje nie są przeżyte, nie ma zgody na ich czucie w ciele, mogą pojawić się tak zwane zaburzenia somatyczne występujące pod postacią bólów somatycznych brzucha, głowy, kręgosłupa, stawów, nudności, zaparc czy zespołu jelita drażliwego.

Brak konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami przy jednocześnie panujących przekonaniach skazuje ludzi na samotne zmaganie się z wyzwaniami życia i presją otoczenia. Konsekwencją tego są coraz bardziej alarmujące statystyki dotyczące odporności psychicznej i zdrowia, występowania zaburzeń psychicznych i podejmowania prób samobójczych – również przez dzieci i młodzież. Trzeba pamiętać, że odporność emocjonalna to składowa zdrowia psychicznego, a baza emocjonalna jest podstawą dla kompetencji społecznych.

A JAK TO JEST Z TYMI EMOCJAMI?

Ludzka biologia działa niezależnie od poglądów. Emocje towarzyszą ludziom od narodzin. Wszyscy je czują. Jest to skutek lub dar ewolucji. W przeszłości znaczenie emocji było po prostu fundamentalne do przetrwania. Emocje komunikują o człowieku i o tym, co się dzieje wokół niego. Są poznawczą interpretacją fizjologicznego stanu ciała. Powstają w odpowiedzi na bodźce wewnętrzne lub zewnętrzne. Wpływają na fizjologię, myśli oraz zachowanie. Przykładowo pod wpływem złości ciało się napina (fizjologia), może pojawić się interpretacja w głowie (myśl), że ktoś robi mu na złość, i zaczyna krzyczeć (zachowanie). Myśli, emocje i ciało stale na siebie oddziałują i mają wpływ na zachowanie. Dalece nieuzasadnione jest

dzielenie ich na złe, dobre, ładne, brzydkie, a co za tym idzie – myślenie: „nie chcę już czuć złości”, „muszę się pozbyć smutku”. Wszystkie odczucia coś mówią. Wiele powstaje samoczynnie w odpowiedzi na stan środowiska zewnętrznego lub wewnętrznego.

Podkreślmy jeszcze raz: to, że człowiek czuje, jest naturalne.

DLACZEGO WARTO W EMOCJE?

Co najmniej 80% sukcesu w dorosłości pochodzi z inteligencji emocjonalnej

- Daniel Goleman

Emocje chronią zdrowie psychiczne. Dobre rozpoznawanie emocji wpływa na poczucie własnej wartości, czyni odpornym psychicznie, pomaga w życiu, w relacjach, w skutecznym biznesie. Pozwala poznać potrzeby, zrozumieć siebie i innych, świadomie reagować na bodźce oraz prawdziwie zmotywować się do działania. Nie może być mowy o przywództwie, empatii, asertywności, współpracy czy perswazji bez emocji.

Psycholożka, twórczyni podcastu „O Zmierzchu” Marta Niedźwiedzka zwraca uwagę, że ludzie, którzy dobrze zarządzają swoimi emocjami:

- osiągają cele w sposób optymalny i z pełnym wykorzystaniem zasobów, nie narażając się na nadmiarowe straty, i nie przekraczając granicy lęku, wściekłości i ekstremalnego wyczerpania;
- właściwie reagują na sytuacje emocjonalne – bo wiedzą, co się z nimi dzieje, nie dostrajają się do innych ludzi, nie zalewają się nadmiarowo emocjami innych, nie dają sobą manipulować;
- nie reagują nadmiarowo lub lękowo, nie mają napadów złości niewspółmiernych do wydarzenia, ale też nie prokrastynują; częste odkładanie zadań jest podszyte lękiem;
- mają głębokie relacje – pojawia się intymność i dobre układy w grupie;
- uczą się i adaptują znacznie szybciej od innych. Krytyki nie traktują jako zagrożenia, nie muszą kompulsywnie bronić się przed atakiem;
- mają lepsze życie, bo czują radość, przyjemność, mają dostęp do wszystkich emocji, nie odcinają się od złości, smutku, lęku, co jednocześnie odcina od przyjemności i życia w dobrostanie;
- radzą sobie z kryzysami;
- nie chorują psychosomatycznie;
- są bardziej kreatywni, proces twórczy często odbywa się w głębokim kontakcie z emocjami.

Edukacja emocjonalna to podstawa niezbędna do życia w dobrostanie i wzmocnienia odporności psychicznej. Międzynarodowe projekty badawcze pokazują istnienie zależności pomiędzy kompetencjami społeczno-emocjonalnymi dzieci a ich poziomem osiągnięć szkolnych oraz natężeniem zachowań agresywnych. U uczniów biorących udział w regularnych zajęciach z edukacji emocjonalnej odnotowano zmniejszenie ryzyka problemów psychicznych, takich jak depresja czy nerwice. Kompetencje społeczno-emocjonalne są też kluczowym czynnikiem chroniącym przed uzależnieniami chemicznymi czy behawioralnymi. Rozwój inteligencji emocjonalnej wymaga ciągłej praktyki.

Jest ona związana z szerokim spektrum kompetencji psychologicznych (samoświadomość, samoocena, samokontrola) społecznych (empatia, asertywność, perswazja, przywództwo, współpraca) oraz prakseologicznych (motywacja, zdolności adaptacyjne, sumienność).

Warto pamiętać, że konstruktywne radzenie sobie z emocjami to dostrzeganie, nazywanie i wyrażanie ich w sposób, który nie krzywdzi innych ani nas samych.

Wszystkie metody zarządzania emocjami przez ich unikanie są nieskuteczne. Czasem potrzeba całego życia, wielu nauczycieli oraz ćwiczeń, by opanować tę sztukę.

Dobrze jest więc być wyrozumiałym dla siebie i dzieci w procesie uczenia się.

CZEGO MOŻEMY NAUCZYĆ SIEBIE I DZIECI O EMOCJACH?

Traktuj emocje jak ważne wiadomości – swoją sygnalizację.

Emocje możemy porównać do kontrolki w aucie, które – świecąc – wskazują nam, co się dzieje w pojeździe. Traktujmy je jak wiadomości od nas samych do nas samych. Kiedy je odczuwamy, pomocne będzie zadanie sobie pytań: „o czym to mówi?”, „o jakiej potrzebie?”, „czego chce mnie nauczyć?”

Na początek warto przyjrzeć się czterem podstawowym emocjom, a więc: radości, smutkowi, złości i strachowi.

I tak **złość** mówi o naszej integralności, o **przekroczonych granicach** albo przez nas samych (np. obiecałam sobie, że nie będę brać nadgodzin w tym miesiącu, a kolejny dzień zostaję po godzinach), albo przez innych. Złość krzyczy o niezaspokojonych potrzebach. Złość porusza energią i pobudza do działania. Jej funkcją jest rozładowanie stresu, mówi o naruszeniu granic, a więc jest dla nas niezwykle cennym źródłem informacji.

Smutek pokazuje nam, że musimy się **zatrzymać**, zwolnić tempo. Przynosi refleksję i pozwala dostrzec to, co naprawdę cenne. Dzięki niemu możemy przetrwać straty i się wyciszyć. Jest niezbędny do regeneracji. Najczęściej nas wycofuje. Chcemy pobyć sami.

Radość daje energię i motywację do działania. Pokazuje stan idealny. Ta emocja mobilizuje nas ku czemuś. Mówi: **jest dobrze, kontynuuj, dajesz sobie radę.**

Natomiast **strach** to już ostrzeżenie, ochrona przed zagrożeniem lub przypomnienie o ostrożności. Mówi do nas „uważaj”. Może też nas informować, że się rozwijamy, że kroczymy po nowych, nieznanach obszarach. Często związany jest z reakcją stresową.

Obserwacja czterech podstawowych emocji to dopiero początek, dalej możesz rozkodowywać kolejne. Odpowiednio ukierunkowana **zazdrość** podziała stymulująco i mobilizująco, **żal** pozwoli na zmianę i uczenie się na własnych błędach, **duma** doda nam wiary i zmotywuje do działania, **tęsknota** pokaże, na czym nam zależy i kogo nam jest prawdziwie brak. **Zazdrość** mówi nam o tym, co ważne, czego nam potrzeba, czego brak. **Wstyd** wskaże obszary, które potrzebują akceptacji, informuje nas o odrzuceniu.

ZŁOŚĆ

Krzyczy o potrzebach i pokazuje, że nasze granice zostały przekroczone

SMUTEK

Przynosi refleksje, pozwala dostrzec to co naprawdę cenne.

RADOŚĆ

Daje energię i motywację do działania

STRACH

Chroni przed zagrożeniem, przypomina o ostrożności

Naucz się rozpoznawać reakcje z ciała oraz wiązać je z emocjami.

Przyjrzyj się temu, jak przeżywasz emocje, jak czujesz je w ciele, co się dzieje z oddechem. Zaobserwuj, czy się napinasz, czy rozluźniasz, czy to, co czujesz, daje energię, czy ją zabiera, czy chcesz być sam, czy wręcz przeciwnie – szukasz kontaktu i chcesz się emocjami dzielić z innymi. Wiąż reakcję ciała z emocjami. Czujesz skurcz w żołądku – to pewnie oznacza, że się denerwujesz. Przyjrzyj się powszechnym reakcjom w ciele, kiedy czujesz daną emocję.

Odczuwając **złość**, możesz mieć napięte mięśnie, przyśpieszony oddech oraz szybsze bicie serca. Zachodzi szereg zmian hormonalnych, w głowie pojawiają się myśli zapalniki, stan pobudzenia, tracisz dystans, krew szybciej napływa do rąk, co sprawia, że łatwiej jest np. uderzyć kogoś czy chwycić za broń. **Mikrogesty złości** to złączone i opuszczone w dół brwi, spojrzenie zwężone, zaciśnięte usta.

Smutek odczuwamy jak ciężar, który „ciągnie nas w dół” i odciska znak w naszym ciele w postaci opuszczonych ramion, zapadniętej klatki piersiowej czy słabości w nogach. Oczy tracą blask, a kąciaki ust opadają. Towarzyszy mu odczucie zmęczenia, braku energii. Ból w piersiach. Odczucie pustki. Płacz, łzy, szloch. Trudność w przełykaniu. Brak tchu. Odczucie, że kręci się w głowie. **Mikrogesty** smutku to opuszczone górne powieki, utrata ostrości w oczach, lekko opuszczone kąciaki ust.

Odczuwając radość, czujemy rozluźnienie, mamy spokojny oddech i dużo energii. Radością przeważnie chcemy dzielić się z innymi. W odczuwanie radości angażuje się cała twarz: mięśnie policzków, usta, oczy. Mikrogesty radości to zmarszczki przy oczach („kurze łapki”), podniesione policzki, ruch mięśni okrążających oko.

Strach powoduje w naszym organizmie wydzielanie substancji, które stawiają nas w stan gotowości do ucieczki, walki lub zamrożenia. Unosimy brwi i powieki – wyraźnie widać białka oczu, rozszerzają się źrenice, serce zaczyna bić szybciej i mocno pompować krew do mięśni, by przygotować organizm do walki lub ucieczki. Jeśli czujesz, że się pocisz, to znaczy, że w ten sposób organizm schładza ciało rozgrzane stanem gotowości. Bywa jednak, że ciało na lęk reaguje kompletnym „zamrożeniem”. Kiedyś taka reakcja zastygnięcia bez ruchu chroniła przed atakiem drapieżnika, który dostrzegał przede wszystkim ruchome cele. Mikrogesty strachu to ściągnięte, uniesione brwi, podniesione górne powieki, napięte dolne powieki, lekko rozciągnięte usta.

Po prostu przeżywaj

Świadomie oddychaj. Odczuwaj emocje. Pozwól przepłynąć im jak chmurze na niebie. Odczuwaj, co się dzieje w twoim ciele, jakie myśli przychodzą ci do głowy. Jeśli czujesz jakieś napięcia, to najlepiej, jak potrafisz, skoncentruj się na napiętych miejscach i świadomie postaraj się je rozluźnić. Spokojnie i bez nadmiernego wysiłku. Im bardziej świadomie przeżyjesz ten moment, tym więcej wnikliwych refleksji potem doświadczysz. Przyjrzyj się temu, co robisz z emocjami – odpychasz, chcesz zatrzymać, zajmujesz się czymś innym, żeby o nich nie myśleć, że właśnie je przeżywasz.

Nazywaj emocje, rozmawiaj o nich i daj sobie czas na refleksje

Identyfikuj i nazywaj swoje emocje. Mów o nich. Bądź ciekaw tego, co dana emocja mówi o tobie i o sytuacji. Pytaj siebie o źródło emocji, znajdź bodziec, który je wywołał. Słowa, specyficzny ton głosu, gest, sytuacja, wspomnienie, zachowanie.

Rozmawiaj o emocjach, myślach i zachowaniach bohaterów bajek, książek, seriali, filmów czy spektakli w teatrze.

Radość

Strach

Smutek

Zaskoczenie

Wstręt

Złość

Nie dziel emocji na dobre i złe. Wszystkie są potrzebne, dlatego akceptuj każdą emocję.

Cokolwiek czujesz, jest całkowicie w porządku. Skoro tak czujesz, to ta emocja ma prawo tu być. Sam fakt, że to czujesz, jest wystarczającym powodem, by to czuć. Czujesz, bo jesteś człowiekiem. Pamiętaj, żeby akceptować wszystkie emocje – zarówno swoje, jak i dzieci. Emocje są nasze, osobiste, mamy prawo czuć po swojemu i inaczej niż inni. Zaprzeczanie uczuciom nie sprawi, że dziecko przestanie czuć. Sprawia, że poczuje się niezrozumiane i często bezsilne. Nie mówmy więc: nie bój się, nie smuć się, nie czuj.

Bądź odpowiedzialny za swoje zachowanie

Akceptacja emocji nie oznacza, że mamy akceptować każde zachowanie. Nie utożsamiaj doświadczania emocji z ich wyrażaniem. Może to powodować lęk przed emocjami oraz ich unikanie. Przeżywanie np. złości nie jest równoznaczne z tym, że na kogoś nakrzyczymy lub trzaśniemy drzwiami. Akceptuj emocje i ewentualnie wzmacniaj bądź ograniczaj zachowania.

Pamiętaj również, że to nie ludzie i ich postępowanie wywołują w nas emocje, ale sposób, w jaki je interpretujemy i postrzegamy. Jak pisał Marshall B. Rosenberg, twórca „Porozumienia bez przemocy:” jesteśmy niebezpieczni, gdy nie jesteśmy świadomi naszej odpowiedzialności za to, jak się zachowujemy, myślimy i czujemy. Zwracaj uwagę na to, jak komunikujesz przyczyny swoich emocji, np. „rozzarowałeś mnie,

kiedy nie przyszedłeś wczoraj wieczorem” możesz trafniej to wyrazić, mówiąc: „Byłem wczoraj rozczarowany, kiedy nie przyszedłeś, bo chciałam porozmawiać z tobą o kilku kwestiach, które mnie ostatnio niepokoją”.

Naucz się regulować emocje

Regulację emocjonalną możemy porównać do regulacji poziomu dźwięku w słuchawkach albo światła w pomieszczeniu. Tak samo możesz regulować siebie w odpowiedzi na bodźce, które docierają do ciebie z zewnątrz. Jest to wszystko, co robisz, żeby wpłynąć na swój aktualny stan emocjonalny, żeby obniżyć bądź nasilić lub zmienić odczuwane emocje.

Regulacja emocji oznacza, że sam umiesz dać sobie wyciszenie, opiekę nad potrzebami ciała i zagwarantować stabilność psychiczną. Dopiero z tego miejsca wychodzisz do relacji i kontaktów z ludźmi. Dzięki temu będziesz działać optymalnie.

Żeby skutecznie regulować emocje, pamiętaj, że:

- właściwie każda bardziej intensywna emocja (także ta „pozytywna” typu euforia czy zaciekawienie) mocno aktywuje układ nerwowy i jest stresorem. Ważne jest też, jak intensywnie i jak długo ją przeżywamy.

- za każdym razem adaptacja do nowej sytuacji lub zmiana będzie wiązała się ze stresem. Niezależnie od nastawienia do zmiany (pozytywnego czy oporowego) przyjdzie trudniejszy moment zwątpienia i wątpliwości. Z poziomu psychologicznego nie ma możliwości przejścia zmiany bez trudniejszych emocji. U dzieci takie sytuacje to np. zmiana planu, pójście po raz pierwszy do przedszkola.

Przykłady regulacji: ćwiczenia oddechowe, medytacja, relaksacja, ruch, reinterpretacja poznawcza emocji, przewartościowanie celów i priorytetów, kontakt z innymi, dzielenie się swoimi emocjami, poszukiwanie wsparcia i pomocy, powiązanie przeżywanych emocji z wyższymi wartościami np. duchowymi, znalezienie sensu i znaczenia.

Przykłady dysregulacji: nadmierne nasilenie emocji (przytłoczenie, panika, trauma), nadmierne wyciszenie emocji (odrętwienie, apatia), używanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych, „zajadanie” emocji (słodycze, przekąski), uporczywe odkładanie czy unikanie, izolowanie społeczne, nadmierne krytykowanie siebie lub innych, obrażanie się, nieprośenie o pomoc, niemówienie o swoich emocjach, przeżyciach, problemach.



Agnieszka Machnicka

Współzałożycielka Zacytani.org, bajkoedukatorka, trenerka, Kobieta Sukcesu Mazowska 2019.

Od 10 lat zarządza projektami i kieruje zespołami, absolwentka studiów podyplomowych z holistycznego zarządzania kapitałem ludzkim i Studium Integralnego Trenerów opartych na empatii. Mama Stasia.

JAK MOŻEMY SIĘ CZUĆ?

apatyczni	optymistyczni	rozdrażnieni	śmiali	zaintrygowani
bezbронni	orzeźwieni	rozdygotani	tryskający energią	zakłopotani
bezpieczni	osłabieni	rozentuzjzmowani	tryskający życiem	zakochani
behradni	osowiali	rozgniewani	ucieszeni	załęknieni
bezsilni	ospali	rozgoryczeni	udręczeni	załamani
beztroszy	oszołomieni	rozjuszeni	ufni	zaniepokojeni
bierni	otępiali	rozklejeni	ukojeni	zaskoczeni
dociekliwi	otwarci	rozleniwieni	ukontentowani	zasmuceni
dumni	ożywieni	rozluźnieni	uniesieni	zaspokojeni
energiczni	pełni energii	rozpromienieni	uradowani	zaszkokowani
entuzjastyczni	pełni radości	rozradowani	urzeczeni	zatroskani
głodni	pełni spokoju	rozrzewnieni	usatysfakcjonowani	zatrwożeni
kochający	pełni wigoru	rozsierdzeni	uskrzydleni	zauroczeni
łagodni	pełni życia	rozsrożeni	uszcześliwieni	zawiedzeni
markotni	pełni nadziei	roztrzęsieni	uważni	zawstyżeni
namiętni	pesymistyczni	rozweseleni	w dobrym nastroju	zażenowani
napięci	pewni siebie	rozwścieczeni	wdzięczni	zbici z tropu
natchnieni	pobudzeni	rozżłoszczeni	weseli	zbuntowani
niechętni	podejrzliwi	rozżaleni	wrażliwi	zdegustowani
niecierpliwi	podeksytowani	samotni	wstrząśnięci	zdenewrowani
niemrawi	podminowani	sceptyczni	wściekli	zdesperowani
nienasyceni	podnieceni	senni	wyciszeni	zdezorientowani
niepewni	podnieceni	sfrustrowani	wyczerpani	zdruzgotani
niepocieszeni	podrażnieni	skamieniali	wygłodniali	zdumieni
niespokojni	pogodni	skoncentrowani	wylewni	zdystansowani
nieswoi	poirytowani	skonsternowani	wypoczęci	zdziwieni
nieszczęśliwi	pokrzepieni	skrepowani	wystraszeni	zestresowani
nieufni	poruszeni	skupieni	wyzwoleni	zezłoszczeni
niewrażliwi	promienni	skwaszeni	wzburzeni	zirytowani
niezadowoleni	przejęci	smętni	wzruszeni	zmartwieni
niezainteresowani	przemęczeni	smutni	zaabsorbowani	zmęczeni
niezaspokojeni	przerażeni	spanikowani	zaangażowani	zmobilizowani
niezdecydowani	przestraszeni	spełnieni	zachęcen	zniechęceni
obojętni	przybici	speszeni	zachwyceni	zniecierpliwieni
oburzeni	przygaszeni	spięci	zaciekawieni	zniesmaczeni
ochoczy	przygnębieni	spokojni	zacierzewieni	znudzeni
ociężali	przyjacielscy	stęsknieni	zadowoleni	znużeni
oczarowani	przytłoczeni	strapieni	zadurzeni	zobojętniali
odprężeni	radośni	stremowani	zadziwieni	zrażeni
odrętwiali	rozanieleni	stroskani	zafascynowani	zrelaksowani
odważni	rozbawieni	struci	zafrasowani	zrozpaczeni
ogłuszeni	rozbici	strwożeni	zagniewani	zszokowani
olśnieni	rozbudzeni	swobodni	zagubieni	życzliwi
onieśmieleni	rozczarowani	syci	zainspirowani	żywi
opanowani	rozczuleni	szczęśliwi	zainteresowani	żywiotłwi

Na podstawie książki Marshalla B. Rosenberga „Porozumienie bez Przemocy. O języku serca”
Zaczytani.org



MAGICZNY DOM



Ubezpieczenia



zaczytani.org