

Małgorzata B. Siemież

Uniwersytet Wrocławski

Bajka w życiu dziecka

A fairy tail in the life of a child

### **Wprowadzenie**

W ostatnich latach można zauważyć wśród rodziców tendencje do interesowania się swoimi dziećmi w zakresie rozwoju intelektualnego i fizycznego. Pragną, by ich dzieci jak najszybciej nauczyły się czytać, pisać, liczyć, posługiwać się językami obcymi. Jeśli zachodzi konieczność opłacają dodatkowe zajęcia, by wiedza ich pociech była porównywalna z wiedzą, jaką posiadają rówieśnicy. Dzieci chcą, by rodzice byli z nich dumni, dlatego podejmują wyzwania, starając się sprostać oczekiwaniom dorosłych. Muszą dopasowywać się do wymogów związanych z codziennością. Często to zadanie ich przerasta, gdyż zostają z nim same. A wystarczy zadbać o rozwój emocjonalno-społeczny dziecka. W każdym momencie dojrzewania małego człowieka najważniejsza jest świadomość, że dziecko jest kochane bez względu na wszystko. Zadbanie o prawidłowe relacje z dzieckiem to podstawa nabycia przez nie umiejętności wyrażania emocji. Poznanie przez dziecko języka uczuć pozwoli mu zrozumieć swoje własne emocje i radzić sobie z nimi. Już u 3-latka naturalnym rodzajem aktywności jest zabawa indywidualna lub z opiekunem. Nawiązuje wtedy swoje pierwsze przyjaźnie i ważne jest, by rodzic nie przegapił tej chwili, by to on stał się przyjacielem swojego dziecka. Na każdym etapie rozwoju dziecko potrzebuje innej uwagi rodzica, ale zawsze

potrzebuje jego obecności, miłości i zrozumienia. Zadbanie o emocjonalny rozwój dzieci to bardzo trudne zadanie. Często rodzice tkwią w nawykach i stereotypach wyniesionych z domu rodzinnego, że „ja wiem najlepiej, co jest dobre dla mojego dziecka”. Nie potrafią się przyznać, że nie jest łatwo zrozumieć emocje, których sami nie akceptują w sobie. A dziecko? Co ma zrobić z emocjami, które go przepełniają, są w nim żywe, czasem trudne i bolesne? Dzieci potrzebują zrozumienia i przyzwolenia na okazywanie uczuć. Mogą wypłakać je w poduszkę, zwierzyć się misiowi lub, a może przede wszystkim, opowiedzieć o nich rodzicom. Dziecko może poradzić sobie samo ze swoimi emocjami, jeśli stworzymy mu bezpieczną przestrzeń, pozwolimy powiedzieć o swoich uczuciach i je przeżyć. Jedną z metod, jaką możemy posłużyć się w takiej chwili, jest bajka terapeutyczna. Są to niezwykle opowieści, świadomie tak skonstruowane, by dzieci odnajdywały w nich część siebie, swoich uczuć oraz konkretnych problemów, z którymi się borykają. W bezpiecznych ramionach taty, czy na kolanach mamy, mały czytelnik może przeżyć różne historie a utożsamiając się z bohaterem uwolnić się z poczucia winy. Nie każda bajka pomoże zawsze i każdemu dziecku. Do jednego trafi, do innego nie. To naturalne. Jeśli jednak już tak się stanie, działanie takiej bajki może być naprawdę znaczące.

*Dziecko może nauczyć dorosłych trzech rzeczy:  
cieszyć się bez powodu, być ciągle czymś zajęтым,  
domagać się - ze wszystkich sił - tego, czego pragnie.*

Paulo Coelho

### **Bajka a rozwój emocjonalny dziecka**

Rzeczywistość przedstawiana w baśniach jest zgodna z myśleniem dziecka, dzięki czemu pomaga mu zrozumieć siebie i otoczenie, wprowadza ład i porządek, pokazując jakie reguły rządzą światem. Bajka, dzięki temu, że daje uporządkowany i przewidywalny obraz świata, buduje w dzieciach poczucie bezpieczeństwa. Wszelkie informacje niezgodne z tymi już posiadanymi budzą sprzeciw, opór i zmuszają do poszukiwania nowych rozwiązań<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Por. M. Molicka, *Bajkoterapia*, Poznań 2002, s. 143.

Podążając za dziećmi, ich potrzebami, obserwując ich zachowania i problemy, sięgam po różne książki. Wojciech Kołyszko od dawna towarzyszy mojej pracy biblioterapeutycznej. Jego seria książeczek o emocjach pokazuje, że uczucia są zjawiskiem naturalnym. Gdy konfrontujemy się z nimi, potrafimy je odpowiednio wyrażać, łatwiej nam zaakceptować samego siebie, zrozumieć innych a świat nabiera głębi. Dzieci często mylnie odczytują emocje. Boją się swoich i cudzych uczuć. Czasem można usłyszeć, że złość, strach, czy zazdrość, to są złe uczucia, które tylko krzywdzą. Seria książeczek Wojciecha Kołyszki pomaga w wychowaniu, wspomaga rozwój dziecka, ułatwia rozpoznawanie i właściwe okazywanie uczuć. Pozwala zrozumieć, że wszystkie uczucia są potrzebne. Każda książeczka zawiera instrukcję obsługi emocji, która uczy co robić, gdy pojawia się to uczucie.

*Smok Lubomił i tajemnice złości* pokazuje, że:

*każdy się czasem złości. Jest to zjawisko zupełnie normalne. Więcej, bardzo pożyteczne! Złość mówi, że coś nie pozwala ci robić tego, co chcesz, albo dostać tego, czego potrzebujesz. (...) Złość możesz czuć również wtedy, gdy ktoś robi ci krzywdę. Jeśli jakiś podwórkowy rozbójnik zabiera ci zabawkę albo boleśnie pociąga za ucho, to zrozumiałe, że się złościś. (...) Złość pomaga także znaleźć siłę, by pokonać przeszkodę albo obronić się przed zagrożeniem – o ile to możliwe. (...) A co robić, kiedy pojawia się złość? Najpierw ją poczuj i powiedz sobie: „Oho, jestem zły!” Jeśli złość jest bardzo silna, trzeba ją oswoić. Istnieje na to tysiąc sposobów. Oto niektóre z nich: możesz ją narysować w postaci straszliwego potwora albo w jakiejś innej. Kopać piłkę, wrzeszczeć, okropnie, mocno tupać – w ogóle pozwolić swojemu ciału robić to, na co ma ochotę. Uważaj jednak, by nie uczynić krzywdy sobie lub komuś innemu.. (...) A czego lepiej w złości nie robić? Trzeba uważać, żebyśmy to my używali jej, a nie ona nas” (...) Lepiej też nie udawać, że się nie złościś, jeśli tak naprawdę czujesz złość. (...) Najlepiej nauczyć się rozpoznawać, co czujemy i – jeśli to tylko możliwe – mówić o tym innym. Wtedy jest dużo mniej problemów!².*

Czy takie treści mogą kształtować wrażliwość małego czytelnika, mogą zmienić jego życie? Tak. Barwny świat postaci przenika do wyobraźni dziecka, pozwalając spojrzeć na siebie z dystansu, jakby innymi oczyma, dostrzec to, co było niedostrzegalne, przeformułować i przewartościować codzienność.

---

² W. Kołyszko, *Smok Lubomił i tajemnice złości*, Gdańsk 2005, s. 40-48.

*Biblioterapia opiera się głównie na wykorzystaniu terapeutycznych wartości literatury (...) Książki mogą wydobywać z podświadomości czytelnika zarówno radosne jak i przykre przeżycia (...) Podczas czytania dziecko może doznać emocji podobnych do tych, które zostały zepchnięte do podświadomości (...) Za jedno z najważniejszych zadań biblioterapii uważa się pomoc w intelektualnym uaktywnianiu się pacjenta, lub wychowanka poprzez dostarczenie takich bodźców, które umożliwiają mu twórcze, aktywne działanie (...)*<sup>3</sup>.

Uczestnictwo w zdarzeniach literackiego świata prowadzi ku zrozumieniu siebie, motywacji własnego postępowania, doświadczenia<sup>4</sup>.

W bajkach mowa jest o wszystkich emocjach, tych pięknych i tych trudnych. Zawierają one wiele wskazówek co można zrobić, by poradzić sobie z problemem. Dają czas do namysłu i zastanowienia się nad sobą. Świat w bajkach widziany z dziecięcej perspektywy ma za zadanie uspokoić, wyciszyć i zredukować problemy emocjonalne, jak również wesprzeć w rozwoju osobistym małego czytelnika. „To ja, Twój smutek. Z tej książki dowiesz się jak bardzo jestem Ci potrzebny”<sup>5</sup>. Tak rozpoczyna się druga książeczka – *Zakłęte miasto i sekrety smutku*. Uświadamia małego czytelnika, że smutek jest nieodłączną emocją każdego człowieka, a wręcz jest mu bardzo potrzebny. Jak każda emocja, również smutek, ma swoje ważne funkcje: jest naturalną i normalną odpowiedzią na poczucie straty (osoby, celu). Dzięki smutkowi wiemy, co jest dla nas ważne i próbujemy to zdobyć.

*Smutek pozwala nam pożegnać się z tym, co odchodzi i z tym, co jest dla nas niedostępne. (...) Jeśli często nie pozwalamy się ujawnić żalowi, on rośnie i rośnie, aż w pewnym momencie trudno sobie z nim poradzić; taki jest duży. (...) Im wyraźniej poczujesz smutek i im łatwiej go z siebie wypuścisz, tym szybciej minie. (...) Pomożesz zmartwionej koleżance, po prostu ją wysłuchując, a nie pocieszając na siłę*<sup>6</sup>.

<sup>3</sup> I. Borecka, *Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum: materiały dydaktyczne dla nauczycieli i bibliotekarzy*, Wałbrzych 2002, s. 11.

<sup>4</sup> Por. M. Molicka, *Biblioterapia i bajkoterapia. Role literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*, Poznań 2011, s. 121.

<sup>5</sup> W. Kołyszko, *Zakłęte miasto i sekrety smutku*, Gdańsk 2004, s. 1.

<sup>6</sup> *Ibidem*, s. 45-53.

Lęk jest stałym elementem rozwoju dziecka. Najpierw boi się ono zostać samo w pokoju, później straszne stają się ciemności, a następnie różne przedmioty, zwierzęta, lekarze itd. Każdy z nas zapewne pamięta jedną rzecz, której się bał w dzieciństwie. Jednak to, co kiedyś budziło w nas strach, teraz należy do przeszłości. Z niektórych lęków się wyrasta, a inne mogą odcisnąć duże piętno na nasze dorosłe życie. *Pogromca potworów i magia strachu* – to opowieść pozwalająca dziecku utożsamić się z bohaterami, doświadczającymi uczucia strachu podczas wędrówki przez Puszcę Straszydeł, a także uczyć się wraz z nimi, jak „nie bać się bać”. Ile dzieci, a nawet dorosłych, traktuje strach jak swojego sprzymierzeńca, albo myśli, że trzeba mieć odwagę, żeby się z nim spotkać?

*Strach ostrzega nas przed niebezpieczeństwem i pomaga się przed nim uchronić. Daje energię, by uciec lub schować się przed zagrożeniem albo się z nim zmierzyć. Kiedy nie ukrywasz przed sobą, że się boisz, lecz się do tego przyznajesz, obronisz się o wiele łatwiej, niż gdybyś udawał bohatera. (...) Czasami wiesz, że nic ci nie grozi, ale i tak się boisz. Nazwij wtedy to, co czujesz: „boję się”. Zauważ, w których częściach ciała i w jaki sposób odczuwasz strach. Znacznie łatwiej jest go oswoić, gdy wiemy gdzie się umiejscowić.*

Dzieci potrafią spontanicznie i bez zahamowań ujawniać siebie w kontakcie z innymi ludźmi, co mogłoby sugerować, że wstyd ich nie dotyczy. Mimo tego, że wstyd nie kojarzy się dobrze i przyjemny nie jest, to jednak istnieje z jakiegoś ważnego powodu i ma czemuś służyć. Uczy co jest dobre a co złe, pomaga wyznaczyć granice, mobilizuje do zmiany, poprawy sytuacji i jeśli faktycznie nie przekroczy on pewnego krytycznego progu – powyżej którego demobilizuje i hamuje – to można mówić, że jest on **konstruktywny**. Książka „Wstyd i latający śpiwór” opowiada o pożytkach, jakie wynikają ze zdrowego wstydu, a także o jego destrukcyjnej sile pojawiającej się wtedy, gdy wstydzimy się nadmiernie. Książka zawiera „instrukcję obsługi wstydu”, w przystępny sposób przedstawiającą praktyczne sposoby radzenia sobie z tym uczuciem, a także wiele zabaw i ćwiczeń pomagających lepiej je poznać, również w kontekście innych emocji.

---

<sup>7</sup> W. Kołyszko, *Pogromca potworów i magia strachu*, Gdańsk 2004, s. 41-49.

Każdy z nas napotyka codziennie wiele sytuacji nacechowanych różnorodnymi emocjami. Silne emocje bywają trudne do przezwyciężenia i pokonania zwłaszcza przez dzieci, u których umiejętności społeczne i uczuciowe dopiero zaczynają się rozwijać i kształtować. Trudno więc im ogarnąć emocjonalną rzeczywistość, co znajduje odbicie w różnorodnych postawach małego człowieka. Dlatego częściej skupiamy się na negatywnych emocjach, żeby bronić się przed nimi, uczyć się walczyć z nimi, bądź pracować nad sobą, żeby umiejętnie je wyrażać. Zapominamy wówczas o pozytywnych uczuciach, które należy pielęgnować w sobie. *Radość i wyspa Hop-Siup* opowiada o tym, dlaczego radość jest w życiu koniecznie potrzebna i co nam grozi, gdy zaczynamy ją lekceważyć.

Wojciech Kołysko w swojej kolejnej książce: *Bawian, Cudanna i pułapki zazdrości* tłumaczy, że:

*Jeżeli czegoś komuś zazdrościmy, oznacza to, że właśnie tego nam brak. (...) Jeśli wiesz, że masz i zalety, i wady, że coś posiadasz, a czegoś nie – i wiesz, że to jest w porządku – wtedy nie musisz doczepiać sobie sztucznego nosa i uszu albo ich chować. Ani skarżyć na innych, ani w żaden sposób im szkodzić. A właśnie przeciwnie, dzielić się z nimi tym, co lubisz i na czym się znasz. A także uczyć się od nich i korzystać z ich umiejętności<sup>8</sup>.*

Fenomen bajki polega głównie na tym, że ona działa sama. Jej treść przenika stopniowo do dziecka i zaczyna na nie wpływać. Mały człowiek identyfikuje się z bohaterem i dzięki temu zaczyna rozumieć jak ktoś może się czuć w określonych sytuacjach. Uczy się dostrzegać i nazywać emocje swoje i innych.

Należy pamiętać, że problemu nie rozwiązuje bajka, ale samo dziecko. Korzysta ono z rozwiązań w niej zasugerowanych, a odbiera je jako własne. Słuchając o problemach podobnych do jego trudności, dziecko myśli: *Jeśli komuś podobnemu do mnie udało się, być może ja też to potrafię, warto spróbować.*

### Pomocna Uwaga

„Kraina Uwagi, to seria książeczek o potężnej UWAGI dostępnej każdemu, niezależnie od wieku. To lektura dla najmłodszych, jednak mogą z niej czerpać również starsi czytelnicy. Każda

<sup>8</sup> W. Kołysko, *Bawian, Cudanna i pułapki zazdrości*, Gdańsk 2004, s. 41-49.

z książeczek dotyka obszarów istotnych dla dzieci, daje możliwość nowego spojrzenia na siebie oraz otaczający świat, jednocześnie oferując bardzo przydatne narzędzia, które uruchamiają się już podczas czytania. Kraina Uważności to praktyczne umiejętności podane dzieciom w zabawny i przyjazny sposób<sup>9</sup>.

Bohaterem pierwszej książeczki – *Lew Staszek i siła uważności* – jest wesołe lwiątko, które przeżywa poważny problem – nad jego głową zbierają się czasem burzowe chmury. Pojawiają się wtedy, gdy Staszek bardzo czegoś pragnie a tego nie dostaje. Staszek ma mnóstwo pomysłów, żeby przegonić chmury, ale żaden ze sposobów nie działa. Dopiero rozmowa z tatą, jego autorytetem, powoduje, że Staszek spogląda na swój problem z innej strony.

*– Tak właśnie synku działa siła UWAŻNOŚCI, która pomaga nam przepędzać burzliwe chmury. Walka z nimi powoduje, że jest ich coraz więcej, a my bardziej się złościimy, gniewamy, czujemy się coraz gorzej. Jeśli jednak zamiast z nimi walczyć, spokojnie im się przyjrzymy i zaakceptujemy to, że czasami po prostu się pojawią, one same staną się małymi obłoczkami i powoli odpłyną<sup>10</sup>.*

Poprzez zrozumiałe i logiczne dialogi, dziecko nie tylko dowiadyuje się, że ma zmysły, ale również jak może z nich korzystać, żeby dawały mu radość i spokój.

*– Zobacz synku, jaką moc nosisz w sobie. Swoje uszy, oczy i oddech masz zawsze przy sobie, więc możesz z nich korzystać w każdym momencie. Rób to jak najczęściej, a w przyszłości staniesz się mądrym i dobrym władcą – poradził Staszekowi tata<sup>11</sup>.*

Staszek szybko zauważył, że gdy pracował nad swoją uważnością był spokojniejszy, więcej się uśmiechał, a gdy zapominał o uważności chmury pojawiały się natychmiast. Staszek podzielił się uważnością ze swoimi przyjaciółmi, którym bardzo spodobało się to i odnaleźli własny sposób na bycie uważnym. Uważność pomagała Staszekowi radzić sobie z najtrudniejszymi problemami.

Druga książeczka – *Szczurek Rysio i smak uważności* – uwrażliwia dzieci na smakowanie jedzonych potraw. „Uważne jedzenie

<sup>9</sup> A. Pawłowska, *Lew Staszek i siła uważności*, Poznań 2015, s. 41.

<sup>10</sup> Ibidem, s. 17-18.

<sup>11</sup> Ibidem, s. 29.

zdecydowanie zwiększa zakres odbieranych doznań oraz przyjemności z jedzenia, a także zapobiega nieświadomemu pochłanianiu niezdrowych przekąsek oraz zajadaniu smutków słodyczami<sup>12</sup>. Szczurek jest samotny, nikt się z nim nie bawi, bo on nie chce dzielić się swoimi słodyczami a im bardziej czuje się smutny i samotny, tym więcej je. Nauczycielka sowa zachęca Rysia do uważnego jedzenia na przykładzie poziomki.

*Obejrzyj ją z każdej strony. Zauważ jej kolor, kształt i fakturę. [...] Dziwne to jedzenie oczami, a nie buzią – pomyślał Rysio, ale poziomka rzeczywiście wydała mu się bardzo ciekawa. Była czerwona w żółte kropeczki, z jednej strony węższa [...] Przymknij oczy i powąchaj ją. Jaki zapach czujesz? Może przywołuje on jakieś wspomnienia lub z czymś ci się kojarzy? [...] – Na koniec powoli rozgryź poziomkę, zwracając uwagę na smak, który w tym momencie odczuwasz i ilość soku, jaka z niej wypływa. Żuj ją powoli, delektując się wszelkimi doznaniem, jakie do Ciebie docierają. – Mniem – ze smakiem obliżał się szczurek – jaka pyszna ta poziomka! Choć taka malutka, zawiera w sobie mnóstwo kolorów, zapachów i smaków<sup>13</sup>.*

Szczurek obiecał sobie, że już nigdy nie zje niczego nieświadomie, bo wtedy też je dużo rzeczy niezdrowych. Od tej pory szczurek smakował każdy kęs. Zaprosił na ucztę całą swoją klasę i od tej pory stał się mistrzem gotowania i uważnego jedzenia.

Kolejna książeczka – *Kotka Wiktoria i magia uważności* – jest,

*... książeczką dla małych artystów, żyjących w świecie fantazji i poszukujących ciągle nowych wrażeń. Pomaga dostrzec wyjątkowość w świecie, który otacza nas na co dzień i docenić piękno zwyczajnych rzeczy<sup>14</sup>.*

Kotka Wiktoria bardzo lubiła zanurzać się w świat fantazji. Wyobrażała sobie, że podróżuje po całym świecie, przeistacza się w różne postaci, raz jest księżniczką a raz wielkim odkrywcą. Radości było co niemiara, gdy przeżywała cudowne przygody. Jednak, gdy tylko przypominała sobie, że to wszystko jest dziełem jej pomysłów a nie rzeczywistości, ogarniał ją smutek, że mieszka w tak nieciekawym miejscu, w którym nic się nie dzieje.

<sup>12</sup> A. Pawłowska, *Szczurek Rysio i smak uważności*, Poznań 2015, s. 41.

<sup>13</sup> Ibidem, s. 21-30.

<sup>14</sup> A. Pawłowska, *Kotka Wiktoria i magia uważności*, Poznań 2015, s. 42.



*Obudź w sobie ciekawość i duszę odkrywcy – powiedziała mama, patrz na to, co cię otacza, jakbyś widziała to po raz pierwszy w życiu, a dostrzeżesz piękno, o którym nawet nie śniłaś<sup>15</sup>.*

W książeczce *Nietoperzyca Kaja i piękno uważności* autorka pokazuje jak wyjątkowa może być nasza różnorodność. W małej nietoperzycy, wyglądającej i żyjącej inaczej niż pozostałe zwierzęta, dostrzegamy siłę i poczucie własnej wartości, które stopniowo w sobie rozwija. „Kaja przypomina nam o tym, że nie ma jednej definicji piękna”<sup>16</sup>. Już na początku książeczki, autorka zwraca nam uwagę, że to Kaja uważała siebie za dziwaczkę. To, że była inna, gdyż była czarna, spała, gdy inni się bawili i to w dodatku głową w dół, nie znaczy, że inni o niej źle myśleli. Nietoperzyca nie przypuszczała, że ktoś ją może polubić, gdyż ona sama siebie nie lubiła i przez swój pryzmat patrzyła na innych. Aż spotkała znaną już nam kotkę Wiktorię, która postanowiła podzielić się swoją radością wynikającą z przeżywania i wprowadzania w życie Uważności. Otóż kotka zachęciła nietoperzycę do krótkiej medytacji, czyli wejścia w siebie, skonfrontowania się ze swoimi myślami.

*Wsluchaj się w moje słowa i powtarzaj je za mną w myślach: Wdycham powietrze i wyobrażam sobie, że jestem wspaniałym kwiatem, wydecham powietrze i czuję, że jestem piękna taka, jaka jestem. Wdech: kwiat, wydech: piękna. Wzruszenie ogarnęło Kają. Pierwszy raz w życiu myślała o sobie, że jest piękna<sup>17</sup>.*

*Kaja została sama, lecz wcale nie czuła się samotna. Pierwszy raz w życiu dostrzegła siebie jako kogoś ważnego. Zrozumiała, że to, w jaki sposób o sobie myśli, zależy tylko od niej. Poczuła się wolna. Nie musi być taka jak inni. Ma w sobie własną wyjątkowość. Nietoperzyca rozpostarła skrzydła i wzbila się w powietrze. Nareszcie cieszyła się swoim życiem. Nikogo nie udawała, po prostu była sobą<sup>18</sup>.*

Od tej pory Kaja czuła się piękna, silna, spokojna i wolna, czyli po prostu szczęśliwa. Odnalazła to w sobie, czerpiąc z wewnętrznego źródła, zrozumiała, że nie musi swego szczęścia uzależniać od

<sup>15</sup> Ibidem, s. 32.

<sup>16</sup> A. Pawłowska, *Nietoperzyca Kaja i piękno uważności*, Poznań 2015, s. 42.

<sup>17</sup> Ibidem, s. 26-32.

<sup>18</sup> Ibidem, s. 37.

innych. Akceptując siebie osiągamy prawdziwe szczęście. W akceptacji jest moc rozumienia siebie i innych.

*Tygryszek Erwinek i energia uważności* opowiada o tygrysku, który bardzo lubił sport. Fascynowały go wszystkie dyscypliny. Ruch dawał mu poczucie wolności i siły. Każdy wie, że ruch to zdrowie i nie ma w tym nic złego, dopóki nie zostanie odwrócona hierarchia wartości. Tak było w przypadku Erwinka, który „z czasem tak bardzo polubił smak zwycięstwa, że stał się on dla niego ważniejszy niż zabawa i przyjemność, jakie czerpał ze sportu”<sup>19</sup>. Przyjaciele odsunęli się od niego, bo czuli, że są mu potrzebni tylko do tego, żeby on mógł wygrywać a nie po to, by wspólnie spędzać czas. Aż pewnego dnia przyszedł do niego Staszek i spowodował, że opowieści o przyjacielach zatoczyły koło, gdyż teraz on, jak niegdyś jego ojciec, opowiedział tygryskowi o sile oddechu. Zachęcił go do obserwowania swojego ciała podczas ruchu, tego, co z nim dzieje się, jak zmienia się w miarę kolejnych posunięć. Następnym krokiem, który pojawił się automatycznie, było wsłuchiwanie się w ciało, w wysyłane sygnały, po to, by móc na nie odpowiedzieć. Potem tygryszek zaczął dostrzegać zmiany wokół siebie, poczuł dotykające go promienie słońca, usłyszał dźwięki przyrody. Poczul, że jego ciało przepętnia energia. „Wiedział już, że by zwyciężyć, nie zawsze trzeba być pierwszym na mecie”<sup>20</sup>.

### Zakończenie

Praca z dziećmi to wyzwanie. To wspólna z nimi obecność w poznawaniu, otwartości i elastyczności w działaniu. To radość z drobniaków i wielkich dokonań małych ludzi. To akceptacja i zrozumienie. To bycie współuczestnikiem zabawy, pomaganie dzieciom w stawianiu kolejnych kroków ku dorosłości oraz dbałość o to, by działało się to w jak najbardziej komfortowy dla nich sposób. Język bajek jest dziecku bliższy, gdyż jest to język fantazji. Forma opowiadania nie narzuca mu gotowych rozwiązań. Dziecko samo dochodzi do konkluzji, ma poczucie, że rozwiązanie problemu stanowi jego

---

<sup>19</sup> A. Pawłowska, *Tygryszek Erwinek i energia uważności*, Poznań 2015, s. 5.

<sup>20</sup> Ibidem, s. 37.

własny wybór. Mówienie o kłopotach głównego bohatera nie stanowi dla dziecka trudności bowiem opowiada ono o czyichś kłopotach. „Nadanie uczuciom nazwy daje dziecku poczucie, że pozostają one pod kontrolą”<sup>21</sup>. To wyzwala poczucie bezpieczeństwa, które pozwala się dziecku otworzyć. Zyskuje ono możliwość nieskrępowanego mówienia o swoich problemach, bez obawy, że będzie poddane ocenie. Bajki są doskonałym narzędziem wychowawczym, stanowią pretekst do rozmów i działań. Wspólne czytanie książek i rozmowa o nich może być łatwym i dostępnym sposobem budowania silnej więzi z dzieckiem, może być siłą pobudzającą intelekt i wyobraźnię, może rozwijać ambicje twórcze i stawiać wymagania w sposób motywujący. Czytając określone bajki można pomóc dziecku w wielu trudnych dla niego sytuacjach emocjonalnych, porządkując rzeczywistość oraz oswajając z własnymi uczuciami.

### Bibliografia

- Borecka I., *Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum: materiały dydaktyczne dla nauczycieli i bibliotekarzy*, Wałbrzych 2002.
- Brett D., *Opowiadania dla twojego dziecka*, Gdańsk 1998.
- Kołyшко W., *Bawian, Cudanna i pułapki zazdrości*, Gdańsk 2004.
- Kołyшко W., *Pogromca potworów i magia strachu*, Gdańsk 2004.
- Kołyшко W., *Smok Lubomił i tajemnice złości*, Gdańsk 2005.
- Kołyшко W., *Zaklęte miasto i sekrety smutku*, Gdańsk 2004.
- Kołyшко W., Tomaszewska J., *Radość i wyspa Hop-Siup*, Gdańsk 2014.
- Kołyшко W., Tomaszewska J., *Wstyd i latający śpiwór*, Gdańsk 2016.
- Kołyшко W., *Smok Lubomił i tajemnice złości*, Gdańsk 2005.
- Molicka M., *Bajkoterapia*, Poznań 2002.
- Molicka M., *Biblioterapia i bajkoterapia. Role literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*, Poznań 2011.
- Pawłowska A., *Kotka Wiktoria i magia uważności*, Poznań 2015.
- Pawłowska A., *Lew Staszek i siła uważności*, Poznań 2015.
- Pawłowska A., *Nietoperzyca Kaja i piękno uważności*, Poznań 2015.
- Pawłowska A., *Szczurek Rysio i smak uważności*, Poznań 2015.
- Pawłowska A., *Tygrzysek Erwinek i energia uważności*, Poznań 2015.

<sup>21</sup> D. Brett, *Opowiadania dla twojego dziecka*, cz. 2, Gdańsk 1998, s. 18.

**Streszczenie**

W niniejszym referacie autorka, na przykładzie kilku bajek, zastanawia się w jakim stopniu wpływają one na najmłodszego czytelnika. Dzięki właściwie dobranym bajkom dziecko kształtuje swoją osobowość. Chętnie utożsamia się z bajkowymi postaciami, wchodzi w rolę głównych bohaterów by zaspokoić swoją ciekawość, odpowiedzieć na nurtujące pytania i znaleźć najlepsze rozwiązanie własnych problemów. Bajka upraszcza to, co wydaje się trudne i niezrozumiałe, dodaje sił i wiary w siebie, dlatego może i powinna odegrać ważną rolę w życiu każdego dziecka.

**Słowa kluczowe:** bajka, dziecko, rozwój emocjonalny, uważność

**Abstract**

In this paper the author on a number of fairy tales wonders to what extent they affect the youngest reader. By selecting the appropriate fables and reading them to a child usually a boy or a girl shapes its personality. He/she willingly identifies himself/herself with fairytale characters, then he/she enters into the role of the main characters for different reasons. It can be done to satisfy his/her curiosity, to answer questions and find the best solution to his/her own problems. The fairy tale simplifies what seems difficult and incomprehensible. It adds strength and self-confidence, that is why fairy tales can and should play an important role in the life of every child.

**Key words:** story, child, emotional development, mindfulness