

# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

## Lęki dzieci wieku przedszkolnym

Wstęp.....	2
ROZDZIAŁ I LĘKI U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM .....	6
1.1. Pojęcie i klasyfikacja lęków.....	6
1.2. Rodzaje lęku w zależności od fazy rozwojowej dziecka.....	11
1.3. Przyczyny lęków .....	13
1.4. Mechanizmy obronne i sposoby radzenia sobie dzieci z lękiem .....	20
ROZDZIAŁ II BAJKI TERAPEUTYCZNE I ICH SPECYFIKA.....	24
2.1. Bajkoterapia jako jedna z metod biblioterapeutycznych.....	24
2.2. Istota i rodzaje bajek terapeutycznych.....	26
2.3. Rola bajek terapeutycznych .....	33
2.4. Budowa bajki terapeutycznej.....	34
ROZDZIAŁ III AUTORSKIE SCENARIUSZE ZAJĘĆ Z WYKORZYSTANIEM BAJEK TERAPEUTYCZNYCH.....	38
3.1. Istota i budowa scenariusza zajęć terapeutycznych.....	38
3.1.1 Scenariusz zajęć bajkoterapeutycznych o lęku przed nową sytuacją „Strach ma wielkie oczy” .....	42
3.1.2. Scenariusz zajęć bajkoterapeutycznych o lęku przed ciemnością „ <i>Nie boję się ciemności</i> ”.....	44
3.1.3. Scenariusz zajęć bajkoterapeutycznych o lęku przed odrzuceniem „Inny to nie znaczy gorszy” .....	45
3.1.4. Scenariusz zajęć bajko terapeutycznych dotyczących lęku przed fryzjerem „ <i>U fryzjera</i> ” .....	47
3.2. Ewaluacja z przeprowadzonych zajęć .....	49
ZAKOŃCZENIE.....	56

## WSTĘP

### 1. Temat niniejszej pracy brzmi:

„Wykorzystanie bajki terapeutycznej w obniżaniu lęku u dzieci przedszkolnych”

### 2. Uzasadnienie wyboru tematu

Temat wybrany został na podstawie inspiracji prowadzonych zajęć w jednym z przedszkoli, w których miałam okazję uczestniczyć. Postanowiłam bliżej się zapoznać z bajkoterapią. Celem mojej pracy jest przedstawienie jak za pomocą bajek terapeutycznych można redukować lęki u dzieci w wieku przedszkolnym.

Poczynione przeze mnie obserwacje nasuwają przypuszczenie, iż dla wielu dorosłych pewne sytuacje są banalne i mało istotne podczas gdy dla dzieci urastają do rangi dramatu i stanowią źródło lęku. Małemu dziecku należy zapewnić wsparcie, które pozwoli mu lepiej przeżyć sytuacje trudne. Ze względu na to, że nawet jednostkowe zdarzenie może przyczynić się do rozwoju zaburzenia zachowania warto stosować metody o największej skuteczności, dostępne dla dziecka i dostosowane do jego dojrzałości emocjonalnej. Dziecko nie jest do końca świadome swoich emocji i nie potrafi łączyć przyczyn swoich problemów z odczuwanymi konsekwencjami. W moim odczuciu bajki terapeutyczne stanowią efektywną formę pomocy, ponieważ kreują świat, w którym fantastyczne postaci muszą stawić czoła podobnym wyzwaniom, pojawiające się w nich stworzenia są atrakcyjne dla dzieci, wzbudzają ich ciekawość i skupiają uwagę. Są rozwiązaniem posiadającym elementy zabawy, a jednocześnie mają cel terapeutyczny. W wielu przypadkach, lęk powstaje w efekcie niezrealizowanych potrzeb dzieci, zaś literatura pozwala te potrzeby w sposób zastępczy spełnić. W swoich działaniach chciałam sprawdzić skuteczność tej metody i zweryfikować jak samodzielnie opracowane scenariusze zajęć biblioterapeutycznych oddziałują na dzieci.

### 2. Przedmiot badań

**Za przedmiot badań przyjęto:**

- Lęki u dzieci w wieku przedszkolnym, ich rodzaje, przyczyny i mechanizmy obronne;
- Bajki terapeutyczne ich rodzaje i rola w redukowaniu lęków dziecięcych;
- Reakcje dzieci w wieku przedszkolnym z różnych grup wiekowych na zaproponowane zajęcia bajkoterapeutyczne dotyczące obniżania lęku o charakterze sytuacyjnym (odczuwanym czy domniemanym);

# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

- Scenariusze terapeutyczne stanowiące podstawę zajęć bajkoterapeutycznych.

## 3. Cele badań

**Celem ogólnym** badań jest: Ukazanie bajkoterapii jako metody wspomagającej obniżenie u dzieci w wieku przedszkolnym odczucia lęku o różnej etiologii.

Wyznaczono następujące **cele szczegółowe**:

- Przybliżenie podstawowych zagadnień dotyczących lęków występujących u dzieci w wieku przedszkolnym;
- Omówienie bajkoterapii jako metody biblioterapeutycznej oraz specyfiki bajek terapeutycznych;
- Opracowanie autorskich scenariuszy biblioterapeutycznych;
- Reakcje uczestników bajkoterapii (pozytywne i negatywne);
- Analiza autorskich scenariuszy zajęć pod kątem zastosowanych metod dydaktycznych;
- Badanie zrozumienia treści bajki w tym reakcje pozytywne i negatywne;
- Badanie reakcji uczestników;
- Przedstawienie syntetycznych wniosków.

## 4. Problemy badawcze

**Problem ogólny** sformułowano w postaci pytania: „Czy i w jaki sposób bajka terapeutyczna wspomaga obniżenie odczucia lęku u dzieci w wieku przedszkolnym?”

Wyróżniono następujące **problemy szczegółowe**:

- Czy i w jakim stopniu odbiorcy zrozumieli treść bajki?
- W jakim stopniu reakcje odbiorców po wysłuchaniu bajki były pozytywne i negatywne?
- Czy i w jakim stopniu wybrane bajki terapeutyczne, metody dydaktyczne i formy pracy były atrakcyjne dla dzieci?

## 5. Metody i narzędzia badawcze

W pracy wykorzystano następujące **metody badawcze**:

### Metody jakościowe

- wywiad
- obserwacja

### Metody ilościowe

- sondaż diagnostyczny

### Analiza

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

- Analiza autorskich scenariuszy zajęć na podstawie wykorzystanych metod dydaktycznych;

### Synteza

- Analiza tego, w jaki sposób lęki dzieci w wieku przedszkolnym przekładają się na ich reagowanie i udział w zajęciach biblioterapeutycznych, a także odkrycie powiązań między wykorzystanymi scenariuszami zajęć a obniżeniem poziomu odczuwanego lęku.

### 6. Charakterystyka badanej grupy i organizacji badań

Dzieci tworzące grupę badawczą uczęszczają do Integracyjnego Punktu Przedszkolnego „Tuptusie” w Pruszczu Gdańskim. Naczelnyymi ideami placówki są: integracja dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi oraz dzieci bez specjalnych potrzeb edukacyjnych (w szeroko pojętej normie) oraz indywidualne podejście do każdego z uczestników procesu dydaktycznego. Placówka jest przedszkolem kameralnym ze względu na niewielką liczbę uczestniczących tam dzieci. W sumie chodzi do niego dwadzieścia troje dzieci. Podzielone są na trzy grupy wiekowe:

- najmłodsza grupa czterolatki liczące 8 dzieci w tym troje z spektrum autyzmu
- średnia grupa pięciolatki liczy 8 osób są to dzieci w normie
- najstarsza grupa sześciolatki 7 dzieci w tym 2 osoby ze spektrum autyzmu

Z racji szczególnej sytuacji epidemicznej dyrekcja nie wyraziła na moje wejście do przedszkola z tego powodu zajęcia przeprowadził pedagog przedszkolny w mało licznych podgrupach (do ośmiu uczestników). Podstawą przeprowadzenia zajęć była bajka terapeutyczna oraz napisane przez badającego 4 autorskie scenariusze do zajęć, które również podlegają badaniu. Zajęcia odbywały się od 8 do 11 marca. Dwa dni po ich zakończeniu spotkałam się z pedagogiem, przeprowadzającym te zajęcia i przeprowadziłam z nim szczegółowy wywiad.

### 7. Struktura pracy

Praca składa się z dwóch zasadniczych części:

- teoretycznej: są to I i II rozdział
- badawczej: rozdział III

W rozdziale I : „Lęki dzieci w wieku przedszkolnym” omówiono pojęcie, klasyfikację lęków, przyczyny lęków oraz mechanizmy obronne i sposoby radzenia sobie z lękiem.

W Rozdziale II : „Bajki terapeutyczne i ich specyfika” przybliżono charakterystykę bajkoterapii.

## **Uzyskaj pomoc – poprawprac.pl**

W Rozdziale III: „Autorskie scenariusze zajęć z wykorzystaniem bajek terapeutycznych” zaprezentowano autorskie scenariusze zajęć na podstawie, których przeprowadzone zostały zajęcia bajkoterapeutyczne.

## ROZDZIAŁ I

### LEKI U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

#### 1.1. Pojęcie i klasyfikacja lęków

Zarówno strach, jak i lęk, stanowią podstawowe emocje w życiu człowieka. W języku potocznym są ze sobą utożsamiane – rozumiane równoznacznie. Oba zjawiska można postrzegać na bazie biologii i psychologii, jako subiektywną reakcję organizmu na zewnętrzne czynniki, która pozwala osobie przeżyć, obronić się przed zagrożeniem<sup>1</sup>.

„Lęk”, według A. Czelakowskiej<sup>2</sup>, oznacza uczucie obawy przed danym czynnikiem, a „strach” - niepokój przed zagrażającym elementem, przed nieznanym aspektem, który zdaje się być groźny dla jednostki<sup>3</sup>. Na podstawie językowego rozumienia owych wyrazów są one dla siebie nawzajem synonimami – posiadają ten sam zbiór desygnatów.

Istnieją jednak różnice między rozumieniem wspomnianych pojęć. Według M. Szatan, „strach” stanowi pojęcie bardziej uniwersalne, oznaczające obawę przed obiektywnym zagrożeniem dla człowieka, za to „lęk” wiąże się bardziej z subiektywnym jednostkowym postrzeganiem. Co więcej, strach jest aspektem łącznym dla różnorodnych gatunków istot, a lęk dotyczy wyłącznie ludzi<sup>4</sup>. Wspomniana autorka pisze także o „niepokoju” oraz „obawie”, mówiąc o nich jako o typie emocjonalnego kontekstu, rodzaju odczucia. Podkreśla niewysoką intensywność tych odczuć. Przy czym pojęcia takie jak „trwoga”, „horror”, „przerażenie” oznaczają stany lękowe o intensywniejszym zabarwieniu, wiążą się niejednokrotnie z paraliżującym odczuciem dla jednostki. Jeszcze inaczej odbierana jest „panika”, oznaczająca - według badaczki - działania niekontrolowane, dynamiczne, bezrefleksyjne<sup>5</sup>.

Zdaniem M. Kamińskiego, pojęcie „lęk” i „strach” mogą być opisywane w inny sposób. Lęk stanowi efekt pewnych wewnętrznych odczuć, powstaje wewnątrz jednostki, inicjuje odczuwanie bezradności i braku kontroli. Stanowi emocję, którą

---

<sup>1</sup>M. Kamiński, *Pojęcie strachu i lęku oraz ich znaczenie dla prób samobójczych* [w:] *Przegląd Prawniczy, „Ekonomiczny i Społeczny”*, 4/2014, s. 24-27.

<sup>2</sup>A. Czelakowska, *Wielki słownik języka polskiego*, PAN, Warszawa 2012, s. 387.

<sup>3</sup>Ibidem.

<sup>4</sup>M. Szatan, *Strach a lęk w ujęciu nauk humanistycznych*, „Studia Gdańskie” 31, 2012, s. 325-342.

<sup>5</sup>Ibidem.

## Uzyskaj pomoc – [poprawaprac.pl](http://poprawaprac.pl)

zaobserwować można przy zjawiskach o niższym poziomie intensywności, aniżeli w przypadku odczuwania strachu, będącego silniejszym stanem emocjonalnym. Lęk jest reakcją na stan zagrożenia bazowych wartości jednostki.

Zdaniem F. Furedicha lęk jest zjawiskiem, które pojawia się bez zaistnienia konkretnej przyczyny i oddziałuje na zakres oraz intensywność odczuwania obawy przez daną osobę. Cechuje się wówczas podmiotowością, ponieważ stanowi emocję pochodzącą z podświadomości – jednostka świadomie odczuwa lęk, jednakże nie jest w stanie podać jego źródła<sup>6</sup>. Z reguły pojawia się jako efekt zagubienia, utracenia poczucia bezpieczeństwa i odczuwania zagrożenia, przy czym trzeci aspekt jest najbardziej istotny. Nie istnieje odczuwanie lęku bez poczucia zaistnienia elementu zagrażającego osobie<sup>7</sup>. Stanowi on element, pozwalający jednostce na refleksję nad konsekwencjami swoich czynów.

A. Kępiński opisując pojęcie „strachu”, wspomina o nim jako o aspekcie dużo bardziej pierwotnym, aniżeli lęk. Pojawia się w momencie faktycznego, bezpośredniego, nie tylko potencjalnego niebezpieczeństwa dla jednostki. Z jednej strony odczuwany jest na poziomie biologicznym człowieka, a jednocześnie cechuje go wysoki poziom subiektywności – zależy to od osobowości danej jednostki. Strach stanowi element pozwalający ludziom na przeżycie – istnieje od momentu urodzenia i aktywuje się w sytuacji samego zagrożenia. Stąd też cechuje go przedmiotowość – jest efektem pojawienia się konkretnego źródła owego odczucia<sup>8</sup>.

M. Kamiński jest zdania, że lęk w każdym przypadku ma charakter ambiwalentny – z jednej strony samo odczucie zniewala jednostkę, może ją paraliżować, z drugiej zaś może motywować ją do przekraczania własnych granic możliwości, do dokonywania wręcz nadludzkich czynów. Człowiek naturalnie ucieka od odczucia strachu, chce go jak najbardziej zniwelować, pomimo tego, iż w przypadku jego zaistnienia staje się on najbardziej wrażliwy na środowisko, otoczenie – wyostrajają się zmysły (takie jak węch, wzrok, słuch), pojawia się maksymalna mobilizacja organizmu w celu przetrwania. Osoba doznaje wówczas także zastrzyku kreatywności. Możliwe jest więc uznanie, że strach sam w sobie jest aspektem budującym, rozwijającym. Jednocześnie warto zaznaczyć, iż lęk winien być stymulujący do inicjowania działań. W rzeczywistości

---

<sup>6</sup>F. Furedi, *Kultura strachu-ponowne odczytanie*, „Znak” 679/ 2011, s. 33-38.

<sup>7</sup>Ibidem.

<sup>8</sup>A. Kępiński, *Lęk*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2014, s. 31.

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

jednak ludzie kojarzą lęk z poczuciem bezsilności – nie inspiracji czy bodźcem do działania<sup>9</sup>. F. Furedi uważa, że wiąże się to

z brakiem umiejscowienia konkretnego źródła lęku. Ta ogólnikowość jest przytłaczająca dla jednostki, dlatego nie wie ona, jak sobie z tym radzić<sup>10</sup>. Brak kontroli nad odczuwaniem lęku prowadzi do uczucia paniki, co hamuje korzystny progres osoby, uniemożliwia jej naturalne funkcjonowanie, zarówno fizyczne, jak i mentalne.

F. Furedi podkreśla różne funkcje lęku - zachowawczą, obronną i inicjującą ucieczkę. To, jaki rodzaj lęku czuje osoba, jest efektem źródeł odczuwanego strachu. Autor podkreśla, że istnieje wiele definicji lęku, ale żadna z nich nie stanowi kompleksowego opracowania i nie daje możliwości pełnego zrozumienia owego pojęcia. Część badaczy koncentruje się na kwestii lęku jako emocjonalnej reakcji, część z nich mówi o nim jako o grupie reakcji fundamentalnych czy nawet jako o popędzie. Najczęściej opisuje się go jednak przy pomocy poziomu jego nasilenia – można mówić o niepokoju, obawach, lęku, obrzydzeniu, strachu, przerażeniu, panice itd.<sup>11</sup> Poniżej przedstawiono przytaczaną w literaturze kategoryzację lęku.

Ogół lęków opisywany jest jako lęk sytuacyjny. Pojawia się on krótkofalowo, wskutek zaistnienia zjawiska bardzo stresującego dla danej osoby. Stan trwa maksymalnie parę dni. Może zdarzyć się także sytuacja, gdy lęk tego rodzaju stanie się przewlekły. Pojawia się on również w momencie zaistnienia stresu i znika po jego ustaniu. Nierzadko powiązany jest z fobiami czy niekomfortowymi sytuacjami występującymi w środowisku jednostki<sup>12</sup>.

Kolejnym rodzajem lęku jest lęk patologiczny – z reguły możliwy do zaobserwowania u osób zmagających się z mentalnymi dolegliwościami. W tym przypadku mogą pojawić się takie typy lęków jak: schizofreniczny, urojeniowy, depresyjny, paniczny. Ten typ jest zdecydowanie paraliżujący, uniemożliwiający naturalne funkcjonowanie człowieka, hamujący jego rozwój. Z reguły, w takim wypadku, jednostka żyje w nieustannym poczuciu zagrożenia, wpadając tym samym w stany paniczne. Zdarza się także, iż taki lęk wiąże się z zachowaniami agresywnymi, nierzadko wobec siebie samego, z braku możliwości innego ujęcia owych odczuć<sup>13</sup>.

---

<sup>9</sup>M. Kamiński, op. cit., s. 36.

<sup>10</sup>F. Furedi, op. cit., s. 33-38.

<sup>11</sup>Ibidem.

<sup>12</sup>Ibidem.

<sup>13</sup>M. Kamiński, op. cit., s. 34-37.



## Uzyskaj pomoc – poprawprac.pl

A. Kępiński w podobny sposób rozdziela postrzeganie lęku. W jego ujęciu, lęk społeczny stanowi objaw strachu przed odizolowaniem, a biologiczny wiąże się z obawą nastąpienia choroby czy śmierci. Dodatkowo, wyróżnia on także lęk moralny i dezintegracyjny<sup>14</sup>. Autor pisze również o strachu jako o lęku przedmiotowym, który jest względny. Nie w każdym przypadku identyczny bodziec będzie wiązał się z takim samym nasileniem owej emocji – ostateczne odczuwanie lęku stanowi wypadkową wielu czynników – tak wewnętrznych (biologicznych, genetycznych uwarunkowań), jaki społecznych. Owa reakcja może się także zmieniać w trakcie trwania życia jednostki – może się osłabiać bądź przybierać na sile. Personalny wymiar lęku jest, zdaniem A. Kępińskiego, efektem tak zwanego metabolizmu informacyjnego, który powiązany jest z kulturą w jakiej funkcjonują jednostki. Według analityka, lęk nie stanowi bezpośredniego efektu zaistnienia zagrożenia, a skutek przełamania społecznego tabu. Takie postrzeganie podkreśla społeczny wymiar lęku oraz strachu – są one zależne od środowiska, w jakim osoba żyje, opinii innych, zewnętrznych elementów<sup>15</sup>.

Możliwe jest także wyróżnienie trzech aspektów lęku – fizjologicznego, poznawczego oraz behawioralnego. Pierwszy z nich bazuje na uczuciach fizycznych powiązanych z sytuacją lękową. Są to między innymi ściskanie w żołądku, mdłości, potliwość dłoni, zaczerwienienie twarzy itp. Aspekt kognitywny (poznawczy) polega na refleksjach, myślach, niepokojach dziecka, dotyczących zagrożenia. Lęk wzrasta wprost proporcjonalnie do poziomu prawdopodobieństwa zaistnienia danego niebezpieczeństwa (według młodego człowieka), a także zwiększa się w momencie, gdy dziecko odczuwa brak możliwości poradzenia sobie z zagrożeniem oraz brak szans uzyskania wsparcia z zewnątrz w danej sytuacji. Za to aspekt zachowania (behawioralny) mówi o działaniach bazujących na unikaniu oraz zabezpieczaniu przed zaistnieniem potencjalnego zagrożenia. Sam lęk stanowi zjawisko złożone, a jego kolejne aspekty i komponenty nie jedynie występują równolegle, co wpływają na siebie nawzajem<sup>16</sup>. Poniżej znajduje się rysunek, ukazująca przykład takiej relacji.

---

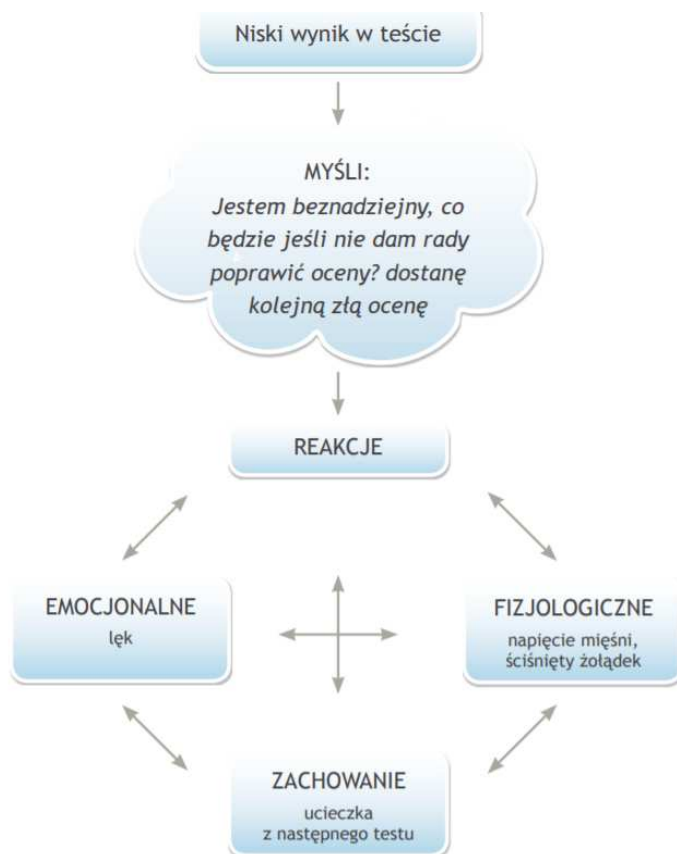
<sup>14</sup>A. Kępiński, op. cit., s. 39.

<sup>15</sup>Ibidem.

<sup>16</sup>I. Derezińska, M. Gajdzik, *One są wśród nas. Dziecko z zaburzeniami lękowymi w szkole i przedszkolu*, [http://www.bc.ore.edu.pl/Content/198/07ore\\_leki.pdf](http://www.bc.ore.edu.pl/Content/198/07ore_leki.pdf), [dostęp dnia: 5.03.2021 r.]

# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

Rysunek 1. Przykład zależności pomiędzy aspektami lęku



Źródło: I. Derezińska, M. Gajdzik, *One są wśród nas. Dziecko z zaburzeniami lękowymi w szkole i przedszkolu*, [http://www.bc.ore.edu.pl/Content/198/07ore\\_leki.pdf](http://www.bc.ore.edu.pl/Content/198/07ore_leki.pdf), [dostęp dnia: 5.03.2021 r.]

Jeszcze inną kategorię stanowią zaburzenia lękowe. Są to stany biologicznych zakłóceń, zespoły chorobowe. Nie stanowią naturalnych reakcji organizmu, a dolegliwość, charakteryzowaną przy pomocy objawów, które jej towarzyszą<sup>17</sup>. Istnieje wiele różnorodnych klasyfikacji zaburzeń lękowych. Najbardziej popularna, utworzona według ICD-10 oraz DSM-IV-TR, wyróżnia między innymi: zaburzenia powiązane z fobiami, z atakami paniki, fobie społeczne, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zaburzenia stresowe pourazowe czy ostre reakcje na stres<sup>18</sup>. Istnieje wiele teorii na temat pochodzenia tego typu przypadłości, jednak większość badaczy zgadza się co do tego, iż najistotniejszym aspektem jest w tym zakresie poziom podatności na stres. Jest to element, na który duży wpływ posiada nie jedynie wychowanie oraz społeczne nastawianie do sytuacji stresowych, lecz także genetyka<sup>19</sup>.

<sup>17</sup>A. Kacprzyk-Straszak, A. Pawlak, K. Kucharczyk, *Zaburzenia lękowe – rzeczywistość obok nas* [w:] *Beskidzkie dziedzictwo V*, Łodygowice 2017, s. 103-107.

<sup>18</sup>I. Derezińska, M. Gajdzik, op. cit., s. 19.

<sup>19</sup>A. Kacprzyk-Straszak, A. Pawlak, K. Kucharczyk, op. cit., s. 104.

# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

## 1.2. Rodzaje lęku w zależności od fazy rozwojowej dziecka

Dzieci w trakcie rozwoju zmieniają się z perspektywy poznawczej, biologicznej i zachowania. Na każdą ze zmian wpływają konkretne czynniki, każda z nich posiada swoje konsekwencje, między innymi w postaci pojawiania się kolejnych odczuć i emocji. W zależności od wieku jednostki, przeżywa ona w określony sposób poszczególne aspekty, które jej dotyczą. Pojawienie się lęków u dzieci i młodzieży jest naturalnym stanem rzeczy. Młodsze osoby będą odczuwały lęk przed separacją czy potworami, a starsze – między innymi przed oceną innych (na przykład rówieśników).

Do lęków, które pojawiają się na początku życia człowieka zalicza się między innymi lęk przed separacją. Dotyczy on sytuacji, gdy dziecko jest rozdzielane ze swoimi opiekunami (np. w momencie uczęszczania do placówki przedszkolnej). Wówczas wychowankowie w naturalny sposób starają się poradzić sobie z tym rozdzieleniem. Niektórzy reagują w takich momentach płaczem, histerią, niechęcią do fizycznego rozstania z rodzicem, inni próbują nieustannie kontrolować miejsce pobytu opiekuna i podtrzymywać z nim ciągły kontakt (np. poprzez dzwonienie do niego wielokrotnie w ciągu dnia). Kolejnym lękiem, który pojawia się we wczesnym okresie dzieciństwa jest fobia. Polega ona na tym, iż dziecko odczuwa nieustanny strach, który staje się problematyczny w momencie, kiedy utrudnia jego rozwój i staje się zbyt intensywny<sup>20</sup>. Wiele tego typu obaw przemijających jest całkowicie naturalnych dla dziecięcego rozwoju. Mowa tu na przykład o niepokoju związanym z burzą. Do pewnego stopnia jest to naturalny i normalny odruch małego dziecka – jednakże w chwili, gdy stanie się aspektem uniemożliwiającym zwyczajne funkcjonowanie (na przykład w przedszkolu – nie chce wyjść na zewnątrz z innymi dziećmi ze strachu) i staje się fobią, istotne jest obserwowanie i potencjalna ingerencja dorosłego<sup>21</sup>.

Kolejny typ lęków pojawiających się u młodszych osób to lęki o charakterze społecznym. Obawa taka występuje zazwyczaj u dzieci od 2 roku życia do czasu wczesnoszkolnego. Może być naturalnym przedłużeniem obawy przed kontaktami z nieznanymi, która występuje z reguły od urodzenia do skończenia około trzydziestu miesięcy<sup>22</sup>. Opisany lęk może więc zaistnieć naturalnie w grupie obcych dzieci czy

---

<sup>20</sup>M. Langer-Rachwał, *Moje dziecko się boi*, Difin, Warszawa 2019, s. 47.

<sup>21</sup>Ibidem.

<sup>22</sup>C. M. Pittman, E. M. Karle, *Zależniony mózg*, WUJ, Kraków 2018, s. 17-26.

## Uzyskaj pomoc – [poprawaprac.pl](http://poprawaprac.pl)

dorosłych, jednakże, gdy pojawia się wśród znanych osób, może dawać powody do niepokoju<sup>23</sup>.

U starszych osób jak i u młodzieży pojawiają się kolejne inne rodzaje lęków. Jednym z nich jest agorafobia - strach przed przebywaniem na otwartych terenach. Innym jest fobia społeczna, którą zazwyczaj można zaobserwować pod koniec szkoły podstawowej. Wiąże się ona ze strachem przed niekorzystną oceną innych i – co za tym idzie – unikaniem wszelkich kontaktów społecznych. W tym wieku pojawiać mogą się także fobie specyficzne, które polegają na obawie przed kontaktem z daną osobą, obiektem czy zjawiskiem. W omawianym wieku można także zaobserwować napady paniki, polegające na fizycznych objawach odczuwanego lęku, takich jak kołatanie serca, problemy z oddychaniem czy zawroty głowy. Lęki te nie muszą być reakcją na konkretny bodziec, ale osoby, które ich doświadczają, starają się zazwyczaj unikać lokalizacji i okoliczności, gdzie uprzednio obawy takie wystąpiły<sup>24</sup>.

Badacze rozróżniają także inne zachowania dzieci, które nie wiążą się z lękami w sposób bezpośredni, lecz strach stanowi ich istotny objaw. Jedno z nich to tak zwany mutyzm wybiórczy, polegający na milknięciu młodej osoby w konkretnych sytuacjach, mimo posiadania zdolności mówienia oraz rozumienia mowy innych. Następną kwestią to inne, mieszane zaburzenia emocjonalno-behawioralne, które wiążą się z silnym odczuwaniem lęku przez dziecko, co w istotny sposób zakłóca jego naturalny progres i funkcjonowanie w środowisku<sup>25</sup>.

J. Trempała i K. Tagliaferro powiązali pojawiające się w życiu dzieci lęki z ich konkretnym wiekiem. Wskazali oni, że u osób w wieku:

- dwóch lat – pojawiają się lęki wizualne (ciemne barwy, większe obiekty), lęki przestrzenne (modyfikacja miejsca przebywania), lęki słuchowe (głośniejsze dźwięki, odgłosy aut, pociągów) i lęki społeczne (głównie przed separacją z opiekunem);
- dwóch i pół roku – pojawiają się lęki przestrzenne, polegające na ruchu (straszne są nagle zbliżające się przedmioty, modyfikacje w znanych schematach ruchowych, nagła zmiana umiejscowienia danego przedmiotu);

---

<sup>23</sup>Ibidem.

<sup>24</sup>K. Tagliaferro, *Zaburzenia lękowe*, w: M. Jerzak (red.), *Zaburzenia psychiczne i rozwojowe u dzieci a szkolna rzeczywistość*, WN PWN, Warszawa 2016, s. 63.

<sup>25</sup>I. Derezińska, M. Gajdzik, op. cit., s. 10-14.

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

- trzech lat – pojawiają się lęki wizualne (przed starszymi osobami, maskami), także strach przed zwierzętami, ciemnością czy wyjściem rodziców;
- czterech lat – pojawiają się lęki słuchowe (głośne odgłosy), straszne zaczynają być dzikie zwierzęta, ciemność, też opuszczenie (wyjście) przez matkę;
- pięciu lat – lęki się zmniejszają, zaczynają stawać się bardziej realne – dziecko boi się tego, że się wywróci, że będzie ciemno, że rodzic nie wróci;
- sześciu lat – znów pojawia się wiele lęków – dźwiękowych (przed głośniejszymi odgłosami natury, ale i pochodzącymi z mieszkania), przed zjawiskami nadnaturalnymi (czarownicami, potworami), przed zgubieniem się, przed żywiołami (np. burzą), przed śmiercią opiekunów, rodziców;
- siedmiu lat – nadal istnieje wiele lęków, między innymi wizualnych (przed ciemnością, piwnicami, cieniami-duchami), przed napadem, wojną, włamaniem, przed spóźnieniem (na przykład do szkoły) czy obawa przed niezaakceptowaniem przez rówieśników;
- ośmiu-dziewięciu lat – lęki się zmniejszają, dziecko boi się głównie błędów i niepowodzeń w placówce szkolnej, postrzeganych przez pryzmat swoich rzeczywistych osiągnięć, zdolności i możliwości;
- dziesięciu lat – wraca lęk przed dzikimi zwierzętami, niebezpieczną naturą (węże, pająki, ogień), pożarami i innymi katastrofami, ciemnością<sup>26</sup>.

### 1.3. Przyczyny lęków

Lęki u dzieci mogą być spowodowane wieloma czynnikami, takimi jak separacja od rodziców czy pojawienie się nagłego, nieprzyjemnego i (w odczuciu dziecka) zagrażającego elementu<sup>27</sup>. Część badaczy wiąże jednak pojawianie się stanów lękowych u młodych osób z wpływami pochodzącymi z grupy rodzinnej, otoczenia rówieśników, współczesnego świata i mediów, placówek wychowawczych i dydaktycznych.

Niektórzy analitycy doszukują się źródeł odczuwania dziecięcych lęków w postępowaniu rodziców i rodziny. Postawy opiekunów, które budują, wspierają bądź krytykują działania podopiecznych, w znaczący sposób oddziałują na ich zachowania i odczucia. Dziecko, które dostaje od rodziców akceptację oraz zrozumienie z pewnością czuje się bezpieczniejsze aniżeli takie, któremu tego brakuje. H. Sullivan

---

<sup>26</sup>J. Trempała, *Psychologia rozwoju człowieka*, WN PWN, Warszawa 2016, s. 41-44.

<sup>27</sup>K. Tagliaferro, op. cit., s. 65.

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

stwierdził, iż dla młodych osób niezwykle ważne jest zaakceptowanie przez tak zwane jednostki znaczące (w tym przypadku dorosłych, będących opiekunami dziecka), gdyż daje im to poczucie zabezpieczenia zarówno mentalnego, fizycznego, jak i biologicznego. Gdy brakuje takiej akceptacji – pojawia się lęk<sup>28</sup>. Co więcej, także nieprawidłowe traktowanie młodego człowieka przez grupę rodzinną – wyśmiewanie, ośmieszanie, nieustanna krytyka, frustracja, niezadowolenie, poczucie bezsilności, agresja – wpływa na poczucie bezpieczeństwa małego. Dziecko czuje się gorsze, pokrzywdzone, ma niskie poczucie własnej wartości. Dodatkowo huśtawki nastrojów opiekunów (z jednej strony nadmierna opieka, z drugiej ciągle niezadowolenie, co jest specyficzne dla niestabilnych emocjonalnie rodziców), odbierają młodszemu poczucie stabilności oraz bezpieczeństwa, co powoduje u nich powstanie opisanych lęków społecznych. Dzieci nie potrafią naturalnie i normalnie funkcjonować w grupie, nie mając odpowiednich wzorców, co powoduje pojawianie się sytuacji stresowych i konfliktowych – tak wśród rówieśników, jak i innych osób.

Część badaczy, między innymi I. Obuchowska, opisuje typy rodziców, którzy powodują pojawianie się lęku u swoich potomków<sup>29</sup>. Są to<sup>30</sup>:

- matka o charakterze autokratycznym – kontroluje całość funkcjonowania i istnienia dziecka, nie dając mu żadnej niezależności, nie akceptuje popełniania błędów, zmusza je do całkowitego podporządkowania, hamując jego aktywność. Bywa, iż młodzi, posiadające taką matkę, boją się niepowodzeń;
- matka o charakterze lęklwym – niezwykle opiekuńcza, jednakże niedoceniająca zdolności dziecka, nie daje mu rozwiązywać problemów w jego otoczeniu samodzielnie, ingeruje we wszystkie sytuacje, uniemożliwiając nauczenie się przez nie samodzielnego radzenia sobie z pewnymi zjawiskami i osobami;
- matka o charakterze pedantycznym – dokładna, drobiazgowo, tworząca bardzo wygórowane oczekiwania dla dziecka, w tym przypadku wszelkie zawody, jakie powoduje młody człowiek, są dla niego źródłem ogromnego lęku i stresu przez reakcją rodzica;

---

<sup>28</sup>W. Błaszczak, D. Doliński, *Dynamika emocji*, WN PWN, Warszawa 2011, s. 133-141.

<sup>29</sup>B. Cejmańska, *Przyczyny występowania oraz zapobieganie i łagodzenie lęku u dzieci*, Publiczne Przedszkole nr 1, Piła 2010, s. 1-2.

<sup>30</sup>Ibidem.

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

- matka o charakterze nerwowym (niezrównoważonym) – ma wahania nastrojów, jest w ciągłym niedoczasy, z reguły nie jest w stanie poradzić sobie z nawałem obowiązków, zaniedbując część z nich;
- matka o charakterze niekochającym – nie daje dziecku poczucia bezpieczeństwa, stara się odseparować od niego pod byle pretekstem, nierzadko dochodzi także do przemocy fizycznej oraz psychicznej, nie daje dziecku odczuć miłości matczynej;
- matka o charakterze nieszczęśliwym – zazwyczaj jest to kobieta niezadowolona ze swojego małżeństwa, swojej roli w grupie rodzinnej, co przelewa na dziecko w postaci ciągłego nadopiekuńczego zachowania bądź – odwrotnie – przez odrzucenie młodej jednostki, niechęć do kontaktów z nią;
- ojciec o specyficie rygorystycznej – stawia zbyt wygórowane wymogi co do dziecka, nie biorąc pod uwagę jego możliwości i zdolności;
- ojciec o specyficie nieobecnej – nie pojawia się zbyt często w domu, ucieka w pracę bądź innego rodzaju zajęcia, cechuje go mała stanowczość oraz sprawczość w domu rodzinnym, nierzadko nie wnika w sprawy dzieci i ich wychowania, pozostawiając ową kwestię (nierządco) dominującej matce;
- ojciec o specyficie groźnej – agresywny wobec młodszych (często pojawia się w grupach rodzinnych zmagających się z problemami alkoholowymi)<sup>31</sup>.

Przedstawione typy opiekunów nie wykluczają się wzajemnie – matki nieszczęśliwe mogą być jednocześnie lękliwe. W przypadku posiadania przez dziecko matki stresującej, kreującej u niego brak poczucia bezpieczeństwa, pojawia się zachwianie, którego nie może naprawić dobra relacja z innymi członkami rodziny. Z drugiej strony, posiadanie unieszczęśliwiającego ojca nierzadko jest kompensowane przez dobre oraz opiekuńcze matki<sup>32</sup>. Wyróżnione wyżej typy rodziców bazują na rozróżnieniu pozytywnych oraz negatywnych postaw wychowawczych wobec dzieci. Wśród korzystnych wymienić można: dążenie do samodzielności młodej jednostki, jej rozwoju, akceptowanie jej, szacunek. Za to niekorzystne postawy bazują na: unikaniu dziecka, odrzucaniu go, niechęci do kontaktów. Owo niewłaściwe podejście może być przyczyną powstania wielu zaburzeń, między innymi powstania lęku<sup>33</sup>.

W przypadku oddziaływania rodziców na pojawianie się lęków u młodszych, istotny aspekt stanowi lęk separacyjny, zwłaszcza przed opuszczeniem przez matkę,

---

<sup>31</sup>B. Cejmańska, op. cit., s. 2-3.

<sup>32</sup>W. Błaszczak, D. Doliński, op. cit., s. 133-141.

<sup>33</sup>Ibidem.

## Uzyskaj pomoc – poprawprac.pl

będącą uosobieniem bezpieczeństwa. Z tego powodu małe dzieci nie przepadają za spaniem oddzielnie od rodziców, nie czują się spokojne w przedszkolach oraz bardzo przeżywają zostawanie w domu z kimś innym. W przypadku rozstania rodziców czy opiekunów, tego rodzaju separacja oraz stres niejednokrotnie powoduje obniżone poczucie własnej wartości dziecka oraz brak wiary w to, że jest warte, by je polubić czy pokochać<sup>34</sup>.

Badacze wskazują także na konieczność tłumaczenia dzieciom sposobu funkcjonowania świata, bowiem, gdy zrozumieją one na czym polegają różne zjawiska (np. jak powstają cienie czy burze), będą się ich mniej bały, będą też w stanie zracjonalizować powstałe lęki i samodzielnie je pokonać. Istnieje wiele badań, mówiących o zależnościach pomiędzy obawami rodziców a obawami młodych ludzi (są podobne) oraz postawami wychowawczymi a dziecięcymi lękami. Stąd też istotne jest odpowiednie podejście opiekunów do niepokojów dzieci. Dorośli są w stanie zniwelować poczucie lęku u swoich pociech, a dając im poczucie bezpieczeństwa, uniknąć pojawiania się nowych<sup>35</sup>.

Nie tylko otoczenie oddziałuje na pojawienie się strachu u dzieci, istotny wpływ posiada także środowisko placówek wychowawczo – dydaktycznych (np. przedszkolnych). W przypadku mniejszych dzieci, które dopiero zaczynają uczęszczać do przedszkola, owo działanie ma dwójką funkcję. Z jednej strony niweluje wiele lęków, takich jak strach przed nieznanym, kontaktem z obcymi osobami, nowym miejscem. Wychowanek mierzy się z wyzwaniem, jakim jest dla niego wejście w nowe środowisko, oswaja się z nowym miejscem, nowymi przedmiotami, nowymi osobami zyskując też i nowe doświadczeniami. Z drugiej strony, w związku ze wszystkimi pojawiającymi się zmianami, rodzą się nowe obawy związane z rozstaniem z rodzicami, nauką, niezaakceptowaniem przez rówieśników<sup>36</sup>.

Lęk separacyjny w przypadku dzieci, które zaczęły chodzić do przedszkola, jest naturalną reakcją na brak wiedzy na temat tego, kiedy opiekun wróci, nieznaną sytuacją. Jest to niełatwa kwestia tak dla samych dzieci, jak i dla ich rodziców, ponieważ oni także nie są z reguły przyzwyczajeni do zostawiania swoich pociech pod opieką obcych osób. Najlepsza sytuacja ma miejsce wówczas, gdy dziecko odczuwa lęk przed separacją w trakcie pierwszych dni w nowym otoczeniu, jednak stopniowo zaczyna się do niego

---

<sup>34</sup>B. Cejmańska, op. cit., s. 5-6.

<sup>35</sup>Ibidem.

<sup>36</sup>I. Derezińska, M. Gajdzik, op. cit., s. 11-14.



## Uzyskaj pomoc – poprawprac.pl

przyzwyczajając, nowe otoczenie zaczyna postrzegać jako środowisko przyjazne, co w konsekwencji pomniejsza istniejący jeszcze lęk. J. Ranschburg był zdania, iż pojawienie się niepokoju w początkowej separacji jest dobrą oznaką istnienia silnej więzi pomiędzy dzieckiem a rodzicem i świadczy o tym, że podopieczny poradzi sobie w nowym otoczeniu<sup>37</sup>.

Zdecydowanie mniej naturalna jest obojętność młodej osoby, dotycząca jego opiekuna, i brak odczuwania jakiegokolwiek lęku przed rozdzieleniem z rodzicem. Bywa tak, iż to opiekunka w placówce przyjmuje niejako matczyną rolę i podopieczny zaczyna czuć lęk przed separacją z nią.

Na dzieci nie wpływają korzystnie kary i straszenie nimi przez rodziców czy opiekunów. Obiecywanie im, iż zostaną zamknięte w odosobnieniu czy będą mniej kochane w konsekwencji swoich działań, powoduje u nieletnich silny lęk przed karą<sup>38</sup>. Wiąże się to z dodatkowym lękiem – przed utraceniem miłości.

Zdarza się także, że sama postać wychowawcy czy nauczyciela stanowi powód lęku dziecka. W tym aspekcie niezwykle ważne okazuje się odpowiednie zapewnienie wsparcia, a także przekonywanie, że nie ma się czego bać, bycie pomocą w procesie przezwyciężania strachu<sup>39</sup>. Lęk wychowanków w placówkach przedszkolnych może mieć również swoje źródło w grupie społecznej, do której dziecko dołącza. Chęć bycia zaakceptowanym i przynależenia do grupy to bardzo silne emocje. W momencie aprobaty przez innych, dziecko uzyskuje wsparcie, podnosi się też jego samoocena. Natomiast w przypadku odrzucenia przez grupę pojawia się lub ugruntowuje brak wiary w siebie. Lęk przed odrzuceniem przez rówieśników może sprawić, że osoby strachliwe będą nierzadko mieć kłopoty z dopasowaniem się do reszty grupy, a w konsekwencji będą unikane. W momencie przejścia podopiecznego z grupy przedszkolnej do szkoły pojawia się dodatkowo strach przed porażką, brakiem wiedzy, niepowodzeniem na tle innych kolegów czy koleżanek<sup>40</sup>.

Jeszcze inną przyczynę lęków u młodych osób stanowią massmedia i treści się w nich pojawiające. Postaci z bajek, kreskówek, książek stają się nieodłącznym elementem ich funkcjonowania, a tym samym wiążą z nimi prawdziwe emocje, też

---

<sup>37</sup>E. Czerwińska-Jakimiuk, *Agresja w perspektywie psychologicznej i filozoficznej. Przegląd wybranych teorii*, Argument: Biannual Philosophical Journal 10.1 / 2020, s. 197-212.

<sup>38</sup>Ibidem, s. 134-136.

<sup>39</sup>K. Kubiak, *Lęk u dzieci w wieku przedszkolnym*, <http://docplayer.pl/48539766-Lek-u-dzieci-w-wieku-przedszkolnym.html>, dostęp z dnia 25.02.2021 r.

<sup>40</sup>E. Czerwińska-Jakimiuk, op. cit., s. 197-202.

## Uzyskaj pomoc – [poprawaprac.pl](http://poprawaprac.pl)

i lęki. Dzieci posiadają niezwykle pokłady wyobraźni i nierzadko miesza się ona u nich z rzeczywistością, ponadto mentalność dziecięca jest niezwykle wrażliwa. Zbyt silne bodźce, pochodzące z mediów (bajek, dzienników telewizyjnych, filmów, gier), mogą okazać się za mocne dla młodej psychiki i skutkować zaistnieniem lęków. Oczywiście, im wrażliwsza jest osoba, tym mocniej odczuwa wszystkie bodźce. W przypadku dzieci o nadwrażliwej osobowości, nawet z pozoru niestraszne programy, mogą skutkować negatywnymi konsekwencjami w postaci utworzenia się niepokoju<sup>41</sup>. Nie od dziś wiadomo, iż wszelkie telewizyjne programy (nawet te przeznaczone dla dzieci) są pełne groźnych postaci, zawikłanych fabuł, niepokojących treści i scen. Młode osoby przeżywają nie tylko przygody postaci fikcyjnych (takich jak czarownice), ale również programy informacyjne (np. reportaże o wojnie, terroryzmie, katastrofach), które oddziałują na nie w sposób podświadomy (nie mają wiedzy na temat zaistniałych wydarzeń, ale odczuwają związane z nimi emocje, w tym strach). Przeprowadzone badania wykazały, iż dziecko, uczęszczające do placówki przedszkolnej, spędza przed telewizorem przeciętnie trzy godziny dziennie<sup>42</sup>. Wszystkie groźne sceny są zapamiętywane, po czym odtwarzane w ich wyobraźni. Niestety, obecnie w mediach obrazy tego typu są ukazywane bardzo często i trudno uchronić przed nimi oglądającego telewizję młodego człowieka. Wszelkie tego typu audycje telewizyjne w dużej mierze pełne są przemocy, wulgaryzmów, szkodliwej, niszczącej pozytywne wzorce kobiet oraz mężczyzn seksualności. Ma to również miejsce w reklamach, które – ze względu na swój charakter – są przez dzieci oglądane z dużą chęcią, co sprawia, że młoda osoba spędza przeciętnie kilka godzin tygodniowo na oglądaniu spotów reklamowych<sup>43</sup>.

Dodatkowym bodźcem ukazującym dzieciom agresję i kreującym lęki, są gry komputerowe. Ich przesycenie brutalnością, napięciem, bazującym na wszystkich zmysłach (nawet dźwięki w tego typu produkcjach są nierzadko oparte na podniecaniu odczucia strachu), oddziałuje mocno na poziom bojaźliwości dzieci. Niektórzy terapeuci wykorzystują tego typu gry podczas pracy z dziećmi nad opanowywaniem ich lęku. Terapia polega na przepracowaniu z dzieckiem emocji wywoływanych przez grę, kiedy to terapeuta zatrzymuje fabułę w newralgicznych, trudnych dla podopiecznego momentach, stosując techniki relaksacji i wyciszenia przed powrotem do fabuły. Jednakże większość

---

<sup>41</sup>Ibidem.

<sup>42</sup>A. Kępiński, op. cit., s. 41.

<sup>43</sup>K. Kubiak, op. cit., s. 12.

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

dzieci uczy się z nich gier, zachowań agresywnych, poniżania innych, karania słabszych, a później w analogiczny sposób radzi sobie z pojawiającym się lękiem czy stresem w realnym życiu.

Grając, dziecko nie buduje w sobie wyłącznie odwagi, ale także agresywne reakcje. Odczucia, jakie pojawiają się w trakcie korzystania przez młodych ludzi z medialnych przekazów, stanowią nierzadko przyczynę pojawiania się dolegliwości psychosomatycznych. Dzieje się tak szczególnie w sytuacji, gdy rodzice zezwalają na niekontrolowane korzystanie z mediów, a nie rozmawiają z podopiecznymi na temat pojawiających się informacji oraz scen, nie tłumaczą różnicy pomiędzy światem wirtualnym a rzeczywistym i nie wskazują, jak radzić sobie z powstałymi przez nie emocjami<sup>44</sup>.

Inną teorią, związaną z powstawaniem stanów lękowych u dzieci, jest idea podmiotowego uwarunkowania strachu. Poza modelowaniem zachowań lękowych przez rodziców czy wpływaniu na nie przez wychowawców i rówieśników, w szkole czy przedszkolu, istotny jest także aspekt wewnętrzny osoby, w tym m.in. poziom samooceny, postrzeganie siebie, wyznawane wartości, tożsamość, niezależność czy umiejscowienie kontroli. Istnieje kilka zależności pomiędzy odczuwaniem lęku przez człowieka, a obrazem siebie, mianowicie<sup>45</sup>:

- zależność między uczuciem lęku a dobieranymi wartościami, zwłaszcza postrzeganiem siebie, orientacją wewnętrzną, skoncentrowaniem na swojej osobie, tendencją do wycofywania się;
- powiązanie odczuwania lęku z poczuciem tożsamości – im to poczucie jest słabsze, tym większy lęk czuje osoba;
- powiązanie lęku ze stopniem posiadania kontroli - im człowiek bardziej odczuwa, że jest przedmiotem kontroli zewnętrznej, tym większy lęk czuje;
- zależność istniejąca między lękiem a samooceną jednostki – lęk wzrasta wraz z obniżaniem samooceny.

---

<sup>44</sup>Ibidem.

<sup>45</sup>B. Cejmańska, op. cit., s. 10.

# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

## 1.4. Mechanizmy obronne i sposoby radzenia sobie dzieci z lękiem

Ponieważ dzieci nie zawsze są świadome przeżywania strachu czy niepokoju w danym momencie, wykorzystują pewne mechanizmy do natychmiastowego radzenia sobie z powstałym napięciem<sup>46</sup>, w tym:

- ucieczkę w inne zachowania, działania – koncentrują się na innych zachowaniach dla obniżenia poziomu lęku. Może być to rozrywka (np. gra komputerowa) bądź czynności prostsze (np. jedzenie);
- strategie kognitywne – zaczynają postrzegać sytuację w inny sposób, sztucznie obniżając poziom odczuwanego lęku (np. dzięki myśleniu magicznemu czy zmianom postrzegania danego zjawiska czy samego siebie);
- ucieczkę w dolegliwość chorobową – początkowo inicjowane reakcje organizmu są kotwiczone, ponieważ stanowią podstawę do radzenia sobie z lękiem/stresem;
- regresję – „cofnięcie” się do mechanizmów właściwych dla młodszych dzieci (np. moczenie się czy wymaganie od opiekunów opieki typowej dla młodszych dzieci);
- maskowanie strachu – przyjmowanie postaw odwrotnych do lęku (np. zbytnej odwagi, brawury, humoru) dla zniwelowania niekorzystnego odczucia. Może być kotwiczone dzięki aprobachie innych osób oraz natychmiastowemu obniżaniu poczucia lęku;
- nawyki ruchowe – działania pomniejszające powstałe napięcie (np. nerwowe chodzenie, obgryzanie paznokci), które ostatecznie podnoszą poziom spięcia.

Każdy rodzic czy opiekun powinien pamiętać, że nie należy zostawiać dziecka samego jego lękami. Pomoc w ich pokonywaniu, na każdym etapie rozwoju, jest kluczowa. Istnieją wychowawcze postawy, które mogą korzystnie bądź niekorzystnie wpływać na odczuwanie przez nieletnich lęku oraz radzenie sobie z nim. Do nieodpowiednich postaw tego rodzaju wliczyć można<sup>47</sup>:

- tworzenie porównań dziecka z jego rówieśnikami;

---

<sup>46</sup>K. Wysokińska-Zakrzewska, *Lęki rozwojowe u dzieci*, „Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna” 1/2020, s. 36-38.

<sup>47</sup>Ibidem.

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

- ukazywanie własnego zniecierpliwienia, znudzenia, niezrozumienia sytuacji dziecka;
- bagatelizowanie dziecięcych niepokojów;
- reakcje bazujące na braku pomysłu, bezsilności, ukazywanie dziecku braku możliwości rozwiązania problemu;
- próby unikania zjawisk, inicjujących lęk dziecka;
- racjonalizowanie obaw nieletniego.

Część rodziców i opiekunów stawia na korzystne reagowanie na sytuacje pojawiania się lęków u dzieci – ukazywanie zrozumienia, podkreślanie, że strachu nie należy unikać, ale sobie z nim radzić, uświadamianie, że pojawiające się obawy to naturalna reakcja. Takie postawy bazują na<sup>48</sup>:

- akceptacji dziecka i wspomaganiu go w budowaniu zaufania do siebie samego;
- uwzględnianiu indywidualnego tempa radzenia sobie z sytuacją lękową;
- braku bagatelizowania oraz dramaturgii, okazaniu dziecku zrozumienia jego sytuacji oraz odczuć;
- pozwalaniu, by dziecko mogło samodzielnie określić poziom i źródło obaw;
- wykorzystywaniu języka, które dziecko rozumie;
- byciu towarzyszem dziecka w samodzielnym kreowaniu rozwiązań danej sytuacji, wspieraniu w tworzeniu charakterystycznego dla siebie sposobu radzenia sobie z lękiem;
- aktywnym słuchaniu dziecka, ukazywanie mu wsparcia na każdym etapie;
- koncentrowaniu się, na tworzeniu atmosfery wspólnego poszukiwania kolejnych wyjść, a nie na proponowaniu gotowych rozwiązań

Poza przyjęciem odpowiedniej postawy przez rodzica, istotne jest także wykorzystywanie innych technik wspomagających pokonywanie lęków. Jedną z nich są rytuały. Bazują one przede wszystkim na odzyskaniu przez dziecko poczucia kontroli nad sytuacją. Mogą one polegać na posiadaniu ze sobą specjalnego przedmiotu (talizmanu), co może dać też poczucie odpowiedzialności za pojawiające się sytuacje. Inną techniką

---

<sup>48</sup>S. Piotrowski, *Każdy wiek ...*, <https://docplayer.pl/59005995-Kazdy-wiek-swoje-leki-ma.html>, dostęp z dnia 25.02.2021 r., s. 3.

## Uzyskaj pomoc – poprawprac.pl

jest bajkoterapia – prosty i przyjemny sposób radzenia sobie z dziecięcymi lękami<sup>49</sup>.

Wykorzystywane są tu bajki terapeutyczne, które cechuje szczęśliwe zakończenie, prosta, zrozumiała fabuła, a także mało skomplikowana forma. Technika ta będzie skuteczna niezależnie od tego, czy bajka zostanie kupiona w sklepie czy wymyślona przez rodzica (co również posiada pewną zaletę, a mianowicie można wpleść w nią wątki z życia dziecka, co czyni ją bardziej atrakcyjną i dostępną). Bajka jest zazwyczaj interesująca dla dziecka do momentu poradzenia sobie z danym lękiem. Należy zatem wykazać się dużymi pokładami cierpliwości, ponieważ młody człowiek może odczuwać potrzebę przerabiania jej wielokrotnie, aż do momentu uzyskania sukcesu.

Naturalną techniką radzenia sobie z lękami u dzieci jest także zabawa, w której sam podopieczny wymyśla panujące w niej zasady, co daje mu kontrolę nad sytuacją i sprzyja pokonaniu lęku. Istotne w tej technice jest także wykorzystywanie słów, symboli istotnych dla podopiecznego, które pozwolą mu samodzielnie poradzić sobie ze stresogenną sytuacją, w ramach własnego jej zrozumienia. Dzięki kontroli, jaką dziecko posiada nad grą, rozwiązuje ono problem we własnym tempie, a także ma poczucie sprawstwa nad sytuacjami, które je otaczają, co niweluje poczucie lęku przed nagłym i nieznanym<sup>50</sup>.

Ponieważ zachowania lękowe u młodych osób są często skutkiem przyjmowania określonych postaw przez rodziców, istotne jest także uświadomienie opiekunom wpływu ich zachowań na działania podopiecznych, a także uświadomienie sobie jak własne obawy czy stres rodziców oddziałują na lęki dzieci.

Modelowanie pozytywne, o którym pisał między innymi S. Piotrowski, polega na uświadomionym ukazywaniu konkretnych, korzystnych zachowań dla poprawy funkcjonowania dzieci i młodzieży. Terapie takie odbywają się w specjalnych ośrodkach, gdzie konkretny model pokazuje młodszym osobom zachowania pożądane, zachęcając do ich naśladowania. Opisywane działania koncentrują się zarówno na dzieciach, jak i na ich rodzicach. Modelowanie odbywa się w kilku kolejnych etapach<sup>51</sup>:

1. Nauka rodziców/opiekunów korzystnych reakcji na działania lękowe dzieci;

---

<sup>49</sup>Ibidem.

<sup>50</sup>K. Wysokińska-Zakrzewska, op. cit., s. 45-51.

<sup>51</sup>Ibidem.

## Uzyskaj pomoc – poprawprac.pl

2. Wsparcie dziecka w opisanu czynnika/ów inicjujących powstawanie lęku;
3. Modelowanie odpowiedniego (pozytywnego, pożądanego) działania i reagowania na daną sytuację;
4. Wykorzystywanie pozytywnych wzmocnień (nagradzanie) w momencie zaistnienia pożądaných działań przez pacjenta.

Bajkoterapia lęków u dzieci odniosła sukces, istotne jest nauczenie rodziców, w jaki sposób kontrolować własne zachowania w stosunku do młodych ludzi i ich problemów<sup>52</sup>. Ważny jest także wpływ opiekunów oraz wychowawców na dzieci w placówkach, do których one uczęszczają i jednocześnie zmagają się z różnymi lękami. Poza obserwowaniem dzieci i wychyceniem u nich zachowań lękowych, co może zapoczątkować kolejne kroki w procesie niwelowania owego strachu, nauczyciele mogą stanowić dodatkowe wsparcie dla swoich wychowanków, modelować w nich korzystne zachowania, a także pozytywne reakcje na sytuacje niepokojące czy stresowe<sup>53</sup>.

---

<sup>52</sup>B. Cejmańska, op. cit., s. 6.

<sup>53</sup>I. Derezińska, M. Gajdzik, op. cit., s. 21-25.

#### 2.1. Bajkoterapia jako jedna z metod biblioterapeutycznych

„Bajkoterapia wpisuje się w jedną z form biblioterapii adresowanej dla dzieci. Za osobę naczelną tej metody uważa się autorkę i psychologa D. Brett. Pojęcie biblioterapii po raz pierwszy zastosował S. M. Cortchers w 1916 roku. Posłużyło ono do opisu literatury pomagającej zrozumieć własne problemy zdrowotne pacjentom zmagającym się z ciężką chorobą. Biblioterapia jest zatem przykładem twórczego kontaktu wspomagającego proces zdrowienia i wiąże się z psychoterapeutycznymi oddziaływaniami na pacjenta za pomocą różnorodnej literatury (religijnej, świeckiej)”<sup>54</sup>.

Malchiodi i Ginns – Gruenberg dodają, że biblioterapia stanowi „aplikację specyficznej literatury w terapeutycznym kontekście, a jej zastosowanie wiąże się z uzyskaniem emocjonalnego wsparcia i zmian na poziomie behawioralnym”<sup>55</sup>. C. Shrodes podkreśla, że biblioterapia to proces między świadomością odbiorcy, a lekturą czytaną przez terapeutę<sup>56</sup>. I. Borecka natomiast wskazuje, że „biblioterapia jest procesem terapeutycznym, w którym odpowiednio wyselekcjonowane i przystosowane materiały czytelnicze wykorzystuje jako środek wspierający procesy leczniczy i wychowawczy”<sup>57</sup>.

Biblioterapia stosowana jest u pacjentów niezależnie od wieku i z reguły jest dobrze rozumiana. Efekt terapeutyczny ma na celu:

- rozbudzenie wyobraźni,
- inne podejście do własnych problemów,
- zachowanie równowagi emocjonalnej,
- próbę utożsamienia się z bohaterami,
- czerpanie pozytywnych wzorów,

---

<sup>54</sup>E. Zawadzka, A. Rawa – Kochanowska, *Magiczny świat baśni i bajek*, Wydawnictwo Dyfin, Warszawa 2015, s. 73.

<sup>55</sup>Ibidem, s. 73.

<sup>56</sup>M. Ganczarska, *Spotkania z fikcyjnym terapeutą*, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego 2014, s. 40.

<sup>57</sup>A. Łaba, *Bajki rymowane w biblioterapii*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2012, s. 15.



## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

- zdobywanie wiedzy o świecie<sup>58</sup>.

Zadaniem biblioterapii jest wyzwolenie myśli i cierpienia oraz rozluźnienie napięcia emocjonalnego. Ma ona zastosowanie w stanach obniżenia nastroju, doświadczeniach stresu, tragicznych wydarzeń lub zaburzeniach osobowości. Może polepszyć stan i jakość życia. Używa się do tego metody czytelnicy jako leczącej i uspokajającej<sup>59</sup>.

Biblioterapia zawiera pewne stałe elementy, czyli:

- diagnozę (opinia trudności),
- dobór literatury (odpowiednio do wieku i sytuacji),
- proces terapeutyczny – wychowawczy (dobór postępowań do wydarzenia),
- przekazywanie treści (dla konkretnej osoby lub grupy w celu uzyskania pozytywnych oddziaływań),
- identyfikacja z postaciami (poprzez upodobnienie się do postaci literackich, uwolnienie złych myśli, oraz rozluźnienie napięcia emocjonalnego)<sup>60</sup>.

Wyróżnia się dwa rodzaje biblioterapii: kliniczną i wychowawczą. Biblioterapię kliniczną najczęściej w swojej pracy wykorzystują psychiatrzy w rekonwalescencji nieprawidłowych poczynań pacjentów. Biblioterapię wychowawczą natomiast mogą prowadzić osoby, które nie posiadają odpowiedniego przygotowania w kierunku medycznym. Zazwyczaj terapię przeprowadzają osoby wykwalifikowane, specjalnie do tego przygotowane. Nie oznacza to jednak, że nie mogą to być rodzice dzieci. Ważna jest wiedza, zaznajomienie się z problemem dziecka i dobry kontakt z nim<sup>61</sup>. „Posiadanie odpowiednich predyspozycji, cech, umiejętności ułatwia zastosowanie bajkoterapii. Profesjonalista powinien umieć dobrze diagnozować problemy i potrzeby uczestnika terapii, opierając się na swojej wiedzy psychologiczno – pedagogicznej, w przypadku rodziców będą to własne doświadczenia i intuicja”<sup>62</sup>. Aby odpowiednio przedstawić i umieścić bohaterów w sytuacji odbiorcy, terapeuta szczegółowo zaznajamia się z jego problemem. Każda postać ma wyznaczoną misję, aby pomóc głównemu bohaterowi w

---

<sup>58</sup>B. Łoza, A. Chmielnicka – Plaskota, *Arteterapia*, Wydawnictwo Dyfin, Warszawa 2015, s. 36.

<sup>59</sup>M. Molicka, *Biblioterapia i bajkoterapia*, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2011, s. 132.

<sup>60</sup>M. Ganczarska, *Spotkania z fikcyjnym terapeutą*, Wydawnictwo Uniwersytet Opolski, Opole 2014, s. 41.

<sup>61</sup>K. Szelięga, *Historia Guziolka czyli jak tworzyć i wykorzystywać bajki i opowiadania w biblioterapii oraz rozwoju aktywności twórczej dziecka w wieku przedszkolnym Poradnik dla Dzieci, Rodziców i Nauczycieli*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2005, s. 13.

<sup>62</sup>K. Zdanowicz – Kucharczyk,(red.), *Moc jest w nas, Bajki terapeutyczne dla dzieci i ich rodziców*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2019, s. 28.

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

rozwikłaniu kłopotu. Znaczące jest jego przedstawienie. Najważniejszym z działań jest stworzenie lub wybranie właściwej bajki dla jej odbiorcy. Musi być dobrze przemyślana jej zawartość, ponieważ dąży się do tego, by dziecko uzewnętrzniło swoje zmartwienia, zwiększyło wiarę w siebie i pobrało naukę do działania. W terapii pomocne są: e – booki, audio – booki, filmy, płyty z muzyką, tekst pisany i tym podobne. Przez proces działania terapeuta dąży do osiągnięcia sukcesu w postaci pozytywnego oddziaływania na dziecko. Bywa, że proces powtarza się kilkakrotnie, aby uzyskać zamierzony cel.

Bajkoterapia jest to sposób oddziaływania terapeutycznego na dziecko, które boryka się z problemami, na przykład: lękiem przed ciemnością, przed dentystą lub odrzuceniem. Dla najmłodszych odbiorców dostosowuje się treść, która zawiera ważne elementy stymulujące proces poznawczy oraz emocjonalny dziecka. Bajkoterapię można stosować w pracy z dziećmi, zarówno w wieku przedszkolnym, jak i wczesnoszkolnym. Jest to metoda, która najlepiej sprawdzi się w przedziale wiekowym od czterech do dziewięciu lat. Wykorzystuje się ją w terapii z dziećmi po ciężkich przejściach, by polepszyć ich stan psychiczny. Bajki pomagają dzieciom w codziennych trudnościach i radzeniu sobie w różnych sytuacjach. Stosowane są, aby pomóc czytelnikowi zrozumieć otaczającą go rzeczywistość, podpowiadają także, jak radzić sobie w ciężkich chwilach. „Według M. Molickiej małe dziecko wymaga wsparcia w rozwoju, ponieważ silnie przeżywa sytuacje trudne, tkwi jakby w pułapce własnych myśli i silnych emocji. Nie zna strategii radzenia sobie z nimi i jednocześnie nie potrafi zwrócić się o pomoc do rodziców czy nauczycieli, aby ją uzyskać. Często nie zna słów określających emocje, a co więcej nawet nie uświadamia sobie w pełni własnych uczuć. Nie łączy przyczyn z ich skutkami i w konsekwencji reaguje silnym lękiem”<sup>63</sup>.

### 2.2. Istota i rodzaje bajek terapeutycznych

Dzieci częściej oglądają bajki w telewizji czy na komputerze, ale są jeszcze domy, w których praktykuje się czytanie lub opowiadanie bajek. Jest to jeden ze sposobów spędzania czasu z dzieckiem, który wspomaga jego prawidłowy rozwój. Literatura uczy postaw życiowych, wrażliwości i pobudza wyobraźnię.

---

<sup>63</sup>Ibidem, s. 17.

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

„Baśnie i bajki dla terapii odkrył B. Bettelheim, głoszący między innymi pogląd, że zawierają one klucz do poznania psychiki człowieka. Ich terapeutyczna funkcja możliwa jest z następujących powodów:

- oswajają z sytuacją zagrożenia (powtarzanie baśni, wracanie doń wielokrotnie daje poczucie bezpieczeństwa, sprawowania kontroli i pokonywania ich),
- pozwalają na kompensację niezaspokojonych potrzeb, tym samym obniżają napięcie,
- rozwijają myślenie życzeniowe, stymulują marzenia,
- budują nadzieję i optymizm, dają siłę do działania, a szczęśliwe zakończenie umożliwia odraczenie gratyfikacji<sup>64</sup>.

Bajki i Baśnie to gatunki literackie, pisane głównie dla dzieci, różniące się między sobą. „Baśń to jeden z fantastycznych gatunków epickich, zazwyczaj niewielkich rozmiarów, odwołujących się zwykle do folkloru. Dominują w niej elementy fantastyki: opowiada o siłach nad przyrodzonych, cudownych zdarzeniach, nadnaturalnych postaciach i zjawiskach<sup>65</sup>. Baśnie pomagają nazywać dzieciom emocje takie jak wstyd, radość, smutek, zdziwienie, złość przez ukazanie ich w odpowiedniej sytuacji. Są odbiciem przemyśleń dziecka, pomagają im zrozumieć działanie innych osób. Słuchając ich, najmłodszy wzbogacają swój zasób słów i wiedzę.

Bajka to dzieło literackie mające na celu pouczenie, pisana jest czasem wierszem. W tym gatunku literackim cechy ludzkie przypisywane są zwierzętom, które mogą być ich bohaterami<sup>66</sup>. Oprócz nich w bajkach występują ludzie, przedmioty i różne zjawiska. Niezależnie od rodzaju bajki, mają one cechy wspólne. W bajce dobro zwycięża ze złem i ma szczęśliwe zakończenie, ponadto ma ona morał i pouczenie. W baśni natomiast stosunek do zaistniałej sytuacji jest obiektywny. Pomagają rozwijać wyobraźnię dziecka.

Bajki powinno opowiadać się w odpowiednich warunkach, w przytulnym pomieszczeniu, które wzbudza u dzieci poczucie bezpieczeństwa. Przyjemnych doznań dostarcza również opowiadanie bajki, a nie jej czytanie. Istotne jest, aby rodzice nie zapominali o tym. Dzięki temu można utrzymać relację słowną

---

<sup>64</sup>A. Chamera – Nowak, L. Ippoldt, *Bajka jak lekarstwo*, Wydawnictwo Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2015, s. 15.

<sup>65</sup>J. Sławiński, (red.) *Słownik terminów literackich*, Wydawnictwo Ossolineum, Wrocław 2002, s. 55.

<sup>66</sup>K. Zdanowicz – Kucharczyk, (red.), *Moc jest w nas, Bajki terapeutyczne dla dzieci i ich rodziców*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2019, s. 11.

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

i wzrokową. W związku z tym w późniejszym wieku dzieci będą mogły zachwycać się nie tylko bajkami i baśniami, ale również innymi wartościowymi książkami. Samo czytanie lub opowiadanie bajek daje możliwość poświęcenia dziecku czasu<sup>67</sup>. Odpowiednio dobrany zasób bajek wpływa na osobowość dziecka. Pełni rolę wychowawczą w domu i w pracy terapeutycznej. U najmłodszych emocjonalnego wsparcia udzielają baśnie i bajki. Bajka pomaga ulżyć w utrapieniach dziecka i ukoić jego smutki. Warto spojrzeć na świat oczami dziecka, aby zrozumieć jego kłopot. Bajki należy czytać spokojnym tonem, ale z zaangażowaniem. Jeśli dziecku spodoba się bajka, można powtórzyć czytanie i dać czas na refleksję.

Bajki – pomagajki – takim właśnie terminem nazywane są często bajki terapeutyczne. Nie mają one cech wspólnych z tradycyjną bajką, nie są pisane wierszem. Bajki tradycyjne od bajek terapeutycznych różnią się między sobą pod względem stylu, ale także tym, że w bajkach terapeutycznych nie ma morału. Terapię bajką często stosuje się w szpitalach, głównie oddziałach psychiatrycznych, bibliotekach i szkołach. Dzieci, które posiadają umiejętność czytania mogą same czytać książki. Jednak terapia za pomocą bajki odbywa się z udziałem dorosłego.

Bajkoterapia jest najbardziej popularną metodą, która wykorzystuje bajki terapeutyczne, ponieważ mają one duże zastosowanie. Można je włączyć przy rozwiązywaniu codziennych problemów, które są istotne dla dzieci. Zawarty w nich tekst jest tak skonstruowany, iż pozwala przenieść się razem z dzieckiem do świata bajek i razem z nim pokonać wszelkie lęki. Poprzez dobór odpowiedniej bajki do określonej sytuacji można pomóc dziecku w jej pokonaniu. Poruszają one problemy z życia ludzi, które można rozwiązać za ich pomocą. Pozwalają uwierzyć dziecku, że ma w sobie wystarczająco dużo siły, aby pokonać troski małe i duże. Nie mają morału, ale służą jako pomoc w codziennych trudach radzenia sobie w różnych sytuacjach. Sprawiając, że dzieci odnajdują w nich część siebie. Bajki te nie rządzą się czarami, pozwalają uwierzyć, że każdy problem jest do rozwiązania i przejścia w sposób możliwy w rzeczywistym świecie dziecka<sup>68</sup>. „Dziecko od bohaterów bajkowych czerpie wzorce do naśladowania tak jak od ludzi w realnym świecie, a dzieje się to dzięki narracji”<sup>69</sup>. Najmłodszy często zapożyczają sobie słowa lub czyny, które im się spodobają. Dlatego w

---

<sup>67</sup>A. Lewicka – Zelent, K. Korona, *Dziecko a rozwód*, Wydawnictwo Dyfin, Warszawa 2015, s. 139.

<sup>68</sup>A. Chamera – Nowak, L. Ippoldt, *Bajka jak lekarstwo*, Wydawnictwo Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2015, s. 18.

<sup>69</sup>M. Molicka, *Biblioterapia i bajkoterapia*, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2011, s. 235.

## Uzyskaj pomoc – poprawprac.pl

bajkach terapeutycznych przedstawione są sposoby radzenia sobie z trudnościami, które dzieci mogą wykorzystać w rozwiązywaniu swoich trosk.

W przeciwieństwie do tradycyjnych bajek, terapeutyczne bajki zawierają takie elementy jak: konkretyzacja i racjonalizacja doznawanych lęków, wzmacnianie poczucia własnej wartości, nauka myślenia pozytywnego, powtarzanie i łączenie bodźców lękotwórczych z takimi, które tworzą pozytywną reakcję emocjonalną<sup>70</sup>.

Nie ulega wątpliwości, że wszystkie dzieci lubią słuchać ciekawych bajek, w szczególności tych o szczęśliwym zakończeniu, a myślenie narracyjne pomaga w zapamiętywaniu ich treści. Dzieci łącząc wydarzenia w związki przyczynowo skutkowe, potrafią wyobrazić sobie następstwa swych działań<sup>71</sup>. W bajkach terapeutycznych ważna jest postać bohatera, z którą utożsamia się czytelnik. Ważny jest też jego problem i dążenie do rozwiązania go. Dziecko przez śledzenie losu bohatera identyfikuje się z nim.

Poprzez identyfikację z bajkowymi postaciami, mały odbiorca nie tylko naśladuje ich zachowania, ale także uczy się roli w społeczeństwie poprzez wzbogacanie cech własnych. Dokonuje się to dzięki wyobraźni dziecka<sup>72</sup>. Bajki terapeutyczne dobiera się odpowiednio do wieku i sytuacji dziecka. Sytuacje nie mogą być identyczne jak u dziecka, ale powinny być podobne. Chodzi o to, aby dziecko nie poczuło się skrępowane i dotknięte słuchając takiej bajki, ale odebrało ją jako wsparcie w danej w danej sytuacji. Głównym zadaniem bajek, jest obniżenie lęku i napięcia emocjonalnego<sup>73</sup>. Pomocne w rozwiązaniu trudności będą umiejętności oraz cechy bohaterów występujących w literaturze.

Można powiedzieć, że bajki terapeutyczne są odpowiedzią na trudne pytania dziecka, oraz mogą być podpowiedzią tego jak sobie poradzić w kryzysowej sytuacji. Ukazują przypadki radzenia sobie z problemami nad, którymi ciężko się pochylić, bo wydają się być błahostkami. Bajki te mają na celu wyciszenie się, ukojenie lęku, rozładowanie emocjonalne zrelaksowanie się i pomoc w budowaniu pozytywnych oddziaływań, z których dziecko będzie korzystało w trudnej dla niego chwili. Bajki te dostarczają dzieciom pozytywnych bodźców, są dla nich wsparciem, ponieważ

---

<sup>70</sup>A. Lewicka – Zelent, K. Korona, *Dziecko a rozwód*, Wydawnictwo Dyfin, Warszawa 2015, s. 136.

<sup>71</sup>A. Chamera – Nowak, L. Ippoldt, *Bajka jak lekarstwo*, Wydawnictwo Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich Warszawa 2015, s. 19.

<sup>72</sup> Ibidem.

<sup>73</sup>K. Zdanowicz – Kucharczyk, (red.), *Moc jest w nas, Bajki terapeutyczne dla dzieci i ich rodziców*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2019, s. 17.

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

przedstawiają trudne sytuacje i sposoby radzenia sobie w nich<sup>74</sup>. Okazują uczucia złości, zawstydzienia, smutku oraz lęku. Mają szczęśliwe zakończenie, a przez to dodają więcej wiary w siebie. Uczą akceptacji i rozwiązań. Wprowadzenie w odpowiedni nastrój i stworzenie dobrej atmosfery sprawia, że układ nerwowy relaksuje się i generuje przy tym procesy rozładowania emocjonalnego.

Istotą bajek terapeutycznych jest przygotowanie małych odbiorców do odgrywania przez nich różnych ról w życiu, a także uwalnianie ich od przykrych doświadczeń. Posiadają one określone cele, które stosuje się za pomocą tejże lektury. Polegają na konkretnym i racjonalnym wytłumaczeniu lęku. Umacniają w dziecku poczucie własnej wartości, także uczą pozytywnego myślenia. Za pomocą reguł przekazują dobre bodźce zachowań, które pomagają z uporządkowaniem i oswojeniem doznań trapiących dziecko<sup>75</sup>. Konstruowane są według określonego schematu. Wyróżnia się trzy rodzaje bajek terapeutycznych: bajki relaksacyjne, bajki psychoedukacyjne oraz bajki psychoterapeutyczne.

### Bajki relaksacyjne

Fabula tych bajek charakteryzuje się spokojem. Są krótkie, trwają do siedmiu minut. Oparte są na wizualizacji, która wprowadza w stan odprężenia i uspokojenia. Rozwijają wyobraźnię, która przyczynia się do pobudzenia pewnych stanów emocjonalnych. Według Schulza połączenie techniki relaksacyjnej z wizualizacją minimalizuje napięcia emocjonalne u najmłodszych. Bajki relaksacyjne znajdują zastosowanie po traumatycznych wydarzeniach lub stosowane są w ich trakcie, szczególnie u dzieci przedszkolnych, które nie potrafią radzić sobie z emocjami. Bajka zbudowana jest z następujących elementów:

- uzasadniających zmęczenie, uspokajających, rozluźniających (początek)
- wyzwających stan bezpieczeństwa, spokoju, bezwładu (środek)
- przejścia od relaksu do odpoczynku (koniec)<sup>76</sup>

W bajce relaksacyjnej bohater opisuje swoje uczucia, doznania wzrokowe i słuchowe. Odwołuje się do wszystkich zmysłów. Dzięki niej dziecko może utożsamić się z bohaterami i poznać sposoby na pokonanie przeszkód. Terapeuta przeprowadzający zajęcia sam jest odprężony, aby mógł wprowadzić dziecko w stan relaksu poprzez utwór,

---

<sup>74</sup>Ibidem, s. 20.

<sup>75</sup>M. Molicka, *Biblioterapia i Bajkoterapia*, Wydawnictwo MEDIA RODZINA, Poznań 2011, s. 122.

<sup>76</sup>A. Chamera – Nowak, L. Ippoldt, *Bajka jak lekarstwo*, Wydawnictwo Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2015, s. 21.

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

który jest momentem wyciszenia się. Słuchanie bajki wprawia dziecko w lepsze samopoczucie i obniża jego stan emocjonalny. Przenosi też w świat z pozytywnymi doświadczeniami, ponieważ miejsce rozgrywania się akcji jest bezpieczne i przyjazne. Przeważającymi barwami wizualizacji są kolory uspokajające takie jak: niebieski, zielony.

Opiekun wprowadza dziecko w stan rozluźnienia poprzez słowne nakierowanie takie jak: zamknij oczy lub usiądź wygodnie. Dzięki temu dziecko układa się w wygodnej dla niego pozycji, która pozwala mu na odprężenie się. Literatura czytana jest powoli przez lektora i spokojnym tonem. Często stosuje się podkład z muzyką, który daje lepsze efekty terapii. Terapia za pomocą bajki relaksacyjnej to przyjemny proces dla jej uczestnika. Dzieci lubią ciekawe opowieści, w których dużo się dzieje. W zależności od potrzeby, bajki będą różniły się między sobą. Miejsce akcji i wydarzenia będą inne, adekwatne do problemu dziecka. Nabyte wrażenia zmysłami dadzą intensywniejsze oddziaływanie.

### Bajki psychoedukacyjne

Skupiają się na zachowaniach najmłodszych i ich zmienności. Proponują rozwiązania w trudnych sytuacjach. Doradzają odpowiednie odnoszenie się do problemu i przedstawiają korzyści z tego rozwiązania płynące. Bajki psychoedukacyjne mają za zadanie:

- obeznanie się z sytuacją zagrożenia,
- przedstawienie jej w sposób zrozumiały dla dziecka,
- zaznajomienie się z nazewnictwem emocji,
- omówienie związków przyczynowo – skutkowych pomiędzy wydarzeniem, a dostarczonymi emocjami,
- interpretację trosk,
- zapoznanie z wzorami pozytywnego działania,
- przedstawienie sytuacji o negatywnym działaniu i odnajdywanie z nich wyjścia
- pokazywanie wzorców działających pozytywnie<sup>77</sup>.

Bajki psychoedukacyjne wpływają na postawę i zachowanie dziecka. Nasuwają przykłady działań i pokazują wzory zachowań, dzięki którym można rozwiązać problem. Są one propozycjami rozwiązań. Pokazują dzieciom, iż zanim znajdą rozwiązanie, po

---

<sup>77</sup>A. Chamera – Nowak, L. Ippoldt, *Bajka jak lekarstwo*, Wydawnictwo Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2015, s. 22 – 23.

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

drodze spotkać się mogą z problemami i negatywnymi czynami innych. Bohater w tych bajkach pokonuje przeszkody, mimo napotkanych trudów nie poddaje się, co kończy się sukcesem.

Tematem terapeutycznych bajek są emocje. W danej sytuacji poszerzają one świadomość emocjonalną. Pomagają zagłębić się w nią, aby lepiej zrozumieć przyczyny i skutki poczynań, ale także uczą empatii<sup>78</sup>. Bajki te wpływają na rozwój inteligencji emocjonalnej. Terapeuta przed rozpoczęciem terapii odpowiednio dobiera bajkę do sytuacji malucha, by mu pomóc. W bajkach terapeutycznych nie ma miejsca na czary. Metafora jest tak przedstawiona, aby pomogła przezwyciężyć trudności słuchaczowi utworu. Przekazuje dziecku schemat rozwiązywania sytuacji i daje wsparcie emocjonalne, pomaga także w obniżeniu lęku u dzieci. Bajki te mogą pomagać dzieciom, które borykają się z trudnościami w nauce, z odrzuceniem przez grupę rówieśników, przystosowaniem się do nowej sytuacji, budują pozytywny obraz samego siebie. Po wysłuchaniu tych opowiadań można zachęcić dzieci do wykonania pracy plastycznej, pomoże to w uwidocznieniu emocji. Najlepiej stworzyć sytuację, w której dziecko samo odkryje znaczenie osobiste tekstu w bajce.

### – Bajki psychoterapeutyczne

Są tożsamo budowane jak bajki psychoedukacyjne, ale wzbogacone są o wsparcie emocjonalne i rozbudowaną fabułę. Ich treść jest dłuższa niż w dwóch wyżej opisanych typach bajek. Doskonale wpisują się jako pomoc w terapii dziecka z zaburzeniami pod względem emocjonalno – społecznym. W opinii M. Molickiej bajki te mają na celu „redukcję lęku, wstydu, poczucia winy, złości, gniewu związanych z ubiegłymi negatywnymi doświadczeniami, konfliktami wewnętrznymi czy niskim poczuciem własnej wartości”<sup>79</sup>. Bajki psychoterapeutyczne pomagają zrekompensować dzieciom potrzebę bezpieczeństwa, miłości i akceptacji w ten sposób próbują obniżyć lęki. Podnoszą samoocenę dziecka i wiarę w jego możliwości. Dają wsparcie poznawcze i emocjonalne. „Bajki psychoterapeutyczne redukują lęk u dzieci dzięki rozwojowi samoświadomości, co odbywa się poprzez podanie odpowiedniej wiedzy, poprzez mechanizm naśladownictwa i identyfikacji, poprzez osvajanie. Mają przygotować dziecko do różnych sytuacji poprzez gromadzenie zasobów osobistych. Bajki mogą być zastosowane w trakcie przeżywania sytuacji trudnej, jak na przykład odejście rodzica z

---

<sup>78</sup>A. Lewicka – Zelent, K. Korona, *Dziecko a rozwój*, Wydawnictwo Dyfin, Warszawa 2015, s. 137.

<sup>79</sup>A. Chamera – Nowak, L. Ippoldt, *Bajka jak lekarstwo*, Wydawnictwo Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2015, s. 23.



## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

domu, w czasie pobytu w szpitalu, w pierwszych dniach w przedszkolu. Mogą również pomóc dzieciom, które przeżyły lęk lub noszą go w sobie<sup>80</sup>.

W bajkach tych szczególny nacisk kładzie się na przedstawienie argumentów, ponieważ dziecko identyfikuje się z ich bohaterem, dlatego ważna jest sama forma jej przedstawienia. Korzystnie na dziecko wpływa przedstawienie całej sytuacji borykania się z problemem przez postać. Bajki terapeutyczne nie zawsze podsuwają precyzyjne rozwiązanie, bo na niektóre problemy dzieci nie mają po prostu wpływu. Do takich należą nałogi rodziców, choroby dzieci, niepełnosprawność lub sytuacja materialna w domu.

### 2.3. Rola bajek terapeutycznych

„Niemalże wszyscy psychologowie, którzy wnikliwiej zajęli się tym tematem, reprezentują przekonanie, że przeżywanie baśni ma oddziaływanie wspierające rozwój dziecka. Ukierunkowana psychoanalitycznie psychologia głębi odkryła fakt, że baśnie w symbolicznej formie ukazują problemy życia i dojrzewania dziecka, przedstawiając przeróżne etapy jego życia<sup>81</sup>. Dziecko przez bajki nabywa nowych doświadczeń i pobudza wyobraźnię. Powiela zdolności pozyskiwania człowieczych problemów. Potrafi wyciągać wnioski z przedstawionych sytuacji. W rezultacie szuka rozwiązań, aby móc samemu rozwikłać trudności. Świat przedstawiony w bajce odwzorowuje dziecięce myśli i odczucia. Dzięki wyobraźni dziecko może przenieść się w bajkowy świat i poczuć się beztrosko. Bajka przynosi ulgę i pomaga dostrzec, że trudności stawiane na malucha drodze są błahostkami i jest z nich wyjście. Dzięki swej konstrukcji zaznajamia dziecko z trudnościami i pomaga je przezwyciężyć. W ten sposób pomaga redukować problemy i redukować je. Koi troski dziecięce i pobudza wiarę w siebie i swoje możliwości. Daje nadzieje na lepsze jutro, pozwala wierzyć w piękniejszą przyszłość.

Najważniejszą rolą bajek terapeutycznych jest obniżanie lęku u dzieci. Odbywa się to dzięki zaznajomieniu się z niebezpieczeństwem. Bajki terapeutyczne potrzebne są szczególnie, gdy dziecko ma zaburzony sen, stany lękowe, wykazuje agresję, bądź nie radzi sobie z adaptacją w nowych sytuacjach.

---

<sup>80</sup>A. Lewicka – Zelent, K. Korona, *Dziecko a rozwód*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2015, s. 138.

<sup>81</sup>A. Chamera – Nowak, L. Ippoldt, *Bajka jak lekarstwo*, Wydawnictwo Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2015, s. 33.

## Uzyskaj pomoc – poprawprac.pl

Terapia za pomocą literatury pomaga redukować stany napięcia emocjonalnego. Długotrwałe napięcie emocjonalne niszczy organizm. W bajce wzbogacony jest krajobraz o kolory, postacie w niej występujące, a ludzie dokonują rzeczy nadludzkich. W rzeczywistości wydaje się to niezwykle trudne. Poprzez słuchanie lektury, dziecko identyfikuje się ze światem w niej przedstawionym.

Bajki pomagają rozróżnić wydarzenia autentyczne od złudzeń. Ukazują kto jest dobry, a kto zły. Dziecko cieszy się, kiedy dobro wygrywa ze złem, a smuci się, gdy bohater jest w niebezpieczeństwie. Posiadanie bogatego zapasu słownictwa do nazwania emocji pozwala dziecku na rozmowę o nich, przez co może wyrazić swoje odczucia i posłuchać o przeżyciach innych.

Bajki dostarczają też wzorów zachowań. Zachęcają do stawienia czoła przeciwnościom losu. Poprzez postępowanie postaci bajkowych można poznać świat, który otula. Dostarczają one wzorców moralnych, które dzieci mogą naśladować. Świat przedstawiony w bajkach jest dla dzieci zrozumiały i pomocny w budowaniu własnych wartości. Sytuacje w bajkach modelują sposoby rozwiązywania problemów. Nie podsuwają gotowych rozwiązań i nie narzucają ich. Podają sposoby jakie mogą być pomocne w trudnej sytuacji lub w jej uniknięciu.

Dzieci czują się lepiej wiedząc, że nie tylko im przydarzają się kłopoty. Niewielu ludzi potrafi mówić otwarcie o swoich uczuciach, dzieci również mają takie trudności. Słuchając historii o podobnych do siebie postaciach mali odbiorcy chętniej otwierają się przed dorosłymi.

### **2.4. Budowa bajki terapeutycznej**

Do tworzenia bajek terapeutycznych stosuje się mechanizmy takie jak: modelowanie, identyfikacja, projekcja, naśladownictwo. Utożsamianie się z postaciami pomaga w mówieniu i nazewnictwie uczuć przez dziecko i oddziałuje wyzwalająco na przeżywane przez nie lęki. Treść bajki opisuje obraz dziecięcego świata, na który oddziałują bodźce terapeutyczne. Terapeuta przekłada sytuację dziecka na treść bajki ukazując ją tak, aby problem był wyczuwalny i można go było konkretnie zobrazować czytelnikowi. Szczególną uwagę zwraca się na całokształt sytuacyjny trudnej sytuacji. Związki przyczyn i skutków, zachowań oraz postępowania w danym momencie. Bajki terapeutyczne przedstawiają w łatwy do rozumienia świat dla najmłodszego czytelnika.

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

Pomocne w zrozumieniu bajkowego świata są metafory, za pomocą, których można przyłączyć się do realnych przeżyć odbiorcy.

„Metafory otwierają możliwości wyboru zachowania, reakcji emocjonalnych. Są pewną propozycją dla dziecka, którą może ono zaakceptować, lecz nie musi. Dzięki przenośni, symbolice odczytanej w bajce prawdopodobnie jest uaktywnienie doświadczeń, uczuć, wyobrażeń, z których posiadania dziecko nie zdaje sobie sprawy. Usiłując rozwiązać problem może ono w sposób nieświadomy wykorzystać w swoim postępowaniu zastosowanie w bajce metaforycznie przedstawione sposoby działania”<sup>82</sup>.

Wszystkie bajki terapeutyczne zbudowane są z metafory relaksacyjnej, która pomaga we wzmacnianiu siły. Może ona być powiązana z całą historią w bajce lub występować w wybranych aspektach trudnej sytuacji. Temat bajki jest zawsze dopasowany do wieku i możliwości dziecka. Nie narzuca on rozwiązań a proponuje pomysły na postępowanie, także uczy samodzielności. Kluczowe jest dobranie odpowiedniej bajki do trudności dziecka. Temat musi być interesujący, zaciekawiający dziecko i bliski sytuacji przeżywanych doświadczeń. Jej treść zawiera sposoby radzenia sobie w kłopotcie jednocześnie nie narzucając rozwiązań. Daje wzorzec rozwiązań jakim mały odbiorca może się posługiwać. Wzmacnia to w dziecku poczucie działania i wyzwala w nim pewność siebie. U dzieci mających problemy kliniczne dobry rezultat daje wykorzystanie dłuższej opowieści metaforycznej. Z jej użyciem tworzona jest bajka psychoterapeutyczna.

Dzieci pomiędzy czwartym a piątym rokiem życia mają zdolność decentracji interpersonalnej. To oznacza, iż mogą zastosować przemyślenia, co w danym zdarzeniu czuje inna osoba. Pozwala im to w pełni wczuć się w sytuację w opowiadaniu. Najmłodszy w tym przedziale wiekowym doskonale rozumieją narrację, czyli fakty przedstawione w bajce. Na ich podstawie pomagają zagłębić się w daną sytuację i wyciągać wnioski.

Początek bajki jest wprowadzeniem w sytuację, z którą boryka się dziecko. Na rozwinięcie składa się odbiór przeżyć i ich przekierowanie na pozytywne myślenie. Zakończeniem jest sposób rozwiązania trudności. Dziecko identyfikując się z bohaterem, zostaje zaproszone do wzorowania się na jego postępowaniu.

Tło sytuacji rozgrywającej się w literaturze jest zawsze przyjazne dziecku. Miejsce jest mu dobrze znane. Może to być dom, boisko, placówka edukacyjna. Opiekun

---

<sup>82</sup>E. Zawadzka, A. Rawa – Kochanowska, *Magiczny świat baśni i bajek*, Wydawnictwo Dyfin, Warszawa 2015, s. 89.

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

czytający przedstawia barwny obraz miejsca, co wywołuje pozytywne skojarzenia i radosny nastrój u dziecka. Chodzi o to, aby świat realny nie był ponury, a problem nie wywoływał złych emocji natomiast wyciszał je.

Bajki wykorzystywane w terapiach mają stałe elementy. Są nimi: główny bohater, postacie drugoplanowe oraz tło opowiadania.

Główna postać w niczym nie przypomina słuchacza, poza tym, iż ma taki sam problem jak on. Najczęściej znajduje się w centrum wydarzeń. Może ją odgrywać znajoma postać dziecka lub jego ulubione zwierzątko. Natomiast odbiorca musi identyfikować się z głównym bohaterem bajki. Wiedza o małym dziecku pozwala wyeksponować jego mocne strony, które pomogą mu w dążeniu do pozytywnego rozwiązania sytuacji. Uczestnik terapii to nie główny bohater bajki, ale to jemu ma być przedstawiona podobna trudność w jakiej sam się znalazł. Postacie drugoplanowe mobilizują go do radzenia sobie z kłopotami, co pomaga w uwalnianiu złych emocji.

„Dla dzieci w wieku przedszkolnym, które charakteryzują się myśleniem magicznym układa się bajki, którymi bohaterami są zwierzęta, rośliny, przedmioty, zjawiska przyrody, ponieważ w sposób naturalny traktują kreowany świat fantastyczny i projektują go na rzeczywiste sytuacje życiowe. Pomaga im w tym animizm, czyli przypisywanie przedmiotom nieożywionym cech życia oraz artyficyjizm, czyli przekonanie, że przedmioty i zjawiska przyrody zostały stworzone przez ludzi w jakimś celu<sup>83</sup>”. Inni bohaterowie wspierają główną postać jak najlepsi przyjaciele. Nie zostawiają go samego w trudnych chwilach. Są odbiciem miłości, szacunku oraz podporą dla głównej postaci. Sprawiają, że dziecko z łatwością mówi o swych lękach. Pomagają głównemu bohaterowi rozwiązać problem. Po wysłuchaniu bajki na jej podstawie słuchacz mówi otwarcie co czuje i przeżywa. Uczy ona, że dziecko nie jest samo w ciężkich chwilach, ale dookoła są przyjazne osoby na, których może polegać. Postacie wzbudzają u dziecka pozytywne emocje. W bajkach tych używa się trzech kategorii bohaterów:

- archetypowy: daje przykład i pewność siebie,
- transformacyjny: zwyciężający przeciwności losu,
- translator: tłumaczący jak czynić.

---

<sup>83</sup>A. Chamera – Nowak, L. Ippoldt, *Bajka jak lekarstwo*, Wydawnictwo Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2015, s. 19 – 20.

## Uzyskaj pomoc – poprawprac.pl

Bohater archetypowy jest podporą i wsparciem dla dziecka. Transformujący zabiera czytelnika na wędrówkę do samego siebie. Translator uświadamia postępowanie i wytycza właściwy kierunek działania. Bohaterowie ci ułatwiają leczenie bajką w różnego rodzaju problemach<sup>84</sup>. Ich cechą wspólną jest to, że pomagają w rozwiązywaniu trudności.

Szczyśliwe zakończenie oznacza koniec negatywnych zdarzeń, można je nazwać punktem kulminacyjnym, w którym kończy się bajka. Ma na celu ukazanie, iż z każdej sytuacji jest wyjście i nie ma problemu nie do rozwiązania. Uczy osvajania się z trudnościami i przedstawia zachowania, które dzieci mogą odwzorować. Ważne jest aby bajka była odpowiednio dobrana do sytuacji, w której znalazło się dziecko. Nie może być identyczna, aby dziecko nie poczuło się zawstydzone, ponieważ chodzi o stworzenie dobrego nastroju aby dziecko uzewnętrzniło swoje uczucia. W terapii bajką wykorzystuje się jej wartościową treść, aby otrzymać pożądane cele, do których jest tworzona. Rozwiązanie problemu w literaturze, daje dziecku nadzieję i wiarę, że w jego sytuacji też się tak stanie.

---

<sup>84</sup>A. Bautsz – Sontag, *Literatura w terapii dzieci*, Wydawnictwo Oficyna, Uniwersytet Śląski, Katowice 2013, s. 29.

## ROZDZIAŁ III

### AUTORSKIE SCENARIUSZE ZAJĘĆ

### Z WYKORZYSTANIEM BAJEK TERAPEUTYCZNYCH

#### 3.1. Istota i budowa scenariusza zajęć terapeutycznych

Scenariuszem nazywa się szczegółowo rozwinięty plan zajęć, którego istotą jest realizacja założonych celów. Przygotowanie się do lekcji jest warunkiem odpowiedniego jej przebiegu<sup>85</sup>. Scenariusz polega na wnikliwym opracowaniu czynności, które będą wykonywane na zajęciach. Uwzględnia się w nim podstawę programową. Nauczyciel przyjmuje koncepcje scenariusza oraz punkt wyjścia do jego opracowania<sup>86</sup>. Występuje kilka rodzajów scenariuszy z elementami biblioterapeutycznymi. Dzieli się je na:

#### I. Ze względu na pochodzenie:

##### 1. Własne

- tworzone są w oparciu o dojrzałość emocjonalną dziecka,
- treści są dostosowane do problemów uczestników.

##### 2. Opracowanie na podstawie gotowego scenariusza

- uwaga skoncentrowana jest na wyrażaniu uczuć poprzez prezentację utworu,
- pytania sporządzane są po odczytaniu opracowania w celu stworzenia inspirującego konspektu.

##### 3. Gotowe scenariusze biblioterapeutyczne

- zamieszczone są na stronach internetowych lub w specjalnych opracowaniach.

#### II. Z uwagi na cel zajęć:

##### 1. Diagnostyczne

- odczytany tekst powinien ujawnić wrażliwe miejsce uczestnika,
- prowadzący przeprowadza rozmowę z dzieckiem na dany temat.

---

<sup>85</sup>C. Kupisiewicz, *Dydaktyka ogólna*, Oficyna Wydawnicza GRAF PUNKT, Warszawa 2000, s. 192.

<sup>86</sup>J. Półturzycki, *Dydaktyka dla nauczycieli*, WYDAWNICTWO NAUKOWE NOVUM, Płock 2002, s.258.

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

2. Rewalidacyjne
  - przeznaczone dla dzieci z upośledzeniem umysłowym.
3. Resocjalizacyjne
  - skierowane dla dzieci z trudnościami niedostosowania społecznego.
4. Profilaktyczne
  - pomagają w zmaganiu się z problemami natury emocjonalnej
5. Ogólnorozwojowe
  - wspierają prawidłowy rozwój dziecka.

Każde zajęcia, zatem i napisane dla nich scenariusze, wiążą się z sytuacjami, które przeżywa dziecko lub kilkoro uczestników tworzących daną grupę terapeutyczną, posiadających podobny problem. Scenariusze różnią się zatem celami ogólnymi i operacyjnymi<sup>87</sup>, a także odpowiednio dobranymi do nich metodami i środkami dydaktycznymi. Temat zajęć powinien być tak sformułowany, aby obrazował uczestnikom przedstawiane treści.

Adresatami biblioterapii są dzieci określonych grup wiekowych. Będą to odbiorcy w wieku od trzech lat, wykazujący trudności w adaptacji do środowiska, zmagający się z różnymi chorobami, niepełnosprawnościami lub lękiem.

Czas zajęć terapeutycznych powinien być dostosowany do wymagań układu nerwowego, zatem adekwatny do wieku uczestników. W grupie czterolatek zajęcia mogą trwać około 15 minut. Dzieci pięcioletnie mogą skoncentrować się na zajęciach około 20 minut, zaś sześcioletnie blisko pół godziny<sup>88</sup>.

Zajęcia biblioterapeutyczne mogą odbywać się na terenie przedszkola, w jego salach, bibliotece, sali do ćwiczeń. Gdy jest ładna pogoda, mogą być poprowadzone na świeżym powietrzu. Placówki, w których organizuje się biblioterapię często mają pomieszczenia specjalnie do tego przystosowane. Wyposażone są one w materace, sofy gdzie dzieci mogą się zrelaksować<sup>89</sup>.

W. Okoń i C. Kupisiewicz celami nauczania nazwali tok czynności szkoły, oraz ujęcie nowej kompetencji, wiadomości, uzdolnień i zachowań jakie nabywa dziecko.

---

<sup>87</sup>L. Management, *Zarządzanie biblioteką*, Gdańsk 2015, <https://repozytorium.umk.pl/bitstream/handle/item/5474/Biblioterapia%20jako%20forma%20pracy%20rozwojowoprofilaktycznej.%20Cz.%20202.%20Techniki%20i%20narz%C4%99dzia%20biblioterapeutyczne%20Cyrklaff.pdf?sequence=1>, [dostęp z dnia 12. 06. 2021 r.].

<sup>88</sup> M. Kwiatowska, Z. Topińska (red), *Pedagogika Przedszkolna*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1978, s. 87.

<sup>89</sup>A. Chamera – Nowak, L. Ippoldt, *Bajka jak lekarstwo*, Wydawnictwo Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2015, s. 35.

# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

Wyznaczanie celów zajęć przez nauczycieli pozwala na opracowanie scenariusza i zorganizowaniu zajęć, śledzenie jego ciągu, oraz podsumowanie efektów nauczania<sup>90</sup>.

„Cele ogólne kształcenia powinny być realizowane małymi krokami, za pomocą celów uszczegółowionych, zwanych operacyjnymi. Operacjonalizacja celów nauczania – uczenia się polega na przekształceniu ich postaci ogólnej i nadawaniu im kształtu sprecyzowanego, uszczegółowionego, konkretnego. Cel operacyjny wyraża opis zachowania, jakie ma przejawiać uczący się po ukończeniu nauki. Inaczej mówiąc, cele operacyjne to zamierzone osiągnięcie, to opis wyników, które mają być uzyskane”<sup>91</sup>.

Na osiągnięcie wyznaczonego celu pozwalają odpowiednio dobrane metody nauczania. Metodą nauczania nazywa się schemat postępowania, poprzez który otrzymuje się oczekiwane efekty. Dana metoda uwzględnia zadania, które jej podlegają<sup>92</sup>.

M. Kwiatowska dzieli metody na czynne, słowne i oglądowe.

## 1. Metody czynne oparte na pracy dzieci:

- metoda samodzielnych doświadczeń. Dziecko poprzez działanie z własnej woli nabywa doświadczeń w otaczającym go świecie. Jest motywowane przez nauczyciela, który steruje jego rozwojem na wielorakich płaszczyznach;
- metodę zadań stawianych dziecku. Polega na pobudzeniu kreatywności dziecka. Nauczyciel stosuje ją podczas zabaw plastyczno – konstrukcyjnych, w których prosi o odwzorowanie pewnego schematu. Pozwala to poprawić zdolność motoryczną dziecka;
- metodę ćwiczeń. Gimnastyka poprawia sprawność ruchową dziecka. Stosowanie jej usprawnia sprawność ruchową wychowanków<sup>93</sup>.

## 2. Metody słowne (czytanie, oglądanie ilustracji)

---

<sup>90</sup> F. Bereźnicki, *Dydaktyka szkolna dla kandydatów na nauczycieli*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2018, s. 58.

<sup>91</sup> Ibidem, s. 58.

<sup>92</sup> M. Kwiatowska, Z. Topińska (red.), *Pedagogika Przedszkolna*, WYDAWNICTWA SZKOLNE I PEDAGOGICZNE, Warszawa 1978, s. 31 M. Kwiatowska, Z. Topińska (red), *Pedagogika Przedszkolna*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1978, s. 87.

<sup>92</sup> A. Chamera – Nowak, L. Ippoldt, *Bajka jak lekarstwo*, Wydawnictwo Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2015, s. 35.

<sup>92</sup> F. Bereźnicki, *Dydaktyka szkolna dla kandydatów na nauczycieli*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2018, s. 58.

<sup>92</sup> Ibidem, s. 58.

<sup>92</sup> M. Kwiatowska, Z. Topińska (red.), *Pedagogika Przedszkolna*, WYDAWNICTWA SZKOLNE I

<sup>93</sup> Ibidem, s. 32 – 33.



## Uzyskaj pomoc – poprawprac.pl

- rozmowy, opowiadanie, zagadki, uczenie wierszy, tekstów, piosenek itp.
  - objaśnienia i instrukcje towarzyszące nabywaniu sprawności ruchowej, przyzwyczajęń higienicznych, umiejętności technicznych, stosowane również przy stawianiu zadań;
  - sposoby społecznego porozumienia, wpływania na postępowanie dziecka, jak i odwoływanie się do umów, wyrażanie aprobaty, pochwały lub nagany, upominanie, tłumaczenie, przekonywanie, nakazy, zakazy;
  - środki żywego słowa pobudzające uczucia i procesy poznawcze, służące przyswajaniu treści wychowania estetycznego, a także wychowania umysłowego, społeczno – moralnego i zdrowotnego<sup>94</sup>.
3. Metody oglądowe (za pomocą zmysłów dziecko ocenia przedmioty)
- obserwacja i pokaz, przypatrywanie się przedmiotom, żywym organizmom, środkom transportu,;
  - przykład osobisty nauczyciela. Dorośli i rówieśnicy stanowią wzorzec, z którego dzieci biorą przykład do naśladowania;
  - udostępnianie sztuki plastycznej (np. oglądanie ilustracji, teatrzyków)<sup>95</sup>.

Zajęcia terapeutyczne mogą być prowadzone w różnej formie, mianowicie jako:

- praca jednostkowa - dziecko samodzielnie wykonuje polecenie zadane mu przez nauczyciela. Może to być np. odpowiedz na pytanie lub też dopasowanie cienia do obrazka, śpiewanie piosenki lub mówienie wierszyka;
- praca zbiorowa - umożliwia branie udziału wszystkim dzieciom np. w pogadance, rozmowie, ćwiczeniach lub tańcach;
- praca grupowa - terapeuta dzieli dzieci na 3 – 4 osobowe grupy, w których mają one możliwość współpracy z sobą w zespole np. układają układanki, kolorują duży obrazek, wykonują inne zadania<sup>96</sup>.

Scenariusze biblioterapeutyczne konstruowane są według określonego schematu, na jego budowę składają się takie elementy, jak:

---

<sup>94</sup> Ibidem, s. 33.

<sup>95</sup> Ibidem, s. 34

<sup>96</sup> W. Okoń, *Wprowadzenie do dydaktyki, ogólnej*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1998, s. 326.

## Uzyskaj pomoc – poprawprac.pl

- eksplikacja (część wstępna) opisująca trudności, pomagająca zrozumieć całokształt zdarzeń. Obejmuje ona powitanie, omówienie problemu, wysłuchanie piosenki, wiersza lub bajki;
- perswazja (część podstawowa), na którą składają się czynności interpretacji tekstu literackiego. Dzieci po wysłuchaniu lektury odpowiadają na zadawane im pytania, zastanawiają się nad przebiegiem akcji, analizując tym samym tekst utworu. W tej części zajęć podejmowane są zabawy, rozwiązywanie zadań i tym podobne.
- reorientacja (zakończenie) – na koniec zajęć dzieci wyciszają się i dzielą swoimi wrażeniami<sup>97</sup>.

### 3.1.1 Scenariusz zajęć bajkoterapeutycznych o lęku przed nową sytuacją „Strach ma wielkie oczy”

Tabela 1. Część metodologiczna

Temat zajęć:	„Strach ma wielkie oczy”
Czas zajęć	30 minut
Wiek dzieci	5 – latki
Cele zajęć	Ogólne: <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozwijanie umiejętności rozpoznawania uczuć (gniewu, strachu, zdziwienia, radości i smutku);</li> <li>– zachęcanie do wyrażania uczuć i mówienia o emocjach;</li> <li>– nauka radzenia sobie z emocjami (smutek, radość, płacz, zdziwienie, strach, gniew);</li> </ul> Operacyjne. Dziecko: <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozpoznaje uczucia;</li> <li>– wyraża swoje uczucia, mówi o emocjach swoich i innych;</li> <li>– wymienia sposoby radzenia sobie z emocjami.</li> </ul>
Metody dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>– słowna (czytanie bajki, pogadanka, objaśnienie);</li> <li>– oglądowa (pokaz);</li> <li>– praktycznego działania (zabawa ruchowa, praca plastyczna).</li> </ul>
Formy pracy	<ul style="list-style-type: none"> <li>– praca zbiorowa;</li> <li>– indywidualna.</li> </ul>
Środki dydaktyczne	Płyta z nagraniem Hey Kids pt.: „Jeśli jesteś dziś szczęśliwy”, tekst bajki A. Kozłowskiej pt.: „Smoczyca Mądra, smok Wielki i mały Smoczek”, sylwety czterech smoków, ilustracje emocji (gniewu, płaczu, strachu, radości, zdziwienia, smutku), lusterka.

Źródło: opracowanie własne.

<sup>97</sup>A. Łaba, *Bajki rymowane w biblioterapii*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2012, s. 91.

# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

## Przebieg zajęć

### I. Część wstępna

#### 1. *Przywitanie dzieci*

Nauczyciel śpiewa wspólnie z dziećmi piosenkę Hey Kids pt.: „*Jeśli jesteś dziś szczęśliwy*” (Załącznik 1).

#### 2. *Metoda słowna* – objaśnienie powiedzenia „*Strach ma wielkie oczy*”

Nauczyciel tłumaczy dzieciom zagadnienie strachu. Gdy się człowiek czegoś przestraszy, źrenice jego oczu rozszerzają się i stąd powstało to powiedzenie. Nauczyciel Oznajmia dzieciom, iż dzisiaj na zajęciach będą rozmawiać o strachu.

### II. Część właściwa

#### 3. *Metoda słowna* – czytanie bajki

Nauczyciel czyta dzieciom bajkę A. Kozłowskiej pt.: „*Smoczyca Mądra, smok Wielki i mały Smoczek*” (Załącznik 2), pokazując sylwety smoków do niej (Załącznik 3).

#### 4. *Metoda słowna* – rozmowa kierowana

Nauczyciel zadaje dzieciom pytania:

- O kim była bajka?
- Jak mama Smoczyca dbała o dzieci?
- Co się stało gdy bracia zostali sami w domu?
- Kto wezwał pomoc gdy starszy syn smoków zachorował?
- Czy mały smok przezwyciężył strach?
- Kogo lub czego wy się boicie?
- Czego bał się smok?

#### 5. *Metoda czynna* – zabawa ruchowa „*Emocje*”

Nauczyciel prosi, aby dzieci chodziły po sali, a na znak podniesionej przez nauczyciela emotki (Załącznik 4) wykonywały odpowiednie do niej gesty. Gdy nauczyciel trzyma w górze emotkę radości dzieci chodzą uśmiechnięte, gdy podniesiona zostaje emotka smutku dzieci udają, że płaczą. Na znak emotki strachu kulą się zasłaniając buzię, na obrazek zdziwienia dzieci chodzą z otwartą buzią, a gniewu - marszczą brwi.

#### 6. *Metoda czynna* – zabawa „*Lusterko*”

Nauczyciel daje każdemu dziecku małe lusterko i prosi, aby każdy zrobił do niego minę wskazanej emotki (Załącznik 4) i zobaczył się w lusterku. Następnie mówi, że będzie robić miny, a zadaniem dzieci będzie odgadywanie przedstawionej emocji.

#### 7. *Metoda praktycznego działania* – paca plastyczna „*Mój nastrój*”

# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

Nauczyciel rozdaje dzieciom kartki, na których znajdują się przedstawione emocje. Zadaniem dzieci jest pokolorowanie tej, która odpowiada obecnemu nastrojowi dziecka.

## III. Zakończenie

### 8. *Metoda praktycznego działania* – żegnanie się z dziećmi

Nauczyciel dziękując dzieciom za zajęcia prosi, aby zrobiły minkę, którą pokolorowali i pomachali do siebie.

### 3.1.2. Scenariusz zajęć bajkoterapeutycznych o lęku przed ciemnością „*Nie boję się ciemności*”

Tabela 2. Część metodologiczna

Temat zajęć	„ <i>Nie boję się ciemności</i> ”
Czas zajęć	20 minut
Wiek dzieci	4 – letnie
Cele zajęć	Ogólne: – ukazanie strachu jako uczucia, którego nie należy się wstydzić; – rozwijanie wyobraźni twórczego myślenia. Operacyjne. Dziecko – nie sprawia przykrości innym osobom ; – wykonuje pracę plastyczną.
Metody dydaktyczne	– słowne (czytanie bajki, pogadanka, zagadka, rozmowa kierowana); – oglądowe (obserwacja, pokaz); – praktycznego działania (zabawa ruchowa, wykonywanie pracy plastycznej).
Formy pracy	– zbiorowa, – indywidualna
Środki dydaktyczne	Zagadka o nocy, tekst bajki M. Książek pt.: „ <i>O Mikołajku i nocnym potworze</i> ”, czarne kredki, kosz na śmieci, białe kartki A4, granatowy koc.

Źródło: opracowanie własne.

## Przebieg zajęć

### I. Część wstępna

#### 1. *Metoda słowna* – zagadka o nocy (Załącznik 5)

Przychodzi do nas z dala,

Gwiazdy na niebie zapala.

Do snu układa słońce,

a budzi gwiazd tysiące.

Nauczyciel zadaje dzieciom zagadkę o nocy. Następnie zadaje dwa pytania:

- Jaka jest noc?
- Jak myślicie o czym będą dzisiejsze zajęcia?

### II. Część właściwa

# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

## 2. Metoda słowna – czytanie bajki

Nauczyciel prosi o to, aby dzieci wysłuchały bajki M. Książek pt.: „O Mikołajku i nocnym potworze” (Załącznik 6).

## 3. Metoda słowna – rozmowa kierowana. Nauczyciel zadaje dzieciom pytania:

- Kto był głównym bohaterem bajki?
- Dlaczego bał się nocy?
- Jak Mikołajek poradził sobie z trudną sytuacją?
- Kto z was boi się ciemności?

## 4. Metoda czynna – zabawa ruchowa „Dzień i noc”

Nauczyciel prosi dzieci, by na hasło dzień chodziły po sali, a na hasło noc weszły pod stół, który okryty jest granatowym kocem.

## 5. Metoda praktycznego działania – malowanie „Drzewo i nocny potwór”

Nauczyciel rozdaje dzieciom kartki i kredki. Prosi, aby namalowały na jednej kartce drzewo, a na drugiej potwora, którego sobie wyobrażają.

### III. Zakończenie

Nauczyciel prosi, aby dzieci wybrały jedną ze swych prac, to czego się bardziej boją w ciemności zgmiotły i na pożegnanie wyrzuciły swój strach do kosza.

### 3.1.3. Scenariusz zajęć bajkoterapeutycznych o lęku przed odrzuceniem „Inny to nie znaczy gorszy”

Tabela 3. Część metodologiczna

Temat zajęć	„Inny to nie znaczy gorszy”
Czas zajęć	30 min
Wiek dzieci	6- latki
Cele zajęć	Ogólne: <ul style="list-style-type: none"><li>– kształtowanie u dzieci postawy tolerancji;</li><li>– uświadamianie dzieciom, że każdy jest inny;</li><li>– doskonalenie umiejętności segregowania.</li></ul> Operacyjne. Dziecko: <ul style="list-style-type: none"><li>– akceptuje innych bez względu na ich wygląd, religię i pochodzenie;</li><li>– szanuje uczucia innych;</li><li>– segreguje przedmioty wg wskazanego klucza.</li></ul>
Metody dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"><li>– Słowna (objaśnienie, czytanie bajki);</li><li>– Praktycznego działania (zabawa ruchowa, kolorowanie obrazka, relaksacja).</li></ul>

# Uzyskaj pomoc – poprawprac.pl

Formy pracy	<ul style="list-style-type: none"><li>– praca zbiorowa;</li><li>– indywidualna.</li></ul>
Środki dydaktyczne	szarfy 4 kolory: niebieska, żółta, czerwona, zielona, małe piłki: 3 zielone, 4 czerwone, 1 niebieska, 2 żółte, płyta z nagraniem bajki A. Łaba pt.: „Piłki”, odtwarzacz cd, pudełko kolorowe, szare pudełko, kamień, kolorowe szkiełko, ilustracja piłki, płyta z muzyką relaksacyjną.

Zródło: opracowanie własne.

## Przebieg zajęć

### I. Część wstępna

#### 1. *Metoda słowna* – Przywitanie

Nauczyciel wita się z dziećmi mówiąc: Witam wszystkie dzieci, które mają niebieskie oczy, te które mają ciemne oczy. Następnie wita dzieci o długich i krótkich włosach.

#### 2. *Metoda słowna* – objaśnienie

Nauczyciel tłumaczy dzieciom słowo „Inność”

Wyjaśnia im, iż innym można być ze względu na swój wygląd, narodowość oraz wyznania.

### II. Część właściwa

#### 3. *Metoda słowna* – czytanie bajki.

Słuchanie przez dzieci bajki z audiobooka A. Łaby pt.: „Piłki” (Załącznik7).

Po jej wysłuchaniu nauczyciel zadaje dzieciom pytania:

- O czym była bajka?
- Czy w bajce wszystkie piłki były takie same?
- Dlaczego piłka się nie bawiła?
- Kto zaprosił piłkę do zabawy?

#### 4. *Metoda czynna* – zabawa ruchowa „Piłki”

Nauczyciel prosi, aby dzieci dopasowały piłki do zgodnie z kolorami odpowiadających im szarf.

#### 5. *Metoda słowna* - objaśnienie

Dzieci siedzą na dywanie, a nauczyciel pokazuje im dwa pudełka: jedno szare, drugie kolorowe. Prosi, by wskazały to, które im się bardziej podoba. Nauczyciel pokazuje, że w pięknym, kolorowym znajduje się kamień, a w drugim szarym piękne szkiełko błyszczące. Tłumaczy, iż nie wolno oceniać nikogo po wyglądzie, a ważne jest wnętrze i charakter człowieka.

#### 6. *Metoda praktycznego działania* – kolorowanka „Moja piłka”

# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

Dzieci kolorują kredkami obrazek piłki (Załącznik 8) według wybranych przez siebie kolorów.

## III. Część zakończenie

7. *Metoda praktycznego działania* – relaksacja „Masażyk” Nauczyciel włącza muzykę relaksacyjną (Załącznik 9) i rozdaje dzieciom piłki. Prosi, by dzieci, by zrobiły sobie wzajemnie masażyk (dziecko masowane leży na dywanie, dziecko masujące znajduje się w wygodnej dla niego pozycji).
8. *Pożegnanie* – Nauczyciel dziękując za zajęcia przybija dzieciom piątkę na zakończenie zajęć.

### 3.1.4. Scenariusz zajęć bajko terapeutycznych dotyczących lęku przed fryzjerem „U fryzjera”

Tabela 4. Część metodologiczna

Temat zajęć	„U fryzjera”
Czas zajęć	30 minut
Wiek dzieci	5- latki
Cele zajęć	Ogólne: <ul style="list-style-type: none"><li>– zapoznanie dzieci z pracą fryzjera;</li><li>– poznanie narzędzi, jakimi posługuje się fryzjer.</li></ul> Operacyjne. Dziecko <ul style="list-style-type: none"><li>– mówi, czym zajmuje się fryzjer; wie, że obcinanie włosów nie boli i może być przyjemne; albo: dziecko wie, że nieobcięte włosy przeszkadzają podczas zabawy</li><li>– wymienia przedmioty, jakich używa fryzjer.</li></ul>
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"><li>– słowne (rozmowy, pogadanka, czytanie bajki);</li><li>– oglądowe (pokaz);</li><li>– praktycznego działania (samodzielnych doświadczeń, zabawa ruchowa).</li></ul>
Formy pracy	<ul style="list-style-type: none"><li>– indywidualna;</li><li>– zbiorowa.</li></ul>
Środki dydaktyczne	Płyta z nagraniem „Fryzura na cebulę”, tekst zagadki, tekst bajki J. Piotrowskiej „Odważne lwiątko”, ilustracje przedmiotów fryzjerskich, szablon chłopca i dziewczynki, plastelina w kolorze włosów, tamburyn.

Źródło: opracowanie własne.

### Przebieg zajęć

#### I. Część wstępna

1. *Metoda słowna* – przywitanie się z dziećmi. Nauczyciel wita się z dziećmi piosenką pt. „Fryzura na cebulę” (Załącznik 10).

Następnie zadaje dzieciom zagadkę (Załącznik 11). Dzieci odgadują z niej słowo fryzjer.

# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

Najpierw włosy ścina,  
Często je farbuje,  
a na końcu pięknie  
je wymodeluje.

2. *Metoda słowna* – Pogadanka. Nauczyciel zadaje pytania dzieciom:

- Kto z was był już u fryzjera?
- Co robił wam fryzjer z włosami?
- Czy to było przyjemne uczucie?

II. Część właściwa

3. *Metoda oglądowa*

Nauczyciel pokazuje dzieciom ilustracje przedmiotów fryzjerskich i omawia ich zastosowanie (Załącznik 11).

4. *Metoda słowna* – czytanie bajki

Nauczyciel czyta dzieciom bajkę J. Piotrowskiej pt.: „*Odważne lwiątko*” (Załącznik 12).

5. *Metoda słowna* – pogadanka. Nauczyciel zadaje pytania dzieciom:

- Co przeszkadzało małemu lwiątku w zabawie?
- Czego się bał mały lew?
- Czy pomimo strachu poszedł do fryzjera?

6. *Metoda czynna* – zabawa ruchowa „Lustrzane odbicie”

Nauczyciel zaprasza po kolei dzieci na środek, by pokazały wybraną czynność fryzjerską. Pozostałe go naśladują.

7. *Metoda praktycznego działania* – wykonywanie pracy plastycznej „Fryzura”

Nauczycielka rozdaje dzieciom szablony chłopców i dziewczynek (Załącznik 13) i plastelinę. Zadaniem dzieci jest wyklejenie postaciom fryzur.

III. Część zakończenie

8. *Metoda oglądowa*

Nauczyciel robi wystawę wykonanych prac. Dzieci przyglądają się im, oraz opowiadają o swoim rysunku.



# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

## 3.2. Ewaluacja z przeprowadzonych zajęć

### 1. Analiza udziału dzieci w zajęciach biblioterapeutycznych.

Tabela 5. Udział dzieci w zajęciach biblioterapeutycznych.

L.p	Data zajęć	Temat zajęć	Grupa dzieci		Uczestnictwo dzieci w zajęciach na podstawie autorskich scenariuszy	
			Wiek dzieci	Liczebność dzieci	Liczba dzieci	Udział procentowy
1.	08.03.2021	„Strach ma wielkie oczy”	5 - latki	8	7	87,5%
2.	09.03.2021	„Nie boję się ciemności”	4 - latki	8	8	100%
3.	10.03.2021	„Inny to nie znaczy gorszy”	6 - latki	7	6	85,7%
4.	11.03.2021	„U fryzjera”	5 - latki	8	7	87,5%

Źródło: opracowanie własne

Pierwszy scenariusz zajęć biblioterapeutycznych „Strach ma wielkie oczy” przeznaczony był dla dzieci pięcioletnich. Grupa liczyła osiem osób, natomiast siedem z nich wzięło udział w specjalnie przygotowanych zajęciach. W trakcie zajęć skupiono się na umiejętności rozpoznawania uczuć i nauce radzenia sobie z różnymi emocjami, które być może dla jednego z pięcioletnich uczestników okazało się na razie zbyt trudne. Kolejne zajęcia biblioterapeutyczne „Nie boję się ciemności” były poświęcone lękowi przed ciemnością. Taki lęk pojawia się w pewnym etapie rozwoju i jest charakterystyczny dla czterolatków, z tego powodu to właśnie tej grupie wiekowej były dedykowane te autorskie zajęcia. Nie było dziecka, które odmówiłoby udziału w zajęciach, a zatem uczestniczyło w nich osiem osób.

Dla starszych dzieci zorganizowano zajęcia w oparciu o scenariusz „Inny nie znaczy gorszy”. Poruszony został w nich temat akceptacji i tego, że każdemu człowiekowi należy się szacunek. W kontekście lęku można tutaj mówić o obawie przez odrzuceniem z powodu swojej inności. Grupa sześciolatek liczyła siedem osób, natomiast w zajęciach wzięło udział sześć. Ostatni ze scenariuszy przewidziano ponownie dla pięcioletków. Zajęcia były związane z lękiem przed chodzeniem do fryzjera, z którym często boryka się wiele dzieci w wieku przedszkolnym. W ośmioosobowej grupie znalazła się tylko jedna osoba, która nie uczestniczyła w tych zajęciach.

# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

## 2. Analiza uczestnictwa dzieci podczas metody słownej

Tabela 6. Analiza uczestnictwa dzieci podczas zajęć biblioterapeutycznych pod kątem zastosowanych metod dydaktycznych (metoda słowna)

l.p.	Wiek dzieci	Temat zajęć	Metody dydaktyczne	Aktywne uczestnictwo dzieci podczas realizacji scenariuszy	
				Ilość aktywnych dzieci	Ilość nieaktywnych dzieci
1.	5 - latki	„Strach ma wielkie oczy”	<b>Metoda słowna:</b> - wysłuchanie bajki - rozmowa kierowana	7 5	1 2
2.	4 – latki	„Nie boję się ciemności”	<b>Metoda słowna:</b> - czytanie bajki - rozmowa kierowana	8 6	2
3.	6 – latki	„Inny to nie znaczy gorszy”	<b>Metoda słowna:</b> - wysłuchanie bajki - rozmowa kierowana	5 5	1 1
4.	5 – latki	„U fryzjera”	<b>Metoda słowna:</b> - pogadanka - wysłuchanie bajki	7 6	1 1

Źródło: opracowanie własne.

Przeanalizowano uczestników zajęć biblioterapeutycznych pod kątem wykorzystanej metody słownej. W scenariuszu „Strach ma wielkie oczy” zaplanowano wysłuchanie bajki, aktywny udział brało w tym siedmiu uczestników badania, jeden zaś pozostał nieaktywny. W dalszą część, jaką stanowiła rozmowa kierowana, było zaangażowanych pięcioro pięciolatek, pozostałe dwie osoby nie brały aktywnego udziału w dyskusji. W zajęciach „Nie boję się ciemności” wzięły udział wszystkie osoby należące do grupy czterolatek. Dodatkowo każda z nich aktywnie uczestniczyła w czytaniu bajki. Nie można tego samego powiedzieć o rozmowie kierowanej, gdyż zaangażowało się w nią sześć osób, a reszta (dwie osoby) pozostała nieaktywna. W przypadku zajęć „Inny nie znaczy gorszy” przewidzianych dla sześciolatek, w metodzie słownej, jaką stanowiło wysłuchanie bajki, uczestniczyło aktywnie pięć osób, zaś udział jednej oceniony był jako nieaktywny. Ostatni scenariusz zajęć biblioterapeutycznych „U fryzjera” polegał na pogadance i wysłuchaniu bajki, w pierwszej części aktywny udział brało siedem osób, a jedna była nieaktywna, z kolei w drugą zaangażowało się sześć osób, a jedno wykazało brak aktywności.

# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

## 3. Reakcje dzieci podczas słuchania i analizy zajęć.

Tabela 7. Reakcje dzieci na zadawane pytania do tekstu bajki

<b>Temat zajęć: „Strach ma wielkie oczy”</b>		
<b>Metoda słowna</b> (pytania do tekstu bajki)	<b>Reakcje pozytywne</b>	<b>Reakcje negatywne</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– O kim była bajka?;</li> <li>– Jak mama Smoczyca dbała o dzieci?;</li> <li>– Co się stało gdy bracia zostali sami w domu?;</li> <li>– Kto wezwał pomoc gdy starszy syn smoków zachorował?;</li> <li>– Czy mały smok przewyciężył strach?;</li> <li>– Kogo lub czego wy się boicie?;</li> <li>– Czego bał się smok?.</li> </ul>	<p>Wszystkie dzieci oprócz jednego chłopca z zaciekawieniem słuchały bajki. Pięcioro z nich chętnie odpowiadało na zadawane pytania, znały one odpowiedzi.</p>	<p>Jeden z chłopców krzychał, że nie chce słuchać bajki. Dwoje dzieci z grupy nie wykazywało chęci do odpowiadania na zadawane pytania do tekstu bajki. Dziewczynka oddaliła się od grupy i schowała się pod stołem podczas rozmowy.</p>
<b>Temat zajęć: „Nie boję się ciemności”</b>		
<b>Metoda słowna</b> (pytania do tekstu bajki)	<b>Reakcje pozytywne</b>	<b>Reakcje negatywne</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kto był głównym bohaterem bajki?</li> <li>– Dlaczego bał się ciemności?</li> <li>– Jak Mikołajek poradził sobie z trudną sytuacją?</li> <li>– Kto z was boi się ciemności?</li> </ul>	<p>Cała grupa słuchała w ciszy czytanego opowiadania. Większość dzieci z grupy miała podniesione ręce w górę podczas zadawanych pytań do tekstu bajki, bezbłędnie odpowiadały na nie. Miłym zaskoczeniem było, że jedna z dziewczynek wypowiadała się całymi zdaniami.</p>	<p>Dwoje chłopców na zajęciach, źle się zachowywało. Wygłupiali się robiąc głupie miny, poprzez swoje zachowanie siedzieli przy stoliku podczas omawiania tekstu bajki.</p>
<b>Temat zajęć: „Inny to nie znaczy gorszy”</b>		
<b>Metoda słowna</b> (pytania do tekstu bajki)	<b>Reakcje pozytywne</b>	<b>Reakcje negatywne</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– czym była bajka?</li> <li>– Czy w bajce wszystkie piłki były takie same?</li> <li>– Dlaczego piłka się nie bawiła?</li> <li>– Kto zaprosił piłkę do zabawy?</li> </ul>	<p>Dzieci pięknie pracowały na zajęciach, były aktywne. Swoimi wypowiedziami dały dowód na to, że wspaniale słuchały.</p>	<p>Jedna z dziewczynek płakała na zajęciach, nie chciała w nich uczestniczyć, nikt nie wiedział czemu. Dzieci stwierdziły, że tęskni za mamą.</p>
<b>Temat zajęć: „U fryzjera”</b>		

## Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

<b>Metoda słowna</b> (pytania do tekstu bajki)	<b>Reakcje pozytywne</b>	<b>Reakcje negatywne</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>– fryzjera?</li><li>– Co robił wam fryzjer Kto z was był już u z włosami?</li><li>– Czy to było przyjemne uczucie?</li></ul>	Dzieci chętnie słuchały, wczuwały się w tekst łapiąc się za włosy oraz wypowiadały się na dany temat.	Jeden z chłopców nie słuchał bajki, chciał iść na plac zabaw. Podczas rozmowy zgłaszał się i opowiadał jakie mamy huśtawki w przedszkolu.

Źródło: opracowanie własne.

W powyższej tabeli omówiono reakcje pozytywne i negatywne, jakie odnotowane wśród dzieci podczas zajęć biblioterapeutycznych. W przypadku wszystkich przeprowadzanych zajęć zaobserwowano reakcje zarówno pozytywne jak i negatywne. W trakcie lekcji na temat strachu wszystkie dzieci z wyjątkiem jednego chłopca były zainteresowane przedstawianą im opowieścią. Pięcioro uczestników brało aktywny udział, z chęcią odpowiadały na zadawane im pytania, a dodatkowo potrafiły udzielić poprawnej odpowiedzi.

Z drugiej strony w grupie znalazł się chłopiec, który na bajkę zareagował krzykiem. Dwoje uczestników nie chciało odpowiadać na pytania zadawane przez prowadzącego, a jedna dziewczynka podczas zajęć odłączyła się od reszty dzieci i schowała pod stołem w trakcie rozmowy na temat opowieści. Kolejny temat „Nie boję się ciemności”, również spotkał się z dwoma typami reakcji, natomiast cała grupa w ciszy wysłuchała czytanej im bajki. Prawie każdy w grupie chętnie brał udział w zajęciach i odpowiadał na pytania, a jedna uczestniczka wypowiadała się całymi zdaniami.

Dwoje dzieci nie było posłusznych, nie skupiali się podczas zajęć. Następnym tematem zaadresowanym do sześciolatków było „Inny nie znaczy gorszy”. Grupa była wyjątkowo aktywna i chętna do pracy, temat ich zainteresował i na podstawie ich wypowiedzi można stwierdzić, że wysłuchały bajki w skupieniu. Jedna dziewczynka w trakcie zajęć płakała i nie chciała brać w nich udziału, nie było jasne jaki jest powód tej sytuacji. W przypadku zajęć pt. „U fryzjera” również przeważały reakcje pozytywne, gdyż większość dzieci brała w nich aktywny udział. Tylko jeden z chłopców nie był zainteresowany tematem, gdyż bardzo chciał iść na plac zabaw i nie skupiał się na opowiadanej historii.

# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

## 4. Analiza uczestnictwa dzieci podczas metody czynnej

Tabela 8. Analiza uczestnictwa dzieci podczas zajęć biblioterapeutycznych pod kątem zastosowanych metod dydaktycznych (metoda czynna)

Wiek dzieci	Temat zajęć	Metody dydaktyczne	Uczestnictwo dzieci w zajęciach na podstawie autorskich scenariuszy metoda czynna	
			Liczba dzieci aktywnych	Liczba dzieci nieaktywnych
5 - latki	„Strach ma wielkie oczy”	Metody czynne – Zabawa ruchowa „Emocje”	7	-
		– Zabawa naśladowcza „Lusterko”	7	-
4 - latki	„Nie boję się ciemności”	Metody czynne – Zabawa ruchowa „Dzień i noc”	8	-
6 - latki	„Inny to nie znaczy gorszy”	Metody czynne – Zabawa ruchowa „Piłki”	6	-
5 - latki	„U fryzjera”	Metoda czynna – Zabawa ruchowa „lustrzane odbicie”	7	-

Źródło: opracowanie własne.

W dalszej kolejności zajęto się przeanalizowaniem uczestnictwa dzieci w zajęciach biblioterapeutycznych pod kątem wykorzystanych metod czynnych. Okazuje się, że w żadnych z opracowanych na podstawie scenariusza zajęciach nie było nieaktywnych osób. W scenariuszu „Strach ma wielkie oczy” przygotowano zabawę ruchową „Emocje” i zabawę naśladowczą „Lusterko”, aktywny udział wzięły w nich wszystkie dzieci należące do tej grupy – siedmioro pięciolatek. Jeśli chodzi o zajęcia poruszające kwestię lęku przed ciemnością, zrealizowano tam zabawę ruchową „dzień i noc”, w której aktywny udział wzięło ośmioro czterolatek.

Scenariusz opracowany w celu nauki szacunku do drugiego człowieka bez względu na jego inność złożony był z zabawy ruchowej o nazwie „Piłki”, w której każdy z sześciolatek chętnie uczestniczył. Grupa ta stanowiła sześć osób. Na ostatnie zajęcia biblioterapeutyczne „U fryzjera” składała się zabawa ruchowa „lustrzane odbicie”, wzięło w niej aktywny udział siedem osób, a zatem wszystkie dzieci należące do tej grupy wiekowej.

# Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl

## 5. Analiza uczestnictwa dzieci podczas metody praktycznego działania

Tabela 9. Analiza uczestnictwa dzieci podczas zajęć biblioterapeutycznych pod kątem zastosowanych metod dydaktycznych metoda praktycznego działania

Wiek dzieci	Temat zajęć	Metody dydaktyczne	Uczestnictwo dzieci podczas metody praktycznego działania	
			Liczba dzieci aktywnych	Liczba dzieci nieaktywnych
5 - latki	„Strach ma wielkie oczy”	Metoda praktycznego działania – Kolorowanka „Mój nastrój”	7	-
4 - latki	„Nie boję się ciemności”	Metoda praktycznego działania – Malowanie „Drzewo i nocny potwór”	8	-
6 - latki	„Inny to nie znaczy gorszy”	Metoda praktycznego działania – Kolorowanka „Moja piłka” – Relaksacja – „Masażyk”	6 6	-
5 - latki	„U fryzjera”	Metoda praktycznego działania – „Fryzura”	7	-

Źródło: opracowanie własne.

W ostatnim kroku zajęto się przeanalizowaniem uczestnictwa dzieci w zajęciach biblioterapeutycznych pod kątem wykorzystanych metod praktycznego działania. W tym zakresie również zaobserwowano, iż wśród uczestników zajęć nie było ani jednej osoby, która nie brałaby w nich aktywnego udziału. Oznacza to, że w scenariuszu opracowanym dla pięcioletków „Strach ma wielkie oczy”, w zastosowanej kolorowance „Mój nastrój”, aktywny udział wzięło siedem osób.

W zajęciach przygotowanych dla czterolatków na podstawie scenariusza „Nie boję się ciemności” wykorzystano malowanie pt. „drzewo i potwór nocny”. Każda z osiem osób należąca do tej grupy wiekowej, aktywnie uczestniczyła w tej zabawie. W zajęciach opracowanych dla najstarszych dzieci „Inny to nie znaczy gorszy” zdecydowano się na zastosowanie trzech metod praktycznych: kolorowanki, relaksacji i „masażyku”. Wszystkie dzieci brały w nich aktywny udział, a zatem odnotowano pełne zaangażowanie sześciu osób.

## **Uzyskaj pomoc – poprawaprac.pl**

Ostatnie zajęcia mające na celu zniwelowanie lęku przed wizytami u fryzura złożone były z metody praktycznego działania o nazwie „fryzura”. Podobnie jak w przypadku innych metod omówionych w tym punkcie, wszystkie dzieci pięcioletnie (siedem osób) czynnie w nich uczestniczyły.

# Uzyskaj pomoc – [poprawaprac.pl](http://poprawaprac.pl)

## ZAKOŃCZENIE

Dzieciństwo to czas, w którym następują ogromne zmiany w rozwoju fizycznym, emocjonalnym oraz poznawczym człowieka. Dziecko na swojej drodze napotyka liczne trudności, musi sprostać kolejnym wyzwaniom i nauczyć się radzić sobie w codziennych sytuacjach wzbudzających w nim różnorodne uczucia i emocje. Jedną z reakcji jaka pojawia się w obliczu zaistniałych zdarzeń jest lęk. Chociaż dla dzieci w wieku przedszkolnym to uczucie nie do końca jest zgłębione i jasne, z naukowego punktu widzenia, różnorodne obawy czy lęki są zupełnie normalne i stanowią naturalny element poprawnego rozwoju. Niosą za sobą wiele korzyści, między innymi umożliwiają przystosowanie się do środowiska zewnętrznego i docierających z niego bodźców. Lęki pojawiają się bez wyjątku u wszystkich dzieci, z tego powodu można mówić o nich jako o doświadczeniu, które przeżywa każde z nich. Słowo to oznacza naturalną reakcję występującą ze względu na zaistniałe niebezpieczeństwo, a jej pojawienie się oddziałuje na przygotowanie do walki bądź ucieczki.

W momencie realnego zagrożenia takie zachowanie jest pożądane, można więc mówić o istotnej funkcji lęku, gdyż aktywizuje on mechanizmy przystosowawcze, a ich działanie ma duże znaczenie w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych. Lęk świadczy o tym, iż na naszej drodze pojawiło się niebezpieczeństwo, wzmacnia uważność w zbliżony sposób do tego jak doznany ból może stanowić oznaką tego, iż możemy za chwilę odnieść poważną krzywdę. W przypadku lęku mówi się o subiektywnym niebezpieczeństwie, ponieważ powstaje w efekcie fantazji, obawy przed odrzuceniem itp. Każdy człowiek, nawet najmłodszy, musi mierzyć się z nieprzyjemnymi sytuacjami, które w dalszej kolejności stanowią powód ich napięć czy lęków. Nie ma możliwości, by pozbyć się ich całkowicie i przestrzec dziecka przed takimi zdarzeniami.

Można przypuszczać, iż podczas swojego rozwoju pewne etapy związane z lękiem są wręcz konieczne do przejścia, a nawet charakterystyczne dla danych grup wiekowych. Istnieją różne sposoby, które można wykorzystać chcąc skutecznie pomóc dziecku zniwelować odczuwany lęk. Młody człowiek będzie w stanie lepiej poradzić sobie w trudnej dla niego sytuacji, jeżeli będzie zaznajomiony z różnorodnymi sposobami radzenia sobie. Umiejętność przyjęcia nowej perspektywy wpłynie korzystnie na podejmowane działania i te zakończone pomyślnie staną się źródłem zadowolenia dziecka, które pokonało dotychczasową słabość czy też przetrwało trudną sytuację. Niejednokrotnie dzieci w tym celu wybierają bajki. W magicznych okolicznościach



## Uzyskaj pomoc – [poprawaprac.pl](http://poprawaprac.pl)

przedstawionych w historiach, bajkowa postać zwalcza napotymane przeciwności losu i ostatecznie odnosi sukces.

Bajka terapeutyczna różni się nieco od zwykłych bajek, posiada ona nowe elementy, które korzystnie wpływają na obniżenie odczuwanego lęku. W opowiadaniach zawiera się różne sytuacje, które początkowo wywołują w dzieciach niepokój. Wykorzystuje się w nich rozmaite środki, które wpływają na bajkową postać i decydują o jej postępowaniu oddziałując w ten sposób na dzieci. Bajka terapeutyczna jest świetnym rozwiązaniem dla dzieci od czwartego roku życia, gdyż na podstawie możliwości utożsamienia się z bohaterem pozwala zrozumieć własne emocje. Stwarza szansę na to, by dostarczyć informacji na temat osób czy zdarzeń wzbudzających w nich lęk, pokazuje reakcje emocjonalne powstające w danej sytuacji. Młody człowiek zauważa źródło swojego lęku i łączy go z odczuwanym emocjonalnym skutkiem, w ten sposób poznaje siebie i jest w stanie później wcielać się w emocje innych ludzi, uczy się empatii. Bajki terapeutyczne mają wiele zalet, ponieważ wpływają na różne obszary rozwoju dziecka, przyczyniają się do rozwoju jego inteligencji emocjonalnej. Są opracowane w sposób pozbawiony grozy, nie wzbudzają strachu, a jedynie oswajają z otoczeniem zewnętrznym i pokazują, że dzieci w swoim lęku nie są same, ponieważ inni zmagają się z podobnymi do nich problemami.

W mojej pracy przedstawiłam opracowane przez siebie scenariusze zajęć biblioterapeutycznych przeznaczone dla dzieci cztero-, pięcio- i sześciolletnich. Scenariusze te zostały przygotowane z myślą o lękach pojawiających się na różnym etapie rozwoju dziecka, które często są specyficzne dla danej grupy wiekowej. Przygotowane przez mnie zajęcia zostały stworzone na podstawie dojrzałości emocjonalnej dziecka, a zawarte w nich treści dostosowałam do problemów uczestników. Opracowałam cele ogólne i operacyjne, wzięłam pod uwagę różnorodne metody dydaktyczne. W celu urozmaicenia zajęć, wydzieliłam przestrzeń na pracę zbiorową, ale także pracę indywidualną. Metodyostały dostosowane do umiejętności dzieci. Zadbano o to, żeby zajęcia zawierały wszystkie niezbędne elementy dydaktyczne, starannie dobrano wykorzystywane w nich teksty (bajki i opowiadania), aby w możliwie największym stopniu poruszały temat lęków i pozwalały ograniczyć poziom ich odczuwania. Niezwykle istotne było opracowanie zajęć w taki sposób, by nie nudziły ich uczestników, bajki musiały być wystarczająco ciekawe, by skupiały ich pełną uwagę. W zajęciach praktycznych należało wykazać się szczególną kreatywnością, by nie tylko przekazywały terapeutyczną treść, ale także przyjmowały formę zabawy dla dzieci i

## Uzyskaj pomoc – [poprawaprac.pl](http://poprawaprac.pl)

zachęcały je do udziału w nich. Na podstawie zrealizowanych zajęć można stwierdzić, iż scenariusze zostały opracowane w sposób poprawny. W grupie pięcio- i sześciolatków znalazły się osoby, które w ogóle nie wzięły w nich udziału, natomiast młodsze, czteroletnie dzieci uczestniczyły w nich w pełni. Najbardziej znaczące wyniki to te w zakresie aktywności udziału w zorganizowanych zajęciach biblioterapeutycznych, świadczą one o tym, czy zajęcia były przygotowane i prowadzone w sposób interesujący, angażujący dzieci. Analiza pokazała, iż większość dzieci była w ich trakcie aktywna, w każdej grupie wiekowej były co najwyżej dwie osoby nieaktywne.

Aktywność została zbadana pod kątem metody słownej, dydaktycznej i praktycznej, w przypadku pierwszego sposobu otrzymano najgorsze wyniki, ze względu na to, że w każdej grupie wiekowej odnotowano nieaktywnych uczestników. Jeśli zaś chodzi o pozostałe dwie metody, wszystkie osoby biorące udział zaangażowały się w nie w pełni. Można wobec tego wysunąć wniosek, iż część słowna wymaga pewnej poprawy i nie angażuje wszystkich dzieci, z kolei część praktyczna i część dydaktyczna zostały pod tym kątem zrealizowane w sposób zadowalający.

Odnosząc się do reakcji dzieci odnotowanych podczas zajęć można stwierdzić, iż chętnie uczestniczyły one w zajęciach i były zainteresowane zaproponowanym im tematem. Zdecydowana większość zadawała pytania i w skupieniu słuchała czytanych im opowiadań, odpowiadając w sposób poprawny na zadawane przez prowadzącego pytania. Co najwyżej dwie osoby w każdej grupie były niechętne do udziału, chociaż w pewnych przypadkach nie można było zweryfikować przyczyny tego zachowania. Niełatwym zadaniem jest zainteresowanie dzieci na dłuższy czas, wzbudzenie ich uwagi wymaga dużo zaangażowania ze strony nauczyciela. Ważne jest zatem nie tylko to, aby zajęcia były zorganizowane w sposób poprawny merytorycznie i zawierały wszystkie niezbędne elementy dydaktyczne, ale także sposób ich poprowadzenia, który zachęci dzieci do aktywnego udziału.

- uzupełnienie wstępu – 470 zł,
- analiza danych zwartych w 3.3. dotyczących ewaluacji – 1870 zł,
- podsumowanie – 770 zł,
- dostosowanie pracy do wytycznych (formatowanie) – 670 zł,
- spisy – 270 zł,
- bibliografia - 470 zł.

Termin normalny 3-4 tygodnie.