

Jestem tu Ineczko

bajkoterapia dla
najmłodszych



Iwona Andrzejewska - autorka wierszy

Adrianna Bzymek - psycholog dziecięcy

Martyna Rogala-Zielińska - ilustratorka

Spis treści

1

Inka i nowe rodzeństwo

W wierszu poruszany jest temat lęku przed posiadaniem rodzeństwa.

2

Inka i pożegnanie pieska

W wierszu poruszany jest temat śmierci.

3

Inka i niepełnosprawność

W wierszu poruszany jest temat niepełnosprawności.

4

Inka i ciemność

W wierszu poruszany jest temat lęku przed ciemnością i samodzielnym zasypianiem.

5

Inka i strach przed nieznanym

W wierszu poruszany jest temat lęku przed rozpoczęciem nowego etapu, jakim jest pójście do przedszkola/szkoły lub zmiana dotychczasowej placówki.

6

Inka i tolerancja

W wierszu poruszany jest temat poczucia dyskryminacji z uwagi na płeć oraz problemu tolerancji w społeczeństwie, który odczuwają dzieci.

7

Inka i przerażenie

W wierszu poruszany jest temat lęku.

8

Inka i zawstydzenie

W wierszu poruszany jest temat nieśmiałości w nowych sytuacjach, wśród nowo poznanych osób.

9

Inka i rozwód

W wierszu poruszany jest temat rozwodu rodziców.

10

Inka i cicha przyjaciółka

W wierszu poruszany jest temat trudności w relacjach u dzieci oraz problemów w adaptacji do grupy rówieśniczej.

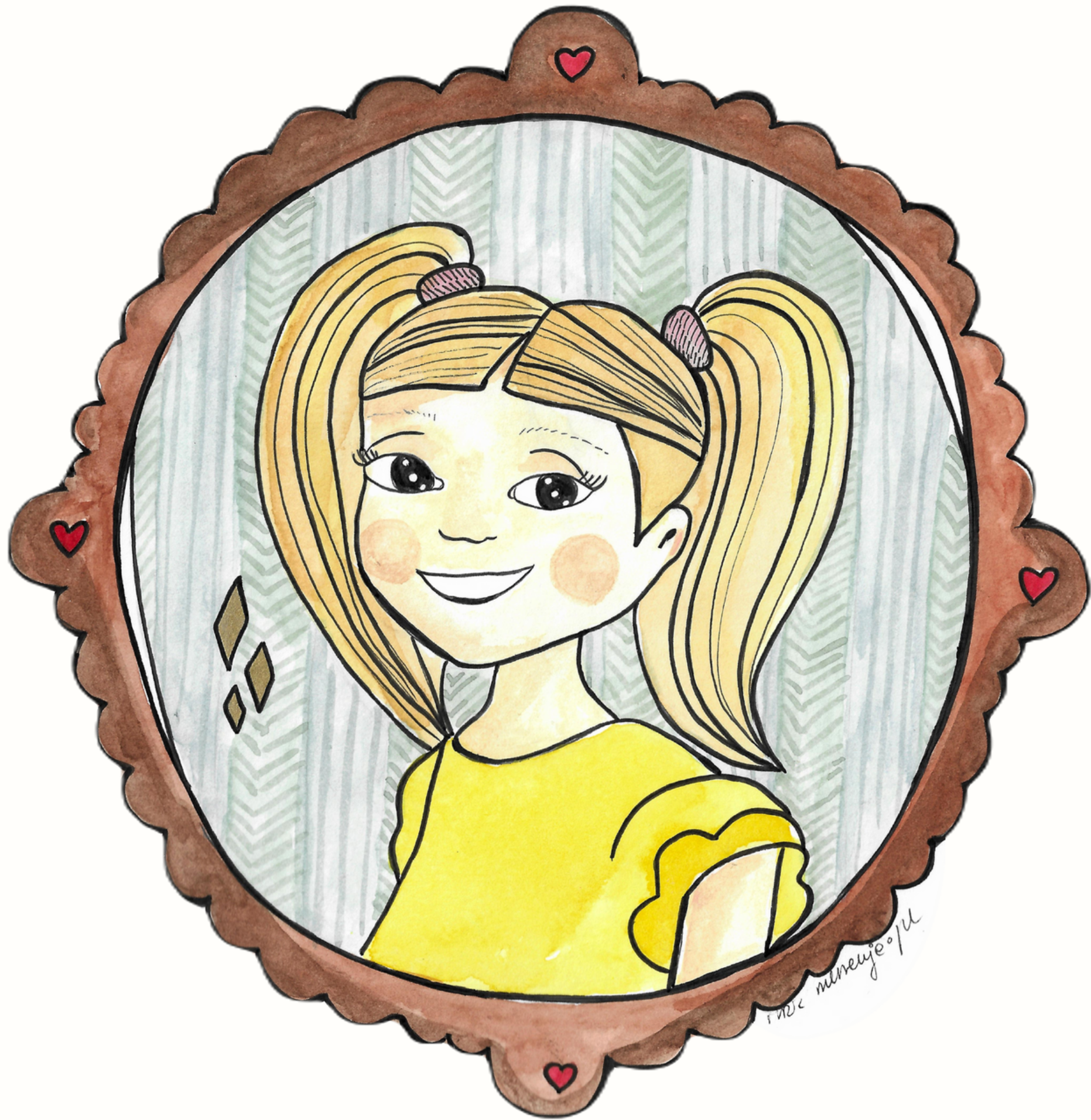


Pod każdym wierszem znajdują się:

- ✓ **pytania do wiersza dla dziecka**
- ✓ **psychologiczny opis poruszanej tematyki dla rodzica**
- ✓ **wskazówki do wsparcia dziecka przez rodzica**

Czym jest bajkoterapia?

Do bajkoterapii kwalifikujemy bajki dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, które zostały stworzone przy udziale specjalistów psychologów, psychoterapeutów i/lub pedagogów. Bajkoterapia jest formą pomocy oraz edukowania dzieci o życiu i problemach, z jakimi mogą się mierzyć. Bajki to idealny sposób, dla Twojego dziecka, na przepracowanie trudnych tematów w bezpiecznych, domowych warunkach. Zapraszamy waszą rodzinę do wspólnego przeżywania przygód Inki napisanych w formie wierszy.



Moja mama lubi mawiać,
ze jestem Świetlinką,
Bo jej każdy dzień rozświetlam
swą wesołą minką,
I to prawda, że radosna
bardzo często bywam,
Lecz gdy zdarzy mi się smutek,
to go nie ukrywam.

1

Inka i nowe rodzeństwo



Nie chcę dzidzi!

Bo gdy w domu będzie dzidzia,
Mnie już nikt nie będzie widział,

Nie chcę siostry!

Bo gdy mała będzie siostra,
Stanę się prawie dorosła,

Nie chcę brata!

Gdy się zjawi mały brat,
Zajmie Wasz całutki świat,
Dla mnie już nie starczy czasu,
Żeby zabrać mnie do lasu,

Dać całusy i tulaski,

Wokół tylko dzidzi wrzaski,

Mama popatrzyła czule:

„Wiesz, nie dziwię się w ogóle,
Że się boisz jak to będzie,
Że się zmieni wszystko, wszędzie,

Po to właśnie jest rodzina,

Gdy na twarzy smutna mina,

Kiedy będziesz potrzebować,

Porozmawiać, pożartować,

Poprzytulać się, będziemy,

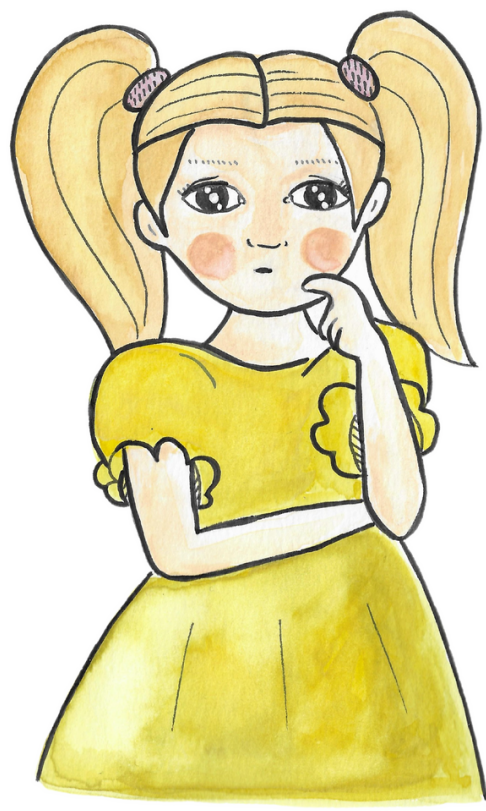
Bo to nigdy się nie zmieni,

Zawsze będziesz córcią naszą,

Choć od dzidzi trochę starszą,

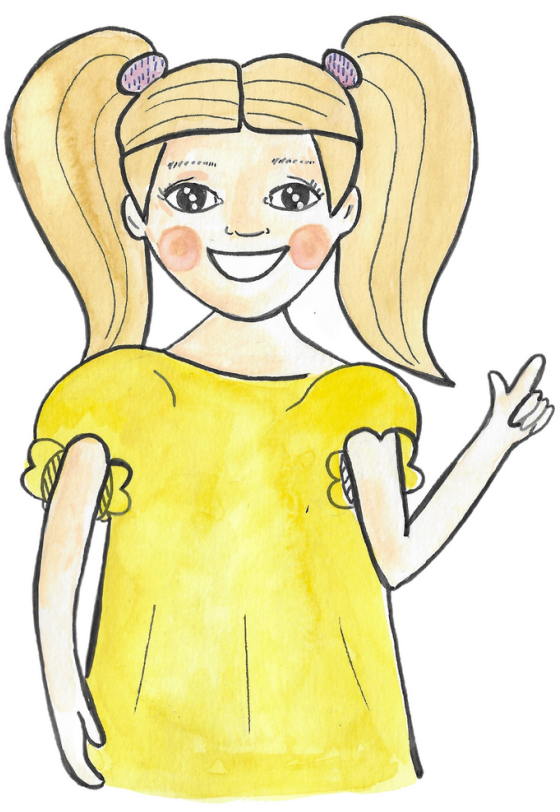
Kochać Cię będziemy mocno,

Każdym dniem i każdą nocką!”.



Pytania do wiersza wspierające
rozmowę z dzieckiem na temat
pojawienia się rodzeństwa:

1. O czym jest wierszyk?
2. Czego boi się Inka?
3. Dlaczego Inka boi się mieć
rodzeństwo?
4. Jak pocieszyła ją mama?
5. Co ty powiedziałabyś/abyś miłego
Ince?
6. Jak myślisz, dlaczego dobrze mieć
rodzeństwo?



Dla rodzica:

W wierszu poruszany jest temat lęku przed posiadaniem rodzeństwa. Jest on naturalny i powinien ustąpić przy zapewnieniu dziecku poczucia bezpieczeństwa. Dziecko boi się, że straci miłość rodziców, że nie będą mieli dla niego czasu, że będzie gorzej traktowane i pomijane. Bardzo istotne, aby rodzice dobrze przygotowali emocjonalnie dziecko na przyjście rodzeństwa na świat. Relacja rodzeństwa zaczyna się już w wyobrażeniach dziecka i warto postarać się o ich pozytywny charakter.

Jak przygotować dziecko do tej zmiany?

1. Zaczynajcie o tym rozmawiać już podczas ciąży. Niech to będą swobodne, luźne rozmowy. Bądźcie otwarci na wszelkie pytania. Skupcie się na tym, by wyrażać otwartą postawę do rozmów i wsparcia dziecka w tym temacie. Kilka miesięcy przed porodem zaczynajcie opowiadać dziecku, jak będzie wyglądać niebawem codzienność, by mogło się z tym powoli oswajać. Możecie opowiedzieć o własnych, pozytywnych doświadczeniach odnośnie posiadania rodzeństwa lub poszukać przykładów z najbliższego otoczenia, książki, czy filmu.

2. Na pytania o lęk przed utratą miłości
- reagujcie spokojnie, jednocześnie
zapewniając dziecko, że jest ono dla was
wyjątkowe i miłość do niego
niepowtarzalna. Unikajcie sformułowań
świadczących o równości w odczuwanej
miłości do dzieci. Dziecko chce czuć,
że zawsze będzie kochane tak jak
dotychczas i że jest dla was wyjątkowe.
Po porodzie również nie chce być
traktowane jako „pakiet”, tylko odrębna
osoba.

3. Zaangażujcie dziecko do aktywnego
przygotowywania domu pod nowego
domownika. Jednak uważajcie, aby nie
przytłoczyć tym dziecka. Niech pomaga
tyle, ile chce i potrzebuje.

2

Inka i pożegnanie pieska



Lubiłam go, wiesz mammo?

Bez niego to już nie jest to samo,
Lubiłam go głaskać i drapać za uszkiem,
Lubiłam gdy nosił mi swoją poduszkę,

Bardzo mi smutno, mammo,

Czy on kiedyś zatęskni za mną?

Czy on wie, że ja za nim tęsknię?

On był moim kochanym pieskiem,

A teraz tutaj nigdzie go nie ma,

Czy trafił do psiakowego nieba?

Gdzie teraz jest?

Gdzie jest mój pies?

Mama otarła malutkie łezki,

„Nie wiem dokąd trafiają pieski,

Może na łąkę kwiatów chrupkowych,

Może nad staw kaczek gumowych,

Lecz sądzę, że pewnie biegając po łące,

Kiedy na nosek mu świeci słońce,

To myśli o Tobie i Waszych zabawach,

Skakaniu w kałużach, bieganiu po trawach,

I bardzo się cieszy, merda ogonkiem,

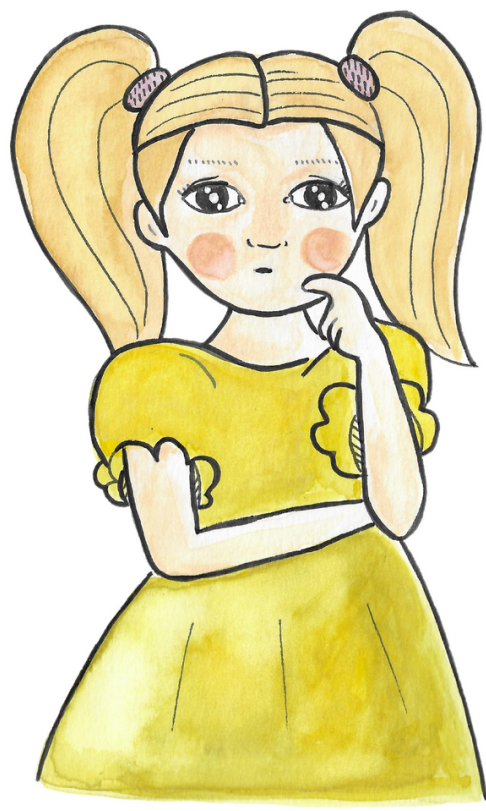
Bo lubił razem chodzić na łąkę,

Kiedy zobaczysz małego kwiatuszka,

Możesz wspomnieć naszego Kłębuszka,

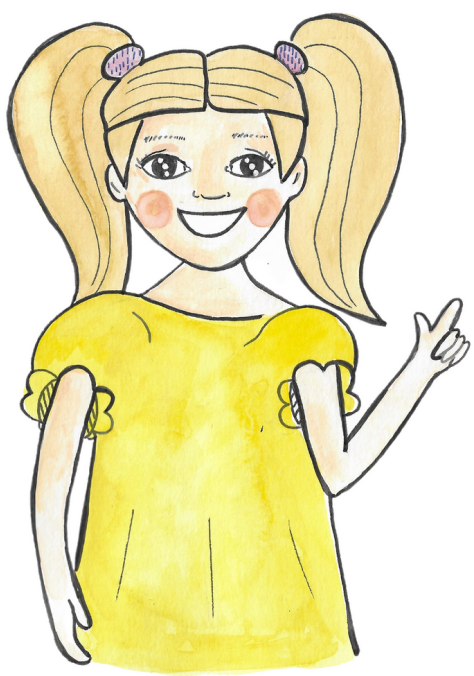
Masz prawo tęsknić, emocji czuć wiele,

Bo Twoim przecież był on przyjacielem”.



Pytania do wiersza wspierające rozmowę z dzieckiem na temat śmierci:

1. O czym był wiersz?
2. Dlaczego Inka jest smutna i za kim tęskni?
3. Co to znaczy, że psa już z nimi nie ma? (tutaj warto wprost wytłumaczyć dziecku czym jest śmierć)
4. Jak mama pocieszyła Inkę / Co miłego powiedziała dziewczynce?
5. Czy Inka może być smutna i tęsknić za pieskiem?



Dla rodzica:

W wierszu poruszany jest temat śmierci. Do drugiego roku życia dzieci w żadnym stopniu nie rozumieją czym jest śmierć, jednak są podatne na emocje odczuwane przez rodziców. Między 2 a 5 rokiem życia dzieci myślą, że jest to stan odwracalny np. że osoba tylko zasnęła lub po prostu jest daleko i wróci.

W wieku 5 lat dzieci zaczynają szukać przyczyny śmierci bliskiej osoby w sobie samym, dlatego pytają, czy dziadek zmarł, bo było niegrzeczne. Między 5 a 8 rokiem życia dzieci w pełni pojmują nieodwracalność i istotę śmierci.

Jeśli lęk przed śmiercią własną lub bliskich osób trwa bardzo długo i w znacznym stopniu utrudnia codzienne funkcjonowanie dziecka, przynosząc mu tym samym cierpienie, wówczas warto zasięgnąć specjalistycznej pomocy terapeutycznej np. w gabinecie psychologicznym, w szkole lub rejonowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

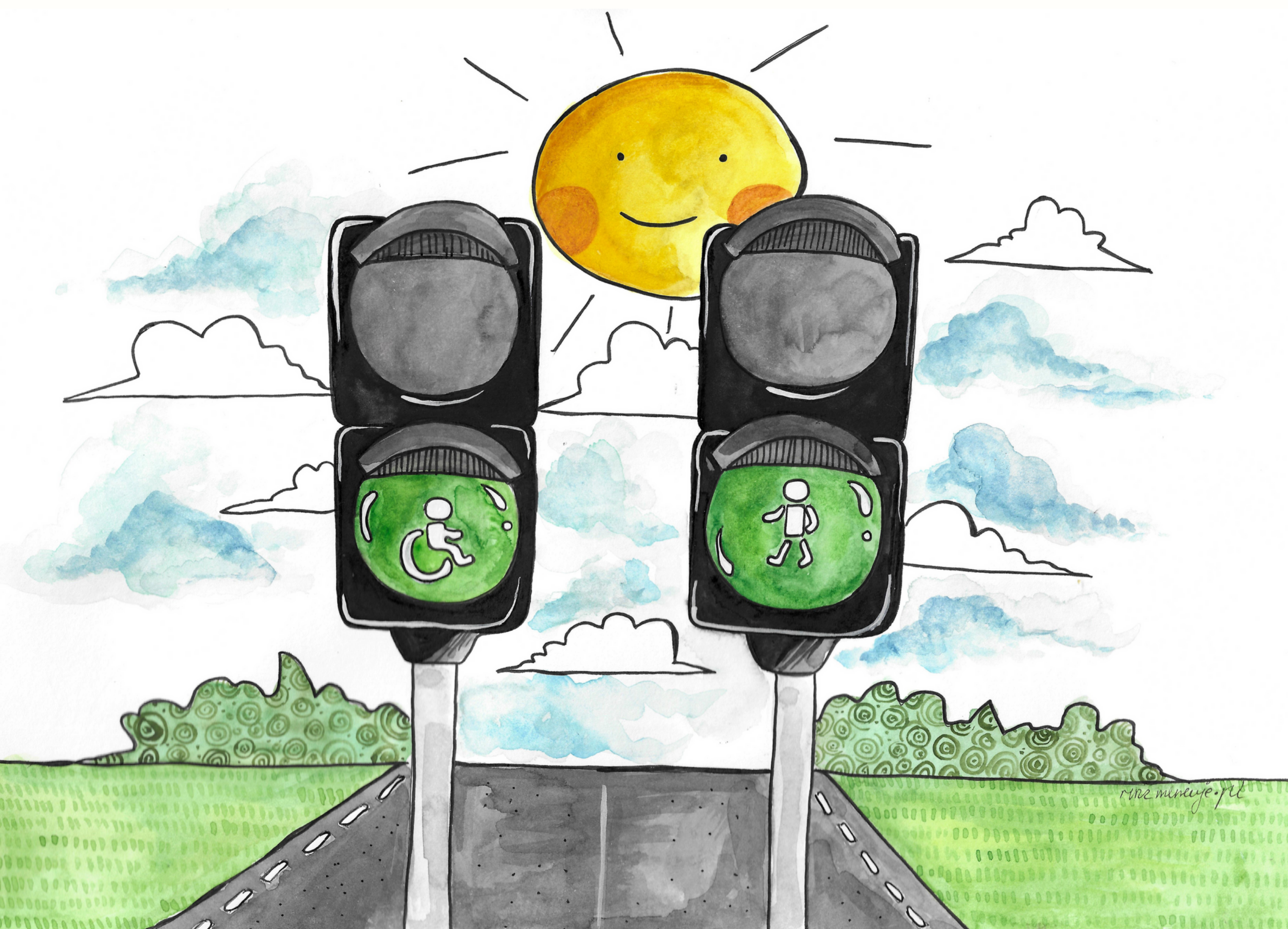
Jak wesprzeć dziecko w radzeniu sobie ze śmiercią?

1. Najlepiej mówić szczerze i wprost. Gdy ktoś umiera, to przestaje żyć, czyli nie oddycha, serce mu nie bije i już tej osoby z nami nie będzie. Powinniśmy unikać sformułowań: ktoś odszedł, zasnął, jest ciągle przy nas, patrzy na nas z nieba. Wtedy dziecko może źle nas zrozumieć i czekać aż ta osoba wróci, bądź mieć na tle śmierci lęki.
2. W tłumaczeniu zjawiska śmierci pomocna może być metafora kwiatów, które więdną, usychają i rozkładają się w ziemi, bez możliwości ich przywrócenia do życia.

3. Warto tłumaczyć, czym jest śmierć, już od pierwszych doświadczeń dziecka z nią związanych np. utraty pupila, śmierci w bajce, filmie przyrodniczym, doświadczania straty u innego dziecka.
4. W trakcie żałoby rodzice nie powinni ukrywać przed dzieckiem smutku związanego ze stratą bliskiej osoby.
5. Gdy dziecko obwinia się za śmierć bliskiej osoby trzeba jak najszybciej jasno wytłumaczyć, że istnieje inna przyczyna.
6. Nie należy krytykować, ani karać dziecka za to, że nie płacze i chętnie się bawi. Dzieci bardzo często smucą się przez chwilę, po czym wracają do normalności, bowiem nie rozumieją nieodwracalności śmierci.

3

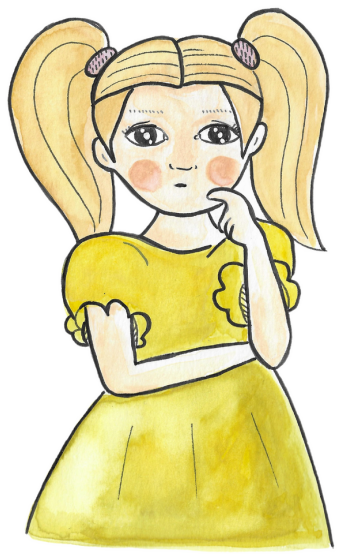
Inka i niepełnosprawność



Tam na pasy, tam na zebnę!
Szybko mamó! Chodź! Szybciutko!
Ile sił mam w nogach, biegnę!
Jest zielone! Ooo... Za krótko...
Czerwien świeci się, więc stop,
Trzeba czekać znów na zieleń,
Możesz zwolnić mamó krok,
Kilka minut, to niewiele,
Patrz, po drugiej stronie drogi,
Jakiś wózek, na nim chłopiec,
Gdzie ma mamó swoje nogi?
Jak ten chłopiec piłkę kopie?
Czemu wózek? Jest już duży,
„Żeby się przemieszczać mógł,
To za nogi wózek służy,
Chociaż nie ma chłopiec nóg,
Może z mamą być tu teraz,
I się bawić, i się śmiać,
Na wycieczkach, na spacerach,
Z przyjaciółmi może grać,
Choć porusza się inaczej,
Niż na przykład, Ty czy ja,
Że jest gorszy to nie znaczy,
Każdy coś innego ma,
Dobre przecież są różnice,
Bo nas czynią wyjątkowym,
Chodź, przejdziemy przez ulicę,
Światło mruga już zielonym”.

Pytania do wiersza wspierające rozmowę z dzieckiem na temat

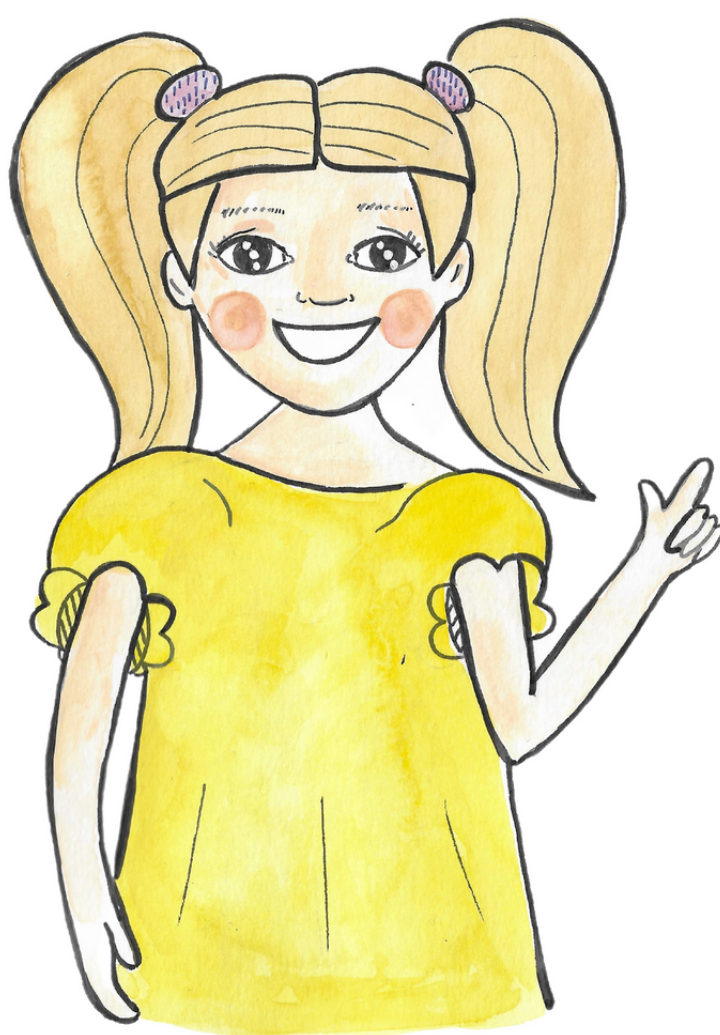
tolerancji:



1. O czym jest wierszyk?
2. Co Inka robiła z mamą?
3. Na kogo Inka zwróciła uwagę na spacerze?
4. Co to znaczy, że ktoś jeździ na wózku inwalidzkim?
5. Czy wiesz czym jest niepełnosprawność?
6. Jak myślisz, co czują osoby niepełnosprawne, gdy ktoś na nie długo patrzy?
7. Jak Inka mogłaby pobawić się z chłopcem, którego zobaczyła? (tu warto podkreślić, że wiele zabaw można dostosować do niepełnosprawności).

Dla rodzica:

W wierszu poruszany jest temat niepełnosprawności oraz tolerancji dla odmienności. Dzieci w różny sposób reagują na odmienny wygląd, sposób poruszania, czy też zachowanie. Dlatego bardzo istotne, aby uświadamiać je czym jest niepełnosprawność oraz jakie są jej rodzaje.



Jak uczyć dzieci tolerancji dla niepełnosprawności?

1. Staraj się traktować tolerancję jako jedną z wartości panujących w waszej rodzinie. Wyrażaj otwartą, akceptującą i szanującą postawę wobec każdego człowieka w domowych rozmowach oraz zachowaniach prezentowanych względem innych ludzi.

2. Prezentuj dziecku odmienność zachowań, postaw, wyglądu między ludźmi w otaczającym środowisku, książkach, filmach. Tłumacz na czym polega dana niepełnosprawność w zrozumiałym dla niego języku.

3. Przełóż codzienność dziecka z niepełnosprawnością, na wasze życie, wówczas łatwiej mu będzie pojąć świat dziecka z niepełnosprawnością.

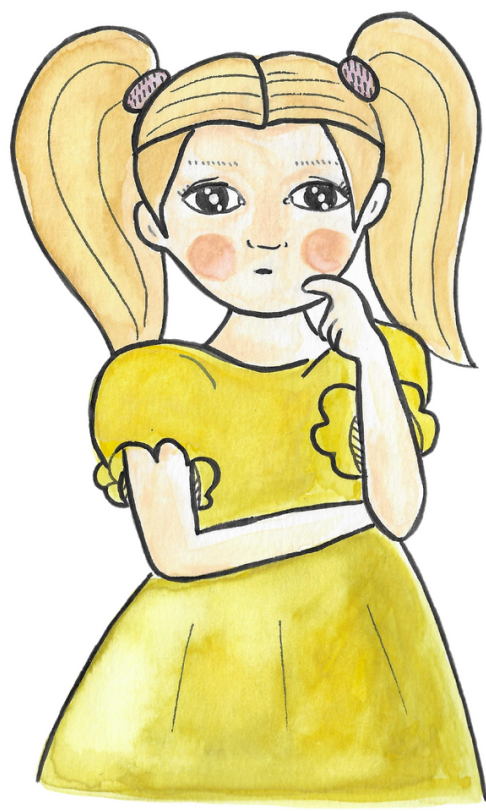
4. Podkreślaj liczne podobieństwa i brak odmienności w wielu sferach życia, które nie dotyczą niepełnosprawności.

4

Inka i ciemność



Tadzio już śpi, ja spać nie potrafię,
Chciałabym iść, ale nie trafię,
Wszędzie jest ciemno, inaczej niż w dzień,
Na szafie buja się jakiś cień,
Chcę się przytulić do ciepłej mamusi,
Wyjście spod kołdry już bardziej kusi,
Tadeusz nie grzeje, choć ma misia futro,
Z nim to się mogę przytulać jutro,
Teraz chcę mamę, przy niej mi miło,
Troszeczkę smutno mi się zrobiło...
Może zawołam i przyjdzie ona,
I będę przez nią już utulona,
Na razie tuli mnie tylko podusia,
Zebrałam siły i wołam: „Mamusiaa!”
Chyba śpi dalej, nie słysząc kroków,
Łezka się kręci maleńka w oku,
Zawołam głośniej, może usłyszy,
I głos mamusi rozlegnie się w ciszy,
Przyszła tu do mnie z małą książeczką,
„Wołałaś mnie Skarbie? Już jestem Ineczko”,
Przeczyta mi bajkę, może dwa razy,
Pooglądamy ciekawe obrazy,
Dobrze, że przyszła tu w środku nocy,
Gdy w zasypianiu mi trzeba pomocy,
I pokazała, że nie ma strachów,
To tylko gałęzie stukają po dachu,
A pokój jest taki, jaki za dnia,
Gdy lampka w ciemnościach światło swe da,
Są lalki, misie, z autkami miasto,
Teraz już mogę spokojnie zasnąć.



**Pytania do wiersza wspierające
rozmowę z dzieckiem na temat lęku
przed ciemnością:**

- 1. O czym jest wierszyk?**
- 2. Czego boi się Inka?**
- 3. Z kim śpi Inka?**
- 4. Do kogo tęskni Inka i dlaczego?**
- 5. Co zrobiła mama Inki? Jak się poczuła
wtedy dziewczynka?**
- 6. Co jeszcze mogłoby pomóc Ince
poczuć się lepiej i zasnąć?**



Dla rodzica:

W wierszu poruszany jest temat lęku przed ciemnością i samodzielnym zasypianiem. Lęk przed ciemnością pojawia się zazwyczaj około 3-4 roku życia, czasem wraca w okresie szkolnym.

Dziecko fantazjuje i ma bardzo dużą wyobraźnię. Dodatkowo lęki mogą nasilać się w bardzo emocjonującym okresie lub wtedy, gdy faktycznie się czegoś wystraszyło np. postaci z bajki, gry. Czas trwania lęków dotyczących ciemności w okresie przedszkolnym, zależy od temperamentu dziecka, środowiska w którym się wychowuje, poczucia bezpieczeństwa oraz wsparcia ze strony rodziców.

Natomiast u dzieci szkolnych najczęściej wiąże się z usunięciem źródła lęku oraz wyciszeniem emocjonalnym. Jeśli lęki przybierają bardzo nasiloną formę pod postacią: ataków paniki, odmowy pójścia do szkoły, wycofania się z kontaktów, objawów psychosomatycznych (takich jak powtarzające się bóle brzucha, wymioty, biegunka, bóle głowy), wtedy warto zasięgnąć specjalistycznej pomocy psychologiczno-pedagogicznej np. w gabinecie psychologicznym, w szkole, rejonowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej lub innej placówce świadczącej specjalistyczną pomoc.

Natomiast tematyka samodzielnego zasypiania u dzieci jest bardzo obszerna i zależna od wielu czynników. Są dzieci, które zasypiają względnie samodzielnie od ok. 1 roku życia, a inne nabywają tę umiejętność w okresie przedszkolnym, a nawet szkolnym. Warto zająć się tym tematem, jeśli stanowi on problem w rodzinie i znacznie utrudnia jej codzienne funkcjonowanie. Niektórzy rodzice chętnie zajmują się codziennym usypianiem dzieci, a nawet uznają, że spanie z dzieckiem należy do ważnego elementu bliskości.

Jak nauczyć dziecko radzić sobie z lękiem przed ciemnością?

1. Zidentyfikuj źródło lęku, czy to naturalny okres przejściowy przedszkolaka, a może ma podłoże w konkretnych doświadczeniach i przeżyciach.
2. Oswój ciemność poprzez zabawy z jej udziałem np. szukanie skarbów w ciemnym domu, przy użyciu latarki, teatr cieni, lanie z wosku, wieczorny seans, zabawę w chowanego po zmroku, ciuciu-babkę, rysunek - pt. „Gdy na niebie pojawia się księżyc”, „Gdy gasną światła”, karykatur nocnych lęków i narzędzi do ich zwalczania np. „wielki odkurzacz wciągający cienie”.

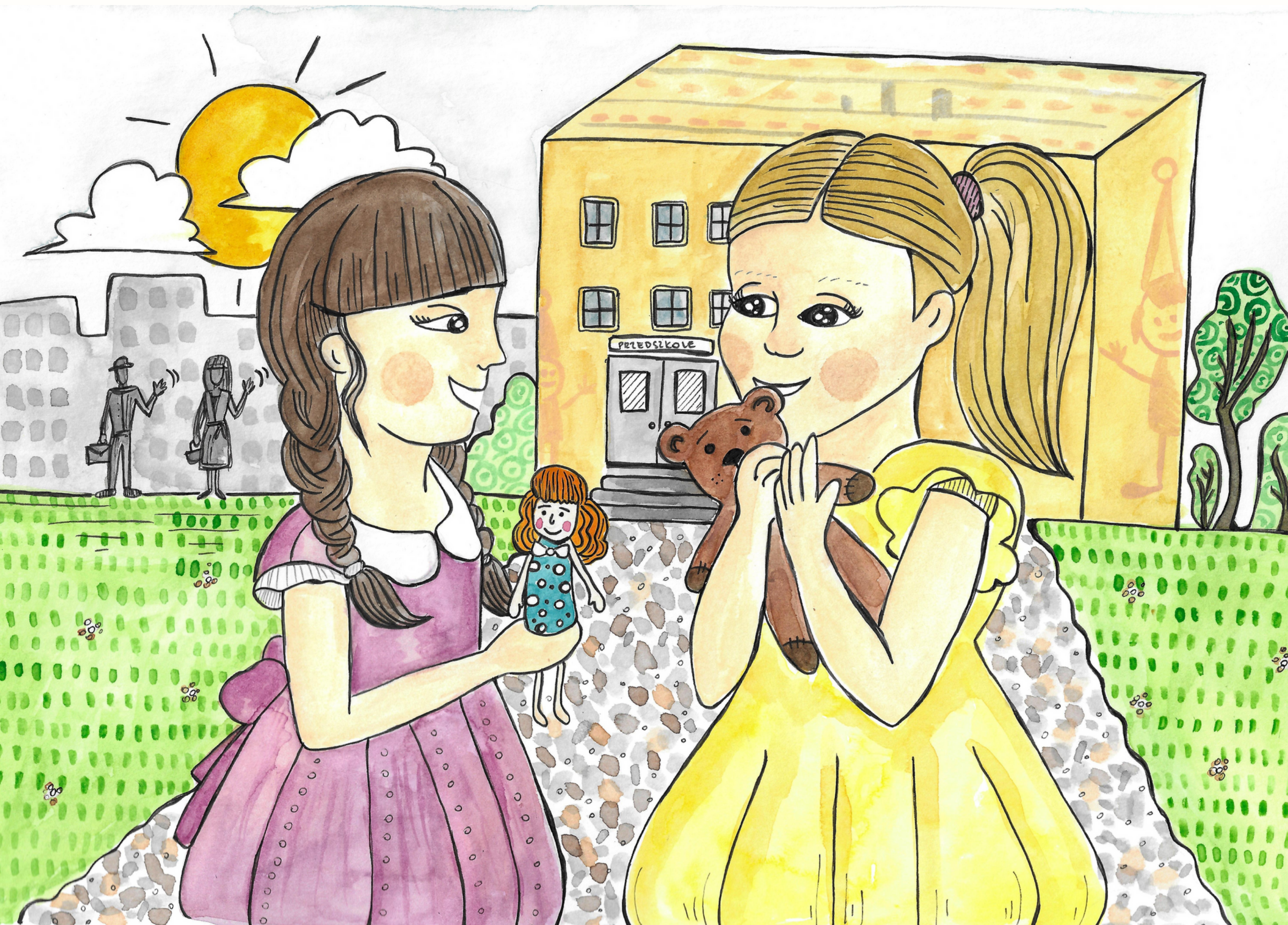
3. Pozwól dziecku palić małą lampkę, przyklejcie na suficie fluorescencyjne gwiazdki, zróbcie razem domowy „łapacz snów”, który „uchroni” przed koszmarami.

4. Za każdym razem, gdy dziecko wyraża lęk, okaż mu wsparcie, zrozumienie i akceptację dla przeżywanej emocji. Unikaj wyśmiewania, bagatelizowania, umniejszania przeżyć dziecka. Okazuj emocjonalną dostępność i czułość. Swoją postawą wyrażaj spokój, pewność dotyczącą panującego bezpieczeństwa i braku zagrożenia.

5. Wybierzcie wspólnie metodę relaksacji, która pomoże, w tych trudnych momentach np. wspólne/samodzielne czytanie ulubionej książki, zabawę w łóżku pluszakami, słuchanie kołysanek, audiobooków itp.

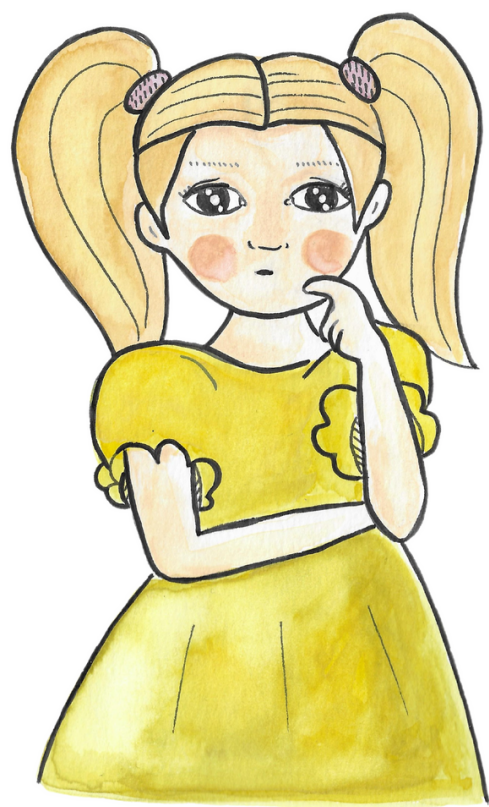
5

Inka i strach przed nieznanym



Jaki wielki ten budynek!
Przed nim biega pełno dzieci,
Mnóstwo chłopców i dziewczynek,
Po policzku łezka leci...
Co ja zrobię w tamtym tłumie?
Czy się czasem w nim nie zgubię?
Czy mnie ktoś w nim tam zrozumie?
I czy kogoś tam polubię?
A jak ktoś mi weźmie misia?
I zostanę całkiem sama?
Bardzo nie chcę tam iść dzisiaj,
Chcę być tutaj, tu gdzie mama,
Kto tu szlocha? Kto tu płacze?
Ktoś, kto obok nas tu stoi,
Może zaraz go zobaczę,
Ktoś, kto chyba też się boi,

To dziewczynka z warkoczami,
Z tatą i laleczką małą,
Może by tam poszli z nami?
Zebrałam odwagę całą:
„Też się boję, ale wiesz co?
Może inni będą mili,
Z nami się pobawić zechcą,
Nie czekajmy ani chwili,
Chodźmy razem tam w podskokach!”
Uśmiechnęła się dziewczynka,
„Jestem Ola, lalka Zocha”,
„Mój miś Tadzio, mów mi Inka”,
We dwie już nie będzie trudno,
Razem przecież radę damy,
Jeśli komuś będzie smutno,
To z nim też się przywitamy”.



**Pytania do wiersza wspierające rozmowę
z dzieckiem na temat pójścia do
przedszkola/szkoły:**

- 1. O czym jest wierszyk?**
- 2. Czego boi się Inka?**
- 3. Kogo Inka zabrała ze sobą do
przedszkola/szkoły, żeby było jej
raźniej/lepiej?**
- 4. Kogo spotkała Inka?**
- 5. Czemu płakała dziewczynka?**
- 6. Co pomogło dziewczynkom poczuć się
lepiej? Dlaczego Inka i jej nowa
koleżanka zaczęły się uśmiechać?**



Dla rodzica:

W wierszu poruszany jest temat lęku przed rozpoczęciem nowego etapu jakim jest pójście do przedszkola/szkoły lub zmiana dotychczasowej placówki. Obawy z tym związane są naturalne i powinny względnie samoistnie ustąpić. Jeśli przybierają bardzo nasiloną formę pod postacią: ataków paniki, odmowy pójścia do szkoły, wycofania się z kontaktów, objawów psychosomatycznych (takich jak powtarzające się bóle brzucha, wymioty, biegunka, bóle głowy), wtedy warto zasięgnąć specjalistycznej pomocy psychologiczno-pedagogicznej np. w gabinecie psychologicznym, w szkole lub rejonowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

Jak przygotować dziecko do tej zmiany?

1. Zaczynajcie o tym rozmawiać w luźny, swobodny sposób już kilka miesięcy wcześniej. Bądźcie otwarci na wszelkie pytania, unikając nadmiernego wypytywania o stosunek do nowej placówki (przedszkola/szkoły) i obaw z tym płynących. Wyrażajcie otwartą postawę do rozmów i wsparcia dziecka w tym temacie, wówczas poprosi o pomoc, gdy będzie w potrzebie.
2. Odwiedźcie wspólnie budynek w ramach dni otwartych. Zapytajcie, czy byłaby możliwość wcześniejszego uczestniczenia w jakiś dodatkowych zajęciach rekreacyjnych, w celu łatwiejszej adaptacji.

3. Zaangażuj dziecko do aktywnego przygotowywania niezbędnych przyborów przedszkolnych/szkolnych. Pozwól mu współdecydować na temat ich doboru, wyglądu itp. Wizerunek ulubionych zwierzątek/postaci z bajek na worku przedszkolnym/okładce zeszytu, z pewnością umili i ułatwi uczestnictwo w pierwszych zajęciach.

4. Warto, aby już tydzień wcześniej dziecko miało stałą, właściwą porę kładzenia się do snu. Postaraj się, aby dzień poprzedzający pójście do przedszkola/szkoły, był spokojny i relaksujący dla twojej pociechy. Ranek też niech upłynie bez zbędnego pośpiechu. Możesz wręczyć dziecku „amulet”, który doda mu otuchy, w tym ważnym dniu np. kamyczek ze wspólnych wakacji, rodzinną fotografię, ulubionego pluszaka itp.

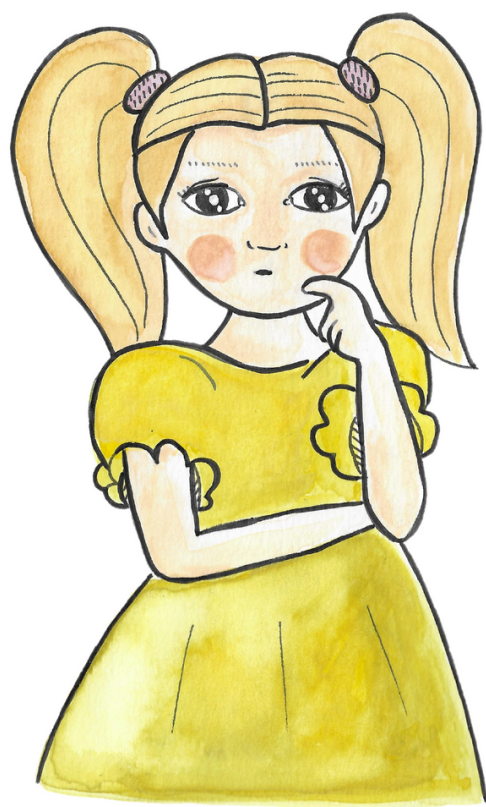
6

Inka i tolerancja



Po deszczyku na spacerze,
Tam gdzie wczoraj były jeże,
Dzisiaj z wodą wielkie dziury,
Napadało pewnie z chmury,
Wymyśliliśmy zawody,
Kto rozchlapie więcej wody,
A na ławce obok była,
Taka Pani niezbyt miła,
Głową w boki pokiwała,
I mi mamę powiedziała,
Że to chłopcy, no to trudno,
Lecz ponieważ tam jest brudno,
Wejść nie mogę, bo dziewczynki,
Muszą dbać o swe sukienki,
Do dziewczynki to pasuje,
Kiedy śpiewa i tańczy,
A ja chciałam z Krzyśkiem, z Ryśkiem,
Wskoczyć w te kałuże wszystkie,
I mi smutno było mamę,
Bo myślałam, że tak samo,
Mogą chłopcy i dziewczynki,
Skakać w błocie, jak sprężynki.

„No bo mogą, wiesz Kochanie?,
I nie przejmuj się ubraniem,
Możesz wskoczyć do kałuży,
Możesz wejść i się zakurzyć,
Możesz biegać, możesz skakać,
Kiedy chcesz też możesz płakać,
Możesz bawić się lalkami,
Możesz grać piłkarzykami,
Bluzki mieć w każdym kolorze,
Czuć różne emocje możesz,
Możesz żyć, w jaki chcesz sposób,
Nie ma dwóch tych samych osób”,
Mogą mówić Ci: „Nie możesz,
Płakać i biegać po dworze”,
Ja Ci mówię: „Możesz sobą,
Być i jaką chcesz osobą,
Byle dobrym być dla ludzi,
I nieważne, że się zbrudzisz”.



**Pytania do wiersza wspierające
rozmowę z dzieckiem na temat
tolerancji:**

- 1. O czym jest wierszyk?**
- 2. Co Inka robiła na spacerze?**
- 3. Co niemiłego przytrafiło się Ince na spacerze?**
- 4. Jak poczuła się Inka?**
- 5. Jak mama pocieszyła Inkę? Co jej powiedziała?**
- 6. Czy miałaś/eś kiedyś podobną sytuację?**

Dla rodzica:

W wierszu poruszany jest temat poczucia dyskryminacji z uwagi na płeć oraz problemu tolerancji w społeczeństwie, który odczuwają dzieci.



Jak uczyć dzieci tolerancji?

1. Staraj się traktować tolerancję jako jedną z wartości panujących w waszej rodzinie. Wyrażaj otwartą, akceptującą i szanującą postawę wobec każdego człowieka w domowych rozmowach oraz zachowaniach prezentowanych względem innych ludzi.
2. Okazuj dziecku bezwarunkową miłość i akceptację dla jego mocnych oraz słabych stron.
3. Pozwalaj dziecku okazywać wszystkie emocje. Wyrażaj wobec nich akceptację i zrozumienie.
4. Prezentuj dziecku odmienność zachowań, postaw, wyglądu między ludźmi, w otaczającym środowisku, książkach, filmach.

7

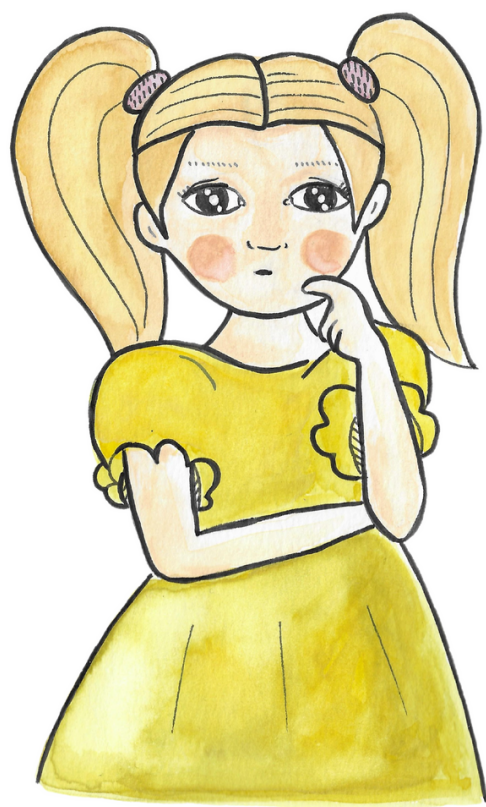
Inka i przerażenie



Przyszła wiosna do ogrodu,
Można bawić się na trawie,
I już nie ma śniegu, lodu,
Wtem przeszkadza mi w zabawie...

Pająk czarny, pająk duży!
Wchodzi już na buty moje!
Cofam, wpadłam do kałuży,
Bo okropnie się go boję!
I pomocy głośno wzywam,
Tata biegnie przerażony,
Ja nogami mocno kiwam,
Pająk został już zrzucony,
Tata pyta, co się dzieje,
Bo ja tylko w wodzie brodzę,
Czarny zwierzak w trawę wieje,
Buta nie mam na swej nodze,

Tatuś bierze mnie z kałuży,
Mówię: „Pająk po mnie łaził!
Był ogromny, taaki duży!”,
„Chyba bardzo Cię przeraził”,
Tak rzekł w odpowiedzi do mnie,
„Też się bał, bo tak uciekał”.
Buty mokre, mokre spodnie,
Pełno wody po mnie ścieka,
Lecz spokojna teraz jestem,
Ja pająka wystraszyłam,
Tylko jednym moim gestem,
To ja w jego domu byłam,
Gdy się będę znowu bawić,
To rozglądnę się dokoła,
By mu strachu już nie sprawić,
I tak głośno tam nie wołać.



Pytania do wiersza wspierające rozmowę z dzieckiem na temat lęków:

1. O czym jest wierszyk?
2. Jak zachowała się Inka, gdy zobaczyła
pająka?
3. Co poczuła Inka, gdy zobaczyła
pająka?
4. Co powiedział tata Ince?
5. Co pomyślała Inka, gdy pająk uciekł?
6. Czy Inka dalej bała się pająka?
7. Czy ty też się czegoś boisz?
8. Czy udało ci się pokonać jakiś strach?



Dla rodzica:

W wierszu poruszany jest temat lęku.

Dzieci doświadczają różnych lęków, do najczęstszych można zaliczyć lęk przed ciemnością, obcymi osobami, głośnymi dźwiękami, zwierzętami, owadami. Jeśli przybierają one bardzo nasiloną formę, pod postacią: ataków paniki, trudności w codziennym funkcjonowaniu, wycofania się z kontaktów, objawów psychosomatycznych (takich jak powtarzające się bóle brzucha, wymioty, biegunka, bóle głowy), wtedy warto zasięgnąć specjalistycznej pomocy psychologiczno-pedagogicznej np. w gabinecie psychologicznym, w szkole lub rejonowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

Jak wesprzeć dziecko podczas odczuwania lęku?

1. Należy mówić do dziecka spokojnie i stanowczo. Unikać sformułowań „nie ma się czego bać”, „on się tego boi”, „ale to straszne”, bowiem one tylko utwierdzają dziecko w przekonaniu, że faktycznie jest się czego bać. Zamiast tego warto spróbować sformułowań typu „Może z czasem się przekonasz”, „Spróbujesz, gdy będziesz gotowy”.

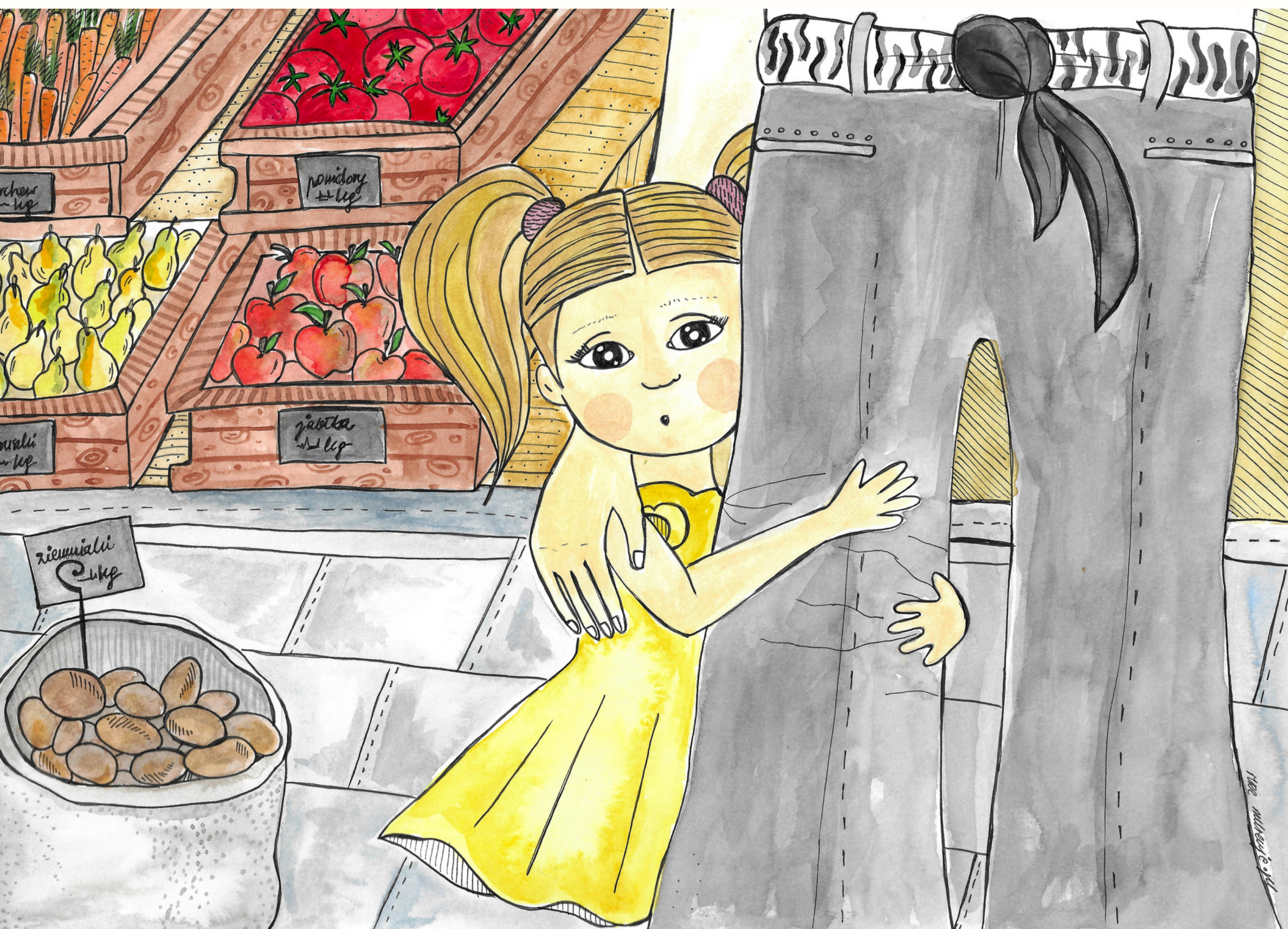
2. Istotne, aby wspierać dziecko emocjonalnie proponując przytulenie, złapanie za rękę i/lub mówiąc „Jestem przy tobie”, „Razem będzie ci różniej”.

3. Ważne, aby po wydarzeniu, w którym dziecko się wystraszyło odczekać pewien czas, aby na spokojnie porozmawiać o tym co się stało (w tym celu można posłużyć się odgrywaniem scenek w zabawie, książeczką, rysunkiem).

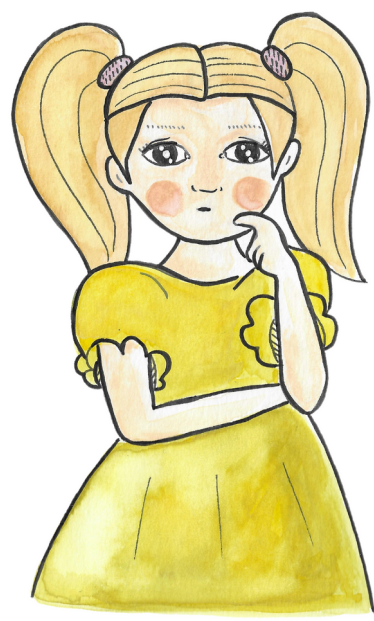
4. Warto zachęcać dziecko do ponownych prób zmierzenia się z lękiem, jednak ważne, aby było to subtelne i nienachalne.

5. W pokonywaniu trudności można odnieść się do wcześniejszych doświadczeń dziecka, kiedy udało mu się przezwyciężyć lęk.

Inka i zawstydzenie



Lubię takie duże sklepy, gdzie owoce i warzywa,
Ale nagle nam zakupy ktoś obcy przerywa,
Jakieś Panie do nas idą, śmieją się do mamy,
Pewnie zaraz, gdy tu przyjdą, to się przywitamy,
A ja nie chcę, ja się schowam,
bo się trochę wstydzę,
Ja ich nie znam,
ja je przecież pierwszy raz dziś widzę,
Mama mówi, że nie muszę mówić nic na siłę,
Lecz bym chciała, bo te Panie przecież są przemile,
Może, gdy spotkamy je gdzieś znowu
trochę łatwiej będzie,
I odwagi pewnie więcej wtedy mi przybędzie.



**Pytania do wiersza wspierające
rozmowę z dzieckiem na temat
nieśmiałości:**

1. O czym był wiersz?
2. Czy Inka lubi chodzić do sklepów?
3. Czemu Inka zawstydziała się
w sklepie?
4. Co powiedziała mama Ince?
5. Czy dziewczynka chciała porozmawiać
z Paniami?
6. Czy Tobie też się zdarza czuć
wstyd/niepewność/denerwować się/
stresować w takich sytuacjach?
7. Co możemy zrobić, abyś czuł/a się
lepiej, w takiej sytuacji?



Dla rodzica:

W wierszu poruszany jest temat nieśmiałości w nowych sytuacjach, wśród nowo poznanych osób. Lęk przed obcymi jest naturalny i może się utrzymywać do 3 roku życia. Dodatkowo często występuje u tzw. wysoko wrażliwych dzieci, które potrzebują więcej czasu na oswojenie się. Nieśmiałość może się również nasilać w trudniejszym momencie życia dziecka, w którym towarzyszy mu dużo zmian lub przeżywa różnego rodzaju emocje, wówczas potrzebuje stałego i przewidywalnego środowiska, w tym dobrze mu znanych osób w otoczeniu.

Jeśli nieśmiałość trwa bardzo długo
i w znacznym stopniu utrudnia
codzienne funkcjonowanie dziecka,
przynosząc mu tym samym cierpienie,
wtedy warto zasięgnąć specjalistycznej
pomocy terapeutycznej np. w gabinecie
psychologicznym, w szkole lub rejonowej
Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

Jak wesprzeć dziecko w nieśmiałości?

1. Pokazujcie dziecku, że akceptujecie jego nieśmiałość.
2. Wśród nowo poznanych osób, unikajcie mówienia o nieśmiałości dziecka, bardziej używajcie sformułowań „lubi najpierw poobserwować”, „włączy się do zabawy, jak będzie chciała”,
3. Wśród nowo poznanych osób, unikajcie „wypychania” na siłę dziecka do kontaktu z innymi i nakłaniania go do zabawy oraz interakcji.
4. Zachęcajcie dziecko, aby zabierało w nowe miejsca swoją ulubioną zabawkę, aby dodawała mu otuchy i ułatwiała pierwszy kontakt.

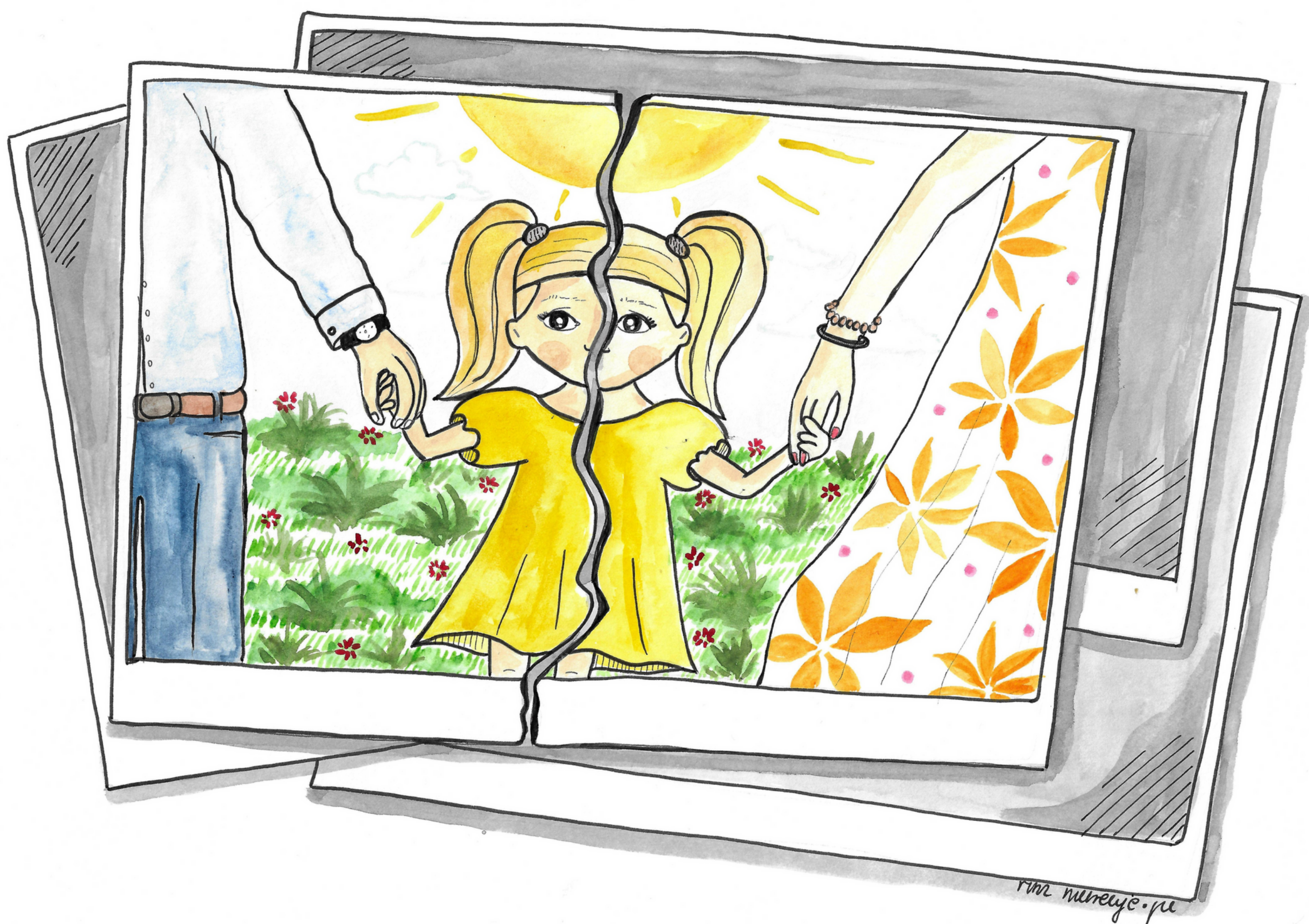
5. Unikajcie nadmiernego chwaleńia dziecka przy innych, bo może to onieśmielać oraz nie nakłaniajcie do prezentowania umiejętności lub talentów.

6. Starajcie się, aby w nowych miejscach był ktoś, kogo dziecko lubi i darzy zaufaniem.

7. Poszerzajcie kompetencje społeczne dziecka, poprzez wychodzenie w różne miejsca z atrakcjami dla dzieci, na wydarzenia kulturalne oraz czytanie książek opartych o relacje bohaterów.

9

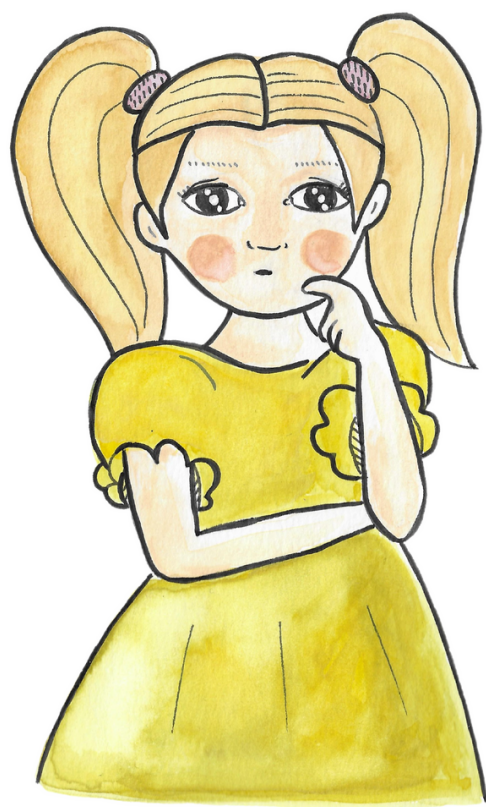
Inka i rozwód



Tata się uśmiecha mało,
Ty mamusiu często płaczesz,
Może Was coś zabolalo?
W domu jakoś jest inaczej,
Bo ostatnio już nie gramy,
Razem w naszą grę planszową,
Czasu wspólnie nie spędzamy,
Czy mamy tradycję nową?
Że raz tata, a raz Ty,
I osobno się bawimy,
Nie podoba się to mi,
Czy już siebie nie lubimy?
„Wiesz Inusiu, rację masz,
Bo inaczej trochę będzie,
I plan dnia się zmieni nasz,
Chcieliśmy być jak łabędzie,
Które razem pragną zostać,
Ale tak się wydarzyło,
Że się z tatą muszę rozstać,
Choć nie będzie tak jak było,
I choć zmian nas czeka kilka,
Choć już życie nie we troje,
I choć będzie smutku chwilka,
To kochamy Cię oboje,
Nigdy się nie zmieni to!

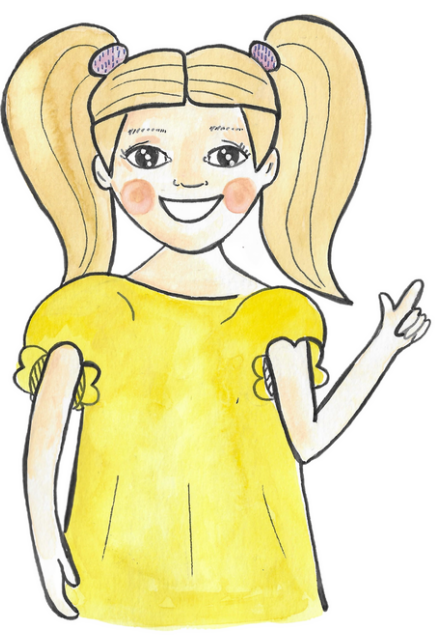
Tu mieszkamy ja i Ty,
Drugi taty będzie dom,
Gdzie się czasem wtulisz w sny,
I gdzie śmiechu będzie czas,
W Twym pokoju Cię odwiedzę,
Tata też odwiedzi nas,
Choć się z tatą nie tulimy,
Nie trzymamy się za ręce,
Z całej Cię będziemy siły,
Kochać, tulić jak najwięcej!
Nie z Twojego to powodu,
Różne są przyczyny tego,
Że dojsć musi do rozwodu,
I życia trochę innego.

Kiedy będziesz potrzebować,
Możesz przyjść do mnie, do taty,
By emocji swych nie chować,
Na swe smutki szukać rady.”



**Pytania do wiersza wspierające
rozmowę z dzieckiem na temat rozwodu
rodziców:**

- 1. O czym jest wierszyk?**
- 2. Jak w ostatnim czasie zachowują się rodzice Inki?**
- 3. Czym Inka się martwi?**
- 4. Co powiedzieli rodzice Ince?**
- 5. Czym jest rozwód rodziców?**
- 6. Jak czuje się Inka?**



Dla rodzica:

W wierszu poruszany jest temat rozwodu rodziców. Rozstanie mamy i taty jest dla dziecka bardzo trudnym przeżyciem. Powoduje zachwiane poczucie bezpieczeństwa oraz trudności emocjonalne. Jednak od rodziców zależy w jakim stopniu będzie to dla dziecka dotkliwe, bowiem można zmniejszyć negatywne skutki. Warto zasięgnąć specjalistycznej porady psychologiczno-pedagogicznej np. w gabinecie psychologicznym, w szkole lub rejonowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

Jak wesprzeć dziecko podczas rozvodu rodziców?

1. Warto, aby rodzice wspólnie przekazali dziecku wiadomość o rozwodzie. Ważne, żeby dziecko zostało poinformowane o ogólnym powodzie rozstania np. „rodzice się bardzo kłóca”, aby nie upatrywało ono winy w sobie.
2. Istotne, aby mama z tatą zapewnili dziecku o niezmiennej miłości wobec niego i opisali dziecku jak teraz będzie wyglądało funkcjonowanie rodziny oraz codzienność.

3. Ważne, aby dziecko miało zapewnione poczucie bezpieczeństwa - stały tryb dnia, stałe dni, w których przebywa u mamy oraz taty, zorganizowaną przestrzeń dla niego, w każdym z domów, przewidywalność, stałość oraz bezwarunkową miłość obojga rodziców.

4. Istotne, aby dziecko nie było świadkiem konfliktów między rodzicami.

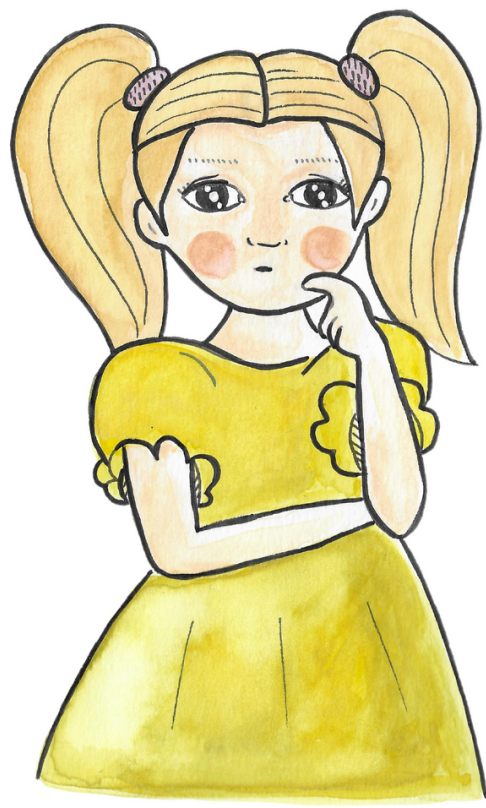
10

Inka i cicha przyjaciółka



„Czemu płaczesz moja mała?
Czy przytulić byś się chciała?
Czy opowiesz co się stało?
Co Cię dzisiaj zabolalo?”,
Dziś mamusiu tańczyć chciałam,
Innych o to zapytałam,
Czy potańczą razem ze mną,
Chociaż z koleżanką jedną,
Lecz nikt nie chciał, nie dołączył,
Więc zmoczyły mi się oczy,
Nikt nie lubi mnie na tyle,
By polatać jak motyle,
By pokręcić się i skakać,
No i chciało mi się płakać.
„Co zrobiłaś kochaniutka,
W takich wielkich, Twoich smutkach?”,
No... usiadłam na ławeczce,
I kredkami na karteczce,
Rysowałam takie wzorki,
Wszystkie były tam kolorki!

Jedna kredka spadła mała,
Laura zaraz ją podała,
Ona kredek swych nie gubi,
Dinozaury tworzyć lubi,
Rysowałyśmy skaczące,
Latające, pływające,
Małe takie pełzające,
A nad nimi wielkie Słońce,
Śmieszne były dinozaury,
Najśmieszniejsze te od Laury!
„Zobacz Inuś, powolutku,
Się pozbyłaś swego smutku,
Nie potrzeba wielu ludzi,
By na twarzy uśmiech wzbudzić,
Przyjaciółka jedna starczy,
Może się wstydziła tańczyć,
Lecz, gdy byłaś smutna ciut,
Dla niej to był żaden trud,
Żeby przyjść i pomóc Ci,
I wysuszyć Twoje łzy,
Rozweselić trochę też,
Myślę, że Cię lubi, wiesz?”.



Pytania do wiersza wspierające rozmowę z dzieckiem na temat adaptacji do grupy rówieśniczej:

1. O czym był wierszyk?
2. Dlaczego Ince zrobiło się smutno?
3. Czemu nikt się z Inką nie bawił?
4. Kto i w jaki sposób poprawił Ince humor?
5. Jak się czuła Inka po zabawie z Laurą?
6. Co mama powiedziała Ince na koniec?
7. Opowiedz mi o swoim przyjacielu - jaki jest i co lubicie razem robić?



Dla rodzica:

W wierszu poruszany jest temat trudności w relacjach u dzieci oraz problemów w adaptacji do grupy rówieśniczej. Kłopoty na tym tle, dziecko najczęściej zgłasza rodzicom lub zostają one zaobserwowane przez wychowawcę.

Jeśli dziecko odczuwa odrzucenie, osamotnienie w grupie rówieśniczej, to warto, aby rodzice postarali się zgłębić problem. Można poprosić o pomoc psychologa z przedszkola/szkoły, wychowawcę lub specjalistę z Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej.

Korzystnie mogą zadziałać również zajęcia psychologiczne rozwijające dojrzałość społeczno - emocjonalną dziecka.

Jak wesprzeć dziecko w radzeniu sobie z adaptacją do grupy rówieśniczej?

1. Porozmawiajcie z dzieckiem na temat jego relacji z innymi dziećmi, pomocne może być odgrywanie ról w zabawie lub rysowanie.
2. Możecie wręczyć dziecku „amulet”, który doda mu otuchy np. kamyczek ze wspólnych wakacji, rodzinną fotografię, ulubionego pluszaka itp.
3. Wesprzyjcie nowe relacje dziecka, poprzez zachęcenie go do zorganizowania spotkania w warunkach pozaszkolnych/pozaprzedszkolnych np. na placu zabaw.

O autorkach

Iwona Andrzejewska



Autorka wierszy dla najmłodszych, którymi m.in. dzieli się na instagramowym koncie [@mama.pisze.wierszyki](#). Wraz z Pomelody stworzyła nową wersję piosenki "Jagódki". Zawodowo żłobkowa ciocia, prywatnie mama pragnąca wychowywać w duchu rodzicielstwa bliskości. Oprócz pisania rymowanek jej pasją jest rysowanie, grafika oraz ciągle dokształcanie się w dziedzinie rozwoju małych dzieci.

Adrianna Bzymek



Psycholog dzieci i młodzieży oraz pasjonatka ich rozwoju. Autorka bloga dla rodziców opartego o teorie psychologiczne www.oczami-dziecka.pl. Jej misją jest przybliżenie rodzicom tego, jak dzieci patrzą na świat, dzięki wytłumaczeniu w specjalistyczny sposób, ich rozwoju, zachowań, emocji oraz wpływu dorosłych. Facebook i Instagram [@oczami.dziecka.psycholog](#)

Martyna Rogala-Zielińska



Twórczyni [Mkreuje.pl](#), pasjonatka unikalnego rękodzieła. Ilustratorka setek spersonalizowanych prac. Absolwentka psychologii, prywatnie szczęśliwa mama.
Instagram: [@mkreuje](#)