

Wstęp

Trudno przecenić znaczenie uczuć w życiu człowieka. Znamy zdolne i inteligentne dzieci, które nie osiągają oczekiwanych sukcesów. Niemało dzieci cierpi z powodu odrzucenia i różnych form przemocy rówieśniczej, pełnienia roli kozła ofiarnego w grupie. Jak im pomóc w przezwyciężaniu trudności, korzystaniu z własnych zasobów, osiąganiu satysfakcji i sukcesów w życiu? Czy można skutecznie pomóc im już teraz?

Program pt. *Podróż do świata uczuć* jest narzędziem do pracy edukacyjnej i terapeutycznej z dziećmi w obszarze rozwoju emocjonalnego i społecznego. Uczestnictwo w zajęciach pomoże dzieciom rozwinąć pełniej swój potencjał i cieszyć się życiem i dobrymi relacjami z innymi.

Prezentowany program jest owocem wieloletniej pracy w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej udzielanej przez Specjalistyczną Poradnię Wspierania Rozwoju i Terapii (SPWRiT) rodzinom, nauczycielom i grupom dziecięcyom rekrutującym się z uczniów młodszych klas łódzkich szkół podstawowych. Powodem objęcia pomocą klas czy utworzenia grup terapeutycznych były głównie problemy emocjonalno-społeczne uczniów, sytuacje kryzysowe. Poszukiwanie wartościowych, ciekawych i dostosowanych do możliwości rozwojowych dzieci treści i metod pracy w obszarze uczuć i relacji społecznych stało się niezbędne. Inspirujące okazały się po pierwsze liczne szkolenia w zakresie psychoterapii ericksonowskiej prowadzone przez Polski Instytut Ericksonowski¹ oraz praca terapeutyczna z rodzinami zgłaszającymi się do SPWRiT w związku z problemami emocjonalnymi dzieci w relacjach rówieśniczych i rodzinnych. Naturalnym kierunkiem poszukiwań i eksplora-

¹ *Psychoterapia dzieci i młodzieży-symposium* (Łódź, 1998), *Ericksonowska perspektywa pracy z dziećmi*, dr J.C. Mills (Łódź, 1998); *Wystąpienie na warsztacie: Zachęcając do latania. Ericksonowska perspektywa pracy z dziećmi*, J.C. Mills (Łódź) 1998; *Terapia zaburzeń lękowych – konferencja międzynarodowa* (Kraków, 2000).

cji stała się swoista adaptacja i zastosowanie metod pracy stosowanych w psychoterapii do pracy edukacyjnej i terapeutycznej z dziećmi. Łączenie różnych form udzielania pomocy (terapia rodzin, zajęcia psychoedukacyjne) pozwoliło spojrzeć na problemy rozwojowe dziecka z różnych perspektyw: opowieści rodziców na temat funkcjonowania dziecka, z perspektywy obserwacji jego zachowań podczas spotkania rodzinnego, z perspektywy opowieści nauczyciela na temat zachowań problemowych, ale też z perspektywy jego funkcjonowania w grupie. Poznanie problemu dziecka w jego naturalnym otoczeniu, jakim są rodzina oraz grupa rówieśnicza, jest ważne i pomocne w tworzeniu strategii pomocy. Możliwa jest obserwacja problemowych zachowań dzieci, które często opisują rodzice na spotkaniach rodzinnych. Możliwa stała się pomoc dziecku w rozwoju poprzez pomoc rodzinie w rozwiązywaniu trudnych sytuacji, ale też poprzez dostarczanie dziecku doświadczeń grupowych wpływających na jego rozwój emocjonalny i społeczny.

Pierwsza wersja programu została wydana pod tytułem *W blasku wschodzącego słońca – uczucia i jak z nich korzystać* przez Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Łodzi w 2000 roku. Program był realizowany w latach 1999–2019 i wzięło w nim udział około 1500 dzieci. Przez 20 lat pracy z grupami dziecięcymi program był ewaluowany i modyfikowany, scenariusze oraz opowieści zostały wzbogacone o nowe treści.

Do obecnej wersji dodano rozdział 1 zawierający część teoretyczną składającą się z wybranych zagadnień dotyczących rozwoju emocjonalnego i znaczenia inteligencji emocjonalnej w rozwoju dzieci, diagnozy ericksonowskiej, strategii i metod pracy. W rozdziale umieszczono opisy przypadków ilustrujące wybrane zagadnienia, kluczowe momenty dotyczące rozwoju procesu grupowego, indywidualnego, wyjaśniono pojęcia z obszaru psychoterapii ericksonowskiej oraz wybrane zagadnienia dotyczące rozwoju emocjonalnego dzieci i znaczenia inteligencji emocjonalnej w rozwoju.

W części praktycznej w rozdziale 2 umieszczono opis programu, a w rozdziale 3 i 4 scenariusze zajęć oraz opowieści użyte w programie. Rozdział 5 zawiera treści dotyczące praktycznych zastosowań programu w pracy terapeutycznej indywidualnej, grupowej z zastosowaniem elementów lub całości programu, wywiady z osobami, które samodzielnie prowadziły zajęcia, korzystając z programu.

W obecnej wersji programu znalazły się karty pracy pt. *Kartki z pamiętnika*, które dzieci wypełniają podczas trwania zajęć. Karty pracy razem z rysunkami dzieci tworzą *Pamiętnik uczuć*. Dzieci samodzielnie wykonują

stronę tytułową *Pamiętnika uczuć* i łączą je z kartkami z pamiętnika i rysunkami wykonanymi na zajęciach. Tak powstaje książka, której autorem i ilustratorem jest dziecko. Wykonana książka pomaga w utrwaleniu nabytej wiedzy i umiejętności oraz ich transferze na przyszłość. Wykonany przez dzieci *Pamiętnik uczuć* może służyć do budowania współpracy z rodzicami i może być inspiracją do poruszania tematów wychowawczych związanych z rozwojem emocjonalnym i społecznym dziecka.

Aktualna wersja programu zawiera wersję dźwiękową bajek, które czytają autorki programu. Można z nich korzystać podczas prowadzenia zajęć.

Część opowieści znalazła nowe zastosowania i tak *Zębolandia* wykorzystywana jest przez stomatologów w redukowaniu lęków u dzieci związanych z leczeniem stomatologicznym. Była też inspiracją do powstania projektu pt. *Mały ząbek, duża sprawa*, *Opowieść o orle* i *Miseczka światła* znajduje swoje zastosowanie w pracy w redukowaniu skutków traumy. Mogą z niej korzystać nie tylko dzieci, ale też dorośli.

Mamy nadzieję, że obecna edycja programu pozwoli na rozszerzenie zastosowania na inne obszary pomocowe, np. w służbie zdrowia na dziecięcych oddziałach psychiatrycznych. Program *Podróż do świata uczuć* jest konkretną propozycją „obsługi uczuć” dla dzieci, by uczucia były sprzymierzeńcem, a nie wrogiem.

Zapraszamy do realizacji programu. Jest to bezpieczna, ciekawa i jakże ucząca podróż z uczuciami po krainie wyobraźni i metafory ku odwadze, wewnętrznej sile, radości i umiejętności budowania relacji z innymi.

3.6. Radosne fruwanie – o smutku

Pomoce i materiały:

Opowieść *Miseczka światła* (rozdział 4.7.), muzyka, zestaw przyborów i materiałów do pisania i rysowania; plastelina różnokolorowa dla każdego dziecka: *Karta z pamiątnika 11 i 12.*

3.6.1. Nawiązanie do tematu poprzednich zajęć, rozmowa na temat pracy domowej

3.6.2. Wprowadzenie do opowieści

Temat dzisiejszych zajęć ukryty jest w opowieści, którą za chwilę usłyszycie. Zanim opowiem ją, chciałabym, abyście popatrzyli na mnie, ponieważ słuchać możemy nie tylko uszami, ale też oczami i całym ciałem. Usiądźcie więc tak, aby usłyszeć opowieść nie tylko uszami, ale też oczami. Gdy wasze oczy zwrócone są w moją stronę w oczekiwaniu na opowieść, możecie poczuć, jak podłoga daje oparcie waszym stopom, a krzesło daje oparcie waszym plecom. Możecie poczuć równowagę między prawą i lewą oraz lewą i prawą częścią waszego ciała. Słuchać mogą także wasze dłonie. Możecie potrzebować je i poczuć ciepło, możecie ułożyć je w taki sposób, aby pomagały wam w słuchaniu. Dajcie sobie trochę czasu, aby poczuć, jak podłoga daje oparcie waszym stopom, a krzesło daje oparcie waszym plecom. Możecie wybrać wygodną pozycję, która pozwoli na uważne wysłuchanie opowieści. Możecie wysłuchać jej w całości i zapamiętać jakąś część. Możecie też pozwolić sobie na to, aby nie pamiętać tego, co jest mniej istotne. To, co zrobicie, na pewno będzie dobre i będzie wam służyło.

3.6.3. Opowieść wprowadzająca temat *Miseczka światła*

W opowieści *Miseczka światła* symbolem problemu są kamienie, które obciążają i utrudniają rozwój dziecka. Można je rozpoznać i nazwać, ale mogą też być nienazwane i zostać w przestrzeni metaforycznej. Opowieść *Miseczka światła* ma wiele ważnych cech: po pierwsze jest opowiadana przez starą kobietę, która jest symbolem łączności z mądrością poprzednich pokoleń, a dla rodziny jest światłem i zapowiedzią zmian w rodzinie. Gdy dziecko

przychodzi na świat, potrzebuje od rodziców miłości, akceptacji, umiejętności rozpoznawania potrzeb i ich zaspakajania. Czasami nie jest to możliwe, wówczas dziecko staje się obciążone doświadczeniem, które utrudnia rozwój. Kamienie w bajce pt. *Miseczka światła* są symbolem nazwanych lub nienazwanych problemów. Lepiąc, a następnie wysypując kamienie z miseczki, dziecko w symboliczny sposób pozbywa się tego, co je obciąża i utrudnia rozwój. Może też powierzyć swoje smutki osobie, której ufa i z którą czuje się bezpiecznie w relacji.

3.6.4. Określenie tematu zajęć

Czego symbolem są kamienie.

Wprowadzenie uczuć, które kojarzą się ze smutkiem, np. żal, przygnębienie, zmartwienie, tęsknota, rozpacz.

Wpisanie nazwy uczuć, które kojarzą się ze smutkiem, i zapisanie na latawcu, *Kartka z pamiętnika 11* ćwiczenie 1.

3.6.5. Ćwiczenie umiejętności rozpoznawania stanów emocjonalnych oraz odnajdowania podobieństw, *Kartka z pamiętnika 12* ćwiczenie 2

Kto tak jak ja, gdy czuje smutek. to:

- zamyka się w sobie i nie chce z nikim rozmawiać;
- płacze;
- nie ma ochoty na aktywność, która sprawia mu przyjemność;
- nie czuje głodu, boli go głowa lub brzuch;
- unika kontaktu z bliskimi i rówieśnikami,
- ma kłopot ze snem itd.

3.6.6. Praca indywidualna

Przypomnijcie sobie sytuacje, w których czuliście smutek, dokończcie zdanie: *Kartka z pamiętnika 12* ćwiczenie 3.

Byłem/am smutny/a, gdy:

3.6.7. Rozmowa kierowana

Z kim możecie rozmawiać o waszych smutkach?

Podkreśl, z kim możesz rozmawiać o swoich smutkach? *Karta z pamiętnika 12* ćwiczenie 4.

3.6.8. Praca plastyczna

Wykonajcie własne miseczki światła z kolorowej plasteliny i włóżcie do niej swoje smutki (kulki z plasteliny). Każda kulka to twoje zmartwienie. Wykonajcie tyle kulek, ile potrzebujecie. Do każdego zmartwienia zapisanego na kartce wykonajcie kulkę z plasteliny w kolorze, który kojarzy się wam z tym zmartwieniem. Zróznicujcie kulki pod względem wielkości (duża kulka – duży kłopot, mała kulka – mały kłopot).

3.6.9. Przeformułowanie problemu

Prowadzący zbiera od dzieci plastelinowe kulki z ich miseczek światła i pyta:

Czy wiesz, jaki to smutek i komu chcesz go powierzyć?

Przekształcenie zebranych kulek smutku w inną przyjemną formę przywołującą radość. Prowadzący, korzystając z pomysłów dzieci, lepi z kulek wybrany kształt.

3.6.10. Wystawa miseczek światła

3.6.11. Wprowadzenie do scenek

Rozmowa dzieci siedzących w kręgu na temat pomagania i niesienia pomocy osobom, które mają kłopoty.

Etapy pomagania:

- zauważenie uczuć i problemu;
- zainteresowanie osobą przeżywającą smutek;
- pytanie osoby, co się stało;
- wysłuchanie;
- zaproponowanie pomocy.

Bajki i opowieści

4.1. Żrebak wyrusza w świat

Bożenna Wardęszkiewicz, Elżbieta Zawadzka



Wiosna to pora roku, w której wszystko budzi się do życia. Słońce, które jest już wysoko, ogrzewa ziemię swoimi promieniami i budzi w ten sposób uśpione korzenie różnorodnych roślin. Ziemia pokrywa się wielobarwnym dywanem. Dominuje zielony, żółty, czerwony i niebieski. Oprócz kwiatów budzą się do życia również zwierzęta, ptaki zakładają gniazda, pszczoły wylatują z uli w poszukiwaniu przepysznego nektaru. W takim właśnie czasie przyszedł na świat żrebaczek. Kiedy otworzył oczy, zobaczył swoich rodziców oraz wnętrze stajni. Czuł się przy nich bezpiecznie. W stajni unosił się zapach mleka oraz siana. Myślał, że tak wygląda świat, jest całkiem bezpieczny, ciepły i pachnący. Stał na nogi i był zdziwiony, że może poruszać się. Mijały dni, a żrebaczek nabierał sił. Zaciekawiało go światło, które przenikało do stajni przez okna i drzwi. Pewnego ranka, gdy wszyscy jeszcze spali, zbliżył się do uchylonych drzwi, przez które przenikały promyki słońca. Zdziwił się bardzo, gdy zobaczył, że świat jest większy niż jego stajnia. Zaciekawiony wybiegł na zewnątrz. Trawa, po której stąpał, była miękka i soczysta. Był zachwycony, gdy zobaczył słoneczniki, które przypominały mu słońce i uśmiechały się do niego. Wydawało mu się, że wszystko, na co patrzy, zaprasza go i woła: chodź do mnie! chodź do mnie! I gdy w oddali zobaczył las, to bez namysłu pokłusował w jego kierunku. Wielkie było jego zdziwienie, gdy otarł się o młodą sosenkę i poczuł ukłucie wielu igieł, które sprawiły mu ból. Ale o nim zapomniał, gdy do jego uszu dobiegł przecudny śpiew ptaków. Słuchał go i słuchał, aż ptaki skończyły swój koncert i odleciały.

Żrebaka bardzo zdziwił piasek pod kopytami. Pomyślał, że trudno biegać po piasku. Czuł, jak serce bije mu coraz mocniej ze szczęścia. Po raz pierwszy był w lesie i wszystko wydawało mu się takie interesujące: potężne, rozłożyste drzewa, różnorodne krzewy, zielony mech. Słyszał bzyczenie owadów. Nagle zerwał się wiatr, a ciemna chmura zakryła słońce. Te same drzewa, które przed chwilą wydawały się przyjazne, wyglądały obco i nieprzyjemnie. Piasek pod kopytami stał się zimny, a ciemne chmury wywoływały niepokój. Żrebaka ogarnęło przerażenie. Pomyślał sobie: „Jestem taki mały, a to wszystko jest takie wielkie. Jest tyle dróg, którą mam wrócić do domu?”. Pobiegł jedną drogą, wrócił, pobiegł drugą drogą, wrócił. Błądził i wracał na to samo miejsce. W końcu stanął. Czuł się bardzo nieszczęśliwy i przerażony. Serce biło mu ze strachu. „Dlaczego mama pozwoliła mi na tę wyprawę” – pomyślał ze złością i tupnął nogą. Podjął kolejną próbę znalezienia właściwej drogi, ale po pewnym czasie wiedział, że nie doprowadzi go ona do domu. Stanął i rozplakał się. „Jestem taki malutki” – pomyślał. Był głodny i przestraszony. Nagle usłyszał znajome szczekanie. Nadzieja zagościła w jego oczach. Gdy zobaczył Ciapka, małego psiaka z jego stajni, bardzo zawstydził się, że się zgubił. „No tak, Ciapek jest taki mały i mnie znalazł, a ja taki duży i się zgubiłem” – przemknęła mu nieprzyjemna myśl. Radość jednak była większa od wstydu. Żrebaczek z ufnością pokłusował za psiakiem, który wskazał mu drogę do domu. I jakie było zaskoczenie konika, gdy okazało się, że stajnia jest bardzo blisko i prowadzi do niej prosta droga. „Właściwie niewiele brakowało, a mógłbym tę drogę sam znaleźć” – pomyślał. W stajni czekali zaniepokojeni rodzice, którzy już wybierali się na poszukiwanie zaginionego dziecka. Gdy żrebaczek pojawił się w stajni, radość, szczęście i ogromna ulga połączyły w jednej chwili rodzinę. Żrebaczek po radosnym powitaniu położył się na pachnącym sianie w swojej stajni i pomyślał: „Jak dobrze być w domu”. Westchnął i jeszcze mocniej przytulił się do ciepłej mamy. Po czym zmęczony zasnął. We śnie ponownie przeżywał przygody tego niezwykłego dnia, w którym ciekawość świata i promień wschodzącego słońca wyprowadziły go z bezpiecznej i znajomej stajni ku nowemu.