

Myszka Marcelina

BAJKA ONKOLOGICZNA



WIEK: 4-7 LAT

Tekst: Justyna Piecyk

**Publikacja jest częścią programu edukacyjnego
prowadzonego przez Fundację Zaczytani.org i Amazon
w ramach kampanii Amazon Goes Gold
wspierającej Miesiąc Świadomości Nowotworów u Dzieci.**

„Myszka Marcelina” to **bajka terapeutyczna** przeznaczona dla dzieci w wieku **4-7 lat** chorujących onkologicznie oraz ich rodziców i opiekunów.

Powstała po to, aby wspierać dzieci oraz ich najbliższych w trudnym czasie choroby.

Bajkoterapia prowadzona na bazie książki ma na celu **odwrażliwianie** okoliczności związanych z chorobą nowotworową oraz **wsparcie w przepracowywaniu emocji** pojawiających się w okresie leczenia.

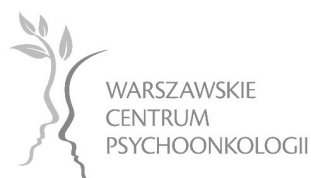
Książkę, którą z radością oddajemy w Wasze ręce, tworzyli z nami:

Autorka bajki: **Justyna Piecyk**

Ilustracje do bajki: **Adam Fatyga**

Konsultacje merytoryczne z zakresu onkologii: **dr n. med. Marta Paweńczak-Szastok, Marta Rusek, Maciej Starzyński**

Bajka otrzymała pozytywną opinię:



Myszka Marcelina

BAJKA ONKOLOGICZNA

MYSZKA MARCELINA _____ str. 5-12

– bajka terapeutyczna

BAJKOTERAPIA _____ str. 13-18

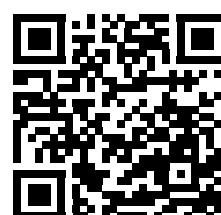
Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi

SCENARIUSZ DO BAJKOTERAPII _____ str. 19-21

Scenariusz dla rodziców/opiekunów



Pobierz bezpłatny
audiobook

Wstęp

Drogie dzieci, pewnie trudno będzie wam uwierzyć w to, ile bohaterstwa i odwagi może kryć się w małym ciałku zwykłej polnej myszki.

Zapraszam was do wysłuchania niezwyklej historii przygód małej polnej myszki Marceliny, która popadła w naprawdę wielkie tarapaty. Musiała zmierzyć się z wieloma trudnościami i wyzwaniem. Na samym końcu tej historii okazało się, że... Ale może jednak zacznijmy od samiotkiego początku. A więc od chwili narodzin.

Mysz Marcela była najmłodsza z szóstki rodzeństwa. Jak to mówią specjaliści od myszy i małych gryzoni: szósta z miotu. Miała jeszcze trzech braci i dwie siostry. Brat Kleofas był najstarszy i najsilniejszy, urodził się jako pierwszy, niecałą minutę po nim przyszła na świat Marianna, zaraz po niej Andżelika, która – szczerze powiedziawszy – była nieco zakręcona. Potem urodzili się jeszcze Teofil i Ignacy, którzy wyglądali prawie identycznie. Na samym końcu pojawiła się właśnie ona – Marcelinka. Z pozoru nie wyróżniała się niczym szczególnym, ale może dlatego, że urodziła się jako ostatnia i była najmniejsza, wszyscy zawsze traktowali ją nieco bardziej pobłażliwie i może odrobinę bardziej troskliwie. Często mówili do niej: „nasza malutka Marcelinka”. I, jak pewnie się domyślacie, nie za bardzo jej się to podobało.

Zapraszam was na opowieść o myszce Marcelince...

Marcelina za wszelką cenę chciała dorównać rodzeństwu, ale niezbyt jej się to udawało. Kiedy wszyscy jedli już z małych miseczek, ona ledwie wystawała pyszczkiem ponad krawędź stołu. Kiedy wszyscy potrafiliby już dosięgać nogami do podłogi, siedząc na stołeczku, ona wciąż była tak mała, że nogi swobodnie zwisały jej nad ziemią. Tym, co ją wyróżniało, była wyjątkowa sierść, która miała cudny brązowy kolor. Nie była, tak jak jej rodzeństwo, mysio-szara, ale czekoladowo-brązowa.

– To po babci Helence – powiedziała kiedyś mama. – Ona też miała takie brązowe, lśniące umaszczenie.

– Mamo, pokaż mi jej zdjęcie – poprosiła Marcelinka, a potem z zachwytem przyglądała się portretowi babci. – To naprawdę była piękna mysz – westchnęła.

– Zgadza się, córeczko – odpowiedziała mama. – Ty też wyrośniesz na piękną myszkę.

Marcelinka pragnęła tego z całego serca. Jednak w głębi serca czuła, że to wcale nie będzie takie łatwe, jak mówi mama.

Dni mijały, małe myszki rosły, Marcelinka też podskoczyła o kilkanaście milimetrów, ale nadal nie mogła dorównać wzrostem nawet Mariannie, która też nie była za wysoka. Pewnego dnia całe rodzeństwo bawiło się jak zwykle w ogrodzie gospodyni.

– Bawimy się w berka – zarządził Kleofas i myszki rozbiegły się po ogrodzie.

– Berek, berek – rozbrzmiewały ich wesołe okrzyki. Myszki próbowały dogonić jedna drugą i miały przy tym sporo radości.

W pewnym momencie Marcelina już wyciągała swoją małą łapkę, żeby „przybić berka” swojemu braciszkiowi Teofilowi, gdy nagle zrobiło jej się gorąco, w oczach jej pociemniało i dalej nie widziała już nic. Przestraszone myszki zbiegły się wokół siostrzyczki.

– Zemdląła – stwierdził poważnie Teofil – ale na szczęście oddycha. Andżela, biegnij po mamę – zarządził przestraszony.

Andżelika szybko pobiegła do mysiej norki, krzycząc już od samego progu:

– Mamusiu, coś się stało Marcelince!

Mama pobladła i popędziła do ogrodu. Na szczęście gdy dotarła na miejsce, okazało się, że Marcelina siedzi w otoczeniu rodzeństwa i rozmawia z nimi. Była tylko może troszeczkę zbyt blada.

– Mamusiu, bawiliśmy się w berka i nagle Marcelina przewróciła się na równej drodze – opowiadał z przejęciem Ignas.

– Zaraz sprawdzimy, co dzieje się z Marcelinką – powiedziała mama mysz, podchodząc do córeczki. – Podaj mi łapkę, zbadam ci puls – poprosiła. – Jest słabiutki, a ty jesteś bardzo blada – stwierdziła mama, patrząc z troską na swoje najmłodsze dziecko. – Jutro pojedziemy na badania – zdecydowała.

– O, nie, mamusiu, ja nie chcę do lekarza! – krzyknęła przestraszona Marcelina. – To pewnie od tego upału i za szybko biegłam i trochę zabrakło mi powietrza... – wyrzuciła z siebie jednym tchem, którego ledwo jej starczyło.

– Bardzo możliwe – odpowiedziała ze spokojem mama – ale wolałabym się upewnić. Tata zawiezie nas jutro rano na badania. Będę cały czas w pobliżu – dodała pokrzepiająco, a potem zwróciła się do reszty rodzeństwa: – No, już, dzieci, zmykamy do domu, zrobię wam wszystkim pyszne kakao i naleśniki z serem.

– Hurra! – zawołały zgodnym chórem wszystkie myszki.

Następnego dnia rodzice zabrali Marcelinę na badania. Bardzo bała się wizyty u lekarza, ale doktor Szczur okazał się niezwykle przyjaznym gryzoniem.

– No, jak tam, moja śliczna panno, jak się dziś czujesz? – zagadnął, uśmiechając się do przestraszonej Marceliny.

– W zasadzie to nic mi nie jest, troszkę tylko kręci mi się w głowie – powiedziała jeszcze nieco zmieszana Marcelina.

– Czy pozwolisz, żebym cię zbadał? Pani Klara, наша pielęgniarka, założy ci takiego małego motylka na rękę. Zbadamy twoją krew i będziemy mieli rozwiązanie zagadki, dlaczego zrobiło ci się słabo i skąd te zawroty głowy.

– Czy to będzie bolało? – zapytała mysz.

– Tylko troszeczkę – odpowiedziała pani Klara. Dziewczynka ze strachem wyciągnęła do niej łapkę.

– Już po wszystkim! – powiedziała mysz pielęgniarka.

– Naprawdę? – zdziwiła się Marcelina. – Prawie nic nie poczułam.

– Kiedy będziemy mieć wyniki, zadzwonimy do pani – tym razem doktor Szczur zwrócił się do mamy Marceliny.

– Wcale nie było tak strasznie – stwierdziła z ulgą mała myszka, kiedy we trójkę – z mamą i tatą – wyszli z gabinetu.

– To dobrze, córeczko – uśmiechnęła się mama. – Może pojedziemy na pyszny koktajl z sera żółtego, a potem wrócimy do domu.

– Tak! – ucieszyła się Marcelinka.

Kiedy tata zamawiał koktajl, do mamy zadzwonił telefon.

– Tak, tak, oczywiście, panie doktorze – mówiła z poważną miną mama. Potem zakończyła rozmowę, a jej oczy zrobiły się jakby szkliste.

– Mamo, czy ty płaczesz? – zapytała zaniepokojona córeczka. – Tata kupił koktajl też dla ciebie.

Proszę, napij się – powiedziała myszka, podsuwając gorący kubek z parującym aromatycznym serem w stronę mamy.

– Nie o to chodzi, córeczko – powiedziała z powagą mama mysz. – Musimy wrócić do szpitala. Pan doktor powiedział, że ma już wyniki badań, ale może opowiedzieć nam o nich dopiero na miejscu – dodała po chwili.

– A dlaczego nie mógł powiedzieć od razu? – zapytała zaniepokojona Marcelina.

Mama spojrzała zażawionymi oczami na tatę i nie powiedziała nic. Marcelinka zmartwiła się, widząc smutne oczy mamy, pomyślała, że może sprawiła jej jakąś przykrość, więc powiedziała:

– Nie martw się, mamusiu. Doktor Szczur to bardzo dobry lekarz, a pani Klara ma delikatne łapki. Mogę wrócić do szpitala, już się ich tak nie boję. Na pewno znowu założą mi małego motylka na rękę i będę całkiem zdrowa.

– Jesteś bardzo dzielna – powiedziała łamiącym się głosem mama. – W takim razie jedźmy.

Tata odwiózł mamę i córeczkę do szpitala, a sam wrócił do reszty dzieci, które zostały z babcią Jadwigą. Marcelina trafiła na „Onkologiczny Oddział dla Małych Myszek”. Nie za bardzo wiedziała, co to znaczy „onkologiczny”, ale pomyślała, że może to coś związanego z ekologią. Onkologia i ekologia brzmiały jakoś tak podobnie, a poza tym na ścianach korytarzy i sal na całym oddziale był namalowany piękny kwitnący ogród. Taki sam jaki był w pobliżu ich norki, a może jeszcze piękniejszy, więc Marcelina wcale nie poczuła się tam nieswojo.

– Muszę pójść porozmawiać z lekarzem – powiedziała mama do Marceliny. – Zostawiam cię pod opieką pani Klary, którą już znasz. Będę tu niedaleko i niedługo do ciebie wrócę.

W tym czasie pielęgniarka Klara zajęła się Marcelinką. Założyła jej motylka na rękę, ale tym razem nie pobrała jej krwi. Powiedziała, że teraz da jej bardzo ważny nektar, który prosto z rączki trafi do układu krwionośnego Marceli i przywróci ją do zdrowia. Potem przyszedł doktor Szczur z mamą i wyjaśnił jej, że ten nektar ma magiczną moc uzdrawiania, ale od niego niestety wypadnie Marceli jej piękna brązowa sierść.

No, tego już było za wiele! Marcela nigdy nie była specjalnie wybuchowa, ale w tym momencie tak się rozłościła, że powiedziała, że nie chce żadnego nektaru, tylko tata ma ją natychmiast zabrać stąd do domu!

Wtedy do sali weszła młoda leśna kuna. Nosiła kolorowe skarpety nie do pary i rude warkocze, które bardzo spodobały się Marcelinie. Myszka na chwilę przestała też krzyczeć i płakać, bo tak się na nie zapatrzyła. Na te warkocze oczywiście.

– Ja z nią porozmawiam – zaproponowała kuna.

– Dobrze – uśmiechnął się doktor Szczur i zwrócił się do mamy myszki: – A ja zabieram panią na chwilę do naszego szpitalnego baru serowego.

– Nic nie przełknę – powiedziała z uporem mama mysz, patrząc z niepokojem na młodą kunę z kolorowymi skarpetami, która właśnie wygodnie ułożyła się na łóżku u stóp jej córki.

– Spokojnie, to nasza wolontariuszka – powiedział lekarz. – Pięć lat temu też dostała ten sam nektar – dodał z powagą. – A pani potrzebuje teraz wyjątkowo dużo siły, dla siebie i dla córki. A żeby mieć siłę, trzeba co? – zapytał z uśmiechem, patrząc na mamę.

– Trzeba jeść... – odpowiedziała, niepewnie się uśmiechając.

Mama przytuliła Marcelinę i upewniła się, że myszką przez jakiś czas zaopiekuje się wolontariuszka, po czym razem z doktorem Szczurem wyszła z pokoju.

Mysz Marcelina i Kuna Edwina zostały teraz we dwie.

– Naprawdę dostawałaś ten sam magiczny nektar? – zapytała myszka.

– Tak – odpowiedziała Edwina.

– I masz takie piękne warkocze? – nie mogła uwierzyć Marcelina.

– Oczywiście! – roześmiała się Edwina. – To to cię najbardziej martwi? Utrata sierści? Przecież ona odrośnie!

– Ale, ale... ja... – zaczęła z płaczem Marcela – ...ja chcę być taka piękna jak moja babcia Helenka – i wyjęła z kieszeni zdjęcie babci.

– O, rzeczywiście. Piękna mysz – pokiwała głową z zachwytem młoda kuna. – Ty też jesteś piękna. A twoja sierść odrośnie! – dodała, zaglądając w bystre oczy Marceli.

– Dziękuję, że podtrzymujesz mnie na duchu... Czy możemy zostać prawdziwymi przyjaciółkami?

– Tak – odpowiedziała kuna. – Myślałam, że już nigdy nie zaproponujesz – dodała ze śmiechem. – Będę cię tu odwiedzała tak często, jak tylko mi się uda. Mam chody u naszego doktora. On jest w porządku, tylko powinnaś się go słuchać.

– No już dobrze – powiedziała ze skruchą myszka.

Drzwi do pokoju lekko się uchyliły, weszły przez nie mama i pani Klara.

– No i jak? Gotowa na magiczny nektar? – zapytała pielęgniarka.

– Chyba tak – odpowiedziała zgodnie Marcelina.

– W takim razie zaczynamy – powiedziała pani Klara i podpięła długi gumowy kabel do motylka na łapce myszki. – Na jego końcu jest butelka pełna płynu przywracającego zdrowie. Możesz się poczuć gorzej, ale pamiętaj, że ten nektar pomaga ci wyzdrowieć – wyjaśniła małej pacjentce.

– Moja dzielna myszeczka – powiedziała z dumą w głosie mama. – Będę tu z tobą cały czas, poradzimy sobie razem – dodała.

Marcelina przespała całą noc, a magiczny płyn sączył się przez rurkę. Rano po przebudzeniu było jej niedobrze i wszystko ją bolało. Podobnie działo się w kolejne i kolejne dni, a pewnego poranka po przebudzeniu myszka zobaczyła na poduszce pierwsze kłębki wypadającej sierści.

Poczuła się dziwnie, ale pomyślała, że odrosną. Przecież Edwinie odrosły.

W ciągu kolejnych dni, kiedy magiczny nektar wlewał się do jej małego ciała, Marcelina stała się różową myszką całkowicie pozbawioną sierści. Czuła się przez to jeszcze bardziej bezbronna.

– Mamusiu, czy Kleofas, Teofil, Ignas, Andżelika i Marianna mogą mnie odwiedzić? Nudzi mi się bez nich, zawsze poprawiali mi nastrój. Poza tym... bardzo za nimi tęsknię
– zapytała Marcelina.

– Kochanie, niestety nie – odpowiedziała mama. – Jesteś bardzo słabiotka i każdy zarazek przyniesiony z zewnątrz mógłby ci zaszkodzić. Doktor Szczur prosił, żeby ograniczyć wizyty.

– Ale jak to? – nie mogła uwierzyć Marcelinka. – Jak on mógł, nie lubię go! – stwierdziła kategorycznie i zaczęła płakać. Płakała z żalu, że nie ma już pięknej, brązowej sierści, która wyróżniała ją wśród rodzeństwa, płakała z bólu, który codziennie czuła w całym swoim malutkim ciele, płakała, bo widziała, że jej choroba tak strasznie zasmuca mamę i tatę, płakała z tęsknoty za rodzeństwem, którego tak dawno nie widziała, i płakała, bo bała się, że...

Na szczęście nie zdążyła już o niczym więcej pomyśleć, bo nagle poczuła, że czyjaś ciepła ręka przystawia jej słoik do policzka.

– Chyba złapiemy to morze łez, przydadzą się do podlewania ogrodu – powiedziała Kuna Edwina, która właśnie weszła do pokoju. – Proszę się przespacerować, ja przy niej posiedzę
– powiedziała do mamy myszy, bo zauważyła, jak na jej pyszczku maluje się wyraz smutku połączonego ze zmęczeniem.

Mama mysz uśmiechnęła się, pocałowała Marcelinę w główkę, powiedziała bezgłośnie „dziękuję” i wyszła z pokoju.

– Edwina! – wykrzyknęła przez łyżę Marcelinka. – Nareszcie przyszedłeś – i przytuliła się do niej mocno.

– No, już dobrze. A cóż to za potoki żalu wylewa moja dzielna przyjaciółka? Zobacz, ile nałapałam twoich łez – i pokazała jej pełen słoik. – Podleję nimi ten piękny kwiat w ogrodzie
– i wskazała łapką na kolorowe płatki wymalowane na ścianie.

– Jak to?! Będziesz podlewać ścianę? – spytała zaskoczona myszka.

– Sama zobacz – odparła Edwina i zrobiła dokładnie to, co zamierzała. Wylała Marcelinowe łzy na namalowany kwiat.

W tej chwili stało się coś przedziwnego. Kwiat jakby się obudził, oderwał od ściany, rozprostował swoje drobne płatki, zaczął rosnąć i rozwijać się.

– Ale to przecież niemożliwe – powiedziała zaskoczona mała myszka.

– To zaklany szpital – odrzekła Edwina. – Tu wszystko jest możliwe!

Myszka ze zdumieniem przecierała oczy. Podeszła do ściany i dotknęła kwiatu. Był piękny, w dodatku pachniał niesamowicie.

– Wiesz, następnym razem, jak będzie ci się chciało płakać z jakiegokolwiek powodu – powiedziała młoda kuna – zbierz swoje łzy do tego słoika, a potem podlej nimi te kwiaty. I wskazała kwiaty namalowane na wszystkich ścianach w sali.

– Dobrze, tak zrobię – przytaknęła Marcelina.

Kiedy Edwina wyszła, mała myszka zapadła w sen. Mimo bólu czuła się bezpiecznie. Wiedziała, że każda godzina snu pomaga jej małemu organizmowi się wzmacniać i odpoczywać. Zdawała już sobie sprawę, że bardzo potrzebuje tej siły.

Nagle jednak obudził ją dziwny hałas. Coś niepokojącego działo się na oddziale. Ktoś jakby się skradał i mruczał. To był KOT!

Ale jak on się tu dostał, pomimo strażników, zamków i bramek?! Wślizgnął się i zaczął swoje polowanie, szukał ofiary, niebezpieczeństwo było już blisko, jego cień Marcelinka zobaczyła już za drzwiami.

Co najdziwniejsze, Marcelina wcale nie trzęsała się ze strachu. Czuła się słabo, ale wiedziała, że coś musi zrobić. Zauważyła kota na razie jako jedyną i dużo zależało właśnie od niej. Popatrzyła na mamę cicho śpiącą obok jej łóżka. Gdyby ją obudziła, mama mogłaby głośno pisnąć, a to zwabiłoby kota do ich sali. Pomyślała o spokojnie śpiących myszkach, podpiętych do kroplówek z magicznym nektarem, różowych i bezbronnych, i podjęła decyzję.

– Muszę znaleźć w sobie siłę – pomyślała. – Dziś kot nie upoluje nic, nie pozwolę na to, aby stało mi się coś złego!

W kącie sali zauważyła dość dużą piłkę, której mali pacjenci używali do ćwiczeń.

– Nieee, nie dam rady jej podnieść. Dlaczego jestem taka słaba?!

Wszystko przez ten niby magiczny nektar! Przez niego czuję się tylko gorzej!

– trudne myśli przelatowały przez główkę myszki, wywołując burzę emocji.

Marcelina przypomniała sobie słowa doktora Szczura i pani Klary, którzy zapewniali ją, że magiczny nektar wywołuje co prawda sporo niepożądanych skutków, ale ostatecznie pozwala walczyć z najgroźniejszym przeciwnikiem.

Myszka podniosła się z łóżka i zebrała całe siły, które zgromadziła w malutkim ciałku. Próbowwała podnieść piłkę, ale nie udało się to za pierwszym razem.

– Teraz albo nigdy! – pomyślała i chwyciła piłkę raz jeszcze.

Tym razem uniosła przedmiot delikatnie nad ziemię. Tylne łapki jej się zatrzęśły, ale nie poddała się. „Wytrzymaj jeszcze trochę, wytrzymaj jeszcze trochę. Musisz go pokonać!” – przekonywała sama siebie w myślach.

Zauważyła, że kot odwrócił się tyłem do drzwi, zwabiony cichym piskiem małych myszek w sali tuż obok. To był idealny moment – Marcelina cisnęła piłką w stronę kota. Kocur odwrócił się, słysząc za sobą hałas. To była tylko piłka, ale w ciemności wyglądała jak zagrożenie. Przestraszony kot czmychnął przez okno, robiąc przy tym harmider.

Mama myszki natychmiast się przebudziła, a wszyscy dyżurujący lekarze i pielęgniarki przybiegli zobaczyć, co się stało. Z radością stwierdzili, że myszka pokonała tej nocy niebezpieczeństwo, którego wszyscy się obawiali!

Myszka, zmęczona trudnymi przeżyciami, opadła całkiem z sił, zwinęła się w kłębuszek, wróciła do łóżka i zasnęła.

Spała tak i spała, i spała, i nikt nie odważył się jej obudzić.

Doktor Szczur powiedział, że to normalne, że organizm po takich przeżyciach musi dojść do siebie, że trzeba jej pozwolić odpocząć. Kiedy spała, podał jej jeszcze jedną kroplówkę z zaczarowanym nektarem i kazał czekać.

– Zrobiliśmy wszystko, co w naszej mocy. Teraz potrzebny jest CZAS – tłumaczył doktor.

– Ale ona jest taka malutka i bezbronna – odpowiedziała mama i wtuliła się z płaczem w ramiona taty myszy, któremu też było ciężko na sercu.

– Reszta dzieci ciągle o nią pyta – powiedział tata.

– Powiedz im, że ich siostra zrobiła właśnie to, co było potrzebne. Uwierzyła w swoje siły – odpowiedziała mama.

Myszka Marcelina otworzyła wreszcie oczy, a na jej twarzy pojawił się uśmiech.

– Mamo, czuję się lepiej – powiedziała jeszcze słabym głosem, ale z wielkim zdecydowaniem.

Mama ze wzruszenia nie wiedziała, co powiedzieć. Doktor Szczur zlecił jeszcze serię badań i wkrótce wypisał małą pacjentkę do domu.

– Spotkamy się na kolejnych badaniach kontrolnych, ale mam nadzieję, że już nie będziesz do nas wracać na dłużej – powiedział na odchodne.

Myszka powoli szła z rodzicami w kierunku wyjścia, kiedy zauważyła na korytarzu dużą piłkę do ćwiczeń. Spojrzała też w kierunku uchylonych drzwi od jednej z sal – w środku leżały inne myszki, które były odżywiane magicznym nektarem. Z trudem machały Marcelince na do widzenia. Myszka jeszcze raz spojrzała na piłkę i powiedziała bardzo cichutko, tylko do siebie:

– Mam nadzieję, że wy też będziecie miały siłę...

Wiedziała, że piłka jest ciężka, myszki słabe, a kot może jeszcze wrócić. Ale pamiętała też, że w tym szpitalu robi się wszystko, żeby ochronić każdego małego pacjenta i każdą małą pacjentkę

W domu rodzeństwo przygotowało Marcelince plakat na powitanie: „Witaj w domu, kochana Marcelinko!”. Bracia i siostry z podekscytowaniem wysłuchali historii o kocie, o kwiatkach rozkwitających dzięki łzom, o przyjacielskiej Kunie Edwinie. Byli przeszczęśliwi, że Marcelina może być już z nimi.

Po jakimś czasie Marcelinka pojechała z rodzicami na badania kontrolne. Doktor Szczur nie mógł wyjść z podziwu.

– To naprawdę ty? Moja mała, różowitka pacjentka? W ogóle cię nie poznałem – powiedział, dotykając jej brązowej jak czekolada sierści, która zdążyła już odrosnąć.

– A to... – powiedziała skromnie Marcelinka – ...to po babci.

Potem weszli do gabinetu i pani Klara pobrała myszce krew. Tym razem też pojechali na nektar serowy i tym razem też zadzwonił telefon do mamy.

– To doktor Szczur – powiedziała mama po chwili rozmowy i cały jej pyszczyk rozpromienił się w uśmiechu. – Ma dla nas najlepsze wiadomości. Wyniki są dobre, Marcelinka może już myśleć o powrocie do szkoły!

Przez kolejne tygodnie Marcelina często wtulała się w mamę i tatę, którzy byli blisko we wszystkich najtrudniejszych chwilach. Dużo o tym rozmawiali: o kocie, o nektarze, o łzach, o doktorze Szczurze i o pani Klarze. Ale też o innych myszkach, które zostały jeszcze w szpitalu. Marcelina postanowiła wysłać do nich całe pudełko kolorowych laurek. Rysowała je przez tydzień, na każdej przyklejając mnóstwo serduszek wyciętych z listków.

– Mam nadzieję, że z tych serduszek popłynie do myszek bardzo dużo siły – powiedziała Marcelina do mamy i taty. – Przynajmniej ja czuję, że dostaję jej dużo ze wszystkich serc, które mnie otaczały. Wam też za to dziękuję! – pisnęła na koniec i rzuciła się na rodziców, a jej uścisk wydał się im już całkiem mocny!

Bajkoterapia to forma wsparcia oraz edukacji w obszarze emocji, relacji i szeroko rozumianych umiejętności społecznych. Proces, który uruchamiamy u dziecka za pomocą bajkoterapii, pozwala rozwinąć nowe umiejętności w zakresie dostępu do sfery emocji oraz budowania relacji, zachęca do poznawania różnych wzorców myślenia, uruchamia wyobraźnię.

Czytanie buduje więź i wspólne zrozumienie, zaspokaja potrzeby emocjonalne, wspiera rozwój psychiczny dziecka i wzmacnia jego poczucie własnej wartości, a co najważniejsze – pomaga w rozwiązywaniu problemów. To właśnie od czytania zaczynamy proces bajkoterapii, do którego zapraszamy dzieci. Jednak aby taki proces miał miejsce, muszą pojawić się kolejno trzy etapy, bowiem bajkoterapia to: czytanie, omawianie i ćwiczenie.

Jakie bajki wykorzystujemy w bajkoterapii?

Bajki psychoterapeutyczne

Są wykorzystywane w celu rozwoju emocjonalnego dziecka. Obniżają lęki, pomagają przepracować smutek czy złość, dodają pewności siebie, odpowiadają na potrzeby akceptacji, miłości, przynależności, bezpieczeństwa. Bajka psychoterapeutyczna ma określoną budowę, a jej istotnymi elementami są: główny bohater, problem, tło historii, postaci wspierające oraz szczęśliwe zakończenie (w znaczeniu znalezienia rozwiązania problemu). Ważne jest, aby jedna bajka omawiała jeden problem (wyzwanie), z który mierzy lub może mierzyć się dziecko.

Bajki psychoedukacyjne

Mają za zadanie przede wszystkim wspierać rozwój poznawczy dziecka. Celem czytania tego rodzaju bajek jest zmiana postaw i zachowań dziecka. Bajka psychoedukacyjna pokazuje wzory zachowań, jej fabuła wyraźnie podkreśla pożądane postawy i sposoby działania. Tego rodzaju teksty mogą omawiać takie tematy jak: sprzątanie zabawek we własnym pokoju, segregowanie śmieci, ostrożność w kontaktach z obcymi, oszczędzanie wody, reagowanie na przemoc w grupie rówieśniczej. Bajki psychoedukacyjne wykorzystują mechanizm naśladownictwa – dziecko może utożsamić się z bohaterem historii i przyjąć jego sposoby zachowania.

Bajki relaksacyjne

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

Jakie są cele bajkoterapii?

Edukacja

Wskazywanie dziecku skutecznych sposobów rozwiązywania problemów, radzenia sobie w sytuacjach trudnych poprzez dostarczenie wiedzy o świecie oraz o sobie. Pokazywanie nowych wzorców myślenia, nastawionych na działanie umożliwiające radzenie sobie z wyzwaniami.

Trening umiejętności

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

Budowanie relacji

Mowa nie tylko o relacji między dzieckiem a bajkoterapeutą, ale też relacji z samym sobą, akceptacji, budowanie poczucia wartości oraz wiary we własne moce i talenty.

Terapia

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

Jakie są mechanizmy psychologiczne zachodzące dzięki bajkoterapii?

Odwrażliwianie

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

Racjonalizacja

Pokazywanie dziecku poprzez treść bajki czynników lękotwórczych w celu zrozumienia sytuacji lub stanu, w którym dziecko się znajduje. Ponadto dziecko ma szansę zobaczyć, że nie jest osamotnione ze swoimi lękami i również bohaterowie bajki mierzą się z różnymi emocjami, w tym z lękiem czy smutkiem.

Konkretyzowanie

Treści bajek dostarczają dziecku informacji o tym, jak nazwać emocje czy stany emocjonalne, z którymi mierzy się dziecko. Pozwalają na wgląd i opisanie tego, co się dzieje. Wzbogacają język emocji dziecka oraz rozwijają umiejętność opisywania sytuacji, w których dziecko może się znajdować.

Rozwijanie empatii

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

PROCES BAJKOTERAPII



Etap I – czytanie

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

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



Etap II – omawianie

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

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

Następnie przechodzimy do pytań związanych z przeżyciami bohaterów, ich odczuciami czy pomysłami, które mieli na rozwiązanie danego wyzwania lub problemu. Na przykład: „Jakie przygody mieli główni bohaterowie? Jak sobie z nimi radzili?”, „Co czuł główny bohater, kiedy poznał nowych kolegów?”, „Jak ty byś się czuł/czuła w tej sytuacji? Co byś zrobił/zrobiła?”.

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

Etap III – ćwiczenie

Trzeci, ostatni etap bajkoterapii, to ćwiczenie, do którego bajkoterapeuta zaprasza dziecko, a ono inicjuje dalsze aktywności. W tej części podążamy za dzieckiem i jego potrzebami, pomysłami oraz tempem. Ćwiczenie wspiera rozwój kreatywności u dziecka, pozwala utrwalić oraz wykorzystać zdobyte informacje. To również etap, podczas którego zacieśniamy więź z dzieckiem, okazujemy mu zaufanie, wspierając je w ćwiczeniu nowych umiejętności, pozwalając mu na podejmowanie samodzielnych decyzji, w jaki sposób chce ćwiczyć.

BAJKOTERAPIA – PYTANIA I ODPOWIEDZI

Jak przygotować się do bajkoterapii?

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

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

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

Przygotuj przybory, których planujesz użyć podczas ćwiczenia – warto zaoszczędzić późniejszy czas na wspólną zabawę zamiast na poszukiwania potrzebnych elementów zajęć.

Kto może prowadzić bajkoterapię?

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

Dla kogo przeznaczona jest bajkoterapia?

Bajkoterapia to jedna z form edukacyjnych i rozwojowych zawierająca się w obszarze biblioterapii. Dedykowana jest szczególnie dzieciom w wieku 3-10 lat, jednak jej wykorzystanie jest tak wszechstronne, że mogą pojawiać się sytuacje, kiedy bajkoterapia wykorzystana zostanie również w grupach nieco starszych dzieci. W stosunku do młodzieży powyżej 15. roku życia możemy mówić natomiast o procesie biblioterapeutycznym, w którym wykorzystujemy nieco inne teksty, a sam proces przebiega w oparciu o inny schemat.

Bajkoterapię można prowadzić zarówno w formie indywidualnej (bajkoterapeuta i jedno dziecko), jak i w formie grupowej. Ta druga wykorzystywana jest w szkołach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, bibliotekach czy świetlicach. Różnica między bajkoterapią indywidualną a grupową polega przede wszystkim na nieco większej uwadze i znajomości pracy z grupą w przypadku tej drugiej.

Bajkoterapia indywidualna



Etap I – czytanie

Na co zwrócić uwagę podczas czytania z dzieckiem w relacji 1:1?

Sprawdź, czy dziecko podąża za czytaną treścią – czy czytasz w odpowiednim tempie, odpowiednio głośno.

Zwracaj uwagę na sygnały niewerbalne – czy dziecko nawiązuje kontakt wzrokowy, czy go raczej unika, czy słucha i jest skupione na czytanej treści, czy raczej rozgląda się i wykazuje brak zainteresowania – wówczas zawsze dobrze jest przerwać na chwilę i zapytać dziecko, o czym myśli, jak mu się podoba bajka. Zanim jednak zapytasz, powiedz o swojej intencji – że widzisz, że się rozgląda i masz wątpliwość, czy słucha bajki, albo że widzisz, że dziecko jest zamyślane i dlatego pytasz. Twoje pytania mają wynikać z troski i zainteresowania dzieckiem, a nie chęci „przywołania go do porządku”. Dziecko powinno czuć się akceptowane i słuchane, a nie oceniane.



Etap II – omawianie

Jak omawiać bajkę?

Podczas bajkoterapii indywidualnej zwróć uwagę, czy liczba i szybkość zadawanych pytań nie jest dla dziecka przytłaczająca i nie powoduje efektu „odpytywania przy tablicy”.

Cierpliwie czekaj na odpowiedź – postaraj się nie tworzyć sytuacji, kiedy zadajesz pytanie i sam/sama na nie odpowiadasz. Wówczas zadawanie pytań nie ma sensu i jednocześnie jest informacją dla dziecka, że nie masz do niego zaufania, że potrafi samo znaleźć odpowiedź.

Jeśli dziecko zwleka z udzieleniem odpowiedzi – zapytaj, czego potrzebuje, żeby ją znaleźć, może będzie chciało, żebyś przeczytał/przeczytała jeszcze raz fragment bajki, o który pytasz.

Przykłady pytań do bajki „Myszka Marcelina”.

PYTANIA ZAMKNIĘTE

- Kto jest głównym bohaterem bajki?
- Jakich innych bohaterów pamiętasz? Jak mają na imię?
- Co stało się podczas zabawy w berka?
- Dokąd pojechała Marcelina z rodzicami po wydarzeniu w ogrodzie?
- Co jest głównym problemem bohaterki bajki?
- Kto podnosił na duchu główną bohaterkę?
- Co płynęło przez rurkę, aby wyleczyć główną bohaterkę?

PYTANIA OTWARTE

- Co zmartwiło mamę, kiedy odebrała pierwszy telefon od doktora Szczura?
- Jakie uczucie wywołała u mamy ta rozmowa?
- Co czuła myszka Marcelina przed przyjazdem do szpitala?
- Co mogłoby sprawić, że poczułaby się lepiej?
- Dlaczego Marcelinie zależało na tym, żeby Kuna Edwina została jej przyjaciółką?
- Czym martwiła się myszka, kiedy zaczęto jej podawać magiczny nektar?
- Do czego Kuna Edwina wykorzystwała łzy chorej myszki?
- Za kim tęskniła myszka Marcelina podczas pobytu w szpitalu?
- Co mogła zrobić Marcelina, żeby zaradzić tęsknocie?
- Co pomogło myszce pokonać groźnego kota, mimo że źle się czuła?



Etap III – ćwiczenie

Dwie propozycje ćwiczeń do wykonania w relacji opiekun + dziecko.

1. Zaproponuj dziecku, aby napisało list i/lub narysowało obrazek dla kogoś, za kim tęskni. Postarajcie się wspólnie wybrać osobę lub osoby, którym rzeczywiście będziecie w stanie dostarczyć przesyłkę. Podczas wspólnego tworzenia pracy spróbuj porozmawiać z dzieckiem o emocjach, które mu w tęsknocie towarzyszą. Pytania, które możesz zadać: „Co chętnie zrobiłbyś/zrobiłabyś wspólnie z tą osobą?”, „O czym chciałbyś/chciałabyś z nią porozmawiać?”, „Dlaczego brakuje ci teraz właśnie tej osoby?”.

Jeśli czujesz, że to zadanie może być dla dziecka za trudne emocjonalnie, zaproponuj napisanie listu i/lub narysowanie obrazka, który Myszka Marcelina mogłaby wysłać do swojego rodzeństwa podczas pobytu w szpitalu.

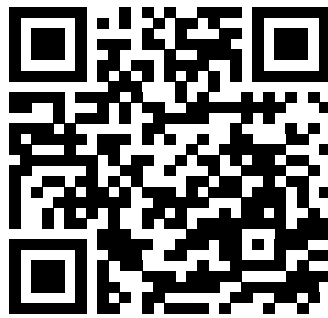
Ćwiczenie to ma na celu przepracowanie emocji związanych z tęsknotą.

2. Co Myszka Marcelina chętnie zrobiłaby po wyjściu ze szpitala? Zaproponuj dziecku narysowanie jednej lub kilku scenek, w których – zdaniem dziecka – chciałaby się znaleźć Myszka Marcelina po wyzdrowieniu. Porozmawiajcie o tym. Jakie emocje towarzyszą wtedy myszce? Z kim spędza czas?

Jeśli dziecko nie ma ochoty na rysowanie, może spróbować wymyślić dalszą część historii o Myszcze Marcelinie.

Ćwiczenie to ma na celu wizualizację okresu po zakończeniu leczenia i wyzdrowieniu – wyobrażenie sobie celu, do którego dziecko będzie dążyć.

Pobierz bezpłatny audiobook



Myszka Marcelina

BAJKA ONKOLOGICZNA

Amazon
Goes  Gold

zaczytani.org