

Z cyklu: „INSPIROWNIK” dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym.

Książki o emocjach dla dzieci w wieku przedszkolnym

– nasze propozycje. **Część 2: picturebooki, czyli książki obrazkowe.**

Dziś pragnę przedstawić kilka książek – picturebooków, które zostały wydane nakładem Wydawnictwa Zielona Sowa i są polecane dla dzieci od 4 roku życia. Czym w ogóle są picturebooki? To po prostu książki obrazkowe, w których ilustracje pełnią kluczową rolę, nie są tylko dodatkiem do tekstu, lecz na równi z nim opowiadają przedstawioną historię. W takiej książce ilustracje są duże, całostronicowe. Tekst jest często w swojej graficznej formie niejednorodny, niektóre wyrazy są wizualnie wyodrębnione. To wszystko sprawia, że snuta opowieść rozgrywa się na dwóch przenikających się płaszczyznach – słownej i wzrokowej. Picturebooki to takie małe dzieła sztuki, które poruszają w nas różne emocje, doświadczenia, skłaniają do przemyśleń, a poprzez zanurzenie w przedstawianej historii pomagają spotkać się z własnymi pragnieniami, nadziejami, a także ograniczeniami i lękami. Sztuka ma znaczenie terapeutyczne i warto z niej korzystać na co dzień, proponując obcowanie z nią także dzieciom, tym bardziej, jeśli ma ona przyjazną, dostępną dla najmłodszych i niezwykle użyteczną formę jaką jest książka.

Dzieci zazwyczaj chętniej sięgają po książki, które mają bogatą szatę graficzną. Ilustracje pomagają im podążać za tekstem, ciekawia, skupiają uwagę na opowiadanej historii, inspirują dziecięcą wyobraźnię. Ważny jest też tekst. W przedstawionych poniżej propozycjach jest on rymowany, przez co opowieść zyskuje na dynamice. Bohaterami wybranych przeze mnie książek są zwierzęta, które mają ludzkie cechy, motywy postępowania i emocje. Dzieci naturalnie nadają zwierzętom, przedmiotom i roślinom cechy człowieka, tym samym zwierzęta jako bohaterowie książek są im szczególnie bliskie. Historie w picturebookach przedstawionych poniżej dotyczą istotnych spraw i ważnych emocji, a dzięki przyjaznej i pięknej formie są ciekawe i dostępne dla młodego czytelnika.

Jak korzystać z picturebooków wspierając rozwój emocjonalny dziecka?

Każda z wybranych i przedstawionych tu książek porusza inną historię, w każdej bohaterom towarzyszą inne doświadczenia, emocje, z inną trudnością się mierzą. Oprócz krótkiego opisu przy każdej pozycji pojawi się także moja sugestia dotycząca tego, kiedy dana książka może okazać się szczególnie przydatna i jak rozwinąć temat poruszony w niej z dzieckiem w dalszej rozmowie lub zabawie. Emocje i trudności, z którymi zmagają się bohaterowie są bliskie wielu przedszkolakom.

Proponowane picturebooki:

1. „Wilk, który się zgubił”, autor: Rachel Bright, ilustrator: Jim Field



W tej książce poznajemy historie małego wilczka, któremu trudno jest się podporządkować i przyjąć swoje miejsce w stadzie. Wilczek jest odważny, hardy i niecierpliwy, najchętniej sam przejąłby rolę przywódcy stada. W wyniku swojej hardości oddziela się od bliskich i staje twarzą w twarz z własną bezsilnością, strachem i potrzebą skorzystania z pomocy innych. Na swojej drodze spotyka kolejno: narwala, morsa, piźmowoła, arktycznego lisa, gęś, łosia i ćmę. Wszystkie te zwierzęta stają się towarzyszami wędrówki bohatera w drodze do odnalezienia zagubionego stada. Dzięki nim wilczek mierzy się ze swoją słabością i zależnością oraz doświadcza radości współdziałania z innymi.

Kiedy warto sięgnąć po tę pozycję? Wtedy, gdy nasze dziecko ma trudności w przyjmowaniu pomocy i wsparcia innych oraz wtedy, gdy chcemy pokazać dziecku, że każdy jest ważny i wartościowy, każdy też ma coś ważnego do ofiarowania drugiej osobie. Kilkułatki chcą być bardzo samodzielne, choć przecież nadal potrzebują naszej codziennej pomocy. Najpewniej czują się w kontakcie z najbliższymi, lecz będąc w przedszkolu muszą otworzyć się na pomoc rówieśników oraz nauczycieli. Muszą nauczyć się współdziałania z innymi dziećmi i dorosłymi spoza najbliższej rodziny. Książka może być pretekstem do podjęcia z dzieckiem tematów dotyczących pomagania, wzajemnej zależności, różnicy między rywalizacją a współdziałaniem.

Propozycja pracy po lekturze książki: *Dzień pomagania.*

Zaproście dziecko do wspólnej zabawy w pomaganie. Wybierzcie jeden dzień, w którym każdy z Was będzie starał się jak najwięcej pomagać domownikom oraz przyjmować od nich pomoc. W widocznym miejscu w domu zawieście napis: *Dzień pomagania*. Spróbujcie pomagać sobie wzajemnie obserwując się dokładnie, by zobaczyć czego tak naprawdę potrzebuje druga osoba. Starajcie się zauważać każdą pomoc udzielaną przez dziecko i dawać dziecku pozytywne komunikaty dotyczące jego zaangażowania: podziękować, wyrazić radość, zadowolenie, nazwać konkretną czynność, którą wykonało i to, w jaki sposób nam ona pomogła, mówiąc np. „Wyłożyłaś zakupy z siatki na stół, dzięki temu łatwiej mi je pochować”. Wieczorem porozmawiajcie na temat pomagania. Co fajnego jest w pomaganiu? Czym się różni pomaganie od wyręczania? Skąd można wiedzieć, że druga osoba potrzebuje naszej pomocy? I po czym poznać, że nasza pomoc okazała się ważna dla osoby, której jej udzieliliśmy?

2. „Mysz, która chciała być lwem”, autor: Rachel Bright, ilustrator: Jim Field



Czy mysz może zaprzyjaźnić się z lwem? Czy lew może bać się myszy? Czy rzeczy muszą być takie na jakie wyglądają? Bohaterami historii są mała mysz, która ze względu na niewielkie rozmiary jest niezauważana przez większe zwierzęta oraz lew, który głośnym rykiem buduje sobie poważanie u innych. Mysz ma już dość bycia pomijaną, deptaną i znieważaną – chce być jak lew. Mierzy się więc ze swoim strachem i idzie do lwa z prośbą, by ten nauczył ją ryczenia. Okazuje się jednak, że dostojny lew odczuwa lęk przed malutkim gościem. Spotkanie się z własnym lękiem i uczynienie go widocznym dla myszy, sprawia, że lew nie musi udawać przed nią kogoś, kim nie jest, dzięki czemu zwierzęta mogą się ze sobą zaprzyjaźnić.

Kiedy warto sięgnąć po tę pozycję? Wtedy, gdy pracujemy z dzieckiem nad oswojeniem jego lęków oraz wtedy, gdy chcemy pokazać, że nie wszystko jest takie, jakie się wydaje i dlatego np. nie powinniśmy oceniać innych po tym jak są ubrani, jakie mają zabawki itp. Opowieść ta to historia o lęku przed nieznanym i o tym, że lęki nieraz urastają w naszej głowie do kolosalnych rozmiarów, a gdy się z nimi mierzymy często nie okazują się wcale takie straszne. Wiek przedszkolny to okres, w którym dzieci przeżywają dużo obaw np. związanych z ciemnością, burzą, wymyślonymi potworami. Są to lęki rozwojowe, które z wiekiem mijają. Cennym dla dziecka może stać się doświadczenie mierzenia się z nimi i odkrycie tego, że niektóre z nich nie mają podstaw w rzeczywistości.

Propozycja pracy po lekturze książki: Superbohaterowie.

Pobawcie się w superbohaterów, którzy pokonują lęki. Wybierzcie wspólnie kilka sytuacji, w których dziecko czuje obawę. Niech będą to proste, zwyczajne sytuacje, takie które powodują u dziecka niski poziom lęku lub jedynie zaniepokojenie. Jeśli np. dziecko odczuwa obawę przed ciemnością niech to będzie sytuacja związana z ciemnością, jeśli przed burzą - z burzą itp. Następnie stwórzcie listę wybranych sytuacji i wymyślcie, w jaki sposób jako superbohaterowie możecie zbadać te sytuacje, by dowiedzieć się, czy naprawdę są zagrażające. Czym bardziej zaangażujecie się w zabawę, tym lepiej. Możecie np. przebrać się, odegrać scenki, wymyślać różne historie. Ważne żeby wspólnie z dzieckiem zaplanować atrakcyjny dla niego sposób na zmierzenie się z daną obawą. Może to być np. popołudniowy/wieczorny czas bez światła: bawicie się, że w domu nie ma prądu, szykujecie latarki, gdy zrobi się ciemno nie załączacie światła tylko przemierzacie dom oświetlając go latarkami. Możecie też wcześniej zbudować bazę (bazą może być schronienie stworzone ze stołu i koców, rozłożony dziecięcy namiot, domek z olbrzymiego kartonu), z której będziecie wychodzić i do której zawsze będziecie mogli wrócić, by poczuć się bezpieczniej. Podobnie można bawić się z nagranyymi odgłosami burzy: szykujecie odgłosy burzy, budujecie bazę i

bawicie się w superbohaterów, którzy wychodzą naprzeciw strasliwym odgłosom. Wspólna zabawa to dobry i bezpieczny sposób na osvajanie dziecięcych lęków, a poza tym któż z nas nie chciał być kiedyś superbohaterem?

3. „Wiewiórki, które nie chciały się dzielić”, autor: Rachel Bright, ilustrator: Jim Field



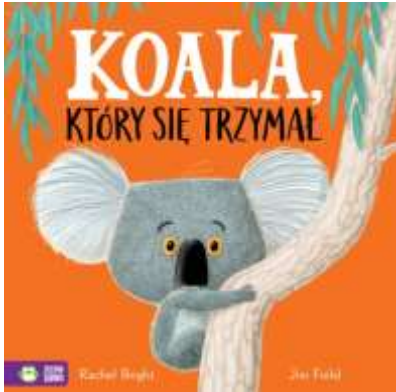
W historii tej spotykamy dwie wiewiórki: Beztroskiego Cyryla i Skrzętnego Błażeja. Jest jesień, zwierzęta robią zapasy na zimę. Błażej zgromadził już całą spiżarnię smakołyków, Cyryl zaś spędzał czas na beztroskiej zabawie i jego spiżarnia jest pusta. Wiewiórki niezależnie od siebie odnajdują w lesie ostatnią szyszkę, o zdobycie której rywalizują. Rywalizacji tej o mało nie przyplacają własnym życiem. Na szczęście w porę opamiętują się i zaczynają sobie pomagać, ratując życie i zyskując przyjaźń. Książka opowiada o potrzebie rozróżniania tego, co w relacjach z innymi jest ważne, od tego, co nieistotne, a także o wartości dzielenia się z innymi.

Kiedy warto sięgnąć po tę pozycję? Wtedy, gdy nasze dziecko ma trudności z dzieleniem się z innymi i gdy mocno rywalizuje z rówieśnikami lub rodzeństwem. Trudności z dzieleniem się są typowe dla wieku przedszkolnego, gdyż dziecko dopiero co przyswoiło sobie poczucie, że coś jest jego własnością. Pamiętajmy, by nigdy nie zmuszać dziecka do tego, by podzieliło się czymś z drugą osobą. Jako rodzice możemy zachęcać, dawać przykład i oswajać z tematem dzielenia się. Dziecko, gdy poczuje się gotowe i odkryje, że wzajemne dzielenie się buduje relacje z innymi, samo zacznie stopniowo dzielić się tym, co ma w taki sposób, na jaki jest w danej chwili gotowe.

Propozycja pracy po lekturze książki: Praktykowanie wdzięczności.

To propozycja działania dla rodzica. Wychwytyj w ciągu dnia te wszystkie momenty, gdy ktoś z bliskich podzielił się czymś z Tobą lub z innym domownikiem. Zauważaj te drobne gesty i okazuj za nie wdzięczność. Możesz powiedzieć np. „Dziękuję Ci, że podzieliłeś się ze mną kawałkiem ciasta. To dla mnie bardzo miłe” lub „Widzę, że pozwoliłeś siostrze pobawić się swoimi klockami. To się nazywa dzielenie się”. Stosuj tę praktykę jak najczęściej (w stosunku do dziecka oraz innych domowników) i obserwuj, czy Twoje dziecko dzieli się z innymi już nieco chętniej.

4. „Koala, który się trzymał”, autor: Rachel Bright, ilustrator: Jim Field



Bohaterem książki jest sympatyczny koala. Spędza on całe dnie i noce na swoim drzewie, bojąc się zejścia na ziemię. Przez swój lęk rezygnuje ze wspólnej zabawy z innymi zwierzętami, pomimo tego, że nieraz jest do niej zapraszany i zachęcany do zejścia na dół. W końcu zmuszony okolicznościami opuszcza swoje drzewo. Na dole czekają na niego pomocni przyjaciele, a koala odkrywa radość bycia w grupie i korzystania ze swobody jaką odnalazł w sobie, gdy tylko przestał kurczowo trzymać się swojego drzewa.

Kiedy warto sięgnąć po tę pozycję? Książka może okazać się szczególnie przydatna w sytuacji, gdy dziecko odczuwa lęki związane z relacjami rówieśniczymi, trzyma się na uboczu, odmawia udziału w zajęciach grupowych, a także gdy obserwujemy trwającą znacznie dłużej niż u rówieśników adaptację przedszkolną. Pójście do przedszkola, funkcjonowanie w grupie rówieśniczej – to dla kilkulatka spore wyzwania. Wspierając dziecko, dobrze jest zasięgać sugestii nauczycieli przedszkolnych, a w razie przedłużających się, bądź nasilających trudności warto skonsultować się z psychologiem.

Propozycja pracy po lekturze książki: Bilans zysków.

Na przykładzie naszego bohatera pokaż dziecku, że wszystkie sytuacje, nawet te trudne mogą przynieść ze sobą coś dobrego. Podzielcie kartkę na pół. Na jednej połowie wypiszcie/narysujcie wszystkie plusy jakie miał koala, gdy siedział na drzewie. Na drugiej wszystkie dobre rzeczy jakie go spotkały, gdy zszedł z drzewa. Jak myślisz co koala poradziłby innemu zwierzątku, które tak jak on kiedyś, boi się zejść ze swojego drzewa?

5. „Zmartwiozaur”, autor: Rachel Bright, ilustrator: Chris Chatterton



Opowieść o radzeniu sobie ze zmartwieniami. Bohaterem jest sympatyczny mały dinozaur, który cieszy się z planowanych aktywności: spaceru, zabawy, pikniku. Radość psują mu jednak pojawiające się obawy, boi się, że mogą spotkać go różne sytuacje np. burza, na które

nie jest przygotowany. Radość zostaje zastąpiona zamartwianiem się. Na szczęście dinozaur przypomina sobie słowa mamy, która uczyła go, że nie warto martwić się na zapas, bo to psuje zabawę tu i teraz. Nasz bohater ma ze sobą także torbę, a w niej rzeczy, które dodają mu otuchy: patyczek, przytulanka i liścik. To wystarcza, by dinozaur odrzucił niepotrzebne zamartwienia, odnalazł radość i poczuł, że nawet, jeśli coś pójdzie nie tak, jak to sobie zaplanował i tak może być fajnie.

Kiedy warto sięgnąć po tę pozycję? Książkę szczególnie polecam czytać z dziećmi, które się zamartwiają oraz z tymi, których mocno stresują zmiany. W zależności od naszego temperamentu różnimy się podejściem do zmian, jedni z nas są bardziej elastyczni, łatwiej dopasowują się do zmieniających się warunków, innych zmiany bardzo stresują, nieraz na jakiś czas wytrącają z równowagi, a nawet „paraliżują”. Dzieci także mają różne temperamenty, a dodatkowo dzieciństwo to jeden z okresów naszego życia, w których potrzebujemy większej stałości i przewidywalności. Dlatego dzieci często boją się zmian. Pamiętajmy, by rozmawiając z dzieckiem o jego obawach i zamartwieniach nie lekceważyć ich, ani ich nie umniejszać, choć z punktu widzenia dorosłego mogą się one wydawać błahe. Rozmowa o tym, co nas martwi to pierwszy krok na drodze radzenia sobie ze zamartwieniem. Jeśli dziecko poczuje, że traktujemy je i jego obawy z szacunkiem, chętniej nam o nich powie.

Propozycja pracy po lekturze książki: Rodzinne porady na zamartwienia.

Przygotujcie małe karteczki, na których każdy z Was będzie mógł napisać lub narysować swoje zamartwienia. Wypisane przez nas dorosłych zamartwienia muszą być prawdziwe, ale niech nie będą zbyt duże. Następnie wrzucie je do wspólnego worka i losujcie po kolei jedną karteczkę. Osoba, która wylosuje dane zamartwienie szuka na nie sposobu – udziela porady, czyli mówi, co można zrobić/pomyśleć w danej sytuacji, by sobie z nią poradzić. Pamiętajmy, że sposobem radzenia sobie jest także poproszenie kogoś o pomoc. Jeśli ktoś wylosuje swoje zamartwienie, to losuje jeszcze raz, a karteczkę ze swoim zamartwieniem umieszcza ponownie w worku. Każdą radę przyjmujemy życzliwie.

Pamiętajmy, by wspólne czytanie było przede wszystkim czasem przyjemnym i swobodnym, tak dla rodzica, jak i dla dziecka. Warto by książki były na stałe obecne w pokoju dziecka, by na co dzień samo mogło po nie sięgać. Jeśli dana książka wzbudzi dziecięce zainteresowanie, to po kilkukrotnym wspólnym czytaniu, będzie ono w stanie samo podczas przeglądania książki przywołać z pamięci opisaną w niej historię. Pamiętajmy, by podczas czytania podążać za dzieckiem i jego ciekawością. Zachęcajmy do rozmowy po lekturze, proponujmy, ale nie przymuszajmy. W trudniejszych sytuacjach możemy dziecku przypominać przeczytane historie. Gdy np. dziecko zaczyna się nadmiernie zamartwiać możemy zapytać: „A pamiętasz opowieść o Zmartwiozaurze?”, gdy ma trudności z podporządkowaniem się możemy powiedzieć: „Przypomina mi się teraz historia pewnego małego wilczka”. Być może przywołanie znanych bohaterów sprawi, że dziecku będzie nieco łatwiej zmierzyć się z czymś dla niego trudnym. Być może któraś z powyższych propozycji stanie się ważną i wspierającą książką dla Waszej rodziny. Przyjemnego czytania!

Przygotowała: Aneta Pisarczyk – psycholog; dział wczesnej profilaktyki