

Bajki w życiu dziecka przedszkolnego.

Czytelnictwo, to jeden z podstawowych mierników poziomu intelektualnego człowieka. Czytając książki, człowiek styka się z coraz większą ilością treści kulturowych wpływających na kształtowanie się i wszechstronny rozwój jego osobowości. „Umysł nie jest naczyniem, które należy napęłnić, ale ogniem, który trzeba rozniecić” (Plutarch). Idąc za tą myślą, już od pierwszych lat życia dziecka należy „zarazić” go bajką, wierszem. Jeśli nie zetkniemy z książką dziecka już w okresie wczesnego dzieciństwa, w ogóle nie odczuje ono jej braku, a w dorosłym życiu, będzie uboższe o to, co mogłoby zyskać będąc częstym czytelnikiem. Przyjemne spotkania z książką u dziecka przedszkolnego przygotowują miejsce dla zainteresowań literaturą w życiu dorosłym.

Wspólne czytanie jest formą mądrego kontaktu z dzieckiem i doskonałą metodą wychowawczą. Dziecko, które ma mały zasób słów, będzie miało problemy z myśleniem, gdyż język jest narzędziem myślenia, również matematycznego, a to które nie rozumie wielu słów i ma małą wiedzę nie będzie samo czytać, gdyż jest to dla niego za trudne i zbyt nudne, zwłaszcza w dobie atrakcyjnej i nie wymagającej wysiłku telewizji. Jest tylko jeden skuteczny sposób, aby uczynić czytanie równie lub bardziej atrakcyjnym od telewizji - jest to głośne czytanie dziecku w przyjaznej i miłej atmosferze. Czuje się wtedy ono ważne i kochane, jego wiedza językowa i ogólna poszerza się i za kilka lat bez trudu i chętnie samo będzie czytać. Trzeba zainwestować co najmniej 10 -12 lat w głośne czytanie dziecku, by wychować czytelnika, ponieważ nikt nie rodzi się nim. Odgrywa ono niezmiernie ważną rolę zarówno w indywidualnym w jego rozwoju, jak i w procesie systematycznego kształcenia oraz wychowania.

Wiek przedszkolny to bardzo ważny moment, gdyż w tym okresie ciekawość świata i świadomość własnej odrębności wprowadza dziecko w specyficzny i jakże niełatwy krąg problemów społeczno – ludzkich. Dziecko poszukuje intensywnie sytuacji i przeżyć, które umożliwią mu osiągnięcie poczucia własnej tożsamości w świecie pełnym zmiennych doznań i doświadczeń. Najpełniej i najlepiej pokazują je utwory literackie. Ważne jest zatem, by już w przedszkolu wprowadzono dziecko w świat literatury, ponieważ jest to otwarcie go na wartości, jakie zawiera w sobie literatura piękna, będąca jedną z dziedzin sztuki. Literatura dziecięca to ważny element

wychowania przez sztukę w przedszkolu. Ciągłe kontakty z utworami literackimi z zakresu poezji i prozy, zawierają prawdziwy artyzm, budzą wrażliwość estetyczną dziecka, a równocześnie sprzyjają rozwijaniu jego twórczych postaw, np. wyzwalanii form ekspresji słownej, plastycznej, teatralnej. Należy zatem na zajęciach w przedszkolu codziennie dzieciom czytać. Dzieci mogą same wybrać książeczki do czytania przynosząc np. z domu swoje ulubione bajki. Po przeczytaniu wybranego tekstu, powinniśmy opowiedzieć z dziećmi treść przeczytanego utworu. Dzieci bardzo chętnie wyrażają swoje przeżycia związane z lekturą w formie plastycznej, dlatego też warto przyjąć taką formę zajęć.

A oto dwanaście bardzo ważnych powodów, dla których warto opowiadać i czytać dzieciom bajki (na podstawie książki Jadwigi Butkiewicz, *Czytamy dzieciom w przedszkolu*, „Bliżej Przedszkola” 2006, nr 1, s.24.):

- „1. Porządkują dziecięcy świat – śledząc losy bajkowych postaci dziecku łatwiej będzie zrozumieć codzienne sprawy. Świat w książkach jest uproszczony: jest wyraźna granica między dobrem (pracowity Kopciuszek) i złem (okrutna macocha).
2. Całkiem nieźle wychowują – dzieci widzą w książkowych bohaterach siebie. Jeśli chce się nauczyć dziecko dobrych manier, trzeba sięgnąć do takiej bajki, gdzie występuje podobne dziecko np. takim, które ma tyle samo lat i też nie lubi mleka (Teletubisie, Ulica Sezamkowa). By dodać dziecku odwagi – można wykorzystać bajkę o Szewczyku – Dratewce.
3. Ocierają dziecięce łzy – proste, najlepiej rymowane i zabawne opowiadki pomagają pocieszyć dziecko. Mądra, dobra bajka przeczytana ciepłym głosem jest niezastąpiona np., gdy dziecko ma iść do przedszkola.
4. Wiele mówią o dzieciach – dzieci uwielbiają słuchać na okrągło tych samych bajek. Często to sygnał, że coś je niepokoi, interesuje albo cieszy.
5. Rozwijają wyobraźnię małego człowieka – nie trzeba czytać bajki „od deski do deski”. Gdy dziecko zaczyna się nudzić, wiercić, można je zachęcić do wymyślenia swojego zakończenia i rysowania ulubionych bohaterów.
6. Rozwijają inteligencję – głośne czytanie sprawia, że w mózgu dziecka powstają miliony neuronowych połączeń, które stymulują jego pracę i korzystnie wpływają na rozwój dziecięcej inteligencji. Słuchanie bajek wzbogaca słownictwo i zachęca do samodzielnej nauki czytania.

7. Podpowiadają jak radzić sobie z rówieśnikami, rodzeństwem i rodzicami. Co zrobić, gdy starsza siostra zabiera zabawki? Dlaczego warto słuchać rodziców? Na większość tych pytań dzieci znajdują odpowiedź w prostych opowiadaniach.
8. Są pretekstem do bycia razem – przez kilkanaście minut dziecko jest przytulone do mamy, wsłuchane w jej głos. Bliski kontakt daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i pozwala zapomnieć o dniu pełnym napięć.
9. Rozwijają pasję kolekcjonera. Warto kupować dziecku książeczki. Czekanie na kolejny odcinek przygód bohatera jest dla dziecka bardzo emocjonujące i rozbudza ciekawość”.
10. Sprzyjają szybszemu samodzielnemu mówieniu, a później pisaniu i czytaniu;
11. Kształtują nawyk czytania na całe życie;
12. Chronią przed uzależnieniem od telewizji.

Bajkoterapia - droga do wrażliwości dziecka

Bajkoterapia to - mówiąc najprościej - terapia przez bajki. Chyba wszystkie dzieci lubią ich słuchać. Jak wykazały badania psychologów, czytając określone bajki można dziecku pomóc w wielu trudnych dla niego sytuacjach emocjonalnych, takich jak np. irracjonalne lęki lub pierwsze dni w przedszkolu. Bajkoterapia to także doskonała metoda relaksacyjna. Odpowiednio dobrane i opowiedziane albo przeczytane historie mogą doskonale wyciszyć, choćby przed snem, po dniu pełnym wrażeń lub pracy.

Bajkoterapia zyskuje na popularności dzięki swojej prostocie i efektywności pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Jest ważnym sposobem wspierania i oddziaływania terapeutycznego we wczesnych okresach rozwoju dziecka. Wzbogaca wiedzę dziecka o sobie i świecie. Terapia poprzez bajki ma na celu redukcję napięcia i odbudowanie pozytywnego obrazu siebie i świata. Najbardziej efektywne rezultaty bajkoterapii można zaobserwować u dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych. Niemniej jednak poleca się ją wszystkim zainteresowanym bez względu na wiek.

Jak stosować bajkoterapię?

Aby wspomóc dziecko i uzyskać jak najlepsze efekty warto skorzystać ze szkolenia dotyczącego bajkoterapii lub poradzić się specjalisty. Należy wiedzieć jak dobrać bajkę, gdzie jej szukać i co z nią można zrobić. Dorosły powinien wiedzieć jak

reagować w sytuacji kiedy dziecko wraca do bajki, zaczyna zadawać pytania, szuka kontaktu. Wybierając bajki do terapii należy dziecku przedstawić wiele różnych tematów związanych z jego życiem i potrzebami. Ono samo wyszukuje odpowiednie dla swojej sytuacji wzory czy postacie. Dzięki temu szybciej wyrównają się jego zaburzone funkcje, przezwycięży on swój strach czy też nauczy panować nad złością lub innymi uczuciami.

Rodzaje bajek terapeutycznych

Maria Molicka wyróżnia trzy rodzaje bajek:

- psychoedukacyjna
- psychoterapeutyczna
- relaksacyjna

Cechami wspólnymi bajek psychoedukacyjnych i psychoterapeutycznych są:

- ich adresat - dzieci w wieku od 3 do 9 lat
- konstrukcja bajki, opierająca się na metaforze sytuacji, w której się znajduje
- dziecko, jego zachowania itp. dobrze jest, by bohater bajki był w podobnym wieku do dziecka, to jednak unikać należy tego, by posiadał on inne cechy, które z naszym dzieckiem mogą go wyraźnie powiązać np.: imię czy cechy fizyczne
- bohater bajki powinien posiadać problemy podobne do dziecięcych i rozwiązywać je za pomocą takich samych środków, jakie dostępne są w świecie dziecka choć w bajce mogą występować postaci bajkowe, to jednak sama magia wcale lub bardzo rzadko w nich się pojawia
- bohater, którym może być zarówno człowiek, jak i zwierzę radzi sobie z problemami
- przy pomocy innych postaci bajkowych, warto wprowadzić tzw. "eksperta" (ważny jest element rozmowy)
- najlepiej, by miejsce, w którym rozgrywa się akcja bajki, było znane dziecku, np.: dom, szpital, przedszkole itp., ale może to być również bajkowa kraina lub inna planeta - ważne jednak jest, by w tym świecie rządziły reguły podobne do ludzkich
- należy eksponować uczucia, szczególnie te pozytywne, a o wszystkich rodzajach uczuć należy pisać jak najwięcej, opisywać je. Bohaterowie również powinni często mówić, co czują, próbować nazywać swoje uczucia

- bajka nie powinna mieć morału, pouczać
- wskazane jest wprowadzenie elementów humoru
- bajka powinna dobrze się kończyć .

Oba powyższe typy bajek mają nieco inne zastosowanie. Choć nie rzadko ich cele zalegają się. Nierzadko mamy do czynienia z bajkami, które stoją na pograniczu tych dwóch typów bajek.

Bajki psychoedukacyjne to takie, których celem jest dokonanie zmian w zachowaniu dziecka, co rozumiane jest b. szeroko. Może to bowiem dotyczyć zarówno sytuacji, w których chcemy przekonać dziecko do sprzątnięcia, jak i gdy chcemy nauczyć je radzić sobie z agresją rówieśniczą. Ten typ bajki powinien dawać wzory pewnych zachowań, dzięki którym możemy rozwiązać problem. Nie może to być jednak moralizatorstwo, ale propozycja.

Bajki psychoterapeutyczne mają zdecydowanie bardziej rozbudowaną fabułę i są na ogół dłuższe niż bajki psychoedukacyjne oraz, co najważniejsze, mają za cel kompensację niezaspokojonych potrzeb, zastępczo - podniesienie samooceny. Bajka psychoterapeutyczna musi być mocno zakorzeniona w sytuacji dziecka, której dotyczy. Bajka psychoterapeutyczna znajduje także zastosowanie w sytuacjach trudnych emocjonalnie, po przeżyciach kryzysowych (np. początki dziecka w przedszkolu), czy nawet traumatycznych dziecka, takich jak np.: separacja rodziców, pojawienie się nowego dziecka w rodzinie, śmierć ulubionego zwierzątka, choroba w rodzinie czy nawet śmierć członka rodziny.

Bajki psychoedukacyjne i psychoterapeutyczne można wykorzystywać jako działanie profilaktyczne w sytuacji gdy wiemy, że nastąpi jakaś trudna dla dziecka sytuacja, jak i w sytuacjach, gdy już mamy do czynienia z konkretnym problemem.

Bajki relaksacyjne mają nieco inny charakter. Nie służą tyle terapii, co - jak sama nazwa wskazuje - odprężeniu, relaksacji, odpoczynkowi np.: po pełnym emocji dniu, po trudnym dla dziecka wydarzeniu, które było dla niego stresujące, np.: wizycie u dentysty, szczepieniu.

Podstawowe cechy bajki relaksacyjnej:

- Opiera się na wizualizacji, czyli silnie odwołuje się do wyobraźni dziecka, a czynnik wyobrażeniowy odgrywa dużą rolę w jej przyswojeniu.

- Akcja toczy się w miejscu dobrze dziecku znanym, które opisane powinno być jako spokojne, przyjazne i bezpieczne.
- Akcja nie może być dynamiczna, bohater głównie obserwuje i przeżywa to, co widzi; są to wydarzenia spokojne.
- Czas: 3-7 minut.
- Dobrze jest wprowadzić do treści wydarzenia związane są z piciem wody ze źródła, kąpielą pod wodospadem, lataniem.
- W bajce powinno znaleźć się wiele elementów odwołujących się do wszystkich zmysłów np. dobrze jest opisywać szum drzew czy wiatru, przywoływać zapachy itp.
- Przy opowiadaniu bajki relaksacyjnej ważne jest, byśmy sami byli odprężeni, mieli wyrównany oddech, czytali cicho.
- Lekturze może towarzyszyć muzyka.

Bajka relaksacyjna ma wizualizować 3 główne elementy relaksu (wg Schulza):

- uzasadnienie potrzeby odpoczynku, znalezienie odpowiedniego miejsca i wyciszenie
- redukcja napięcia mięśniowego - rozluźnienie mięśni, uczucie ciężaru, bezwładności, często ciepła, regulacja oddechu (naturalna),
- usuwanie zmęczenia i napięcia - orzeźwienie, powrót do aktywności.

Ważne!

Bajka nie działa od razu. To proces, który nierzadko trwa jakiś czas. Zależy to od dziecka, w którym dokonuje się zmiana. Warto pamiętać, że dziecko ma prawo odrzucić bajkę. Nie każda też musi wydać mu się ważna.

Może się też zdarzyć, że jej nie zrozumie. Czasem dzieci powracają do określonych bajek dopiero po jakimś czasie. Najskuteczniejsze zaś - jak się zdaje - są te, do których dziecko chce powracać co jakiś czas. Jest to sygnał, że dziecko tej właśnie bajki potrzebuje, że utożsamia się z jej bohaterem, że daje mu to wiele satysfakcji. Nie musimy rozmawiać o bajce, ale jeśli dziecko tego chce, wyjdźmy naprzeciw jego oczekiwaniom. Mówmy jednak tyle, ile chce usłyszeć, nie moralizujmy, nie tłumaczmy. Dobrą metodą zobaczenia, co w bajce było dla dziecka ważne jest zaproponowanie mu wykonania rysunku do bajki.

Bajka o leniuszku

Dawno, dawno temu była sobie mała dziewczynka, która nic nie umiała. Nic nie umiała, bo ani król, ani królowa nie nauczyli jej niczego. Od kołyski wmawiano jej, że królowna ma jedynie ładnie wyglądać, a znajdzie się królewicz, który zadba o resztę. Lata mijały, królowna dorosła, wypiękniała, a do zamku zaczęli zjeżdżać się konkurenci do jej ręki. Królowna kaprysiła i przebierała, aż nadeszły ciężkie czasy, wszystkie sąsiednie księżniczki miały już swoich królewiczów, niektóre doczekały się swoich pociech, a królowna ciągle nie potrafiła się zdecydować. Czas leciał, królowna ciągle samotna, dostrzegła pierwsze zmarszczki i padł na nią blady strach. Nie mając wielkiego wyboru, złapała księcia, który wcale nie był najpiękniejszy i najbogatszy, ale cóż to miało za znaczenie! Mąż to mąż, a że nie był z bajki, cóż rachunki same się nie zapłacą...

Minęło lato i para królewska doczekała się potomka. Ach, cóż to była za radość, potomek! Ale nie wszystko było jak z bajki. Królowna coraz częściej popłakiwała po kątach, a królewicz coraz rzadziej gościł na zamku wymawiając się wojaczką. Czas leciał, królowna samotnie spędzała wieczory bawiąc się z synkiem, królewicz wracał późno nie zajrzawszy nawet do komnaty małżonki. A były noce, gdy w ogóle nie pojawiał się na zamku – ludzie gadali, że pije z żołnierzami, gania za pobliskimi chłopkami i nie chce wracać do zamku. Że własnej żony nie kocha, ba on jej nawet nie lubi! No jak to tak, własnej żony nie lubić? Co, jak co, ale rodzina to rodzina, pewne normy obowiązują!

No cóż, królewicz nie za bardzo przejmował się konwenansami i nie tylko zaniedbywał królewską małżonkę, ale także nie spędzał czasu ze swoim malutkim synkiem. Do tego zdarzały mu się coraz częstsze wybuchy złości, stał się skąpy i samolubny. Biedna królowna, gdyby tylko umiała coś robić bez wahania zostawiłaby zamek, cały ten splendor, no i królewicza.

Król i królowa załamywali ręce, ale nic nie dało się już zrobić. Mąż to mąż, a rachunki przecież same się nie zapłacą...

Morał tej bajeczki może banalny, ale jakże prawdziwy: *głową moje panie, głową, bo na dupie daleko się nie zajedzie!!!*

„Mrok i jego przyjaciele” Maria Molicka

Mały chłopiec leżał w łóżeczku. Było ciemno. Mrok rozkładał się na stole, suficie, krzesłach, segmentach i łóżku tak, jak rozkłada się tkanina położona na przedmiotach. Zamazywał ich kształty, jednocześnie je otulając. Mrok był tajemniczy, bo utrudniał rozpoznanie dobrze znanych przedmiotów. Pokój w świetle dnia był wesoły i kolorowy. Teraz natomiast miał barwę ciemnoszarą. Tego właśnie nie lubił chłopczyk leżący w łóżeczku: mroku, który zaczarowywał i odmieniał jego pokój. Zamknął więc oczy, nie chciał tego oglądać, ale zaciśnięte mocno powieki nie zmieniły niczego, bo on wiedział, że jeśli troszkę otworzy nawet tylko jedno oko, to znowu znajdzie się w tym swoim – nie swoim pokoju.

Cóż robić? – przemknęła mu myśl jak błyskawica. – Może zawołać mamę? E, nie, ona się będzie gniewała, że nie śpię lub powie: „Nic się nie bój, jestem obok w kuchni” i nie pozwoli zapalić światła. Może zawołać tatę? Także nie. On na pewno powie, że znowu coś wymyślam, by nie spać albo: „Taki duży chłopiec, a się boi”.

Właśnie to zdanie zawsze najbardziej go gniewało, bo po pierwsze, wcale nie czuł się duży. Mama przecież często powtarzała: „Mój ty maleńki mężczyzno”. Po wtóre, kto by się nie bał, kiedy nie można zobaczyć, gdzie się naprawdę jest i nie wiadomo, co się może zdarzyć? Może jednak zawołać tatę i podstępnie zapytać go o samochód? Tata zawsze lubi rozmawiać o samochodach. Kiedy już tu będzie i zacznie mówić o benzynie, motorze, cały ten mrok nie będzie taki straszny... Ale tato o tej porze nie będzie chciał rozmawiać; wieczorem jest zawsze taki oficjalny i nie znosi sprzeciwu. Kogo by tu zawołać, z kim porozmawiać? – myślał głośno chłopczyk. Jego myśli wymknęły się spod kontroli i zabrzmiały w pokoju całkiem donośnie. - Ze mną – odezwał się po chwili miły, matowy, chłopięcy głos. Wyłonił się z ciszy, jak dzień wyłania się z nocy. I zaraz zrobiło się przyjemnie, nie tak obco. - Kto ty jesteś? – zapytał zdziwiony chłopczyk. Usiadł na łóżeczku i wpatrywał się w ciemność.

- To ja, Mrok – i po krótkiej przerwie dodał: - Mam taki ciemnoszary płaszcz i nim okrywam wolno wszystko: domy, ulice, lasy i pola. Po mnie przychodzi noc, a potem znowu witam dzień. Mam też bardzo miłych przyjaciół – to cienie. Jeśli chcesz, to poznam cię z nimi. Bo... bo ja nie mam twarzy i nie mogę ci się pokazać. Chłopiec wyczuł smutek w jego głosie. Pomyślał szybko, że tajemniczy nieznajomy wcale nie jest straszny, a tylko smutny. Podjął więc decyzję.

- Mogę się z tobą zaprzyjaźnić. Nie musze cię widzieć. Wystarczy, że będziesz blisko, że będziemy rozmawiali, że będziemy razem.

- Tak? – z niedowierzaniem spytał Mrok.

- Oczywiście – odparł chłopiec.

- Bardzo się cieszę.

Teraz jego głos był inny; silny, pełen radości.

- Ja nie mam jeszcze przyjaciół, a tak bardzo bym chciał – powiedział chłopiec.

- Wiesz, poznam cię z moimi cieniami – zaproponował Mrok.

- Z cieniami? – zdziwił się chłopiec.

- Tak. Oni są niezwykli, mogą być wielcy jak wieżowce i po chwili tacy malusieńcy, że potrafią wejść do mysiej norki. Mogą stać się grubasami albo osobnikami cienkimi jak patyki. Mogą upodobnić się do ciebie, potem do stołu, do drzewa. Oni to potrafią.

Potrafią wcielić się w każdą osobę, każdą rzecz.

- Och, jak bardzo chcę ich poznać! Gdzie oni są? – niecierpliwił się chłopiec.

- Tutaj jesteśmy – odpowiedział mu chórek złożony z dwóch głosów.

Chłopiec rozejrzał się dookoła, poszukując w mroku źródła tych głosów. Nagle z ciemności wyłoniły się dwie postacie, które były dwuwymiarowe, to znaczy miały tylko długość i szerokość. Jedna z nich była długa i chuda jak patyk, a druga pucołowata i okrągłutka jak piłka.

- Od razu was poznałem – mówił chłopiec. – Wasz przyjaciel Mrok bardzo dokładnie mi was opisał.

- My już dawno chcieliśmy ciebie poznać, ale to tej pory nam się to nie udawało.

Tańczyliśmy czasem dla ciebie po ścianach, wyskakiwaliśmy zza drzwi lub okien, ale... ale ty nie chciałeś się z nami zaprzyjaźnić. Płakałeś albo wołałeś mamę lub tatę i było nam troszkę przykro z tego powodu – mówiły, wzajemnie przekrzykując się, jakby nagle

chciały wszystko powiedzieć, nadrobić stracony czas. Chłopiec zawstydził się, że zachowywał się jak małe dziecko. Milczał. Cienie rozumiały jego nastrój i zaczęły przekonywać:

- Nic się nie martw, to normalne, że się bałeś. Przecież nas nie znałeś. My też się boimy.

- Wy też? – zdziwił się chłopiec.

- Tak, my boimy się dnia! – krzyknęły.

- Dnia? Czy można bać się dnia? Wtedy jest tak pięknie, wszystko można zobaczyć, dotknąć, poznać.

- My mamy swój świat. Świat ciemności i przyjaciela Mroka. Widzimy może niedokładnie, ale to jest piękne, bo odkrywamy inny, tajemniczy świat, gdzie każda rzecz zmienia swój wygląd. Czasem jest ciemnoszara, czasem srebrzysta, czasem czarna. To też jest cudowny świat, który mógłbyś poznać razem z nami. Aha, zapomnieliśmy powiedzieć, dlaczego boimy się dnia. Bo światło nas przepędza i musimy się ukrywać, i czekać, aż znowu przyjdzie Mrok.

- A gdzie się ukrywacie? – spytał chłopiec.

- W rzeczach, na przykład w tym stole, w tym krześle – pokazał ręką jeden z cieni, ten bardzo chudy.

- Tak?

- Oczywiście – odpowiedziały cienie.

Ja boję się ciemności, a one dnia. Jakie to dziwne – myślał chłopiec. Zrozumiał, że jego lęk nie wynika z prawdziwego zagrożenia, jest wymyślonych. – Dzisiejszego wieczoru to odkryłem – cieszył się chłopiec.

- No dość tych rozważań. Wstawaj – powiedział Mrok. – Pójdziemy na spacer.

- Na spacer? – zdziwił się chłopiec.

- Tak, na spacer – odrzekł Mrok. – Ja was otulę swoim płaszczem, nie będzie zimno, nie będzie niebezpiecznie.

- Ale jak wyjdziemy z pokoju? – zmartwił się chłopiec. – Mama zamknęła drzwi i gdy usłyszysz skrzypienie podłogi, ruch klamki, to na pewno przyjdzie tutaj i nam zabroni.

- Nie będziemy otwierali drzwi.

- A jak wyjdziemy? – spytał chłopiec.

- Przez szparę w drzwiach – powiedziały cienie.

- Przez szparę? – powtórzył ze zdziwieniem chłopiec. – Ale ja się nie przecisnę.

- Mrok tłumaczył ci, że my cienie, jesteśmy ukryte w ciągu dnia w przedmiotach, w osobach, a w nocy ujawniamy się. Teraz ty też będziesz swoim cieniem.

- Zamienię się w cień? – spytał chłopiec.

- Nie musisz się zamieniać. On jest w tobie, tylko ty o tym nie wiedziałeś, bo w dzień się w tobie chowa, a wieczorem wychodzi. To znaczy, że on jest twój i jest trochę tobą.

Proszę, spójrz na ścianę, widzisz go?

- Ależ tak!

- Cieszymy się, że to zrozumiałeś – powiedziały cienie.

- To głupie bać się siebie, a ja się bałem mroku i cieni – mówił chłopiec.

- Bo tego po prostu nie rozumiałeś. Często strach i lęk rodzą się z niezrozumienia, a gdy już się wie, to puf – i strachu nie ma – tłumaczyły cienie.

- Chodźcie już, chodźcie – zachęcał Mrok.

- Dobrze! – okrzyknęli jednocześnie i chłopiec i cienie.

Chłopiec wstał z łóżeczka i skierował się w stronę drzwi, zatrzymał się i powiedział:

- Jeszcze nie przedstawiliśmy się sobie. Mama mówi, że to niegrzeczne.

- Już naprawiamy ten błąd. Ja jestem długi Plim, a on – gruby Plam.

- A ja – pokazał paluszką na siebie chłopiec – Michu. Tak naprawdę to jestem Michał, ale bardzo lubię, gdy wołają na mnie Michu, bo zawsze potem mama albo tata całują mnie i głaszczą. Wasze imiona też są zdrobnieniami? – spytał Plima i Plama.

- Nasze imiona są stare. Ja jestem Pliniusz Starszy i dlatego wołają na mnie Plim.

- A ja Pliniusz Młodszy i dlatego mam zdrobniałe imię Plam.

- Aha – powiedział Michu, ale zaraz się poprawił i dodał: - Rozumiem.

- Idziemy – powiedział Mrok.

Wolniutko przecisnęli się przez drzwi, rozglądając się, czy ktoś nie nadchodzi.

Przechodząc koło kuchni, Michał zerknął do środka. Mama zmywała naczynia, a tata czytał gazetę. Chłopcu przemknęła myśl, że zapomniał wyrzucić śmieci.

- Jutro z rana to zrobię – obiecał sobie. – Mama tak dużo pracuje, trzeba jej pomóc.

Nie było czasu na rozważania. Musiał dogonić kolegów. Dotarł do drzwi wejściowych. I tutaj, jak poprzednio, bez trudności przecisnął się przez szparę.

Na dworze wszystko było szare. Domy, ulice, drzewa, nawet niebo były samą szarością.

Dzisiaj ta szarość nie budziła lęku. Był razem ze swoimi przyjaciółmi, odkrywał inny, szary świat. Świat, w którym króluje Mrok.

- Dokąd pójdziemy? – spytał.
- Teraz musimy tak się wydłużyć, by stojąc na chodniku, zaglądnąć na dach tego pięciopiętrowego budynku – powiedział Plim.
- Zajrzeć na dach mojego domu? Ależ to niemożliwe – stwierdził Michu.
- Wszystko jest możliwe, gdy jesteś z nami – odpowiedział Plam tonem nie znoszącym sprzeciwu. – Podaj mi rękę.

Chłopiec w ich dłonie wsunął własne i wyczuł energiczny uścisk, później delikatne szarpnięcie i poczuł, że rozciąga się jak guma. Spojrzał na swoje nogi – były bardzo długie i nadal się rozciągały. Mijał okna kolejnych pięter tak szybko, jak winda jadąca w górę czy w dół. Był długi, tak bardzo długi, że opierając się stopami o chodnik, głową sięgał dachu. Przyjaciele widząc jego zdumioną minę, parsknęli śmiechem. Plam powiedział:

- Z czasem się przyzwyczaisz do tego i uznasz to za normalne.
- Normalne? Jak to możliwe? – zapytał.
- Przecież jesteś cieniem, swoim cieniem, a cień potrafi być malutki, wielki, olbrzymi i nie ma w tym nic dziwnego, jak nie jest dziwne, że wieje wiatr, zapada mrok, że kwiaty pachną i opowiadają nocą niezwykle historie o ziemi, o tym, co jest tam głęboko, pod naszymi stopami.

Chłopiec zastanowił się. Ile dzisiaj zdarzyło się niezwykłości, ile rzeczy zrozumiał! On, który jeszcze niedawno bał się ciemności. Rozejrzał się dookoła – w mroku majaczyły kominy, niebo zlewało się z dachami, było cicho i spokojnie. Nagle pojawiła się kotka. Przybyła nie wiadomo skąd. Po prostu wyłoniła się z mroku.

- Jestem Klementyna i mieszkam tutaj – przedstawiła się chłopcu. – A tym kim jesteś? – spytała. Michał nie zdążył odpowiedzieć, więc Plim i Plam dokonali prezentacji.
- To nasz nowy przyjaciel Michu.
- Bardzo mi miło – powiedziała Klementyna i przed oczyma zgromadzonych przyjaciół wykonała piruet. Zrobiła to bardzo pięknie. Jej ruchy były zwinne, lekkie i pełne gracji.
- Jesteś tancerką? – zapytał Michu.
- Ach, jaki jesteś miły – powiedziała Klementyna i zakryła łapką pyszczek, chcąc w ten sposób ukryć zakłopotanie.
- Naprawdę tańczysz wspaniale!
- Czy chcesz, bym zatańczyła specjalnie dla ciebie?

- Tak – odpowiedział uradowany chłopiec i klasnął w dłonie.

Klementyna wyprostowała się, ukloniła i rozpoczęła występ. W rytm lekkiego wiatru sunęła po dachu jak po parkiecie sali balowej, odchyliła głowę, rozpostarła ramiona, jakby tańczyła w objęciach fal powietrza. Zawirowała, a potem nagle zatrzymała się i wolno, obejmując i tuląc wiatr, kołysała się razem z nim. Chłopiec poczuł powiew wiatru i usłyszał jego delikatną muzykę. Otoczony płaszczem Mroku też zaczął tańczyć, początkowo nieśmiało, później coraz swobodniej, w rytm ciemności nocy. Chwycił łapki Klementyny i wirowali razem. Zmęczeni tańcem zatrzymali się. Klementyna pogłaskała go łapką po twarzy i poprosiła:

- Zapamiętaj tę noc.

Michu pokiwał głową.

- Nie mógłbym tego zapomnieć – szepnął.

Stali na wprost siebie i w jednej chwili Klementyna z baletnicy zamieniła się w zwyczajną kotkę biegającą po dachu.

- Lubię cię i taką – powiedział Michu. – Dziękuję za taniec.

- Pa – odpowiedziała kotka, a znikając w ciemnościach, krzyknęła:

- Odwiedzę cię kiedyś!

- Będę czekał! – odkrzyknął chłopiec.

- Pora wracać. Zaraz przyjdzie noc, piękna noc księżycowa. Nasz przyjaciel Mrok musi wracać do domu. Byłoby mu przykro odejść tak bez pożegnania.

- Dobrze – rzekł Michu, choć bez zbytniego entuzjazmu. Spodobało mu się być długim, zaglądać na dachy, mieć niezwykłych przyjaciół, ale zrozumiał, że powinien postąpić tak, jak radziły cienie. Ponownie chwycił je za ręce, poczuł lekkie szarpnięcie i tak szybko jak winda zjeżdża w dół, zaczął maleć. Powrócił do swoich poprzednich rozmiarów.

- Idziemy – powiedział Plim.

- A Mrok? – spytał Michu.

- On jest z nami. Cały czas otula nas swym płaszczem – wyjaśnił Plim.

Trzymając się za ręce, nasza trójka, podobnie jak poprzednio, precyzyjnie się przez szpary w drzwiach. Wszyscy znaleźli się z powrotem w mieszkaniu Micha. Cichutko, na paluszkach przechodzili obok kuchni pokoju rodziców. Było ciemno i cicho. Śpią – pomyślał chłopczyk. – Jutro im wszystko opowiem.

Po chwili leżał już wygodnie w swoim łóżeczku.

- I co, podobało ci się? – spytał Mrok.

- O tak, dziękuję bardzo – powiedział chłopczyk, ziewając.

- Do jutra – rzekł Mrok.

- Do zobaczenia – powiedzieli równocześnie Plim i Plam.

Zasnął.

Rano obudziło go słońeczko zaglądające ciekawie przez okno, pocałowało czule i tańczącymi promieniami zachęcało do wstania. Chłopiec przetarł rękami powieki, przeciągnął się i wyskoczył z łóżka.

- Mamo, mam! – zawołał.

Drzwi się otworzyły, a w nich ukazała się ukochana mama. Wyciągnęła ręce do syna i powiedziała:

- Pora wstawać.

- Mamo, miałem wspaniały sen. Ja już nie boję się ciemności. Jak chcesz, to opowiem ci mój sen – mówił bardzo szybko i chaotycznie.

Nagle w oknie pojawił się ciemny kształt, mała kuleczka, która rozwinęła się i przybrała postać kotki. Oparła się o szybę i zajrzała do pokoju. Ich oczy spotkały się.

- O, Klementyna! – krzyknął chłopczyk i podbiegł do okna. Kotka wygięła grzbiet i wykonała wspaniały sus na sąsiedni balkon. Chce, żebym ją podziwiał – uznał. Z zamyślenia wyrwała go mama.

- I co ci się śniło, syneczku? – spytała.

- To właściwie nie był sen. To zdarzyło się naprawdę. Ja już nie boję się ciemności i mam przyjaciół: Mroka, Plima i Plama. I kotkę Klementynę.

- Wspaniale, opowiesz mi to w kuchni – przerwała mama. – Czeka tam na ciebie śniadanie.

- Do zobaczenia wieczorem – powiedział chłopiec, wychodząc z pokoju. Wiedział, że Mrok i cienie zostaną tu, czekając na jego znak.

Przykłady bajek relaksacyjnych:

„Kotek”

Mały kotek samotnie wracał ze szkoły. Ciągnął łapkę za łapką wolno, jakby ospale. Był smutny, nic go nie cieszyło, czuł się bardzo nieswojo. Niechętnie prychnął na inne przechodzące obok zwierzęta. Nagle nadleciał malutki motylek i nad samym nosem kotka zrobił okrążenia, jedno, drugie, trzecie. Chyba mi się przygląda – pomyślał kotek i łapką próbował odgonić motylka. Ale ten wcale nie odlatywał, tylko krążył, krążył i jak samolot kreślił znaki w powietrzu. Kotek patrzył i patrzył, jak zaczarowany, w piękny lot motyla. A ten wzbił się wyżej, jakby chciał dolecieć do słońca, i nagle znikł mu z oczu za wysokim ogrodzeniem. Zaciekawiony kotek zbliżył się do płotu, wdrapał się po deskach i znalazł się w ogrodzie. Rozejrzył się dookoła. Było tam tak pięknie, rosły wysokie owocowe drzewa sięgające koronami do nieba, a małe krzaczki, jakby przy nich przycupnięte, trzymały się ich jak maminej spódnicy. Rosły też kolorowe kwiaty, które jak dywan pokrywały cały ogród. Kotek poczuł zapach ziemi, kwiatów, krzewów i drzew. Pociągnął mocno noskiem i zapach jak fala, jakby ramionami, objął go. Kotek położył się na trawie i oddychał miarowo, równo i spokojnie. Przetarł oczy, podłożył łapki pod głowę, wyciągnął całe ciało, było mu bardzo wygodnie. Leżał teraz i odpoczywał. Poczul senność. Słońko wysyłało swe promyki na ziemię, by pogłaskały każdy kwiatek, każdy listek i każdą roślinkę. Kotek poczuł przyjemny dotyk ciepłych promieni. Zamknął oczy. A promyczki jeden po drugim głaskały go, przyjemnie ogrzewając. Po chwili pojawił się delikatny wiaterek, który kołysał listki i gałęzie, jakby do snu. Pochylił się nad kotkiem i też go kołysał, trzymając w swoich ramionach. Kotek poczuł, jak wiaterek przesuwając się teraz po nim od głowy do łap, do pazurków samych, z wolna uwalnia go od smutków, i jeszcze raz, i jeszcze delikatnie przesuwając się od głowy w dół ciała, zabiera z sobą całe niezadowolenie. Kotek poczuł się tak dobrze, poczuł się spokojny, jakby obmyty ze wszystkich swoich dużych i małych zmartwień. Otworzył wolno oczka i popatrzył na chmurki, które płynęły po niebie, nie spiesząc się, leniwie, nie przeganiając się, zgodnie. Płynęły i płynęły, a wiatr wolno je popychał. Kotkowi było tak dobrze. Nagle jedna mała kropelka spadła mu na nos. Co to ? - zdziwił się. Rozejrzył się dookoła i zobaczył, jak kwiatki wyciągają swoje małe

główki do kropli deszczu, zupełnie jak on pyszczek do miseczki z mlekiem. Usiadł na trawie. Przeciągnął się. Kropelki deszczu wolno, lecz miarowo spadały na spragnione roślinki. Wraz z tym delikatnym deszczem wróciła mu siła. Wstał, otrząsnął futerko, uśmiechnął się do siebie zadowolony. Pora iść do domu - pomyślał. Ale dziwną przeżyłem przygodę w tym ogrodzie, gdzie przyprowadził mnie motylek. Wrócę tu jeszcze - obiecał sobie - tu jest tak pięknie i spokojnie. Wyprężył się do skoku i jednym zamachem przeskoczył płot. Radośnie machając ogonem, wracał do domu.

„Nauka fruwania wróbelków”

Mama prowadziła małego wróbelka do szkoły. Szedł tam dzisiaj pierwszy raz. Czego ja się będę uczył ? - zastanawiał się. Wszystkiego, co przyda ci się życiu - odpowiedziała tajemniczo mama, ale on tylko pokręcił łebkiem, bo w dalszym ciągu nic nie rozumiał. O, już jesteśmy - powiedziała mama., gdy stanęli pod wielkim dębem, naokoło którego było już wiele mam ze swoimi pociechami. Panował gwar nie do opisania. Nagle pojawiła się wielka pani Wróbel, nauczycielka w okularach na dziobie, i powiedziała donośnym głosem: Witam wszystkich nowych uczniów na pierwszej lekcji nauki fruwania ! Zwracając się do mam, dodała: Dzisiaj wasze pociechy już samodzielnie przylecą do domu, nie potrzebujecie po nie przychodzić. A teraz proszę mnie zostawić z dziećmi, bo chcę rozpocząć lekcję. Rozległo się ciche klap, klap, klap. To dźwięk, jaki wydają dzioby, gdy dotykają się przy pożegnaniu. Po chwili mamy wróbelków odleciały. Nauczycielka podchodziła do każdego z uczniów i pomagała mu się dostać na gałązkę dębu. Kiedy ostatni już był na drzewie, pani powiedziała: - Proszę położyć się na brzuszku wygodnie, o tak, jak najwygodniej. Rozkładamy szeroko skrzydełka, oddychamy wolno, spokojnie. Przywieramy całym ciałem do drzewa. Czujemy zapach kory, miły powiew wiatru, odpoczywamy. Oddychamy miarowo i spokojnie. Wyobraźcie sobie, małe wróbelki, że powiew mógłby was unieść w powietrze tak, jak unosi liście. Czujecie się wspaniale. Proszę lekko poruszać skrzydełkami, raz, dwa, wolniutko, a teraz troszkę szybciej, raz, dwa. - Skrzydełka małego wróbelka jak skrzydełka latawca lekko poruszały się. - Odpychamy się nóżkami od gałązki i płyniemy w powietrzu, płyniemy razem. - Nasz wróbelek poczuł, że skrzydełka same go unoszą. Obok niego, z boku i z tyłu, i nad nim fruwały inne wróbelki. Poruszał lekko skrzydełkami i wzbijał się w górę, w błękit nieba. Czuł się tak lekko i swobodnie, było mu tak przyjemnie ! Popatrzył w dół, wznosił się nad zielonymi koronami drzew. Dookoła rozciągał się piękny park. Nie spiesząc się, w ślad za nauczycielką leciał w górę, do słońca. Ciepłe słońce wychyliło się zza chmurki i ciekawie spoglądało na wróbelki. Posłało promyczek, który ciepłym dotykiem przyjemnie go pogłaskał. Wróbelek wznosił się w górę, wyżej i wyżej. Czuł się lekko i swobodnie. Teraz przelatował nad łączką, zatoczył koło, jedno, drugie i wolniutko sfruwał w dół. Był nad małym strumyczkiem, przy brzegu którego wygrzewał się na słończku zajacek.

Sfrunął jeszcze niżej, nad samą taflą wody, zobaczył kolorowe rybki, jak wolno płynęły z nurtem, usłyszał, jak kumkają żabki: kum, kum, rozmawiając między sobą. Poczł zapach łąki, kwiatów. Wciągał głęboko ten zapach w siebie. Sfrunął nad brzegiem strumyka, usiadł na małym kamyczku, nachylił się i napił wody. Była zimna i orzeźwiająca. Posłuchał szemrzącego strumyka. Odpoczywał. Wiatr lekko muskał mu piórka. Postanowił zamoczyć łapki, wszedł do wody, popryskał się nią troszeczkę, jak to wróbelki mają w zwyczaju. Otrząsnął się i tysiące kropelek spadło na spragnione wody roślinki. Zrobił to raz i drugi, pokropił wszystkie kwiatki dookoła. Poczł się rześko, czuł, że wstępuje w niego razem z tą zimna woda energia. Nagle usłyszał głos nauczycielki: - Pora wracać ! - Znowu rozpostarł skrzydła i z niezwykłą siłą wznosił się wysoko, wysoko. Wzbijał się szybko, wznosił się jak samolot i krążył w powietrzu pełen sił i radości, że potrafi fruwać. Tak skończyła się pierwsza lekcja nauki fruwania w szkole dla wróbelków. Jeśli będziecie chcieli wrócić ,to możemy to zrobić jutro i zobaczyć, czego jeszcze uczą się ptaszki w swojej szkole.

„Niedźwiadek”

Mały niedźwiadek szedł wolno przez las. Czuł ogarniające go zmęczenie, nóżki zrobiły się jakieś ciężkie i nie chciały odrywać się od ziemi. Rozglądał się dookoła, szukając miejsca do odpoczynku. Drzewa rosły tutaj rzadziej, słońce coraz swobodniej przeciskało się przez konary drzew, oświetlając wszystko dookoła.

Chyba niedaleko jest jakaś polanka, tam sobie odpocznę - pomyślał miś. I rzeczywiście, po chwili jego oczom ukazała się mała łączka otoczona ze wszystkich stron drzewami. Stanął na jej skraju i znieruchomiał z zachwytem: niskie krzewy, trawa, kwiaty jak kolorowy dywan rozkładały się u jego stóp. Na środku łączki zajęczki, króliczki, ba, nawet myszki wygrzewały się w promieniach słońca. Spojrzał na niebo. Było bezchmurne, słońce jakby wiedziało, że zwierzęta oczekują na jego promienie, bo świeciło bardzo mocno. Miś wystawił pyszczek do słońca i poczuł, jak przyjemne ciepło obejmuje najpierw jego głowę, a potem całe ciało. Usłyszał lekki szum wiatru i brzęczenie owadów, które unosiły się nad kwiatami. Głęboko odetchnął. W nos wkręcał się delikatny zapach trawy i kwiatów.

Tutaj jest wspaniałe miejsce do odpoczynku - pomyślał, po czym położył się wygodnie na trawie, jak na kocyku, łapki podłożył sobie pod głowę. Zamknął oczy. Odpoczywał. Oddychał miarowo i spokojnie. Zrobił głęboki wdech, wciągnął powietrze przez nos, a po chwili wypuścił je. Powtórzył to jeszcze raz. Czuł, jak z każdym wydechem pozbywa się zmęczenia. Był teraz przyjemnie rozluźniony, poczuł się ciężki i bezwładny. Jego głowa, brzusek i nóżki były jak z ołowiu. Wtulił się w trawkę jak w kołderkę. Było mu bardzo wygodnie. Oddychał równo i miarowo, jego klatka piersiowa spokojnie w rytm wdechu i wydechu unosiła się i opadała, tak jak fale morskie, kiedy wolno i leniwie przybijają do brzegu. Poczuł się teraz tak dobrze! Delikatny wiaterek przesuwiał się po całym jego ciele, rozpoczynając od czubka głowy aż po koniuszki łapek, zabierając z niego zmęczenie i napięcie. Robił to raz i drugi, powtarzał wiele razy. Promienie słońca przyjemnie ogrzewały. Miś odpoczywał. Po chwili zasnął, a razem z nim zajęczki, króliczki i nawet małe myszki. Zrobiło się tak cicho, że nie słychać było nawet brzęczenia pszczoł. Słońce wolno szło po niebie.

Nagle, nie wiadomo skąd, pojawiły się małe chmurki, rozpoczęły zabawę w chowanego, biegały po całym niebie, zagradzały drogę promyczkom, które płynęły na ziemię. Wiatr

zaczął silniej dmuchać, łączka budziła się ze snu. Zabrzęczały pszczołki, które znowu zabrały się do zbierania miodu z kwiatów, ptaszki rozpoczęły swe trele, a motyle rozpościerając skrzydełka, unosiły się nad roślinkami. Wtem jeden z nich, taki najmniejszy motylek usiadł na nosku niedźwiadka i w rezultacie niechcący go przebudził. Miś leniwie otworzył oczy. Przetarł je łapkami. Ziewnął raz i drugi, przeciągnął się. Wiaterek tymczasem nagle zawirował, zatańczył i chłodnym powietrzem orzeźwił go. Najpierw dotknął jego łap. Wniknęła w nie ożywcza siła, miś poczuł, jakby zanurzył je w chłodnym strumyku. Ten przyjemny, orzeźwiający dotyk przenikał coraz wyżej i wyżej, jak prysznic ogarnął ciało, dając energię, przepelniając siłą. Miś łapkami, główką, nóżkami.

Wstał, otrzepał futerko, poczuł się odprężony i wypoczęty. Wiaterek wzmagął się, coraz silniej, tańcząc po łące i zachęcając wszystkich do zabawy. W jego rytm pochylały się trawy, kwiatki, a nawet krzewy ruszały swymi gałązkami jak ramionami.

Cudownie wypocząłem - pomyślał miś. - Jutro na pewno tutaj powrócę, ale teraz już pora wracać do domu. Czekają tam przecież na mnie mama i przepyszny podwieczorek. W tym momencie pogłaskał się po brzuszku i ruszył energicznie, podskakując w rytm podmuchów, w kierunku swego domu.

W efekcie stosowania bajek relaksacyjnych, gdzie położony jest nacisk na wizualizację, można osiągnąć trwale pozytywne rezultaty, jeśli zajęcia te są prowadzone systematycznie. Przeznaczone są głównie dla dzieci w wieku od 3 do 9 lat. Starsze mogą uczyć się i relaksacji, i wizualizacji jak samodzielnych sposobów obniżania niepokoju. Koniecznym warunkiem relaksowania dzieci w ten sposób jest akceptacja przez niego tej formy zajęć. Dzieci bardzo pobudzone mogą na początku protestować i dlatego dla nich można, indywidualnie dostosowując technikę, włączać nowe elementy fabuły, które jednak nie mogą dramatyzować sytuacji. Można wspomagać się muzyką lub zajęciami rytmicznymi, przygotowując dzieci do tego rodzaju bajek. Malowanie obrazów słowami daje uspokojenie, a później i umiejętność posługiwania się takimi obrazami w celu samouspokojenia, znalezienia wewnętrznej harmonii

Więcej przykładów bajek można znaleźć na stronie internetowej

<http://www.abcbaby.pl/>

Bibliografia:

1. Baluch A., Co warto wiedzieć o literaturze dla najmłodszych, [w:] „Wychowanie w Przedszkolu”, 2004r., nr 9.
2. Butkiewicz J., Czytamy dzieciom w przedszkolu, „ Bliżej Przedszkola” 2006r. nr 1.
3. Małkiewicz E. Bajki relaksacyjno – terapeutyczne w pracy z dziećmi z problemami emocjonalnymi w : Wspomaganie rozwoju, red. B. Kaja, Bydgoszcz 1997r.
4. Molicka M. Bajkoterapia, Poznań 2002 r.
5. Molicka M., Bajki terapeutyczne dla dzieci, Leszno 1998r.
6. Och K. Rola bajki w edukacji, [w:] „Wychowanie w Przedszkolu”, 2003, nr 10.
7. Papuzińska J., Inicjacje literackie, problemy pierwszych kontaktów dziecka z książką, WSiP, Warszawa 1988r.
8. Ratyńska H., Literatura dziecięca w pracy przedszkola, WSiP, Warszawa 1991.
9. Strona internetowa <http://www.abcbaby.pl/>

Opracował: Arkadiusz Kaczmarek