



Owce

patronat



TOWARZYSTWO
PRZYJACIÓŁ
DZIECI



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Joanna Wachowiak



zilustrowała
Bujnowłosa

 UNIQA

 UNIQA
FUNDACJA



zaczytani.org

Publikacja powstała w ramach programu edukacyjnego prowadzonego przy współpracy Fundacji Zaczytani.org i Fundacji Uniqa.

Wspólnie wspieramy 3. i 4. Cel Zrównoważonego Rozwoju:



„Owce” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 7–10 lat, która porusza tematy wyśmiewania i wykluczenia w grupie rówieśniczej. Historia Nikoli i Filipa pokazuje, jak łatwo niewinny żart może pociągnąć za sobą krzywdzące zachowania oraz jak ważną rolę odgrywają świadkowie takich sytuacji. Cele publikacji to wsparcie dzieci w rozumieniu emocji (swoich i innych osób), a także budowanie odwagi do reagowania, gdy ktoś doświadcza przykrości lub niesprawiedliwego traktowania.

Oprócz samej bajki publikacja zawiera scenariusze zajęć indywidualnych i grupowych dla dzieci oraz artykuł ekspercki dla dorosłych. Te materiały pomogą rozmawiać z dziećmi o tym, czym jest hejt, gdzie przebiega granica między żartem a przemocą słowną oraz jak można wspierać osoby, które doświadczają wykluczenia. Dzięki proponowanym ćwiczeniom i pytaniom publikacja zachęca do rozwijania empatii, odpowiedzialności za słowa oraz poczucia sprawczości w sytuacjach, gdy ktoś w grupie potrzebuje wsparcia.

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

autorka bajki **Joanna Wachowiak**

ilustracje do bajki **Anna Karwala („Bujnowłosa”)**

opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych **Paulina Godek**

opracowanie części eksperckiej **Marta Wojtas**

koordynacja merytoryczna **Agnieszka Machnicka**

redakcja **Monika Krzywożyńska**

skład **Joanna Czajka**



zaczytani.org

Patronat:



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



TOWARZYSTWO
PRZYJACIÓŁ
DZIECI

Owce

BAJKA EDUKACYJNA _____ str. 6–24

BAJKOTERAPIA _____

Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi



SCENARIUSZE DO BAJKOTERAPII _____

Scenariusz zajęć indywidualnych

Scenariusz zajęć grupowych



CO WARTO WIEDZIEĆ O HEJCIE? _____



Pobierz bezpłatny audiobook
z bajką „Owce”.

JEDNA OWCA MOŻE ZMIENIĆ CAŁE STADO

W szkolnych klasach dzieci uczą się wielu rzeczy: matematyki, czytania, zasad ortografii. A równolegle uczą się czegoś jeszcze ważniejszego: jak być razem z innymi, jak reagować, gdy ktoś jest wyśmiewany, jak zdecydować, czy dołączyć do śmiejącej się grupy, czy też mieć odwagę powiedzieć: „To nie jest w porządku”.

Przemoc rówieśnicza rzadko zaczyna się od wielkiego konfliktu. Z reguły rodzi się z pozornie niewinnego żartu, jednego przezwiska, jednego wybuchu śmiechu. Z czasem może zamienić się w sytuację, w której ktoś zostaje sam wobec całej grupy.

Opisana historia pokazuje, jak ważną rolę odgrywają w takich sytuacjach nie tylko sprawcy i osoby krzywdzone, lecz także świadkowie. Czasem wystarczy jedna osoba, która przerwie milczenie, by zmienić atmosferę w klasie.

Oddajemy w Wasze ręce opowieść o odwadze, empatii i odpowiedzialności za słowa. Bo w każdej grupie każdy ma wpływ na to, czy inni czują się w niej bezpiecznie.

Agnieszka Machnicka
prezeska Fundacji Zacytani.org

Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy!

Oddajemy w Wasze ręce opowieść, w której Nikola i Filip mierzą się z emocjami tak bliskimi wielu dzieciom, związanymi z niepewnością, odrzuceniem, niezrozumieniem. W UNIQA widzimy, jak ważne jest wspieranie najmłodszych w chwilach, gdy szkolna codzienność przerasta nawet największych bohaterów.

Tą publikacją uzupełniamy naszą ofertę materiałów skierowanych do dzieci. Pomagają one nazwać to, co trudne, i pokazują, że każdy ma prawo szukać pomocy oraz okazywać odwagę we własny sposób. Bajkoterapia pozwala bezpiecznie przeżyć emocje razem z bohaterami i przekonać się, że życzliwość oraz jedno odważne „Dość!” potrafią odmienić nie tylko dzień w szkole, lecz także dużo więcej.

Mamy nadzieję, że ta historia stanie się początkiem ważnych rozmów i doda otuchy wszystkim młodym czytelnikom.

Marcin Nedwidek,
prezes zarządu UNIQA w Polsce





Tego dnia w szkole Nikola od rana miała wrażenie, że coś wisi w powietrzu. Na korytarzu toczyły się ożywione rozmowy. Oskar kogoś przedrzeźniał, co rozśmieszało chłopaków, a Marysia, otoczona wianuszkami koleżanek, miała na ustach złośliwy grymas. „Obgadują kogoś – domyśliła się Nikola. – Ale kogo? Mnie?”

Od razu poczuła ucisk w brzuchu. Ostatnio często jej się to zdarzało – chyba od czasu tego zdarzenia na wuefie. Poślizgnęła się wtedy, przez co jej drużyna nie zdobyła punktu w grze w zbijaka.

– Gdybyś miała porządne buty, na pewno byś się nie poślizgnęła! – warknęła Marysia. Zależało jej na tym punkcie, jakby to był finał mistrzostw. Patrzyła pogardliwym wzrokiem na trampki, na których koleżanki Nikoli ze starej klasy podpisały się pisakami. Ozdobiły je też serduszkami. – Normalne buty, a nie jakieś wiejskie łapcie.

Kilka dziewczyn się roześmiało. Nikola poczuła, że palą ją policzki. Oczywiście odpowiedziała coś Marysi, ale tamten śmiech słyszała w głowie jeszcze długo.

Jakiś czas później rozchorowała się i przez tydzień nie było jej w szkole. Nikt nie chciał jej wtedy pożyczyć zeszytów do przepisania lekcji. Weronika odpisała, że nie pożycza, bo mama jej nie pozwala, a trzy inne osoby nawet nie odebrały telefonu ani nie odpowiedziały na esemesy.

Na samo wspomnienie Nikolę znów ścisnęło w środku.

Przykucnęła przy kaloryferze niedaleko kilku chłopaków i udawała, że poprawia pasek plecaka. Liczyła, że coś usłyszy. Miała szczęście: akurat dołączył do nich Antek, który też chciał się dowiedzieć, o co chodzi.

– Filipek był w telewizji! Śpiewał i grał!

„Filipek to ten drobny chłopak z loczkami”, skojarzyła Nikola.

– Gdzie był? – zainteresował się Antek. – W programie „Będę Idolem”?

– Mógłby zostać co najwyżej idolem emerytek, bo śpiewa w chórze! – zakpił Oskar. Naśladował śpiew kolegi piskliwym głosem, specjalnie fałszując. – Był ubrany w taką czarną pelerynkę... A potem grał na flecie: fiu, fiu, fiu!

– W pelerynce? – Antek zarechotał. – I na flecie, jak jakiś pastuszek?

– Pastuszek to na fujarce – wyrwało się Nikoli. Od razu tego pożałowała. Czy nie powiedzą, że na fujarce to pewnie grało się u niej na wsi?

Ale nikt tego nie powiedział. Za to Oskar się roześmiał i spojrzał na nią tak, jakby po raz pierwszy ją dostrzegł.



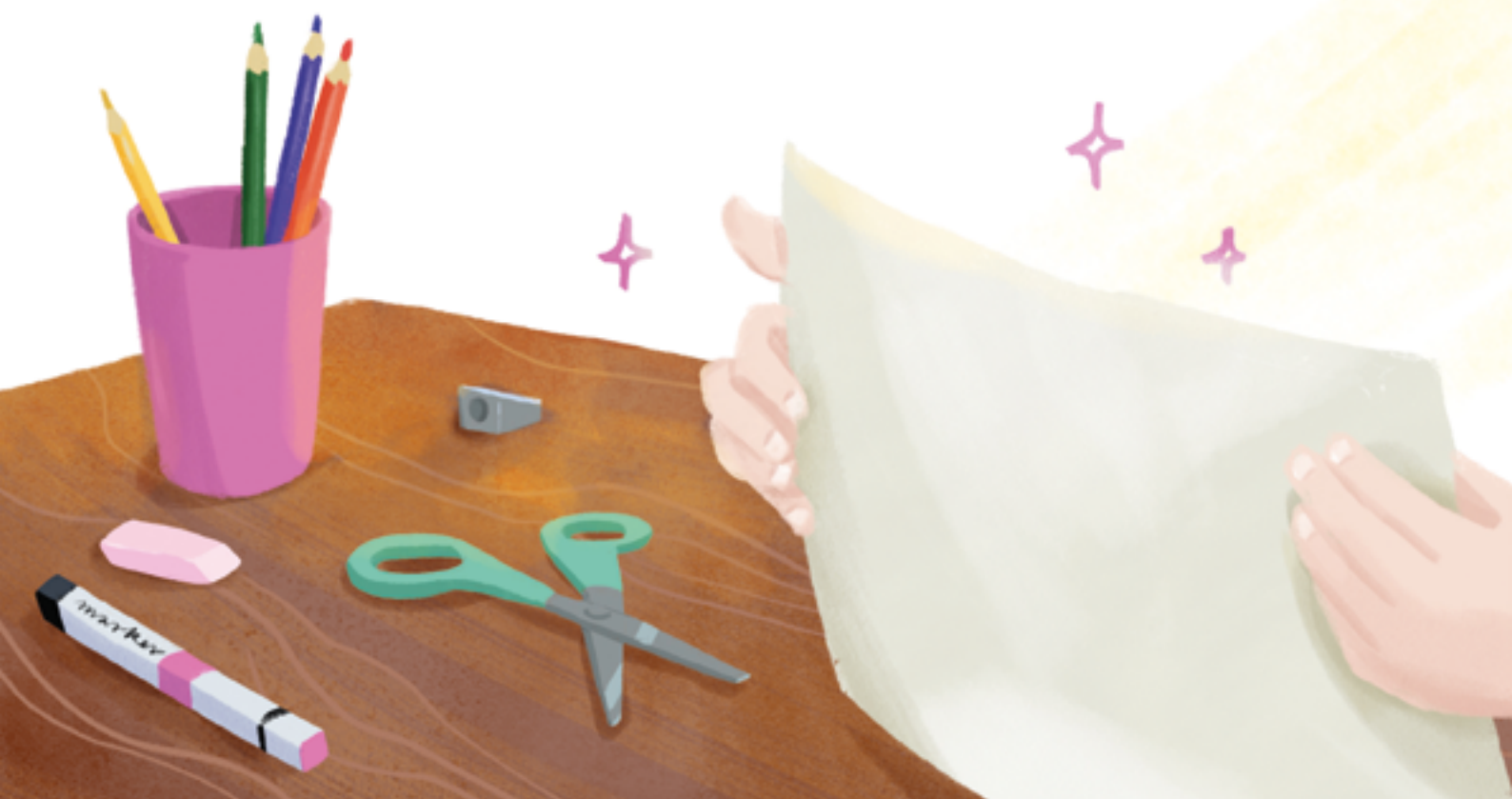


Przez cały dzień w szkole Nikola myślała o tym spojrzeniu. Gdyby tak właśnie mogło być... tak normalnie... Gdyby Marysia przestała się jej czepiać... Gdyby mogła pośmiać się z innymi, zwyczajnie porozmawiać... Wtedy w tej nowej klasie dałoby się wytrzymać.

Po powrocie do domu poszła z psem na spacer, zjadła obiad i usiadła przy biurku. Wyjęła pisaki i blok rysunkowy. Był prawie całkowicie zapełniony, ale znalazła kilka pustych kartek. Zaczęła rysować. Najpierw pastuszka, a potem owce. Przyjrzała im się z zadowoleniem. Ładnie jej to wyszło. Dorysowała komiksowe dymki i wpisała w nie wyrazy. „Naprawdę udane”, pomyślała. A teksty w dymkach były tak zabawne, że aż się uśmiechnęła. Może gdyby pokazała innym ten rysunek, też spojrzeliby na nią inaczej niż zwykle, jak Oskar? Może pośmialiby się razem?

Ale nie, jednak nie. Bo co, jeśli uznają, że rysunek jest brzydki? Najlepiej byłoby go pokazać, ale tak, żeby nie wiedzieli, że to jej. Dopiero gdyby uznali, że rysunek jest zabawny, odważyłaby się powiedzieć: „To ja go narysowałam”.

Wtedy Nikoli przyszedł do głowy pewien pomysł. Mama trzymała w szufladzie dziwny papier, który od spodu był lepki jak plaster. Przyklejało się go do pudełek. Nikola postanowiła, że przerysuje swój rysunek na ten papier i wytnie go nożyczkami. Powstanie naklejka! A wtedy Nikola poprosi brata, żeby przykleił ją w toalecie dla chłopców. Jutro, z samego rana, zanim jego klasa pojedzie na wycieczkę.





Kacper się zdziwi. Spyta, czemu w toalecie i czemu w chłopięcej, ale Nikola jakoś mu to wytłumaczy. Na przykład powie, że chce pokazać swój rysunek, ale wstydzi się zrobić to sama... Albo że chce być jak ten tajemniczy artysta uliczny, który nocą umieszcza na murach rysunki z ważnym przesłaniem i nikt nie wie, kim naprawdę jest. Kacper to dobry brat, na pewno się zgodzi!

*

Następnego dnia na dwóch pierwszych lekcjach Nikola nie mogła się skupić. Myślała tylko o tym, czy Kacper przykleił już naklejkę. Co będzie, jeśli rysunek nikomu nie wyda się zabawny?

Z zamyślenia wyrwało ją zamieszanie. Okazało się, że sprawdzian z matematyki wypadł fatalnie. Prawie same jedynki. Szóstkę dostał tylko Filip. Oskar od razu zaczął klaskać.

– Brawo, Filip! – krzyknął. A cicho, żeby pani nie usłyszała, syknął jeszcze: – Fujarek!

Antek dorzucił szeptem:

– Gdzie twoje owce, pastuszk?

Nikola drgnęła. Owce? A więc widzieli już jej rysunek!

Na przerwie nie poszła ukryć się w ubikacji, jak to zwykle robiła. Usiadła pod ścianą i obserwowała uczniów. W środku czuła lekkie ciepło, jakby w brzuchu miała pianki z ogniska. Już niedługo będzie mogła podejść do którejś z dziewczyn albo nawet dołączyć do jednej z grup. Wyobraziła sobie, jak rzuca od niechcenia: „Ach, mówicie o tym rysunku? To ja go narysowałam”. I może usłyszy, że fajnie rysuje. Pośmieją się razem. Ktoś zapyta, co jeszcze lubi robić. Bo na razie wszystkie rozmowy, do których próbowała się włączyć, dotyczyły programów, których Nikola nie oglądała, sklepów, w których nie była, i nieznanym jej osób. Wreszcie pojawiła się szansa, że to się zmieni!

W pewnej chwili do stojących niedaleko chłopaków podszedł Filip. Antek pociągnął nosem.

– Czujecie?

– Co?





– Śmierdzi owcą! – zawołał Antek, a Oskar parsknął śmiechem i klepnął go w plecy.

Słyszając słowo „owca”, Nikola uśmiechnęła się mimowolnie. „Jeszcze trochę – pomyślała – i będę mogła się przyznać, że to mój rysunek”.

Oskar jednak odczytał ten uśmiech inaczej. Spojrzał na nią, jakby właśnie przybiła z nim niewidzialną piątkę, zrobił krok w jej stronę i zawołał tak, żeby wszyscy usłyszeli:

– No! Nikola też to czuje!

Parę głów odwróciło się w jej stronę. Filip też na nią spojrział – wzrokiem tak pełnym żalu, że Nikola poczuła, jak uśmiech zamiera jej na twarzy. Kolega wbił dłoń w kieszenie i obrócił się na pięcie.

– Czekaj, Filip! Nie odchodź! – krzyknął Oskar. Filip obejrzał się niepewnie. Oskar z niewinnym uśmiechem wyciągnął do niego rękę, w której trzymał wydobyte z plecaka jabłko. – Weź. No, weź. To dla owiec.

Antek ryknął śmiechem. Kilka osób parsknęło. Szymon też się roześmiał, ale zaraz zakaszłał, jakby chciał to zamaskować. Odsunął się na bok, wciąż pokastując. Zosia ruszyła w stronę Filipa, lecz po kilku krokach zatrzymała się i spuściła wzrok, jakby nagle sznurówki jej butów stały się najważniejsze na świecie. A Nikolę paliła twarz.

W trakcie odczytywania listy obecności Antek rozśmieszył klasę, mówiąc: „obeeecny”, co zabrzmiało jak beczenie owcy. Potem Dawid czytał na głos opowiadanie z podręcznika i specjalnie rozciągał głoski, jakby się jąkał albo mylił: „beeeret”, „beeezradny”, „bębeeenek”. Co chwilę ktoś chichotał, a inni próbowali zdusić śmiech.

Filip siedział zgarbiony. Uszy zrobiły mu się czerwone. Ledwo rozległ się dzwonek, a on już zniknął za drzwiami. A potem jakby się zapadł pod ziemię. Tak samo na kolejnych przerwach. Nikola domyśliła się, że zaszywa się gdzieś, żeby nikt go nie zaczepiał. Zrobiło jej się zimno w środku.

Żarty o owcach rozkręcały się na dobre. W środę było ich jeszcze więcej. Na korytarzu ktoś zabeczał, a ktoś inny odpowiedział beczaniem. Ktoś doczepił do plecaka Filipa dzwonek podobny do takiego, jakie noszą owce, tylko znacznie mniejszy. Na trzeciej lekcji Oliwia, która nie odrobiła zadania, pokrętnie tłumaczyła, że to wszystko przez nieprzespaną noc, bo w poniedziałek miała problem z zaśnięciem. Wtedy Marysia powiedziała głośno:

– A liczyłaś owce? Słyszałam, że to pomaga, ale porozmawiaj z ekspertem. – Popatrzyła znacząco w stronę Filipa i wykrzywiła wargi w drwiącym uśmiechu.

Nikola miała dość tych docinków. Wystarczy. Ile można? Rysunkowy żart z pastuszkami i owcami miał być zabawny, a tymczasem to, co działo się w szkole,

nie było ani trochę zabawne. Czy oni nie widzą, że Filip wygląda, jakby się kurczył, jakby chciał schować się w swoim swetrze?

W szatni po lekcjach pośród trzaskania szafek doleciał do niej głos Oskara:

– Darek, a gdzie Fujarek? Gdzie twój przyjaciel Filipek?

Darek prychnął.

– Skąd mam to wiedzieć? Żaden przyjaciel, ledwo go znam. Prawie z nim nie gadam.

Nikola wiedziała, że nie mówił prawdy. Wiele razy wracali razem ze szkoły. „Wstrętny kłamczuch!”, pomyślała o Darku i zrobiło jej się jeszcze bardziej żal Filipa.

Czuła się nieswojo. Żałowała, że poprosiła brata o powieszenie rysunku w ubikacji. To nie tak miało wyglądać! Poprosiłaby Kacpra, żeby usunął tę głupią naklejkę, ale brat był na szkolnej wycieczce. A sama do ubikacji dla chłopców za nic nie wejdzie. Zresztą gdyby ktoś zobaczył, że zrywa rysunek ze ściany, od razu wszyscy zaczęliby wytykać ją palcami i mówić: „To wszystko przez ciebie!”.

*

W czwartek okazało się, że pani jest chora. Na zastępstwo przyszedł młody nauczyciel. Stał w drzwiach, spojrzał na dziennik i zmrużył oczy.

– Czy to jest klasa B?

– Bee! Beee! – ryknęli radośnie Oskar i Antek, jakby tylko na to czekali.

Nauczyciel uniósł brwi.

– Mam wrażenie, że ostatnio wszyscy mówią o owcach. Może przez pomyłkę zamiast do szkoły podstawowej trafiłem do rolniczej? – Rozległo się kilka pojedynczych śmiechów. Nauczyciel rozejrzał się po klasie. – Ktoś mi powie, o co chodzi? To jakaś nowa zabawa? A może wyzwanie z internetu? – Cisza. Nikt się nie odezwał. Nauczyciel chrząknął. – No dobrze... Moi drodzy, pani bibliotekarka szuka kogoś, kto w trakcie tej lekcji poczyta pierwszacom w świetlicy. Jest chętny? Wasza pani po powrocie pewnie wpisze tej osobie pochwałę.

Zanim skończył ostatnie zdanie, kilka rąk wystrzeliło w górę. Nikola zgłosiła się jako pierwsza.

Szła do biblioteki i cieszyła się, że przynajmniej przez jedną lekcję nie będzie słyszeć o owcach, fujarkach i pastuszkach.

Maluchy już czekały, książka też. O białej wronie, której inne ptaki nie chciały przyjąć do stada, bo różniła się od nich kolorem. Któregoś dnia ciekawskie wrony przysiadły na rusztowaniu na budowie i przewróciły kubek z białą farbą. Wróciły do stada w jasnych plamach – i nagle ta biała przestała się tak wyróżniać. Od tej pory nikt już nie wyśmiewał koloru jej piór.

– Ładnie czytasz – pochwaliła Nikolę bibliotekarka. Weszła na skrzypiącą drabinkę i sięgnęła po książkę z najwyższej półki. – Dzieci się zastęchały. A tobie podobała się ta historia?

Nikola skrzywiła się lekko.

– E, taka bajeczka, w sam raz dla małych dzieci. Wystarczyło trochę farby i po problemie. Tak naprawdę to ta biała wrona musiałaby odlecieć.

– Czemu?

– Bo jak ktoś odstaje, to mu dokuczają. – Nikola przesunęła palcem po grzbietach książek. – I wtedy nikt nie pomoże. Nikt się nie wstawi. Nawet gdyby chciał.

Bibliotekarka ostrożnie zeszła z drabinki. Odłożyła książkę na blat, wyrównała stertę i dopiero wtedy z uwagą spojrzała na Nikolę.

– Dlatego czasem trzeba poprosić o pomoc – powiedziała spokojnie. – Na przykład kogoś dorosłego. Rodzica, nauczyciela, psychologa... Kogoś, komu się ufa.

Nikola pokręciła głową.

– To byłoby skarżenie. Tak robią tchórze.

Bibliotekarka wzięła z biurka ołówek, pokręciła go chwilę w palcach i odłożyła.

– Tchórz najczęściej robi coś innego. Udaje, że nie widzi. A proszenie o pomoc, kiedy chodzi o to, żeby ktoś przestał doznawać krzywdy, to raczej odwaga.

– To wcale nie brzmi jak opis odwagi.

Bibliotekarka nie odpowiedziała od razu. Wzięła do ręki jedną z książek i pogładziła jej okładkę.

– Odwaga nie zawsze wygląda tak, jak ją sobie wyobrażamy – powiedziała w końcu. – Czasem robi się coś odważnego, trzęsąc się ze strachu. Wiesz co? Jeśli będziesz chciała, wpadnij do mnie jutro. Możemy porozmawiać o książkach, o przyrodzie... albo o czym chcesz.

Rozległ się dzwonek i Nikola wróciła do klasy. Myślała o tej rozmowie przez całą lekcję. „Odwaga”... To słowo nie dawało jej spokoju. Postanowiła, że najpierw cofnie to, co zrobiła. Musiała tylko się dowiedzieć, gdzie dokładnie jest naklejka.





Kiedy skończyła się lekcja, Nikola po kryjomu wyjęła z plecaka telefon. Schowała go do kieszeni i poszła do ubikacji. Zamknęła się w kabinie, włączyła aparat i wysłała esemesa do Kacpra:

W której ubikacji przykleiłeś naklejkę?

Bała się, że brat nie odpowie. Mógł nie mieć zasięgu. Mieli przecież zwiedzać kopalnię soli.

Jednak Kacper odpisał:

Jaką naklejkę, siostra?

Nikola sapnęła ze zniecierpliwieniem i napisała:

Tę z owcą. Prosiłam, żebyś ją nakleił!

Musiła chwilę poczekać na odpowiedź.

A tak, faktycznie.

Czekała, aż Kacper coś dopisze, ale nie było kolejnej wiadomości.

To w której? Na parterze czy na piętrze? I w starym skrzydle czy nowym? Bliżej sali gimnastycznej czy wejścia?

„Za dużo tych ubikacji”, pomyślała, obgryzając paznokcie.

W kolejnym esemesie od Kacpra były tylko trzy kropki. Ale zaraz potem telefon znów zawibrował.

W żadnej, bo zapomniałem. Jak wrócę, to nakleję, OK?

Nikola poczuła, że jej nogi zrobiły się jak z waty. Zbierało jej się na płacz. A więc to wszystko nie przez jej rysunek? To nie była jej wina? Jak to dobrze! Chlipnęła parę razy, po czym zrobiła głęboki wdech i otarła łzy. Gdyby Kacper był obok niej, wyściskałaby go za to zapominalstwo. Wystukała ostatnią wiadomość:

NIE NAKLEJAJ TEGO!!! NIGDY!!!

Schowała telefon, wyszła z kabiny i umyła twarz zimną wodą.



G+B

@an



*

W holu trwała zabawa. Antek stał pod ścianą plecami do reszty, a inni skradali się ku niemu na palcach, becząc jak owce.

– Raz, dwa, trzy... Pastuszek Filip patrzy! – krzyknął Antek i gwałtownie się odwrócił. Wszystkie „owce” zamarły w dziwnych pozach.

Marysia, która była jedną z nich, zaczęła trząść się ze śmiechu i przegrała rundę.

– Beee! – zabeczała żałośnie.

Nikola stała jak wmurowana.

– Nikola! – zawołał na jej widok Oskar i kiwnął na nią ręką. – Nikola, potrzebujemy więcej owiec. Chodź do nas!

„Chodź do nas”... To były dokładnie te słowa, o których Nikola marzyła na wszystkich przerwach. Serce waliło jej jak młotem.

– Nie! – odpowiedziała. W gardle miała sucho. – Potrzebujecie baranów, a nie owiec. I w ogóle to już dawno przestało być zabawne.

Odwracając się, usłyszała drwiący śmiech. „Jak zwykle”, pomyślała z goryczą.



B E E E E E

B E E E E

B E E E E

Nie!

B E E E E



Ale potem wydarzyło się coś nieoczekiwanego.

Tuż przed drzwiami klasy Zosia chwyciła ją pod ramię.

– Dobrze im powiedziałaś – szepnęła. – Wreszcie ktoś się odezwał.

Prawie w tej samej chwili Dominika odłączyła się od koleżanek stojących pod ścianą i podeszła do nich.

– Ja też mam tego dosyć – powiedziała głośno i wsunęła rękę pod drugie ramię Nikoli. – Niedobrze mi się robi od tych nieśmiesznych żartów.

Przy drzwiach minęły Filipa. Głowę miał spuszczoną, a kaptur prawie zasłaniał mu twarz. Gdy przechodziły obok, na moment podniósł wzrok. Nikoli zdawało się, że w jego oczach mignęła wdzięczność. Ale może to było tylko wrażenie.

