**“Kiedy woda opada” - bajka terapeutyczna dla dzieci, które doświadczyły powodzi**

**Powódź w południowo-zachodniej Polsce już się skończyła, ale jej skutki trwają. To nie tylko zniszczone drogi, mosty czy domy, ale także lęk, smutek, złość czy bezradność, które pozostały w psychice wielu osób. Z myślą o najmłodszych eksperci z Uniwersytetu SWPS i Uniwersytetu Wrocławskiego opracowali** [**bajkę terapeutyczną**](https://www.swps.pl/images/CENTRUM-PRASOWE/foto/e-book_Kiedy_woda_opada.pdf)**, która pomoże dzieciom przejść przez ten trudny czas.**

Bajka terapeutyczna “Kiedy woda opada” to wspólne dzieło naukowców, absolwentów i studentów z Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu oraz badaczy z Uniwersytetu Wrocławskiego. Przeznaczona jest dla młodszych dzieci szkolnych. Na przykładzie uczniów pewnej klasy opowiada o różnych doświadczeniach i uczuciach związanych z powodzią.

*Wspólne czytanie bajek pomaga obniżać lęk, oswajać nowe sytuacje i trudne emocje. Słuchanie lub wymyślanie historii, które pokazują, jak bohaterowie radzą sobie z problemami, daje dzieciom możliwość identyfikacji z postaciami i refleksji nad własnymi emocjami* - mówi współautorka bajki prof. Justyna Ziółkowska, psycholożka z Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu.

W bajce dzieci opowiadają, jakich emocji doświadczają po powodzi. To może być np. strach, że sytuacja się powtórzy, smutek czy złość. Autorzy, którzy wcześniej opracowali poradnik [“Jak rozmawiać z dziećmi o powodzi”](https://www.swps.pl/images/CENTRUM-PRASOWE/Jak_rozmawiac%CC%81_z_dziec%CC%81mi_o_powodzi.pdf), radzą, aby w trakcie czytania zachęcić dziecko do opisywania swoich emocji. Można np. zapytać: „Jak myślisz, co ten bohater teraz czuje?”, „Czy kiedyś czułaś/eś się podobnie? Co ci wtedy pomogło?”. Jeśli dziecko jest gotowe, można spróbować odnieść sytuację bohatera do sytuacji dziecka. Zamiast sugerować rozwiązania, można zapytać: „Jak myślisz, co mógłby zrobić ten bohater, żeby się mniej bać?” albo „Jak ty byś sobie poradził/a w takiej sytuacji?”.

Młodzi czytelnicy znajdą w bajce także parę prostych sposobów, które mogą pomóc w radzeniu sobie z emocjami, z którymi borykają się po powodzi. Są to np. ćwiczenia oddechowe. *Pani poprosiła Julkę i wszystkie dzieci, aby wyobraziły sobie w brzuchu balonik. – Wyobraźcie sobie – dodała – że kiedy bierzecie głęboki wdech, to balonik napełnia się powietrzem. Trzymamy powietrze na 1…, 2…, 3… i powoli wydychamy. Dokładnie tak, jakby balonik opróżniał się z powietrza* - czytamy w bajce. Inny sposób to wyobrażenie sobie kryjówki, w której dziecko czuje się bezpieczne. Pomóc może też wspólne działania, np. przygotowywanie paczek dla poszkodowanych.

*Napisaliśmy tę bajkę wiedząc, że będzie gotowa, gdy powódź zacznie znikać z mediów, a przecież problemy osób dotkniętych powodzią nie zniknęły. Ba, one tak naprawdę dopiero się zaczynają. To szczególnie dotyczy dzieci* - zauważa prof. Dariusz Galasiński z Instytutu Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Wrocławskiego. - *Praca nad bajką wynika z naszego przekonania, że uniwersytet ma do spełnienia ważną rolę społeczną. Jesteśmy nie tylko po to, żeby tworzyć wiedzę, ale być może przede wszystkim po to, by pracować na rzecz społeczności, w jakich funkcjonujemy. Wszyscy pracowaliśmy w głębokim poczuciu, że zarówno poradnik jak rozmawiać z dziećmi o powodzi, a także bajka terapeutyczna przynajmniej w jakimś stopniu pomogą przywrócić uśmiech na twarzach najmłodszych.*

Publikację z ilustracjami Marty Siennickiej można bezpłatnie [pobrać ze strony uczelni](https://www.swps.pl/images/CENTRUM-PRASOWE/foto/e-book_Kiedy_woda_opada.pdf). W planach jest także druk bajki i rozprowadzenie jej w regionach, które były dotknięte powodzią.

Pomysłodawcami i kierownikami zespołu są: prof. Justyna Ziółkowska, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS; prof. Dariusz Galasiński, Instytut Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej, Uniwersytet Wrocławski; prof. Tomasz Grzyb, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS.  Treść bajki tworzyli studenci i absolwenci studiów psychologicznych z wrocławskiego wydziału psychologii USWPS pod nadzorem psycholożki Karoliny Matczak, twórczyni marki Niezłe Klocki. Konsultacji językowej treści bajki dokonał dr hab. Tomasz Piekot z Pracowni Prostej Polszczyzny Uniwersytetu Wrocławskiego. Ilustracje stworzyła Marta Siennicka, absolwentka studiów na kierunku grafika Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu. Za projekt graficzny i skład bajki odpowiadała dr Małgorzata Ciesielska z Katedry Grafiki USWPS we Wrocławiu.

W sprawach organizacyjnych, np. dotyczących dystrybucji bajki, prosimy o kontakt z Patrycją Job:  [pjob@swps.edu.pl](mailto:pjob@swps.edu.pl)