



Jezyk Igietka Їжачок Голочка

Projekt „Matki – matkom, dzieci – dzieciom”
Проект „Мами – мамом, діти – дітям”

Kochane Mamy, Drogie Nauczycielki!

Z dzieckiem o wojnie rozmawiać trzeba, od tego tematu nie da się uciec. Dzieci wiedzą, że dzieje się coś złego i naszym, dorosłych, zadaniem jest pomóc im poznać otaczającą rzeczywistość, tłumaczyć ją.

Dzieci zadają pytania. Nie lekceważmy tych pytań, nie zostawiamy ich bez wyjaśnienia. Rozmawiać – to nie znaczy dawać gotowe odpowiedzi. Nie ma uniwersalnego sposobu rozmawiania o wojnie. Zasadą jest mówienie dzieciom prawdy. Nie należy kłamać ani udawać, że nie ma problemu i nie mówić tego, w co sami nie wierzymy. Nie możemy złościć się na dziecko i mówić, żeby nie zadawało takich pytań. Język, którym się komunikujemy z dzieckiem, rozmawiając o wojnie, powinien być dopasowany do jego wieku oraz możliwości poznawczych i odnosić się do faktów, na które jest ono emocjonalnie i poznawczo gotowe.

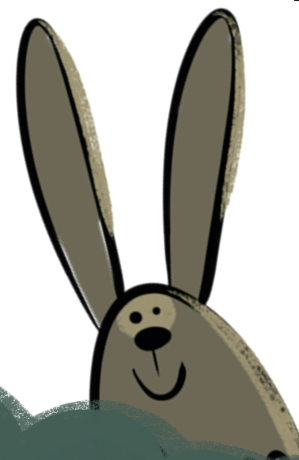
Z pomocą w rozmowach na trudne tematy mogą przyjść bajki. Umożliwiają one zobrazowanie dziecku sytuacji, które przypominają mu jego życie, pomagają mu radzić sobie w trudnych okolicznościach. Dziecko wymaga wsparcia w rozwoju, ponieważ inaczej rozumie sytuacje zagrożające, silnie je przeżywa. Nie zna strategii radzenia sobie z tego rodzaju stresem. Tę rolę spełnia bajka terapeutyczna pt. „Jeżyk Igiętka”. Jej bohater oraz jego doświadczenia są metaforą sytuacji, w których znajdują się dzieci w czasie wojny. A znajdują się w sytuacjach trudnych, lękotwórczych. Bajka o języku Igiętce ma niwelować strach i lęk przed wojną.

Bajka ta nie ma morału, nie poucza – ona daje wsparcie emocjonalne i wskazuje możliwe rozwiązania. Jej fenomenem jest koncentracja na temacie najtrudniejszym – wojnie w taki sposób, że zarówno pięcioletki jak i jedenastolatek rozumieją jej przekaz, odnajdą w sobie pokłady empatii. Wszyscy odczuwamy te same emocje: smutek, strach, złość, bezradność towarzyszące aktualnej sytuacji. Jednak o ile dorośli w ciągu swojego życia wypracowali strategie radzenia sobie z nimi, o tyle dzieciom należy udzielić wsparcia, aby mogły zrozumieć i zaakceptować swoje myśli i uczucia, a w konsekwencji nauczyć się radzić sobie z nimi.

Oczekiwany efektami wywołanymi przez bajkę są: relaksacja dziecka, oswojenie go z sytuacjami emocjonalnie nowymi i trudnymi dla niego, lepsze zrozumienie przez dziecko jego emocji, a także rozwój empatii u niego.

Wykorzystując bajkę „Jeżyk Igiętka” w rozmowie z dzieckiem o wojnie, bez wątplenia osiągniemy wszystkie założone efekty.

Ewa Jarosz
psycholog



Кохані Мами, Дорогі Вчителі!

З дитиною про війну потрібно розмовляти, від цієї теми неможливо втекти. Діти знають, що відбувається щось погане і нашим завданням дорослих є допомогти їм пізнати оточуючу реальність, пояснювати її.

Діти задають питання. Давайте не сприймати ці питання легковажно, не залишаймо їх без пояснення. Розмовляти – це значить давати готові відповіді. Немає універсального способу розмови про війну. Принципом є говорити дітям правду. Не можна брехати, а ні прикидатися, що немає проблеми і не говорити того, в що самі не віримо. Не можемо злитися на дитину і говорити, щоб дитина не задавала таких питань.

Мова, якою ми спілкуємося з дитиною, розмовляємо про війну, повинна бути достосованою до її віку і до її конгнітивних здібностей і посилатися на факти, на які дитина готова емоційно і пізнавально.

На допомогу в розмовах на складні теми можуть прийти казки. Вони дозволяють дитині уявити загрожуючу ситуацію, яка їй пригадує її життя і допомагає справлятися з важкою ситуацією. Дитина вимагає підтримки і розвитку тому, що вона інакше розуміє загрожуючу ситуацію і важко її переживає. Дитина не знає стратегій подолання такого типу стресу. Цю роль виконує терапевтична казка, яка називається «Іжачок Голочка». Її герой і його досвід є метафорою ситуації, в якій знаходяться діти під час війни, у важкий і жахливий час. Казка про іжачка Голочку має нейтралізувати страх і тривогу перед війною.

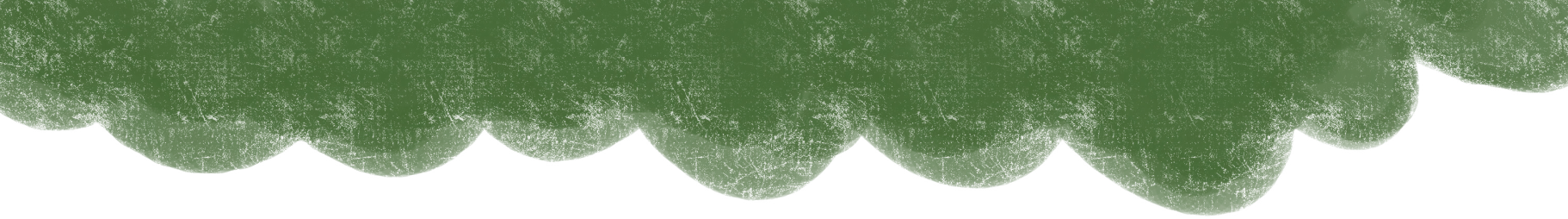
Ця казка не має моралі, не повчає – вона дає емоційну підтримку і вказує на можливі рішення. Феноменом казки є концентрація на найважчу тему – війна, таким чином, що п'ятирічна чи одинадцятирічна дитина зрозуміють її послання та відкриють в собі співчуття. Ми всі маємо такі самі емоції: сум, страх, злість, безпорадність, супроводжуючі актуальну ситуацію. Однак, оскільки ми дорослі, протягом свого життя виробили стратегію подолання цих емоцій, то дітям треба приділити підтримку, щоб вони могли зрозуміти та заакцептувати свої думки та почуття, а в результаті навчилися їх подоланню.

Очікуваними ефектами, які має викликати ця казка є: заспокоєння дитини, освоєння з емоційною ситуацією, новою та важкою для неї, покращене розуміння її емоцій та розвиток співчуття.

Використовуючи казку „Іжачок Голочка” в спілкуванні з дитиною про війну, без сумніву досягемо бажаних результатів.

Психолог
Ева Ярош





Dawno, dawno temu, a może całkiem niedawno,
w wielkim Zielonym Lesie żył jeżyk Igiełka.
Był mały i bardzo smutny. Las był duży i obcy,
a jeżyk niewielki – trudno było mu znaleźć
przyjaciół.

Kiedy jeżyk płakał w samotności, mama mówiła:
– Nie płacz, Igiełko. Zobacz, jakie piękne drzewa
rosną wokół nas, posłuchaj, jak ładnie śpiewają
ptaki – i przytuliła synka do siebie.

Давним – давно, а може зовсім недавно,
у великому Зеленому Лісі жив їжачок Голочка.
Він був малий і дуже сумний. Ліс був великий
і чужий, а їжачок маленький – важко було йому
знайти друзів. Коли їжачок плакав наодинці,
мама говорила:
– Не плач, Голочко. Подивись, які гарні дерева
ростуть навколо нас, послухай, як гарно
співають птахи – і пригортала синопка
до себе.



Jeżyk był bardzo nieszczęśliwy i płakał coraz głośniej:

– Nie chcę patrzeć na drzewa ani słuchać ptaków. Ja chcę mieć przyjaciół, chcę wrócić do swojego domku, do tatusia – rozżalił się na dobre.

Mama bardzo się zmartwiła. To już kolejny dzień, kiedy synek płacze. Nie pomagają kisielki z jagód ani placuszki z poziomkami, nie pomagają autka z patyków i żółędzi. Igielka coraz częściej płakał.

– Gdzie jest mój tatuś? – pytał. Gdzie babcia? Gdzie Funia, moja ciocia?

Їжачок був дуже нещасливий і плакав все голосніше:

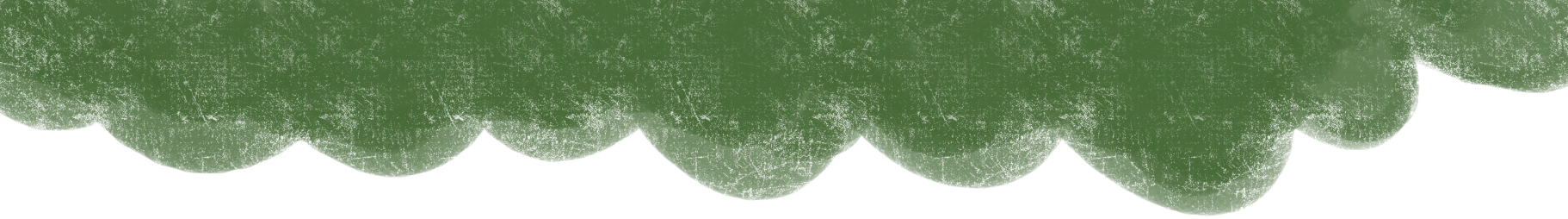
– Не хочу дивитися на дерева, а ні слухати птахів. Я хочу мати друзів, хочу повернутись до своєї домівки, до татка – засмутився він.

Мама дуже розхвилювалася. То вже не перший день, коли синочок плаче.

Не допомагають киселі з ягідок, а ні коржики з суницею, не допомагають автомобілі з гілочок та жолудів. Голочка все частіше плакав.

– Де є мій татко? – питав, де бабуся? Де Фуня, моя тітка?



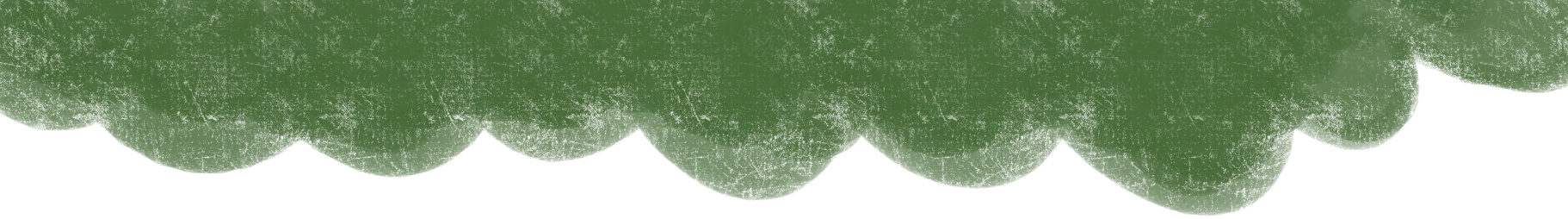


Trudno było pomóc Igiełce, który wraz z mamą, na króciutkich nóżkach uciekał ze swego lasu przed ryczącym smokiem. Trudno było wytłumaczyć malcowi, że tata został w ich lesie, żeby wraz z innymi dzielnymi jeżami wygonić potwora, który ział straszliwym ogniem i niszczył ogonem wszystko, co napotkał na swej drodze. Jak pomóc Igiełce? – zastanawiała się mama, patrząc z troską na rozżalonego malca.

Важко було допомогти Голочці, який разом з мамою, на коротеньких ніжках, втікав зі свого лісу від ревучого дракона. Важко було пояснити малечі, що татусь залишився в їхньому лісі, щоб разом з іншими сміливими їжачками вигнати потвора, який дихав жажливим вогнем і нищив хвостом все, на що натрапив на своїй дорозі.

Як допомогти Голочці? – задумувалася мама, дивлячись з турботою на засмученого малюка.



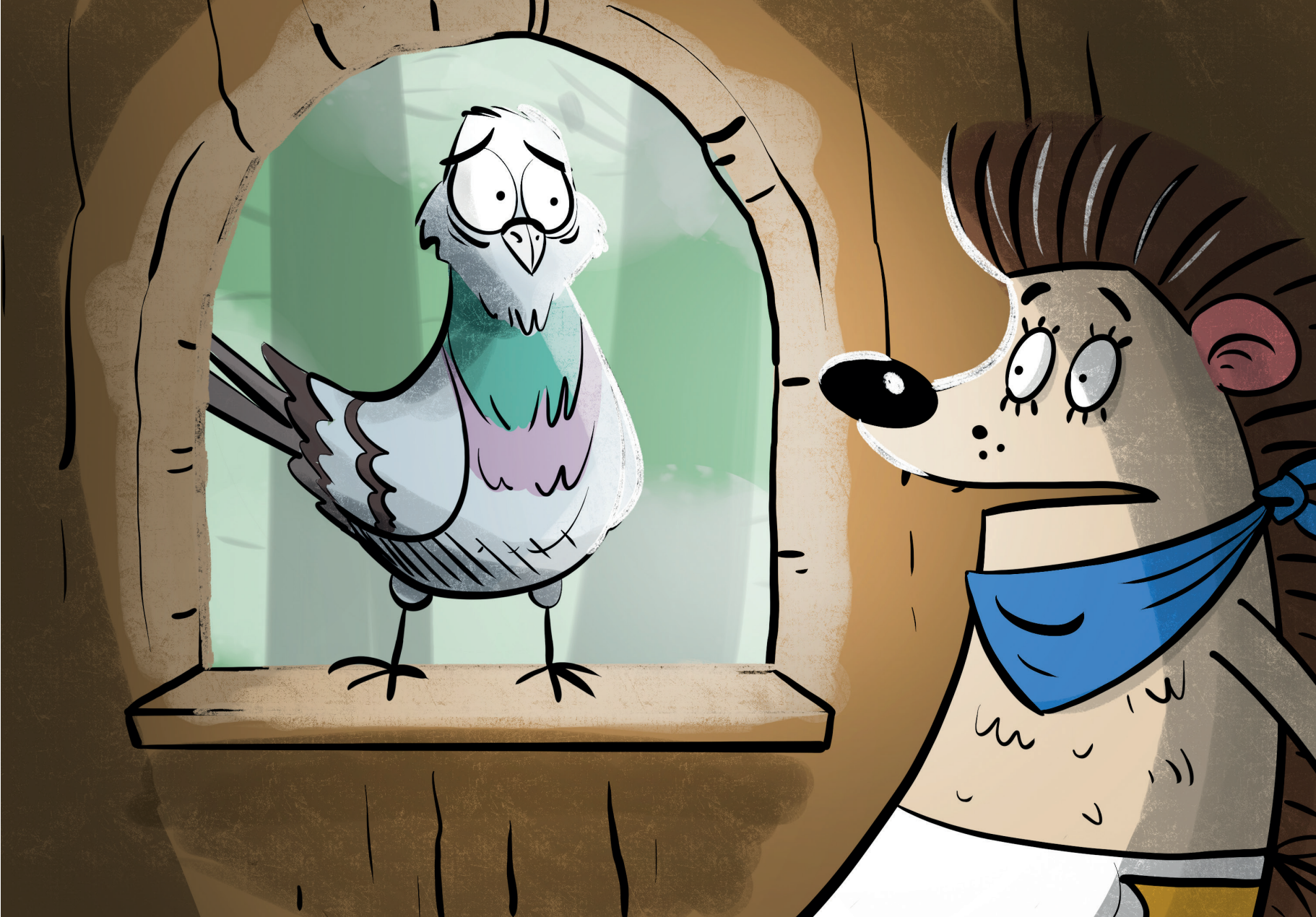


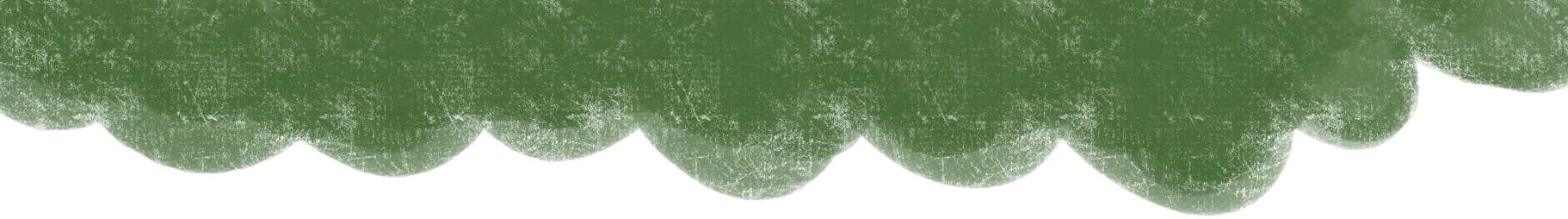
Gdy tak siedziała, zerknęła w okno i zauważyła gołębia, który zbliżył się do szyby i nie odlatywał. Uchyliła lufcik i zawołała:

- Gołębiu, kogo szukasz?
- Ciebie, Nasteńko i Twojego synka Igiełki.
- Nas szukasz? A kto Cię przysłał?
- Lecę z Niebieskiego Lasu, do którego wiodą żółte piaszczyste drogi, w którym...
- Lecisz z naszego Niebieskiego Lasu? Lecisz od mojego męża?
- Tak, lecę od niego – odparł znużony gołąb, siadając na parapacie.

Коли так сиділа, поглянула у вікно і помітила голуба, який наблизився до вікна і не відлітав. Привідкрила віконечко і вигукнула:

- Голубе, кого шукаєш?
- Тебе, Настенько і Твого синочка Голочку.
- Нас шукаєш? А хто тебе прислав?
- Лечу з Голубого Лісу, до якого ведуть жовті піщані дороги, в якому...
- Летиш з нашого Голубого Лісу, летиш від мого чоловіка?
- Так, лечу від нього, відповів втомлений голуб, сідаючи на підвіконні.





– Igiełko! – zawołała Nasteńka – Nie smuć się, mamy wiadomości od taty. Igiełka otarł rączką oczy i wraz z mamą wybiegł na podwórko. Nie zobaczył jednak tatusia, ale siwego gołębia, który zanurzył dziobek w miseczce wody przyniesionej mu przez mamę.

– Twój tata, Igiełko – rozpoczął gołąb – jest bardzo dzielny jeżem. Kiedy smok wdarł się do Niebieskiego Lasu, on niewiele myśląc, zwołał innych braci – jeży i postanowił wraz z nimi przegnać poczwagę.

– Goloczko! – вигукнула Настенька – Не засмучуйся, маємо новини від тата. Goloczka розтер ручкою очі і разом з мамою вибіг на подвір'я. Не побачив однак татка, тільки сивого голуба, який занурив дзьоб у мисочку з водою, яку принесла йому мама.

– Твій тато, Goloczko – почав голуб – є дуже сміливим їжаком. Коли дракон увірвався до Голубого Лісу, він, недовго думаючи, скликав інших братів – їжаків і вирішив разом з ними прогнати потвора.



Wiedział, że jesteście bezpieczni w Zielonym Lesie, do którego tak długo szliście, wiedział, że jego mieszkańcy wam pomogą.

– Ale ja nie chcę być w Zielonym Lesie, wolę nasz, Niebieski! – na nowo rozżalił się Igiętka.

– Nie tylko ty chcesz wrócić do Niebieskiego Lasu, Igiętko. Inne języki też chcą.

– Inne języki? – zapytał malec – Są tu inne języki?

Знав, що ви в безпеці у Зеленому Лісі, до якого ви так довго йшли, знав, що його мешканці вам допоможуть.

– Але я не хочу бути в Зеленому Лісі, хочу бути в нашому, Голубому - знову розчулився Голочка.

– Не тільки ти хочеш повернутися до Голубого Лісу, Голочко. Інші їжачки теж хочуть.

– Інші їжачки? – запитав малюк – Є тут інші їжачки?



– Oczywiście. Tuż za Wielkim Dębem mieszkają jedno, drugie wśród Zielonych Paproci, kolejne w Brzozowym Zagajniku, a jeszcze inne za Szemrzącym Strumykiem.

– A tam, za Kwiatowym Wzgórzem też? – dopytywał jeżyk.

– Też, odparł gołąb, sadowiąc się na gałęzi jarzębiny.

– I co tam robią inne jeżyki?

– Inne jeżyki? Z początku, podobnie jak ty, Igielko, bały się Zielonego Lasu i nie chciały wychodzić na polanę. Ale teraz już chętnie bawią z jeżykami z Zielonego Lasu.

– Звичайно. Тут за Великим Дубом живуть одні, другі серед Зеленої Папороті, наступні в Березовому Гаю, а ще інші за Дзюркотливим Потічком.

– А там, за Квітковим Пагорбком теж? – допитував їжачок.

– Теж, відповів голуб, сідаючи на гілці горобини.

– І що там роблять інші їжачки?

– Інші їжачки? Спочатку, подібно як ти, Голочко, боялися Зеленого Лісу і не хотіли виходити на поляну. Але зараз уже охоче бавляться з їжачками з Зеленого Лісу.



– Z Zielonego Lasu? Ale jak? Przecież języki z Zielonego Lasu mówią w zupełnie innym języku niż my, języki z Niebieskiego Lasu – zaprotestował Igiętka.

– Ja też mówię w innym języku niż ty, Igiętko, a jednak się rozumiemy – stwierdził gołąb.

– Rozumiemy się – potaknął Igiętka.

– A jeśli języki z Zielonego Lasu nie będą chciały się ze mną bawić? – nie dawał za wygraną malec.

– З Зеленого Лісу? Але як? Адже їжачки з Зеленого Лісу розмовляють зовсім іншою мовою ніж ми їжачки з Голубого Лісу – запротестував Голочка.

– Я теж розмовляю іншою мовою ніж ти, Голочко, а однак розуміємось – заявив голуб.

– Розуміємось – кивнув Голочка. А якщо їжачки з Зеленого Лісу не захочуть зі мною гратися? – не здавався малюк.



– A dlaczego miałyby się z tobą nie chcieć bawić?
Długo już latam po niebie i wiele widziałem.
Jeżyki są bardzo pomysłowe: jeżeli nie wiedzą, jak powiedzieć sobie, że się lubią, rysują sobie serca na kartkach, przytulają się, ofiarowują sobie drobne upominki, jeżeli widzą smutnego jeżyka – głaszczą go po ręce, po głowie, robią śmieszne miny i dzielą się, czym mają.
– To nie będę sam w Zielonym Lesie? – dopytywał Igiełka.
– Na pewno nie. Wszystkie jeżyki lubią zabawę, lody i czekoladę. Wszystkie jeżyki lubią biegać, grać w piłkę, śmiać się.
– Tak jak ja?

– А чому б вони не схотіли з тобою гратися?
Я довго вже літаю по небі і багато чого бачив.
Їжачки є дуже мудрі: якщо не знають як сказати, що люблять один одного, малюють сердечка на папері, обіймаються, дарують маленькі подарунки, якщо вони бачать сумного їжачка – гладять його по руці, по голові, роблять кумедні гримаси і діляться тим, що мають.
– Це значить, що я не буду один в Зеленому лісі? – Спитав Голочка.
– Напевно ні. Усі їжачки люблять розваги, морозиво і шоколад. Усі їжачки люблять бігати, грати у футбол, сміятись.
– Так як я?



- Zupełnie tak, jak ty - potwierdził gołąb i rozpostarł skrzydła do lotu.
- To co mam powiedzieć tatusiowi? – zapytał, wzbijając się w powietrze.
- Powiedz mu, że bardzo go kocham i że nie boję się jeżyków z Zielonego Lasu. Zielonego Lasu też nie! I niech przepędzi smoka. Raz na zawsze!
- Powiem mu to – zapewnił gołąb, niknąc w chmurach.

A Igiotka wziął swoją mamę za rękę i poszli z wizytą do jeżyków mieszkających za Wielkim Dębem.

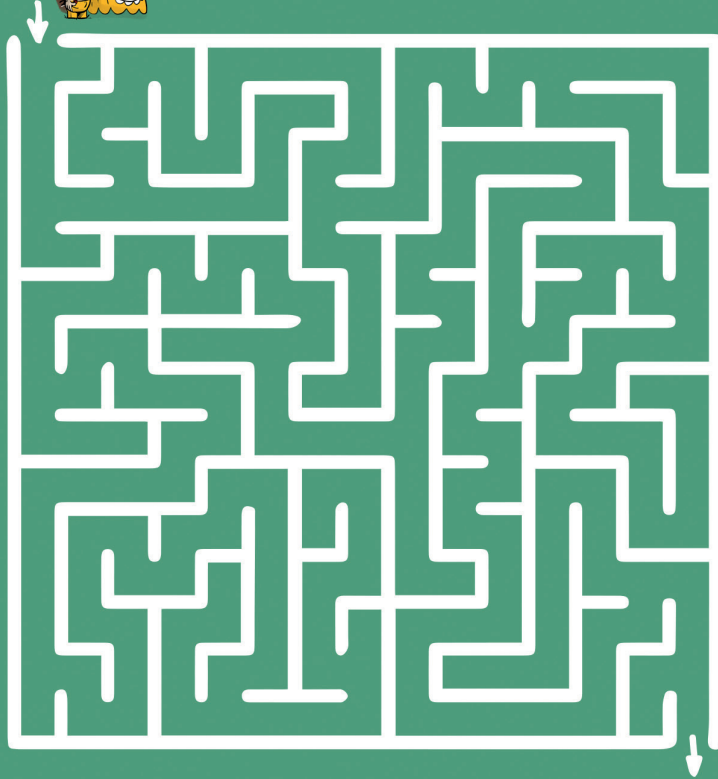
- Повністю так, як ти, підтвердив голуб і розправив крила до польоту.
- То що мені сказати татусеві? – запитав, злітаючи в повітря.
- Скажи йому, що я його дуже люблю, і що не боюся їжачків з Зеленого Лісу. Зеленого Лісу теж ні! І нехай прожене дракона.
- Раз і назавжди!
- Скажу йому це – запевнив голуб, зникаючи в хмарах.

А Голочка взяв свою маму за руку і пішов відвідати їжачків, що мешкають за Великим Дубом.





Jeżyk Igietka i jego mama Nasteńka wybierają się do jeżyków mieszkających za Wielkim Dębem. Wskaż im drogę.
Їжачок Голочка та його мама Настенька збираються відвідати їжачків, що живуть за Великим Дубом. Покажи їм дорогу.



Znajdź 10 różnic.
Знайди 10 відмінностей.

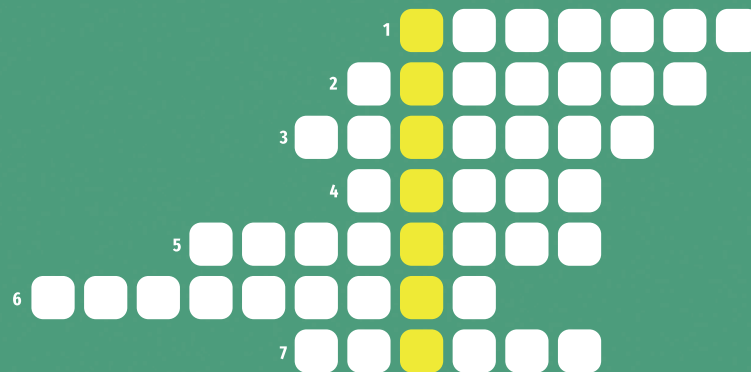
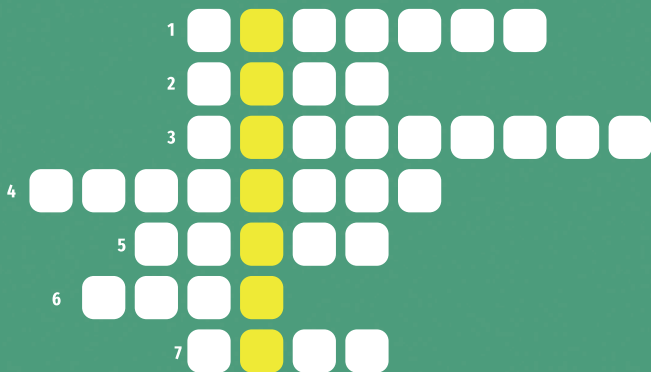




Rozwiąż krzyżówkę i dowiedz się, jak na języka wołają w Zielonym Lesie.



Розгадай кросворд і вгадай зашифроване слово.



1. Nazwa lasu, do którego uciekł jeżyk, wraz z mamą.
2. Co jeżyk ma na plecach?
3. Nazwa lasu, w którym mieszkał jeżyk przed ucieczką?
4. Jak ma na imię mama jeżyka?
5. Kto przyleciał z wizytą do jeżyka i jego mamy?
6. Kto zaatakował Niebieski Las?
7. Za kim najbardziej tęskni jeżyk?

1. Назва лісу, куди втік їжачок разом з мамою?
2. Що у їжачка на спині?
3. Назва лісу, в якому жив їжачок перед втечею?
4. Хто прелетів у гості до їжачка та його мами?
5. За ким найбільше сумував їжачок?
6. Як звали маму їжачка?
7. Хто напав на Голубий Ліс?



Dedykacja

Rodzinie Portukhai oraz wszystkim uchodźcom z Ukrainy, którym wojna zabrała spokój i szczęście.

Wszystkim Polakom, którzy otworzyli swe serca i domy.

Присвята

Сім'ї Портухай і всім біженцям з України, які були позбавлені миру і щастя війною.

Всім полякам, які відкрили свої серця і домівки.



Serdeczne podziękowania

Radosławowi Mazurowi, Pani Mieczysławie Chalot, Ivannie Melnyk, Olhie Portukhai, Ani i Jakubowi Przerwom oraz ich synowi Maksymilianowi, Małgorzacie Potent – Ambroziewicz oraz jej córkom Alicji, Elenie i Mirze Marii, Justynie Kwaśnik, mojemu synowi Łukaszowi Różyckiemu oraz naszej kochanej Gosi.

Moim małym pacjentom z Poradni Logopedycznej w SP ZOZ Przychodnie Kozienickie oraz ich rodzicom.

Wszystkim, którzy wspierali mnie w pracy nad „Jeżykiem Igietką”.

Велика подяка

Радославові Мазуру, Мечиславі Халот, Іванні Мельник, Ользі Портухай, Анні та Якубу Перерві та їх сину Максиміліану, Малгожаті Потент - Амброзевич та її дочкам Аліції, Олені та Мірі Марії, Юстині Квасьник, Моєму сину Лукашу Ружицькому та нашої коханої Госі.

Моїм маленьким пацієнтам з логопедичної клініки SP ZOZ Kozienickie Clinics та їхнім батькам.

Усім, хто підтримував мене у роботі над „Іжачком Голочкою”.

Autor

Beata Smykiewicz-Różycka

Redaktor

Maja Zięba

Projekt graficzny okładki

Marcin Skoczek

Ilustrator

Marcin Skoczek

Tłumaczenie

Ivanna Melnyk, Olha Portukhai

Wstęp

Ewa Jarosz

Zdjęcie

ProCoreMedia fotografia

Partner projektu:



www.enea.pl

Copyright © by Beata Smykiewicz-Różycka, 2022

Copyright © Fundacja Energia-Działanie, Kozenice 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych – również częściowe – tylko za wyłącznym zezwoleniem pisemnym właściciela praw autorskich.

ISBN 978-83-958827-3-9

Wydawnictwo:

Fundacja Energia – Działanie



Nakład: 7000 egzemplarzy

Bajka dostępna na stronie: jezykigielka.pl

Znajdziesz nas:

 facebook.com/fundacja.energia.dzialanie

 instagram.com/fundacja.energia.dzialanie



Beata Smykiewicz-Różycka

ur. 1969 r. w Kozieniach – nauczycielka, logopedka, prezeska Fundacji „Energia-Działanie”.
Inicjatorka akcji **Ida Czerwcowca. Stop rakowi piersi.**
Autorka książki „Okruchy dnia, czyli Krzysiek i inne zapiski”.
U honorowania odznaczeniami państwowymi w tym Złotym Krzyżem Zastępy w 2012 roku.

Mówi o sobie:

„Nigdy nie sądziłam, że mogłabym mieć coś do powiedzenia, więc wzięłam się za pisanie.”



Partner projektu:



www.enea.pl

Partnerzy pozostali:



SKOOP.PL



DARIUSZ ŁUKAWSKI MEDIA

Wydawnictwo:

ISBN 978-83-958827-3-9

