

## **8. Spis opowiadań proponowanych do wykorzystania na lekcjach religii**

**(do katechez o sakramencie pokuty, Wielkim Poście,  
rzeczach ostatecznych).**

### **I Temat: o przezwyciężaniu uczucia strachu**

Opowiadania: „Silny przyjaciel”, „Poczuć niebo pod stopami”, „Dobry strach” [w:]

Linde von Keyserlingk, *I nagle zrobiło się cicho: opowiadania o śmierci i pożegnaniach*, Kielce 2001.

### **II Temat: o pożegnaniach (śmierci)**

O pożegnaniu z ukochaną roślinką: „Hiacynt”.

O pożegnaniu ze zwierzątkiem: „I nagle zrobiło się cicho”.

O rozstaniu z dziadkami: „Babcia leży na jarzębinie”.

[w:] Linde von Keyserlingk, *I nagle zrobiło się cicho: opowiadania o śmierci i pożegnaniach*, Kielce 2001.

### **III Temat: bajki relaksacyjne**

Maria Molicka, *Bajkoterapia: o lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Warszawa 2002.

### **IV Temat: Bajki psychoedukacyjne**

O odrzuceniu ucznia przez grupę: „Bajka o pajęczku”.

O własnych predyspozycjach, umiejętnościach: „Bajka o pszczołce”.

O niepowodzeniu w nauce szkolnej: „Bajka o mróweczce”.

O przyjaźni: „Bajka o dwóch ołówkach”.

[w:] Maria Molicka, *Bajkoterapia: o lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Warszawa 2002.

## V Temat: Teksty relaksujące

Teksty te można traktować jako „teksty matki”, na podstawie których uczestnicy stworzą własne teksty relaksujące lub aktywizujące.

*W piękny letni poranek – idziesz ścieżką przez las – słyszysz śpiew ptaków – strumyk płynie leniwie – trawy leciutko kołyszają się nad nim – idziesz powoli – bardzo powoli – oddychasz spokojnie – czujesz na twarzy lekki powiew wiatru – promienie słońca delikatnie grzeją twoje ciało – jest ci przyjemnie – czujesz się odprężona – spokojna – oddychasz głęboko – powietrze jest przesycone zapachem sosen – czujesz się lekka i radosna – siadasz na miękkim mchu – opierasz się o pień brzozy – patrzysz w błękitne niebo – i jesteś szczęśliwa – masz wakacje – odpoczywasz – a w koło cisza – cisza – cisza.*

*Wędrujesz po plaży – jest ciepło – i przyjemnie – patrzysz na spokojne morze – na linii horyzontu widzisz przepływający statek – marzysz o podróżach – o pachnących sadach pomarańczy – o ciepłym – delikatnym wietrze – muskającym twoje włosy – o nadmorskich kawiarenkach – zatrzymujesz się na chwilę – zasłuchana w cichutki szum fal w patrzysz w dal – słońce powoli znika na horyzoncie – jest coraz ciszej – i ciszej.*

## VI Temat: Bajki filozoficzne, np. na lekcje zastępcze

„Słowo” [w:] Przeł. B. Rudawski, *Bajka afrykańska*: Piquemal & Lagautriere 2003–2004, s. 50–51.

„Zajęcza dola” [w:] Przeł. E. Nowak, *Opowieść z Anatolii, dzisiejsza Turcja*: Piquemal & Lagautriere, 2003–2004, s. 108–109.

„Jeże” [w:] Przeł. J. Danszczyk & J. Gościński, *Bajka opowiadana przez A. Schopenhauera*: Piquemal & Lagautriere, 2003–2004, s. 10.

„Żaba i skorpion” [w:] Przeł. M. Fołda & M. Gilicka, *Bajka afrykańska*: Piquemal & Lagautriere 2003–2004, s. 16–17.

„Mędrzec” [w:] Przeł. J. Klak-Nowakowa, *Bajka uzbecka: Skazki narodowe*, 1981, s. 36–37.

„Potrójne sito Sokratesa” [w:] Przeł. D. Jakubowski, *Przypowieść podawana za Sokratesem*, 470–399 p.n.e., Piquemal & Lagautriere, 2003–2004, s. 42–43.

„Pierścień Gygesa” [w:] Przeł. A. Tomczak: *Opowieść zaczerpnięta z Platońskiego Państwa* (427–347 p.n.e.), Piquemal & Lagautriere, s. 76–77.

Wiele bajek można znaleźć pod adresem: <http://www.zosia.pia-sta.pl/menu.htm> - 16k (dostęp: 28.05.2021); np. „Bajka o uczuciach”, „Bajka o Miłości i Szaleństwie”, „Bajka o Róży”, „Bajka o zasmuconym smutku”, „Kiedy patrzę, jak śpisz”, „Słowik i Róża”, „Szczeniaki na sprzedaż”.

## VII Temat: Bajki i ćwiczenia na wyrażanie emocji

1. Powiedz coś o sobie – technika niedokończonych zdań:
  - Moje hobby...
  - Moje ulubione kolory, dania, zajęcia itp....
  - Najbardziej lubię robić...
  - Najbardziej lubię chodzić...
2. W jakim jesteś nastroju? – komunikaty niewerbalne.
3. Nawiązywanie kontaktów:
  - dobieramy się w grupy, według jakiejś cechy wspólnej (od największej do najmniejszej);
  - „Lustra”;
  - poznajemy dłonie sąsiada;
  - „Ludzie do ludzi”.
4. Budowanie zaufanie do partnera:
  - „Pociąg”;
  - „Ślepiec”.
5. Werbalne i niewerbalne wyrażanie emocji:
  - kiedy się cieszę;
  - kiedy jestem zadowolony;
  - kiedy jestem smutny;
  - kiedy jest mi przykro;
  - kiedy jestem bardzo zły.

„Bajka o brzydkim misiu” [w:] E. Nowak, *Wszystko, tylko nie mięta*, Warszawa 2002, s. 160–161.