



PomaBajki & Wydawnictwo Mięta

„PSTRYK! – OSWAJAMY CIEMNOŚĆ I ODKRYWAMY SWOJĄ ODWAGĘ”

SCENARIUSZ ZAJĘĆ INSPIROWANY KSIĄŻKĄ „PSTRYK!”
KATARZYNY BERENIKI MISZCZUK I JOANNY STRĘKOWSKIEJ-
TÜRKMEN

Współpraca:

PomaBajki & Wydawnictwo Mięta
Materiał edukacyjno-emocjonalny



Kiedy gasną światła, budzą się cienie...
Ale wystarczy jedno PSTRYK! – i okazuje się, że w
ciemności można znaleźć odwagę, spokój i uśmiech.
Ten scenariusz powstał z połączenia mocy bajki,
literatury i bajkoterapii.
Został opracowany z myślą o nauczycielach, którzy
chcą towarzyszyć dzieciom w odkrywaniu emocji,
rozmowie o odwadze i w budowaniu poczucia
bezpieczeństwa poprzez wspólne czytanie i działanie.



WYDAWNICTWO
MIĘTA





WSPÓŁPRACA WYDAWNICTWA MIĘTA I POMABAJEK

Wydawnictwo **Mięta** i **PomaBajki.pl** połączyły siły, by stworzyć coś wyjątkowego – materiały edukacyjne, które pomagają dzieciom **czytać, czuć i rozumieć emocje**.

Wspólnym celem tej współpracy jest pokazanie, że **książka może być nie tylko opowieścią, lecz także początkiem rozmowy, zabawy i odkrywania siebie**.

PomaBajki to przestrzeń tworzona przez nauczycielkę i bajkoterapeutkę Ewelinę Mrugałę. Na stronie znajdują się gotowe materiały bajkoterapeutyczne – scenariusze, które łączą bajki, zabawy i emocje w kompletne lekcje. Strona pokazuje, jak bajki pomagają dzieciom zrozumieć świat i siebie oraz uczyć się nazywać emocje – metoda ta wspiera rozwój emocjonalny i społeczny. **PomaBajki** oferują też innowacje pedagogiczne oraz projekty edukacyjne – gotowe programy do wdrożenia w przedszkolach i szkołach, które dają nauczycielom narzędzia do pracy z emocjami, wartościami i budowaniem relacji.

Rezultatem naszej współpracy jest materiał edukacyjny inspirowany książką „**Pstryk!**” Katarzyny Bereniki Miszczuk oraz Joanny Strękowskiej-Türkmen. Zapraszamy do twórczego odkrywania literatury w sposób angażujący emocje, wyobraźnię i zmysły dziecka – z pomocą **PomaBajek** i ich bajkoterapeutycznych narzędzi.



**POMA
BAJKI**
BAJKI, KTÓRE POMAGAJĄ

WYDAWNICTWO
MIĘTA





SCENARIUSZ ZAJĘĆ DO KSIĄŻKI „PSTRYK!”

Na podstawie książki: „Pstryk!” Katarzyny Bereniki Miszczuk i Joanny Strękowskiej-Türkmen

Wydawnictwo: Mięta

Czas trwania: 60–90 minut

Grupa wiekowa: 5–9 lat (warianty aktywności dla młodszych i starszych)

Temat zajęć: „Pstryk! – oswajamy ciemność i odkrywamy swoją odwagę”

Moduł: Mój mały detektyw odwagi





CELE ZAJĘĆ:

1. **Oswojenie lęku** przed ciemnością poprzez zabawę, rozmowę i działanie.
2. **Rozwijanie** umiejętności nazywania emocji i ich źródeł.
3. **Wzmacnianie** poczucia bezpieczeństwa i **współpracy** w grupie.
4. Ćwiczenie **uwagi** wzrokowej i logicznego myślenia.
5. **Rozwijanie** twórczej ekspresji poprzez teatr, rysunek i plastyczną interpretację.

MATERIAŁY:

- Książka „Pstryk!”;
- Latarki (1-2 na grupę);
- Możliwość przyciemnienia sali / lampki LED;
- Przedmioty z książki: plecak, szal, roślina, globus z kablem, zabawkowy pająk, maskotka-kot;
- Kartki A4, kredki, flamastry, nożyczki, klej;
- Duży brystol (do mapy odwagi);
- Taśma, długopisy, pastele lub farby;
- Cicha muzyka (np. delikatne dźwięki nocy, skrzypce, pianino).





WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEJ / PROWADZĄCEGO

- 1 **Zadbaj o poczucie bezpieczeństwa.** Powiedz dzieciom, że to zabawa w odkrywców, nie test odwagi. Można w każdej chwili powiedzieć „Stop”.
- 2 **Nie umniejszaj strachu.** Zamiast „Nie bój się”, powiedz: „Rozumiem, że to może być trochę straszne – zobaczmy razem, co to jest”.
- 3 **Podkreśl znaczenie ciekawości.** W książce bohater uczy się, że poznawanie i pytanie „co to?” rozprasza lęk.
- 4 **Używaj spokojnego tonu.** Prowadź zajęcia w rytmie: napięcie – rozpoznanie – ulga.
- 5 **Zakończ rytuałem odwagi.** Wspólne „PSTRYK!” ma symbolicznie zamknąć strach i otworzyć przestrzeń bezpieczeństwa.





PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. WPROWADZENIE

od ciemności do światła (10–15 min)

Cel: wprowadzenie dzieci w temat emocji towarzyszących ciemności, stworzenie atmosfery bezpieczeństwa i ciekawości.

Powitanie:

Prowadzący/ca zaprasza dzieci do kręgu i mówi:

„Dziś poznamy historię o chłopcu, który bał się ciemności, ale odkrył, że ma w sobie wielką odwagę. Zanim przeczytamy bajkę, spróbujmy sami zobaczyć, jak to jest – kiedy robi się ciemno i kiedy znów pojawia się światło.”

Rozmowa w kręgu:

- Co czujesz, gdy gasną światła?
- Czy w ciemności wszystko wygląda tak samo jak w dzień?
- Jak myślisz, po co nam noc?
- Co pomaga Ci poczuć się spokojnie, kiedy jest ciemno?





PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. WPROWADZENIE cd.

od ciemności do światła (10–15 min)

Zabawa ruchowa – „Zabawa ze światłem”

Włącz spokojną muzykę (np. dźwięki pianina lub odgłosy nocy).

1. Dzieci swobodnie poruszają się po sali – mogą udawać, że są promykami światła, które tańczą, unoszą się, wirują.
2. Gdy prowadzący/ca mówi „ciemność” – dzieci zatrzymują się i przybierają pozycję skuloną, jakby ukryły się w nocy.
3. Gdy prowadzący/ca mówi „PSTRYK!” – dzieci powoli się prostują, „rozświetlają” dłonie, unoszą ręce do góry i pokazują, jak światło wraca.
4. Powtórz kilka razy – raz szybciej, raz wolniej, zmieniając ton głosu i rytm muzyki.

Wariant dla starszych dzieci:

W parach dzieci tworzą figury światła i cienia – jedna osoba jest „światłem” (rozświecła się, wykonuje powolne, otwarte ruchy), druga „cieniem” (porusza się ostrożnie, cicho, po czym zamieniają się rolami).

Po zabawie zapytaj:

- Co czuliście, gdy byliście cieniem?
- A co, gdy byliście światłem?

Podsumowanie etapu:

„Každy z nas ma w sobie i cień, i światło. Czasem boimy się ciemności, ale nawet wtedy nasze światło wciąż w nas świeci – trzeba je tylko zauważyć.”





PRZEBIEG ZAJĘĆ

2. CZYTANIE I ROZMOWA (15–20 min)

Czytanie książki „Pstryk!”:

- Prowadzący/a czyta fragmenty z wyraźnym „PSTRYK!”, które dzieci powtarzają chórem.
- Po każdym fragmencie rozmowa i interpretacja:
 - Co bohater zobaczył w ciemności?
 - Co to naprawdę było?
 - Jak reagowała mama?
 - Co zmieniło się w chłopcu, gdy sprawdził?

Pytania pogłębiające:

1. Jak czujemy się, gdy nie wiemy, co widzimy?
2. Dlaczego łatwiej się boimy, kiedy jesteśmy sami?
3. Jak pomaga nam światło?
4. Jak inaczej można rozświetlić swój strach – bez lampki?





PRZEBIEG ZAJĘĆ

3. ZABAWA RUCHOWA – Detektyw Cienia (15 min)

Zasady:

Prowadzący/cą pokazuje cień (np. plecak, roślina, szal), dzieci odgadują, co to może być.

Po każdym odkryciu wspólnie mówią:

- „To nie potwór, to tylko... (nazwa przedmiotu)!”

Wariant starszych: dopisują do tablicy pary: „Cień – przedmiot” i krótkie uzasadnienie.

Wariant młodszych: rysują odkryty przedmiot na kartce.

- Rozwijają percepcję wzrokową, logiczne myślenie i odwagę poznawczą.





PRZEBIEG ZAJĘĆ

4. CZĘŚĆ TWÓRCZA – Mapa Odwagi (25 min)

Cel: pokazanie, że poznanie = bezpieczeństwo.

Przebieg:

1. Na środku sali rozłóż duży brystol – to będzie wspólna mapa odwagi.
2. Wspólnie z dziećmi narysujcie prosty plan pokoju lub sali (łóżko, szafa, roślina, biurko).
3. Dzieci wybierają miejsce, które mogłoby być „ciemnym zakątkiem”, i rysują przedmiot, który czasem wygląda tam „dziwnie” – np. kurtka, roślina, kot, koc.
4. Obok rysunku każde dziecko rysuje **źródło światła lub symbol odwagi**:
 - lampkę, gwiazdkę, uśmiech, dłoń, serce, promień, słońce,
 - albo pisze krótkie zdanie: „To tylko...”, „Sprawdziłem i wiem, że to...”.
5. Na koniec dzieci prezentują swoje miejsca i wyjaśniają, jak „rozświecili” dany kąt.

Efekt końcowy:

Mapa zostaje w sali jako „nasza mapa odwagi”. Prowadzący/ca może przykleić ją na tablicy i powiedzieć: **„Każdy z nas dodał swoje światło. Teraz w naszej sali nie ma już ciemnych miejsc.”**





PRZEBIEG ZAJĘĆ

5. MINI TEATRZYK – Teatr Cieni „Pstryk!” (15–20 min)

Cel: rozwijanie ekspresji, współpracy i poczucia sprawczości.

Przygotowanie:

- Z prześcieradła lub dużego arkusza papieru zrób ekran (można przypiąć do dwóch krzeseł).
- Za ekranem ustaw źródło światła (latarka, lampka biurkowa).
- Przygotuj papierowe sylwetki lub rekwizyty z zajęć.

Przebieg:

1. Dzieci w grupach (3–4 osoby) wybierają scenę z książki: np. z plecakiem, rośliną, żyrandolem, kotem.
2. Tworzą krótką inscenizację – jedna osoba czyta/opowiada, inne poruszają figurkami lub przedmiotami, które rzucają cień.
3. Dzieci same wymyślają narrację – mogą dodać własny dialog, dźwięk lub rymowany opis.
4. Po pokazie każda grupa opowiada, jak się czuła i co odkryła.

Zadanie świetnie sprawdza się także w kameralnym oświetleniu – tworzy klimat bezpieczeństwa i magii.





PRZEBIEG ZAJĘĆ

6.1. KARTA PRACY – „Mój Pstryk emocji” (15–20 min)

Cel: rozpoznawanie emocji i ich kolorów, autorefleksja i wyciszenie po zajęciach.

Materiały: wydrukowana karta pracy z konturem postaci Pstryka.

Instrukcja dla prowadzącego/cej:

1. Rozdaj dzieciom karty z konturem Pstryka.
 2. Powiedz: „Každy z nas ma w sobie Pstryka – światło, które zmienia się w zależności od tego, co czujemy. Za chwilę pokolorujecie swojego Pstryka kolorami emocji.”
 3. Wyjaśnij znaczenie kolorów:
 - **Żółty** – radość
 - **Niebieski** – smutek
 - **Brązowy** – strach
 - **Zielony** – spokój
- *Legenda na karcie pracy.
4. Dzieci kolorują swojego Pstryka tak, jak czują się w danym momencie – mogą używać więcej niż jednego koloru, tworzyć przejścia i łączyć emocje.
 5. Na dole karty dopisują krótkie zdanie:
 - „Mój Pstryk czuje dziś...” (i dopisują własne słowo, np. spokojnie, radośnie, odważnie).

6. Karty można powiesić obok mapy odwagi – tworzą wtedy galerię „Światełka emocji”.



MÓJ PSTRYK EMOCJI

POMYŚL, JAK SIĘ DZIŚ CZUJESZ.

POKOLORUJ SWOJEGO PSTRYKA KOLORAMI EMOCJI WEDŁUG LEGENDY.



Mój Pstryk czuje dziś...

Smutek

Złość

Spokój

Radość

Strach

Miłość



PRZEBIEG ZAJĘĆ

6.2. KARTA PRACY: „Mój stoik odwagi”

Cel: oswojenie lęku przed ciemnością poprzez symboliczne „zamknięcie strachu” i „rozświetlenie odwagi”. Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa, spokoju i sprawczości.

Wprowadzenie (dla prowadzącego/cej):

Prowadzący/ca pokazuje dziecku obrazek stoika lub prawdziwy stoik i mówi:

„Wyobraź sobie, że ten stoik to Twoje bezpieczne miejsce. Możesz w nim przechować swoje małe światło odwagi – coś, co pomaga Ci, gdy robi się ciemno.”

Instrukcja dla dzieci:

Na karcie widnieje duży **kontur stoika z nakrętką**, otoczony miękkim światłem.

Pod nim napis: „W moim stoiku odwagi trzymam...”

Zadanie:

Wewnątrz stoika dzieci **rysują lub zapisują rzeczy, które dają im poczucie odwagi i spokoju**, np.:

- przytulanie mamy,
- lampka nocna,
- pluszak,
- rozmowa,
- ulubiona bajka,
- śmiech z przyjacielem,
- inne.



MÓJ SŁOIK ODWAGI

**ZASTANÓW SIĘ, CO SPRAWIA, ŻE CZUJESZ SIĘ ODWAŻNIE I SPOKOJNIE.
W ŚRODKU SŁOIKA NARYSUJ LUB NAPISZ TE RZECZY (NP. PRZYTULANIE
MAMY, ZABAWKA CZY ROZMOWĘ Z PRZYJACIELEM.)**



W moim słoiku odwagi trzymam:



PRZEBIEG ZAJĘĆ

7. PODSUMOWANIE – Rytuał odwagi (10 min)

Cel: oswojenie lęku przed ciemnością poprzez symboliczne „zamknięcie strachu” i „rozświetlenie odwagi”. Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa, spokoju i sprawczości.

Krąg emocji:

Każde dziecko kończy zdanie:

- „Kiedy robi się ciemno, czuję...”
- „Dziś odnalazłem odwagę, bo...”

Ewaluacja – skala żarówek:

Dzieci wybierają jedną żarówkę – do wydrukowania przez nauczyciela

- **jasna** – „czuję się odważnie i dobrze”,
- **półciemna** – „czasem się boję, ale próbuję”,
- **ciemna** – „potrzebuję więcej światła i wsparcia”.

Zakończenie:

Wspólne klaśnięcie i głośne „PSTRYK!” – symboliczne rozświetlenie odwagi.





DODATKOWE PYTANIA PO ZAJĘCIACH

1. Dlaczego bohater bał się ciemności?
2. Jak zmienił się dzięki pomocy mamy?
3. Co to znaczy być „detektywem odwagi”?
4. Jakie emocje pojawiają się, gdy coś poznajemy?
5. Jak można komuś pomóc, gdy się boi?
6. Co w Twoim pokoju bywa najciemniejsze?
7. Co może być Twoim „światłem odwagi”?
8. Jak możemy rozświecić cudze strachy?





DZIĘKUJEMY!

PomaBajki & Wydawnictwo Mięta
Edukacja poprzez emocje, literaturę i zabawę

Więcej materiałów znajdziesz na:

www.pomabajki.pl

www.wydawnictwomieta.pl



WYDAWNICTWO
MIĘTA

