

Poznaj mnie!

JUSTYNA NOSOROWSKA

Specjalista od bajkoterapii dzieci



Poznaj mnie!

JUSTYNA NOSOROWSKA

Specjalista od bajkoterapii dzieci



Jesteśmy przekonani, że biznes nie musi
być obszarem rywalizacji, w którym
każdy działa na własną rękę.

**RAZEM MOŻEMY
NAUCZYĆ SIĘ WIĘCEJ I DOJŚĆ DALEJ,**

dlatego pragniemy tworzyć przestrzeń wspierającą
wszechstronny rozwój, opartą na zasadzie altruizmu
i współpracy, w której im więcej dajesz, tym więcej
do ciebie wraca.

Biznes może mieć ludzkie oblicze
i jednocześnie progresować –

**GŁĘBOKO W TO WIERZYM Y
I PRZEKONAMY O TYM ŚWIAT!**



Chcesz taką samą książkę?
Zeskanuj QR kod!

WPADNIJ NA NASZE SOCIAL MEDIA!



firmago.pl



Firmago



Firmago



Firmago



Firmago



firmago



SPIS TREŚCI

str. 5	Poznaj mnie!
str. 6	Więcej o mnie
str. 11	W moim świecie
str. 13	Co mogę dla Ciebie zrobić?
str. 15	W czym mogę Ci pomóc?
str. 18	Moja historia
str. 29	Dlaczego w ogóle to robię?
str. 32	Odwiedź mnie!



Poznaj mnie!

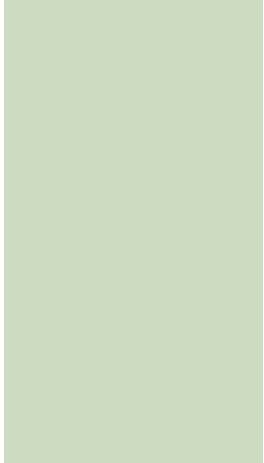


Nazywam się Justyna Nosorowska. Od kilku lat łączę literaturę z psychologią, tworząc bajki terapeutyczne i poradniki, które pomagają dzieciom, rodzicom i nauczycielom oswajać to, co często trudne do wypowiedzenia – smutek, lęk, złość, wstyd, ale też radość i nadzieję. Wierzę, że słowa mogą być jak bezpieczne miejsce – ciche, ale otwarte, w którym można odetchnąć i powiedzieć: „Tak właśnie czuję”.

Piszę, bo wiem, jak wiele może zmienić jedna historia. Bajka potrafi dotknąć dziecka, ale i dorosłego, który nosi w sobie własne, dawne emocje. Nie poucza, nie ocenia – tylko towarzyszy. Pozwala zobaczyć, że emocje nie są wrogiem, lecz sygnałem. Że złość może opowiadać o granicach, a smutek – o tęsknocie.

Nie tworzę świata idealnego. Tworzę taki, w którym można przeżywać i szukać. Chcę, by moje książki były jak most między dzieckiem a dorosłym, między pytaniem a odpowiedzią, między ciszą a rozmową. Wierzę, że każda opowieść niesie w sobie odrobinę światła. Czasem niewielką, ale wystarczającą, żeby ktoś nie czuł się w ciemności sam.

Ukończyłam **Bibliotekoznawstwo i Informację Naukową na Uniwersytecie Warszawskim**, gdzie obroniłam pracę o biblioterapii i bajkoterapii jako sposobie samouzdrawiania. Od tego czasu zajmuję się pisaniem, redakcją i prowadzeniem warsztatów. Jestem autorką poradnika dla rodziców *Porozmawiajmy o rozwodzie* (seria *Mały człowiek. Wielkie uczucia*), a także bajek terapeutycznych: *Smok Złosiek*, *Bóg i ja – razem w radości i smutku*, *Magiczne opowieści* i *Bajki na każdy dzień tygodnia*.



Więcej o mnie

Od kiedy pamiętam, książki były dla mnie czymś więcej niż tylko opowieścią. Były miejscem, w którym mogłam się schować, gdy świat wydawał się zbyt głośny, zbyt wymagający lub zbyt obcy. Pachniały spokojem, papierem i obietnicą, że gdzieś między słowami znajdę odpowiedź albo przynajmniej poczucie, że ktoś już kiedyś czuł to samo. To właśnie one nauczyły mnie, że historie potrafią trzymać za rękę. Dlatego długo przed tym, zanim zrozumiałam, kim chcę zostać, wiedziałam jedno – że chcę być blisko słowa.

Dorastając, obserwowałam, jak ludzie wokół rzadko mówią o emocjach. Smutek szybko miał zniknąć, złość trzeba było połknąć, a strach – przemilczeć. A ja czułam, że w słowach ukrywa się coś więcej: ratunek. W książkach bohaterowie przeżywali to, czego nie wolno było nazwać głośno. Mogli płakać, buntować się, tęsknić. Dzięki nim wiedziałam, że niczym nie różnię się od nich – po prostu jestem człowiekiem, który czuje.

Dlatego wybór studiów nie był przypadkiem. Wybrałam Bibliotekoznawstwo i Informację Naukową na Uniwersytecie Warszawskim – kierunek, który pozwolił mi spojrzeć na książkę nie tylko sercem, ale i naukowo. To tam zrozumiałam, że literatura może nie tylko bawić czy wzruszać, ale też leczyć. Moja praca licencjacka – „Biblioterapia i bajkoterapia jako sposób samouzdrawiania” – była pierwszym świadomym krokiem w tę stronę. Nie pisałam jej z obowiązku. Pisałam ją, bo wierzyłam, że odpowiednio dobrana opowieść może stać się lekarstwem – nie na wszystkie rany, ale na te, które dojrzewają w ciszy.

Równolegle uczyłam się szacunku do słowa od zupełnie innej strony. Pracowałam jako redaktor, korektor, edytor. Poprawiałam teksty, wyłapywałam błędy, pilnowałam rytmu i logiki zdań. To była szkoła cierpliwości i pokory. Nauczyła mnie, że słowo może być piękne, ale musi też być precyzyjne. Że emocja jest ważna, ale dopiero w połączeniu z warsztatem nabiera mocy. Później właśnie to połączenie – serca i rzemiosła – stało się fundamentem mojej pracy.

Kiedy zaczęłam pisać własne historie, nie myślałam o tym, by stać się autorką książek. Chciałam tylko znaleźć język, którego sama kiedyś potrzebowałam. Język prosty, czuły, zrozumiały zarówno dla dziecka, jak i dla dorosłego, który nosi w sobie dziecko sprzed lat. Z czasem moje teksty stały się czymś więcej niż zapiskami – zaczęły trafiać do ludzi. Pojawiły się pierwsze bajki terapeutyczne, które pisałam nocami, między codziennością a ciszą. W każdej z nich starałam się ukryć małe światło – nadzieję, że nawet jeśli emocje boją, to można przez nie przejść, jeśli tylko ktoś poda nam dłoń.



Pierwszą książką, która trafiła do czytelników, był poradnik *Porozmawiajmy o rozwodzie*. Powstał z potrzeby serca, bo widziałam, jak wiele dzieci przeżywa rozpad rodziny w samotności. Dorośli są pochłonięci własnym bólem, formalnościami, lękiem o jutro – a dziecko zostaje ze swoim jednym pytaniem: „Czy ja też mogę kochać oboje?”. Chciałam napisać coś, co pomoże rodzicom znaleźć słowa – nie trudne, nie pełne winy, ale prawdziwe i delikatne. Książka szybko pojawiła się w Empiku oraz na Amazonie. To nie była wielka premiera ani kampania reklamowa. To była cicha książka – taka, która trafia do tych, którzy naprawdę jej potrzebują.

Później pojawiły się kolejne historie: *Smok Złosiek*, który uczy, że złość nie jest potworem, którego trzeba zamknąć w pokoju, ale emocją, którą można zrozumieć. *Bóg i ja – razem w radości i smutku*, w której próbowałam pokazać, że wiara może być rozmową,



Bajki na każdy dzień tygodnia



Dla dzieci 5-9 lat

Justyna Nosorowska

a nie strachem. Były też *Magiczne opowieści* – pełne ciepła i prostoty – oraz *Bajki na każdy dzień tygodnia*, które powstały z myślą o wieczorach, kiedy dziecko chce już zasnąć, ale w sercu wciąż coś gra.

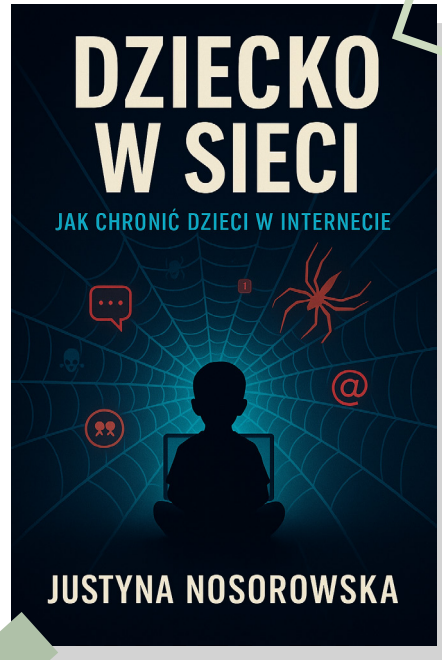
Każda z tych książek była jak oddanie komuś kawałka serca w formie słów. Nie miały kolorowych premier, wielkich okładek w księgarniach. Często istniały tylko jako e-booki – małe pliki zapisane gdzieś w pamięci telefonu, tabletu czy czytnika. A jednak trafiały do ludzi. Dostawałam wiadomości: „Moja córka pierwszy raz powiedziała, że jest jej smutno”, „Syn przestał czuć się potworem”. I wtedy wiedziałam, że nawet jeśli te książki są ciche, to mówią głośniej niż niejeden krzyk.

Im więcej pisałam, tym mocniej widziałam, jak bardzo ludzie potrzebują prostych słów o emocjach. Nie psychologicznych wykresów, nie trudnych terminów. Potrzebują historii, które można przeczytać dziecku przed snem albo samemu – kiedy wszystko jest zbyt trudne. Z czasem zaczęłam dostawać wiadomości nie tylko od rodziców, ale także od nauczycieli, psychologów, pedagogów szkolnych. Pisali, że korzystają z moich bajek w pracy z dziećmi, które boją się mówić, które chowają łzy w rękaw bluzy, które tłuką drzwiami, choć tak naprawdę chcą tylko, by ktoś je zrozumiał.

Wiedziałam wtedy, że to, co robię, nie może być tylko pisanie do szuflady. Bywało, że opowieść stawiała się pierwszym mostem między nauczycielem a uczniem. Czasem ktoś mówił: „To dokładnie o mnie”. Czasem zapadała długa cisza, a w niej – zrozumienie. W takich chwilach czułam, że bajka naprawdę może być terapią, choć nie zastąpi terapeuty. Może być początkiem rozmowy. Drzwiami, które ktoś wreszcie uchyla.

Z czasem zaczęłam też rozwijać swoje kompetencje. Brałam udział w kursach z bajkoterapii, biblioterapii, pracy z dziećmi w kryzysie. Szczególnie bliski stał mi się temat dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) oraz z zaburzeniami integracji sensorycznej (SI). Te dzieci czują mocniej, szybciej się męczą, przeżywają świat całym sobą – a często słyszą tylko, że są „niegrzeczne”, „przewrażliwione”, „trudne”. Tworząc bajki, myślę także o nich. O tym, by ktoś powiedział: „Rozumiem, że ci trudno”.

Dziś pracuję nad kilkoma projektami jednocześnie. Jednym z nich jest poradnik *Dziecko w sieci*, który pokazuje, jak rozmawiać z dziećmi o Internecie – nie strasząc, ale towarzysząc. Bo Internet to nie wróg. To przestrzeń, do której dzieci wchodzi codziennie – i potrzebują tam dorosłego, który nie będzie policjantem, ale przewodnikiem. Równolegle tworzę kurs bajkoterapii dla rodziców, nauczycieli, bibliotekarzy i psychologów. Chcę pokazać krok po kroku, jak powstaje bajka terapeutyczna, jak dobierać metafory, jak rozmawiać po lekturze, co zrobić, gdy dziecko milczy lub zamyka się w sobie.



W tym wszystkim jest też życie – kawa o poranku, psy, które chcą wyjść na spacer, kot zwinięty w kłębek na kolanach, modlitwa w ciszy, gdy świat zaczyna przytłaczać. Piszę nocami, gdy dom zasypia, bo wtedy słowa przychodzą najciszej, ale najprawdziwiej. Nie wiem, dokąd ta droga mnie zaprowadzi. Wiem tylko, że chcę być tam, gdzie słowa mogą przynieść ulgę.

Nie chcę tylko pisać książek. Chcę, żeby dzieci przestały czuć się samotne w tym, co przeżywają, a dorośli nie czuli się bezradni wobec ich łez, złości i lęku. To jest kierunek, w którym idę – słowem, historią, rozmową, obecnością. Bajka jest początkiem, ale nie celem. Celem jest spotkanie człowieka z człowiekiem.

Najbliżej ukończenia jest poradnik *Dziecko w sieci*. Napisałam go, bo widzę, jak często Internet staje się dla dziecka światem bez dorosłych – jak plac zabaw bez ogrodzenia, w środku nocy, pełen światła, ale i cieni. Nie chcę nikogo straszyć technologią. Chcę pokazać, że można wejść do tego świata razem z dzieckiem – nie jak strażnik,

lecz jak przewodnik. Ta książka nie jest o zakazach i kontrolowaniu każdego kroku. Jest o obecności, granicach, o zaufaniu, które daje bezpieczeństwo.

Piszę też kolejne części z cyklu *Porozmawiajmy o...*. Będą rozmowy o hejcie, zazdrości, samotności, o odrzuceniu, o byciu innym, o tym, że nie trzeba udawać kogoś, kim się nie jest. Chcę, by dzieci wiedziały, że nie muszą być zawsze dzielne, ciche i uśmiechnięte. Że mogą się bać, złościć, pytać, nie wiedzieć. A rodzicom chcę podarować słowa, gdy ich brakuje. Słowa, które nie ranią, ale łączą.

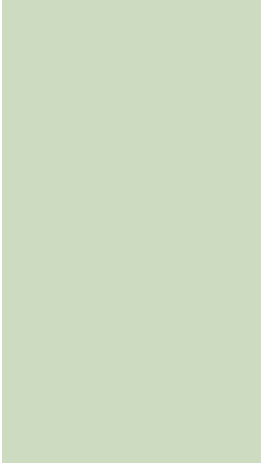
Głębiej w sercu dojrzewa też pomysł na książkę dla dorosłych – o tym, jak być sobą w świecie, który ciągnie w różne strony. O dorosłych, którzy kiedyś byli dziećmi, ale nikt nie wysłuchał ich historii. Noszą w sobie emocje sprzed lat – niezauważone, nierozmówione. Ta książka dojrzewa razem ze mną. Wierzę, że powstanie wtedy, gdy będzie we mnie na tyle prawdy, by ją unieść.

Chcę też tworzyć kurs bajkoterapii – dla rodziców, pedagogów, psychologów, bibliotekarzy. Taki, który nie tylko tłumaczy teorię, ale pokazuje krok po kroku, jak napisać bajkę terapeutyczną, jak dobrać metaforę, jak rozmawiać po lekturze, co zrobić, gdy dziecko milczy albo się buntuje. Marzę, żeby bajkoterapia nie była jedynie terminem z książki, ale realnym narzędziem w domach, szkołach, poradniach.

Widzę swoją przyszłość również we wspólnych spotkaniach. W bibliotekach, szkołach, domach dziecka – tam, gdzie jest potrzeba rozmowy. Chcę siadać z dziećmi przy stoliku pełnym kredek i wymyślać razem bajki. Chcę patrzeć, jak rodzi się historia, która ma w sobie odwagę i czułość. Chcę być tam, gdzie ktoś mówi: „Proszę pani, ja też tak czuję”.

A prywatnie? Chcę dalej pić poranną kawę, karmić psy, głaskać kota, modlić się wtedy, gdy wszystko wydaje się zbyt trudne. Chcę wracać do domu, który daje spokój. Pisać w ciszy, a potem słuchać, co te słowa zrobiły w drugim człowieku. Nie wiem, jak daleko zajdę. Ale wiem, w którą stronę chcę iść.

Dokąd zmierzam? Do świata, w którym dziecko nie boi się czuć, a dorosły nie boi się słuchać. Jeśli moje książki, warsztaty albo jedno zdanie napisane w odpowiednim momencie pomogą choć jednej rodzinie – to jest kierunek, którego nie chcę zmieniać.



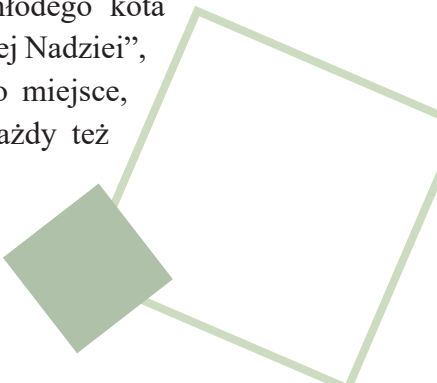
W moim świecie

Najważniejszą osobą w moim życiu jest mój syn – dziś dorosły, ale dla mnie wciąż ktoś, kogo obecność uczy miłości mądrej, cierplivej i pełnej zaufania. Macierzyństwo nauczyło mnie, że kochać to nie trzymać kurczowo, ale towarzyszyć, nawet wtedy, gdy trzeba pozwolić iść własną drogą.

Najpełniej oddycham w naturze. Lubię ciszę lasu, zapach trawy po deszczu i przestrzeń, która nie ocenia. Najbardziej uspokaja mnie woda – jej rytm, fale, odbicia światła. Patrzenie na nią koi myśli, a pływanie potrafi zmyć ciężar emocji, które trudno nazwać. W naturze czuję się u siebie, ale jednocześnie wiem, że jestem tylko jej małą częścią – i to uczy mnie pokory.

Wierzę w Boga. Nie surowego, ale bliskiego – Przyjaciela, który słucha, nawet gdy milczę. Modlitwa daje mi spokój, choć bywa wymagająca, bo trzeba oddać kontrolę i zaufać, że tam, gdzie ja nie mogę, On może. To nie jest umiejętność zdobyta raz na zawsze – uczę się jej na nowo za każdym razem, gdy życie przypomina, jak kruche jest bezpieczeństwo.

Dom to mój azyl. Lubię zamknąć za sobą drzwi i zostawić świat z jego zgiełkiem, oceną i pośpiechem. Codziennosc zaczynam od śniadania i kawy – musi być kawa – potem karmienie moich zwierząt: dwóch starych psów, młodego kota i rybek w akwarium. Potem praca w Stowarzyszeniu „Ku Dobrej Nadziei”, gdzie towarzyszę osobom wychodzącym z bezdomności. To miejsce, które codziennie przypomina, że każdy może upaść, ale każdy też może wstać.



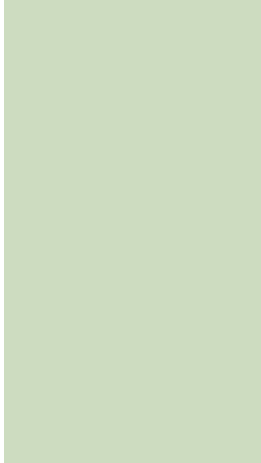
Książki od zawsze były moim schronieniem. Dziś częściej je piszę niż czytam, ale wracam do tych, które kiedyś dawały siłę. Pollyanna nauczyła mnie dostrzegać dobro nawet w trudnych chwilach. Scarlett O'Hara – odkładać to, czego nie da się zmienić dziś, na czas, kiedy serce będzie spokojniejsze. Ania z Zielonego Wzgórza – że bycie inną nie jest słabością, lecz darem.

Lubię tańczyć, nawet jeśli nikt nie patrzy. Lubię robić zdjęcia – natury, nieba, starych domów, okien porośniętych mchem. Bo Bóg maluje mi obrazy, a opuszczone miejsca opowiadają historie ludzi, których już nie ma.

Sześć lat temu spełniłam marzenie z dzieciństwa – wsiadłam na motocykl. W pierwszym sezonie przejechałam 22 tysiące kilometrów. Były chwile zwątpienia: „nie dam rady”, „to nie dla mnie”, ale mój syn we mnie wierzył. Jeździłam często sama – zatrzymywałam się, robiłam zdjęcia, patrzyłam na świat z perspektywy drogi. Lubię podróżować też samochodem – odkrywać małe wioski, zapomniane kapliczki, ukryte plaże. Spać w aucie albo namiocie, jeść na kolanie, palić ogniska i wdychać dym, który szczypie w oczy, ale pachnie wolnością.



To mój świat – prosty, pełen wiary, emocji, zwierząt, wody, ciszy i ludzi, którym chcę dawać nadzieję. Świat, który pomaga mi być sobą, aby móc być dla innych.



Co mogę dla Ciebie zrobić?

Piszę, bo wiem, jak to jest szukać w książkach przyjaciela. Kiedy świat nie rozumiał – to słowa dodawały mi odwagi, budziły empatię, uczyły sprawiedliwości i myślenia samodzielnie, a nie tak, jak „wszyscy”. Dlatego dziś tworzę historie dla dzieci, które przeżywają więcej, niż potrafią powiedzieć. I dla dorosłych, którzy chcą je zrozumieć.

Piszę bajki terapeutyczne – o złości, strachu, rozwodzie rodziców, śmierci, poczuciu bycia gorszym, samotności, ale też o radości, wierze, wdzięczności. Tworzę również bajki na zamówienie. Zanim zacznę pisać, proszę rodzica o kilka prostych rzeczy: co dziecko przeżywa, czego się boi, jak reaguje, w jakich sytuacjach emocja się pojawia. Z tych informacji rodzi się bohater – czasem smok, czasem mały lis, dziewczynka albo pies – który przechodzi drogę podobną do dziecka. Nie daję gotowych morałów. Prowadzę przez emocje, uczę, że można ją nazwać, przeżyć i znaleźć rozwiązanie.

Tworzę też scenariusze zajęć dla przedszkoli, szkół, terapeutów i pedagogów. Nauczyciele często mówią, że chcieliby rozmawiać z dziećmi o emocjach, ale brakuje im narzędzi i czasu. Dlatego przygotowuję gotowe konspekty, karty pracy, pytania do rozmowy, krótkie opowieści, które można wykorzystać na zajęciach, w świetlicy, bibliotece czy podczas terapii. Dla rodziców tworzę poradniki – jak rozmawiać z dzieckiem o trudnych tematach, jak pomóc mu przeżyć złość, lęk, żal, jak nie bać się dziecięcych pytań o śmierć, rozwód czy wiarę.

Prowadzę warsztaty – dla rodziców, nauczycieli i dzieci. Warsztaty dla dorosłych uczą, jak używać bajki w domu, podczas rozmowy przed snem, jak odpowiadać dziecku, gdy mówi „nikt mnie nie lubi”, „boję się”, „mam w brzuchu gulę”.

Z dziećmi pracuję poprzez zabawę, ruch, rysunek i opowieści – tak, by mogły poczuć, że nie są same w tym, co czują.

Moje bajki można kupić w Empiku i na Amazonie. Bajki indywidualne – zamówić mailowo. Nie prowadzę sprzedaży masowej, bo każda historia musi mieć sens i serce. Materiały do druku wysyłam w formie elektronicznej, a wkrótce dostępny będzie kurs bajkoterapii – dla tych, którzy chcą stosować ją w pracy profesjonalnie.

Jeśli chcesz zapytać, zamówić bajkę, scenariusz zajęć albo po prostu napisać – możesz to zrobić:



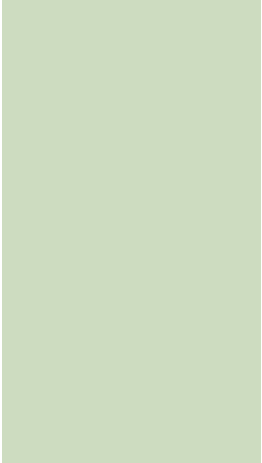
mocslowaterapia26@gmail.com

Nowości wydawnicze, zapowiedzi, artykuły i wkrótce kursy można znaleźć na mojej stronie internetowej:



mocslowaterapia.pl



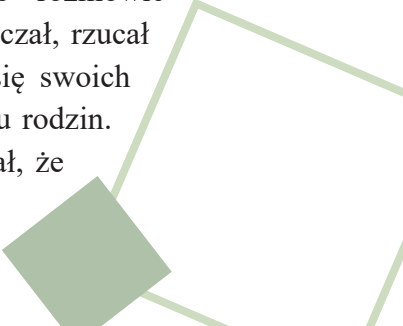


W czym mogę Ci pomóc?

Pomagam wtedy, gdy dorosły widzi łzy, krzyk albo milczenie i czuje bezradność. Gdy stoi obok dziecka, chce je przytulić, ale nie wie jak, bo wszystko, co mówi, tylko pogarsza sytuację. Bajki terapeutyczne to delikatne opowieści, które uczą, jak nazwać to, co trudne: złość, lęk, zazdrość, smutek, poczucie odrzucenia czy samotność. Bajka staje się mostem między dzieckiem a dorosłym. Nie moralizuje, nie osądza, nie mówi „musisz”, ale pokazuje drogę: od emocji do spokoju, od napięcia do zrozumienia, od chaosu do bliskości.

Wszystko zaczyna się zwykle od jednej wiadomości: „Moje dziecko nie radzi sobie ze złością. Czy może mi pani pomóc?” albo „Nie potrafię do niej dotrzeć, kiedy się zamyka”. Odpowiadam pytaniami – co się dzieje, kiedy emocja się pojawia, jak reaguje dziecko, co je uspokaja, a co rani jeszcze bardziej. Pytam o to, czego potrzebuje, ale nie umie powiedzieć. Z tych odpowiedzi powstaje pierwsze ziarenko historii. A później rodzi się opowieść. Bohaterem może zostać smok, dziewczynka, jeżyk, gwiazda, piesek albo kropla deszczu – ważne, by dziecko mogło odnaleźć w nim siebie i poczuć, że ktoś je rozumie, że nie jest samo z tym, co czuje.

Tak narodził się *Smok Złosiek*. Napisałam go po rozmowie z koleżanką, której wnuk przeżywał silne napady złości – krzyczał, rzucał zabawkami, płakał, a potem długo przepraszał, bo wstydził się swoich emocji. Bajka powstała dla jednego dziecka, ale trafiła do wielu rodzin. W listach, które dostaję, czytam: „Mój syn w końcu powiedział, że



się boi”, „Córka zaczęła mówić, zamiast trzaskać drzwiami”, „Wieczory stały się spokojniejsze”. To momenty, w których wiem, że warto.

Do każdej historii dołączam karty pracy – pytania do rozmowy, proste ćwiczenia oddechowe, zabawy, które pomagają wyciszyć ciało i głowę, a także przestrzeń do rysowania, pisanie, milczenia. Bo bajka nie kończy się na ostatniej stronie – ona dopiero wtedy zaczyna działać. Można do niej wracać tuż przed snem, po trudnym dniu albo w chwili, kiedy emocje znów są zbyt głośne. Nie chodzi o to, żeby dziecko przestało czuć. Chodzi o to, by zaczęło rozumieć, *co czuje i dlaczego*.

Co się zmienia? Dziecko nadal czuje złość, ale już jej się nie boi. Zamiast rzucać zabawką, potrafi powiedzieć: „Jestem zdenerwowany”. Nie unika rozmowy, bo wie, że jego emocje są ważne i że ktoś je usłyszy. Zaczyna zasypiać spokojniej, bo to, co było tylko ciężarem w brzuchu, dostało nazwę. Rodzice mówią: „Po raz pierwszy opowiedział, co czuje”, „Przestała się bać, że jest zła, kiedy płacze”, „Wieczorem nie ma już krzyków – jest rozmowa i przytulenie”. To nie magia. To obecność, uważność i słowo, które koi.

Wspieram także nauczycieli, wychowawców i przedszkolanki. Wiem, że w grupie dwadzieściora dzieci trudno zatrzymać się przy jednym zapłakany spojrzeniu. Dlatego przygotowuję gotowe scenariusze zajęć, bajki o emocjach, plakaty, karty pracy do druku, zabawy integracyjne i pytania, które otwierają rozmowę. Nauczyciele mówią, że wreszcie mają narzędzie – coś, co oszczędza czas, daje pewność, że mówią właściwie, a dzieci zaczynają słuchać, rozumieć siebie i innych. To wsparcie, nie ocena.

Proces współpracy jest prosty. Pisziesz do mnie, opowiadasz, co się dzieje. Ja słucham, pytam, czasem proszę o przykłady sytuacji. A potem tworzę historię dopasowaną do twojego dziecka lub grupy. Wysyłam bajkę i karty pracy. Ty czytasz, wracasz do niej, rozmawiasz, czasem milczysz razem z dzieckiem, czasem płaczecie. I wtedy zaczyna się zmiana – mała, ale prawdziwa. Bo bajka to nie czarodziejska różdżka. Działa, bo łączy słowo, emocje i obecność drugiego człowieka.

Pomagam także w świecie online. Z tego doświadczenia powstała książka *Dziecko w sieci*. To nie lista zakazów, tylko przewodnik, jak być obok dziecka, gdy wchodzi do Internetu. Bo Internet

sam w sobie nie jest ani dobry, ani zły. Niebezpieczny staje się wtedy, gdy dziecko zostaje w nim samo. Pokazuję, jak rozmawiać o grach, hejcie, obcych w sieci, jak ustalać zasady z szacunkiem zamiast strachu. Jak być przewodnikiem, a nie strażnikiem.

Moje bajki trafiają do rodzin, szkół, bibliotek, fundacji, domów dziecka. Do miejsc, gdzie dzieci potrzebują usłyszeć: „To, co czujesz, jest ważne”. I do dorosłych, którzy chcą pomagać, ale nie wiedzą, od czego zacząć. Ja jestem po to, by pomóc im znaleźć słowa, których brakuje. Bo czasem wystarczy jedna bajka, jedno zdanie, jeden gest – by dziecko poczuło, że nie jest samo.



Moja historia

Tak to się zaczęło

Od zawsze lubiałam pisać. Gdy inne dzieci marzyły o zostaniu aktorką, lekarką albo piosenkarką, ja marzyłam, by kiedyś zobaczyć swoje nazwisko na okładce książki. Trzymałam książki w rękach, przesuwałam palcem po ich grzbietach i zastanawiałam się, jak to jest stworzyć świat od zera – wymyślić ludzi, ich głosy, ich lzy i radości. Czy potrafiłabym napisać historię, w której ktoś się zakocha, ktoś się rozpłaczę, ktoś odnajdzie nadzieję wtedy, gdy wszystko wydaje się już stracone? Czytałam wywiady z autorami, przeglądałam ich biografie, słuchałam, jak opowiadają o chwilach, w których rodzi się historia. Chłonełam każde zdanie, jakby w którymś z nich kryła się odpowiedź na moje pytanie: „Jak zostać autorem?”. Nie sądziłam jednak, że zamiast powieści dla dorosłych moją drogą stanie się bajka. Cicha, krótka, a jednak potrafiąca dotknąć najgłębszych miejsc.

Pierwszą książką, jaką naprawdę napisałam, była *Metamorfoza* – dla dorosłych, o dorosłych emocjach. Pamiętam, że kiedy ją pisałam, żyłam życiem bohaterów. Budziłam się z ich lękami, zasypiałam ich nadzieją. I wtedy wydarzyło się coś dziwnego. Moi bohaterowie zaczęli wymykać się spod kontroli, jakby mieli własną wolę. Joanna Chmielewska mówiła kiedyś, że postaci czasem chodzą swoimi drogami i nie słuchają autora – i dokładnie tak było. Tylko że moi dorośli bohaterowie zaczęli... zmieniać się w dzieci. Ich słowa stawały się coraz prostsze, spojrzenia bardziej szczere. Z ich historii zaczęły wypływać dziecięce emocje, lęki, krzywdy i niespełnione potrzeby. Zrozumiałam, że prawdziwa historia, którą noszę w sobie, nie jest o dorosłych. Jest o dzieciach, o nas – kiedy byliśmy mali i nikt nam nie pokazał, co zrobić z tym, co mamy w środku.

Wróciły wspomnienia. Przypomniałam sobie, jak to jest, kiedy dziecko nie może się złościć, bo „to niegrzeczne”. Kiedy płacz to „przesada”, a cisza to „foch”. Kiedy mówisz, co czujesz, a słyszysz: „Nie przesadzaj, inni mają gorzej”. W moim domu emocje nie były rozmową – były problemem. Nie uczyli nas, jak powiedzieć „jest mi przykro”, tylko jak przygryźć język i siedzieć cicho. Kiedy masz własne zdanie – to oznaka krnąbrności, a nie wrażliwości. Dorosłym wydawało się, że w ten sposób uczą siły. A tak naprawdę uczyli nas milczenia.

I może właśnie dlatego tak mocno pamiętam kogoś, kto potrafił słuchać. Mojego dziadka. On nie uciszał emocji. Nie mówił: „nie płacz”, „nie wymyślaj”. Zamiast tego siadał na brzegu łóżka, kiedy z siostrą byłyśmy zmęczone, chore albo kiedy po prostu cały świat wydawał się zbyt głośny. I opowiadał bajki. Nie z książki. Z głowy. Tworzył je na bieżąco – o zaczarowanych ogrodach, o lisie, który nie umiał mówić „przepraszam”, o gwieździe, która bała się spać. Miał spokojny głos. Nie poganiał słów. I wtedy czułam, że świat nie musi być idealny, żeby był bezpieczny. Że można być smutnym i jednocześnie kochanym.

Myślę, że to tam – w tym półmroku dziecięcego pokoju, między kocem a zapachem herbaty dziadka – zasiane zostało we mnie to pragnienie. Nie tyle pisanie. Bardziej – opowiadanie. Bycia tym, kto potrafi nazwać to, co boli. Kto mówi „widzę cię”, nawet kiedy świat patrzy gdzie indziej.

Długo nosiłam to w sobie. I może dlatego, kiedy zostałam mamą, coś się we mnie przestawiło. Patrzyłam na mojego syna, tak małego, kruchego, a jednocześnie pełnego życia. I wiedziałam, że nie chcę powtarzać tego, co sama dostałam. Chciałam, żeby mógł czuć. Żeby miał prawo się złościć, płakać, mówić „nie”. Nie dlatego, że wszystko wiedziałam. Wprost przeciwnie – nie wiedziałam prawie nic. Ale wiedziałam jedno: nie chcę, żeby nosił w sobie to, co ja nosiłam przez lata.

Czytałam mu książki. Te, które sama lubiłam. Te, które dawały ukojenie. To nie były moje bajki – jeszcze wtedy nie pisałam żadnych. Ale czasem, kiedy czytałam na głos, słyszałam w sobie echo głosu dziadka. I widziałam, jak mój syn słucha. Jak układa głowę na poduszce, jak uspokaja się od rytmu słów. Jakby historia była kołdrą. Jakby opowieść potrafiła zdjąć z jego serca ciężar, którego nie umiał nazwać.

Emocje mojego syna stały się lustrem moich własnych. Kiedy on się złościł – we mnie budziła się stara złość, której kiedyś nie wolno mi było pokazać. Kiedy płakał – we mnie odzywał się dawny wstyd. Zaczęłam czytać. Szukać. Pytanie „Jak być mamą?”

stało się pytaniem „Jak być człowiekiem przy drugim człowieku?”. Miałam za sobą studia, znałam rozwój dziecka z książek pedagogicznych, pisałam artykuły naukowe. A mimo to brakowało mi jednego – prostego języka. Języka, który nie będzie ani naukowy, ani zimny, ani przepełniony skomplikowanymi teoriami. Tylko ludzki. Taki, który zmieści się w szeptanym: „Rozumiem cię”. Taki, który potrafi powiedzieć: „Masz prawo tak czuć”.

Taki, jakim mówił do mnie mój dziadek, kiedy miałam sześć lat i świat wydawał się za duży.

Wtedy odkryłam coś, co dziś wydaje mi się oczywiste. Że o szacunku do dziecka najgłębiej pisała Maria Montessori – o tym, że dziecko to człowiek, tylko mniejszy. Że ma prawo do swojej godności, swojej woli, swojego czasu. Tylko dlaczego tak mało się o tym mówi? Dlaczego nikt tego nie tłumaczy spokojnie, prosto, bez oceniania? Dlaczego tak często słyszymy „nie płacz”, „nie przesadzaj”, „przestań dramatyzować”, zamiast: „Widzę, że ci trudno. Jestem obok”?

I właśnie z tych pytań – nie z planu, nie z ambicji – zaczęła we mnie dojrzywać potrzeba pisania. Nie przyszła nagle. Nie było objawienia. Bardziej jak ciche pukanie do drzwi. Najpierw tylko kilka zdań w notesie, potem kilka stron. To nie były jeszcze bajki. Raczej listy. Do mnie samej. Do tamtej dziewczynki, która bała się mówić, co czuje. Do mamy, która nie miała instrukcji obsługi własnego serca.

A bajka? Przyszła później. Nie jako literatura, ale jako pamięć. Pamięć dziadka, który kiedyś pochylił się nade mną i opowiedział historię, żeby zdjąć ciężar z mojego dziecięcego serca. To wtedy zrozumiałam – bajka to nie gatunek. Bajka to gest.

Nie pisałam pierwszej dla publiczności. Napisałam ją dla konkretnego dziecka. Nie mojego syna – on był już starszy, on miał swoje książki. Napisałam ją dla dziecka, które nosiłam w sobie przez lata. Dla tej małej dziewczynki, która słyszała: „Nie przesadzaj”. I której nikt wtedy nie przytulił. Bajka była jak dłoń wyciągnięta w czasie.

A potem napisałam kolejną. I kolejną. Nie jako autorka, ale jako człowiek, który pamięta, jak to jest, kiedy ktoś usiądzie przy twoim łóżku i zacznie mówić: „Był sobie raz...”.

I wiesz, co jest najpiękniejsze? Że kiedy dziś siadam przed pustą stroną, nie czuję już, że piszę sama. Jakby gdzieś za moim ramieniem stał dziadek. Cichy, cierpliwy. Jakby mówił: „Opowiadaj. Ludzie potrzebują opowieści. Nieperfekcyjnych. Prawdziwych”.

Czasem ktoś pyta mnie dziś: kiedy wiesz, że to, co piszesz, ma sens? A ja nie umiem odpowiedzieć liczbą sprzedanych egzemplarzy ani liczbą obserwujących. Wiem to wtedy, gdy ktoś napisze: „Moja córka zasnęła spokojnie”, „Mój syn zapytał, czy ja też się boję”, „Czytałam i pierwszy raz nie czułam się sama”. Albo gdy ktoś – tak jak Ty – mówi: „To jest o mnie”.

Wtedy myślę o tym, jak mało trzeba, by coś się zaczęło. Jedna bajka szeptana przez dziadka, jeden wieczór, kiedy ktoś siada przy łóżku i nie mówi „przestań płakać”, tylko „jestem”. Jedno dziecko, które słucha. Jedna osoba dorosła, która nie chciała milczeć już dłużej.

Czasem pytają: „To znaczy, że bajka może zmienić świat?”. I ja wtedy odpowiadam: nie od razu. Bajka nie zatrzyma wojen, nie nakarmi głodnych, nie poskleja wszystkich złamanych serc. Ale może sprawić, że jedno dziecko poczuje się mniej samotne. A jeśli to dziecko dorośnie i nie będzie bało się kochać – to może to jest właśnie początek zmiany.

Bo bajka to nie magia. Bajka to pamięć. Pamięć, że kiedyś ktoś nas słuchał. Że był czyjś głos, ciepły i obecny. Że świat choć na chwilę przestawał być straszny. I jeśli teraz my potrafimy ten głos przekazać dalej – w słowie, w geście, w ciszy – to bajka żyje.

Dziś, gdy siadam do pisania, już nie gonię perfekcji. Nie próbuję być kimś innym. Piszę tak, jakbym otwierała drzwi i zapraszała: „Wejdź, posiedź chwilę, niczego nie musisz udawać”. Czasem wychodzi z tego opowieść, czasem tylko jedno zdanie. Ale nauczyłam się, że nawet jedno zdanie może być dla kogoś domem.

I noszę w sobie obraz, który wraca do mnie najczęściej. Mój dziadek. Cichy pokój. Noc. I jego głos – spokojny, bez pośpiechu. Nie wiedział, że wtedy zasiewa we mnie coś, co urośnie dopiero po latach. Może Ty też dopiero teraz widzisz, ile w Tobie zostało z tamtych chwil. Z tych opowieści. Z tych spojrzeń, które mówiły więcej niż słowa.

Więc jeśli dziś piszę – to nie dlatego, że wszystko już we mnie naprawione. Piszę, bo wiem, jak to jest cisnąć pięści w kołdrę i nie umieć powiedzieć „boli”. Piszę, bo wiem, jak to jest tęsknić za jednym zdaniem: „Rozumiem”. Piszę, bo może gdzieś tam jest dziewczynka albo chłopiec, który musi to usłyszeć. Albo dorosły, który wciąż nosi w sobie tamto dziecko.

I wierzę, że to wystarczy. Nie, żeby zmienić cały świat – ale żeby ocalić kawałek czyjegoś. Czasem jeden wieczór. Jedno serce. Jedną łzę, która wreszcie może popłynąć bez wstydu.

Jeśli więc zapytasz mnie dziś: czym jest bajka? Powiem: to most. Między przeszłością a teraźniejszością. Między dzieckiem a dorosłym. Między „boję się” a „nie jesteś sam”. Bajka jest tam, gdzie ktoś kogoś słucha.

I może właśnie dlatego piszę dalej. Bo gdzieś tam – być może bardzo blisko – ktoś czeka na słowa, które pozwolą mu odetchnąć.

Wyzwania i sukcesy

Największym wyzwaniem na mojej drodze nie było samo pisanie. Ze słowami zawsze było mi po drodze – czasem przychodziły cicho, czasem z impetem, ale były. Prawdziwa trudność zaczęła się wtedy, gdy zrozumiałam, że jeśli chcę pisać o emocjach dzieci, muszę najpierw otworzyć drzwi do emocji tej dziewczynki, którą kiedyś byłam. Tej, której mówiono: „uspokój się”, „nie przesadzaj”, „nie pyskuj”. Tej, która nauczyła się milczeć zamiast mówić, łykać łzy zamiast pozwolić im płynąć. To nie była romantyczna inspiracja ani twórcza wena. To było rozpakowywanie własnej przeszłości – powoli, ostrożnie, kawałek po kawałku. Uczenie się, że można czuć inaczej, niż mnie uczono.

Byłam mamą, która chciała inaczej: nie karać tak, jak ją karano. Nie uciszać tak, jak ją uciszano. Ale nie miałam instrukcji obsługi emocji – ani swoich, ani jego. Pozwalałam synowi na złość, choć sama w środku miałam chaos. Mówiłam: „Masz prawo się gniewać”, a chwilę później czułam, jak ciało reaguje starym schematem – napięciem, wstydem, lękiem. Uczylałam się razem z nim. Jak powiedzieć „jestem zła”, zamiast trzaskać drzwiami? Jak przyznać „jest mi trudno”, zamiast zakładać maskę „wszystko jest dobrze”?

Czytałam książki, artykuły, badania. Psychologia dziecięca, pedagogika, Montessori, Juul, Self-Reg... Miałam wiedzę, ale brakowało mi czegoś innego – prostego języka. Takiego, który zrozumie zmęczona mama, tata, który nie wie, jak nazwać lęk, czy babcia, która chce dobrze, ale zna tylko to, co znała jej mama. I wtedy zaczęłam pisać. Nie dlatego, że miałam plan. Dlatego, że sama potrzebowałam takich słów – prostych, czułych, prawdziwych.

Pierwszym sukcesem nie była książka ani wydawnictwo. Sukcesem była wiadomość: „Dziękuję. Po tej bajce moje dziecko pierwszy raz powiedziało, że jest mu smutno”.

Jedno zdanie, a jakby światło zapalone w ciemnym pokoju.

Potem przyszły kolejne: „Mój syn przeprosił, bo powiedział, że Smok Złosiek też przeprosił”, „Moja córka zasnęła spokojnie po raz pierwszy od tygodni”. Zrozumiałam wtedy, że bajka to nie tylko opowieść.

To pomost – między sercem dziecka a sercem dorosłego.

Z czasem zaczęły pojawiać się moje książki. Najpierw w formie e-booków – nie na półkach księgarń, bez zapachu świeżo wydrukowanego papieru, lecz jako ciche pliki pobierane na telefony, tablety i czytniki. Trafiały do Empiku, później na Amazon. Wirtualne, niepozorne, ukryte gdzieś pomiędzy setkami innych tytułów. I wtedy zobaczyłam coś nowego: można być autorem, a jednocześnie wciąż czuć się niewidzialnym. W świecie głośnych premier, kolorowych okładek i rankingów moje historie były bardziej szeptem niż krzykiem.

Pojawiło się wtedy kolejne pytanie – jak powiedzieć światu „Jestem tutaj, chcę pomóc” i jednocześnie nie zgubić siebie? Jak być zauważoną, nie zmieniając tonu na głośniejszy niż potrafę? Jak istnieć wśród tysięcy tytułów i nie stracić

sensu, z którym zaczęłam? Czasami czułam się, jakbym stała w ogromnej bibliotece z małym zeszytem w dłoni, patrząc na rzędy książek innych autorów. I myślałam: „Czy ktoś zatrzyma się przy tej jednej, cichej historii?”. A potem pojawiała się wiadomość: „Znalazłam twoją bajkę przypadkiem... ale chyba nie przypadkiem. Potrzebowałam jej”. I to wystarczało, żeby dalej pisać.

Napisałam *Smoka Złośka, Magiczne opowieści, Bajki na każdy dzień tygodnia, Leśną przygodę z tajemniczym ekoskrzatem* oraz książki o emocjach, które wędrowały cyfrową drogą z serca do serca. Powstawały późnymi wieczorami – między codziennością a ciszą domu. Czasem obok zimnej herbaty, czasem obok łez. Każda z nich niosła pytanie: „Czy to komuś pomoże?”.



A jednak, wraz z kolejnymi książkami, nie zniknęły wątpliwości. Każda historia to nowa droga przez zmęczenie, poprawki, korekty, grafiki, wiadomości bez odpowiedzi, czasem poczucie, że to wszystko nie ma sensu. To chwile, gdy ktoś mówi: „Bajki nic nie zmieniają”, „Emocje to moda”, „Dzieciom trzeba dać dyscyplinę, nie opowieści”. A chwilę później przychodzi inna wiadomość: „Mój syn po twojej bajce powiedział, że już nie jest potworem, tylko chłopcem, który się boi”. I wtedy wiem, że chcę pisać dalej.

Największym sukcesem nie są rankingi, liczby pobrań ani statystyki. Sukcesem są ludzie. Mama, która napisała: „Już nie krzyczę – spróbowałam zrozumieć”. Nauczycielka, która zauważyła: „W klasie jest ciszej, dzieci mówią, co czują”. Dziecko, które narysowało Smoka Złości i dopisało: „To ja, tylko czasem się złościę”. I mój syn – ten sam, z którym uczyłam się emocji – który powiedział: „Mamo, dobrze, że piszesz. Może inne dzieci nie będą się bały tak jak ty kiedyś”.

To jest dla mnie sukces. Nie ten widoczny na billboardach, nie liczony w sprzedaży. Sukces, który przychodzi cicho – w wiadomości, w rysunku, w krótkim „dziękuję”, które znaczy więcej niż liczby.

Ale obok sukcesów są też dni trudne. Te, w których patrzę na pustą stronę i pytam: „Po co?”. Kiedy widzę inne książki – piękne okładki, wielkie wydawnictwa, recenzje – a moje historie gdzieś w tłumie. Mała miniaturka na stronie. Plik, który można pobrać lub pominąć. I rodzi się to ciche pytanie: „Czy ktoś mnie znajdzie?”.

Czasem czuję się, jakbym stała na wielkim targu słów. Wokół setki autorów, światła, promocje, głośne hasła. A ja – z ciszą w dłoniach. Nie potrafię krzyczeć, nie chcę udawać kogoś, kim nie jestem. A jednak bardzo chcę, żeby ktoś usłyszał mój głos. Nie głośny, ale prawdziwy. Taki, który nie przykrywa emocji, tylko je nazywa.

Najwięcej uczę się nie z książek, ale od ludzi. Piszą do mnie mamy po rozstaniach, które pytają, czy dziecko może kochać oboje rodziców. Piszą ojcowie, którzy boją się, że powtórzą błędy swoich rodziców, ale nie wiedzą, jak żyć inaczej. Nauczyciele, którzy proszą o słowa dla dzieci pełnych lęku, gniewu albo tak wielkiej ciszy, że aż boli patrzeć. I dorośli, którzy mówią: „Przeczytałam bajkę dla córki, ale najpierw sama się rozplakałam”. W takich chwilach widzę wyraźnie – bajka nie jest tylko dla dziecka. To lustro, w którym odbija się też dorosły, który wciąż nosi w sobie małą dziewczynkę albo chłopca.

Ale są też chwile, gdy czuję bezradność. Kiedy ktoś pisze: „Pomóż mojemu dziecku, ono cierpi”, a ja wiem, że nie jestem terapeutą, nie mam mocy uzdrawiania świata. Mam tylko słowa. Mogą być dłonią, mogą być światłem, ale czasem to za mało. Czasem czuję, że moje historie to kropla w morzu. A jednak wierzę, że nawet kropla ma znaczenie – może nie zatrzyma fali, ale może dotknąć czyjś serce. Czasem jedna bajka to nie wszystko, ale to jest coś. I często to właśnie „coś” okazuje się początkiem zmiany.

Zdarzają się momenty, kiedy muszę się zatrzymać. Zanim napiszę kolejną historię, pytam siebie: „Po co to robię?”. Czy piszę, bo chcę pomóc, czy dlatego, że boję się zniknąć? Czy słowa płyną z prawdy, czy z presji, by nadażyć? Uczę się, że jeśli pisanie ma leczyć, to musi być szczere. Nie może być próbą udowodnienia czegośkolwiek. Słowa mają moc tylko wtedy, gdy rodzą się ze spokojnego miejsca, a nie z lęku.

Gdy patrzę wstecz, widzę swoją drogę jak mozaikę. Pełną pęknięć i światła. Widzę dziewczynkę, której nie pozwalamo płakać. Widzę młodą mamę, która pierwszy raz powiedziała dziecku: „Rozumiem, że jesteś zły”. Widzę autorkę, która nie miała wielkiego wydawnictwa, ale miała odwagę pisać, nawet jeśli jej książki żyły najpierw tylko w wersji elektronicznej – w Empiku, na Amazonie, w cichych folderach czytelników. I choć nie stały na półkach księgarń, stały się półką w czyimś domu, gdzie czyta się przed snem, przy lampce, szeptem.



Największym sukcesem nie są liczby pobrań, miejsca w rankingach ani statystyki. Sukcesem jest wieczór, kiedy ktoś siada przy łóżku swojego dziecka, otwiera moją opowieść i czyta. Sukcesem jest to, że dziecko zasypia spokojniej, bo ktoś nazwał to, co w nim bolało. Sukcesem jest wiadomość: „Mój syn przestał bać się mówić, że jest mu smutno”. Sukcesem jest moja mama, która kiedyś powiedziała: „Żałuję, że nikt nie powiedział mi takich słów, gdy byłaś małą”.

A największym sukcesem wciąż pozostaje on – mój syn. Ten, z którym uczyłam się emocji od początku. Który pewnego dnia spojrzał na mnie i powiedział: „Mamo, dobrze, że piszesz. Bo może inne dzieci nie będą się bały tak jak ty kiedyś”. Jeśli to nie jest zwycięstwo, to nie wiem, co nim jest.

Dlatego piszę dalej. Nawet jeśli się boję. Nawet jeśli czasem czuję się zagubiona wśród tysięcy innych tytułów. Piszę, bo wierzę, że słowa mogą być domem. Cichym, niewielkim, ale takim, do którego można wrócić. Gdzie ktoś powie: „widzę cię”, „rozumiem”, „nie jesteś sam”. I jeśli choć jedna osoba poczuje to dzięki mojej historii – to znaczy, że było warto.

Dokąd zmierzam

Dokąd zmierzam? To pytanie wraca do mnie coraz częściej – nie jak wyrzut, ale jak kompas. Nie chcę tylko pisać książek. Chcę, by słowa były jak drzwi – otwierane wtedy, kiedy ktoś czuje się sam, zagubiony, przestraszony. Chcę, żeby dzieci przestały myśleć, że z ich emocjami jest coś „nie tak”, a dorośli przestali wierzyć, że muszą mieć wszystkie odpowiedzi, zanim przytulą, wysłuchają, zrozumieją. Nie idę w stronę rynku wydawniczego, sukcesu, banerów i rankingów. Idę w stronę ludzi – cichą, czasem krętą ścieżką, ale taką, która ma sens.

Najbliżej ukończenia jest mój poradnik *Dziecko w sieci*. Napisałam go, bo widzę, jak Internet stał się dla dzieci czymś więcej niż zabawą – stał się drugim światem. Światem bez dorosłych. Chcę, żeby dorośli umieli wejść do tego świata nie z latarką przesłuchań, lecz z lampką obecności. Nie chcę straszyć technologią. Chcę pokazać, że można być obok dziecka, kiedy wchodzi do sieci – nie jako policjant, ale jako przewodnik, który mówi: „Chodź, zobaczmy razem, co jest po drugiej stronie ekranu”. Ten poradnik nie opowiada o zakazach, ale o obecności, granicach, zaufaniu i bezpieczeństwie. Bo dziecko nie potrzebuje perfekcyjnych rodziców online – potrzebuje prawdziwych.

Piszę też kolejne części cyklu *Porozmawiajmy o....*. Będziemy rozmawiać o hejcie, zazdrości, samotności, o rodzeństwie, o rywalizacji, o byciu „innym”. O tym, że można nie pasować do tłumu i nadal być w porządku. Chcę, żeby dzieci wiedziały, że nie muszą być idealne, ciche, zawsze uśmiechnięte. Że mogą czuć, pytać, wątpić, mieć swoje zdanie. A rodzicom chcę dać narzędzia – jak mówić o trudnych emocjach bez krzyku, wstydu i poczucia winy. Nie chcę być głosem, który poucza. Chcę być głosem, który rozbrzmiewa obok.

W głowie noszę również książkę dla dorosłych. Nie będzie o dzieciach, choć wszystko od dzieci się zaczyna.

Będzie o nas – o dorosłych, którzy kiedyś płakali w poduszkę, ale nikt tego nie zauważył. O tych, którzy wciąż noszą w sobie historie, których nikt nie chciał wysłuchać. O tym, jak być sobą w świecie, który ciągnie w różne strony. Nie wiem jeszcze, kiedy ją napiszę – ale wiem, że powstanie. Bo dojrzewa we mnie od dawna, jak list, którego nie można już dłużej trzymać w szufladzie.

Chcę też stworzyć kurs z bajkoterapii. Taki, który będzie narzędziem – nie tylko teorią. Krok po kroku pokazać, jak powstaje bajka terapeutyczna, jak dobierać metafory, jak rozmawiać z dzieckiem po przeczytaniu historii, co zrobić, kiedy dziecko milczy albo się buntuje. Nie każdy musi pisać książki, ale każdy może nauczyć się, jak słowo może stać się mostem i jak dobrać odpowiednią, kojącą literaturę.

Widzę też przyszłość w spotkaniach. W warsztatach w bibliotekach, szkołach, domach dziecka. W siedzeniu przy małych stolikach obok dzieci, które opowiadają o swoich smokach, potworach, tęsknotach. W rozmowach z dorosłymi, którzy mówią: „Nigdy nikt mnie tak nie zapytał o moje dzieciństwo”. Chcę być tam, gdzie jest potrzebne wysłuchanie. Nie tylko przy biurku, ale przy drugim człowieku.

Myślę też o tym, że słowa to nie wszystko. Że czasem człowiek potrzebuje obecności – spojrzenia, ciszy, kubka herbaty podanego wtedy, gdy świat się rozsypuje. Dlatego nie chcę zamknąć się tylko w ekranie komputera i plikach tekstowych. Chciałabym, żeby moje historie stawały się rozmową – żywą, prawdziwą, taką, w której jest miejsce na milczenie i łzy. Żeby bajka była początkiem, a nie końcem. Żeby rodzic, który ją zamknie, miał w dłoniach coś więcej niż książkę – miał odwagę zapytać swoje dziecko: „Co czujesz?”.

A prywatnie? Chcę nadal pić poranną kawę, karmić psy, głaskać kota, podlewać zioła w kuchennym oknie. Chcę wracać do domu, który pachnie obiadem i ciszą. Modlić się wtedy, gdy nie wiem, co dalej – nie zawsze słowami, czasem tylko westchnieniem. Chcę zachować w sobie wrażliwość, ale nie dać się złamać światu, który bywa głośny, szybki i obojętny. Chcę pisać w rytmie serca, nie algorytmu.

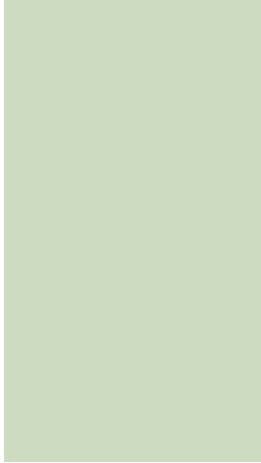
Czasem zatrzymuję się i pytam siebie: co, jeśli nikt więcej nie przeczyta mojej książki? Co, jeśli zniknę pośród tysięcy tytułów? A potem przypominam sobie, że nie zaczęłam pisać po to, by być wszędzie. Zaczęłam, bo chciałam być tam, gdzie ktoś naprawdę mnie potrzebuje. Nawet jeśli to będzie jedno dziecko. Jedna mama. Jeden człowiek.

Dokąd więc zmierzam? Do świata, w którym dziecko nie wstydzi się łez, a dorośli nie boi się ich zobaczyć. Do świata, w którym zamiast „nie płacz” słychać „jestem obok”. Do domów, w których emocje nie są problemem, ale językiem – może trudnym, ale możliwym do nauczenia. Marzę, by moje książki, warsztaty, historie były jak latarnia – niewielka, ale wystarczająca, by ktoś odnalazł drogę do brzegu.

Nie chcę idealizować. Wiem, że ten świat nie będzie doskonały. Ale wierzę, że może być trochę bardziej czuły. Jeśli choć jedna rodzina po przeczytaniu mojej historii usiądzie bliżej siebie, jeśli ktoś odłoży krzyk i wybierze rozmowę, jeśli jakieś dziecko poczuje, że nie jest dziwne, słabe ani „za bardzo”, tylko jest po prostu człowiekiem – to znaczy, że idę we właściwym kierunku.



Piszę dalej. Czasem pewnie, czasem drżącą ręką. Czasem z wiarą, czasem ze zmęczeniem. Ale zawsze z przekonaniem, że słowa mogą być domem. Cichym, niewielkim, ale takim, do którego ktoś wraca po ciężkim dniu i myśli: „Jest miejsce na mnie”. Jeśli moje historie staną się dla kogoś takim miejscem – to wystarczy. I to jest ten kierunek, którego nie chcę zmieniać.



Dlaczego w ogóle to robię?

Robię to, bo wierzę, że słowa potrafią uratować człowieka wtedy, kiedy wszystko inne zawodzi. Nie naprawiają świata, ale potrafią złapać kogoś za rękę, gdy stoi na krawędzi milczenia. Sama dorastałam w świecie, w którym emocje były czymś kłopotliwym – zbyt głośnym, zbyt wrażliwym, niewygodnym. Nie było pytań „co czujesz?”, częściej słyszałam „uspokój się”, „nie przesadzaj”. I może właśnie dlatego dziś piszę – bo pamiętam, jak to jest być dzieckiem, które uczy się milczeć szybciej niż mówić.

Nie piszę po to, żeby zobaczyć swoje nazwisko na okładce. Piszę, żeby ktoś – dziecko albo dorosły – mógł pomyśleć: „Nie jestem sam”. Kiedy dziecko po bajce mówi: „Też tak mam”, a rodzic pisze: „Pierwszy raz umieliśmy rozmawiać o złości bez krzyku”, wtedy wiem, że bajka to nie tylko historia. To lustro, w którym ktoś widzi siebie i nagle przestaje się bać. Bajka nie ocenia, nie zawstydzą. Bajka mówi: „Widzę twoje emocje, są ważne”.

Nie udaję, że moje słowa naprawiają świat. Nie mam takiej mocy. Ale wiem, że mogą uczynić czyjś mały świat mniej bolesnym. Bajka nie zatrzyma rozvodu, choroby, lęku czy przemocy. Nie sprawi, że nagle wszystko będzie dobrze. Ale może sprawić, że dziecko zaśnie spokojniej, że ktoś obok zamiast krzyczeć – usiądzie i wysłucha. Czasem to wystarczy. Czasem taka mała iskra potrafi rozpałić ogień nadziei.

Robię to, bo sama wiem, jak bardzo człowiek potrzebuje choć jednego zdania, które przyniesie ulgę. W dzieciństwie brakowało mi kogoś, kto powiedziałby: „To, co czujesz, ma

znaczenie”. Dziś sama mówię to innym – słowami, które chciałabym kiedyś usłyszeć. I kiedy ktoś odpisuje: „Ta bajka była jak plaster na ranę, o której nie umiałam mówić”, czuję, że to ma sens.

Piszę, bo wiem, jak boli niezrozumienie. I jak głęboko leczy zrozumienie. Wiem, jak to jest wstydzić się własnych łez, własnej złości. Jak to jest wierzyć, że trzeba być cicho, grzecznie, idealnie. Dlatego chcę, by dzieci słyszały coś zupełnie innego: że mogą czuć, bać się, pytać, wątpić. Że nie są „za bardzo”, tylko po prostu są ludźmi.

Są chwile, kiedy to wszystko mnie przerasta. Gdy dostaję wiadomość pełną bólu: dziecko w depresji, rodzina w kryzysie, ktoś szuka ratunku w słowach, jakby były ostatnią deską. I wtedy muszę być szczera – pisanie nie jest terapią, książka nie zastąpi bliskości ani specjalisty. Mogę dać tylko słowa, które są jak dłoń podsunięta w stronę ciemności. Czasem to za mało. A jednak wierzę, że czasem to właśnie tyle – i aż tyle – ile ktoś potrafi w danej chwili przyjąć.

Robię to, chociaż nie zawsze mam pewność. Czasem boję się, że moje słowa zaginą wśród innych, głośniejszych. Że wśród reklam, rankingów, premier – mój szept będzie zbyt cichy. Ale wtedy przypominam sobie: zaczęłam pisać nie po to, żeby być wszędzie. Zaczęłam, żeby być tam, gdzie ktoś naprawdę słucha. Nawet jeśli to będzie jedna osoba. Jedno dziecko. Jeden wieczór, w którym ktoś poczuje się mniej samotny.

Najpiękniejsze są dla mnie momenty, które dzieją się w ciszy. Kiedy ktoś siedzi przy łóżku swojego dziecka, otwiera moją bajkę i czyta półgłosem. Może w pokoju jest tylko nocna lampka. Może w sercu jest zmęczenie albo lęk. Ale gdzieś pomiędzy słowami wydarza się coś, czego nie widać – spotkanie. I wiem, że właśnie dla takich chwil warto.



Dlaczego więc to robię? Bo wierzę, że człowiek potrzebuje drugiego człowieka bardziej niż czegokolwiek innego. Że dziecko nie prosi o cud – tylko o obecność. Że mama nie chce być idealna – chce tylko wiedzieć, że nie jest sama. Że tata też czasem czuje się zagubiony, choć nikt go o to nie zapyta. I jeśli moje słowa potrafią być dla nich mostem – to właśnie dlatego wciąż piszę.

Chcę, żeby dzieci wiedziały, że nie są popsute, kiedy czują złość, smutek czy strach. Chcę, żeby dorośli przestali bać się tych emocji – swoich i cudzych. Piszę, bo wiem, jak smakuje samotność w czterech ścianach własnego serca – i jak wszystko się zmienia, kiedy ktoś szepnie: „Widzę cię... słyszę cię... jesteś ważny”.

Dlatego to robię. Nie dla nagród. Nie dla okładek. Ale dla tych chwil, w których dziecko zasypia spokojniej, rodzic oddycha lżej, a ktoś na końcu wiadomości pisze: „Już tak nie boli”. Jeśli słowa mogą być domem, w którym na chwilę można odpocząć – chcę je stawiać, cegła po cegle, zdanie po zdaniu.

I nawet jeśli czasem się boję. Nawet jeśli czasem mam wrażenie, że jestem tylko szeptem w wielkim świecie – to wierzę, że ten szept może znaleźć właściwe serce. A wtedy wszystko ma sens.

Odwiędź mnie!

Jeśli chcesz być ze mną w kontakcie, śledzić nowe bajki, projekty, warsztaty lub po prostu napisać kilka słów – zapraszam tutaj:



<https://mocslowateapia.pl>



[Ebookpoint](#)



[MOC SŁOWA](#)



Amazon (Kindle)
[Porozmawiajmy o rozwodzie](#)



Moje książki (Empik – e-booki):

- [Bóg i ja – razem w radości i smutku](#)
- [Porozmawiajmy o rozwodzie](#)
- [Magiczne opowieści](#)
- [Smok Złosiek. Bajka o złości](#)
- [Bajki na każdy dzień tygodnia](#)



Mój dział w czasopiśmie
[„Terapia specjalna”](#)



Moje materiały w [Radiu Głos Literacki](#)