

Kilka słów o bajkoterapii

Bajka. Kto z nas nie zna bajek? Kreują one niezwykły świat. Z ich pomocą dziecko uczy się reguł, jakie rządzą rzeczywistością, oraz wzorów zachowań. Dzięki nim może przeżyć wiele przygód nie wychodząc z domu. Bajki rozbudzają wyobraźnię oraz dostarczają wiele radości. Bajki od zawsze fascynowały i oczarowywały dzieci, dlatego mogą ich słuchać bez końca. Ponieważ motywy wielu bajek pokrywają się z ich problemami są tak bardzo bliskie dzieciom. Wpływ bajek na rozwój dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym ma ogromne znaczenie gdyż:

- Dziecko w baśniowym(dlatego bezpiecznym) świecie odnajduje, to, co samo przeżywa i co napawa je niepokojem, smutkiem lub lekiem.
- Uczą, że dobre i pełne satysfakcji życie, (mimo chwilowych niepowodzeń lub przeciwności) jest dostępne dla każdego.
- Wyjaśniają związki przyczynowo-skutkowe między zachodzącymi w realnym świecie zdarzeniami;
- Dają siłę i moc (poprzez naśladowanie bohaterów), by nie uciekać przed niebezpieczeństwami, lecz podejmować z nimi walkę.
- Dają obietnicę zwycięstwa, gdy dziecko zdobędzie się na odwagę.
- Uczą, że dobro zwycięża zło, a po smutku przychodzi radość.
- Uczą, że mały i słaby może wygrać z silnym i potężnym- niosąc nadzieję na pokonanie trudności.
- Przekazują cenione w danej społeczności wartości.
- Pokazują, że nasze ludzkie zachowania podlegają ocenie oraz są nagradzane lub karane.
- Uczą - na przykładzie losów bohaterów rozpoznawać realne zagrożenia oraz skutecznie bronić się przed nimi.
- Wzbogacają słownictwo poprzez wprowadzenie nowych słów, pojęć, opisów zdarzeń czy przedmiotów.
- Dziecko poznaje abstrakcyjne pojęcia, takie jak: sprawiedliwość, dobro, zło, miłość, przyjaźń, koleżeństwo.
- Uczą, dzięki przeżywaniu wydarzeń wraz z bohaterami, wrażliwości, empatii - nazywają konkretne emocje. To co nazwane staje się mniej groźne.
- Uczą zachowań prospołecznych, pomagania, reagowania w potrzebie, szukania właściwych rozwiązań lub unikania złych, szkodliwych zachowań.
- Aktywizują wyobraźnię dziecka
- Kształtują postawę przyszłego odbiorcy literatury poprzez osvajanie się z książką, jej zawartości literacką i rysunkową. Dzieci (i nie tylko) bardzo chętnie słuchają bajek ponieważ tutaj świat realny miesza się ze światem fikcji. Spotkają tu przyjaciół i przeżywają fascynujące przygody, a przede wszystkim mogą pozbyć się

niepokoję, strachu, tęsknoty. U dzieci 4-9 letnich zabawa i fantazjowanie są głównymi sposobami uczenia się i zdobywania wiedzy o świecie, dlatego bajki stanowią nieocenioną pomoc w procesie wychowania i edukacji.

Wyróżniamy:

- bajki terapeutyczne, których treść skupia się wokół sytuacji, które są emocjonalnie trudne dla dziecka, jednak zdarzają się w życiu małego człowieka. Wspieranie poprzez te bajki polega na wzbogacaniu wiedzy o sobie i świecie, możliwości przeżycia trudnej sytuacji w bezpiecznym otoczeniu. Pomagają nazwać lęki, w sposób wyobrazeniowy przedstawić trudne sytuacje, podpowiadają strategię radzenia sobie w różnym otoczeniu. Dzieci wtedy zaczynają rozumieć swoje i innych zachowania. „Czytając czy opowiadając bajki terapeutyczne dotyczące różnych trudnych sytuacji życiowych (...) wspieramy w sposób niedyrektywny, obrazujemy różne sposoby rozumienia jednej i tej samej sytuacji, przedstawiamy wielość sposobów reagowania (...) a wzory zachowania, jakie wybierze zależą przecież wyłącznie od niego.

Bajki terapeutyczne można podzielić następująco:

- psychoedukacyjna - nie ma morału - celem jest dokonanie zmian w zachowaniu dziecka (w jak najszerszym zakresie) - bohaterowie zachowują się w bardzo konkretny sposób, dostarczając wzorów zachowań, - wzory - te zachowania ułatwiają znalezienie wyjścia z konkretnej sytuacji - ma zastosowanie profilaktyczne - przygotowując dziecko do sprostania trudnej sytuacji Bajki psychoedukacyjne działają przede wszystkim na sferę poznawczą człowieka, wspierają indywidualny rozwój proponując inny sposób myślenia, odczuwania, wyjścia z sytuacji. Nazywają emocje, konkretyzują je, tzn. przypisują emocje do określonego zdarzenia. Pobudzają do empatii, Pokazują właściwe relacje z innymi ludźmi - rówieśnikami, rodzicami, dziadkami albo z obcymi.

- psychoterapeutyczna - posiada rozbudowaną fabułę - pomaga podnieść samoocenę dziecka - pomaga w kryzysach (np. pierwsza wizyta u dentysty) oraz momentach traumatycznych (np. śmierć członka rodziny) Zadaniem bajek psychoterapeutycznych jest pokazać inne wzory myślenia, inne modele działania, inny sposób odczuwania. Mają dać wsparcie w trudnej sytuacji emocjonalnej (nie jestem sam) i skompensować niezaspokojone potrzeby. Takie bajki również można zastosować w profilaktyce. Ma to miejsce wtedy, gdy dziecko słyszy o lub uczestniczy w wydarzeniach, których często nie rozumie, a co za tym idzie, nie potrafi o nich rozmawiać. Może to prowadzić do lęków czy zalegania emocji.

- Relaksacyjna - krótka treść - służy odprężeniu, relaksacji, (np. po wizycie u dentysty) - często lektura jest z podkładem muzycznym - akcja toczy się w miejscu, które dziecko dobrze zna (by wzmocnić poczucie bezpieczeństwa). Służy głównie wyciszeniu emocji, odprężeniu, na coraz głębszych poziomach. Miejsce akcji zawsze jest bezpieczne, przyjazne i spokojne, odbieramy ją wieloma zmysłami. Ważne jest, by osoba, która opowiada lub czyta bajkę, sama była odprężona i zrelaksowana. Należy czytać tekst spokojnym, ciepłym i przyciszonym głosem.

•

Podsumowując, bajki psychoedukacyjne głównie wspierają w rozwoju,

przygotowują do trudnych sytuacji a bajki psychoterapeutyczne odnoszą się do niezaspokojonych potrzeb i niskiej samooceny, próbując zmodyfikować, skorygować czy odbudować obraz własnej osoby. Bajki relaksacyjne z kolei mają pozwolić na ukojenie emocji.

Bajki terapeutyczne leczą, obniżają napięcie, pomagają radzić sobie z lękiem. Tworzone na potrzeby chwil pomagają nie tylko dzieciom, także i wam rodzice. Pozwalają wejść w świat marzeń dziecięcych, wzajemnie się zrozumieć i razem przeżywać smutki i radości bohaterów, poczuć więź łączącą z innymi. Baśnie i bajki - są doskonałym lekarstwem na samotność dziecka i jego rodzica.

Dlatego, drodzy rodzice, czytajcie swojemu dziecku bajki. Razem je sobie opowiadajcie. Pozwólcie, by moc bajek ukoili strach, podpowiedziała właściwe rozwiązanie, pomogła uporządkować świat. Niech moc bajek będzie z wami!

Kos Agata
psycholog

1 Molicka Maria, Bajki terapeutyczne, cz 2., Media rodzina, Poznań 1992, s. 6. 2 Tamże, s.8-9. 3 Molicka Maria., Bajkoterapia, o lękach dzieci i nowej metodzie terapii, Poznań 2002.

Bajki pomagajki

Prezentuje państwu kilka bajek, które można czytać dzieciom przed snem albo w chwilach kiedy dotyka Was podobny problem/trudność u dziecka. Sama często w swoim gabinecie korzystam z bajek , by rozwiązać „ duże problemy” małych pacjentów i proszę mi wierzyć to działa. Życzę miłej lektury!

Bajka dla dziecka, które boi się próbować nowych rzeczy bo obawia się, że mu się nie uda. Pokazuje, że pomyłki i wpadki to część naszego życia i że myląc się też idziemy do przodu.

Franek na konkursie ryków

Ze skraju puszczy ktoś obserwował okolicę. Był tak dobrze ukryty, że wśród liści widać było prawie wyłącznie jego wyraziste oczy, które przenikliwie wpatrywały się w przestrzeń dookoła. Gdyby jakieś zwierze tu podeszło na pewno wystraszyłoby się tego spojrzenia. Wyglądało tak jak gdyby należało do groźnej bestii przyczajonej tutaj w poszukiwaniu zdobyczy.

Te oczy należały do Franka – młodego dinozaura, który przychodził w to miejsce by podglądać zwierzęta na równinie. Nie był takim zwykłym dinozaurem – należał do gatunku tyranozurus rex. Były one najgroźniejszymi i najstraszniejszymi na ziemi. Dorosły tyranozaur sięgał swoją wielką głową szczytów najwyższych drzew. Jego paszcza pełna była wielkich i ostrych zębów zdolnych przegryźć lub nawet połknąć w całości wiele mniejszych zwierzków. Nie na darmo w ich nazwie było rex, czyli król.

Franek był jeszcze młodziutki. Stojąc wyprostowany na dwóch łapach był niewiele wyższy od dorosłego człowieka. Jednak już teraz od przodu głowy do końca ogona był dłuższy od sporego auta. W każdym razie od tych samochodów, które spotykało się jako rysunki na ścianach jaskiń. Tyranozaurowy były wielkimi i groźnymi drapieżnikami, które polowały na inne zwierzęta. Ale nie Franek. I nie tylko chodziło o to, że był jeszcze mały. On po prostu wcale nie czuł się taki groźny jak inne. Gonił za zdobyczą nie wydawała mu się takim dobrym pomysłem, a na myśl o uczestnictwie w polowaniu dostawał gęsiej skórki.

Lubił za to gotować ze swoją Mamą w kuchni. Wynajdował w lesie przeróżne rośliny, którymi później przyprawiał potrawy tak by jak najwspanialej smakowały. To on jako pierwszy znalazł i przyniósł liście tymianku i posypał nimi pieczeń, która tak wszystkim smakowała ostatnim razem. Wszyscy go wtedy bardzo chwalili i gratulowali pomysłowości. A już najbardziej uwielbiał pieczenie ciast podawanych podczas najważniejszych świąt dinozaurów. Pracował nad nimi wtedy długo i w skupieniu. Musiały być one ogromne bo przecież wielkie dinozaury potrzebowały wielkich kawałków by chociaż dobrze poczuć smak.

Dzisiaj jednak nawet na to nie miał ochoty. Zbliżało się wielkie święto, w którym tego lata i on miał wziąć udział. To był najważniejszy dzień dla młodych tyranozaurów. Podczas święta odbywał się konkurs na najstraszniejsze głosy. Wszystkie dorastające młode miały wystąpić wobec całego stada i zaryczeć najgroźniej jak potrafiły. Tak żeby cały las wstrzymał oddech i wsłuchał się wystraszonego. Taki to był egzamin wejścia w dorosłość dla tyranozaurów rexów.

A Franek wcale dobrze nie ryczał. Właściwie bał się nawet dobrze spróbować. Co dopiero stojąc przed wszystkimi na polanie podczas wielkiego święta. Może gdyby dużo ćwiczył to szło by mu lepiej. Ale jak tu nawet próbować kiedy dobrze nie wychodzi. Na myśl o tym aż jego dinozaura skóra cierpła mu na karku.

Był wieczór gdy wracał do jaskini po całym dniu. Już z daleka słyszał swojego Tatę, którego głos rozlegał się po całej okolicy gdy wołał coś do Mamy. Spotkał go przy wejściu do ich jaskini.

– Jak tam? Wszystko gotowe na jutrzejsze święto? – spytał Tata

Franek spodziewał się tego pytania, ale wcale się na nie nie ucieszył. Nie miał nic dobrego do powiedzenia.

– Tak Tato... – powiedział tylko cicho i nie podnosząc głowy.

– Co się stało? Jutro wielki dzień. Nie cieszysz się? – dopytywał się ojciec

– Ja nie chcę występować na dniu ryków... – odważył się powiedzieć. Ja chyba wcale nie potrafię...

– No co Ty? Każdy dinozaur potrafi! – usłyszał w odpowiedzi

– Tobie to łatwo mówić! Bo Ty tak wspaniale potrafisz zaryczeć! – wykrzyknął Franek

– Posłuchaj synku. Myślisz, że jak się urodziłem to zaraz tak było? Oczywiście, że nie. Jak byłem mały to w ogóle mi to nie szło. Każdy potrafi ryczeć, ale żeby robić to dobrze to trzeba sporo ćwiczeń.

Tata uśmiechnął się do swoich wspomnień

– Pamiętam jak kiedyś ukryłem się w krzakach przy wodospadzie by poćwiczyć. Nie chciałem, żeby ktoś słyszał jak próbuję bo dobrze mi nie wychodziło. To co z siebie na początku wydałem bardziej przypominało skrzeczenie wielkiej żaby... Słyszając to wszystkie zwierzęta z jeziora zaczęły się strasznie śmiać. W pierwszej chwili zmieszałem się i zawstydzilem, ale po chwili... zacząłem też się śmiać razem z nimi. Bo ten mój ryk rzeczywiście był bardzo zabawny. A potem jeszcze dużo czasu na różne sposoby skrzeczałem, piszczalem, zgrzytałem, buczałem – za każdym razem śmiejąc się głośno.

– Nikt się nie rodzi mistrzem ryków. Odgłosy które z siebie na początku wydajemy są zwykle nieudane, a często nawet śmieszne. Bawienie się nimi pozwoliło mi odkryć jak to najlepiej robić. Bez tego nie byłbym tak dobry jak jestem teraz. Tak jak nikt nie nauczy się chodzić bez wywracania się na początku.

Franek słuchał tego z otwartymi oczami i rozdziawioną buzią. Do głowy mu nie przyszło, że jego Tata nie umiał kiedyś groźnie ryczeć. A tymczasem on wspominając dawne czasy próbował teraz przypomnieć sobie najzabawniejsze odgłosy. Gdy zaskrzeczał jak żaba zaczęli się razem strasznie śmiać.

– Teraz Ty! Spróbuj wydać z siebie najdziwniejszy głos jaki Ci się uda – powiedział Tata gdy złapali oddech.

Franek nadał się i dmuchnął z całej siły. Zabrzmiało to jak dźwięk, który wydaje ogromniasty bąk. Znowu zaczęli się razem śmiać. Potem jeszcze do późnej nocy siedzieli przed jaskinią i bawili się potwornie hałasując.

Następnego dnia na konkursie wszyscy byli bardzo spięci i zdenerwowani. Wszyscy oprócz Frania. Nie umiał co prawda wydawać najgroźniejszych ryków w całym stadzie. Ale jak się bardzo postarał to przeciętnego mrówkojada mógł wystraszyć. Jednak nie to było najważniejsze. Przede wszystkim potrafił bawić się i śmiać z tego

co robił. No i wiedział, że jeżeli będzie chciał ćwiczyć to może w to być całkiem dobry. Ale mistrzem przerażających głosów to on i tak nie chciał zostać.

Kiedy przyszła jego kolej i wystąpił to śmiechu i radości było co nie miara. Niektórzy co prawda krzywili się, że jak to... to wcale nie są straszne ryki i to nie tak powinno być. Ale i tamci zaczęli się w końcu śmiać razem ze wszystkimi. Franek oczywiście nie wygrał konkursu. Ale i tak bardzo był z siebie zadowolony. Mógł teraz trąbić i buczeć i wydawać takie odgłosy jakie chciał. I to niezależnie od tego kto to słyszał i co sobie o tym myślał. Bo najważniejsze, że on sam czuł że coś fajnego z tego powstaje. A radości było przy tym tyle, że brzuchy wszystkich od śmiechu bolały jeszcze następnego dnia. A kiedyś może będzie też konkurs na pieczenie ciast. A wtedy to już nikt nie będzie miał szans z Frankiem.

Złe sny Karolinki

To jest bajka terapeutyczna napisana by pomóc małemu dziecku w poradeniu sobie z powracającymi często koszmarami sennymi.

W pewnym miasteczku, w niedużym domku mieszkała sobie mała dziewczynka – Karolinka. Miała 3 latka i była dość podobna do wszystkich małych dziewczynek. Lubiła cukierki. Lubiła rysować i bawić się w chowanego. Lubiła słuchać bajek o księżniczkach. Miała też swojego ulubionego misia, z którym nigdy się nie rozstawała. Miś był pluszowy, brązowy i na szyi miał zawiązaną zieloną wstążkę.

W domku razem z nią mieszkali jej rodzice – Mama i Tata oraz rodzeństwo – brat i siostra. Kochała ich wszystkich bardzo, ale jej najlepszym przyjacielem był jej miś. Jemu opowiadała bajeczki, jego przytulała i z nim spędzała najwięcej czasu.

Karolinka była przez całe dni wesołą i roześmianą dziewczynką. Nie lubiła tylko wieczorów i nocy. Nie lubiła ich, bo wiedziała, że trzeba się będzie wtedy położyć do łóżeczka i zasnąć. A jak zasypiała – to często śniły jej się bardzo złe sny. Takie, w których się bardzo bała, chciała uciekać i czuła, że zdarzy się coś strasznego. W takich sytuacjach budziła się z krzykiem i długo nie mogła się uspokoić.

Te sny przychodziły do niej tak często, że już wieczorem, kładąc się zaczynała się bać i nie mogła spokojnie zasnąć. Wszystko zaczęło się już dość dawno temu. Przeżyła coś, co wystraszyło ją tak bardzo, że nawet teraz powracało to do niej w snach. Jej rodzice przychodzili i uspokajali ją gdy się w nocy budziła, ale niewiele pomagało to jednak na te sny. Cały czas często do niej wracały.

Tego wieczora siedziała już na łóżeczku po umyciu ząbków. Martwiła się bardzo co będzie, gdy już zaśnie. Tak bardzo, że cicho pochlipywała i co chwila ocierała łzy. Przytuliła bardzo mocno do siebie misia. Tak mocno, że nagle usłyszała:
– Aj! Bo mnie udusisz!

Spojrzała na niego zdziwiona. Wyglądało to tak, jakby jej miś przemówił. Zaczęła się mu przyglądać bardzo uważnie. W końcu zapytała:
– To Ty mówisz???

I to był on rzeczywiście! Powiedział:

– Misie nie mogą odzywać się do ludzi. Mają to zabronione! Ludzie nie mogą

wiedzieć, że my potrafimy mówić. Ale od jakiegoś czasu widzę, że boisz się zasypiać i że śnią Ci się złe sny. A Ty jesteś moją najlepszą przyjaciółką i kocham Cię bardzo. Tak bardzo, że nie mogłem już wytrzymać, bo bardzo chciałbym Ci pomóc.

– Ale jak Ty możesz mi pomóc – *spytała Karolinka*

– Ludzie tego nie wiedzą, ale my misie też śpimy i też mamy sny – *powiedział* – Ja też miałem kiedyś złe sny i dobrze wiem jakie to może być straszne. Śnił mi się potwór, który mnie gonił, a mi się zdawało, że nie mogę mu uciec i nawet jak próbowałem się chować to nic mi to nie pomagało.

– Poprosiłem więc o pomoc najmądrzejszego z misiów. On zajrzał do książki zwanej Internetem. Szukał tam bardzo długo i w końcu odnalazł tam sposób na złe sny. Dostałem od niego tą zieloną wstążkę. Jest magiczna. Odkąd ją mam na szyi, złe sny do mnie nie przychodzą. Co wieczór sprawdzam tylko, czy mam ją na sobie. Póki ją mam, wszystko co mi się śni jest uśmiechnięte i kolorowe. Zasypiam spokojny i zadowolony. Czy widziałaś kiedyś, żebym miał zły sen jak śpię przy Tobie w łóżeczku? – *dodał*

– Rzeczywiście! Nie widziałam. Zawsze leżysz tak spokojnie. – *potwierdziła Karolinka* – Tylko co ja mam zrobić? Mam nosić zieloną wstążkę na szyi? – *spytała*

– To by mogło nie wystarczyć. Dla takiej dziewczynki jak Ty i dla takich snów jak Twoje musimy użyć czegoś jeszcze mocniejszego. Najmądrzejszy z misiów mówił mi, że w takich wypadkach trzeba przygotować magiczny przedmiot, która te sny odpędzi. W swojej księdze wyczytał, że pod poduszkę trzeba włożyć coś miękkiego, zielonego i spryskanego magicznym zapachem. Musi to przygotować dla Ciebie ktoś, kto Cię bardzo kocha. Wtedy na pewno zadziała.

Karolinka słuchała z przejęciem i z rosnącą radością. Wreszcie pozbędzie się snów, które ją gnębiły!!! A miś mówił dalej:

– I właśnie zrobiłem to dla Ciebie. Poprzedniej nocy to wszystko przygotowałem. Zobacz!

I podał jej coś zielonego. Dziewczynka wzięła od niego ten magiczny przedmiot. Był miękki i miły w dotyku i wspaniale pachniał. Gdy przytuliło się go, to czuło się, że dobry sen już czeka żeby przyjść i się wspaniale wyśnić.

– Codziennie zanim pójdiesz spać upewnij się, że jest to pod Twoją poduszką. Dotknij tego i powąchaj. Sprawdź w ten sposób, czy magia się nie wyczerpała. Dzięki temu będziesz pewna, że będą do Ciebie przychodziły dobre sny. I nawet jak w tych snach pojawią się jakieś dziwne stwory – będziesz mogła z nimi porozmawiać, a nawet pobawić się. Zobaczysz, że będą one łagodne, spokojne i przyjazne. Bo magiczny przedmiot będzie Cię chronił.

Karolinka ucieszyła się tak bardzo, że zaczęła skakać z radości ściskając misia. Będzie już teraz miała spokojne i dobre sny! Nie będzie już się bała kłaść do łóżka. To wspaniale! Roześmiała się. Magiczny przedmiot to wspaniały pomysł. Pobieгла zaraz do pokoju rodziców zabierając misia ze sobą.

– Mamo! Tato! – *zawołała* – już teraz będę spała spokojnie! Mój miś... –

Zaczęła i zaraz przerwała. Przypomniała sobie to co miś jej powiedział – że ludzie nie mogą wiedzieć o tym, że on mówi. Na szczęście miś się zaraz sam odezwał :

– Dałem Karolinie magiczny przedmiot, która uchroni ją przed złymi snami. Wiem jak bardzo martwiliście się nimi, więc Wam to wszystko mówię. Tylko proszę Was – niech nikt się nie dowie, że ja potrafię mówić.

A potem pokazali im tą magiczną rzecz, a miś wytłumaczył skąd wziąć magiczny zapach, który co jakiś czas trzeba uzupełniać. Kiedy już wszystko było wyjaśnione cieszyli się razem, że teraz noce będą już spokojne.

Tego wieczora Karolinka po umyciu się przyszła do swojego pokoju spokojna. Najpierw ułożyła misia po jednej stronie łóżeczka sprawdzając, czy zielona wstążeczka jest na swoim miejscu. Potem podniosła poduszkę i wyjęła na chwilę magiczny przedmiot. Był mięciutki w dotyku i cały zielony. Wtuliła w niego buzię i wciągnęła powietrze. Poczwała magiczny zapach, który obiecywał jej już wkrótce cudowny sen. Włożyła go z powrotem pod poduszkę i położyła się na łóżeczku.

Tata wszedł do pokoju i przykrył ją ciepłą kołderką. Usiadł obok i zaczął czytać bajeczkę na dobranoc. A ona słuchając czuła się wspaniale. Ciepło... Spokojnie... Bezpiecznie... Z przymkniętymi oczami leżała w łóżeczku oddychając miarowo. I wiedziała, że sen, który przyjdzie do niej będzie kolorowy i wspaniały. I już się na niego cieszyła.

Komputerowe królestwo Bobrusia (dla dzieci, które spędzają zbyt dużo czasu przy komputerze)

W małej, bardzo kolorowej krainie nad strumykiem żyła sobie rodzinka bobrów: mamusia, tatuś i ich mały synek Bobruś. Bobruś chodził do przedszkola i bardzo lubił bawić się z dziećmi, ale jeszcze bardziej lubił komputer. Całymi popołudniami grał na nim, nie pamiętając o niczym innym. Zapominał o posprzątaniu po sobie rozrzuconych ubranek, umyciu ząbków przed snem, a nawet zdarzało mu się zapominać o przyjęciach urodzinowych swoich kolegów z przedszkola. Wszystkim było bardzo przykro z tego powodu. Smuciły się też zabawki, których chłopczyk miał bardzo dużo w swoim pokoju, a które samotnie leżały całymi dniami na półkach. Pewnego wieczoru, gdy Bobruś już smacznie spał, zabawki zrobiły naradę. Postanowiły, że skoro boberkowi nie są już potrzebne, bo ma swój ulubiony komputer, pójdą sobie do innych dzieci, które zapewne bardzo ucieszą się ich przybyciem. Jak postanowiły, tak zrobiły. Kiedy maluch obudził się rano, zastał 12 13 w swoim pokoju puste półki. Bobruś zdziwił się nieco, zapytał nawet rodziców, czy nie widzieli jego zabawek, ale kiedy zobaczył, że komputer stoi na swoim miejscu, uznał, że niczego innego nie potrzebuje. Piłka, misie, gry, puzzle, klocki, a nawet kolorowe książeczki nie są przecież takie fajne, jak komputer. Spokojnie poszedł więc do przedszkola, myśląc, że tam pobawi się zabawkami, by po południu znów wrócić do swojego komputerowego królestwa. Jakież było jego zdziwienie, gdy okazało się, że zabawki przedszkolne także zniknęły. Panie wychowawczynie szybko wymyśliły dzieciom różne gry, ale okazało się, że Bobruś nie umiał w nie grać, a koledzy nie chcieli się bawić z chłopcem, który zapominał o ich urodzinowych przyjęciach. Bobruś wracał tego dnia z przedszkola bardzo smutny, chociaż pocieszał się tym, że w domu czeka na niego ulubiony komputer. Wpadł więc do swojego pokoju bardzo szybko, rzucając po drodze kurtkę byle gdzie, włączył komputer i... myślał, że się rozpłacze. Komputer też przestał działać. Tatuś, Pan Bóbr, obiecał synkowi, że odda komputer do naprawy, ale tego dnia było na to za późno, bo jedyny

punkt napraw był już w bobrowej krainie zamknięty. Chłopiec chwilę siedział w swoim foteliku i zastanawiał się, jak może spędzić popołudnie. Chciał zbudować sobie coś z klocków, już sięgał po nie na półkę, gdy przypomniał sobie, że one też zniknęły. Bobruś wymyślił więc, że pogra z kolegami w piłkę. Poszedł poszukać ich na podwórku, ale okazało się, że wszyscy są na urodzinach u koleżanki, która nie zaprosiła tylko małego Bobrusia, bo uznała, że i tak zapomni o jej święcie. Chłopcu chciało się płakać, ale postanowił odszukać swoich przedszkolnych towarzyszy zabaw i przeprosić ich za swoje zachowanie. Znalazł wszystkich na podwórku przed domkiem solenizantki. Dzieci przyjęły przeprosiny kolegi i szybko rozpoczęły wspólną zabawę. Okazało się, że w garażu rodziców dziewczynki schowały się też wszystkie zabawki z przedszkola i pokoju Bobrusia, które urządziły sobie tam wielki bal. Bobruś poprosił, by wróciły do niego, aby i on mógł się nimi bawić. Teraz Bobruś codziennie po powrocie z przedszkola układa swoje puzzle, bawi się misiami, buduje domy z klocków, gra w piłkę i w różne ciekawe zabawy ruchowe. Wieczorem włącza swój komputer i bawi się różnymi grami. A na dobranoc rodzice czytają mu jedną z jego ciekawych bajek. Gdy Bobruś rano przychodzi do przedszkola, ma wiele do opowiadania swoim kolegom.

Źródło L.Ippoldt - „Bajkowa niania. Bajki pomagajki dla najmłodszych”

Bajka relaksacyjna (dla dzieci, które spotkało coś przykrego)

Pewnego popołudnia miś Leluś wracał z mamą ze swojego przedszkola bardzo smutny. Tego dnia pokłócił się ze swoim najlepszym przyjacielem. Mama próbowała rozweselić synka, ale Leluś ciągle był bardzo zmartwiony. Po chwili na chodniku chłopczyk zobaczył małego jeżyka, który wolno maszerował przed siebie. Leluś zdenerwował się najpierw, że jeżyk przeszkadza mu na drodze, i nawet tupnął nogą, żeby odstraszyć Tuptusia, ale po chwili zainteresował się, dokąd to zwierzątko zmierza. Namówił więc mamę, by poszli za kolczastą kulką. Po chwili znaleźli się na pięknej polanie. Rosły tam różnokolorowe kwiatki, które przypominały Lelusiowi wesołe ściany w jego pokoju. Trawa była tam tak zielona, jak ulubiona sukienka mamy. Wszystko pachniało jak mydełko w jego łazience. Leluś wciągał ten zapach i czuł się dużo lepiej. Namówił mamę, by przez chwilę pozostali w tym pięknym, pachnącym, kolorowym miejscu. Położyli się na miękkiej, zielonej trawce, podłożyli łapki pod główki i było im bardzo wygodnie. Leżeli i głęboko, spokojnie oddychając, wciągali cudowny zapach trawy, kwiatów i łąki. Odpoczywali. Leluś zamknął oczy i poczuł na policzkach ciepło słońeczka, które delikatnie go ogrzewało. Na łące czuć było miły, delikatny wiaterek, który przelatując przez całe ciało misia od czubka główki aż do samych jego stóp zabierał ze sobą cały smutek Lelusia. Misiowi było teraz dużo lżej i przestał już myśleć o swojej przedszkolnej kłótni. Otworzył oczka i patrzył na wolno przesuujące się niebieskie, strzępiaste chmurki. Nagle poczuł kropelkę wody na swoim nosku. Zamrugał oczkami, podniósł główkę i rozglądnął się po łące. Obok leżała jego mamusia, a nad nimi latał, wesoło ćwierkając, ptaszek. To on, otrzepując swoje skrzydełka po kąpieli w pobliskim jezioru, spuścił na nosk misia kropelkę wody. Miś podniósł się i powiedział mamusi, że chciałby już wracać do domu. Poprosił ją też, by kiedyś mogli jeszcze wrócić na tę zaczarowaną polanę, na której odchodzą wszystkie smutki, a która jest taka bezpieczna i piękna. Leluś zadowolony, podskakując i śpiewając, wracał z mamą do domu

Zródło L.Ippoldt - „Bajkowa niania- bajki pomagajki dla najmłodszych”

Tajemnica tatusiowej szuflady – bajka terapeutyczna o radzeniu sobie ze złością

Rano obudził mnie szum deszczu. – O nie, tylko nie to! – jęknąłem. – Przecież dziś sobota i mam jechać z rodzicami na wycieczkę rowerową! Szybko wyskoczyłem z łóżka i pobiegłem do okna, żeby sprawdzić, czy rzeczywiście pada. Miałem nadzieję, że deszcz tylko mi się przyśnił. Ale to nie był sen. Deszcz padał naprawdę. I to porządnie. W naszym ogródku zrobiła się ogromna, błotnista kałuża, w której smętnie pływała moja konewka. – Jeżeli podobnie wyglądają ścieżki rowerowe w naszym lesie, to o wycieczce mogę zapomnieć! – pomyślałem. – Czy musiało się rozpaść akurat dziś?! Ze złości coś piekło mnie w gardle. Chciało mi się płakać. – Wstrętny, okropny, paskudny deszcz! Co on sobie myśli! – wycodziłem przez zęby i tupnąłem. A potem poszedłem do kuchni, żeby przytulić się do mamy. To zawsze pomaga. Ale wyobraźcie sobie, że w kuchni zamiast mamy stała pani Basia, nasza sąsiadka! Okazało się, że mama została pilnie wezwana do pracy, a tata niespodziewanie musiał pojechać do chorego kota babci Jadzi. Bo tata jest weterynarzem, czyli takim lekarzem od zwierząt i czasami jeździ do swoich pacjentów. Nie było więc ani mamy, ani taty. Tylko pani Basia. Ale do niej jakoś nie miałem ochoty się przytulać. – Jak oni mogli wyjść i mnie zostawić! – pomyślałem ze złością. Byłem tak wściekły, że nie mogłem zjeść śniadania. Po godzinie w brzuchu burczało mi już tak głośno, że pani Basia się przestraszyła. Myślała, że to nadciąga burza, taka z piorunami. A kiedy zorientowała się, że to nie burza tylko mój brzuch, zrobiła mi kanapki z dżemem. Spojrzałem na te kanapki i poczułem, jak wzbiera we mnie nowa fala straszliwego gniewu. Przecież ja nie lubię kanapek z dżemem! A w ogóle to w sobotę mama zawsze robi mi jajecznicę! Ależ byłem wściekły! I głodny! Miałem ochotę wyć i wrzeszczeć, gryźć i kopać! Moje ręce same zacisnęły się w pięści, czułem, że płoną mi policzki, a w brzuchu dzieje się coś dziwnego. – W sobotę nie jem kanapek! – krzyknąłem, a potem, niewiele myśląc, zrzuciłem talerz ze stołu. Pani Basia zmarszczyła brwi i kazała mi podnieść kanapki. – Uuuaaa! – zawyłem. – Nie będę niczego podnosił! Niech sobie pani sama sprząta! – wrzeszczałem i tupałem. Przez głowę przebiegła mi myśl, że może powinienem przestać, ale nie dałem już rady. Krzyczałem dalej, a w końcu pokazałem pani Basi język i wybiegłem z kuchni. Ukryłem się w przedpokoju, w szafie między kurtkami i rozplakałem się. Czułem się okropnie. Nie mogłem sobie darować, że znów dałem się ponieść złości. Bo, prawdę mówiąc, to nie był

pierwszy raz... Kiedyś tak się zezłościłem, że ugryzłem moją koleżankę Zośkę, a innym razem zburzyłem Karolowi zamek z klocków, zdarzyło mi się też w straszliwej złości pomazać notes taty, a nawet kopnąć mamę. Tak, tak, jestem nerwusem – a przynajmniej tak mówi o mnie Zośka. – Ale ja wcale nie chcę aż tak się złościć! – pomyślałem i poczułem się jeszcze gorzej. Nagle usłyszałem, że otwierają się drzwi. To wrócił tata. Chwilę szeptali coś z panią Basią, a potem tata podszedł do mojej szafy. Pomyślałem, że tata nakrzyczy na mnie za te zrzuczone kanapki i postanowiłem, że nie wyjdę z szafy. – Tomku, jesteś tam? – zapytał tata. – Tak – burknąłem. – I już tu zostanę ... – dodałem stanowczo. Znowu poczułem złość. Było tak, jakbym miał w brzuchu wielki, nadmuchany balon - balon złości. – Hmm..., wygląda na to, że jesteś bardzo zdenerwowany – stwierdził spokojnie tata i usiadł obok szafy. Ucieszyłem się, że tak sobie usiadł obok. I że nie robi mi wymówek. Poczułem, że chcę mu opowiedzieć, co się stało. Pomyślałem, że to zrozumie. – Pani Basia dała mi kanapki z dżemem! A ja przecież chciałem jajecznicę! I nie mogłem się przytulić do mamy, a ciebie nie było! I padał deszcz! – krzyknąłem i parsknąłem jak rozzłoszczony smok. Od razu zrobiło mi się lżej, zupełnie jakby z mojego balonu uszło trochę złości. – Widzę, że sporo się wydarzyło i jesteś naprawdę wściekły. Nie spodziewałaś się, że rano zastaniesz w kuchni panią Basię zamiast mamy, a potem kanapki zamiast jajecznicy. I byłeś głodny, a to bardzo nieprzyjemne uczucie. A na dodatek ten deszcz... Wiem, że bardzo cieszyłeś się na naszą wspólną wycieczkę rowerową, dlatego rozzłościło cię, że pada deszcz i rodziców nie ma w domu. – Tak, kiedy zobaczyłem za oknem tę wielką kałużę, od razu pomyślałem, że nigdzie nie pojedziemy... – powiedziałem, ale urwałem, bo znowu zachciało mi się płakać. – I poczułeś się rozzłoszczony, a potem wściekły. Mnie też rozzłościł dzisiejszy deszcz – powiedział tata. – Ale nie zrzuciłeś swojego śniadania na podłogę... – westchnąłem. – Nie, ale zajrzałem do szuflady złości – powiedział tata tajemniczym głosem, jakby chciał wyjawić mi największy sekret. – Szuflada złości? A co to takiego? – spytałem przejęty i czym prędzej wygramoliłem się z szafy. Tata wziął mnie za rękę i poszliśmy do jego pokoju. Usiedliśmy przy biurku. Przytuliłem się do taty z całych sił. Znowu przypomniała mi się ta wycieczka rowerowa. – Byłem rano strasznie wściekły... – szepnąłem. – Jak głodny lew? – zapytał tata. – Uhm – przytaknąłem. – I jak rozwścieczony tygrys, i jak niedźwiedź wyrwany z zimowego snu, i jak wilk, któremu ktoś ukradł obiad! – krzyknąłem i uśmiechnąłem się, bo rozbawiło mnie to wymyślanie wściekłych zwierząt. Tata pogłaskał mnie po głowie i rzekł: – Kiedy byłem mały, wylałem mojej niani zupę na głowę, bo kazała

mi zjeść dziesięć dodatkowych łyżek, strasznie się wtedy rozzłościłem. No i wciąż gryzłem moją siostrę Marysię. – Ciocię Isię, dlaczego? – zainteresowałem się, bo ja też miałem na sumienie niejedno ugryzienie. – Z różnych powodów. Pamiętam, że kiedyś wrzuciła do ogrodowej studni trąbkę, którą dostałem od dziadka. Wściekłem się tak bardzo, że w nocy obciąłem jej warkocze! – zachichotał tata. – Naprawdę?! – nie mogłem uwierzyć. – Nigdy bym nie pomyślał, że ty też się kiedyś złościłeś tak jak ja. – O, pewnie, że się złościłem! I złościę się nadal. Każdy się czasem złości, synku. To zupełnie normalne, choć nieprzyjemne. – Ale teraz nikogo nie gryziesz, tato... – To prawda, Tomku. Kiedy jestem na kogoś bardzo wściekły, nie gryzę go i nie kopię, tylko jak najszybciej kończę rozmowę i wychodzę do innego pokoju. Bo gdy jestem zły, wolę pobyć sam. Otwieram wtedy moją szufladę złości – i tata wskazał na ogromną szufladę pod biurkiem. – To, co trzymam w tej szufladzie, uspokaja mnie – wyznał. – Pokażesz mi, co trzymasz w swojej szufladzie złości?! – poprosiłem i spojrzałem na tatę błagalnie. No i tata otworzył szufladę. – Mam tu papier i kolorowe flamastry. Lubię pisać listy do mojej złości, a potem je drę albo gniotę! Uwielbiam gnieść papier! – powiedział tata. I rzeczywiście w szufladzie leżało kilka zgniecionych, papierowych kulek. Wyglądały jak śnieżne kule oczekujące na bitwę. Tata wyjął jedną kulę, wycelował i bezbłędnie trafił do kosza na śmieci. – Ja też mogę spróbować? – zawołałem z entuzjazmem. Tata zgodził się i urządziliśmy sobie zawody w rzucaniu papierowych kul do kosza na śmieci. Fajna zabawa, mówię wam. A potem dalej oglądaliśmy zawartość tatusiowej szuflady. Była tam jeszcze taka mała piłka do ugniatania i organki. A na samym dnie szuflady leżał niewielki rulonik starannie zawiązany złotą tasiemką. – A to? Co to jest? – spytałem. Tata uśmiechnął się czule. – To listy od twojej mamy. Kiedy je czytam, przypominam sobie, że świat jest bardzo piękny. I że jest ktoś, kto mnie kocha, nawet jeśli czasem złościę się i krzyczę. – Napiszesz dla mnie taki list tato? Włożę go do mojej szuflady złości. Chcę mieć taką szufladę, pomożesz mi ją przygotować? – poprosiłem. A tata zwichrzył moją rudą czuprynę i rzekł: – Miałem nadzieję, że mnie o to poprosisz! I cały wieczór szykowaliśmy moją własną szufladę złości!

Bajka o pszczołce- dla dzieci , które nie wierzą w siebie, we własne możliwości

Daleko stąd, daleko, w królestwie zwierząt, żyła pośród innych mała pszczołka. Tym się jednak różniła od innych pszczołek, które latały po łąkach i spijały słodki nektar z kwiatów, że zapragnęła zrobić wielką karierę, występować w telewizji, być na pierwszych stronach gazet. Marzyła o wielkiej sławie. Pewnego dnia powiedziała do mamy: Zostanę modelką. Mama najpierw się zdziwiła, a potem zaczęła tłumaczyć córeczce: Ależ kochanie, modelki mają takie długie nogi, są bardzo wysokie, a ty jesteś malutką pszczołką. Pszczołka nie chciała tego słuchać i nie czekając, aż mama skończy, odleciała czym prędzej do szkoły dla modelek. Właśnie zaczynały się zajęcia. Sarenki i łanie biegały po wybiegu, przytupywały kopytkami, kręciły ogonkami, a nadal biedna pszczołeczka musiała uważać, by jej ktoś niechcący nie nadepnął. Na szczęście miała żądło i to ją uchroniło przed zdeptaniem. Nikt jednak nie zwracał na nią uwagi. Po kilku lekcjach sama stwierdziła, że to zajęcia nie dla niej. Zostanę piosenkarką, pomyślała, potrafię tak doskonale brzęczeć. Mamo – powiedziała – zmieniam decyzję, zostanę piosenkarką. – Ależ ty nie potrafisz śpiewać! Nie znasz nut – mówiła bardzo zmartwiona mama. – Umiem za to pięknie brzęczeć – odparła pszczołka, wzruszyła lekceważąco ramionami i nie słuchając dłużej mamy, odleciała do radia. Pięknie brzęczę – powiedziała, wchodząc do studia. – Doskonale – odparł redaktor słowik. – Właśnie dzisiaj mamy konkurs młodych talentów, stań w kolejce i tutaj, na tej kartce napisz swój repertuar. – Repertuar... a co to takiego? – zdziwiła się. – Zapisz tutaj, o tu – pokazał pazurkiem – piosenki, jakie zaśpiewasz. – Mmmhhhhmmm – zamruczała niezadowolona pszczołka. I po chwili uzmysłowiła sobie, że nie zna żadnej piosenki, potrafi tylko brzęczeć. Słowiki wyśpiewywały trele morele, skowronki nuciły smętne pieśni, nawet wróbelki dzióbkiem wystukiwały rytm i zawzięcie powtarzały słowa piosenek. Tutaj nie cenią prawdziwych talentów, pomyślała. Tylko się skompromituję, nie docenią mnie. Czym prędzej odleciała do ula. A może zostać aktorką, najlepiej filmową? – zastanawiała się. – Tak, nadaję się do tego. Ale i tutaj okazało się, że liski, kreciki, a nawet niedźwiadki lepiej znają sztukę aktorską. Nasza pszczołeczka nie potrafiła zadeklamować wiersza czy zatańczyć. Może zostać stawnym sportowcem? Zajączki biegają szybciej, koniki wyżej skaczą. Nie, do tego też się nie nadaje. Co ja nieszczęśliwa mam robić, jaki zawód wybrać? – głośno lamentowała. Przyleciały inne pszczołeczki, usiadły dookoła i spytały: – Dlaczego nie chcesz zbierać miodu? Masz taki piękny ryjek, na pewno będziesz w tym znakomita. Chodź z nami. Poleciały na piękną łączkę i po pracowitym dniu mała

*pszczołeczka zebrała garnek słodkiego nektaru. – Jesteś w tym naprawdę wspaniała –
pochwaliła mama. – Bardzo się cieszę, że moja córeczka jest takim dobrym zbieraczem.
Pszczołeczka spojrzała z dumą na garnek pełen po brzegi i też się ucieszyła. Potem
pomyślała: Do tego się właśnie nadaję, to potrafię robić dobrze. Zadarta łebek do góry
bardzo z siebie dumna i razem z innymi poleciała do ula.”*

*Źródło: Molicka M. Bajka o mróweczce. W: Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii. Poznań
2002.*

Lawina w pokoju Dorotki (dla dzieci niedbających o ład i porządek w swoim otoczeniu)

Cześć! Nazywam się Gutek i jestem pluszowym hipopotamem. Mam do Was pytanie: czy zdarzyło się wam kiedykolwiek odejść z miejsca zabawy, nie odkładając zabawek na swoje miejsce? Jeśli tak, to koniecznie musicie poznać moją historię! Wydarzyła się ona jakiś czas temu, ale pamiętam ją do dziś. Tego dnia Dorotka, dziewczynka, u której mieszkaliśmy, wróciła ze szkoły wcześniej. Kiedy tylko usłyszeliśmy jej tupanie na schodach, ogarnął nas popłoch. Bardzo kochaliśmy Dorotkę i byliśmy do niej przywiązani, ale niestety wszyscy musieliśmy to przyznać, że Dorotka należała do okropnych bałaganiarek. W całym pokoju znany był przypadek dwóch wyścigówek, które po wspólnej zabawie Dorotki z koleżankami nie mogły się odnaleźć przez dwa dni. Wszyscy też słyszeli o losie małego królika Fruttika, znalezionego w koszu na pranie, w którym leżał zapłakany i przerażony prawie przez tydzień. Krążyła także historia zebry Danusi, która pewnego dnia po – Musicie jak najszybciej przeprosić Jacka – przypomniał Emil, ciesząc się, że przyjaciel zostanie oczyszczony z zarzutów. Kiedy wiewiórki, sowa i wszyscy inni mieszkańcy lasu dotarli do domku Jacka, ten właśnie zamykał za sobą drzwi, a w ręku trzymał podróży plecak. – Co ty robisz, Jacku? – spytał Emil. – Czyżbyś chciał odejść z lasu? – Nic tu po mnie, skoro nikt mi nie ufa. Poszukam miejsca gdzie indziej – odparł lis. – Jacku, ale my właśnie przyszliśmy cię przeprosić – odezwała się sowa. – Posądziliśmy cię niesłusznie – przyznała wiewiórka. – Moje orzechy zwiął wiatr, a okulary sowy porwała sroka. Naprawdę sama nie wiem, jak mogłam ci nie wierzyć... Jacek patrzył na zgromadzone zwierzęta czerwonymi od łez oczami. Zapanowało niezręczne milczenie. Zaginione przedmioty się odnalazły, ale niesłuszne oskarżenia spowodowały, że trudno było rozmawiać. Jacek jednak nie był pamiętliwy i na jego pyszczku zaczęła się pojawiać radość. – Dobrze, że znowu mi ufacie – ucieszył się. – Wszyscy osądziliśmy cię po pozorach. Już nigdy więcej nie popełnimy takiego błędu – przeprosiła sarna, a stojący obok niej dzik chrząknął zgodnie. Uradowany Emil podszedł do przyjaciela i poklepał go przyjaźnie. – Moi drodzy, w takim razie nie stójcie tak wszyscy przed domem, bo zdeptacie mi ogród – zażartował Jacek. – Zapraszam wszystkich na szarlotkę, którą wczoraj upiekłem... Marta Jurek 86 87 prostu zawieruszyła się gdzieś Dorotce podczas zabawy i odtąd nikt jej nie widział... Dorotka otworzyła drzwi do swego pokoju zamaszystym ru - chem i rzucając tornister za siebie tak, że o mało nie uderzyła w łebek siedzącego w kąci pluszowego kangura, podbiegła do

pudełka z klockami, po czym wyrzuciła całą zawartość na podłogę. Siedziałem tuż obok dziewczynki, obserwując, jak dobiera kolejne klocki i odrzuca ze złością te, które nie pasowały. Nagle jeden z klocków uderzył mnie w głowę: – Au! – rozmasowałem delikatnie łapką obolałe miejsce, czego moja właścicielka nawet nie zauważyła, ale... co to?... Spadł na mnie następny klocek i jeszcze jeden, i kolejny, i... nagle przysypała mnie cała lawina klocków! – O rety! Nie mogę oddychać! Pomocy! Niestety, nikt nie słyszał mojego wołania. Tymczasem im bardziej próbowałem się wydostać, tym głębiej się zapadałem, przykrywany przez kolejne klocki. „Co teraz?” – rozmyślałem, otoczony zewsząd ciężkimi, ugniatającymi klockami. Po pewnym czasie udało mi się wydrążyć łapkami na tyle szeroką szczelinę pomiędzy klockami, że mogłem w miarę wygodnie usiąść. Mówiąc między nami, nie wyobrażacie sobie nawet, jak trudno jest przenosić klocki, kiedy ma się tak małe łapki. Poza tym łebek bolał mnie tak bardzo, że niemal czułem, jak wyrasta mi na nim okazały guz. „Na pewno, kiedy Dorotka skończy zabawę klockami, posprząta ją, a wtedy zobaczy, że tu jestem i wróć do swoich przyjaciół” – pocieszałem się, choć było mi coraz bardziej nieprzyjemnie. Najgorsze było to, że dookoła mnie panowała zupełna ciemność. „Gdybym chociaż coś widział, może mógłbym ustalić, w jakiej części pokoju jestem...” – pomyślałem zrezygnowany, ponieważ ratunek wciąż nie nadchodził. 88 89 Zastanawiałem się, jak długo już tu jestem uwięziony. Próbowałem obliczyć, czy jest możliwe, by Dorotka jeszcze się bawiła klockami, co dawałoby nadzieję, że nie odeszła do innej zabawy i że może już za chwilę uwolni mnie z tej przygniatającej lawiny. Nagle wydało mi się, że usłyszałem ciche rzenie... Przyłożyłem ucho do otaczającej mnie klockowej ściany i zacząłem uważnie nasłuchiwać. Tak! Nie miałem wątpliwości, że gdzieś tam za otaczającym mnie murem rozlegało się ciche rzenie konia na bieżąco. Serce zabiło mi mocniej! Może mnie usłyszą! – Ratunku! To ja! Jestem tutaj! Słyszycie mnie?! Ratunku! – krzychałem na cały głos, ale klocki starannie tłumiły moje nawoływania. „A gdybym tak spróbował przesunąć choć jeden klocek... może cała ta ściana zawaliłaby się i byłbym wolny!” – pomyślałem z radością i od razu przywarłem całym swoim pluszowym ciałkiem do otaczającego mnie muru. Niestety, klocki ani drgnęły! Słyszałem coraz wyraźniej dobiegające z pokoju głosy moich przyjaciół. – Ratunku! Czy ktoś mnie słyszy! – spróbowałem jeszcze raz, wierząc, że na pewno zaczęli mnie szukać. Wciąż jednak nikt nie odpowiadał. Zrozpaczony, rzuciłem się ponownie na ścianę i... poczułem, że coś drgnęło! Zadarłem łebek w nadziei, że chwiejący się klocek poruszy pozostałe i mur runie. Ale ku

mojemu przerażeniu ogromna bryła spadała wprost na mnie! I zrobiło się jeszcze bar - dziej ciemno!... – Gutek, to ty? – usłyszałem nad sobą cichutki, delikatny głos, który wydał mi się dziwnie znajomy. Otworzyłem oczy i w otaczającym mroku ujrzałem nad sobą znajomy pyszczek. Czy to możliwe, żeby to była..., wprowadź te - raz jest trochę sfatygowana i pokryta kurzem..., ale tak! Przecież to zebra Danusia! Teraz wyraźniej zobaczyłem jej uśmiech! 90 91 – Co ty tu robisz? – spytała. – Sam chciałbym wiedzieć, co ja tu jeszcze robię – zdenerwowałem się, bo nagle dotarło do mnie, że wprowadź mam towarzysza niedoli, ale nadal jestem uwięziony. – Przysypały mnie klocki, a gdy próbowałem się wydostać, okazało się, że pograżyłem się jeszcze bardziej – zacząłem tłumaczyć. – Ale jak ty się tu znalazłaś? Z pyszczka Danusi nie zniknął jej łagodny, dodający otuchy uśmiech, choć w czarnych oczkach pobłykiwał smutek. – Dorotka i ja byliśmy kiedyś bardzo przywiązane do siebie. Pewnego dnia wpadłam do szczeliny pomiędzy łóżkiem a ścianą i tam długo czekałam, aż ktoś mnie odnajdzie. Niestety, Dorotka zamiast odkładać rzeczy na swoje miejsce, upychała je pod łóżkiem. Piramida różnych ubrań, przyborów szkolnych i zabawek coraz bardziej oddzielała mnie od przyjaciół, a moja nadzieja na odnalezienie powoli zniknęła... Wydawało mi się, że w oku Danusi rozbłysła łza. Bałem się ją zapytać, czy sądzi, że ktoś nas tu w końcu odnajdzie. Przeczynałem, że ona też czuje strach. Nagle usłyszeliśmy nad sobą czyjś donośny głos. – Dorotko, prosiłam cię wczoraj, żebyś posprzątała te klocki. „To mama Dorotki!” – pomyślałem uradowany. „Zaraz będziemy uratowani!”. Poczuliśmy, jak powoli, klocek po klocek ustępuje otaczająca nas ściana i przedostaje się światło wpadające przez okno pokoju dziewczynki. Spojrzałem w stronę Danusi i ujrzałem, jak drobne łzy szczęścia spłynęły po jej futerku. – Proszę, kto się znalazł! – zdziwiła się mama Dorotki, biorąc na ręce przestraszoną i mocno zakurzoną pluszową zebkę. – Trzeba będzie cię wyprać – zwróciła się do niej. – O, proszę, jest i Gutek. A tyle go szukałaś, Dorotko! Dziewczynka stojąca za plecami mamy przyjrzała się dwójce zagubionych towarzyszy zabaw. – Zastanawiam się, czy nie oddamy Danusi i Gutka twojej kuzynce. Bardzo jej się podobały te pluszowe zwierzaczki, a ona, w przeciwieństwie do ciebie, dba o swoje zabawki – powiedziała mama, zabierając Danusią do łazienki i szykując miednicę do uprania zwierzątka. I wtedy stało się coś zupełnie nieoczekiwanego. Dorotka nagle się rozplakała! – Nie, mammo! Nie oddawajmy ich! Ja też zacznę pilnować swoich zabawek! Poukładałam je wszystkie w jednym kąciaku, żeby były razem, albo przygotuję dla nich jakiś wygodny koszyk. Od tej pory nasz los się odmienił. Zamieszkaliśmy w

wygodnym, przestronnym koszyku, w którym mogliśmy swobodnie się bawić i rozmawiać ze sobą. Wreszcie mieliśmy swoje własne miejsce, w którym czuliśmy się bezpiecznie i nikomu nie przeszkadzaliśmy. Tego pamiętnego dnia zysaliśmy jednak nie tylko nowy dom, ale przede wszystkim powróciła do nas już na zawsze nasza przyjaciółka, zebra Danusia.

Źródło: M. Jurek „Magiczne bajki na dziecięce smutki. Bajki pomagajki dla nieco starszych dzieci.”

Bajka zasypianka o misiu Chrapciu- dla najmłodszych

Miś Chrapcio był bardzo wesołym niedźwiadkiem. Razem z rodzicami mieszkał w małym żółtym domku na zielonej leśnej polanie, którą zawsze ogrzewało swymi promykami ciepłutkie słońeczko i owiewał leciutki, cichutki wietrzyk. Chrapcio uwielbiał kłaść się na mięciutkiej trawie – jak na dywaniku i długo, długo patrzeć na sunące z wolna po niebie obłoczki i przelatujące ptaszki – wsłuchiwał się wtedy w ich ptasie trele i wolno przymykając oczka, marzył, marzył i marzył...

O Dalekiej Krainie Puchowych Jezior i Mórz, Gór i Lasów, gdzie w małym puchowym ulu mieszkały puchowe pszczołki i co dzień robiły dla niego pyszny, słodziutki, puchowy miodek. A on długo, długo płynął po swój przysmak – przez lazurowo błękitne morza i jeziora, które cichutko szumiały mu do uszka swoje morskie opowieści. Słuchał drzew wiejących historie o leśnych ludkach, wspinał się na mięciutkie szczyty gór i podziwiał, podziwiał, podziwiał... kołysząc się spokojnie w takt muzyki cichutko gwizdzącego wiatru. Przemierzając długie, kręte ścieżki, zagajniki, gaje.

Po długiej podróży niedźwiadek dotarł na ogromne puchowe pole, gdzie na wielkim dywanie z kolorowych kwiatów stał olbrzymi ul, a wokół unosił się już słodki, wonny zapach pysznego miodku... Zmęczony podróżą, ale zadowolony Chrapcio zapukał cichutko do drzwi ula – puk, puk, puk... Po chwili w drzwiach stanęła jego serdeczna przyjaciółka – Puchata Pszczołka Mioduszka – serdecznie go witając, otuliła go swym ciepłutkim futrzanym skrzydełkiem, po czym zaprosiła do malutkiego, przytulnego, pokoiku – otulonego ciepłym kominka, gdzie w półmroku delikatnie migotała swym zielonym abażurowym oczkiem nocna lampka. Nieopodal lampki, stał mięciutki przytulny futrzany fotel, a na nim – niczym biały obłoczek leżała mięciuteńka puchowa podusia z bielutkiej wełny. Chrapcio marzył, by niczym w morzu zanurzyć się w bezkresnej puchatej otchłani fotela, wtulić główkę w puchową podusie i grzejąc swoje zmarznięte łapki w ciepłym kominka, smacznie i spokojnie zasnąć...

Już po chwili strudzony ciężką i daleką podróżą, podszedł bardzo wolniutko i ospale do fotela... Po czym na wpół przymkniętymi ze zmęczenia oczkami spojrzał na jego puchate wnętrze, które zachęcało, by się w nią wtulić. Niewiele myśląc, Chrapcio spokojnie i powoli osunął się na fotel, zanurzając w jego miękkości wszystkie swoje bardzo zmęczone łapki – jedna łapka, druga łapka, trzecia i czwarta robiły się coraz cięższe i cięższe... Główka opadła mu powoli zapadając w przytulną miękkość białej podusi... Powieki ważyły coraz więcej, więcej i więcej... W oddali słychać było

stary drewniany zegar ścienny, który snuł swą długą nocną opowieść – wybijając ją swym cichym i miarowym tik – tak, tik – tak, tik – tak. Coraz ciszej i ciszej i ciszej. A za oknem noc otulała już świat swym ciepłym puchowym płaszczem...

Po pluszowym, nocnym niebie – niczym mięciutkie podusie sunęły coraz wolniej i wolniej – senne nocne chmurki, zza których delikatnie i bardzo, bardzo wolniutko wyłaniał swą okrągłą buzię zmęczony długą podróżą pluszowy księżyc... Szeroko ziewając kłaniał się wszystkim pluszowym gwiazdkom, a one, jedna po drugiej migotały delikatnie z wolna płynąc po głębokim, puchowym oceanie nieba. Niczym małe latarnie, bardzo wolniutko otulały świat kołderką z leciutkiej puszystej mgiełki nocnego światła... Otulały, otulały, otulały i z uwagą słuchały, słuchały, słuchały... Jak przy delikatnym wtórze wiatru pohukiwała gdzieś daleko puchata sowa – Puśka – uhu, uhu, uhu – zdawała się długo i spokojnie opowiadać o swych nocnych przygodach.

Delikatny deszczyk uderzał miarowo w mięciutkie szyby okien puchowego ula – grał cichutko swą deszczową kołysankę – kap, kap, kap – raz po raz łagodnie spływając po pluszowej okiennej szybie. Gdzieś nieopodal przycupnął ukradkiem konik polny i przysłuchując się deszczowej kołysance delikatnie przygrywał na swych malutkich futerkowych skrzypeczkach, kołysząc do snu puchate polne kwiaty. A one w milczeniu słuchały, słuchały, słuchały i wolniutko zasypiały, zasypiały, zasypiały... A skrzypeczki grały, grały, grały z każdą chwilą sennie, sennie i sennie...

Kiedy umilkły i za oknem zrobiło się już całkiem cichutko – Chrapcio wtulony w mięciutki puchowy fotel pomyślał o swoim ulubionym puchowym, przysmaku, ukochanych rodzicach i o tym, jak będzie do nich długo, długo wracał... I znów będzie płynął, płynął i płynął przez puchowe morza, i jeziora, a one znowu będą cichutko szumiały mu do uszka swoje historie. A potem raz jeszcze będzie wsłuchiwał się w długie bajania wysokich i starych leśnych dębów, buków, sosen i świerków. I od nowa wolniutko i cichutko będzie szedł, szedł i szedł... coraz wyżej, wyżej i wyżej na mięciutkie szczyty puchowych gór...

A tam – jak kiedyś kołysał go będzie gwizdzący cichutko wietrzyk, a on zanurzając swe łapki w puszystej miękkości górskiego futerka będzie podziwiał, podziwiał, podziwiał... A potem ostrożnie, bez pośpiechu – kroczek za kroczeniem, łapka za łapką mięciutko zejdzie w dół, by przez długie puchowe kręte ścieżki, zagajniki, gaje – iść, iść, iść... I choć znużony wędrówką – będzie wędrował, wędrował, wędrował – coraz wolniej i wolniej – ospale i z wielkim trudem unosząc swe bardzo już zmęczone wędrowaniem łapki. A one będą szły, szły i szły... Ciągłe naprzód i naprzód... Mijając kołysane lekkim zefirkiem pluszowe pola i łąki...

A kiedy tak będzie wolniutko wędrował, wędrował, wędrował – któreś nocki dojdzie na swą cichutką – leśną polanę – gdzie zasną już ptaszki i letni wietrzyk wtuli się między gałęzie drzew, by spokojnie zasnąć. A utulone w głębokim śnie źdźbła mięciutkiej trawy będą spać sobie smacznie – okryte bielutką kołderką z nocnej mgły... A Chrapcio bardzo już zmęczony daleką podróżą – zapuka cichuteńko do drzwi ukochanego domku. Mama i tatuś wezmą go w objęcia, mocno przytulą i zanoszą do jego ukochanego pokoiku. Położą go do jego ciepłego łóżeczka, gdzie będzie już na niego czekała bardzo stęskniona mięciutka puchowa podusia i ciepłuteńka kołderka.

Chrapcio otuli się nią bardzo mocno i będzie cichutko leżał – aż przyjdzie sen i wtulając misia w swe ciepłutkie i bezpieczne ramiona powiedzie go do Krainy Spokojnych i Kolorowych Snów. A Chrapcio będzie sobie spokojnie śnił i śnił i śnił...

Czy pisanie bajek jest trudne?

Powszechnie przyjęło się twierdzenie, że twórczość dla dzieci jest trudna, ponieważ dzieci wystawiają szczerą recenzję. Nie zapominajmy jednak, że dla naszych milusińskich w pierwszych latach ich życia to my jesteśmy największym autorytetem. Pisząc własne bajki pokazujemy dzieciom, że rzeczy trudne tylko z pozoru są trudne. Własna bajka nie musi być wyszukana literacko. Dużo ważniejsze jest by pokazać, że nasze dzieci są dla nas ważne. Czytajmy dzieciom bajki, a jeśli odczuwamy potrzebę podkreślenia naszego uczucia, spróbujmy napisać własną bajkę. Jeśli brakuje nam pomysłów, zawsze możemy skorzystać z niczym nieskrępowanej wyobraźni naszych dzieci i wspólnie napisać bajkę. Może to być świetna zabawa.

Kos Agata

psycholog