

POCZYTAJ MI MAMO... POCZYTAJ MI TATO...

BAJKA TERAPEUTYCZNA

Czy zastanawialiście się Państwo dlaczego dziecko czasami reaguje na daną sytuację agresją? Bo taka reakcja chwilowo zmniejsza niepokój, który tkwi w dziecku. Bajki, które chcemy zaproponować, nauczą dziecko radzić sobie z emocjami. Czytane często będą kształtowały i rozwijały osobowość dziecka. Pomogą dziecku przeżyć trudne sytuacje, przezwyciężyć różnego rodzaju lęki, Będą pomocne, gdy dziecko przeżywa, konflikty czy to w szkole czy w rodzinie, boi się szpitala lub zetknęło się ze śmiercią.

Słuchanie bajki obniża poziom jego lęku, gdyż świat w takiej bajce jest na pół realny, na pół fantastyczny. Dzięki temu, że tworzy najbliższą percepcji dziecka rzeczywistość daje wsparcie w sytuacjach trudnych, pomaga uporać się z emocjami, które są dla dziecka niepokojące.

Dzieci lubią się bać, gdy wiedzą, że za chwilę nastąpi przyjemne uczucie ulgi. Szczęśliwe rozwiązanie buduje pokłady optymizmu i nadzieję, że jego problemy też zostaną rozwiązane. W bajce jest opisana niebezpieczna sytuacja, którą dziecko rozpoznaje nie doznając szkody, poznaje ten lęk i uczy się spojrzeć na swoje problemy.

BAJKA TERAPEUTYCZNA „O MISIU KAROLKU”

W pewnym lesie, na polanie stała mała drewniana chatka. Mieszkała w niej rodzina misiów: tata miś, mama miś, malutka córeczka Marysia i synek miś Karolek. Wszyscy w domu bardzo się kochali, spędzali ze sobą miło czas bawiąc się na polanie. Najbardziej lubił te chwile miś Karolek; mruczał z radości, gdy tata nosił go na barana, a mama łaskotała. Czuł się wspaniale bo rodzice byli cały czas przy nim. Od pewnego czasu jednak, gdy na świecie pojawiła się siostrzyczka Karolka, mama i tata nie mieli już tak wiele czasu. Miś Karolek chodził coraz częściej smutny, jakby zupełnie inny, nawet jego ulubiony miodek nie smakował mu już tak jak wcześniej.

Rodzice pytali misia co go trapi, ale Karolek nie chciał powiedzieć. Całe dni spędzał na grze w piłkę, nudziło mu się, gdy rodzice zajmowali się jego młodszą siostrzyczką. Wiele razy proponowali, żeby razem z nimi i siostrzyczką wybrał się na spacer, ale on udawał, że ma coś innego do zrobienia, podczas gdy tak naprawdę nie chciał.

Pewnego dnia wybrał się na swoją ulubioną łąkę, usiadł i patrzył w niebo. Dręczyła go myśl co zrobić, aby zwrócić uwagę rodziców i aby było tak jak dawniej. Miś zapłakał i westchnął: - Tak mi smutno. Co mam teraz zrobić? Siedział tak jeszcze kilka chwil, gdy nagle usłyszał jakiś głos, który mówił: - Nie płacz, co się stało?

Karolek obejrzał się i zobaczył małego ptaszka siedzącego na kwiatku.

- Mam na imię Grzebyk . A ty jak masz na imię?- zapytał ptaszek.

-Jestem miś Karolek. Skąd się tutaj wzięłeś?- spytał ocierając tży miś.

- Leciałem właśnie na swój pierwszy lot, ćwicyłem moje skrzydełka i wtedy usłyszałem płacz.

Spojrzałem w dół i zobaczyłem Ciebie. Mieszkasz tutaj?- spytał zaciekawiony Grzebyk. - Nie. Mój domek jest na polanie w lesie- odrzekł miś. - Co robisz tak daleko od domu sam ?- spytał zatroskany ptaszek

- Chodzę tutaj na spacer, ale dziś zaszedłem dalej niż zwykle. Zawsze bawiłem się tutaj z rodzicami- westchnął miś i na to wspomnienie od razu posmutniał. - Karolku czy powiesz mi dlaczego płakałeś i czemu jesteś smutny? Jeśli chcesz to ci pomogę tylko powiedz najpierw co cię tak martwi

misiu?- zaproponował ptaszek. -Płacę bo rodzice chyba mnie już nie kochają, wolą teraz bawić się z moją siostrzyczką. Nie

lubię jej , nie można z nią grać w piłkę, ona tylko śpi i płacze. Nikt nie zwraca na mnie uwagi. Chciałbym żeby było tak jak dawniej kiedy byłem tylko ja i oni – żalił się miś i cichutko płakał. - Widzę, że bardzo cię to wszystko martwi Karolku.- zasmucił się Grzebyk. - Grzebyku ja się boję, że mama i tata mnie już nie chcą, mają teraz nowe dziecko.

- Ależ misiu nie mów tak. Wiem, że czujesz się teraz samotny, ale twoi rodzice na pewno cię kochają tak samo jak wcześniej, przecież jesteś ich synkiem- zapewniał. - Mówisz tak żeby mnie pocieszyć- rozżalił się miś.

- Nie Karolku. Mówię tak bo byłem w takiej samej sytuacji co ty. Opowiem ci o tym.

Długo byłem tylko ja i moi rodzice, taki stan mnie bardzo cieszył. Wszystko robiliśmy razem, byliśmy nierozłączni a zabawie nie było końca. Dużo się zmieniło się, gdy wyklął się mój braciszek. Wszyscy byli nim oczarowani, każdy chciał się z nim bawić. Tylko ja czułem się nieswojo, tak jakbym nagle stracił rodziców i nie miał nikogo. Byłem zazdrosny o braciszka, nie chciałem się nim zajmować i ignorowałem go. Byłem smutny, płakałem, ale nic nikomu nie powiedziałem, nawet gdy rodzice pytali co mi jest. Tak było przez pewien czas i trwałoby to pewnie dłużej, gdyby nie moja kochana babcia. Pewnego razu, gdy była u nas przytuliła mnie mocno i powiedziała: - „Mój kochany wiem co cię trapi, nie bądź zazdrosny o braciszka, czyż nie wiesz o tym, że my wszyscy bardzo cię kochamy i nic tego nie zmieni. Przed tobą bardzo ważna rola mój Grzebyku. – Jaka rola babciu? Spytałem zaciekawiony.

- „Musisz się nauczyć jak być starszym bratem. Twój braciszek bardzo cię potrzebuje, powoli wszystkiego go nauczysz, a w przyszłości wszystko będziecie robić razem i to ty będziesz jego bohaterem. I pamiętaj rodzice wcale nie kochają cię mniej, wręcz przeciwnie, teraz kiedy jest was dwóch jeszcze bardziej was kochają. Obiecuj mi, że nie będziesz już smutny” Ulżyło mi gdy usłyszałem słowa babci . Dopiero wtedy zrozumiałem, że jestem szczęściarzem bo mam rodziców, braciszka i babcię .Czy teraz już rozumiesz Karolku?

Miś zasłuchał się w opowiadanie ptaszka i chwile później powiedział: - Grzebyku jak cię tak słuchałem to tak jakbym słuchał o sobie samym. Masz rację, gdyby nie

ty to nadal bym chodził smutny. Nawet nie wiesz jak się cieszę, że cię spotkałem. Głuptasek ze mnie- krzychał uradowany miś. - Cieszę się że mogłem ci pomóc i mam nadzieję, że zostaniemy przyjaciółmi. Pamiętaj Karolku, że jeśli kiedyś będziesz miał problem to od razu powiedz o wszystkim rodzicom, oni

zawsze ci pomogą. A teraz już biegnij do domu bo mama i tata na pewno się martwią, że nie ma cię tak długo. - Do widzenia przyjacielu- pożegnał się miś. - Do zobaczenia Karolku- powiedział Grzebyk i poleciał ku niebu.

Miś zaś udał się do domu, chciał być tam jak najprędzej, aby opowiedzieć co się zdarzyło.

Gdy wrócił na polanę okazało się, że wszyscy go szukali i byli bardzo zmartwieni.

- Karolku, gdzie ty byłeś? Baliśmy się o ciebie. Gdyby coś ci się stało to ja i tata bylibyśmy bardzo smutni, nie rób tak nigdy więcej- płakała mama i tuliła misia. - Mamusiu obiecuje wam, że już nigdy, przenigdy tak nie zrobię. Przepraszam za to, że byłem taki zazdrosny o siostrzyczkę i że nic nie mówiłem- obiecywał miś.

- Karolku już dobrze, nie płacz. A teraz chodź bo pewna malutka dziewczynka bardzo płakała, gdy cię nie było i na pewno chciałyby cię zobaczyć. - Moja siostrzyczka! Tak mamu idźmy do niej, mam jej tyle do opowiedzenia. Stęskniłem się za nią. Ach jak dobrze być starszym bratem.- cieszył się miś. Mama wzięła Karolka za łapkę i poszli razem do domu.