

Kochani Rodzice!

Bajki terapeutyczne pokazują, jak radzić sobie z najczęściej pojawiającymi się u dzieci emocjami jakimi są: nieśmiałość, strach, zazdrość, nieumiejętność współpracy, złość, radość, smutek. Mają na celu uspokojenie emocji, obniżenie lęku, otwarcie dziecka na zmiany, akceptację własnych emocji, objaśnienie reguł otaczającego świata. Dzieci oswajają się z tymi uczuciami, słuchając historii bohaterów, z którymi mogą się identyfikować. Na podstawie ich doświadczeń uczą się, jak rozwiązywać przedszkolne spory, jak reagować w trudnych, nowych dla nich sytuacjach, jak pozbyć się lęku, niepokoju, jak budować wiarę we własne możliwości i czuć się dobrze w grupie przedszkolnej.

Oto kilka propozycji bajek terapeutycznych do przeczytania dziecku przed snem.

Historia Kopciuszka

Pewnego razu była sobie dziewczynka, której nikt nie chciał i której nikt nie kochał, od kiedy zmarł jej ukochany ojciec... nikt nigdy o nią nie walczył, strasznie zawadzała w życiu swoim przybranym siostrą i macosze. Żyła w piwnicy, w domu pełnym nienawiści, bólu, głodu i braku zasad. Choćby nie wiem jak się starała, zawsze okazywało się, że coś robiła nie tak. Żyła w ciągłym lęku o to, co przyniesie jutro, o to czy co przyniesie kolejny dzień. Najbardziej lubiła te chwile gdy zostawała sama – przynajmniej miała pewność że nikt jej ponownie nie uderzy, że nie wyrzuci, że nie będzie kolejnych upokorzeń – nie było ucieczki! Bo i dokąd?

Nauczyła się, że tak musi być, nauczyła się żyć bez miłości i że musi liczyć sama na siebie. Nauczyła się, że nie wolno jej popełniać błędów, bo za to grozi kara. Nauczyła się żyć z tym sama. Pogodziła się z tym, że będzie wiodła życie pełne rozczarowań, chociaż znoszonych z godnością, żadne inne życie nie wydawało się możliwe. Wydawało się, że takie było jej przeznaczenie.

Aż do chwili, gdy do drzwi zapukał posłaniec z pałacu, wydawało się, że w jej życiu wszystko jest ustalone na wieki. Zawsze będzie pomywaczką, dziewczyną z piwnicy. Potem nagle przybywa wiadomość od Księcia – zaproszenie na bal. Na balu on wybrał ją spośród tysiąca, a ona pozwoliła się wybrać. Poczwała, że jest wybrana, jedyna, poczuła się Piękna. Nie potrzebowali słów, tańczyli, po prostu tańczyli wpatrzni w siebie. Jednak o północy Kopciuszek uciekł, w noc, w ciemność, uciekł do swojej piwnicy. Uciekała pełna lęku, niepewności, ale z rozbudzoną nadzieją w sercu. Potrzebowała, żeby Książę ją zatrzymał, by nie pozwolił jej uciec w bezsens, on potrzebował... no właśnie, do czego on jej potrzebował? Zadawała sobie to pytanie poprzez pytanie siebie: co jest wpisane w jego serce? Jednak uzdrowienie serca trzeba zacząć od zawierzenia siebie, nie od pytania, czego oczekują inni. Kopciuszek, zamiast rosnać w domu pełnym miłości, żył w miejscu pełnym strachu i

upokorzeń – dlatego trudno było jej wierzyć w miłość, trudno było wierzyć w to, że jest coś warta, trudno było uwierzyć w piękno, którym zachwycali się ludzie, gdy patrzyli na nią na balu. Wróciła do swojej piwnicy. Jak miło, że w życiu Kopciuszka nastąpiło to zaproszenie. Odpowiedź wymagała ogromnej odwagi, takiej, która mogła zrodzić się tylko z głębokiego pragnienia, by znaleźć życie, o którym jej serce wiedziało, że jest dla niego przeznaczone. Ona chciała pójść. Ale to wymagało niezłomności, żeby pokonując strach, dotrzeć jednak na bal. To wymagało odwagi, by nie porzucić jednak nadziei, nawet po tym, jak zatańczyła z Księciem. (Pamiętasz, ona uciekła z powrotem do piwnicy, tak jak robi to wiele niepewnych siebie kobiet). Kopciuszek zobaczył, że czas zacząć sprzątać w swojej komórce, wybić w niej okna, zaprosić do niej światło! Ale potrzebny jest na to na to czas. Książę przez posłańców długo szukał Pięknej ukochanej. Ona potrzebowała czasu, by pozwolono jej zostać samej. Potrzebowała, żeby dał jej czas na przeżycie swojego bólu, na uporanie się z nim. Musiała raz na zawsze przestać się bać, musiała dorosnąć, musiała odnaleźć Piękną w sobie i odnaleźć swoje miejsce. Książę odnalazł Kopciuszka, przytrzymał jej rękę, i powiedział, że wszystko z nią w porządku, że jest dla niego ważna, że to ją wybrał, że z nią chce dzielić życie. Słyszała w jego głosie miłość, słyszała uznanie i uwierzyła mu. Uwierzyła w miłość i nie mogła się powstrzymać by nie utonąć w jego ramionach.

W końcu dała sobie przyzwolenie na bycie kobietą, na jaką się urodziła, a królestwo już nigdy nie było takie samo. I życie Kopciuszka już nigdy nie było już takie samo...

Mrówka i pszczółka

Na skraju wielkiego pięknego lasu mieszkała sobie mróweczka. Każdego dnia dzielnie wstawiała rano, sprzątała swój mały pokój w wielkim mrowisku i wyruszała do pracy. Bardzo lubiła swoją pracę - codziennie przemierzała te same znajome ścieżki, spotykała podobne do niej mróweczki, cieszyła się patrząc jak każde przyniesione przez nią nawet maleńkie źdźbło trawy staje się elementem budującym wielki mrówczy kopiec. Mróweczka miała swoją bezpieczną trasę, znała wszystkie zapachy w lesie, znała rośliny, wiedziała, jakie jest jej zadanie i gdzie każdego dnia z takim mozołem zmierza. Czasami czuła jednak jakąś tęsknotę, zwłaszcza, kiedy wiał południowy wiatr i przynosił dziwne nieznanne zapachy do lasu... Czuła je szczególnie, gdy przychodziła na sam skraj lasu.

Pewnego dnia, kiedy przechodziła swoją ścieżką biegnącą tuż przy skraju lasu z wielką siłą i impetem wpadła na nią żółta, puchata, śmiejąca się kulka. Razem potoczyły się po trawie. Kulka była rozczochrana, klejąca i roześmiana i pachniała tak cudownie... to coś, co było takie lepiące jednocześnie dawało tak cudowny zapach... ten sam zapach, który czasami przynosił południowy wiatr. Kim jesteś i czym tak cudnie pachniesz - zapytała mróweczka pracowicie usuwając lepiące żółto-czerwone drobinki ze swojego ciała. Hihihhi - jestem pszczółką, nigdy nie widziałas pszczółki? Hihihhi czym pachnę? Zapachem kwiatów, których pyłek zbierałam dzisiaj od rana. My pszczółki jesteśmy stworzone do tego, by produkować miód i zapylać

kwiatki. Każdego dnia wyruszam na łąkę by zbierać pyłek z delikatnych kwiatów i przynosić do ula. Uwielbiam tę robotę! Zakrzyknęła pszczołka wywijając przy tym koziółka w powietrzu i rozsypując znowu pyłek dookoła - część drobinek znowu oblepiła mróweczkę. Chyba zmarnowałaś trochę swojej pracy, pyłek Ci się rozsypał - z lekkim drżeniem w głosie powiedziała mróweczka. Daj spokój! Pyłku jest cała masa, bo na łące jest mnóstwo pięknych kwiatów! Wiesz to cudowne móc pracować i mieć z tego taką frajdę. Najbardziej lubię wylatywać z ula wczesnym rankiem, przeglądać się w kroplach rosy na soczyście zielonych liściach, czuć zapach wiatru w nozdrzach, kiedy mknę przez łąkę ścigając się z innymi pszczołkami. Lubię zachody słońca nad lasem, kiedy wszystko nabiera takiej tajemniczej magicznej barwy... hej! Ale my jesteśmy całe oblepione pyłkiem, chodź zabiorę Cię w miejsce gdzie możemy się umyć. Mróweczka stała osłupiała - zanim zdążyła cokolwiek powiedzieć pszczołka wzięła ją za ramiona i razem uleciały nad łąką. Jakież to było piękne! Jak łąka falowała całą masą kolorów, jak intensywne były zapachy tu na górze, ponad ziemią. Mróweczka była oszołomiona lotem, przestrzenią, kolorami. łąka przecież zawsze tu była - codziennie mijają ją idąc do swojej mrówczej pracy i wracając z niej, czuła jej zapach i nawet nie domyślała się że jest tak urzekająca...

Od tego dnia mróweczka spotykała pszczołkę na skraju lasu podczas swojej mozolnej wędrówki i co jakiś czas razem wyruszały na łąkę. Po pewnym czasie stało się to pewnym rytuałem - mróweczka podążała swoją utartą ścieżką każdego dnia, a pszczołka co jakiś czas przylatywała do niej i zabierała ją na łąkę. Pszczołce wolno było latać gdzie chciała po całej łące, mróweczka musiała trzymać się swojej utartej drogi, bo tak robiły wszystkie mróweczki mieszkające w mrowisku. Zresztą bała się, że nie znajdzie pszczołki, jeśli sama, bez skrzydełek, wyruszy na nieznaną jej łąkę. Uwielbiała dni, kiedy razem turlały się po łące, razem zaglądały do kielichów kwiatów i kąpały się w rosie. Mróweczka co jakiś czas pytała pszczołkę czy nie jest dla niej ciężarem i czy mała przyjaciółka da radę unosić ją w górę, ponad łąkę. Za każdym razem słyszała zapewnienie, że nie jest ciężarem i to ją uspokajało. Czasami nie miały czasu spotkać się w ciągu tygodnia z mrowiskiem realizując swoje codzienne prace, wtedy zmęczone po ciężkim tygodniu pracy siedząc obok siebie w milczeniu i zachwycie patrzyły na zachodzące nad łąką słońce. Mróweczkę pociągała łąka i kwiaty i zapach ziemi o świcie, ale gdzieś głęboko w sercu ciągle zadawała sobie pytanie, czy wolno jej się cieszyć tym wszystkim, czy wyjście na łąkę i zabawa z pszczołką nie jest łamaniem podstawowego powołania mróweczki - przecież stworzona została do pracy. Pszczołka przy okazji pracy dobrze się bawiła, ale to nie pasowało do pracy mróweczki - jej praca była poważna, uporządkowana i zawsze miała sens. A jaki sens miało beztróskie turlanie się po łące wśród kwiatów? Jaki sens miało oglądanie zachodów słońca? Przecież od tego nie przybywało budulca na mrowisko... przecież mrówki bardzo różnią się od pszczołek i powinny się przyjaźnić z innymi mrówkami... Może pszczołka też powinna zająć się przyjaźnią z pszczołkami a nie z nią, zwykłą mróweczką, która nie była puchata, kolorowa i nie miała skrzydełek.

Postanowiła zrezygnować z przyjaźni z pszczołką - za dużo było w niej

niebezpiecznej spontaniczności, za bardzo mróweczka czuła się winna, że nie pracuje, że robi coś, co sprawia jej przyjemność dla niej samej, że żyje trochę dla siebie zamiast tylko i wyłącznie dla innych budując mrowisko. Przecież kwiaty rosły na łące i ich zapach mogła czuć bez spotkań z pszczołką. Przestała przychodzić w ich ulubione miejsca, wiedziała, że pszczołka tam na nią czeka, ale jej zobowiązania i jej mrówcza praca były ważniejsze... Pewnego dnia, gdy już bardzo zatęskniła poszła na łąkę i wytarzała się cała w kwiatkach by poczuć znajomy zapach. Jednak pyłki kwiatowe, mimo, że oblepiały całe ciało mróweczki nie dały tego samego zapachu. Biegała po łące to tu to tam i wynajdywała nowe kwiaty licząc na to, że to one dadzą jej ten zapach.

Wtedy poczuła w nozdrzach wiatr... Tak, to wiatr, który był gdzieś tam powyżej, ponad kwiatami dodawał tej cudnej nuty kwiatom - on przynosił ze sobą nie tylko zapach kwiatów, ale też zapach beztroski i wolności... On przynosił ze sobą "inność" pszczołki, która tak bardzo ubogacała je obie, która nadawała nowy zapach ich życiu - to był zapach przyjaźni...

Stokrotka

Na pięknej majowej łące mieszkała mała Stokrotka. Była krucha, ale bardzo ciekawa. Wystawiała żółtą główkę do słońca. Rozglądała się wokół, by poznać sąsiadów. Widziała całe piękno otaczającego świata. Było jej w tym świecie dobrze. Czasami tylko przychodziły chwile, gdy czuła się bardzo samotna. Postanowiła więc zaprzyjaźnić się, by móc dzielić swoją radość z innymi. Zaczęła przyglądać się uważniej otaczającym roślinkom. Zauważyła obok piękny Mlecz. Był cudny, wielki i dostoyny. Był trochę do Stokrotki podobny, więc razem wyciągali swoje główki do słońca. Czas mijał im szybko i przyjemnie. Stokrotce coraz bardziej zależało na Mleczu. Pewnego dnia postanowiła podać mu swój delikatny płatek. Mlecz przyjął go z radością. Cieszył się tym, że jest ktoś tak mu bliski. Stokrotka również była dumna ze tak piękny kwiat właśnie ją wybrał na swoją towarzyszkę. Pewnego dnia Mlecz zobaczył coś ciekawego na drugim końcu łąki. Bardzo chciał przyrzej się temu bliżej. Ruszył się gwałtownie i - wyrwał biały, delikatny płateczek. Stokrotka bardzo to przeżyła. Czuła się znowu bardzo samotna. Bolało ją to, że ktoś, komu zaufała - odszedł. Przez jakiś czas trudno jej było dostrzec piękno łąki. Wiosna w pełni, wszystko rozkwitało, a jej było tak smutno, jakby już zmierzała ku jesieni.

Mijały dni. Stokrotka znowu przyzwyczajała się do samotnego bycia w świecie. Pewnego dnia jej uwagę przykuła mała, niebieska kuleczka wyrastająca obok. Przyglądała jej się z zaciekawieniem. Kiedy rosa opadła kuleczka zaczęła zmieniać swój kształt. Po chwili oczom Stokrotki ukazał się dorodny Chaber. Stokrotka myślała: "Ciekawy jest ten nowy. Taki inny. Jak on to robi, że nie mając żółtego środka też poznaje świat. Jest taki śmiesznie niebieski...". Wiele myśli przychodziło jej do głowy na temat Chaberka. Budził on jej ciekawość i chętnie by się z nim zaprzyjaźniła, gdyby nie doświadczenie z Mleczem. Tak bardzo się bała, że historia może się powtórzyć. Wolała więc z dystansu przyglądać się inności niebieskiego

kwiatka. Jednak pewnego dnia Chaber nie wytrzymał i sam nawiązał rozmowę ze Stokrotką. Okazało się, że mimo różnic zewnętrznych, jest wiele rzeczy, które ich łączą. Oboje lubili chłodną rosę o świcie, lubili wygrzewać się w słońcu, lubili też poznawać świat. Stokrotka coraz bardziej pragnęła być blisko Chabierka. Któregoś dnia Chaber poprosił ją, by podała mu swoje płatki, by mogli wspólnie wyciągnąć łodyżki do słońca. Stokrotka zawahała się chwilę, wspominając Mlecz, ale pomyślała sobie: "Tamto już jest historią. Chaberek jest zupełnie inny. Przy nim nie może mi się stać nic złego". Z radością podała płatki Chabrowi. Kwiatki chwyciły się mocno i starały się jak najwyżej wyciągnąć swoje główki, by ponad trawą wygrzewać się w pełnym słońcu. W pewnym momencie Stokrotka poczuła, że już nie może wyciągnąć się bardziej. Jej łodyżka była krótsza niż łodyżka Chabierka. Powiedziała o tym niebieskiemu kwiatkowi, ale on jakby tego nie słyszał. Wciąż rósł i rósł, i... pozbawił Stokrotkę tych płatków, za które ją trzymał. Stokrotka mogła już tylko patrzeć, jak Chaber góruje nad pozostałymi roślinami.

Poczuła się bardzo źle. Myślała: "Znowu jestem sama. Znowu zaufałam niewłaściwemu kwiatkowi. Jaka jestem beznadziejna!! A poza tym... urodę Chabierka podziwiają teraz wszyscy, a ja... Na mnie już nikt nie spojrzy. Jestem taka mała, zostało mi tak niewiele płatków. Kogo ja mogę zainteresować?" Stokrotka zaczęła płakać. Chciała ukryć się przed wszystkimi. Czasami znajdowała jakiś liść, pod którym chowała się przez cały dzień. Tam czuła się dobrze i bezpiecznie. Płacząc myślała: "O nie! Już nigdy nikomu nie zaufam! Dwa razy zdarzyło się to samo. Już nie dam się nabrać na piękny wygląd i słowa. Zostaje sama aż mnie stąd jesień zabierze!" Postanowiła kategorycznie i schowała się pod znalezionym tego dnia liściem Łopianu. Nie było jej tam najlepiej - nie widziała słońca, nie czuła porannej rosy, którą tak lubiła - jednak czuła się tam bezpieczna. Tam nikt nie widział jej braków, tam nikt nie mógł jej zranić.

Mijało lato. Wokół rozwijały się nowe kwiatki, jednak Stokrotka zajęta sobą, nie zauważała tego. Pewnego dnia obudził ją hałas. Nieśmiało wysunęła główkę i ujrzała dziwny widok. Przed nią stał piękny, czerwony Mak, jednak główkę miał zwróconą do ziemi, a nie jak większość kwiatów - do słońca. Zdziwiona zapytała: "Co ci jest?". Mak odparł: "Wiesz, ktoś nieostrożny za mocno zgiał moją łodygę i zostałem nadłamanym. Nie mogę już w pełni cieszyć się słońcem, ale to, co mi zostało, pozwala na doczekanie jesieni." Stokrotce zrobiło się jeszcze bardziej smutno: "Mak pewnie bardzo cierpi z powodu swojej łodygi" - pomyślała. Stała, przyglądając się Makowi, jednak po chwili uświadomiła sobie, że bardzo brzydko przy nim wygląda. Zawstydzona się i znowu schowała się za liść Łopianu. Myślała sobie: "Jak mogłam być tak nieostrożna!!! Przecież nie chcę, by ktokolwiek na mnie patrzył, nie chce nikogo spotykać. Oni ranią!!!". Przez kilka następných dni Stokrotka nie pokazywała się. Mak natomiast bardzo polubił małą towarzyszkę. Polubił jej żółtą główkę i te kilka płatków, które pozostały. Nawet jak nie widział Stokrotki, mówił do niej. Stokrotka początkowo denerwowała się, że ktoś zakłóca jej spokój. Mak jednak nie ustawał. Wciąż mówił o tym, co działo się na łące, zachęcając by Stokrotka wyszła ze swej kryjówki. Choć jeszcze z ukrycia, Stokrotka nasłuchiwała tego, co Mak

mówił. Pewnego dnia odważyła się wyjść. Bardzo, ale to bardzo, bała się spróbować po raz kolejny zaufać. Pierwszego dnia trzymała się z dala. Nie mówiła o sobie za dużo. Nie chciała, by Mak coś o niej wiedział, by potem nie wykorzystał tego przeciwko niej. Nie ufała mu. A Mak widział ją piękną - taką jaka jest. Mówił jej: "To, że nie masz kilku płatków wyróżnia cię ze wszystkich innych stokrotek. Przez to stajesz się jedyną w swym rodzaju. Na całej łące nie ma podobnej do ciebie". Stokrotka była bardzo zdziwiona tym, co słyszała. Zrozumiała, że nie musi się już wstydić swojego wyglądu, ani tego, co wydarzyło się w jej życiu. Opowiadała więc wiele, a Mak słuchał wszystkiego z uwagą. Ona też słuchała tego, co Mak miał do powiedzenia. Czasami, w chwilach zwątpienia, Stokrotka wracała myślami do przeszłości, do kwiatków, które odeszły, raniąc ją. Myślała: "Mak jest taki sympatyczny. Jest taki dobry dla mnie. Ja jednak tak bardzo się boję. A jak zdarzy się to, co wcześniej? Przecież ja sobie już nie poradzę, nie zniosę tego więcej!". Pełna lęku mówiła o tym Makowi. On głaskał wtedy delikatnie jej żółtą główkę swoim dużym, czerwonym płatkami. Stokrotka znowu czuła się bezpiecznie i mogła cieszyć się z obecności Maka. Wiezorami wspólnie łapali rosę, rano wygrzewali się w słońcu. Makowi było trochę przykro, że nie może już oglądać i poznawać świata, ale Stokrotka opowiadała mu o wszystkim. Dzięki temu czuł się wciąż częścią łąki. Tak minęło całe lato i przyszła jesień. Kwiatki trzymając się za płatki wspólnie zapadły w sen, wierząc, że wiosną spotkają się znowu, ale już piękne i zdrowe.

Opracowała Anna M. - nauczycielka z grupy Stokrotki.