

# BAJKOTERAPIA

KOJĄCE OPOWIEŚCI NA TRUDNE EMOCJE



Joanna Stawińska

[psychologiadziecka.org](http://psychologiadziecka.org)



Joanna Stawińska

# BAJKOTERAPIA

**Kojące opowieści na trudne emocje**

z ilustracjami Aleksandry Włodarskiej



PsychologiaDziecka.org  
Warszawa 2023

Joanna Stawińska

*Bajkoterapia. Kojące opowieści na trudne emocje*

Redakcja: Helena Piecuch

Korekta: Beata Buko

Skład: Anna Teodorczyk-Twardowska | [annateodorczyk.com](mailto:annateodorczyk.com)

Okładka: Aleksandra Włodarska

Ilustracje: Aleksandra Włodarska

Copyright © Psychologiadziecka.org 2023

Wydawnictwo

[Psychologiadziecka.org](http://Psychologiadziecka.org)

[admin@psychologiadziecka.org](mailto:admin@psychologiadziecka.org)

[www.psychologiadziecka.org](http://www.psychologiadziecka.org)

ISBN: 978-83-67874-17-5

Wydanie I

Warszawa 2023

*Dzieci potrzebują ciepła wielkiej miłości, żeby być ludźmi.*

Phil Bosmans



# Spis treści

## Wprowadzenie 13

Co warto wiedzieć o emocjach? 15

Czym są emocje? 15

Jakie emocje odczuwamy? 16

Czy dzieci doświadczają emocji w taki sam sposób jak osoby dorosłe? 19

Dlaczego warto dbać o rozwój inteligencji emocjonalnej dziecka? 20

## Tęsknota 23

Kilka słów o tęsknocie 23

List do przyjaciela | Bajka terapeutyczna 24

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 30

## Bezsilność 31

Kilka słów o bezsilności 31

Kocie dylematy | Bajka terapeutyczna 33

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 39

## Zmęczenie 41

Kilka słów o zmęczeniu 41

Sztuka odpoczywania | Bajka terapeutyczna 43

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 48

## Niepewność 49

Kilka słów o niepewności 49

Przyjęcie urodzinowe | Bajka terapeutyczna 51

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 58

## Strach 59

Kilka słów o strachu 59

Pies sąsiadki | Bajka terapeutyczna 61

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 67

## Przytłoczenie 69

Kilka słów o przytłoczeniu 69

Śniadanie mistrzów, tańce na plaży

i harcerski chaos | Bajka terapeutyczna 71

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 76

## Zazdrość 77

Kilka słów o zazdrości 77

Warsztat zegarmistrza | Bajka terapeutyczna 79

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 87

## Napięcie 89

Kilka słów o napięciu 89

Leśna relaksacja | Bajka terapeutyczna 91

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 96

## Poczucie winy 97

Kilka słów o poczuciu winy 97

Wschodząca gwiazda koszykówki

i jeżowy kryzys | Bajka terapeutyczna 99

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 105

## Złość 107

Kilka słów o złości 107

Torba złości | Bajka terapeutyczna 109

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 114

## Lęk 115

Kilka słów o lęku 115

Przedstawienie | Bajka terapeutyczna 117

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 123

## Poczucie odrzucenia 125

Kilka słów o poczuciu odrzucenia 125

Nowy w grupie | Bajka terapeutyczna 127

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 133



## **Żałoba 135**

Kilka słów o żałobie 135

Prababcia Pela i drzewo genealogiczne | Bajka terapeutyczna 137

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 143

## **Nuda 145**

Kilka słów o nudzie 145

Pogoda pod psem | Bajka terapeutyczna 147

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 153

## **Smutek 155**

Kilka słów o smutku 155

Wszyscy miewamy gorsze dni | Bajka terapeutyczna 157

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 162

## **Zagubienie 163**

Kilka słów o zagubieniu 163

Galaktyczna przygoda | Bajka terapeutyczna 165

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 171

## **Zmartwienie 173**

Kilka słów o zmartwieniu 173

Zaginiony latawiec | Bajka terapeutyczna 175

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 181

## **Wstyd 183**

Kilka słów o wstydzie 183

Pani Emotka i rozmowy o wstydzie | Bajka terapeutyczna 185

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 190

## **Zniecierpliwienie 191**

Kilka słów o zniecierpliwieniu 191

Wodne szaleństwo | Bajka terapeutyczna 193

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 198

## **Żal 199**

Kilka słów o żalu **199**

Wycieczka, na której mnie nie było | Bajka terapeutyczna **201**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **206**

## **Poczucie straty 207**

Kilka słów o poczuciu straty **207**

Bocianie gniazdo | Bajka terapeutyczna **209**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **214**

## **Rozczarowanie 215**

Kilka słów o rozczarowaniu **215**

Wędkujący czarodziej | Bajka terapeutyczna **217**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **223**

## **Osamotnienie 225**

Kilka słów o osamotnieniu **225**

Niefortunny wypadek, który pomógł mi zdobyć nowych przyjaciół | Bajka terapeutyczna **227**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **232**

## **Niepokój 233**

Kilka słów o niepokoju **233**

Trudny wybór | Bajka terapeutyczna **235**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **239**

## **Nieśmiałość 241**

Kilka słów o nieśmiałości **241**

O myszce Marysi, która pokazała, że prawdziwa odwaga to nie brak lęku, ale działanie pomimo niego | Bajka terapeutyczna **243**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **249**

## **Wściekłość 251**

Kilka słów o wściekłości **251**

Porozmawiajmy o wściekłości | Bajka terapeutyczna **253**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **259**

## **Oburzenie 261**

**Kilka słów o oburzeniu 261**

**KOLEC, czyli w jedności siła | Bajka terapeutyczna 262**

**Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 267**

**Kiedy bajka to za mało 269**

**Gdzie szukać pomocy? 273**

**Bibliografia 275**



# Wprowadzenie

Kiedy myślę o swoim dzieciństwie, do głowy przychodzi mi wiele różnych wspomnień. Niektóre z nich są konkretne, inne mgliste i nieokreślone. Jednymi z bardziej wyraźnych są chwile, które spędzaliśmy z moim młodszym bratem, słuchając bajek z płyt gramofonowych. Działo się to w latach osiemdziesiątych, więc taki sprzęt był standardowym wyposażeniem wielu polskich mieszkań. Doskonale pamiętam wciągające opowieści zaklęte na winylowych płytach. Bajki, baśnie i opowiadania dla dzieci towarzyszyły mi od zawsze i stanowiły naturalny element mojego życia. Ich słuchanie i czytanie było przyjemną formą spędzania czasu, ale miało też inną funkcję, którą dostrzegam dziś bardzo wyraźnie. Te opowieści uczyły i pomagały mi zrozumieć otaczający świat oraz ukształtowały dar, dzięki któremu moje życie jest piękniejsze i bogatsze – wyobraźnię.

Dziś, Drogi Czytelniku, oddaję w Twoje ręce zbiór opowiadań, który powstał w bardzo konkretnym celu. To książka przeznaczona dla rodziców i opiekunów chcących w świadomy sposób towarzyszyć dzieciom w przeżywaniu różnych emocji. Znajdziesz w niej kilkadziesiąt rozdziałów poświęconych tematom takim jak: lęk, poczucie straty, samotność czy smutek. Każda z części zawiera bajkę terapeutyczną dla dziecka, która pomoże mu oswoić się z przeżywanymi uczuciami. Oprócz ciekawych opowieści w książce umieściłam także dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów, z których możesz skorzystać, by pomóc dziecku

lepiej radzić sobie z emocjami. Podczas czytania bajek i dzieci, i ich rodzice będą mogli lepiej zrozumieć swoje uczucia.

Książka ta powstała również po to, aby ułatwić rodzicom trudny i złożony proces, jakim jest wychowywanie dzieci. Psychologiczna wiedza o rozwoju człowieka stale się powiększa, lecz śledzenie jej postępów i skrupulatne wdrażanie nowych metod do codziennego życia to niezwykle czasochłonne i angażujące zadanie. Wiele osób udziela opiekunom złotych rad i wskazówek. Które wziąć pod uwagę, a które odrzucić? Jak znaleźć czas, aby wcielić te wszystkie mądre zalecenia w życie? To dopiero wyzwanie!

Każdego dnia publikuje się wyniki ważnych badań z zakresu psychologii rozwojowej. Jest w nich wiele mądrości, ale ta mnogość informacji bywa przytłaczająca. Mam nadzieję, że podniesie Cię na duchu fakt, że mimo tego ogromu wiedzy we wspieraniu rozwoju dziecka nadal najważniejsze są dwa elementy: bezwarunkowa miłość i uważna dostępność (poświęcanie dziecku uwagi, kiedy tego potrzebuje).

Chciałabym też podkreślić, że to Ty, Drogi Czytelniku, znasz własne dziecko najlepiej. Słuchaj swojej intuicji, nie bagatelizuj przeczuć i traktuj sugestie zawarte w tej książce jako wskazówki, nie zaś jako jedyny słuszny sposób postępowania. Jeśli jesteś przy dziecku, które przeżywa różne emocje, i pozwalasz mu na to – to już bardzo wiele. Jednak czytając i poznając wraz z nim terapeutyczne opowieści, będziesz mógł wspierać je jeszcze skuteczniej.

POWO DZENIA!

## CO WARTO WIEDZIEĆ O EMOCJACH?

Każdy z nas doświadcza życia na różne sposoby. Informacje dotyczące naszego otoczenia przyswajamy za pomocą zmysłów: wzroku, słuchu, dotyku, smaku i węchu. To kanały, którymi odbieramy świat zewnętrzny. Ale istnieje jeszcze jeden świat – ten wewnątrz nas. Równie bogaty, złożony i fascynujący. Emocje są sygnałami, które pozwalają nam doświadczać naszego świata wewnętrznego. To informacje, dzięki którym poznajemy, odkrywamy i uczymy się rozumieć samych siebie. Aby wieść zdrowe, szczęśliwe życie, powinniśmy czerpać z obu tych światów.

## CZYM SĄ EMOCJE?

Emocje są wewnętrznymi stanami naszego organizmu, które odczuwamy w psychice i w ciele. Towarzyszą im określone myśli i reakcje fizjologiczne (np. drżenie ciała, szybsze bicie serca, napięcie mięśni lub ich rozluźnienie). Pojawiają się wtedy, gdy dzieje się coś, co jest dla nas ważne. Mają rozliczne funkcje: informują o zagrożeniu, ułatwiają uczenie się i zapamiętywanie, umożliwiają tworzenie, utrwalają pozytywne dla nas działania, dzięki którym możemy wieść spełnione życie, a także uczestniczą w budowaniu bliskich relacji z innymi ludźmi.

Rozwój emocjonalny to natomiast termin odnoszący się do kolejnych etapów rozwoju emocji, które następują wraz z wiekiem i powodują wzrost dojrzałości oraz społecznego przystosowania. Rozwój emocjonalny przygotowuje nas do życia w społeczeństwie i ma wpływ na nabywanie oraz kształtowanie

różnych istotnych dla nas umiejętności. Możemy go wspierać, pomagając dziecku rozpoznawać, nazywać i rozumieć uczucia, które przeżywa.

## JAKIE EMOCJE ODCZUWAMY?

Powszechnie funkcjonuje dość prosty podział emocji: na pozytywne i negatywne. Nie jest on najlepszy, ponieważ – jak wcześniej wspomniałam – wszystkie emocje są nam potrzebne, a ich odczuwanie niesie za sobą liczne korzyści. Sugerowanie, że pewna ich grupa charakteryzuje się negatywnymi cechami, sprawia, że mamy ochotę je od siebie odsunąć, uciec od nich, nie czuć ich. Jeśli mówisz o emocjach w ten sposób, pomocne może okazać się podzielenie ich na przyjemne (np. czułość, spokój, radość) i nieprzyjemne (np. niepokój, frustracja, wstyd). Jeśli chcesz spojrzeć na rodzaje emocji z jeszcze innej strony, być może zaciekawi Cię zestawienie przedstawione w poniższej tabeli.

## LISTA EMOCJI

### ZŁOŚĆ

niechęć	uraza	szał
oburzenie	oburzenie	gniew
zdenerwowanie	pogarda	nienawiść
zniecierpliwienie	wściekłość	mściwość
rozdrażnienie	furia	



## RADOŚĆ

przyjemność  
błogość  
podniecenie  
ekscytacja  
zadowolenie  
beztroska  
spełnienie

spokój  
satysfakcja  
życzliwość  
sympatia  
wdzięczność  
odprężenie  
ożywienie

docenienie  
ulga  
czułość  
wesołość  
zachwył  
szczęście  
rozbawienie

## SMUTEK

przygnębianie  
przygaszenie  
żał  
melancholia

zmartwienie  
apatia  
zawód  
gorycz

rozpacza  
żałoba  
ból

## STRACH

niepewność  
niepokój  
obawa  
podejrzliwość  
zagubienie

wahanie  
popłoch  
lęk  
nieśmiałość

trwoga  
panika  
przerazenie

## EMOCJE ZŁOŻONE

wstyd	poczucie własnej	akceptacja
wstręt	wartości	wyrzuty sumienia
poczucie	bezsilność	desperacja
bezpieczeństwa	zmęczenie	zdziwienie
poczucie krzywdy	oszołomienie	poczucie straty
troska	duma	zazdrość
współczucie	zakłopotanie	napięcie
ufność	rozczarowanie	miłość
zaskoczenie	poniżenie	uwielbienie
poczucie winy	skrępowanie	zażenowanie
dyskomfort	bezzadność	

Źródło: opracowanie własne

Powyższa lista prezentuje umowny podział uczuć na cztery podstawowe grupy: złość, smutek, radość i strach oraz dodatkową grupę – emocje złożone. Ta ostatnia zawiera emocje będące połączeniem dwóch lub kilku odczuć z podstawowych grup. Powyższą klasyfikację zaproponował pod koniec XIX wieku William James, amerykański psycholog i filozof. Współczesne badania potwierdzają jej uniwersalność i aktualność. Zróżnicowane nazwy zawarte w tabeli pomagają precyzyjniej określić uczucia, które w danej chwili przeżywamy, biorąc pod uwagę ich nasilenie i specyficzne cechy.

Język emocji jest niezwykle bogaty i lista przedstawiona w tabeli go nie wyczerpuje. W rzeczywistości określeń używanych do nazywania stanów emocjonalnych jest znacznie więcej.

Jeśli chcesz pomóc swojemu dziecku skuteczniej radzić sobie z emocjami, pokaż mu, jak je nazywać, i sam mów o uczuciach. Powyższa lista może być dla Was inspiracją.

## **CZY DZIECI DOŚWIADCZAJĄ EMOCJI W TAKI SAM SPOSÓB JAK OSOBY DOROSŁE?**

Dzieci interesują się otaczającymi je zjawiskami i rzeczami, lecz są niedojrzałe emocjonalnie. Wynika to między innymi z budowy ich mózgu – ośrodki podkorowe, będące częścią naszego układu nerwowego, dojrzewają niemal do końca wieku przedszkolnego. Ponieważ są one odpowiedzialne za proces hamowania i pobudzania, ich niedojrzałość powoduje chwiejność emocjonalną. Dzieci doświadczają gwałtownych zmian nastroju – potrafią niemal w jednej chwili przejść od radości do smutku, od spokoju do lęku. Zmienność ta często denerwuje nas, dorosłych. Wystarczy byle co (oczywiście z naszego punktu widzenia), aby na radosnej twarzy malca zagościł grymas niezadowolenia. Zazwyczaj wszystkie emocje odczuwane przez nasze pociechy są silne, krótkotrwałe i zmienne. Niektóre dzieci, przeżywając trudne emocje, reagują agresją i krzykiem. Inne w takich sytuacjach zamykają się w sobie i nie potrafią rozładować napięcia.

Rozwijający się umysł nie jest jeszcze wyposażony w narzędzia, które pomagają panować nad emocjami. Nie potrafi logicznie myśleć, rozważać argumentów za i przeciw, dystansować się względem różnych spraw ani wyobrazić sobie siebie w przyszłości. Istnieje przede wszystkim tu i teraz. Dziecko kieruje się umysłem,

w którym prym wiodą nastawienie na własne potrzeby i myślenie magiczne. Takie rozumowanie nazywamy prelogicznym. Dziecko czuje emocje całym sobą i często nie może się obyć bez naszej pomocy. Aby stać się dojrzalsze emocjonalnie, potrzebuje czasu, lecz także edukacji. By nauczyć się radzenia sobie z emocjami, najpierw musi je poznać i zrozumieć. Wsparcie dorosłych jest na tej drodze bardzo ważne.

Warto zauważyć, że dzieci i dorośli przeżywają podobne emocje, choć częstotliwość ich doświadczania może być różna w zależności od wieku, odmienny potrafi być również sposób ich przeżywania. Rozbieżności te mogą dotyczyć natężenia emocji, czasu ich trwania, a także złożoności.

## **DLACZEGO WARTO DBAĆ O ROZWÓJ INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ DZIECKA?**

Rozwój emocjonalny dzieci jest bardzo istotnym elementem zdrowia psychicznego. Wsparcie w tym zakresie pomoże najmłodszemu lepiej radzić sobie z problemami i trudnościami, a także podniesie poziom ich kompetencji społecznych. Przyjmuje się, że inteligencja emocjonalna warunkuje szansę na osiągnięcie sukcesu w dorosłym życiu aż w 80%, podczas gdy inteligencja intelektualna, uważana przez wiele lat za ważniejszą, wpływa na sukces tylko w 20%. Emocje pełnią także ważną funkcję w zapamiętywaniu i uczeniu się oraz w odczuwaniu motywacji do działania. To naprawdę wyjątkowo istotna sfera naszego funkcjonowania.

Podczas wspierania dzieci w radzeniu sobie z emocjami najważniejsza jest dbałość o ich poczucie godności. Starajmy się, aby wiedziały, że ich uczucia są ważne i że mają do nich prawo. Słuchajmy tego, co dzieci mają do powiedzenia o swoich przeżyciach. Pomagajmy im nazywać emocje i lepiej je rozumieć.



# Tęsknota

## KILKA SŁÓW O TĘSKNOCIE

Tęsknota jest poczuciem dotkliwego braku czegoś lub kogoś w naszym życiu. Pojawia się względem ludzi i rzeczy, z którymi łączyła nas więź. Informuje o tym, co jest dla nas naprawdę ważne. Tej złożonej emocji, często uważanej za nieprzyjemną, doświadcza każdy człowiek. Nawet niemowlęta tęsknią, gdy zaczynają sobie zdawać sprawę z tego, że matka jest odrębnym bytem i nie będzie towarzyszyć im w każdym momencie życia. Tęsknota to ważna wiadomość, która pomaga nam rozpoznawać istotne dla nas relacje. Gdy tęsknimy za jakąś osobą, oznacza to, że w jakiś sposób była nam ona bliska, wniosła coś ważnego do naszej codzienności. Dyskomfort, który towarzyszy temu uczuciu, często popycha nas do korzystnego dla nas działania – szukamy kontaktu lub dokonujemy różnych zmian w naszym życiu, aby zbliżyć się do tego, za czym tęsknimy. Podczas radzenia sobie z tęsknotą ważna jest świadomość, że chociaż rozstania i straty są przykre, jesteśmy w stanie je przetrwać.

## W jakich sytuacjach bajka może być pomocna?

- × Gdy zmienia się otoczenie dziecka.
- × Gdy dziecko traci kontakt z przyjacielem, np. z powodu przeprowadzki.
- × Gdy dziecko przeżywa stratę czegoś ważnego dla siebie.
- × Gdy chcemy przygotować dziecko na dłuższą rozłąkę z bliską osobą.

# LIST DO PRZYJACIELA

## BAJKA TERAPEUTYCZNA



Filip siedział w ogrodzie i z uwagą śledził odjeżdżającą w dal ciężarówkę. Była żółta, miała z boku napis „Roman Pudełko – transport & przewodówki” i podskakiwała na nierównej nawierzchni leśnej drogi. Gdy opona najechała na wielki, wystający z ziemi korzeń, auto zatrzęsło się, a spod zakurzonej plandeki wypadła spora czerwona walizka. Samochód się zatrzymał, a po chwili z szoferki wyłonił się wąsaty kierowca. Chwycił walizkę i wsadził ją z powrotem do środka, głośno przy tym sapiąc. Kilka sekund później zniknął w aucie i trzasnęła drzwiami.



Ciężarówka potoczyła się przed siebie, a wkrótce znikła za zakrętem, zostawiwszy za sobą chmurę kurzu.

Filip westchnął głęboko i ze smutkiem zaszurał nogami. Naciągnął na głowę kaptur i szczelnie otulił się bluzą. W jego oczach zalsniły łzy. Zawiesił wzrok na domu stojącym po drugiej stronie ulicy. Dostrzegł deski, które zdobiły jego ściany. Przyglądał się dobrze znanemu podwórku, na którym stała obsypana jesiennymi liśćmi trampolina; popatrzył też na wbitą w ziemię tabliczkę znajdującą się tuż obok. Widniał na niej napis „Sprzedane”. Pomyślał o swoim przyjacielu, Sławku. Tyle lat spędzili, bawiąc się w zakamarkach jego domu, a w tym momencie Sławek odjeżdżał żółtą ciężarówką w siną dal.

– Mogę się dosiąść? – Zza pleców Filipa dobiegł głos taty.

– Możesz, choć w sumie to wszystko mi jedno... – odparł chłopiec, kuląc się jeszcze bardziej.

– Widziałem, jak obserwujesz pakowanie i przeprowadzkę naszych sąsiadów. Mam wrażenie, że jest ci ciężko... – zaczął tata.

– Kiedy myślę, że nie pójdziemy jutro ze Sławkiem pobawić się w lesie, to robi mi się bardzo smutno. Wczoraj się pożegnaliśmy, a już mi go brakuje... – przyznał Filip.

– Wiesz, gdy opuszczają nas ludzie, których bardzo lubimy, zwykle właśnie tak się czujemy. Tęsknimy za nimi. To oznacza, że są dla nas ważni. – Tata przysunął się bliżej Filipa i również spojrział na zakręt w oddali.

– To nie w porządku, że muszę się tak czuć. Wolałbym, żeby Sławek nadal tutaj mieszkał! – Filip ze złością cisnął patykiem w płot po drugiej stronie ulicy.

– Rozumiem cię, synu – przyznał tata. – Nie zawsze wszystko układa się tak, jak byśmy tego chcieli. Czasem trudno sobie z tym poradzić.

– Tato, czy rodzina Sławka wyprowadziła się przeze mnie? – Filip zamrugał, próbując ukryć łzy. – Tydzień temu bawiliśmy się w cyrk i próbowaliśmy tresować świerszcze, żeby grały na zawołanie. Nałapaliśmy ich całe mnóstwo na łące i zbudowaliśmy im namiot cyrkowy w piwnicy...

– W piwnicy? – Mężczyzna nagle pobladł. – Naszej piwnicy?

– Nie, w piwnicy Sławka! Szło nam fantastycznie, ale zrobił się już wieczór i stwierdziliśmy, że będziemy kontynuować nasz eksperyment następnego dnia. Kiedy przyszedłem rano do Sławka, drzwi otworzyła mi jego mama. Jakoś dziwnie wyglądała. Miała takie podkrążone oczy i drgała jej lewa powieka. Powiedziała, że Sławek śpi, bo pół nocy łowili świerszcze, które rozpełzły się po całym domu. A potem zatrzasnęła mi drzwi przed nosem! Czy byli na mnie tak źli, że nie chcieli już mieszkać obok nas...?

– Ależ skąd, synu! Nawet jeśli mama Sławka trochę się zdenerwowała, to nie dlatego się przeprowadzili. Rozmawiałem z nią i okazało się, że odziedziczyli dużą posiadłość na Mazurach. Dostali w spadku piękny dom i przylegające do niego stawy rybne. Tuż obok mieszkają dziadkowie Sławka i całą rodziną podjęli decyzję, że zajmą się stawami i będą bliżej dziadków, którzy bardzo się cieszą na myśl o ich towarzystwie. Ten krok nie miał nic wspólnego z waszym małym wybrykiem. – Tata uśmiechnął się ciepło.

– Jesteś pewien? – zapytał Filip.

– Oczywiście!

– To dobrze. Tak się martwiłem, że to moja wina... Ale wiesz, nadal jest mi bardzo smutno. Tęsknię za Sławkiem. – Filip złapał kolejny patyk i zaczął rysować nim po ziemi.

– Spróbujmy więc jakoś temu zaradzić. Wiesz, co ja robię, gdy tęsknię za przyjacielem?

– Co takiego?

– Kontaktuję się z nim. Czasem piszę SMS-a, czasem dzwonię, a czasem rozmawiamy, używając kamery. Jest jednak jeszcze jedna wyjątkowa forma wiadomości, jaką można do kogoś przesłać. Szczególna i osobista, przeznaczona dla bardzo ważnych dla nas osób.

– Naprawdę? Jaka? – dopytywał Filip.

– List. Możesz wysłać komuś list.

– Listy są super! Pamiętam, jak dostałem jeden na urodziny od prababci Peli. Na kopercie przykleiła znaczki z wizerunkiem zamku, a do środka włożyła taki piękny papier z nadrukiem kwiatów. Przez chwilę wydawało mi się, że widziałem tam też jakieś pieniądze, ale mama twierdzi, że coś mi się przywidziało. Ale na pewno były tam zdjęcia prababci i mnie, jak byłem bardzo mały. Lubię je oglądać. Trzymam ten list w mojej skrzyni skarbów – powiedział wyraźnie rozchmurzony Filip.

– Sam widzisz, jakie listy są wyjątkowe. Może chcesz wysłać jeden do Sławka?

– Myślisz, że mógłbym? To by było super! – zawołał z radością chłopiec. – Mam dla niego rysunek rakiety, o który mnie prosił. Zapomniałem mu go dać, gdy się żegnaliśmy. Mógłbym go dołączyć do listu.

– To świetny pomysł. Możemy razem wybrać papier, na którym napiszesz list. Mam w gabinecie kilka ciekawych arkuszy, pójdziemy je obejrzyć?

– Tak, chodźmy! Będę też mógł przesłać Sławkowi nasze zdjęcia? Tak jak zrobiła prababcia Pela?

– Jasne. Dziś wybierzesz te, które chciałbyś dołączyć do listu, a jutro pojedziemy do miasta i je wywołamy. Przy okazji wrzucimy przesyłkę do skrzynki. Jestem pewien, że Sławek bardzo się z niej ucieszy – powiedział z uśmiechem tata.

– To do dzieła! – rzucił Filip i pognął w kierunku domu.

Wkrótce wspólnie z tatą przygotowali kopertę i papier, odszukali rysunek i zabrali się za pisanie listu. Chłopiec postanowił opowiedzieć Sławkowi o wszystkich swoich planach na najbliższe dni i zadał mu parę pytań:

Czy ryby w stawach lubią czekoladę?

Czy w jego nowym domu jest basen?

Jak długo jedzie się samochodem do miejsca, w którym teraz mieszkają?

Po zakończeniu listu tata zapytał Filipa:

– Jak się trzymasz? Czujesz się już trochę lepiej?

– Chyba tak. Nadal tęsknię za Sławkiem, ale wiem, że mogę się z nim kontaktować. Bardzo chciałbym go jeszcze zobaczyć...

– To zrozumiałe. Jesteście najlepszymi przyjaciółmi. Zróbmy tak: gdy nasi dawni sąsiedzi zadomowią się w nowym miejscu, zapytam mamę Sławka, czy moglibyśmy ich odwiedzić. Dam ci znać, co ustalimy, dobrze? – zaproponował tata.

– Jasne! To świetny pomysł! Dzięki. – Chłopiec mocno przytulił tatę i upewnił się, że schował list głęboko do plecaka. – Pójdę jeszcze na chwilę na polanę!

– Tylko obiecaj mi, że jeśli zechcesz tresować świerszcze, zbudujesz im zagrodę poza domem, okej?

– Świerszcze już mnie nie interesują. Teraz próbuję łapać polne myszki! – rzucił Filip i już go nie było.

Tata znów nieco zbladł i ruszył w kierunku korytarza. Na wszelki wypadek zamknął drzwi prowadzące do piwnicy na dwa zamki. Nieco uspokojony rozsiadł się w fotelu i wrócił do czytania rozpoczętej rano książki.



## **DODATKOWE WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW**

Jeśli zauważysz, że dziecko przeżywa tęsknotę, pozwól mu na jej doświadczanie. Zamiast odwracać jego uwagę od trudnych emocji, spróbuj porozmawiać z nim o tym, za czym tęskni. Przedmiotem tęsknoty może być kolega, przyjaciel, członek rodziny, ale również zabawka, zagubiona maskotka czy skradziony rower. Może to być także miejsce, które dziecko musiało opuścić. Poproś, aby opowiedziało o tym, za kim lub za czym tęskni, i postarało się wyjaśnić, dlaczego ta osoba bądź rzecz była dla niego ważna. W zależności od tego, co usłyszysz, zastanów się razem z dzieckiem, co pomoże mu w radzeniu sobie z tym uczuciem. Może zechce zadzwonić do kogoś bliskiego, zasadzić w ogrodzie egzotyczną roślinkę będącą wspomnieniem z wakacji, narysować utraconą zabawkę lub wspólnie z Tobą wybrać lub zrobić nową? Tęsknocie, jak wielu innym emocjom, warto dać trochę przestrzeni, zamiast jej unikać.

# Bezsilność

## KILKA SŁÓW O BEZSILNOŚCI

Wiele ludzi twierdzi, że bezsilność jest dla nich jedną z najtrudniejszych emocji. Dla części z nas bywa wręcz nie do zniesienia. Pojawia się wtedy, gdy tracimy kontrolę nad różnymi aspektami naszego życia. Uczucie to bywa porównywane do walenia głową w mur, towarzyszą mu myśli o tym, że nie jesteśmy w stanie sobie z czymś poradzić, nie mamy wpływu na to, co się dzieje. Bezsilność czujemy, gdy doświadczamy niezależnych od nas katastrofalnych zjawisk (np. wojny, epidemii); gdy zmagamy się z chorobą odbierającą nam sprawność; gdy widzimy, jak nasi bliscy cierpią, i nie potrafimy im pomóc; gdy osoby, które kochamy, nas nie rozumieją. Dzieci mogą czuć się bezsilne, kiedy ich preferencje nie są brane pod uwagę (np. gdy spędzamy czas na wycieczce tak, jak sami chcemy, ignorując pomysły dziecka) lub gdy nie mogą wyrazić swojego zdania (np. gdy odreagowywanie emocji jest zakazane). Mogą się również czuć bezsilne, doświadczając różnych kryzysów, przez które przechodzi cała rodzina lub jakaś osoba z ich bliskiego otoczenia.

Bezsilność pokazuje nam, że nie jesteśmy wszechwładni. Nie na wszystko mamy wpływ i nie musimy umieć sobie ze wszystkim poradzić. Uświadamia nam ona, że są rzeczy, których nie kontrolujemy. W radzeniu sobie z bezsilnością pomaga akceptacja naszych ograniczeń i szukanie takich obszarów, na które wpływ mamy. Choć nie zmienimy pewnych doświadczeń, możemy wybrać, co w związku z nimi zrobimy lub jak będziemy o nich myśleli.

## W jakich sytuacjach bajka może być pomocna?

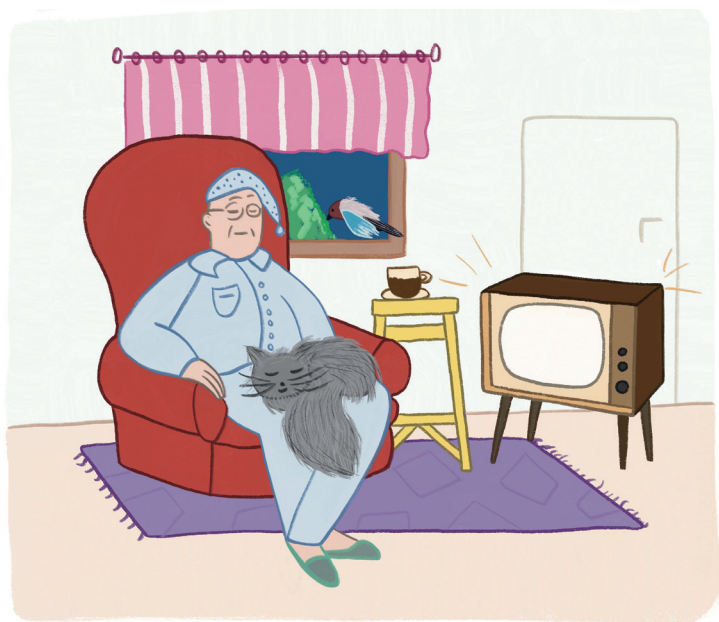
- × Gdy zachoruje osoba z otoczenia dziecka.
- × Gdy rodzina dziecka przechodzi jakiś kryzys.
- × Gdy dzieją się rzeczy, na które dziecko nie ma wpływu.
- × Gdy chcemy przygotować dziecko na utratę sprawności jednego z członków rodziny.





# KOCIE DYLEMATY

## BAJKA TERAPEUTYCZNA



Pani Zosia ma osiemdziesiąt lat i bardzo zabawne zwyczaje. Zawsze na podwieczorek je kanapki pokrojone w malutkie trójkąci. Robi je z bułek albo chleba – od zawsze się zastanawiam, jak ludzie mogą jeść pieczywo! My, koty, doskonale wiemy, że to całkowicie zbędny dodatek do diety. Za to karkówka, którą Pani Zosia często kładzie na swoim obiadowym talerzu, to już co innego! To oczywiste, że nie ma lepszej przekąski.

Kiedy Zosia myśli, że nikt jej nie widzi, puszcza bardzo głośno muzykę na starym gramofonie i tańczy przed lustrem. Ma też wielką pasję, której zupełnie nie rozumiem: zbiera puste

słoiczki po kremach do twarzy. Wiem już, co to jest krem. Kiedyś pomyliłem go ze śmietaną i nieopatrznie liznąłem odrobinę. Bolał mnie potem brzuch i postanowiłem, że nie spróbuję już niczego, co ludzie trzymają w łazience.

Od lat ich obserwuję i wciąż nie potrafię zrozumieć: jedzą paskudne rzeczy, ruszają się dla przyjemności i kładą sobie na twarz kremy, którymi można się zatruć. Gdzie w tym sens? Oczywiście my, koty, pozwalamy im na to i traktujemy te dziwactwa z przymrużeniem oka. Jesteśmy w stanie wiele wybaczyć tym, którzy nas karmią.

Od kilku tygodni coraz bardziej się jednak martwię. Zauważyłem, że Pani Zosi zdarza się zapominać o różnych rzeczach – od tych zupełnie nieistotnych, jak zjedzenie śniadania, po te absolutnie najważniejsze, jak szykowanie śniadania dla mnie. Pani Zosia zawsze była trochę roztargniona, ale teraz zaczęła chować rzeczy w bardzo dziwnych miejscach: swoje ulubione płyty włożyła ostatnio do lodówki. Widziałem, że bardzo się denerwowała, gdy kilka dni później próbowała je odszukać, więc postanowiłem jej pomóc. Stanąłem przed lodówką i miauczałem wniebogłosy. Wydaje mi się, że źle mnie zrozumiała, bo z uśmiechem pogroziła mi palcem i powiedziała, że więcej ryby już nie dostanę.

Widzę też, że Pani Zosia ma mniej siły niż kiedyś. Zdarza się, że cały dzień spędza w łóżku – to akurat wydaje mi się całkiem normalne, ale Pan Bogdan, który jest mężem Pani Zosi, twierdzi, że to do niej zupełnie niepodobne.

To właśnie o Pana Bogdana martwię się najbardziej. Odkąd zwyczajnie Pani Zosi zaczęły się stawać jeszcze bardziej

niezwykle, on też się zmienił. Nie uśmiecha się tak często jak dawniej, garbi się i nie gra już z kolegami w szachy, które dotąd uwielbiał. Słyszałem, jak kiedyś rozmawiał przez telefon ze swoją córką i powiedział jej, że czuje się bezsilny wobec choroby żony. Powtórzyłem to mojej przyjaciółce, sikorce Sylwii, która mieszka w naszym ogrodzie. To bardzo mądry ptak – bywa w lesie i w parku, odwiedza inne domy w sąsiedztwie, więc zna ten świat jak mało kto! Wytłumaczyła mi, że bezsilność czuje się wtedy, gdy sytuacja jest bardzo trudna i nie ma się pomysłu, jak ją poprawić. Osoby, które ją czują, tracą dobry nastrój i ochotę na różne rzeczy, które wcześniej lubiły. Wygląda na to, że ta bezsilność to bardzo złożona sprawa.

Długo myślałem o tym, co mogę zrobić, aby pomóc Pani Zosi i Panu Bogdanowi. Ja też czułem się bezsilny, bo wydawało mi się, że bez względu na to, co robię, wszystko idzie nie tak. Gdy chciałem pomóc zrobić trójkątne kanapeczki, dostałem burę – ale skąd mogłem wiedzieć, że do krojenia chleba nie używa się zębów i nie robi się tego na podłodze? Raz próbowałem włączyć Pani Zosi jej ulubioną piosenkę. Łapką ustawiłem ramię adaptera tak energicznie, że aż się złamało. Znów zrobiłem coś nie tak... Najgorsza sytuacja zdarzyła się jednak wtedy, gdy moim puszystym ogonem chciałem wyczyścić z kurzu słoiczki Pani Zosi. Tak się zamachnąłem, że strąciłem jeden z nich i słoik potoczył się pod stojącą w rogu łazienki szafkę. Szpara między meblem a podłogą była bardzo wąska, ale nie miałem wyjścia – musiałem go wyciągnąć. Traf chciał, że zaklinowałem się w tej szczelinie. Zrobiłem taki raban, że do pomieszczenia wpadli zarówno Zosia, jak i Bogdan, który po kilku nieudanych próbach uwolnienia mnie musiał

rozkręcić szafkę śrubokrętem. Zaniepokojona Pani Zosia uznała, że powinienem stracić na wadze i od tego momentu jadam tylko gotowane warzywa na przemian z dietetycznym kurczakiem...

Ponieważ moje działania na nic się nie zdały, postanowiłem znów porozmawiać z sikorką Sylwią i zwierzyć się jej z mojego problemu. Miałem nadzieję, że pomoże mi znaleźć rozwiązanie. Kiedy zauważyłem ją przy karmniku w ogrodzie, zagaiłem:

– Pamiętasz, jak opowiadałem ci o tym, co się dzieje u mnie w domu? Bardzo chciałbym pomóc Pani Zosi i Panu Bogdanowi, ale zupełnie nie wiem jak.

– Rozumiem cię. – Sylwia podleciała bliżej i usiadła na trawie tuż obok mnie. – To trudne obserwować swoich przyjaciół i nie potrafić im pomóc.

– Właśnie! Chciałem wyręczyć ich w różnych zadaniach, ale zawsze kończyło się to katastrofą – jęknąłem.

– Czasem myślimy, że wiemy, co byłoby dla kogoś dobre, ale nie zawsze mamy rację. Może Pani Zosia i Pan Bogdan nie potrzebują pomocy?

– A czego? – zapytałem zdziwiony.

– Nie wiem. Ale wydaje mi się, że mogą cieszyć się z twojej bliskości i twojego towarzystwa.

– Z tego, że przy nich jestem? Przecież to nic takiego... – odparłem niepewnie.

– Mylisz się. Gdy przechodzimy przez coś trudnego, bliscy dają nam ogromne wsparcie. Nie wyręczaj ich i nie zmuszaj się do rzeczy, które nie są dla ciebie naturalne. Wystarczy, że będziesz towarzyszył im na co dzień, szczególnie wtedy, gdy zauważysz, że mają gorszy dzień. Obecność i uwaga to jedne

z najpiękniejszych prezentów, jakie możemy ofiarować innym – ciągnęła sikorka.

– To brzmi za prosto! – Nie byłem do końca przekonany do tego, co mówiła Sylwia.

– Bo to rzeczywiście proste i dość logiczne, choć w praktyce może nie być takie łatwe. Jeśli jednak chcesz zrobić coś dobrego dla mieszkańców swojego domu, spróbuj! – zachęciła mnie Sylwia, po czym wzbiła się w powietrze i poszybowała w stronę lasu.

Myślałem o tej rozmowie przez cały wieczór – oczywiście wtedy, gdy miałem przerwy od moich drzemek. Następnego dnia postanowiłem zastosować się do rady Sylwii. Najpierw towarzyszyłem Panu Bogdanowi. Gdy opadł rano na fotel z kubkiem gorącej kawy, wskoczyłem mu na kolana i zamruczałem głośno. Po kilku minutach głośkania poczułem, że ciało mężczyzny zaczyna się rozluźniać, a gdy jednym okiem zerknąłem na jego twarz, dostrzegłem na niej nikły uśmiech. Popołudnie spędziłem z Panią Zosią. Nie wychodziła tego dnia z łóżka, więc położyłem się obok niej i razem oglądaliśmy telewizję. Obejrzałem program o afrykańskich zwierzętach (tam to dopiero są koty! co one jedzą, że rosną takie duże?), teleturniej (było pytanie o mojego kuzyna, żbika) i odcinek mojego ulubionego serialu *Garfield i przyjaciele*. Zosia przytulała mnie i od czasu do czasu się śmiała. Muszę przyznać, że to był bardzo przyjemny czas.

Starałem się towarzyszyć Panu Bogdanowi i Pani Zosi także w kolejnych dniach. Po pewnym czasie zauważyłem, że Pan Bogdan ubrał się elegancko – w kaszkiet i spodnie z szelkami – a następnie ruszył do parku z szachami po pachę. Z Panią Zosią bywało różnie, choć nadal pielęgnowała swoje przedziwne

zwyczaję. Dostrzegłem jednak, że częściej się uśmiecha, a jej twarz rozluźnia się, gdy jestem obok.

Myszę, że sikorka Sylwia miała sporo racji. Wiem, że nie mogę uzdrowić Pani Zosi. Są rzeczy, których nie jestem w stanie zmienić. Wiem również, że bliskość przyjaciela może być bardzo cenna i że stanowi duże wsparcie. To coś, co mogę dać innym – i będę to robił z przyjemnością.



## **DODATKOWE WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW**

Ponieważ bezsilność jest jedną z emocji, z którą najtrudniej nam sobie radzić, często wolimy o niej nie myśleć i nie poświęcać jej uwagi. Gdy podejrzewasz, że Twoje dziecko czuje się bezsilne lub bezradne, spróbuj jednak zrobić coś odwrotnego – porozmawiaj z nim o tym. Warto opowiedzieć dziecku o sytuacji, w której Ty sam czułeś bezradność. Bez koloryzowania i ubarwiania.

Jeśli źródłem bezsilności jest jakiś problem, z którym dziecko nie potrafi sobie poradzić, wspólnie poszukajcie rozwiązania. W naprawdę trudnych sytuacjach, gdy zagrożone jest bezpieczeństwo dziecka, oferuj swoją pomoc lub daj mu znać, że są osoby i instytucje poza rodziną, które mogą zapewnić mu wsparcie (np. psycholog dziecięcy). Doświadczenia, na które nie mamy wpływu, czasem po prostu się zdarzają, są elementem życia. Część z nich możemy jedynie zaakceptować.