

Bajka Terapeutyczna "Przygoda ołówka"

Kiedy dziecko nie wierzy w siebie i jest nieśmiałe.

A było to tak: W sklepie papierniczym wśród różnych przedmiotów leżał sobie kolorowy piórnik, który nie mógł się doczekać, aż ktoś go kupi. Pewnego dnia do sklepu razem z mamą przyszła mała Zuzia, która kupiła piórnik i powiedziała, że razem z nim będzie chodzić do przedszkola.

W piórniku mieszkalem ja, szary ołówek, obok kolorowe kredki, pisaki, gumka do mazania, nożyczki, linijka, temperówka, długopis i pędzelek. Nasze mieszkanie było bardzo kolorowe, wprost bajecznie kolorowe, każdy miał swoje miejsce, równo poukładane kredki pyszniły się swoimi barwnymi łebkami. Pachnąca gumka roztaczała zapach i wykrzykiwała, że mają być grzeczne, bo inaczej to ją popamiętają! Pisaki wystrojone w śliczne czapeczki już szykowały się do rysowania, nożyczki do cięcia, linijka do podkreślania, temperówka do strugania, długopis do pisania, a pędzel do malowania.

Naszego domku strzegł suwak, który zamykał i otwierał piórnik. Nocą często wyobrażaliśmy sobie, jak to będzie i kto z nas pierwszy zobaczy przedszkole, kto pierwszy będzie rysował, malował, wycinał? Kolorowe kredki przechwalały się, która z nich jest najpiękniejsza, pisaki chichotały i zaczęły wyśmiewać się ze mnie. Zrobiło mi się smutno, że takiego szaraka nikt nie będzie brał do rysowania.

Aż wreszcie nadszedł ten dzień. Suwak często otwierał swe drzwi, co rusz wychodziły kredki i inne przybory. Przez uchyloną szparę słychać było gwar, śmiechy, muzykę, tylko ja jeszcze nie widziałem przedszkolnej Sali.

Zacząłem zastanawiać się, dlaczego Zuzia mnie nie wybiera, było mi smutno i z boku przyglądałem się wesołym przyborom.

Kolejnego dnia Zuzia wyciągnęła mnie nareszcie z piórnika, zrobiłem kreseczkę, laseczkę i już chciałem narysować pieska, wtem z piórnika wypadła pachnąca gumka i zniszczyła wszystko to, co narysowałem. Było mi bardzo smutno, poczułem się źle, chciało mi się płakać, przecież wydawało mi się, że umiem rysować. Mijały kolejne dni w przedszkolu, a ja wciąż siedziałem uwięziony w swojej przegródce. Nocą wszystkie przybory zmęczone po całodziennej pracy smacznie spały, a ja kręciłem się z boku na bok i nie mogłem zasnąć. Tylko poczciwy suwak otwierał swe drzwi i mówił do mnie: „Nie martw się, będzie dobrze, przyjdzie czas, że będziesz najważniejszy dla Zuzi, na pewno...”

I tak się stało. Nazajutrz w przedszkolu pani powiedziała do dzieci: „Dzisiaj potrzebne wam będą tylko ołówki, będziemy rysować szlaczki.”

Gdy Zuzia wzięła mnie do ręki, byłem tak roztrzęsiony, że aż się zламаłem. Wtedy to suwak szybko się rozsunał i wypchnął temperówkę, która w mig mnie zaostrzyła. I już roztańczyłem się na kartce – kółeczka, kreseczki, laseczki to moja specjalność. I nie tylko, bo odtąd Zuzia nie mogła się obejść bez mojej pomocy. Rysowaliśmy portrety wszystkich członków rodziny Zuzi, szarugi jesiennego

deszczu, a nawet kopalnię. Było wspaniale. Teraz już wiem, że jestem ważny, a nawet niezbędny. Jestem po prostu szczęściarzem!

Bajka Terapeutyczna "Przygoda skrzata Poziomka

Poziomek przezwycięża lęk przed ciemnością

Daleko, daleko stąd, w zaczarowanym miasteczku zabawek – Wesołej Osadzie, nieopodal przyjaźnie szumiącego lasu stała maleńka chatka. Była to najpiękniejsza chatka w okolicy. Jej kształt przypominał pękatą szyszkę otuloną licznymi nasionkami. Okrągłe okienka z barwnymi firankami zwracały uwagę przechodniów. Na parapetach ustawiono w równych rzędach, niespotykane u nas, bajkowe rośliny. Ich nasiona pomagały potrzebującym w rozwiązywaniu różnych problemów. Czerwone nasiona wesołki odganiały wszelkie smutki, zielone kuleczki dróżki wskazywały bezpieczną drogę do wybranego miejsca, a żółte paciorki latarenki rozjaśniały ogarniające ciemności.

Drewniana, ozdobnie rzeźbiona tabliczka na drzwiach oznajmiała, że mieszka tu skrzat Poziomek.

Poziomek miał wielu przyjaciół – mieszkańców Wesołej Osady. Byli nimi: pajacyk Fiku-Miku, lalka ze złotymi loczkami – Złotowłoska, kotek Puszek, miś Łasuch, piesek Reks, króliczek Łatek...

Każdego dnia przyjaciele spotykali się na leśnej polance. Spędzali czas, bawiąc się radośnie. Pewnego dnia bawili się w chowanego. Nikt z przyjaciół nie spodziewał się, że za chwilę niebo zakryją ciemne chmury i rozpęta się straszliwa burza.

- Szukam! – zawołał głośno skrzat Poziomek.

Spoglądał z niecierpliwością za krzaczki, za pnie drzew, za duże kamienie, spojrzał nawet do opuszczonej przed laty dziupli wiewiórki. Niestety, nie zauważył ani czapeczki pajacyka, ani złotego loczka laleczki, ani uszka kotka, ogonka pieska, czy wąsików króliczka. Kryjówki jego przyjaciół okazały się doskonałe! Szukający Poziomek długo błądził po lesie, nawoływał, szukał... Pech sprawił, że dziś nikogo nie mógł odnaleźć.

Nagle zerwał się wiatr. Z minuty na minutę przybierał na sile. Groźnie zaszumiały drzewa, liście zaszeleściły nad głową skrzata. Ptaki pośpiesznie wracały do swoich gniazd. Tuż obok Poziomka przebiegła mała sarenka zмирzająca do swojej mamy. Nawet ślimacza rodzinka schowała się pod borowikiem, niczym pod ogromnym parasolem. Tylko skrzat wciąż był zajęty poszukiwaniem ukrytych przyjaciół.

Wtem na czerwony nosek Poziomka spadła jedna srebrna kropla deszczu, potem kilka drobnych kropelek, a tuż po nich wielka struga ogromnych kropli. Niebo pociemniało. Raz po raz rozdzierały je groźne błyskawice. Słychać było straszliwy huk gromu. Poziomek dopiero teraz zauważył niebezpieczeństwo. Ogarnął go chłód. Nie

znalazł przyjaciół. Był samotny w leśnej gęstwinie. Prerażony rozglądał się, szukając schronienia.

Nagle ujrzał norkę.

- Ciekawe, czy ktoś tu mieszka? – zastanowił się skrzat – Z pewnością znajdę tutaj suchy i ciepły kącik dla siebie. Nikomu nie będę przeszkadzał.

Zaciekawiony Poziomek wszedł do środka, chowając się przed burzą. Po przejściu kilku kroków zauważył, że wewnątrz panują straszne ciemności. Przeniknął go strach. Trząsał się tak bardzo, że z dala było słychać dźwięk dzwoneczków zawieszonych na jego kolorowej czapeczce.

Mimo, że bardzo się starał, nie mógł zobaczyć, co jest tuż obok niego. Stąpając cichutko drobnymi kroczkami, dotykał korzeni, które wydawały się ramionami strasznej ośmiornicy. Dotykając ścian norki – wyobrażał sobie, że to skóra ogromnego smoka. Przez chwilę myślał, że znajduje się w brzuchu potwora. Walczył z wytworami własnej wyobraźni.

Pomyślał:

- Gdzie ja jestem? Gdzie teraz są moi przyjaciele? Czy też boją się tak jak ja? Czy tam, gdzie są, też jest tak ciemno?

Chciał krzyknąć, ale strach związał jego małe gardelko.

W blasku jednej z błyskawic wydawało mu się, że widzi wielkie, przeraźliwe ślepie, które zbliżają się do niego.

Nagle na swoim ramieniu poczuł czyjś dotyk: ciepły, miękki, przyjemny. Ktoś odezwał się mrukliwym, ale znajomym głosem:

- Co ty tu robisz?

Skrzat nie wierzył własnym sterczącym uszom.

- To jest ktoś, kogo dobrze znam! – pomyślał Poziomek.

W blasku kolejnej błyskawicy ukazała się postać misia Łasucha, który właśnie przebudził się z krótkiej drzemki.

- Jak dobrze, że cię tu znalazłem! – zawołali obaj jednocześnie.

- Tak bardzo się boję ciemności – cichutko powiedział skrzat.

- A my martwiliśmy się o ciebie – odpowiedział miś – Kiedy rozpętała się burza, przerwaliśmy zabawę i zorientowaliśmy się, że nie ma cię wśród nas. Szukaliśmy cię w całym lesie. A ja tak się zmęczyłem, że postanowiłem uciąć sobie drzemkę w norce mojego przyjaciela liska Rudaska, który wybrał się na kilka dni do swojej kuzynki Lisiczki.

- Ale ja wciąż się boję, misiu! Tu jest tak ciemno! Proszę, pomóż mi!

- Nie martw się, skrzacie! Pamiętaj, że przed kilkoma dniami ofiarowałeś mi nasiona twoich zaczarowanych roślin? Noszę je wciąż przy sobie.

W tej chwili Łasuch wyjął z niewielkiej torebki żółte nasionka latarenki, a kiedy ułożył je na otwartej łapce – wokół przyjaciół powoli zaczął roztaczać się blask oświetlający wnętrze norki. Oczom Poziomka ukazał się przepięknie urządzonej pokoik. Zniknęły ramiona ośmiornicy, a zamiast niej pojawiły się schodki prowadzące z niewielkiego korytarza. Skóra smoka w wyobraźni skrzata okazała się galerią portretów leśnych przyjaciół Rudaska. Teraz zarówno Łasuch, jak i Poziomek z podziwem oglądali kolejne obrazy.

- To wiewiórka Ruda Skoczka!

- To borsuk Siłacz!

- Poznajesz doktora dzięcioła? – wołali niemal jednocześnie.

W samym środku pokoju, który jeszcze przed chwilą wydawał się wnętrzem brzucha straszego potwora, stał ślicznie nakryty stół, a wokół niego równo ustawione krzeselka.

- Jak tu pięknie. Jak miło. I czego ja się bałem? – zastanawiał się

skrzat.

- Nie martw się już, przyjacielu. Ale pamiętaj, żeby zawsze nosić przy sobie zaczarowane nasionka latarenki – poradził miś.

Łasuch i Poziomek wyszli na zewnątrz, a tam spotkali pozostałych przyjaciół: pajacyka, lalkę, kotka i pieska. Wszyscy ucieszyli się, że znów są razem. Spojrzeli w niebo i spostrzegli wychodzące zza chmur słońeczko i barwną tęczę na niebie.

Szczęśliwy skrzat podziękował misiowi za okazaną pomoc i obiecał, że już zawsze będzie nosił przy sobie po kilka nasionek z każdej zaczarowanej roślinki. A wszystkich przyjaciół zaprosił do swojej chatki, gdzie poczęstował ich smacznymi ciasteczkami poziomkowymi i pyszną poziomkowa herbatką.

Bajka Terapeutyczna "Przygoda kaczki Kwaczki"

Kiedy dziecko boi się ćwiczyć.

Dawno, dawno temu w odległej krainie mieszkały sobie zwierzęta z wiejskiego podwórka. Kraina była mała i kolorowa, a jej mieszkańcy znali się nawzajem. Żyła tam kura Kokoszka, kaczka Milusia, niezwykle mądra indyczka Gulgulcia i biała gęś o długiej szyi i imieniu Gęgała. Żył tam też stary pies Hauczuś ze swym przyjacielem kotem Mruczusiem. Spotykali się oni przy studni na pogawędkach. W oborze dom swój miała krowa Beza, która była biała jak ciasteczko. Obok obory, w stajni mieszkały konie, a najpiękniejszy z nich był Kasztanek.

Najmłodszymi mieszkańcami krainy opiekowała się Gulgulcia. Każdego dnia, uderzając specjalną pałeczką w dużą pokrywę, wzywała maluchy do szkoły. Wtedy schodziły się: kurka, kogucik, gąska, dwa szczeniaki, kotek, byczek, kucyk i kaczuszka. Malutkie nóżki kaczuszki nie chodziły tak szybko jak innych, dlatego zwykle przychodziła ostatnia. Indyczka Gulgulcia czekała, aż wszyscy zajmą swoje miejsca. Brała potem do ręki czerwone piórko i kolejno odczytywała:

- Gąska Bielusia,
- Kogucik Czupurek,
- Kaczuszka Kwaczka,
- Szczeniaki Łatek i Szaruś,
- Kurka Pazurka,
- Byczek Rogatek,
- Kotek Rudasek,
- Kucyk Wicherek.

Wszyscy są – cała dziewiątka! Pani Gulgulcia uśmiechnęła się tak, jak gdyby wszystkich chciała tym uśmiechem przytulić. Potem

opowiadała maluchom, dlaczego warto słuchać mamy, co w trawie można spotkać, czemu za płotem stoi strach...

Zwierzątka lubiły słuchać swojej pani. Zwykle potem rysowały, liczyły, czytały no i ćwiczyły. Ćwiczenia to ulubione zajęcie prawie wszystkich.

Był jednak ktoś, kto najbardziej na świecie nie lubił słów ćwiczenia, gimnastyka, zawody... Brrr. Była to kaczka Kwaczka. Pewnego dnia zwierzątka wyszły na gimnastykę, na podwórko. Kaczka szła ostatnia. Och, najchętniej wytarłaby wszystkie tabliczki, podlała wszystkie kwiatki... Żałowała, że nie pada deszcz, wtedy zostaliby w szkole i mogliby robić coś innego. Pani Gulgulcia powiedziała serdecznie:

- Chodź, Kwaczusiu, będziemy się razem bawić. To nic trudnego.

Kwaczusia bardzo się bała, miała sucho w gardle, jej krótkie nóżki dziwnie się plątały. Złościła się, że kurka Pazurka i gąska Bielusia są już tak daleko.

- Oj, jak ja je dogonię! – Bardzo chciała móc chodzić tak szybko jak one.

Gdy wszyscy znaleźli się na miejscu, pani Indyczka, z bardzo poważną miną powiedziała do zebranych wokół zwierząt:

- Moi kochani, z okazji Dnia Matki przygotujemy zabawę. Pani Gęś obiecała upiec pyszny tort. Postanowiłam, że zorganizujemy pokaz ulubionych ćwiczeń, aby wasze mamy mogły zobaczyć, co potraficie. Chciałabym, abyśmy wspólnie ułożyli listę konkurencji. Co wy na to?

- Hura, hura!!! Świetny pomysł, ale będzie zabawa! Pokażę mój skok! – ucieszył się byczek Rogatek.

Kwaczusia poczuła, że jej nóżki stały się tak krótkie, aż usiadła na trawie i coś ukłuło ją w oczko – tak bardzo chciało jej się płakać!!!

- Dlaczego, dlaczego – myślała...

Skoki, biegi to pomysły kurki i gąski. Toczenie piłeczki, proponował kotek Rudasek. To zwierzątka mówiły, co chciałyby robić.

- A ty, Kwaczusiu, masz jakiś pomysł? – zapytała pani Gulgulcia.

Wszyscy nagle umilkli i odwrócili głowy w jej stronę.

- No, to teraz poczekamy – podskoczył Wicherek, a Pazurka i Bielusia się uśmiechnęły.

- Pomysł – powiedziała pani do kaczuszki.

Kwaczusia czuła, że serduszko biło jej tak mocno, aż bolało.

- Śmiało Kwaczusiu! Co lubisz najbardziej? – zapytali Łatek i Szaruś, którzy nagle znaleźli się obok. Nic jednak nie przychodziło jej do głowy.

Aż tu nagle, zobaczyła swoją mamę, która pływała po stawie i powiedziała cichutko:

- Może pływanie?

- Tak, tak, to dobry pomysł – powiedziała pani Gulgulcia, tej konkurencji jeszcze nie było, już notuję.

- Phi! – odezwała się gąska Bielusia – też mi - pływanie!

- Oto zaproszenia dla Waszych mam. Oddajcie je i pozdrówcie ode mnie. Do widzenia dzieci!

- Do widzenia – odpowiedziały zwierzątka.

Kwaczka szła do domu bardzo powoli, było jej niezwykle smutno, a w główce kłębiło się wiele dziwnych myśli. Pod skrzydełkiem mocno ścisła zaproszenie dla mamy. Przed domem kaczuszka spotkała swojego tatę – Kaczora. Tata malował płot ogródka kwiatowego, w którym rosły już tulipany, konwalie i mamy ulubione – drobne niezapominajki.

- To dla mamy – pochwalił się z dumą – Jak myślisz, ucieszy się? – zapytał tata.

- Może tak – odpowiedziała bez entuzjazmu Kwaczusia. Weszła do swojego pokoju, położyła zaproszenie na stoliczku i wdrapała się na łóżeczko. Przytuliła się mocno do podusi i przymknęła oczka.

- O, już jesteś! Witaj córeczko – do pokoju weszła mama, kaczka Milusia – Cieszę się, że jesteś już w domu. Och, widzę coś na stoliczku. Czy mogę zajrzeć?

- Tak mamo, to dla Ciebie.

Mama uważnie przeczytała zaproszenie, uśmiechnęła się, zbliżyła do Kwaczusi i serdecznie ją przytuliła. Kiedy mama spojrzała w oczy córeczki, trochę zdziwiona zapytała:

- Czy coś cię martwi? Masz smutną minę.

Wtedy kaczuszka mocno przytuliła się do mamy, nic nie odpowiadając.

- Bardzo się cieszę, że zapraszasz mnie do swojej szkoły. Na pewno będzie bardzo fajnie – zagadnęła mama.

Kwaczusia nie wytrzymała i zaczęła krzyczeć:

- Nie, nie będzie wcale fajnie!!! Głupi pomysł, co to w ogóle za pomysł, żeby pokazywać ćwiczenia. Nie chcę! – zaczęła płakać i tupać ze złości swoimi krótkimi nóżkami.

Mama spojrzała na kaczuszkę.

- Widzę, że jesteś teraz bardzo zdenerwowana. Kiedy się uspokoisz,

możesz do mnie przyjść – powiedziała mama i wyszła z pokoju.

Usłyszała, że z ogródka właśnie wrócił tata. Rodzice długo ze sobą rozmawiali...

Kwaczusia zapłakana, zmęczona zasnęła po dniu pełnym wrażeń. Rano mama obudziła ją delikatnym głaskaniem po główce. Słońce już świeciło jasno. Kaczuska uśmiechnęła się do mamy. Przypomniała sobie miniony dzień i powiedziała cicho:

- Przepraszam.

- Już dobrze, chodź na śniadanie. Wiesz – zaczęła mama – kiedy ja byłam mała, urządziliśmy dla mam przedstawienie pt. „Brzydkie Kaczętko”. Wszyscy staraliśmy się grać jak prawdziwi aktorzy. Występowaliśmy na scenie w specjalnie przygotowanych kostiumach. Moja mama powiedziała mi wtedy, że jest ze mnie dumna i czuje się bardzo szczęśliwa. A ja starałam się tylko najbardziej, jak potrafiłam. Rozumiesz Kwaczusiu? Kaczka skinęła głową, połknęła ostatni kawałek i powiedziała:

- Rozumiem.

Tego dnia szła odważnie do szkoły. Spotkała po drodze Łatka i Szarusia. Poszli dalej razem, opowiadając swoje ulubione historyjki. A na zawodach było tak: kurka i gaska biegały szybko, Wicherek pokonał przeszkody, byczek pokazał swój długi skok, kogucik zapiał specjalnie na cześć mam, Łatek i Szarus przedstawił taniec radości, a Kwaczusia... Ona pokazała, jak szybko potrafi przepłynąć staw. Zawodnicy długo słuchali braw mam i pani Gulgulci. Wszyscy jedli pyszny tort pani Gęgały, śmiejąc się wesoło. Na koniec pani pożegnała dzieci i mamy:

- Dziękuję za miłe spotkanie, wszyscy razem sprawiliście, że było to udane święto. Kwaczusia poczuła, że pani ją też chwali.

- To był naprawdę miły dzień, mamo! – powiedziała szczęśliwa i zadowolona kaczuska – Dzisiaj dowiedziałam się czegoś ważnego – potrafię świetnie pływać. Chodźmy mamo do domu, chcę o tym opowiedzieć tacie.

- Myślę, że będzie cieszył się razem z tobą – dodała mama Milusia.

Bajka Terapeutyczna "Tola"

Bajka pomagająca przezwyciężyć lęk przed brakiem akceptacji, innością.

W sklepie z zabawkami na półkach mieszkały różne zabawki: kolorowe lalki, pluszowe misie, samochody, klocki. Na najniższej półce siedziała samotnie w kącie lalka inna niż wszystkie. Miała czarną buzię, kruczoczarne kręcone włosy i ubrana była tylko w spódniczkę z trawy. Była bardzo samotna i smutna. Czuła się nielubiana, odrzucona, ponieważ nikt nie chciał się z nią bawić. Co noc wszystkie zabawki schodziły z półek i bawiły się wesoło.

Tola, bo tak miała na imię czarna lalka, siedziała na swojej półeczce i zadawała sobie pytania: Dlaczego nikt nie chce się ze mną bawić? Czy ja jestem inna? Czy będę kiedyś mieć przyjaciół? Czy będę się bawić i śmiać jak inni?

Na najwyższej półce siedziały dwie piękne i dumne lalki Barbie, które były jej koleżankami. Co wieczór śmiały się z Toli, jej ubrania, włosów i ciemnego koloru skóry. Namawiały inne zabawki, aby nie bawiły się z Tolą, a co było najstraszniejsze, wyzywały dziewczynkę, wołając na nią: brzydula, brudas, odmieniec. Toli było bardzo przykro i smutno. Łzy same cisnęły jej się do oczu, ścisnęła pięści aż do bólu, jednak na twarzy nie pojawiła się żadna oznaka potwornego bólu.

Pewnego dnia do sklepu przywieziono nowe zabawki, wśród nich był piękny kolorowy pajacyk. Wszystkie lalki były nim zachwycone i chciały się z pajacykiem zaprzyjaźnić. Postanowiły w nocy zorganizować bal, na którym odbędzie się konkurs na najciekawszy i najładniejszy taniec.

Wszystkie zabawki ochoczo zabrały się do roboty - do przymierzania pięknych strojów.

Każda z nich chciała zatańczyć z pajacykiem i wygrać konkurs. A Tola smutno patrzyła na krzątanicę i coraz bardziej robiło się jej smutno i przykro, gdyż nie miała pięknego stroju na bal.

A kiedy bal się zaczął, wszystkie czekały, kogo wybierze pajacyk. Pajacyk jednak nie wybrał żadnej z pięknie ubranych lalek, bo zauważył siedzącą samotnie w kącie smutną lalkę Tolę, z którą nikt nie chciał się bawić. Przypomniała mu się sytuacja, kiedy on też tak siedział samotny i opuszczony na półce. Postanowił podejść do dziewczynki. Tola z przerażeniem i strachem patrzyła na zbliżającego się pięknego pajacyka. Serduszek biło jej coraz mocniej, czuła, że zaraz jej wyskoczy. Nerwowo skubała swoją sukienkę i myślała: Co on ode mnie chce? Czy będzie się ze mnie śmiał tak jak inni?

Pajacyk zapytał:

- Dlaczego jesteś smutna i nie bawisz się z innymi?

- Nie mam ładnej sukienki i wyglądam inaczej niż wszystkie zabawki w tym sklepie – odpowiedziała Tola.

- Oj, nie przejmuj się, spójrz na mnie, ja też jestem inny: cały jestem drewniany, mam spiczasty, długi nos, chude ręce i nogi. Nie martw się tym. Bardzo lubię się bawić, więc zapraszam cię do tańca. Dziewczynka odczuwała wielki strach i niepokój. Nie poszłaby, gdyby pajacyk nie trzymał jej bardzo mocno za rękę i uśmiechał się do niej zachęcająco. Mówił: nie bój się, jestem obok ciebie, nic złego się nie stanie.

Tola najpierw nieśmiało i z opuszczoną głową rytmicznie poruszała się w rytm muzyki, ale ponieważ nikt nie śmiał się z niej, coraz odważniej i coraz piękniej tańczyła, wirując lekko jak motylek fruujący z kwiatka na kwiatek. Pojawił się na jej buzi najpierw lekki uśmiech, w miarę jak widziała zachwycone oczy zabawek uśmiech robił się jej coraz piękniejszy.

- Czy to możliwe, żeby ta brzydula tak ładnie tańczyła? – pytały zabawki.

- Jak cudownie wygląda - mówiły zabawki.

- Zobacz, jak ślicznie faluje jej spódniczka - szeptały misie.

Nagle muzyka ucichła. Tola z niepokojem czekała na to, co się stanie. Znowu posmutniała.

Hura! Hura! Brawo! – rozległy się nagle oklaski. Jesteś wspaniała – wołali wszyscy. Okazało się, że Tola wygrała konkurs tańca.

Po tej niezwykłej nocy na twarzy Toli zagościł na stałe uśmiech. Poczuli się pewna siebie, nikt już jej nie przezywał i wyśmiewał. A zabawki chętnie bawiły się z dziewczynką. Pajacyk stał się jej najlepszym przyjacielem. Przyjacielem, który pocieszy, ale który również zgani, kiedy zrobi coś niewłaściwego.

Co roku o tej samej porze, kiedy organizowano bal, wszyscy chcieli, aby Tola z nimi zatańczyła. A dziewczynka z uśmiechem na twarzy, odważnie i pewnym krokiem wychodziła na środek i tańczyła, tańczyła. Tańczyła z różnymi zabawkami, aż do utraty sił.

Bajka psychoedukacyjna: "Szary ptaszek"

O tym, że warto uwierzyć w swoje możliwości.

Daleko stąd, między górami i rzekami, wśród gęstego lasu znajdowała się piękna polana, a na niej pałac króla puszczy – lwa. Wspaniałą tę posiadłość otaczał piękny ogród z kolorowymi kwiatami i różnymi roślinami. Nieopodal płynęła błękitna rzeka i rozlewały się wspaniałe jeziora.

Całą tę posiadłością rządził lew ze swą rodziną i królewską świtą. Pilnował porządku nie tylko w swym zamku, ale w całej okolicy. Jego służba składała się z wielu pracowników. Krokodyle pilnowały porządku w rzece, bobry przycinały zbędne gałęzie wzdłuż rzeki, a sępy czyściły las. Nadwornym ogrodnikiem był krecik, który dniem i nocą przekopywał grządki, spulchniał ziemię i razem ze swymi pomocnikami zajęczkami sadił przeróżne rośliny. Słonie w upalne dni podlewały grządki, nosząc w trąbach wodę z rzeki. Wszystkie rośliny w ogrodzie przepięknie kwitły i rosły.

Lecz król mimo swego pięknego zamku i obejścia chodził smutny, leniwy i niezadowolony. Cała służba starała się dogodzić ze wszech miar swemu władcy. Kucharze przyrządzali wspaniałe potrawy i desery. Lecz nic nie mogło zadowolić lwa – ciągle narzekał, ziewał i wylegiwał się na wzgórzu pośród kwitnących bzów, azalii i rododendronów.

Zauważyła to sowa, która była doradcą króla. Myślała bardzo długo, jak rozweselić i zadowolić swego władcę. Postanowiła sprowadzić na królewski dwór małpy, które swymi figlami miały rozbawić cały pałac. Jednak i na te psoty i figle król nie reagował. Leżąc, z niechęcią otwierał raz prawe, raz lewe oko. Sowa zaniepokojona tym zachowaniem postanowiła zacerpnąć rady u lekarza dzięcioła. Jednak nawet on, po przebadaniu pacjenta, nie wydał żadnej diagnozy.

Zebrała się więc cała rada królewska na czele z sową i zaczęła dyskutować. Jak wyprowadzić władcę z depresji? Sowa „Mądra głowa” wpadła na pomysł, żeby urządzić konkurs. Najwyższą nagrodę miał otrzymać ten, kto rozweseli króla. Już następnego ranka przed pałacem ustawiała się długa kolejka przeróżnych zwierząt. Na przedzie szły dumne pawie i łabędzie, za nimi prezentowały swe kolorowe piórka cyraneczki. Wismukłe nogi pokazywały bociany, a w chowanego bawiła się kukułka, latając z drzewa na drzewo.

Cętkowane futra pokazywała pantera, garby – wielbłąd, długie nosy – nosorożce, puszyste ogony – lisy i ostre kły – wilk.

Na samym końcu, wypychany z kolejki, stał mały, szary ptaszek.

Wszyscy dziwili się, po co przyszedł na dwór królewski, skoro nie ma nic; ani pięknego domu, ani wyglądu, ani mądrości. Wszystkie ptaki patrzyły na niego z politowaniem.

- A ten co tutaj robi? – powiedział napuszony paw – taki mały, szary z opuszczonymi skrzydełkami!

- Zobaczcie, jak się trzęsie – rzekła czapla i wykręciwszy kilka zgrabnych piruetów, odwróciła się do swych przyjaciół.

- Nikt nie rozumie jego dziwnej mowy – swoim czerwonym dziobem zaklekotał bocian.

- A w dodatku jest cały szary, nie to co ja, mam barwne piórka i ładne krótkie nóżki. Na pewno uda mi się rozweselić króla – dumnie rzekła dzika kaczka.

- Jak on śmie wychodzić przed oblicze najjaśniejszego pana?

- Ha, ha, ha ! – długo naśmiewały się zgromadzone zwierzęta.

A biedny skowronek trząsał się ze strachu, serduszko biło mu bardzo mocno, a z oczu płynęły łzy. Usiadł na gałązce, opuścił swe skrzydełka, a małą główkę wtulił w piórka. Na jego dziobku pojawiły się krople zimnego potu i cały rozdygotany chciał uciec daleko.

Tymczasem nastał wieczór – do małego ptaszka podeszła stara, mądra sowa.

- Dlaczego jesteś taki zmartwiony? Czy ktoś cię skrzywdził?

Lecz nie usłyszała odpowiedzi, gdyż mały ptaszek już spał.

Przytuliła go do siebie, pogłaskała po małym łepku i powiedziała:

- Nie martw się mój drogi. Choć nie masz pięknych piór ani długich nóg, to jednak masz to, czego inni nie mają i bądź pewien, że niejeden z tych zuchwalców będzie ci zazdrościł twoich umiejętności.

Skowronek nie wiedział, czy mu się to śniło, czy zdarzyło naprawdę.

Wczesnym rankiem rozprostował swe skrzydełka, przeciągnął się i rozejrzał dookoła. W ogrodzie było cicho i spokojnie. Wszyscy spali mocnym snem, a wysoko nad nim siedziała mrużąca oczy sowa. Uradowany ptaszek zerwał się z gałązki i poleciał do niej. Chciał jeszcze raz usłyszeć te słowa nadziei. Lecz tymczasem sowa – mądra głowa smacznie zasypiała.

Przeprosił ją grzecznie i wzbił się wysoko w przestworza, by rozpocząć swe codzienne śpiewanie.

Wczesnym rankiem, kiedy poranne zorze zaczęły rozświetlać świat, a słońko leniwie przeciągało się i wysyłało na ziemię pierwsze promienie, do uszu króla puszczy doleciał wspaniały głos. Leżąc na swym posłaniu, z wielką radością i zachwytem słuchał dźwięcznych treli dolatujących gdzieś z daleka. Natychmiast zbudził całą rodzinę i mieszkańców dworu. Rozkazał przyprowadzić do siebie to stworzonko, które go tak mile rozbudziło.

Posłańcy królewscy przysłuchiwali się najpierw, skąd dochodzą te precudne dźwięki – lecz nikt nie mógł odgadnąć, kto to jest.

Co to za stworzonko tak pięknie śpiewa?

Wszyscy przypatrywali się uważnie podniebnym przestworzom. Nagle na błękitnie nieba mały punkcik zauważył sokół. Natychmiast ruszył w tym kierunku. Schwycił w swe szpony ptaszka i postawił przed królem.

Zadowolony król zapytał:

- Czy to Ty tak wcześnie śpiewasz?

Przestraszony ptaszek, trzęsąc się cały, nieśmiało powiedział:

- Tak, to ja. Ale bardzo przepraszam, że obudziłem dostojnego władcę.

- Nie kłopotz się, mały, nie zrobiłeś nic złego. Swym śpiewem

ożywiłeś mnie i rozweseliłeś. Nikt spośród zebranych tu zwierząt nie dostarczył mi tyle radości co ty. Od dziś mianuję cię nadwornym śpiewakiem i wręczam ten wspaniały order. Proszę równocześnie, abys zamieszkał w moim pałacu i umiłował swym śpiewem moje życie. Wtedy pojaśniały oczy małego ptaszka, a dzióbek rozchylił się w uśmiechu.

Przypomniawszy sobie słowa mądrej sowy. Zatrzepotał radośnie skrzydełkami i pobiegł jej podziękować.

A zwierzęta, które wcześniej się z niego śmiały, pospuszczały głowy i składały mu niski pokłon

.....

Bajka terapeutyczna - "O kotku Puszku"

O tym, jak pokonać lęk przed lekarzem, dentystą, szczepieniem...

Dawno, dawno temu w małym przytulnym domku pod lasem mieszkał wraz z rodzicami kotek o imieniu Puszek. Wokół domku rozpościł się przepiękny widok na ogród, w którym rosło mnóstwo kwiatów. Za domkiem znajdowało się niewielkie jezioro z czystą, lazurową wodą, w której wesoło pluskały się kolorowe rybki.

Puszek bardzo lubił wyprawy nad jezioro i lubił przyglądać się pływającym rybkom. Drugim z ulubionych zajęć kotka były zabawy w kolorowym ogrodzie. W tych zabawach brali udział przyjaciele kotka: niedźwiadek, żabka i motylek.

Pewnego pięknego i słonecznego dnia Puszek obudził się, przetarł oczy, zjadł szybko śniadanko przygotowane przez mamę, wypił kubek mleka i nagle, w otwartym oknie kuchennym ujrzał zbliżających się przyjaciół. Postanowił szybko do nich dołączyć. Uradowany wybiegł tak szybko, że nie zauważył leżącego na schodach autka... potknął się i bęc! Upadł. Kiedy wstał, to poczuł, że bardzo piecze, boli i puchnie mu prawa przednia łapka. Wielkie łzy napłynęły mu do oczu; zrobiło mu się gorąco i niedobrze.

Na szczęście w drzwiach domku stanęła mama. Podniosła płaczącego synka, zniosła go do pokoju i postanowiła zadzwonić po pana doktora.

Puszek poczuł, że ze strachu nastroszyło mu się futerko i drżało całe jego ciało. Przypomniało mu się jak niedźwiadek opowiadał, że gdy był chory, to pan w białym fartuchu dał mu gorzkie niedobre lekarstwo do picia, a pani pielęgniarka kłuła go długą igłą w łapkę. Strasznie go bolało i miś bardzo rozpaczał.

Kotek pomyślał, że teraz to wszystko przydarzy się jemu. Z tego strachu kotek schował się głęboko pod kołdrę i cicho płakał. Co jakiś czas wyglądał niespokojnie spod kołderki i sprawdzał, czy nie nadchodzi doktor. I oto spostrzegł, że blisko niego siada jego przyjaciel motylek.

- Dlaczego tak płaczesz Puszku?

- Bo mama powiedziała, że zaraz przyjdzie do mnie pan doktor.

- Dlaczego tak się go boisz?

Puszek powtórzył motylkowi, jak niedźwiadek opowiadał o swoich przeżyciach – o lekarzu, o gorzkim lekarstwie i o zastrzykach.

Motylek zaczął się uśmiechać i powiedział do kotka:

- Oj, ty głuptasku, nie masz się czego bać!!!

Ja też miałem złamane skrzydełko, spadły z niego dwie kropeczki, też poszedłem do doktora. Pan doktor dotknął mojego skrzydełka, obejrzał, zabrał mnie na prześwietlenie do szpitala. Wcale nie było to takie straszne, a za to bardzo potrzebne. Gdybym się bał i nie pozwoliłbym się dotknąć lekarzowi, dziś nie mógłbym poruszać skrzydełkiem ani fruwać.

Puszek nie do końca uwierzył motylkowi, ale jego strach całkiem zniknął.

Usłyszał, że pod dom podjechało leśne pogotowie, wysiadł doktor Puchacz. Miłym ciepłym głosem zapytał: – Gdzie kotek?

Puszek z ciekawości wysunął łebek spod kołdry i zobaczył miłego pana, który trzymał w ręce kolorową książeczkę. Podał ją Puszkowi, a ten z zaciekawieniem zaczął ją oglądać.

W tym czasie doktor dokładnie obejrzał chorą łapkę i stwierdził, że trzeba jechać do szpitala na prześwietlenie. Mama z Puszką wsiadła do samochodu i pojechała do szpitala. Leśny szpital nie był wcale taki straszny, jak się Puszkowi wydawało. Na ścianach były wymalowane obrazki, wszędzie było miło i przytulnie.

Po Puszka przysłała uśmiechnięta miła Lisiczka, która była pielęgniarką i zabrała go ze sobą. Powiedziała, że zrobi zdjęcie jego chorej łapki. Puszek rozglądał się po gabinecie, w którym na ścianach wisiały obrazki w pięknych kolorowych ramkach i nawet nie zauważył, kiedy zdjęcie było gotowe. Teraz należało tylko założyć gips na złamaną łapkę.

Pani Lisiczka zaprowadziła Puszkę do pokoju, który okazał się jak z bajkowego snu. Ściany przypominały barwną łąkę, na której bawił się z przyjaciółmi. Puszek poczuł się bezpiecznie i nawet nie wiedział, kiedy doktor Puchacz założył mu gips na łapę.

Mógł już spokojnie wrócić z mamą do domu.

Mama w nagrodę za jego odwagę kupiła synkowi zestaw „małego doktora”. Puszek był bardzo zadowolony i od tej pory wraz z przyjaciółmi często bawił się w „leśne pogotowie”. A strach przed lekarzem zniknął na zawsze.

.....

Bajka terapeutyczna - "W krainie zabawek"

Kiedy dziecko boi się ciemności.

W pewnym domu, na półkach i regałach mieszkały sobie zabawki. Były tam pluszowe misie, przytulanki, gipsowe pieski i kotki, różnego rodzaju pluszowe zwierczaki – żabka, myszka, zajęczek i wiele innych. Wśród nich, na najniższym regale, mieszkała lalka Aneta. Ubrana była w białą bluzeczkę w różowe różyczki, różowe spodenki i białe buciki. Miała brązowe włosy, splecione w dwa warkoczyki, bystre oczka i szeroki uśmiech. Gdy się jej dotknęło, wołała: „Kocham cię, kocham cię”.

Była rozkoszną i wesołą lalką, w której towarzystwie chętnie przebywały inne zabawki. Całe dnie, lalka Aneta, spędzała na zabawie ze swoimi przyjaciółmi. Gdy słońce rozjaśniało promieniami całą okolicę, wszystkie zabawki wygrzewały się w jego blasku i wymyślały coraz to nowe zabawy. Wydawać by się mogło, że lalka Aneta jest najszczęśliwszą lalką w swojej krainie – zawsze uśmiechnięta, chętna do zabawy i do pomocy innym.

Jednak, gdy zapadała noc, a wszystkie pluszaki zasypiały na swoich półkach, zniknął ten przepiękny uśmiech z twarzy Anety, a w oczach pojawiał się strach. Aneta bała się ciemności. W nocy wydawało się jej, że wszystko staje się dużo większe niż w rzeczywistości. Meble, lampa, stół – rosły i przybierały dziwaczne kształty. Kwiaty rosnące w doniczkach na parapecie robiły się ogromne, niczym największe drzewa w lesie. Z kątów patrzyły na nią przeróżne postacie. Nawet papucie, stojące gdzieś na podłodze, szczyrzyły do niej zęby. Po Anecie przebiegały ciarki, bała się poruszyć, a nawet głośniejszy oddychać. Nikomu nie mówiła o swoich zmartwieniach, ponieważ obawiała się, że inni mogliby się z niej śmiać. Noc wydawała jej się wiecznością.

Nagle, w tej przerażającej ciszy, gdy słyszeć bicie własnego serca, a tykanie zegara wydaje się być głośniejsze niż bicie dzwonów w kościele, lalka Aneta usłyszała cichuteńkie „cyt, cyt”. Nie poruszyła się, ale za chwilę dobiegł do niej ten sam głos „cyt, cyt”. Ostrożnie odwróciła głowę i zauważyła siedzącego obok niej

maleńkiego Świerszcza.

- Cyt, cyt. Witaj Aneto! – odezwał się do niej Świerszcz.

- Skąd znasz moje imię? – zdziwiła się lalka

- Ja też jestem mieszkańcem tego pokoju – odparł – Co prawda od niedawna, bo latem wolę przebywać na łąkach i polach, ale teraz nadeszła już jesień i musiałem poszukać sobie cieplejszego schronienia. Pytasz skąd znam twoje imię? To proste, codziennie widzę cię bawiącą się z innymi zabawkami.

- To dlaczego ty się z nami nie bawisz?

- Ja nie przepadam za tym gwarem i hałasem, który robicie podczas zabawy. Wolę ciszę i spokój.

Lalka Aneta przez chwilę zastanawiała się, czy zadać Świerszczowi pytanie, które nurtowało ją już od dłuższego czasu. Świerszcz również to zauważył.

- Czy chciałabyś mnie jeszcze o coś zapytać?

- Właściwie to tak. Czy ty też nie możesz spać w nocy?

Świerszcz uśmiechnął się do niej.

- Wiesz, ja po prostu lubię noc.

- A co w tym można lubić?! Dla mnie noc i ciemność są okropne.

- Wiem, zauważyłem to, ale spróbuję ci to wytłumaczyć. Zamknij teraz oczy, a ja ci opowiem to, co mi się podoba w nocy. O tej porze dnia panuje niesamowita cisza. Docierają do nas takie dźwięki, których w dzień na pewno byśmy nie usłyszeli. Słyszysz, jak bije zegar?

„Tik – tak, tik – tak

jaki piękny jest ten świat”

O właśnie w oddali przejechał samochód i radośnie wołał:

„Pik – pik, pik – pik

ale ze mnie smyk”

A teraz słychać było szczekanie psa:

„Hau – hau, hau – hau

Na straży będę stał“

- A teraz otwórz oczy i spójrz przez okno. Widzisz granatowe niebo i migocące na nim gwiazdy? Patrz, jak radośnie mrugają do ciebie. Może im pomachamy? – zaproponował Świerszcz i zaczął radośnie wymachiwać w stronę gwiazd.

Lalka Aneta niepewnie wyciągnęła rękę i zrobiła równie niepewny gest w stronę gwiazd. Ale o dziwo! Poczula się nieco lepiej i pomachała jeszcze raz.

- A czy widzisz księżyc? – znów odezwał się Świerszcz – to ich ojciec. Spogląda dumnie na nas z góry i czuwa, abyśmy mogli spokojnie spać. Spójrz teraz na towarzyszy swoich codziennych zabaw. Zobacz, jak pięknie wyglądają podczas snu, jakie mają słodkie minki. Rano obudzą się wypoczęci i gotowi na spotkanie z nowymi przygodami. Ciemność otula nas swoim ciepłym płaszczem. Czujemy się pod tym płaszczkiem miło i bezpiecznie. Nabieramy sił, by móc jutro stanąć do nowych zadań. A teraz zmruż już oczka Anetko, a ja na moich skrzypeczkach zagram ci kołysankę do snu.

Aneta zrobiła tak, jak Świerszcz kazał. Zamknęła oczy i wsłuchała się w muzykę. Świerszcz grał przepiękną melodię, która sprawiała, że lalka miała wrażenie, że rozplywa się po jej ciele falą ciepła. Serduszko uspokoiło się, ręce i nogi przestały dygotać. Muzyka docierała do najgłębszych zakamarków jej ciała. Głaskała włosy i policzki. Poczula się lekka i spokojna. W końcu, w ramionach nocy, czuła się bezpiecznie. Gdy Świerszcz zagrał ostatnią nutę, delikatnie pogłaskał Anetkę na dobranoc, a ona wyszeptała: „Kocham cię, kocham cię”.

A nad nimi, wysoko na niebie, mrugały zadowolone gwiazdki.

.....
Bajka terapeutyczna - "Smutny pajacyk"

Kiedy dziecko jest nieśmiałe.

W pewnym mieście, wśród wielu ulic znajdowała się ulica Bajkowa – najbardziej lubiana przez dzieci, ponieważ mieścił się tam sklep z zabawkami. Od samego rana dzieci tłoczyły się przed nim i przez ogromną witrynę sklepową zaglądały do środka. W sklepie było mnóstwo półek z zabawkami – były tam misie, lalki, samochody, lokomotywy oraz pajace. Każda grupa zabawek zajmowała oddzielną półkę. Najbardziej przyciągała wzrok dzieci półeczka z pajacami, ponieważ

były one kolorowe i uśmiechały się do wszystkich. Każdy pajac uszyty był z kolorowych, błyszczących materiałów, na głowie miał szpiczastą czapeczkę z pomponikiem, a na nóżkach czerwone buciki z śmiesznie zadartymi noskami zakończonymi złotymi dzwoneczkami. Były tak piękne, że każde dziecko marzyło o takim pajacu. Na samym końcu półki siedział smutny i samotny pajacyk. Różnił się on od pozostałych swoim wyglądem, uszyto go bowiem z resztek materiałów. Jego spodnie były za krótkie i nie tak błyszczące jak pozostałych, bucikom brakowało dzwoneczków, a czapeczce pomponika. W główce pajacyka kłębiły się ponure myśli:

- Jestem brzydki, inny niż wszyscy i na pewno nikt mnie nie polubi.

Pajacyk miał jednak pozytywkę, która wygrywała piękne melodie. Nie mówił o niej nikomu, gdyż się wstydził.

Codziennie po zamknięciu sklepu zabawki schodziły ze swoich półek i wesoło opowiadały o dzieciach, które odwiedziły sklep. Każdy chwalił się, że to właśnie na niego spoglądały dziś dzieci. Słysząc było krzyki:

- Jestem najpiękniejszy!

- To mnie dziś przytulały dzieci!

- Nieprawda, to ze mną chciały się bawić!

- A ja wiem, że to mnie jutro kupią, zobaczycie!

Głosy kłócących się zabawek roznosiły się echem po całym sklepie. Tylko smutny pajacyk siedział samotny na swojej półeczce i przysłuchiwał się wszystkim z daleka, myśląc nieustannie:

- Nikt mnie nie kupi, nikt mnie nie zechce.

Bał się, że ze względu na swój odmienny wygląd nie zostanie zaakceptowany, że zabawki go wyśmieją. Nie mógł przecież opowiadać o zachwytach dzieci, ponieważ wydawało mu się, że żadne z nich nie zwróci nigdy na niego uwagi.

Kiedy wszystkie zabawki wracały na swoje miejsca i zasypiały, pajacyk schodził na podłogę i tańczył przy melodii swojej pozytywki. Tak płynął czas i każdy dzień kończył się dla pajacyka tak samo. Jednak pewnego zimowego wieczoru w sklepie pojawiły się nowe zabawki, a wśród nich baletnica Amelka w pięknej różowej sukience. Na nóżkach miała baletki, a we włosach dużą kokardę. Umiała pięknie tańczyć – wszystkie zabawki były nią zachwycone. Każdy chciał się z nią zaprzyjaźnić, tylko smutny pajacyk nie miał odwagi podejść do niej i się przedstawić. Siedział w kącie i wzdychał:

- Ach, jaka ona piękna, a ja... na pewno mnie nie polubi.

Kiedy zabawki już smacznie spały, pajacyk, jak co noc, zaczął tańczyć przy melodii pozytywki. Amelka przebudzona piękną muzyką spojrzęła w dół i spostrzegła tańczącego pajacyka:

- Kto to? Jak cudownie tańczy! Ojej, nie mogę go przestraszyć! – pomyślała baletnica. Od tej pory obserwowała jego taniec każdej nocy.

Pewnego razu zabawki postanowiły urządzić bal. Wszystkie niecierpliwie wyczekiwały wieczoru. Gdy tylko zamknięto sklep, rozpoczęły się wielkie przygotowania – lalki poprawiały kokardy, pajace czapeczki, lokomotywy i samochody smarowały swoje koła, a misie zawiązywały piękne muszki na szyjach. Tylko pajacyk jak zwykle siedział samotny i smutny na półce i rozmyślał:

- Ja też chciałbym iść na bal... Ale po co? Przecież i tak nikt mnie nie polubi i nie będzie chciał ze mną zatańczyć... Lepiej zostanę tutaj i popatrzę, jak inni się bawią...

Wreszcie zabrzmiała muzyka. Baletnica Amelka poprowadziła korowód zabawek na środek sklepu i wirując w tańcu, ukloniła się pięknie przed półką, na której został tylko pajacyk:

- Czy zatańczysz ze mną? – odważnie zapytała Amelka.

Zdumiony pajacyk nie mógł uwierzyć, że to właśnie on został wybrany do tańca.

- Mówisz do mnie? – odpowiedział cichutko – Nie wiem, czy potrafię?

- Ja wiem, że potrafisz – odparła Amelka – Widziałam, jak pięknie tańczysz, kiedy wszyscy śpią.

Wszystkie zabawki znieruchomiały ze zdumienia, muzyka ucichła, kiedy ośmielony przez baletnicę pajacyk zeskoczył z półki. Uklonił się nisko, a wokół rozległy się dźwięki jego pozytywki. Lekkim krokiem poprowadził Amelkę na środek sklepu i wykonali najcudowniejszy taniec, jaki kiedykolwiek widziały zabawki. Wszyscy mieszkańcy sklepu z podziwem spoglądali na tańczącą parę, a słowem zachwyty nie było końca...

Od tego wieczoru zmieniło się życie pajacyka. Nie siedział już samotnie na końcu półki, był otoczony przyjaciółmi, z którymi prowadził długie wieczorne rozmowy i teraz również on uśmiechał się do dzieci. Nie przeszkadzało mu, że wyglądał nieco inaczej. Nie bał się odrzucenia i samotności.

.....

Bajka terapeutyczna - "Jak Mrówek stał się odważny"

Bajka terapeutyczna, która pomaga nieśmialemu dziecku uwierzyć w siebie

Dawno, dawno temu, na niewielkim wzniesieniu, z dala od ruchliwych i głośnych ulic wielkich miast, rozciągała się soczyście zielona łąka.

Można było na niej zobaczyć, jak wiatr kołysze trawą, a kolorowe kwiaty kłaniają się listkom. Między zielonymi listkami traw malutkie białe dzwoneczki konwalii przygrywały motylkom do tańca.

Każdy mieszkaniec tej uroczej łąki krzątał się zajęty swoją

pracą. Pszczółki wesoło brzęczały, zbierając z kwiatów pachnący i pyszny nektar, koniki polne cierpliwie stroiły swoje skrzypce, a trzmiele mozolnie zapylały każdy, nawet najmniejszy kwiat.

Promyki słońca radośnie zaglądały w każdy zakątek tej bajecznie kolorowej krainy i jasno rozświetlały kępkę jaskrawo błękitnych niezapominajek, obok której znajdowało się wielkie mrowisko.

W mrowisku był tego dnia wielki gwar i hałas, bo niedługo królowa mrówek miała obchodzić swoje urodziny i właśnie trwały przygotowania do wielkiego balu.

Mrówek – najmłodszy mieszkaniec mrowiska – tego samego dnia po raz pierwszy wraz ze swoimi przyjaciółmi wybierał się na łąkę w poszukiwaniu słomek, płatków kwiatów i innych ozdób do dekoracji sali balowej.

Mrówki radosne, wesołe wyszły z mrowiska, a Mrówek?... włókł się nóżka za nóżką, a jego małe ciało przepełniał strach. Drżał biedaczek jak listki osiki. Rozglądał się niepewnie, wszędzie podejrzewał kłopoty i wszystko wydawało się takie straszne. Nie wiedział, co ma ze sobą zrobić.

Gdy tak stał, nagle obok niego poruszyła się trawka, na której usiadła mała biedronka. Mrówek bardzo się przestraszył i szybko schował pod kamykiem. Skulony z mocno bijącym sercem czekał, co wydarzy się dalej...

Wyobrażał sobie, że to wielki smok, który zionie ogniem. Mocno zaciskał oczka, żeby nie widzieć, jak płonie cała łąka. Serduszko tak mocno mu biło, że słyszał jego kołatanie w całym mrówczym ciałku.

A w głowie wciąż słyszał głos: „Pokonaj strach! Pokonaj strach!”. Wiedział, że dłużej tak nie wytrzyma, że dłużej nie może tak stać. Pełen obaw i przerażenia powolutku otworzył jedno oko, za chwilę powolutku drugie oko i nic! Żadnego smoka już nie było – zniknął gdzieś! Pozostało tylko przerażenie i zadanie do wykonania. Miał przecież zbierać słomek na bal królowej.

Kiedy uspokoił się trochę i już prawie odważył się wyjść spod kamyka, ujrzał ponad trawami ogromny – jak mu się wydawało – cień, który prawie przysłonił jego małą, trzęsącą się postać. Mrówkowi ugięły się nóżki, a strach nie pozwolił się ruszyć. Nie mógł zrobić ani kroku w przód ani – nawet najmniejszego – kroku w tył. Miał ochotę krzyknąć na całe mrówcze gardziółko: „Pomocy! Ratunku!”. Zebrał wszystkie swoje siły i ostatnim tchem wskoczył pod znajomy kamyk. Przesiedział tam nie wiadomo ile, skulony biedaczek, w bezruchu, ciężko oddychając ze strachu i niemocy. „Wielki cień”, który spowił łąkę, to barwny motylek, który wesoło tańczył między stokrotkami, które swymi żółtymi oczami spoglądały z uśmiechem na Mrówka, dla którego motyl stał się wielką przeszkodą. Tak wielką, że mały Mrówek nie mógł jej pokonać.

Mrówek wyszedł spod kamyka dopiero wtedy, kiedy usłyszał rozśpiewane głosy swoich towarzyszy. Mrówki chwaliły się między sobą zdobyczami, a Mrówek? ... cóż, spuścił głowę i był smutny, że nie umiał pokonać lęku przed nieznanym i nie zdobył żadnych ozdób na bal.

Następna wyprawa dla Mrówka była tak samo trudna i straszna jak pierwsza. Przesiedział pod znajomym kamykiem cały czas. Czuł się niepewnie, bał się wszystkiego, co się tylko poruszyło w okolicy.

Nazajutrz miał odbyć się wielki bal na cześć królowej mrowiska. Królowa z tej okazji zaprosiła do mrowiska wielu mieszkańców łąki, by razem z nimi uczcić swoje święto.

A sala wyglądała przepięknie. Na ścianach upięte były kolorowe słomki z różnych traw. U sufitu zwisały kolorowe girlandy z płatków dzikich róż. Na każdym stoliczku stały lampiony z chabrów, maków i niezapominajek. A w każdym rogu sali balowej wisiały warkocze delikatnych dzwoneczków kwiatu konwalii, które przy lekkim nawet powiewie wiatru przygrywały tancerzom do taktu. Całą zaś salę rozświetlały wielkie kwiaty słonecznika, które kołysały się do muzyki na przemian raz w prawo, raz w lewo.

Wszystkie mrówki były bardzo zadowolone ze swojej pracy i nie mogły się już doczekać momentu, kiedy orkiestra koników polnych zacznie grać. Tylko mały Mrówek nie cieszył się z balu. Siedział pod ścianą pełen obaw, niepokoju i tylko czasami spoglądał, jak goście się bawią. Można już było słyszeć pierwsze takty muzyki. To orkiestra koników polnych rozpoczęła swój koncert. Pary ruszyły do tańca, sala wirowała od rozbawionych towarzyszy zabawy. Mrówek podglądał wszystkich z niedowierzaniem, powtarzając wciąż sobie: „Jacy oni weseli, jak ładnie się bawią!”

W tym momencie królowa podeszła do Mrówka, wzięła go za rękę i zaprosiła do tańca. Nie mógł odmówić. Ale taniec nie wyglądał najlepiej. Mrówek tańczył niepewnie, niezdarnie depcząc królowej po stopach. Cały drżał z niepokoju – tyle obcych owadów było wokoło. Bardzo mocno ścisnął królową za ręce, aż jego łapki stały się wilgotne. Nareszcie muzyka ustała. Kiedy taniec dobiegł końca, szybko uciekł do swojego kącika, w którym czuł się najpewniej.

Wszyscy wokoło świetnie się bawili, głośno przyśpiewywali muzykom i nikt nie zauważył, że nagle do sali balowej wleciał rozwścieczony bąk, którego królowa nie zaprosiła na bal. Brzęczał bardzo głośno i złowieszczo trzepotał skrzydłami. Mrówek ukradkiem obserwował nieproszonego gościa, który właśnie szykował się do ataku na królową. Już do niej dolatywał... gdy nagle na jego drodze pojawił się roztańczony motylek. Bąk zachwiał się przez chwilę i o mały włos nie potrafiłby z impetem kolorowego tancerza. W tej właśnie chwili Mrówek poczuł, że musi coś zrobić. Zebrał wszystkie swoje siły, nabrał powietrza, zerwał dużą słomkę ze ściany i ruszył w kierunku nieproszonego gościa. I tak bąk na swojej drodze napotkał przeszkodę i przewrócił się nieporadnie. Dopiero wtedy, gdy bąk upadł na podłogę, królowa, jej świta i goście zauważyli, jakie niebezpieczeństwo im groziło. Wszyscy zebrani na sali podeszli do Mrówka i zaczęli mu dziękować, gratulować i ścisnąć, za to, że uratował życie królowej, a przede wszystkim motylka. Na końcu do

Mrówka podszedł sam motylek. Uścisnął mu dłoń i krzyknął: „Niech żyje Mrówek, mój wybawiciel!”, a wszyscy inni wtórowali: „Niech żyje, niech żyje!”.

Do końca balu Mrówek nie siedział już cichutko w kątku sali, tylko bawił się i tańczył ze swoim nowo poznanym przyjacielem.

Następnego dnia Motylek z wdzięczności do Mrówka zaprosił go na długi spacer po łące. Chciał Mrówkowi pokazać, jaki świat jest piękny i ciekawy i że nie wszystko, czego nie znamy, jest straszne. I tak chodzili po porannej rosie, trzymając się za ręce. Teraz Mrówkowi nic nie wydawało się straszne. Widział spacerujące po trawkach biedronki, fruujące motyle i innych mieszkańców łąki i wcale się ich nie bał jak kiedyś. Nikt z nich już nie przypominał straszego, ziejącego ogniem smoka, a wszystko wokół było kolorowe i radosne.

A kiedy przyjaciele przechodzili obok znajomego kamyka, Mrówek leciutko ścisnął rączkę przyjaznego motylka i uśmiechnął się cichutko do siebie.

.....

Bajka terapeutyczna - "Smoczuś Płomyk i jego rodzina

Dla dziecka, które musi zaakceptować pojawienie się młodszego rodzeństwa w rodzinie.

Daleko, daleko stąd, wśród pięknych, wysokich gór sięgających aż do błękitnych obłoczków, była mała, urocza polana, porośnięta wonnymi ziołami. Na tej polanie, chociaż trudno w to uwierzyć, było skaliste miasteczko – Świetlikowo. W tym miasteczku, w samym środku znajdowała się zielona grotka, w której mieszkała rodzina wesołych smoków. Mama – zgrabna smoczyca o zielonych jak szmaragdy oczach i szczupłej talii, była po prostu piękna.

Nic dziwnego, trzy razy w tygodniu latała na smoczy aerobik. Tata – smok najpotężniejszy w całym miasteczku – to mistrz w zianiu ogniem na odległość. Swoje ogniowe umiejętności wykorzystywał najczęściej w kuchni, kiedy mama chciała ugotować coś pysznego. A robiła to znakomicie. Jej potrawy słynęły w całej okolicy, na przykład pływające lody miodowe z orzechami zostały przebojem lata. Lody te były przysmakiem najweselszego smoczka w rodzinie – synka Płomyka.

Rodzice dbali o swojego pupilka. Rozpieszczali, dogadzali. Mama wymyślała dla niego coraz wspanialsze smakołyki, a tata uczył tajemnej sztuki latania i ziania ogniem. Rodzice każdą wolną chwilę spędzali ze swoim ukochanym synkiem. Najczęściej zabierali go na wycieczki w głąb zaczarowanego lasu, gdzie przeżywali najdziwniejsze przygody.

O wspaniałych przeżyciach Płomyk opowiadał swojej ukochanej pani ze smoczego przedszkola – Błękitnej Wróżce i wszystkim smoczakom-przedszkolakom. Płomyk czuł się najszcześniejszym smokiem na świecie.

Pewnego dnia Płomyk został sam w przedszkolu. Wszystkie smoczaki-przedszkolaki już dawno odleciały ze swoimi rodzicami, a Płomyk ciągle czekał. Był coraz bardziej smutny i niespokojny. Kochana

Błękitna Wróżka gładziła go po głowie, pocieszała, przytulała. Trochę to pomagało, ale na krótko. Czuł, że stało się coś złego. Łzy napłynęły mu do oczu i wtedy w drzwiach stanął tata. Wyglądał, jakby wygrał milion w „smoko-lotku”.

Nie do wiary, ja tu płacę, a on się cieszy – pomyślał Płomyk. Czuł żal do rodziców.

- Jak mogliście o mnie zapomnieć! – krzyknął.

- Nie zapomnieliśmy, tata przytulił zapłakanego smoczka. W domu czeka na ciebie niespodzianka – dodał.

- Ciekawe, co to za niespodzianka? – myślał już udobruchany smoczek – Może pływające lody albo wata cukrowa albo smokomputer najnowszej generacji?!

W drodze do domu skrzydła niosły małego Płomyka, jak nigdy dotąd. Pierwszy wbiegł do domu i zaraz zajrzał do lodówki, ale nic pysznego tam nie było. Wbiegł do swojego pokoju, tam też nic nie znalazł.

Gdzie jest ta niespodzianka? Nagle usłyszał dziwne odgłosy dochodzące z pokoju rodziców. Coś skrzypiało czy syczało? W drzwiach stanęła uśmiechnięta mama, przytulała coś, co skrzypiało. Tata dumny obejmował mamę. Synku to twoja siostrzyczka Ognisia, teraz będziesz miał się z kim bawić, powiedziała mama. Ognisia właśnie w tym momencie zaczęła głośno płakać.

To niemożliwe, moja mama przytula i kołysze to wrzeszczydło – pomyślał zdumiony i oburzony Płomyk, zakrywając uszy.

- Ładna mi niespodzianka, to jakieś żarty! – próbował przekrzyczeć Ogniszę.

Był zły, bardzo zły. Nie rozumiał, co właściwie się stało. Do tej pory mama tylko jego przytulała, dla niego przygotowywała smakołyki, to z nim tata latał i ział ogniem.

A to wrzeszczydło nawet nie potrafi latać, a co dopiero ziać ogniem. Na dodatek jest małe i brzydkie, i ja mam się z tym czymś bawić? Niedoczekanie! – złościł się Płomyk. Dlaczego rodzice tak kochają tę Ogniszkę, czy ja już im się znudziłem? – smutno zrobiło się smoczkowi. Poczłapał do swojego pokoju. Było mu coraz bardziej smutno i przykro. Dwie ogromne łzy napłynęły do jego smoczyczych oczu i za chwilę rozplakał się na dobre. Płakał i płakał coraz mocniej i głośniej. Wreszcie krzyknął ze złością:

- Nie chcę tej głupiej Ognisiki! Nienawidzę jej! Zabrała mi mamę i tatę!

Zrozpaczony uderzył ogonem w stojącą na stoliku fotografię rodziców, rozwinął skrzydła i wyleciał przez okno. Zapadał zmrok, a mały smoczuś wzbijał się coraz wyżej ku błękitnym obłokom. Nagle zobaczył oślepiające światło, zwolnił trochę i patrzył, nie wierząc własnym oczom. Przed nim lekko unosiła się Błękitna Wróżka.

- To pani? Pani potrafi latać? – wydusił zaskoczony Płomyk.

- Przecież jestem wróżką – uśmiechnęła się i zbliżyła do wciąż zdumionego smoczka.

Usiedli na błękitnym obłoku. Płomyk spojrział w dół. Widział całe Świetlikowo migocące ciepłymi ognikami. Zobaczył swoją zieloną grotę – ukochany dom i w tym momencie przypomniał sobie o wrzeszczącej niespodziance. Rzucił się Wróżce na szyję i zaczął głośno szlochać. Wróżka delikatnie pogładziła smoczka po głowie i ciepłym głosem powiedziała:

- Płomyku czas wracać do domu, czekają na ciebie rodzice i twoja mała siostrzyczka Ognisia. Wszyscy bardzo się martwią o ciebie.

Smoczek w jednej chwili przestał płakać i aż zionął ogniem ze złości.

- No nie! I pani też mówi o tej głupiej, wrzeszczącej Ognisce. Nie chcę jej znać, słyszy pani!? Ona zabrała mi rodziców, teraz jestem sam na świecie. A właściwie, skąd pani o niej wie?! – krzyczał rozdrażniony Płomyk.

- Przecież jestem wróżką, już ci mówiłam – spokojnie odpowiedziała i uśmiechnęła się tak pięknie – aż smoczkowi zrobiło się wstyd, że wykrzykiwał do tak miłej i najłagodniejszej istoty pod słońcem.

Przestraszył się, że i ona przestanie go lubić. Błękitna Wróżka tymczasem uniosła swoją czarodziejską pałeczkę i powiedziała cicho :

- Czary mary, raz dwa trzy

Mały smoczku, otrzyj łzy

Chwila to zaczarowana

Niech się grota stanie szklana!

Ledwo wypowiedziała ostatnie słowo, obłok, na którym siedzieli, zaczął płynąć i zatrzymał się dopiero nad smoczą zieloną grotą, która już nie była zielona tylko przejrzysta jak szkło.

Płomyk nie mógł wypowiedzieć ani jednego słowa, patrzył szeroko otwartymi oczami ze zdumienia. To jego dom, widział wszystkie pokoje, kuchnię i lodówkę ze smakołykami. Spojrzął na swój pokój, zobaczył w nim mamę. Siedziała nieruchomo i patrzyła przerażonymi oczami w okno. Taty nie było. W pokoju rodziców w małej kołysce spała Ognisia.

Płomyk spojrział na nią i pomyślał: całkiem ładna ta Ogniska, ale i tak jej nie lubię. Znowu spojrzął na mamę. Siedziała dalej nieruchomo. Płomyk przeraził się, nigdy wcześniej nie widział tak smutnej mamy.

- Co jej się stało – zapytał z przejęciem i gdzie jest tata?

- Mama czeka na ciebie i bardzo się martwi, domyśla się, że uciekłeś, a tata szuka cię po całym Świetlikowie – odpowiedziała wróżka.

- Aha – westchnął Płomyk i poczuł się dziwnie.

Z jednej strony żal mu było rodziców, ale z drugiej strony cieszył się, że wreszcie myślą o nim, a nie o tej Ognisce.

Jego rozmyślania przerwał głośny świst. Wróżka krzyknęła:

- Uważaj!

Nad ich głowami przeleciało z ogromną szybkością coś białego, chichoczącego złośliwie.

- Co to? – przestraszył się Płomyk.

- To Zamrażak, nienawidzi ciepła. Wszystko co ciepłe zamienia w lód. Długo szukał Świetlikowa. Chroniłam to miasteczko, zasłaniałam błękitnymi obłokami, ale wszystko na nic. Znalazł je. Biada nam wszystkim – mówiła coraz słabszym głosem wróżka.

Płomyk rozejrzał się dookoła – piękne góry zamieniły się w lodowce, stawało się coraz zimniej. Zamrażak chuchał i dmuchał, chichotając przeraźliwie. Wróżka próbowała mu przeszkodzić. Podnosiła czarodziejską pałeczkę, ale jej magiczna moc malała. Zamrażak zbliżał się do zielonej groty. Zaskoczone smoki nie rozumiały, co się dzieje.

- To nie żarty, nie pozwolę na to – krzyknął odważnie Płomyk. Niewiele myśląc, zionął ogniem tak mocno, że wokoło zrobiło się gorąco i lód zaczął się topić, ale Zamrażak nie dawał za wygraną, chuchał jeszcze mocniej i krzyczał piskliwym głosem:

- Zaraz cię zamrozę, zamrozę całe Świetlikowo, a zacznę od twojej groty.

- Nic z tego, tam są moi ukochani rodzice i moja mała siostra, nikt nie zrobi im krzywdy! Smoki, smoczaki wszyscy razem na Zamrażaka! – wołał Płomyk.

Smoki z całego Świetlikowa zaczęły ziać ogniem. Gorące płomienie otaczały Zamrażaka.

- Ojoj, ojoj, parzy, gorąco, parzy, ojoj, nie wytrzymam! – Zamrażak świsnął, wbił się wysoko i zniknął.

Wszystkie smoki odetchnęły z ulgą. Zaczęły trzepotać z radości skrzydłami, sypać iskrami i machać ogonami.

Płomyk był szczęśliwy. Nagle poczuł, że ktoś go unosi. To tata podniósł go na swoich skrzydłach, obok leciała mama z Ognisią. Płakała z radości i szczęścia, że Płomyk wrócił i że jest takim odważnym smokiem.

Wieczorem zmęczeni, ale szczęśliwi usiedli razem przy stole w swojej zielonej grocie. Zjadali ulubione pływające lody miodowe z orzechami. Mama czule obejmowała Płomyka szczęśliwa, że już jest w domu. Tata trzymał Ognisiek, która wpatrzona w pływające lody po raz pierwszy kichnęła i wypuściła mały ogieniek z pyszczka. Wszyscy wybuchnęli śmiechem.

- No, może będzie jeszcze z niej porządny smok, już ja tego dopilnuję – powiedział Płomyk.

- Jesteśmy tego pewni – zgodnie potwierdzili rodzice – Nie każda siostra ma takiego dzielnego brata.

Płomyk zamyślił się – mam wspaniałych rodziców, wcale im się nie znudziłem. Wróżka miała rację. Podszedł do okna, spojrzął w górę, na obłoku siedziała Błękitna Wróżka – ukochana, najmądrzejsza pani ze smoczego przedszkola. Wróżka uśmiechnęła się do smoczka.

- Ach, jestem najszczęśliwszym smokiem na świecie – westchnął Płomyk.

.....

Bajka Terapeutyczna - "Jak Kropeczka uwierzyła w siebie"

O tym, jak przezwyciężyć nieśmiałość i uwierzyć w siebie.

Za siedmioma górami i wieloma rzekami, na pięknej łące otoczonej lasem żyła rodzina Biedronek. Mieszkali wśród zielonych traw, pachnących ziół i kolorowych kwiatów, w domku „Pod zielonym listkiem”, w którym zawsze było bardzo wesoło i przyjemnie.

Słoneczko często tu zaglądało, ogrzewając swoim ciepłem mamę, tatę oraz troje rodzeństwa. Codziennie rano, mama z uśmiechem na twarzy budziła swoje skarby: najstarszą córkę Pięciokropkę, synka Trzykropka oraz najmłodszą Kropeczkę. W tym czasie tata krzątał się po kuchni, przygotowując smaczne śniadanko, po którym dzieci nabierały ochoty do zabawy.

Dużo psociły, baraszkując pomiędzy trawami, przeskakując z kwiatka na kwiatek i śmiejąc się przy tym radośnie. Nawet chłodne kropelki rosy błyszczące na trawie nie potrafiły im w tym przeszkodzić.

Bardzo lubiły bawić się ze sobą, ale jeszcze bardziej z Pszczółkami, które mieszkały w pobliżu. Kiedy rodzeństwo baraszkowało z przyjaciółmi, Kropeczka stała z boku, przyglądając się ich zabawie. Była smutna, zamyślona i marzyła o chwili, kiedy Pszczółki odlecą do swojego domku. Pszczółki były takie odważne, pomysłowe w zabawie i tak głośno się śmiały. A ona była przecież taka malutka i słaba, nie potrafiła latać tak szybko jak Pszczółki.

Pewnego razu Pszczółki wymyśliły nową zabawę. Z pyłku kwiatów lepiły

duże kule, po czym z salwami śmiechu rzucały je w siebie. Należało zwinnie omijać kule tak, aby nie zostać trafionym, co wymagało dużej sprawności i sprytu.

Kropeczka starała się unikać pyłkowych kul, jak mogła, ale wszystkie trafiały prosto w nią. Jej skrzydełka lepiły się i czuła, że jest coraz słabsza. Niepostrzeżenie wycofała się z pola bitwy i niepewnym krokiem podążyła do domu. Było jej smutno, łezki cisnęły się jej do oczu i bardzo pragnęła przytulić się do mamy. Wiedziała, że nie poradziła sobie w zabawie. Bała się, że zostanie wyśmiana, więc wolała zrezygnować z zabawy i wrócić tam, gdzie było tak dobrze i gdzie zawsze mama mogła jej pomóc. Kropeczka cichutko łkając, poruszała powolutku nóżkami, to znów zatrzymywała się, oglądając się za siebie. Wreszcie zmęczona i smutna dotarła do domu. Z pomocą mamy obmyła swoje skrzydełka i z niecierpliwością czekała na powrót rodzeństwa.

Bardzo kochała Pięciokropkę i Trzykropka, i wybaczyła im nawet to, że śmiali się z niej na łące. Kiedy usłyszała kroki Trzykropka, na jej twarzy pojawił się uśmiech.

- Mamo, mamó! - wołał Trzykropek, wbiegając do pokoju. Pięciokropka była tuż za nim.

- Mamo, mamó! - wołali już razem.

- Słucham was, moje dzieci - odpowiedziała mama.

- Mamy świetny pomysł, zaprosmy Pszczółki na moje urodzinowe przyjęcie - powiedział przejętym głosem Trzykropek i spojrzał błagalnym wzrokiem na mamę.

- No, muszę się zastanowić - powiedziała mama i zamyśliła się.

- Mamo, proszę cię. Będzie bardzo wesoło!

Kropeczka, która cały czas przysłuchiwała się tej rozmowie, z każdą chwilą stawała się bledsza, a po jej głowie kołatały się myśli:

- Ojej, znowu te Pszczółki w moim domu, dlaczego? Ja się ich boję, one tak na mnie patrzą...

Rozmyślenia Kropeczki przerwał okrzyk Trzykropka: - Hura, hura! Kropeczka się domyśliła. Te hałasy oznaczać mogły tylko jedno - mama zgodziła się na zaproszenie Pszczółek na urodzinowe przyjęcie Trzykropka.

Przez najbliższe dni cała rodzina planowała urodziny Trzykropka, które miały się odbyć już za pięć dni. Mama obiecała upiec ogromny tort i przygotować kolorowe kanapki. Miały być też tańce i konkursy, a dekoracją pokoju miał zająć się tata razem z dziećmi.

W domu państwa Biedronek panowało zamieszanie i gwar. Wszystko musiało być przecież gotowe na przyjęcie gości.

O umówionej godzinie przed domkiem "Pod zielonym listkiem" pojawili

się goście. Mama Biedronka zapraszała wszystkich do środka, tata zapalił świece na torcie i rozpoczęło się przyjęcie.

Nad łąką unosiły się odgłosy śmiechu i głośnych rozmów, no i oczywiście wesołej muzyki. Wszyscy bawili się doskonale. Wszyscy oprócz... Kropeczki, której serduszko coraz mocniej biło, a nogi się trzęsły.

Właśnie ogłoszono konkurs piosenki i już pierwsi wykonawcy rozpoczęli swoje występy. Czas biegł bardzo szybko, jak dla Kropeczki - za szybko, wiedziała, że wkrótce to właśnie ona będzie musiała wystąpić.

Kropeczka lubiła śpiewać i nawet wszyscy mówili, że ma ładny głos, ale co innego śpiewać dla mamy, taty i rodzeństwa, a co innego dla tylu gości. Kiedy wywołano ją na środek stanęła i... już miała otworzyć buzię i zacząć śpiewać, gdy zobaczyła te duże oczy Pszczółek, które patrzyły na nią. W tej samej chwili Kropeczka zapomniała, co chciała zaśpiewać, a w buzi zrobiło się tak dziwnie sucho i głos wcale nie chciał się wydostać z gardła.

Opuściła głowę i szybko uciekła do swojego pokoju. Wyszła z niego dopiero, gdy wszyscy goście już wyszli i w domu zrobiło się zupełnie cicho. Chwilkę odczekała i ze smutną miną podeszła do brata.

- Przepraszam cię, Trzykropku - powiedziała. Ja naprawdę chciałam zaśpiewać dla ciebie piosenkę, ale nie potrafiłam, moje gardło zamilkło.

- Nie martw się, Kropeczko, wcale się na ciebie nie gniewam - odparł Trzykropek, tuląc siostrę.

Mimo słów Trzykropka, Kropeczka cały czas była smutna i zła na siebie za to, że ciągle się czegoś boi.

Stanęła przy otwartym oknie swojego pokoju i zamyśliła się. Ach, jak dobrze byłoby być taką odważną jak Pięciokropka, tak silną i sprytną jak Trzykropek. Popatrzyła w gwiazdy, gdy wtem jedna z nich zaczęła lecieć w stronę domku Biedronek, wprost do okna Kropeczki. Była coraz bliżej i bliżej. Kropeczka ze zdziwienia aż otworzyła buzię i wystraszona już miała odejść od okna, gdy usłyszała ciepły, cichutki głos:

- Kropeczko, Kropeczko, nie bój się, ja jestem twoją przyjaciółką, nazywam się Gwiazdeczka. Już od dłuższego czasu, obserwuję cię z góry i bardzo cię polubiłam. Przyniosłam ci prezent. Czarną jak noc kropkę, którą jednak będziesz widziała tylko ty. Zawsze kiedy będziesz miała jakiś problem, będziesz się czegoś bała, będziesz przerażona dotknij jej, a wtedy niezwykła moc kropki pomoże ci pokonać strach i rozwiązać wszystkie problemy.

Na twarzy Kropeczki pojawił się uśmiech. Podziękowała Gwiazdeczce i

poszła spać. Tej nocy śniły się jej same miłe rzeczy: że ulepiła z pyłku kwiatów największą kulę, że wygrała konkurs piosenki, że sama odwiedziła Pszczółki i tak śniła aż do rana.

Następnego dnia mama trochę źle się czuła, więc poprosiła Pięciokropkę o pomoc w porządkach domowych, w domu zawsze było dużo pracy.

Tymczasem Trzykropek wpadł na pomysł, iż razem z Kropeczką wybiorą się po ulubione kwiaty mamy, które rosły na polanie w lesie. Po dotarciu na miejsce, po krótkim odpoczynku, zajęli się zrywaniem kwiatów. Ich cudowny zapach unosił się nad całą polaną. Już mieli wielki bukiet i zamierzali wracać do domu, kiedy noga Trzykropka utknęła w kawałku kory leżącej obok ogromnego drzewa. Trzykropek próbował wydostać nogę, ciągnął i ciągnął i nic. Poprosił o pomoc Kropeczkę, ale i ona nie dała rady, choć bardzo się starała.

- Sprowadź szybko pomoc, bo bardzo boli mnie noga - pojękiwał Trzykropek, a z oczu zaczynały płynąć mu łzy.

- Trzymaj się, braciszku, wszystko będzie dobrze! - powiedziała Kropeczka. Już pędzę po pomoc - dodała przejęta.

Nie dała bratu poznać, jak bardzo się boi. Łatwo powiedzieć - pędzić po pomoc, ale jak tu samej pokonać tę olbrzymią łąkę? Ich dom był przecież tak daleko...

Przeleciała już spory kawałek drogi, kiedy poczuła się zmęczona.

Odpocznę chwilkę na listku i zaraz lecę dalej - pomyślała. Gdy uniosła głowę, nagle zobaczyła jakiś domek. Czyj to dom, może tu znajdę pomoc dla Trzykropka?

W tym momencie obok domku ujrzała bawiące się Pszczółki. Aha, ten domek należy do Pszczółek - pomyślała. Poproszę je o pomoc.

W tej samej chwili przypomniała sobie o strachu, który towarzyszył jej, gdy tylko na swojej drodze spotkała Pszczółki. Wzięła głęboki oddech i powiedziała sama do siebie:

- Nie zawiodę Trzykropka, muszę mu jak najszybciej pomóc.

Dotknęła kropki подарowanej przez Gwiazdeczkę (tej, której nikt oprócz Kropeczki nie widział) i ruszyła w stronę domku Pszczółek.

- Dzień dobry - powiedziała drżącym głosem - Trzykropkowi noga utknęła w korze i bardzo go boli. Próbowaliśmy, ale sami nie możemy sobie poradzić. Proszę, pomóżcie mojemu bratu - dodała błagalnym głosem. Gdy skończyła mówić, ledwo mogła złapać oddech.

Pszczółki nie zastanawiały się długo. Szybko wyruszyły we wskazane przez Kropeczkę miejsce, wydostały Trzykropka i zaniósły go do domu. Kropeczka była im bardzo wdzięczna. Z uśmiechem na ustach podziękowała im za pomoc.

Trzykropkiem zajęła się mama. Zabandażowała mu nóżkę i stwierdziła, że przez kilka dni musi poleżeć w łóżku. Gdy cała rodzina zasiadła wieczorem przy kominku, Trzykropek opowiedział wszystkim swoją przygodę. Na końcu dodał:

- Gdyby nie Kropeczka, jeszcze długo bym cierpiał. Dziękuję ci, siostrzyczko, że mi pomogłaś. Wiedziałem, że na ciebie mogę liczyć! - i uściskał Kropeczkę z całych sił.

Kropeczka była bardzo dumna z siebie, ale nie zapomniała, kto jej w tym pomógł. Dotknęła kropki podarowanej przez Gwiazdeczkę (tej, którą tylko ona widziała) i szeptem powiedziała: - Dziękuję

Bajka terapeutyczna - "Jeżyk"

Grupa nie akceptuje i odrzuca.

Historia ta zdarzyła się już dawno, wtedy gdy na świecie nie było jeszcze prądu, wodę czerpano w studniach, a dzieci swobodnie biegały po podwórzach. Daleko w głębi lasu toczyło się normalne, bezpieczne życie. Niczym niezakłócony spokój w świecie zwierząt.

Niestety, jak to się często zdarza, tak i tym razem spokój ten został zakłócony, a stało się tak za sprawą małego kaprysu matki przyrody.

Już wszystkie liście spadły z drzew, kwiaty zmieniły swe piękne suknie na grube, szare piżamy, a cały świat przykryty został białą, puszystą pierzyną. Tak jak co roku wszystkie zwierzątka przygotowane były na przyjście królowej, białej pani – Zimy. Każda spizarnia po brzegi wypełniona była zapasami. Na półkach nie brakowało miodku, powideł, orzeszków, suszonych grzybków i ziaren zbóż. Kiedy tylko przybyła rodzina jeżyków, wygodnie okryła się kołderkami w swoich ciepłych łóżeczkach, po czym zasnęła w poczuciu bez troski i bezpieczeństwa.

Był środek zimy, zwierzątka smacznie spały w norkach, nieświadome tego, co działo się na polanie, a promienie roześmianego słońca grały coraz mocniej, topiąc śnieg zalegający na daszkach ich małych domków.

Mały jeżyk przeciągnął się, nieśmiało wysuwając nosek spod kołderki. Jedna łapka już wystawała, ale chłodek panujący w norcie hamował ciekawość jeżyka.

Tak jak jeżyk nieśmiało wyglądał spod kołderki, tak i cieniutki, niepewny promyczek słońca zaglądał do norki przez delikatnie przysypane okienko. Jeżyk, gdy tylko ujrzał promyczek, wyskoczył z łóżeczka, a to, co zobaczył, nieco go zaskoczyło. Wszyscy w norcie

spali, tato chrapał straszliwie, a mała siostrzyczka języka zakryta była po uszy kołderką. Zdziwiło to bardzo języka, tak, że z jego pyszczka wyrwało się głośne westchnienie, które zdawałoby się wyrażało wszystkie troski świata:

- Oooooo, nie...

Jeżyk był sam w zimnym, ciemnym domku, co wprawilo go w nieco zły nastrój i zakłopotanie. Przez myśl przeszło mu, by obudzić mamę. Podbiegł do łóżeczka, na którym spała i krzyknął:

- Mamusiu, wstawaj, już wiosna, mamusiu, już się obudziłem, nie chcę być sam!

Niestety, jego prośby, lamentsy nie przyniosły skutku. Czuł się coraz bardziej samotny, było mu zimno, nie miał pojęcia, co się dzieje wokół niego. Paluszek powędrował mu do buźki, a do oczu napłynęły łzy. I byłby się rozplakał, gdyby nie to, co ujrzał przez okno. Parę kroczków przed jego norką, obok dużego krzaka jałowca bawiła się grupa małych zwierzątek. Były tam rude liski z puszystymi kitkami, szare zajączki z czujnymi słuchami, sarenki, a także rude wiewiórki zajądające się po kryjomu orzeszkami, natomiast na gałązkach z zaciekawieniem zabawie przyglądały się różnobarwne sikorki i gile z czerwonymi brzuskami. Nagle samotność i obawa odeszły na bok, a na ich miejsce pojawiły się ogromna ciekawość i zainteresowanie zabawą. Niestety, drzwi i okienka zasypane były śniegiem, pojawił się więc kolejny problem.

Jak wydostać się z norki – myślał jeżyk. Wtem przyszedł mu do głowy pewien pomysł. Wyjdę kominem! Jak pomyślał, tak zrobił. Nie minęło nawet pięć minut, a on już był na polanie przed domkiem. Blask słońca na chwilę go oślepił, a chłodek panujący na dworze ziębił mu stopy i sprawił, że zachciało mu się kichać. Tak bardzo nie chciał być zauważony, bał się zwierzątek bawiących się na polanie, nie wiedział, jak zareagują na jego pojawienie się. Przecież był taki inny niż one. Jednakże to, co wyrwało się z jego pyszczka, nie dało mu możliwości pozostania w ukryciu.

- aaaaa psik!!!

Jedno kichnięcie, a echo rozniosło je po całej polanie. W tym właśnie momencie wszystkie zwierzątka spojrzały na niego. Chciał uciekać, ale nie miał już żadnego wyjścia. Zwierzątka przerwały zabawę, zapadła cisza, głucha cisza. Małe serduszko języka biło tak mocno, jakby chciało się wyrwać i biec, ale jeżyk nie miał siły i odwagi zrobić nawet jednego kroku. Z każdą minutą było mu coraz trudniej, tym bardziej, że między zwierzątkami dały się słyszeć nieprzyjemne szepty.

- Ale dziwadło – rzekł mały lisek.

- Jest jakiś taki śmieszny – dodała wiewiórka Rudaska.

- Chodźmy stąd, będzie lepiej, gdy będziemy trzymać się z dala od

tego cudaka – dorzucił zajączek Szaraczek.

- Masz rację, pobawimy się nad rzeczka, wrócimy tu później, może już go tu nie będzie – odrzekł inny zajączek.

Mały jeżyk wciąż stał nieruchomo i robiło mu się coraz bardziej smutno. Bał się, był przecież zupełnie sam pośród tych wszystkich zwierzątek. Nie znał ich, a co najgorsze znacznie się od nich różnił. Czuł jak łzy napływają mu do oczu.

- Co ja pocznę, jestem jeszcze malutki, a rodzice wcale nie chcą się obudzić – myślał jeżyk.

Zwierzątka w tym czasie zaczęły się już całkiem oddalać w stronę rzeki. Na dworze świeciło mocno złociste słońce, dzień był naprawdę przepiękny, a mały jeżyk wciąż siedział samotny i smutny przed swoją norką. I choć może się wydawać, że ładna pogoda idzie w parze z dobrym humorem, w tym przypadku, niestety, to się nie sprawdziło. Do oczu jeżyka napłynęły łzy i zaczęły spadać jedna po drugiej, wielkie jak grochy, a każda następna sprawiała, że mały jeżyk czuł się jeszcze bardziej samotny.

Nad rzeką zwierzątka świetnie się bawiły, ale pojawienie się jeżyka nie dawało im spokoju. Zastanawiały się, kim on jest i skąd tak nagle pojawił się na ich polanie. Były ciekawe, chciały go poznać, ale zarazem przeszkadzała im w nim jego inność. Postanowiły, że wrócą na polanę, nie będą bawić się z małym jeżem, ale będą bacznie go obserwować. Przecież może być niebezpieczny, a wtedy, w razie czego, zawsze mogą poprosić o pomoc swoich rodziców.

- Może powinniśmy wrócić na polanę, kto wie, co ten ktoś może zrobić – zastanawiał się lisek

- Ale ja się go boję – odrzekła Rudaska.

- Ja też – dodał Szaraczek.

- Bo on jest tak dziwnie ubrany – podsumowała sarenka.

- Tak czy inaczej wracajmy – nalegał lisek.

No i wszystkie zwierzątka ponownie skierowały się ku polanie. Jeżyk już przestał płakać, gdy tylko zobaczył, że zwierzątka idą w jego stronę, za sprawą jakiejś dziwnej siły, która dodawała mu odwagi, pobiegł w ich stronę. Nie zastanawiał się, co może się wydarzyć. Biegł, ile miał siły w swoich malutkich nóżkach. Zwierzątka przerażone, zaczęły jedno po drugim odskakiwać na boki i kryć się, na ile to było możliwe w najbliższych krzaczkach. Wtedy dopiero do jeżyka dotarło, co miał zamiar zrobić. Niestety zwierzątka nie wiedziały, a rozpędzony jeżyk musiał je nieco przestraszyć.

- Ja chcę się tylko z wami zaprzyjaźnić, chcę bawić się tak jak wy – krzyknął jeżyk trochę zły, bardziej jednak zmęczony swoimi daremnymi staraniami

Jeżykowi znów odpowiedziała tylko głucha cisza. Nagle zza krzaczka

wychylił się rudy lisek, a za nim kolejne zwierzątka.

- Z tobą nie da się bawić, jesteś inny – odpowiedział lisek.

- Tak właśnie, a zresztą twoje igły zapewne by nas kłuły – znów dorzuciła Rudaska.

- Masz rację, nie możemy się z nim bawić, za każdym razem kaleczył by nas – odrzekła sarenka.

- Idź sobie, nie chcemy się z tobą bawić, jesteś jakiś dziwny, tylko byś nam przeszkadzał – rozwiał wszelkie nadzieje języka Szaraczek.

I tak mały język, znów został zupełnie sam. Nie wiedział, co ma zrobić. Nie chciał wracać do norki. Tam przecież wszyscy nadal spali. Nie chciał też już płakać, to i tak nie zmieniłoby sytuacji. Postanowił udać się do sowy – mądrej głowy. Pamiętał, że kiedyś złożyła im wizytę, a jego tata też był u niej, gdy miał jakieś strapienie, czy nawet całkiem duży kłopot. Było mu nadal bardzo smutno. Nie pamiętał też, gdzie dokładnie mieszka sowa, ale i tak nie miał żadnego innego wyjścia. Skierował się więc dróżką prowadzącą przez skwerek obok podwórza. Szedł powolutku, słońce nadal mocno świeciło. Był to wyjątkowo ładny dzień, ale nie dla języka. Szedł wolno, zapamiętując drogę, którą już przebył i odciskając mocno ślady w śniegu, aby mógł ponownie trafić do swojej norki. Zerwał się lekki wiaterek, wtem język usłyszał jakiś krzyk, a właściwie płacz, głośny lament. Odgłos dochodził z bliska. Język udał się za nim, a on doprowadził go do rzeki. Tam właśnie przebywały wszystkie zwierzątka, a płakał nie kto inny jak ten cwany lisek, który naśmiewał się z języka i nie pozwolił mu się z nimi bawić. Język już miał się odwrócić i odejść, ale pomyślał, że mógłby może w czymś pomóc. Podeszedł cichutko do zwierzątek. Tym razem nie wystraszyły się. Właściwie chyba nawet go nie usłyszały, nie zauważyły, gdyż płacz, który wydobywał się z pyszczka liska, zagłuszał wszelkie szmery i odgłosy.

- Co się stało – zapytał nieśmiało język.

Teraz już nikt nie zwracał uwagi na jego inność. Nikomu ona nie przeszkadzała. Każdy miał głowę zaprzątniętą tylko jednym – jak pomóc liskowi.

- Co się stało – powoli pytanie język, tym razem nieco odważniej, głośniejsze

- Lisek potargał sobie swoje nowe, zimowe futerko – łkając odpowiedziała Rudaska.

- Dostanie w domu lanie – dodał szaraczek

- A poza tym teraz już całą zimę i jeszcze trochę wiosny będzie mu

zimno, nikt nie pozwoli mu się z nami bawić - podsumowała sarenka

- Co my teraz zrobimy? – znów załkała Rudaska.

- Mam, mam pomysł – prawie krzycząc, odparł jeżyk.

Wszyscy spojrzeli zdziwieni na niego. Trochę się zawstydził, ale jak mu się wydawało, jego pomysł był naprawdę dobry.

- Ja chętnie pomogę – dodał.

- Ty? – nie wytrzymała Rudaska.

- Chcesz nam pomóc, przecież nie chcieliśmy się z tobą bawić, a z resztą niby w jaki sposób chcesz to zrobić? – zaczęła dociekać sarenka.

- Zszyjemy futerko liska, jakby nie było – igiełek mam pod dostatkiem, widziałem przecież nieraz jak mój tatuś szył nowe futerka i dobrze wiem, jak to zrobić, będzie wyglądało jak nowe.

Teraz zdziwienie zwierzątek zamieniło się chyba w zmieszanie. A poza tym nie mogły się nadziwić pomysłowością jeżyka. Było im głupio, że wyśmiewały się z niego i z jego ubranka, które, jak się teraz okazało, było bardzo przydatne. Jeżyk od razu zabrał się do pracy. Sprytnie zaszywał dziurę w futerku liska, po której nie zostawało prawie śladu. A zwierzątka w milczeniu i z otwartymi pyszczkami przyglądały się jego pracy. Zapomniał całkiem o obecności zwierzątek, o tym że jeszcze przed chwilą nie chciały mieć z nim nic wspólnego. Już prawie kończył swoją pracę i był szczęśliwy, że mógł nareszcie się przydać. Zwierzątka nadal bacznie go obserwowały. Jeszcze tylko pętelka i gotowe, idealnie. Nie pozostał żaden ślad, tak jakby dziury nigdy tu nie było. Lisek już się uspokoił, tym bardziej, że jeżyk już skończył. Zadowolony, zmęczony i zarazem smutny zaczął już odchodzić. Znów dotarło do niego, że nie będzie mógł bawić razem z innymi. Jednak do jego uszu dobiegło wołanie.

- Poczekaj jeżyku! – to mały lisek próbował go zatrzymać.

- Ja?

- Tak, nie zdążyłem ci podziękować.

- Ach nie trzeba – westchnął jeżyk – pójdę już lepiej, nie chce wam

przeszkadzać, pewnie świetnie się bawicie.

- Dziękuję – odparł lisek – i chciałem cię przeprosić, byłem niesprawiedliwy, proszę, zostań z nami.

- Tak zostań – zawtórowała mu Rudaska.

- Zostań prosimy cię – chórem odparły – sarenka z szaraczkiem.

- Naprawdę? Naprawdę tego chcecie?

- Tak – krzyknęły wszystkie zwierzątka.

- Pomyliliśmy się co do ciebie i chcielibyśmy cię przeprosić, dzięki tobie zrozumieliśmy, że nie ważne jest to, jak ktoś wygląda, a to jaki jest.

- Cieszę się, cieszę się bardzo!

I tak oto mały jezyk nareszcie zdobył przyjaciół. Był bardzo szczęśliwy. A co najważniejsze dał wszystkim małym zwierzątkom bardzo ważną lekcję. Nie zdawał sobie wprawdzie sprawy ze znaczenia swego czynu, ale to nie jest istotne. Dzięki niemu, zwierzątka zrozumiały, że dobry wcale nie musi oznaczać ładny i idealny. Wygląd nie jest najistotniejszy, nie można przekreślać drugiej osoby tylko dlatego, że czymś różni się od nas. Zawsze trzeba dać jej szansę zanim okaże się, że bardzo ją skrzywdziliśmy. Tak jak zwierzątka nie doceniły języka, bo różnił się od nich, tak często my odrzucamy naszych kolegów, krzywdząc ich bardzo tym samym. Co z tego, że jezyk był inny, skoro tylko on wiedział, jak pomóc małemu liskowi. Był jeszcze na tyle dobry, że pomimo odrzucenia przez pozostałe zwierzątka gotowy był im pomóc. Kto wie, co mogłoby się stać z małym liskiem, gdyby nie jego dobre serduszko.

A wiecie, jaki jest dalszy ciąg historii? Otóż wyobraźcie sobie, że rodzina języka wciąż spała, gdyż sen zimowy w który zapadła trwać miał aż do pojawienia się wiosny. To, że mały jezyk się obudził, to był czysty przypadek, tak więc i jemu w niedługim czasie zachciało się ponownie spać. Tym bardziej, że był już zmęczony przygodą dnia, no i wrażenia też zrobiły swoje. Jeszcze troszkę bawił się ze swoimi nowymi przyjaciółmi, a potem potuptał cichutko do swojej norki i ... zasnął. Obudził się dopiero wraz z pojawieniem się pierwszego przebiśniegu, ale tym razem była to już właściwa pora. O swojej przygodzie wcale nie zapomniał, opowiedział ją swoim rodzicom i małej siostrzyczce. I dzięki temu właśnie przetrwała ona do naszych czasów, a w świecie zwierząt stała się legendą opowiadaną z pokolenia na pokolenie.

Bajka terapeutyczna - "Drzewko"

Jak przezwyciężyć lęk dziecka przed śmiercią.

Gdzieś bardzo daleko, w wielkim lesie, gdzie rosły potężne drzewa o zielonych koronach, wśród których śpiewały ptaki, a trawa mokra od rosy mieniła się w promieniach słońca, na małej polanie pełnej kwiatów i ziół wyrosło małe drzewko. Początkowo było ono drobne i wiotkie, ale z biegiem dni stawało się coraz mocniejsze. Odważnie wyciągało swe gałązki do nieba koloru niezapominajek. Czuło się dobrze między starszymi drzewami, które osłaniały go przed mocnymi podmuchami wiatru i rzucały cień, kiedy słońce bardziej przypiekało. Drzewko lubiło, gdy inni się nim opiekowali. Czuło się bezpieczne i szczęśliwe.

Drzewko zaprzyjaźniło się z ptakami, które chętnie przysiadają na jego gałązkach i z zajączkiem o wiecznie rozbieganych oczkach i ruchliwym nosku. Drzewku zawsze się wydawało, że zajączek wiecznie się gdzieś spieszy, ciągle dokądś gna. Zajączek często opowiadał drzewku, co ukrywa się tam daleko, za górką, za starymi dębami. A ono słuchało z ciekawością opowieści o odległej krainie, gdzie mieszkają dwunożne istoty, trochę podobne do drzew, które nazywano ludźmi.

Mijała wiosna, potem lato. Nadeszła jesień i w lesie zrobiło się kolorowo. Drzewa teraz miały barwne szaty. Nawet listeczki małego drzewka miały czerwone i żółte kolory. Podobało mu się to. Wokół unosił się zapach grzybów i mokrego mchu, a zwierzęta krzątały się, gromadząc zapasy na zimę. Wszystko było takie nowe i takie cudowne dla małego drzewka. Było bardzo szczęśliwe i ochoczo wyciągało ku niebu swe gałęzie. Nawet nie zauważyło, gdy zrobiło się chłodniej, bo słońce nie grzało już tak mocno.

Pewnej listopadowej nocy zerwał się wiatr. A był tak silny, że nawet stare drzewa uginały się pod jego podmuchami. Drzewko poczuło niepokój. Nie lubiło takiej pogody. Nagle rozległ się przeraźliwy huk, który odbił się echem po całym lesie. Coś jęknęło i okropnie zgryztnęło. Drzewko zadrżało i skuliło mocniej listki, żeby nie widzieć, co się stało. Bardzo chciało, by wiatr wreszcie ucichł. Poczuło nagle na sobie jego gwałtowność i zimno. Miotano nim na wszystkie strony – musiało się bardzo mocno trzymać ziemi korzeniami. Wreszcie, po kilku chwilach wiatr ucichł i zaczęło się rozwidniać. Drzewko rozejrzało się z lękiem dookoła. W miejscu, gdzie rósł wielki, rozłożysty dąb, widniała ogromna dziura. Stare drzewo zaś leżało obok z odsłoniętymi korzeniami i połamanymi gałęziami. Drzewko zadrżało z przerażenia.

- Jak to? – wykrzykiwało – dlaczego?! Dlaczego tak się stało? Przecież był taki duży! Co z nim teraz będzie? Co z nami będzie? Kto mnie osłoni od wiatru? – lamentowało. Na dodatek zaczął padać zimny deszcz.

- Po co padasz deszczu?! Nie jesteś mi potrzebny! – buntowało się drzewko – nie będę pił!!!

Drzewko zaczęło dygotać ze strachu i z zimna. Było mu bardzo smutno.

- Nie płacz – pocieszały go kropelki – pij, musisz pić, byś zdrowo rósł.

- Nie chcę rosnąć! Po co mam rosnąć? Żeby mnie wiatr wyrwał z korzeniami? Nie chcę tego! – płakało drzewko.

- Ale jesteś tu przecież potrzebne – mówiły kropelki – kiedy spijesz nas korzeniami z ziemi dotrzemy do twych liści i wyparujemy. Dzięki temu powstaną znów chmurki, z których podlejemy inne roślinki. Niektóre z nas zostaną dłużej w ziemi, by między twymi korzeniami mógł rosnąć mech i grzyby dla ludzi, ślimaczków i krasnoludków.

Ale drzewko nadal było smutne i nie widziało powodu, dla którego miałoby rosnąć. Ciągłe zadawało sobie pytanie: po co rosnąć, skoro i tak zostanę wyrwany z mojego miejsca. Co się ze mną później stanie? Ku przerażeniu drzewka do lasu przybyli ludzie. Przywiązali łańcuchami złamane drzewo do koni i wywieźli „tam daleko”, za górkę.

- Co oni robią?! – krzyczało drzewko – zostawcie go! To mój przyjaciel! Nie chcę zostać tu sam! Nie chcę, żeby mnie zwałił wiatr! Boję się... – i rozplakało się na dobre. Ze zmartwienia opadły mu wszystkie listki.

- Nie martw się – odezwała się leszczyna przyglądająca się z troską drzewku – Życie wcale nie jest takie straszne, jak ci się teraz wydaje. Ja żyję już ponad pięćdziesiąt lat. W moich konarach niejeden ptak zakładał gniazda, a jeże mogą spokojnie spędzić zimę opatulone w kołderkę z moich liści. A kiedyś pewnie i tobie będą jeże dziękować. No i dam cię młodym drzewkom, by słońce nie spaliło ich delikatnych listków i gałązek. Pamiętam – mówiła dalej zmysłona leszczyna – jaka byłam zdziwiona, gdy któregoś dnia w mojej dziupli poczułam łaskotanie. Śmiałam się, aż pospadały ze mnie wszystkie orzechy! Lokatorami okazały się wiewiórki, które baraszkowały między moimi gałęziami, skakały z drzewa na drzewo, tupiąc i śmiejąc się cichutko. Aż miło było patrzeć na ich harce. Mama wiewiórka prosiła mnie często, bym kołysała do snu jej dzieci. Robiłam to z przyjemnością, śpiewając im taką kołysankę:

Nocka ciemna już przybywa

Słońce chmurką się zakrywa

Śpij już, śpij, mój lesie miły

Na dzień nowy zbierz znów siły

I niech wszystkie myśli złe

Wiatr przegoni, rozwieje.

Wiewiórki odwiedzają mnie do dziś – kontynuowała swą opowieść leszczyna – Ty pewnie też jak będziesz już duży, będziesz miał swoich lokatorów. Ubiegłej wiosny w mojej dziupli zamieszkało inne ruchliwe stadko – szpaki, ptaki z ślicznymi kropeczkami na piórkach, które swym szczebiotem umilały mi każdy dzień. Opowiadały mi o wszystkich nowinach, jakie można było usłyszeć w lesie. Ach! – westchnęła rozmarzona leszczyna – dobrze jest mieć w sobie tyle życia i radości na starość.

Leszczyna zakołysała się i jeszcze raz zanuciła drzewku kołysankę. Drzewko poczuło się po tej rozmowie znacznie lepiej, uspokoiło się i zasnęło. Obudziło je trzęsienie. To zajęczek ocierał się o jego pień.

- Czemu mnie budzisz? – spytało rozdrażnione drzewko – chcę spać!

- Popatrz ile śniegu napadało! – wykrzyknął zajęczek z zachwytem.

- Śnieg? – drzewko się skrzywiło – co mnie obchodzi śnieg?! – oburzyło się i tęsknie spojrzało na puste miejsce po starym dębie. Zajęczek ze zrozumieniem pokiwał łebkiem, patrząc w tym samym kierunku.

- Co, smutno ci, że go nie ma? – domyślił się zajęczek. Drzewko przytaknęło, wzdychając.

- Nie bój nic – powiedział zajęczek – wszystko jest w porządku.

I pogłaskał przyjaźnie gładką korę drzewa. Nagle zwierzątko poruszyło nerwowo noskiem i schowało się za drzewkiem. Słysząc było jakieś krzyki i śmiechy... To z górki dzieci zjeżdżały na sankach. Ktoś jeszcze jednak zbliżał się do polanki. Drzewko poczuło, jak zajęczkowi trwożliwie bije serduszko, bał się ten zajęczek okropnie. Może nawet bardziej od drzewka. A z daleka szedł do nich leśniczy z dziwnym przedmiotem na ramieniu. Dotarł do polanki i wbił w ziemię, tuż koło leszczyny, to coś, co wyglądało jak mały domek na palu, cały z drewna. Leśniczy wsypał do niego ziarenka i zawiesił na nim kilka kawałków słoniny. Wreszcie poszedł sobie, zostawiając wielkie ślady na śniegu.

- Co to jest zajęczku? – spytało z zaciekawieniem drzewko.

- To? To jest karmnik. Taki domek, gdzie ludzie dają ptakom jeść, by łatwiej mogły wytrzymać zimę – odparł dumny ze swej wiedzy zajęczek – My też takie coś mamy w głębi lasu, ale trochę większe i nazywa się paśnik. Pan leśniczy to fajny gość, chociaż dwunożny. Dbą o nas. Wiem – dodał zajęczek po chwili – że sam zrobił ten domek z tego starego dębu, co tutaj leżał.

- Ach tak? – ożywiło się drzewko. Pomyślało sobie, że to fajnie być

tak potrzebnym. Mijały dni. Któregoś ranka rozpełtała się zamieć. Wiał lodowaty wiatr. Leszczyna była zbyt stara, by obronić się przed nim. Jej korzenie nie były już takie mocne, jak u młodego drzewka. Złamała się z trzaskiem i miękko opadła w biały puch. Drzewko w napięciu oczekiwało na ludzi. Wiedziało już, że i z leszczyny stworzą oni różne cuda przydatne ludziom i zwierzętom. Kiedy przybyli, drzewko nie czuło już strachu. Ze spokojem i powagą obserwowało leśniczego i jego pomocników. Czekalo i rosło. Wreszcie nadeszła wiosna. Śnieg zaczął topnieć, a spod niego wydobywały się na świat młode roślinki. Drzewko z uśmiechem patrzyło na te niezdarne maluchy. Oj, będą musiały się dużo nauczyć. Jedna z nowych roślinek wyrosła tuż obok niego, z małego nasionka. Była to leszczyna. Pewnego dnia odezwała się ona do drzewka:

- Poznajesz mnie? To ja, leszczyna.

I na dowód tego zanuciła mu tę oto kołysankę:

Nocka ciemna już przybywa

Słońce chmurką się zakrywa

Śpij już, śpij, mój lesie miły

Na dzień nowy zbierz znów siły

I niech wszystkie myśli złe

Wiatr przegoni, rozwieje.

Bajka relaksacyjna "Kotek"

Mały kotek samotnie wracał ze szkoły. Ciągnął łapkę za łapką wolno, jakby ospale. Był smutny, nic go nie cieszyło, czuł się bardzo nieswojo. Niechętnie prychnął na inne przechodzące obok zwierzęta. Nagle nadleciał malutki motylek i nad samym nosem kotka zrobił okrążenia, jedno, drugie, trzecie. Chyba mi się przygląda – pomyślał kotek i łapką próbował odgonić motylka. Ale ten wcale nie odlatywał, tylko krążył, krążył i jak samolot kreślił znaki w powietrzu. Kotek patrzył i patrzył, jak zaczarowany, w piękny lot motyla. A ten wzbił się wyżej, jakby chciał dolecieć do słońca, i nagle znikł mu z oczu za wysokim ogrodzeniem. Zaciekawiony kotek zbliżył się do płotu, wdrapał się po deskach i znalazł się w ogrodzie. Rozejrzał się dookoła. Było tam tak pięknie, rosły wysokie owocowe drzewa sięgające koronami do nieba, a małe krzaczki, jakby przy nich przycupnięte, trzymały się ich jak maminej spódnicy. Rosły też kolorowe kwiaty, które jak dywan pokrywały cały ogród. Kotek poczuł zapach ziemi, kwiatów, krzewów i drzew. Pociągnął mocno noskiem i zapach jak fala, jakby ramionami, objął go. Kotek położył się na trawie i oddychał miarowo, równo

i spokojnie. Przetarł oczy, podłożył łapki pod głowę, wyciągnął całe ciało, było mu bardzo wygodnie. Leżał teraz i odpoczywał. Poczul senność. Słonko wysyłało swe promyki na ziemię, by pogłaskały każdy kwiatek, każdy listek i każdą roślinkę. Kotek poczul przyjemny dotyk ciepłych promieni. Zamknął oczy. A promyczki jeden po drugim głaskały go, przyjemnie ogrzewając. Po chwili pojawił się delikatny wiaterek, który kołysał listki i gałęzie, jakby do snu. Pochylił się nad kotkiem i też go kołysał, trzymając w swoich ramionach. Kotek poczul, jak wiaterek przesuwając się teraz po nim od głowy do łap, do pazurków samych, z wolna uwalnia go od smutków, i jeszcze raz, i jeszcze delikatnie przesuwając się od głowy w dół ciała, zabiera

z sobą całe niezadowolenie. Kotek poczul się tak dobrze, poczul się spokojny, jakby obmyty ze wszystkich swoich dużych i małych zmartwień. Otworzył wolno oczka

i popatrzył na chmurki, które płynęły po niebie, nie spiesząc się, leniwie, nie przeganiając się, zgodnie. Płynęły i płynęły, a wiatr wolno je popychał. Kotkowi było tak dobrze. Nagle jedna mała kropelka spadła mu na nos. Co to ? - zdziwił się. Rozejrzał się dookoła i zobaczył, jak kwiatki wyciągają swoje małe główki do kropli deszczu, zupełnie jak on pyszczek do miseczki z mlekiem. Usiadł na trawie. Przeciągnął się. Kropelki deszczu wolno, lecz miarowo spadały na spragnione roślinki. Wraz z tym delikatnym deszczem wróciła mu siła. Wstał, otrząsnął futerko, uśmiechnął się do siebie zadowolony. Pora iść do domu - pomyślał. Ale dziwną przeżyłem przygodę w tym ogrodzie, gdzie przyprowadził mnie motylek. Wrócę tu jeszcze - obiecał sobie - tu jest tak pięknie i spokojnie.

Wyprężył się do skoku

i jednym zamachem przeskoczył płot. Radośnie machając ogonem, wracał do domu.

Bajka relaksacyjna "Niedźwiadek"

Mały niedźwiadek szedł wolno przez las. Czuł ogarniające go zmęczenie, nóżki zrobiły się jakieś ciężkie i nie chciały odrywać się od ziemi. Rozglądał się dookoła, szukając miejsca do odpoczynku. Drzewa rosły tutaj rzadziej, słońce coraz swobodniej przeciskało się przez konary drzew, oświetlając wszystko dookoła.

Chyba niedaleko jest jakaś polanka, tam sobie odpocznę - pomyślał miś.

I rzeczywiście, po chwili jego oczom ukazała się mała łączka otoczona ze wszystkich stron drzewami. Stanął na jej skraju i znieruchomiał z zachwytu: niskie krzewy, trawa, kwiaty jak kolorowy dywan rozkładały się u jego stóp. Na środku łączki zajęczi, króliczki, ba, nawet myszki wygrzewały się w promieniach słońca. Spojrzał na niebo. Było bezchmurne, słońce jakby wiedziało, że zwierzęta oczekują na jego promienie, bo świeciło bardzo mocno. Miś wystawił pyszczek do słońca i poczul, jak przyjemne ciepło obejmuje najpierw jego głowę, a potem całe ciało. Usłyszał lekki szum wiatru

i brzęczenie owadów, które unosiły się nad kwiatami. Głęboko odetchnął. W nos wkręcał się delikatny zapach trawy i kwiatów.

Tutaj jest wspaniałe miejsce do odpoczynku - pomyślał, po czym położył się wygodnie na trawie, jak na kocyku, łapki podłożył sobie pod głowę. Zamknął oczy. Odpoczywał. Oddychał miarowo i spokojnie. Zrobił głęboki wdech, wciągnął powietrze przez nos, a po chwili wypuścił je. Powtórzył to jeszcze raz. Czuł, jak z każdym wydechem pozbywa się zmęczenia. Był teraz przyjemnie rozluźniony, poczuł się ciężki i bezwładny. Jego głowa, brzusek i nóżki były jak z ołowiu. Wtulił się w trawkę jak w kołderkę. Było mu bardzo wygodnie. Oddychał równo i miarowo, jego klatka piersiowa spokojnie w rytm wdechu i wydechu unosiła się i opadała, tak jak fale morskie, kiedy wolno i leniwie przybijają do brzegu. Poczuł się teraz tak dobrze ! Delikatny wiaterek przesunął się po całym jego ciele, rozpoczynając od czubka głowy aż po koniuszki łapek, zabierając z niego zmęczenie i napięcie. Robił to raz i drugi, powtarzał wiele razy. Promienie słońca przyjemnie ogrzewały. Miś odpoczywał. Po chwili zasnął, a razem z nim zajączki, króliczki i nawet małe myszki. Zrobiło się tak cicho, że nie słychać było nawet brzęczenia pszczół. Słońce wolno szło po niebie. Nagle, nie wiadomo skąd, pojawiły się małe chmurki, rozpoczęły zabawę w chowanego, biegały po całym niebie, zagraadzały drogę promyczkom, które płynęły na ziemię. Wiatr zaczął silniej dmuchać, łączka budziła się ze snu. Zabrzęczały pszczołki, które znowu zabrały się do zbierania miodu z kwiatów, ptaszki rozpoczęły swe trele, a motyle rozpościerając skrzydełka, unosiły się nad roślinkami. Wtem jeden z nich, taki najmniejszy motylek usiadł na nosku niedźwiadka i w rezultacie niechcący go przebudził. Miś leniwie otworzył oczy. Przetarł je łapkami. Ziewnął raz i drugi, przeciągnął się. Wiaterek tymczasem nagle zawirował, zatańczył i chłodnym powietrzem orzeźwił go. Najpierw dotknął jego łap. Wniknęła w nie ożywcza siła, miś poczuł, jakby zanurzył je w chłodnym strumyku. Ten przyjemny, orzeźwiający dotyk przenikał coraz wyżej i wyżej, jak prysznic ogarnął ciało, dając energię, przepełniając siłą. Miś łapkami, główką, nóżkami. Wstał, otrzepał futerko, poczuł się odprężony i wypoczęty. Wiaterek wzmagał się, coraz silniej, tańcząc po łące i zachęcając wszystkich do zabawy. W jego rytm pochylały się trawy, kwiatki, a nawet krzewy ruszały swymi gałązkami jak ramionami.

Cudownie wypocząłem - pomyślał miś. - Jutro na pewno tutaj powrócę, ale teraz już pora wracać do domu. Czekają tam przecież na mnie mama i przepyszny podwieczorek. W tym momencie pogłaskał się po brzuszku i ruszył energicznie, podskakując w rytm podmuchów, w kierunku swego domu.

Bajka terapeutyczna "Szcupaczek pływaczek"

Wyobraź sobie gęsty las, w którym rosną piękne, ogromne, stare drzewa. Smukłe, siwe brzozy z długimi, cienkimi gałązkami. Dumne,

rozłożyste dęby i grube lipy. Słyszysz szum liści, jęki chwiejących się drzew i trzaski łamanych przez wiatr gałęzi. Idąc poczujesz miękką wilgoć mchu, muskanie gałązek albo delikatny dotyk pajęczej nici na twarzy. Postaraj się głęboko oddychać, a zachłyśniesz się świeżym zapachem żywicy, kwiatów i aromatem leśnych ziół. Na niewielkiej polance zobaczysz jezioro z ciemnoniebieską miejscami szmaragdową wodą. Pod powierzchnią ujrzysz różne wodne zwierzątka. Są tam malutkie, złote rybki, czarne węgorze i ołowianoszare leszcze. Nad taflą jeziora uganiają się srebrzyste ważki wydające cichutkie brzęki. Poczuj na twarzy orzeźwiający podmuch wilgotnego powietrza. Dotyk małych kamyków ocierających się o siebie i piasek tworzący finezyjne wzorki w rytm przyplływającej i odpływającej wody. Promienie słoneczne przedostają się przez gąszcz roślin rozświetlając cały podwodny świat. Gdy dobrze popatrzysz możesz tam zobaczyć zielono-brązowe kamienie, które obijając się o siebie wydają ciche stukoty. Poczujesz piaszczyste dno jeziora, w które delikatnie zapadają się twoje stopy i otulającą miękkość roślin. Pod dużym, brązowym kamieniem leżącym na samym środku jeziora mieszkała rodzinna szczupaków. Byli w niej mama, tata i troje dzieci. Wśród nich najbardziej wyróżniał się szczupak z czarną plamką na pyszczku. Był opryskliwy, często bez powodu przepychał się, podszczypywał i atakował inne zwierzęta. Nie chciał podporządkowywać się zasadom panującym wśród współtowarzyszy. Nikt nie chciał się z nim bawić, czuł się więc bardzo samotny.

Któregoś dnia kiedy szczupaczek z plamką przepływał koło starego kamienia podслуchał rozmowę kolegów:

- Co ten Plamka wyprawia, przecież nas boli kiedy nas szczypie i odpycha ogonkiem?- powiedział jeden.

- Tak to jego zachowanie sprawia nam ból, psuje zabawę i humor - odpowiedział drugi.

- Szkoda, moglibyśmy się fajnie razem bawić, gdyby nie był taki złośliwy. Pamiętasz, jak szybko i zwinnie dopłynął do zatoczki kiedy były zawody pływackie?

- Bardzo mi się podobało. Fantastycznie pływa, sam bym tak chciał. Szczupaczek nie słuchał dłużej co mówią inne rybki i dumnie odpłynął w swoją stronę.

Pewnego letniego dnia rozpętała się burza. Plamka nie zwracając uwagi na wysokie, niebezpieczne fale beztrąsko popłynął do swojej ulubionej zatoczki. Wzburzona woda poruszyła kamienie, które nagle osunęły się i uwięziły nieszczęśnika. Długo szamotał się i próbował uwolnić z potrzasku, lecz kamienie nie ustępowały. Przygniatały jeszcze bardziej jego smukłe, słabnące ciało. Ostatkiem sił szarpnął się i zaczął rozpaczliwie wołać:

- Ratunku, niech mi ktoś pomoże! Ratunku!

Jego wołanie usłyszały karpie mieszkające w zatoczce. Jednak nie potrafiły przesunąć przygniatającego go ciężaru.

- Popłyniemy do szczupaków - powiedziały zapłakanemu pływakowi. Koledzy Plamki bez wahania pospieszyli na pomoc. Silnymi ogonkami odsuwały twarde kamienie i uwolniły nieznośnego kolegę. Przez całą powrotną drogę szczupaczek rozmyślał, jak wiele zawdzięcza swoim wybawcom, którym często dokuczał.

- Już wiem - pomyślał.

Następnego dnia nie mówiąc nic nikomu, popłynął w szuwary, gdzie wesoło bawili się jego koledzy. Niepewnie zbliżył się do bawiących.

- Bardzo dziękuję, że mi pomogliście - odrzekł nieśmiało.

- Przepraszam za moje wybryki, już nigdy nie będę robić wam krzywdy.

Czy mogę się z wami bawić? - zapytał.

Koledzy wybaczyli mu dawne występki i zaprosili do wspólnej zabawy.

Ich smukłe, srebrzyste ciała migotały wśród wodnych roślin. Słysząc było radosny śmiech i plusk zmaconej harcami wody. Szczupaczek poczuł się szczęśliwy i z rozkoszą poddał się kołyszącej fali.

Bajka relaksacyjna „Pszczola Słoduszka”-

Zbliżało się lato. Słońce coraz mocniej grzało. Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar. Nagle poczuła zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów muszę odwiedzić? Zaczęła liczyć: jeden, dwa, trzy... jedenaście, dwanaście (przy liczeniu należy zwolnić tempo).

Położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone nóżki i łapki, zamknęła oczy. Jej brzuszek zaczął spokojnie oddychać.” Jak mi dobrze, słyszę tylko piękną, cichą muzykę”- pomyślała Słoduszka. „Moja prawa łapka staje się coraz cięższa, nie chcę mi się jej podnieść. Moja lewa łapka staje się leniwa, nie chce mi się jej podnieść. Tylko mój brzuch równiutko, spokojnie oddycha. Prawa noga z przyczepionym woreczkiem miodu staje się ciężka, coraz cięższa i cięższa. Nie chcę mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę piękną muzykę. Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej... całe ciało jest przyjemnie ogrzane słońcem. Jestem spokojna, czuje się bezpiecznie. Jeszcze przez chwilę w ciszy posłucham tej pięknej muzyki (Ogarnie mnie senność).
