

Bajka terapeutyczna „Strach ma wielkie oczy”.

Człowiek boi się różnych rzeczy, zjawisk, ludzi. Bywa tak, że bardzo trudno jest poradzić sobie z sytuacjami wywołującymi lęk, strach, szczególnie doświadczonymi w okresie dzieciństwa. Dziecko, które usłyszy: „Widzę, że się boisz, że sytuacja jest dla Ciebie trudna. Wiele osób się czegoś boi. Strach jest naturalną emocją odczuwaną przez człowieka”, nie będzie musiało skupiać się na wstydliwym ukrywaniu swojego lęku i będzie mogło nad nim pracować. Aby zapanować nad strachem, powinno się go zrozumieć, zobaczyć, poznać i zracjonalizować. W tym celu potrzebny jest czas i przyjazna atmosfera, którą powinni zapewnić dziecku rodzice. Warto podjąć pracę nad lękami dzieci, aby nie musiały borykać się z nimi całe życie.

Bajka skierowana jest do dziecka, które jest lękowe, boi się wielu rzeczy (myszy, pajaków, owadów, innych zwierząt. Dziecko może odnosić wrażenie, że lęki które odczuwa powodują blokadę jego własnego rozwoju.

1. Po przeczytaniu opowiadania warto podjąć rozmowę:
 - ❖ Czego się boisz?
 - ❖ W jakich sytuacjach pojawia się Twój lęk?
 - ❖ Co czujesz, kiedy się boisz?
 - ❖ Co dzieje się z Twoim ciałem, wtedy kiedy się boisz?
 - ❖ Jak myślisz, których zwierząt powinno się bać, a których nie? Dlaczego?
2. Wykonaj przy użyciu dowolnej techniki (np. rysunek, wycinanie, lepienie) zwierzęta, których się boisz lub inne rzeczy których się boisz. Postaraj się, aby praca była ładna, estetyczna. Popatrz na wykonaną pracę i powiedz, czy Twój strach jest uzasadniony, czy tak naprawdę warto się bać

Porozmawiajcie wspólnie o własnych lękach. Zachęcam do rozmowy rodziców, rodzeństwo, dziadków. Celem rozmowy jest pokazanie dziecku, że inni też odczuwają lęk, strach, że warto pokonywać bariery lękowe, aby cieszyć się pełnią życia 😊

Zachęcam do lektury 😊

Małgorzata Bajorek - psycholog

Grażyna Wolszczak

Strach ma wielkie oczy

– Aaaaa! Ratuunku!

Przeraźliwy wrzask wyciągnął mamę z kuchni. Wybiegła przed dom wystraszona.

– Dianka, co się dzieje?! – zawołała do córki, która stała na małym ogrodowym stołeczku, trzęsąc się, jakby jej było bardzo, ale to bardzo zimno.

– Mmmysz! – wyszeptwała przerażona dziewczynka. – Przyyyybieegła znieacka, przyyystaaanęła i spojrzała mi prooosto w oczy. To było straszne, mamusku, a jak zaczęłam krzyżeć, uciekła. O tam! – Dianka pokazała drżącym palcem kuchenne schody. – Nigdy, ale to przenigdy już nie pójdę do ogrodu. Ona tu może wrócić, a jest taka okropna...

* * *

– Mamo, mam, gdzie jeste? – Myszka Mimi wpadła do domu, piszcząc wniebogłosy.

– Tutaj, kochanie! Co się stało? – Mama mysz wysunęła pyszczek z salonu, który mieścił się w kopczyku pod kuchennymi schodami domu rodziny Dianki.

– Mamo, tam jest potwór... Ognomny, wrzeszczący i strasznie paskudny – opowiadała, łkając, Mimi.

– Gdzie, Mimi? Jaki potwór? – zaniepokoiła się mama mysz.

– Chyba jeszcze straszniejszy niż ten ogromny Borys... – Mimi przywołała imię kota, największego wroga mysiej rodziny. – Jest tam, w ogrodzie. – Mimi wskazała drzwi. – Naprawdę przerażający. Ma długie ręce, długie nogi i w ogóle... – wyjaśniała wciąż zdenerwowana myszka. – Nie ma nawet futerka... ani wąsów, ani ogonka. No, mówię ci, mamusiu, jest paskudny. Już nigdy nie wyjdę z domu. O, nie! Tam na zewnątrz jest strasznie!

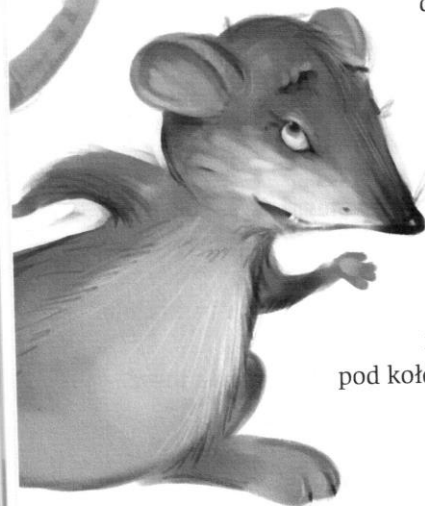
Mama mysz pokiwała tylko głową i zaczęła spokojnie tłumaczyć:

– Mimi, to była Dianka, córka ludzi. Oni mieszkają w tym dużym domu nad nami. Opowiadałam ci o nich. Trzeba na nich uważać, ale nie musisz się ich aż tak bardzo bać.

– Jak to nie? Przecież ta, ta... – Mimi znów zaczęła łkać – ta... Dianka jest przerażająca...

– Mimi, proszę cię... – Mama zaczęła się niecierpliwić. – Już tyle razy to powtarzam. Są rzeczy naprawdę groźne, z całą pewnością na Borysa musisz bardzo uważać, ludziom też lepiej schodzić z drogi, ale już mucha, nawet ta największa i najgłośniejsza, nic ci nie zrobi. Ani pająk, który...

– Ale ja nic na to nie poradzę – przerwała myszka – że wszystkiego się boję. Jak widzę pająka, to od razu się trzęsę, a gdy tylko burza się zbliża, muszę natychmiast schować głowę pod koldrę. No, a ten nowy potwór... to zna-



czy ta Dianka... nie, najlepiej będzie, jak już nigdy nie wyjdę z domu.

– A nie zauważyłaś, córeczko, jak Dianka się wystraszyła? Słyszałaś przecież, jak krzyczała na twój widok – starała się argumentować mama mysz.

– Jak to? Mnie się przestraszyła? Przecież ja jestem malutka! I śliczna! Zawsze mówiłaś, że mam najmilszy pyszczek na świecie i najbardziej lśniące futerko! Widocznie to nieprawda, widocznie jestem brzydkaaaa... – Mimi rozplakała się i pobiegła do swojego pokoju.

Mama mysz chciała iść za nią, ale miała tyle pracy, że tylko westchnęła głęboko i wróciła do swoich obowiązków. Tymczasem Mimi wskoczyła do łóżka i nakryła się kołdrą. Była bardzo nieszczęśliwa. Mama zupełnie jej nie rozumiała. Bracia kompletnie ją ignorowali, nie miała też żadnych przyjaciół, bo bała się bawić z koleżankami na łące. Były tam co prawda śliczne kwiatki, ale za to i pełno pajaków, komarów i innych okropieństw przyprawiających o ból głowy i brzucha. O, brzuch Mimi bolał często, a najbardziej na myśl, że już po wakacjach zacznie chodzić do przedszkola.

* * *

Myszy i ludzie spali już głęboko po pełnym emocji dniu. Tata mysz jak zwykle głośno chrapał, a jego chrapanie jak zwykle obudziło Mimi.

„Jakie to niesprawiedliwe” – pomyślała, patrząc na swoich pięciu braci, którym dziwne odgłosy wydobywające się z tatusiowego gardła w ogóle nie przeszkadzały. Naciągnęła kołdrę na głowę, ale dobrze wiedziała, bo robiła to każdej nocy, że tak nie da się

zasnąć. Pod kołdrą jest gorąco i prawie nie ma powietrza. Po kilku minutach zgrzała się i zachciało jej się pić. I choć ciemności, których także się obawiała, nie zachęcały do wycieczek, ruszyła ostrożnie w kierunku mysiej kuchni. Tylko że tym razem – oje-ku – w dzbanku nie było wody! A musicie wiedzieć, że w mysich domach nie ma wodociągów ani kanalizacji. Mysie rodziny muszą sobie radzić tak, jak radzili sobie ludzie dawno, dawno temu, zanim wymyślili wszystkie te życiowe udogodnienia. Dlaczego? Nie wiem. Może dlatego, że w mysiej szkole w ogóle nie uczą fizyki, a matematyka... ech, lepiej nie mówić! Za to literatura! Tak, literatura jest na niesłychanie wysokim poziomie. Każda mysz kończąca mysi uniwersytet zostaje genialnym pisarzem, poetą lub choćby wspaniałym wędrownym opowiadaczem historii zapierających dech w piersiach. Tylko że te historie bywały oczywiście straszne, więc Mimi unikała ich jak ognia. W tej chwili nie myślała jednak o żadnych opowieściach, a jedynie o tym, skąd wziąć wodę.

Drapała się nerwowo za uszkiem i myślała: „Deszcz dziś nie padał, z rynny więc nawet nie kapie, nie ma też ani jednej kałuży... Pozostaje... o ho, ho... pozostaje ludzka kuchnia. – Myszka aż zadygotała. – Wielka kuchnia w wielkim domu nad nami...”. Bracia Mimi często tam z tatą myszą bywają, no i Mimi też była z mamą myszą na wycieczce, ale tylko raz... A teraz miałyby pójść tam sama... Mimi przerwała rozmyślenia. Całe popołudnie i wieczór płakała, była głodna, bo nie przyszła ani na obiad, ani na kolację, no i jeszcze tak bardzo chciało jej się pić...

„No, trudno – pomyślała – muszę spróbować” – i powolutku, stąpając bardzo ostrożnie, żeby nie spowodować najmniejszego szmeru, mała myszka wychyliła nosek zza tylnych drzwi mysiego domku i pobiegła wprost do kuchni domu ludzi. Najpierw za-

trzymało ją światło. „Dlaczego się świeci, skoro jest noc? Przecież ludzie też w nocy śpią” – zastanowiła się Mimi. Potem usłyszała niewyraźny szept. Czuła, że powinna się wycofać, ale ciekawość była tym razem silniejsza. Wiadomo, nawet dorosłe myszy są ciekawskie, a co dopiero dzieci! Mała zrobiła jeszcze parę kroków i wyjrzała spod kredensu. Nad stołem kuchennym, przy zapalanej lampce pochylała się dziewczynka. Ta sama, która w dzień tak okropnie krzyczała na widok Mimi. Teraz pochylała się nad czymś, czego Mimi nie widziała, i szeptała.

„Co ona mówi?” – Mimi wyteżyła słuch.

– ...dam ci... – usłyszała tylko.

„Co ona mamrocze tak niewyraźnie? Może to jakieś czary?”.

Mimi nie miała wyjścia. Musiała się dowiedzieć! Ciekawość sprawiła, że zapomniała o strachu. Błyskawicznie pokonała odcinek podłogi dzielący kredens od stołu. A potem tylko metr w górę – ostre pazurki pozwoliły bez przeszkód wspiąć się po stołowej nodze. Już znalazła się na górze! Tuż na rogu stał duży wazon pełen kwiatów, za którym można było się świetnie schować. Tego Mimi przedtem nie wiedziała, miała po prostu szczęście! Nad czym pochylała się Diana? Tajemnica nic a nic nie chciała się wyjaśnić. Nieduży, jasnobrązowy, ładnie skrzycony przedmiot z niczym się myszce nie kojarzył. No, może tylko z kamieniem. Tymczasem dziewczynka szeptała całkiem już zrozumiale:

– Ślimak, ślimak, wystaw rogi! – I trochę głośniej: – Ślimak, ślimak, wystaw rogi! Dam ci sera na pierogi! – Mimi nic z tego nie rozumiała.

„Co to jest ślimak?” – zastanawiała się.

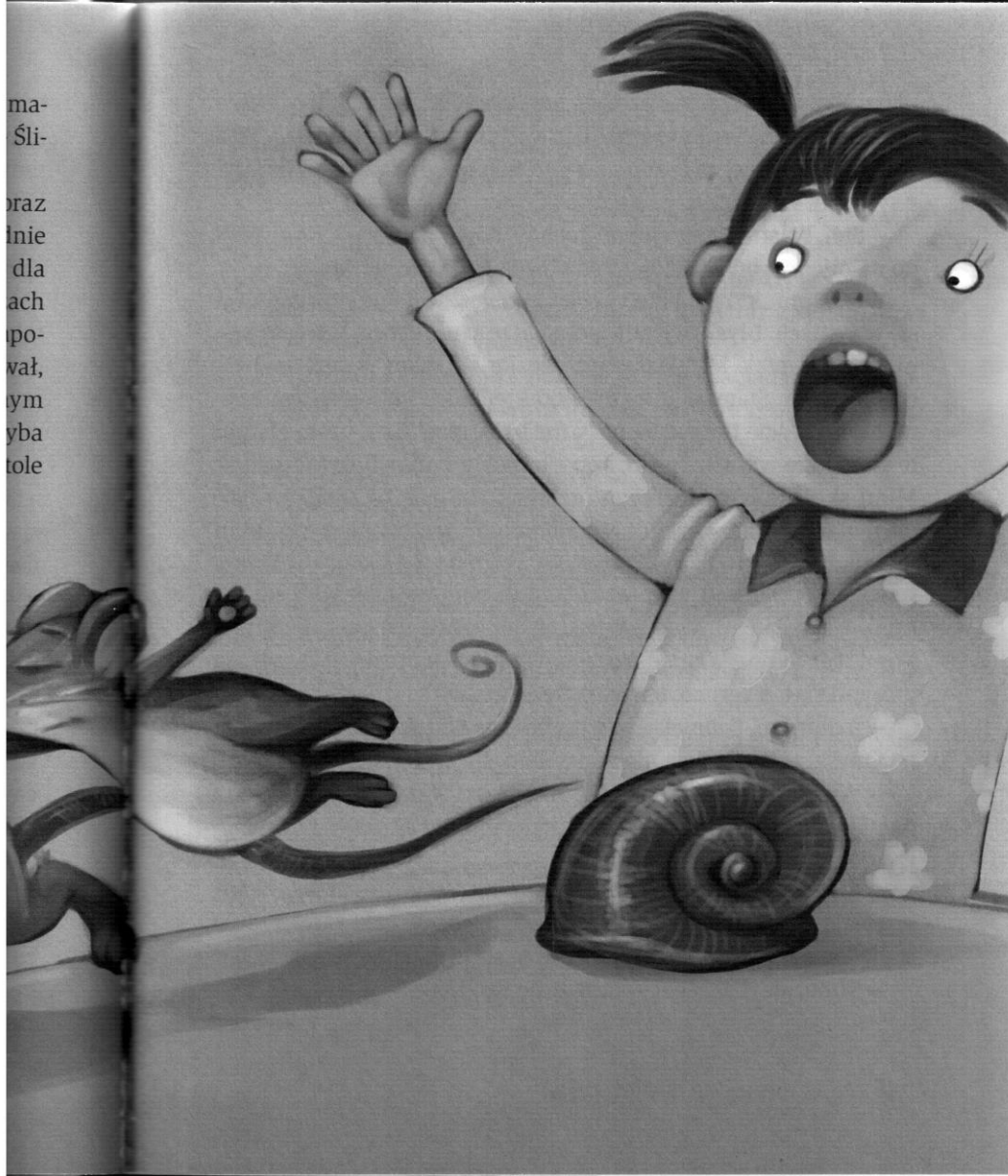
– Ślimak, ślimak, wystaw rogi... – Nagle przedmiot, nad którym Diana szeptała zakłęcia, drgnął. Mimi zaś znieruchomia-

ła, ponieważ ze środka zaczęła wylaniać się dziwna, oślizgła masa. Wyraźnie ucieszona dziewczynka przyspieszyła prośby. – Ślimak, ślimak...

Mysz ze zgrozą zorientowała się, że to coś, czego było coraz więcej, żyje. A kiedy galaretowate stworzenie zaczęło zgodnie z życzeniem małej czarodziejki formować rogi, tego już było dla Mimi za wiele. Podskoczyła jak oparzona. Z obłędem w oczach biegła nerwowo po stole tam i z powrotem, bo w panice zapomniała, w którą stronę biec... Marzyła, by ktoś i ją zaczarował, tak by jej rozdygotane ze strachu ciało znalazło się we własnym łóżeczku nakryte wraz z głową własną kołderką. Nie trzeba chyba mówić, jak zachowała się Dianka, widząc miotającą się po stole



ma-
Śli-
praz
inie
dla
ach
po-
wał,
ym
yba
tole



mysz. Krzyk Dianki postawił na nogi nie tylko ludzką, lecz także myszą rodzinę. Pies Kuki wpadł do kuchni, wściekle ujadając. Tato Diany w pasiastej pidżamie i ze strzelbą w dłoniach wyskoczył z sypialni, wołając:

– Stój, bo strzelam! *Hände hoch!* – dodał na wszelki wypadek po niemiecku, bo właśnie przed chwilą śniła mu się wojna.

Tata Mimi, który także szybko nadbiegł, od razu zorientował się w sytuacji. Błyskawicznie pokonał tę samą drogę, którą wcześniej przydreptała Mimi, złapał córeczkę za łapkę i pędem sprowadził ze stołu. Stamtąd już krok pod kredens i, uff, byli bezpieczni. Na szczęście Borysa tej nocy nie było w pobliżu, umknęły mu te wszystkie wrzaski, piski, szczekanie i tupanie. Bezpieczna już Mimi skruszonym głosem przeproszała całą rodzinę. Jej bracia byli naprawdę wściekli! Nazajutrz grali ważny mecz z białymi myszkami i martwili się, że niewyspani będą w złej formie. Mama i tata tylko udawali zagniewanie. Tak naprawdę cieszyli się, że Mimi jest cała i zdrowa. Nagle ktoś delikatnie zapukał do drzwi. Mimi, jak to ona, aż podskoczyła. Tato mysz otworzył drzwi, za którymi stał, o zgrozo, ten oślizgły... ślimak.

– Ach, witaj, Egonie! – wykrzyknął na widok dziwnego stwora tata mysz. – Dawno cię nie widziałem. Co cię do nas sprowadza?

– Witajcie! Przepraszam, że niepokoję was tak późno, ale te hałasy... Pomyślałem, że zajrzę i sprawdzę, czy wszystko w porządku.

– Egonie – zaczął ze śmiechem tata mysz – dziękujemy, wszystko już dobrze. Aż wstyd powiedzieć, ale całe zamieszanie stąd, że nasza Mimi po prostu bardzo się ciebie przestraszyła.

– Mnie, ale dlaczego? – dziwił się Egon.

– Oj, nasza Mimi jest bardzo lękliwa... – zaczęła mama mysz, kręcąc głową, ale Egon szybko jej przerwał, bo zobaczył, że Mimi cała poczerwieniała ze wstydu.

– Rozumiem, rozumiem. Czy mógłbym zamienić kilka słów z Mimi na osobności?

– Oczywiście. My wracamy do łóżek, a wy możecie spokojnie porozmawiać w salonie – odrzekł tata mysz i wraz z synami oraz żoną skierował się do sypialni.

Gdy zostali sami, Mimi nadal niepewnie spoglądała na Egona.

– Wyobraź sobie, że kiedyś miałem ten sam problem. Można powiedzieć, że stynałem z tego, że wszystkiego się bałem...

– Naprawdę? – dziwiła się myszka.

– Tak, tak było. Pamiętam na przykład, jak spotkałem kiedyś pająka. Byłem pewien, że to są ostatnie sekundy mojego życia. Albo gdy zderzyłem się z mrówką i zemdlałem z wrażenia. Cała klasa długo śmiała się ze mnie... „Egon-pogromca mrówek” lub „Egon-mrówkożerca” – takie napisy znajdowały się dosłownie wszędzie; na płytach chodnika lub drzwiach toalety. Było mi bardzo wstyd.

– Dobrze to rozumiem – przytaknęła smutno Mimi i pomyślała o tym, jak często dokuczają jej bracia, gdy po raz kolejny czegoś bardzo się przestraszy.

– Ślimaki nie mają głosu i nie mogą krzyknąć. Mogą za to chować się do skorupy i udawać, że ich nie ma w domu. I właśnie tak najczęściej robiłem.

– Ja chowam się pod kołdrą...

– No tak, ale chyba też nie jest ci z tym najlepiej?

– To prawda... Często czuję się...

— Ja czułem się bardzo samotny i bardzo smutny. Wieści o mojej przygodzie z mrówką dotarły aż do Austrii, do mojego dziadka Bogdana, a ten napisał do mnie list. Mam go tu przy sobie. — Egon na chwilę schował się w skorupie, a następnie wyłonił się z liściem dębu gęsto zapisanym drobnym maczkiem i zaczął czytać: „Kochany wnuczku! Każdy się czegoś boi. Na ogół tego, czego nie zna. Założę się, że to mrówka szybciej uciekała przed tobą niż ty przed nią. Ona się ciebie bardziej bała niż ty jej. Pomyśl o tym, jak następnym razem jakąś spotkasz. Myślę, że możesz spróbować ją pogłaskać, a już na pewno powinienes się z nią uprzejmie przywitać. To może być początek pięknej przyjaźni. Spróbuj!”

Mimi bardzo poruszył list dziadka Bogdana. Przypomniała sobie, że Dianka też się jej wystraszyła...

— I wiesz co, Mimi — kontynuował Egon — po liście dziadka mrówka wydała mi się już jakoś mniej groźna. Kolejnego dnia miałem wręcz ochotę biec i ją odnaleźć.

Mimi otrząsnęła się z zamyślenia i spojrzała odważniej na Ego-na. Na końcu tych „strasznych”, jak jej się wydawało, rogów znajdowały się całkiem miłe oczy. „Ach, to po to są te rogi! — pomyślała zaskoczona nagłym odkryciem — żeby mały ślimak z wysoka mógł więcej zobaczyć!”. Mimi ziewnęła głośno i stropiła się. — O, przepraszam, chyba jestem bardzo zmęczona...

— Nic nie szkodzi. Jest przecież bardzo późno. Wracaj do łóżka, a ja też już pójdę. Dobranoc.

— Dobranoc. Miłych snów.

* * *

Tamta nocna rozmowa bardzo Mimi pomogła. Myszka powoli oswajała się ze swoimi różnymi strachami, ale najbardziej była

szczęśliwa, że wreszcie znalazła przyjaciela. Tak, Egon stał się bardzo ważny w życiu Mimi. Nie była to łatwa przyjaźń, bo ani poskakać razem nie mogli, ani pobiegać, ale za to często pisali do siebie długie listy na liściach dębu, w których zwierzali się sobie dosłownie ze wszystkiego. A od czasu do czasu udawało im się wyskoczyć do baru na pierogi. Pierogi z serem oczywiście!

