

BAJKI TERAPEUTYCZNE DLA PRZEDSZKOLAKÓW

KSIĘGA STRASZAKÓW

I ODWAŻNIAKÓW

Z ĆWICZENIAMI DODAJĄCYMI MOCY I

ODWAGI



TEKST: JOANNA KOCHAŃSKA, ILUSTRACJE: MAGDALENA KRUPA

Drogi Rodzicu, Nauczycielu i Terapeuto!

Księga Odważniaków i Straszaków to zbiór przyjaznych bajeczek terapeutycznych dla przedszkolaków, które pomagają dzieciom oswoić nowe sytuacje i pokazują, że strach i onieśmienie są czymś całkowicie naturalnym.

Każda z książeczek to osobna bajka terapeutyczna, która porusza inny problem związany z odczuwaniem strachu przez dzieci.

W czym mogą pomóc bajki o Odważniakach i Straszakach?

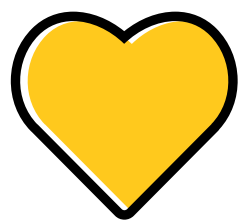


Bajki mogą pomóc normalizując zjawisko lęku i strachu. Pokazują, że są one czymś normalnym. Bohaterowie w bajce doświadczają trudności, ale są w stanie je pokonać, co oswaja małego czytelnika ze skutecznymi sposobami radzenia sobie. Wcielając się w rolę Superbohatera to dziecko wspiera inne postaci z opowieści.



Będąc aktywnym uczestnikiem procesu, dziecko może lepiej przyswoić sobie treści i rozwijać własną odwagę i odporność emocjonalną od najmłodszych lat. Forma i treść są dostosowane do wieku dziecka i oprócz walorów edukacyjnych mogą być dla Was po prostu dobrą zabawą :)

Do kogo są skierowane książeczki?



Z bajek może korzystać każde dziecko. Możesz używać ich profilaktycznie lub sięgnąć po nie również wtedy, kiedy chcesz wesprzeć Twojego malucha w poradzeniu sobie z jakąś trudnością. Szczególnie polecane są dla dzieciaków bardziej nieśmiałych, wycofanych czy wysoko wrażliwych.

Co znajdziesz w środku?



W książeczce oprócz krótkich opowieści znajdziesz też karty pracy z ćwiczeniami dla Twojego dziecka lub podopiecznego oraz propozycje tematów do rozmowy z dzieckiem. Po przeczytaniu możecie porozmawiać o tym, co czuł główny bohater i co mu pomogło pokonać trudności.

I na koniec - pamiętaj proszę, że bajka to tylko narzędzie wspierające.

Najważniejsza w radzeniu sobie ze strachem i lękiem u dzieci jest rozumiejąca i wspierająca postawa rodzica czy opiekuna.

Dzieci w wieku przedszkolnym dokonują samoregulacji emocjonalnej przede wszystkim w relacji z bliskim opiekunem. Jeżeli trudność u Twojego dziecka utrzymuje się, rozważ konsultację indywidualną ze specjalistą.

Udanej zabawy w Krainie Emocji!

Joanna Kochańska, psycholog dziecięcy
autorka bloga *Emocje Przedszkolaka*

P.S. Te piękne ilustracje Potworaków i Straszaków stworzyła Magdalena Krupa. Więcej jej prac możesz znaleźć tutaj: www.muki.sklep.pl



Cześć i czołem!

Nazywam się Henek Straszyński. A to księga Potworaków i innych Straszaków.

Moi przyjaciele to fajni i sympatyczni koledzy. Wszyscy mieszkamy w Strachowie, małym mieście obok Wesołkowa i Smutkowa. Zdradzę Ci na początek pewną tajemnicę.

Każdy z nich się czegoś... boi! Możesz spytać - ale jak to? Potworaki się czegoś boją? I Odważnaki też? Niemożliwe! A jednak tak jest.

Bo wiesz co? W Krainie Potworaków i Odważniaków wiemy, że każdy się czasem czegoś boi. Ale są sposoby na to, żeby ten strach oswoić. Wszyscy mamy też duuuużo odwagi i spokoju, które nam pomagają. Pomagamy też sobie nawzajem, kiedy komuś jest trudno.



Ja kiedyś np. bałem się much a teraz jestem z nim
zaprzyjaźniony i czasem nawet opowiadam im
tajemnice jak podlecać.
Zaraz opowiem Ci więcej ale najpierw...



Portret **Superbohatera**

Zanim zaczniemy ubierz swoją magiczną pelerynę, bo będziemy pomagać innym Potworakom i potrzebujemy do tego dużo Twojej mocy odwagi! Na rysunku poniżej narysuj siebie jako Superbohatera i ozdób swoją pelerynę. Możesz też dokleić symbol (korzystając z rysunków na dole) albo narysować własny, który kojarzy Ci się z Twoją mocą.



Jak skończysz przypomnij sobie razem z rodzicem lub innym dorosłym, który czyta Ci tę bajkę o sytuacji, w której byłeś dzielny i odważny jak Superbohater.

Ja wezmę swoje magiczne buty, które zawsze pomagają mi, kiedy czuję się trochę nieśmiało albo czegoś się obawiam.

Powiem Ci tajemnicę, którą zdradziłem też ostatnio Muszce Basi.

*Tak naprawdę to chyba nie buty pomagają, bo kiedyś ich zapomniałem, a też sobie poradziłem. **Pomaga nam moc i odwaga, którą mamy w sobie.***

Ale kalosze bardzo polubiłem, dlatego dalej często je ubieram. Gotowy? To ruszamy!





Mnie już trochę znasz.
Jestem Henek i
Mieszkam z mamą w
domku pod grzybkiem.
Najbardziej lubię
bawić się z innymi
Straszakami.

A teraz poznaj moich przyjaciół i posłuchaj
krótkiej opowieści o każdym z nich, a
następnie wykonaj ze mną ćwiczenia.

ROZDZIAŁ 1

KSIĘGI STRASZAKÓW I POTWORAKÓW

Helenka Tulipanowa



Helenka już od rana nie mogła się doczekać, aż wybierze się na plac zabaw w Parku Straszewskim. Zawsze chodziły tam z babcią, kiedy odbierała ją z przedszkola. **Helenka od rana była bardzo podekscytowana na samą myśl o placu zabaw.**

Babcia przychodziła po nią zawsze ze swoim pieskiem jamniczkiem, którego wspólnie nazywały... Karmelkiem.

-Już jesteś! - zawołała wesoło Helenka na widok babci. Babcia uśmiechnęła się szeroko i pocałowała wnuczkę w czoło.

-Pójdziemy na Plac? Proszę, proszę! - pytała z nadzieją podekscytowana dziewczynka.

-Tak kochanie. - odpowiedziała z uśmiechem na ustach babcia, a zaraz obok niej zamerdał wesoło ogonkiem Karmelek - chyba równie szczęśliwy na myśl o spacerze jak Helenka. Dziewczynka szybko przebrała buty w przedszkolnej szatni, wzięła babcię mocno za rękę i wspólnie ruszyły na plac. Ale kiedy dotarły szeroki uśmiech zszedł z twarzy Helenki, kiedy zobaczyła, że na Placu było strasznie dużo dzieci...

Helenka miała 5 lat, uwielbiała spacerować z babcią i swoją świnkę morską Jadzię, natomiast ze wszystkich rzeczy na świecie najbardziej nie znosiła hałasu.

- O nie - powiedziała Helenka i szybko schowała się za babcią. Na Placu było straszny hałas, a na dodatek część dzieci krzyczała.

-Ojej, głośno tutaj- powiedziała babcia widząc, że Helenka zatyka uszy i spytała - Chcesz iść na Plac obok domu? - ale dziewczynka pokręciła głową.

Tak bardzo przecież czekała na to popołudnie.



-To może siądziemy na ławeczce pod drzewem? Tam jest spokojniej. - powiedziała babcia, wiedząc, że dziewczynka woli bardziej ciche miejsca.

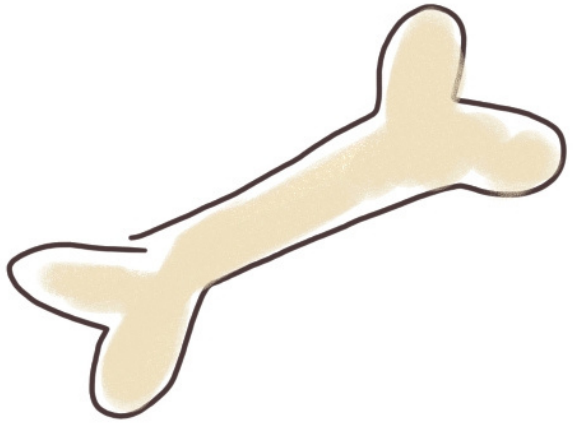
Helenka przytaknęła i podreptała za babcią. Razem siadły pod pięknym jesiennym drzewem z kolorowymi liśćmi. Helenka wzięła jeden liść do ręki, a drugą zaczęła głaskać jamniczka. Piesek nie narzekał na taki obrót sprawy - obdarzył dziewczynkę swoim psim uśmiechem i zaczął wesoło merdać ogonkiem.

Głaskając jamniczka Helenka obserwowała dzieci na placu. Był tam Radzio Kredka na zjeżdżalni, Franek Puchaty na huśtawce i jej koleżanka Zuzia Stokrotka. Wszyscy wesoło bawili się i korzystali z placu.

W tle słyszała miły powiew wiatru. Powoli czuła, że jej nóżki nie są już tak spięte, a ona czuje się dużo spokojniej. Wtedy zauważyła Henka, który od razu pomachał jej ręką z daleka i ruszył w ich stronę.

-Cześć Helenko, czy to Karmelek, o którym mówiłaś ostatnio Pani? - spytał z uśmiechem na twarzy Henek. Helenka i Henek znali się z przedszkola. Straszak był w starszej grupie, ale często czekali razem po południu na babcię Helenki i tatę Henka.



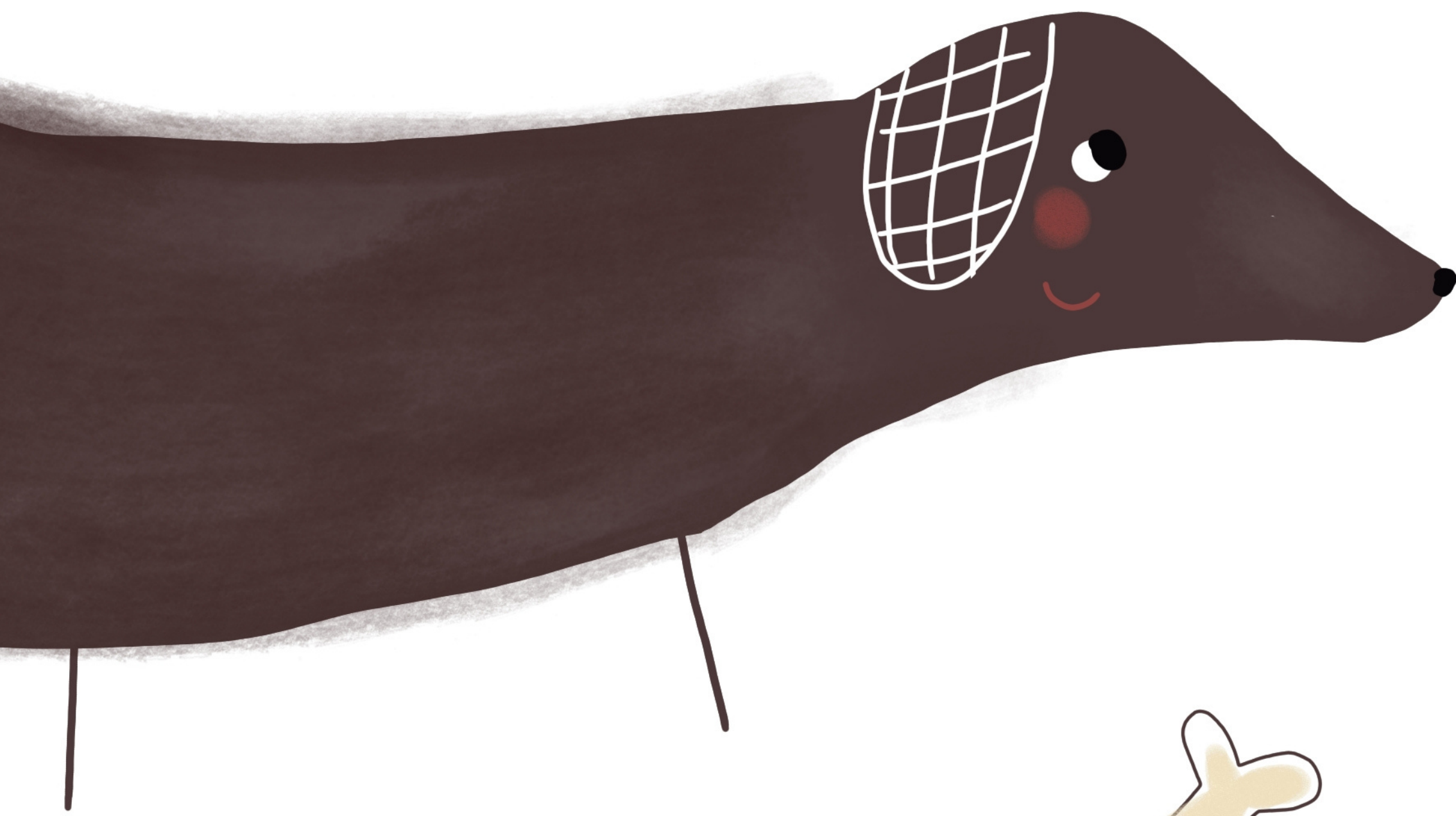


Kiedy Henek podszedł, Helenka na początku czuła się trochę onieśmielona, ale już nie miała ochoty schować się za babcią.

Henek w przedszkolu czasem do niej podchodził i zawsze wydawał jej się bardzo sympatyczny. **Była zadowolona, dlaczego teraz do niej podszedł.**



-Ja też mam pieska! - mówił dalej Henek. - Ale mój ma dużo krótszy ogon. Czym lubisz go karmić? Cukierkami karmelowymi? - powiedział Henek z uśmiechem. Ale miły ten Henek - pomyślała Helenka patrząc na Henka swoimi wielkimi czarnymi oczami. Dziewczynka pokręciła głową.
-Mmmm... To może herbatniczkami? - pytał dalej niestrudzony Henek.



Helenka próbowała się nie roześmiać, ale to było bardzo trudne. -Co on mówi? Herbatniczkami? -
pomyślała rozbawiona dziewczynka.

-Wiem! - zawołał wesoło Henek. Karmelek zjadł Wam kiełbasę! Jamniczki na pewno lubią długie kiełbaski. Dlatego są takie dłuuuuuugie. Helenka nie wytrzymała i zaczęła się głośno śmiać. Henek dumny z tego, że rozbawił koleżankę uśmiechnął się i powiedział:

-Żartowałem. Może chcesz się pobawić? Helenka popatrzyła na Henka niepewnie. **Z jednej strony chciałyby iść, ale z drugiej dalej czuła się jeszcze troszkę nieswojo.** Chociaż Henek był strasznie fajny. I mówił dużo śmiesznych rzeczy. Kiedy dziewczynka tak stała i rozmyślała nagle usłyszała delikatny głos babci:

-Tam jest pusta piaskownica. Może chcecie zrobić psie ciasteczka dla Karmelka? Helenka ochoczo pokiwała głową na myśl o zabawie. Był tylko jeden problem - nie chciała iść sama, ale wtedy nagle usłyszała, jak babcia mówi dalej:

-To może siądę z Wami i jakieś kupię? - Helence bardzo spodobał się ten pomysł. Ciekawe jak to jest, że babcie zawsze wiedzą co pomaga czuć się miło i spokojnie. Fajnie było mieć taką babcię obok. Przytaknęła głową i ruszyła do piaskownicy.

Babcia siadła na rogu piaskownicy, a na jej kolana szybko wskoczył Karmelek. Zaraz potem Helenka i Henek weszli do środka.

-Zobacz jaka fajowa foremka! - krzyknął od razu rozemocjonowany Henek wręczając Helence foremkę w kształcie muszli, którą przed chwilą znalazł.

Helenka wzięła ją do ręki i uśmiechnęła się szeroko. Wyglądała jak muszla, którą znalazła ostatnio, kiedy były z babcią i mamą nad morzem. Zamyśliła się, ale nagle usłyszała głos Henka:

-Komu psie ciasteczko? To najlepsze psie ciasteczka w okolicy!



-Ja poproszę jakieś truskawkowe - odpowiedziała babcia. Macie takie? - spytała Helenkę, ale jej odpowiedź od razu uprzedził Henek:

- Niestety nie mamy.

-A jakie macie?- spytała babcia.

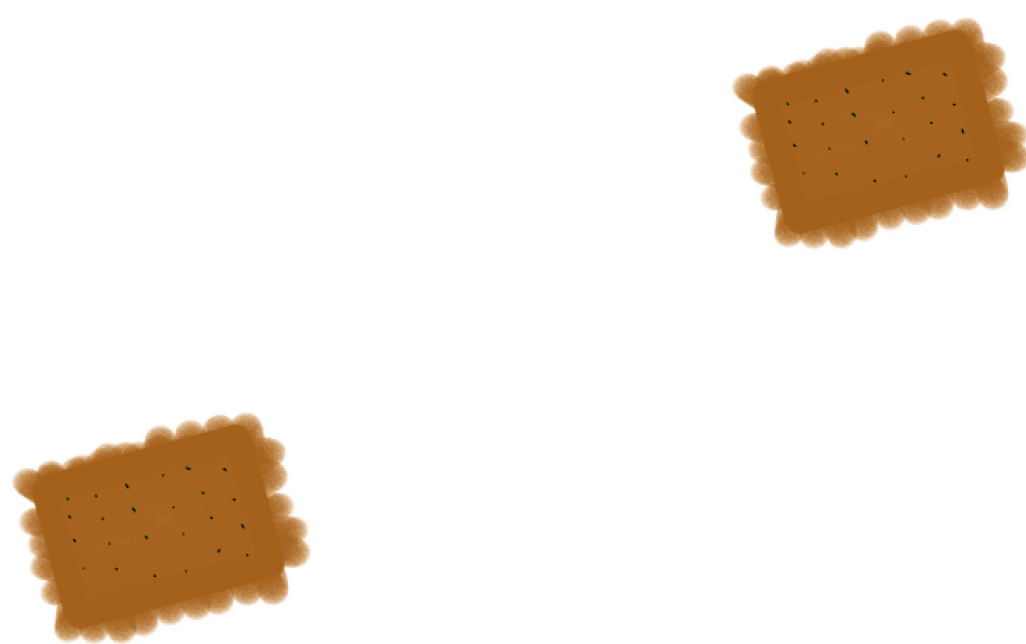
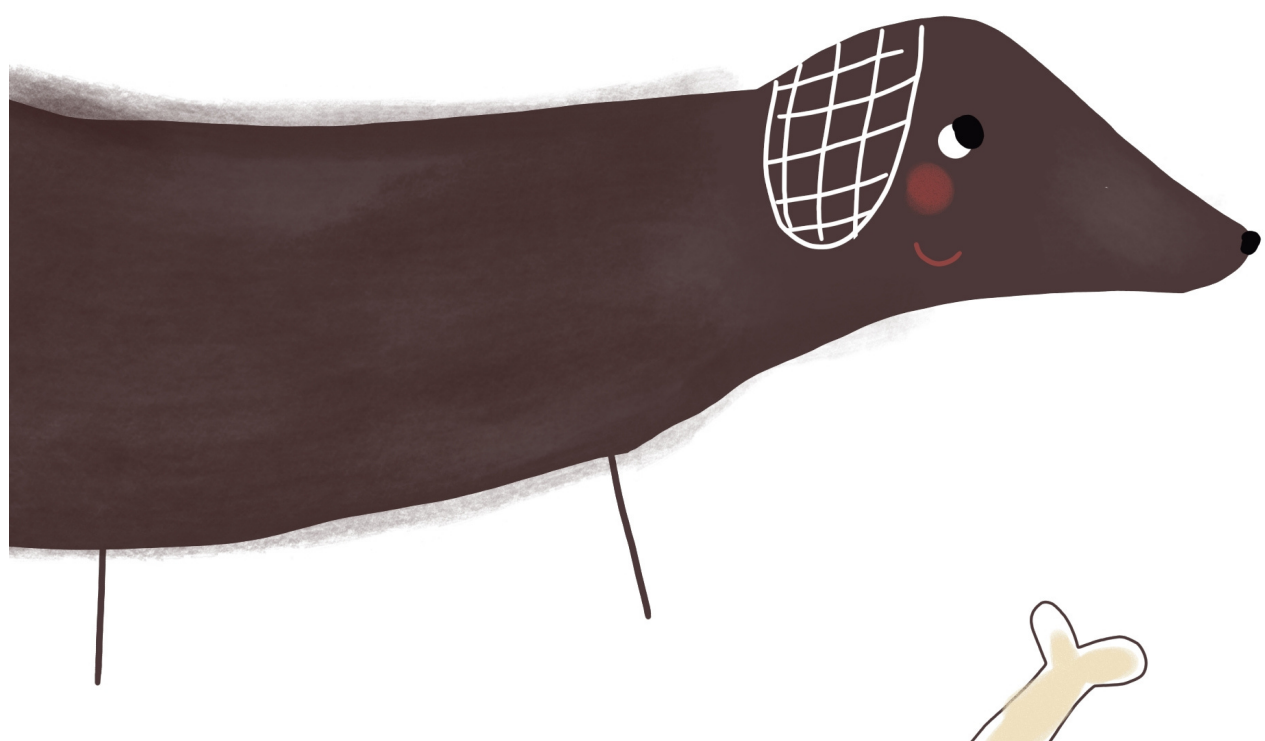
-Musimy sprawdzić na kuchni - odparł Henek. Tata Henka pracował w restauracji, więc doskonale wiedział jak wygląda taka praca.

-I jeszcze jakąś pyszną posypkę do tego, Macie jakieś? - dodała babcia.

-Hmm - Henek chwilę się zamyślił. Niestety posypek nie było w restauracji taty, więc ciężko mu było coś wymyślić.

-Czekoladową, kokosową i karmelową - odpowiedziała nagle Helenka, która przecież znała różne smaki, bo zawsze na Święta piekły z babcią ciasteczka. Henek od razu się uśmiechnął. Ta Helenka, to ma dopiero pomysły!

-Dokładnie tak. Jakie Pani chce zamówić? -Jedno z karmelową dla Karmelka i jedno z kokosową dla jego psiej sąsiadki - Luny.



Helenka szeroko się uśmiechnęła, przyjmując zamówienie a Henek w tym czasie wszystko przygotował i podał jej na tacy.

-Ile płacę? - spytała babcia.

-300 złotych - odpowiedziała zadowolona Helenka.

-Trochę drogo, ale skoro to najlepsze psie ciasteczka... - dodała babcia i zapłaciła podając niewidzialny pieniążek i przybijając dziewczynce piątkę.

A kiedy babcia odbierała swoje ciasteczka w kolejce ustawił się już kolejny klient - Benek Serek, który szukał czegoś dla swojego pieska.

Babcia odeszła z uśmiechem na twarzy i siadła na ławeczce obserwując wesołą zabawę wnuczki, a zaraz za nią wskoczył jamniczek Karmelek, który tylko oblizał się z ochotą na widok wszystkich tych pysznych psich ciasteczek.

-Całkiem tu przyjemnie - pomyślała Helenka i zajęła się dalej zabawą.

Rozmowy dla Małych i Dużych

Zapytaj Twoje dziecko:

- Jak czuła się Helenka na początku bajki?
- Co jej przeszkadzało?
- Gdzie lubiła się bawić?
- Kogo spotkała na placu zabaw?
- W czym była dobra? Co potrafiła robić najlepiej?
- Jak czuła się na końcu?



Kilka słów od Henka

Jak widzisz Helenka kiedy weszła na plac zabaw na początku troszkę bała się podejść do dzieci. Zwłaszcza, kiedy był tam duży hałas i nikogo jeszcze nie znała. Ale potem bardzo fajnie się bawiliśmy. To normalne, że czasem na początku możemy czuć się nieswojo i potrzebujemy chwili, żeby wszystko poznać. Ale z czasem to mija. Helenka już to wie. Ma zawsze ma fajne pomysły na zabawę i wymyśla najlepsze potrawy, kiedy otwieramy naszą restaurację w piaskownicy.





ZADANIE DLA SUPERBOHATERA

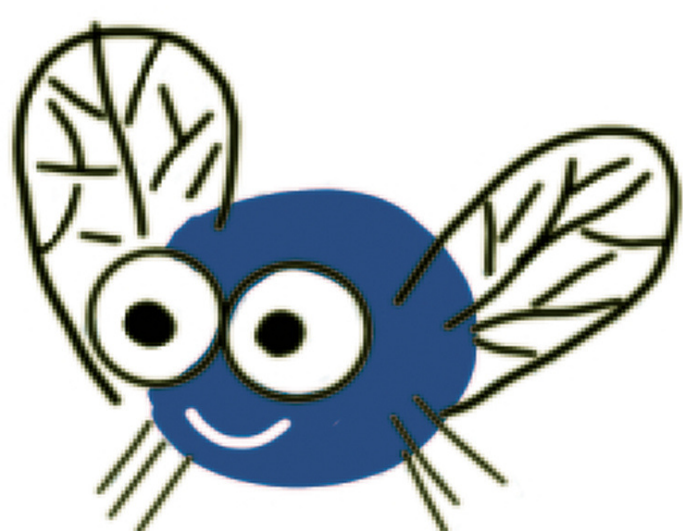
Pomóż Helence i Henkowi w zabawie. Wymyśl i narysuj tutaj kilka śmiesznych psich ciasteczek, które mógłbyś sprzedać razem z nimi w restauracji w piaskownicy. Następnie opowiedz w jakich byłyby smakach i jaką posypkę byś do nich dodał.

PODPOWIEDŹ MUSZKI BASI

Strach to emocja, którą możemy czuć w różnych sytuacjach np. kiedy jesteśmy w nowym miejscu albo poznajemy nową osobę.

Czasem pomaga, żeby na początku po prostu postać i poobserwować sobie to, co nowe i nieznane. Wtedy wszystko staje się bardziej przyjazne a my z czasem pozbywamy się strachu.

Pomaga też śmiech i zabawa.
Henek już to wie, dlatego często rozśmiesza inne Straszaki i Potworaki!





Ciąg dalszy nastąpi...

Mam nadzieję, że spodobała Ci się pierwsza część Księgi Straszaków i Odważniaków.

Będzie mi bardzo miło, jeśli napiszesz jak bajka spodobała się Twojemu przedszkolakowi :)

A jeśli jesteś ciekawy dalszej części przygód Straszaków i Potworaków zapraszam Cię do zaglądania na moje strony.

Joanna Kochańska, psycholog dziecięcy

www.emocjeprzedszkolaka.pl

www.facebook.com/emocjeprzedszkolaka

www.instagram.com/emocjeprzedszkolaka

