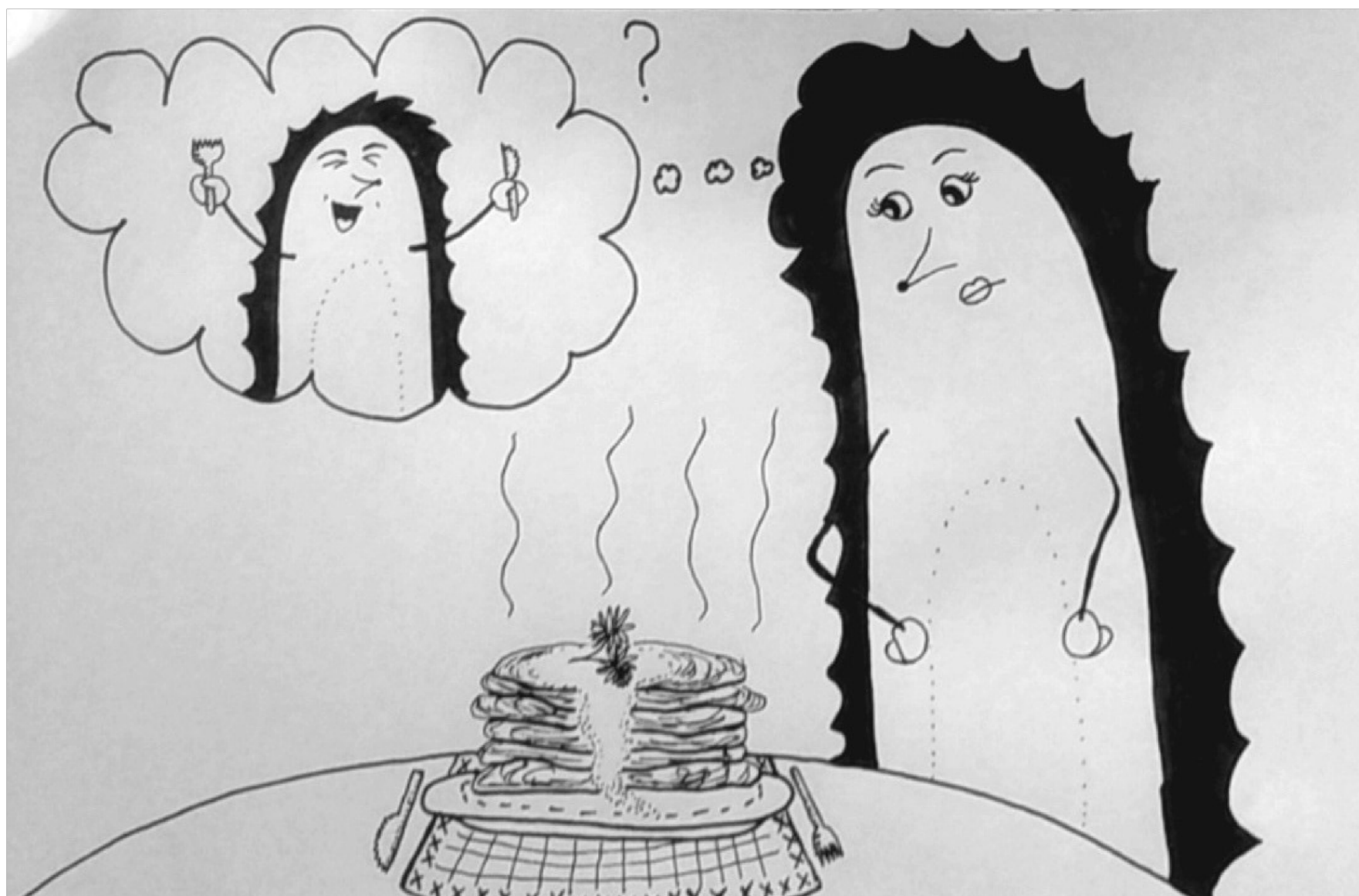


JEŹYK BARTEK DOSTAJE LISTY

Poprzedniego dnia na leśnej polanie była burza, więc rano wszystkie zwierzęta mogły odetchnąć chłodnym i przyjemnym powietrzem. Mama Jeżyka Bartka postawiła na stole gorące rumiankowe naleśniki. Sądziła, że ich zapach jak zwykle sprawi, że Jeżyk chętnie wyjdzie z łóżka. Śniadanie jednak stygło, a Bartek nie wychodził z pokoju. Mama się zmartwiła... *Co mogło się stać?*



Postanowiła pójść do synka. Bartek siedział na łóżku i patrzył przez okno.

- Czy nie masz dziś ochoty na rumiankowe naleśniki? – zapytała troskliwie, stając obok Jeżyka.

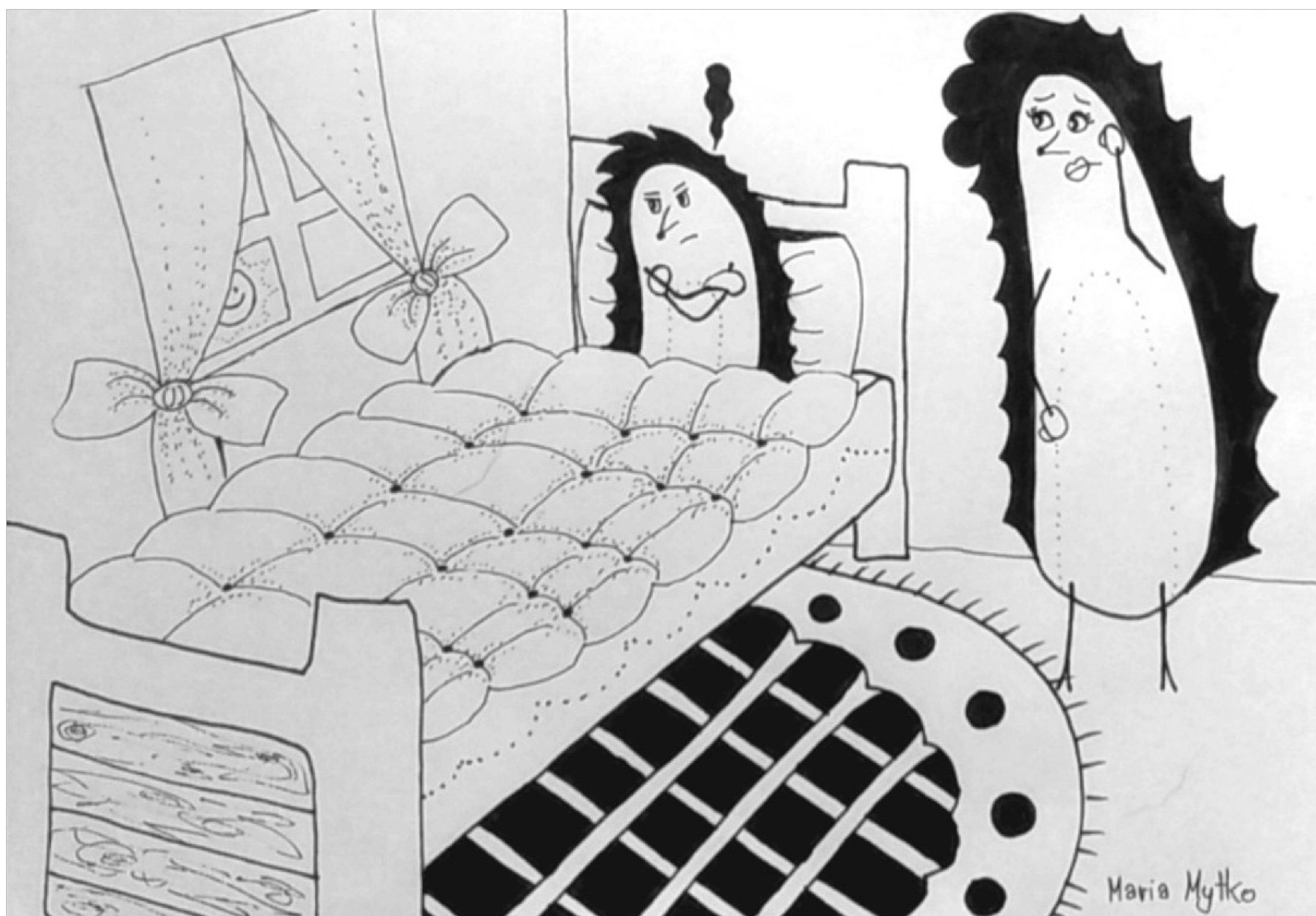
- Nie! – krzyknął Bartek.

Mama uważnie przyjrzała się synkowi. Miał zaciśnięte pięści, zamknięte usta.

Zmarszczył brwi i zmrużył oczy. I jeszcze ten głos... Bartek musi być zły!

- Wyglądasz na zezłoszczonego... - powiedziała mama.

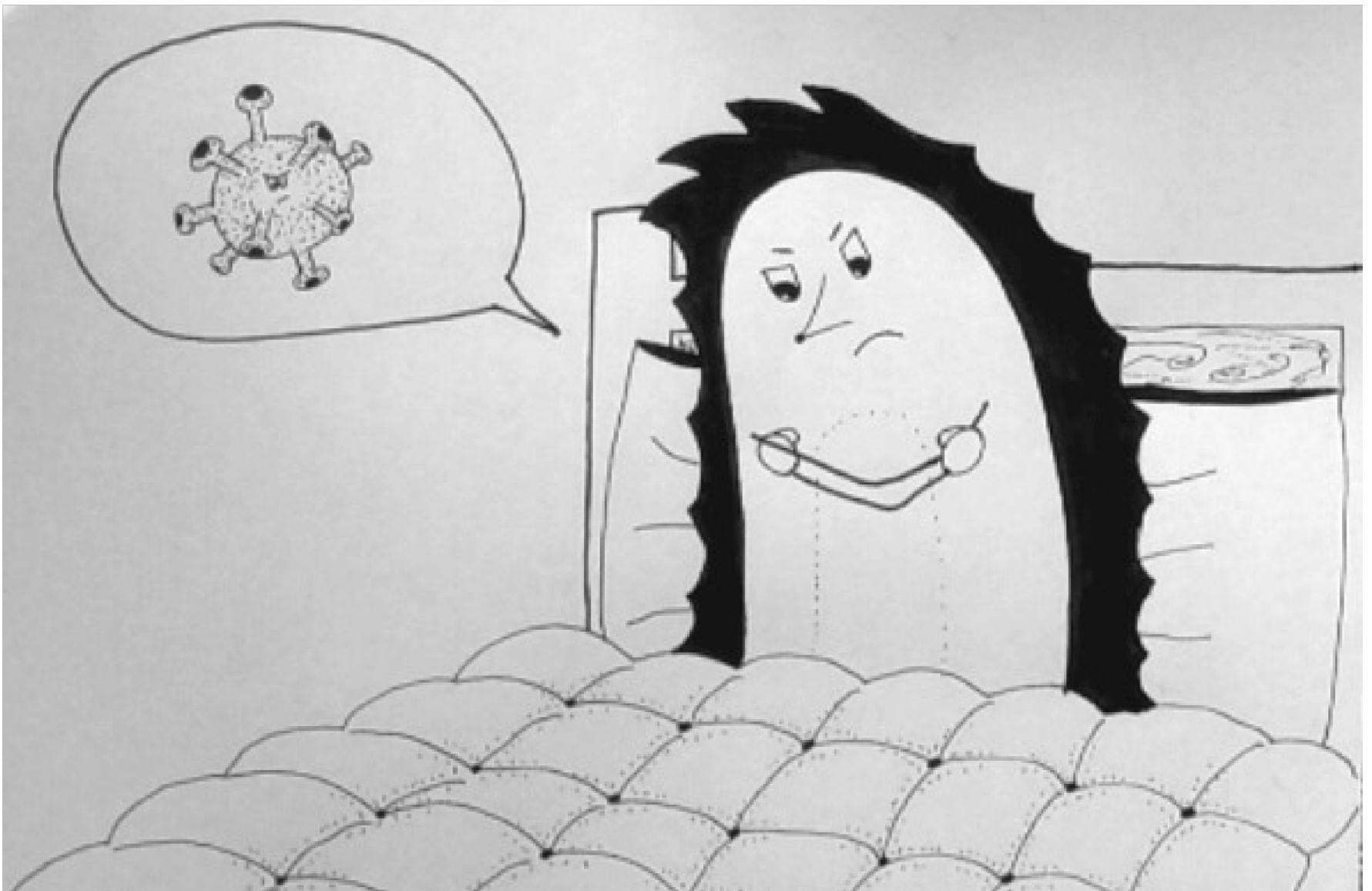
- Tak, jestem bardzo, bardzo zły! – odpowiedział Jeżyk.



- A na co?

- Na tego całego wirusa. Przez niego znów nie pójde do leśnej szkoły. Chciałbym już się pobawić z moimi przyjaciółmi. Poza tym tata teraz bardzo długo jest w pracy!

(Musisz wiedzieć, że tata Jeżyka pracuje w leśnej aptece, do której, w związku z wirusem, przychodzi wiele zwierzątek.)

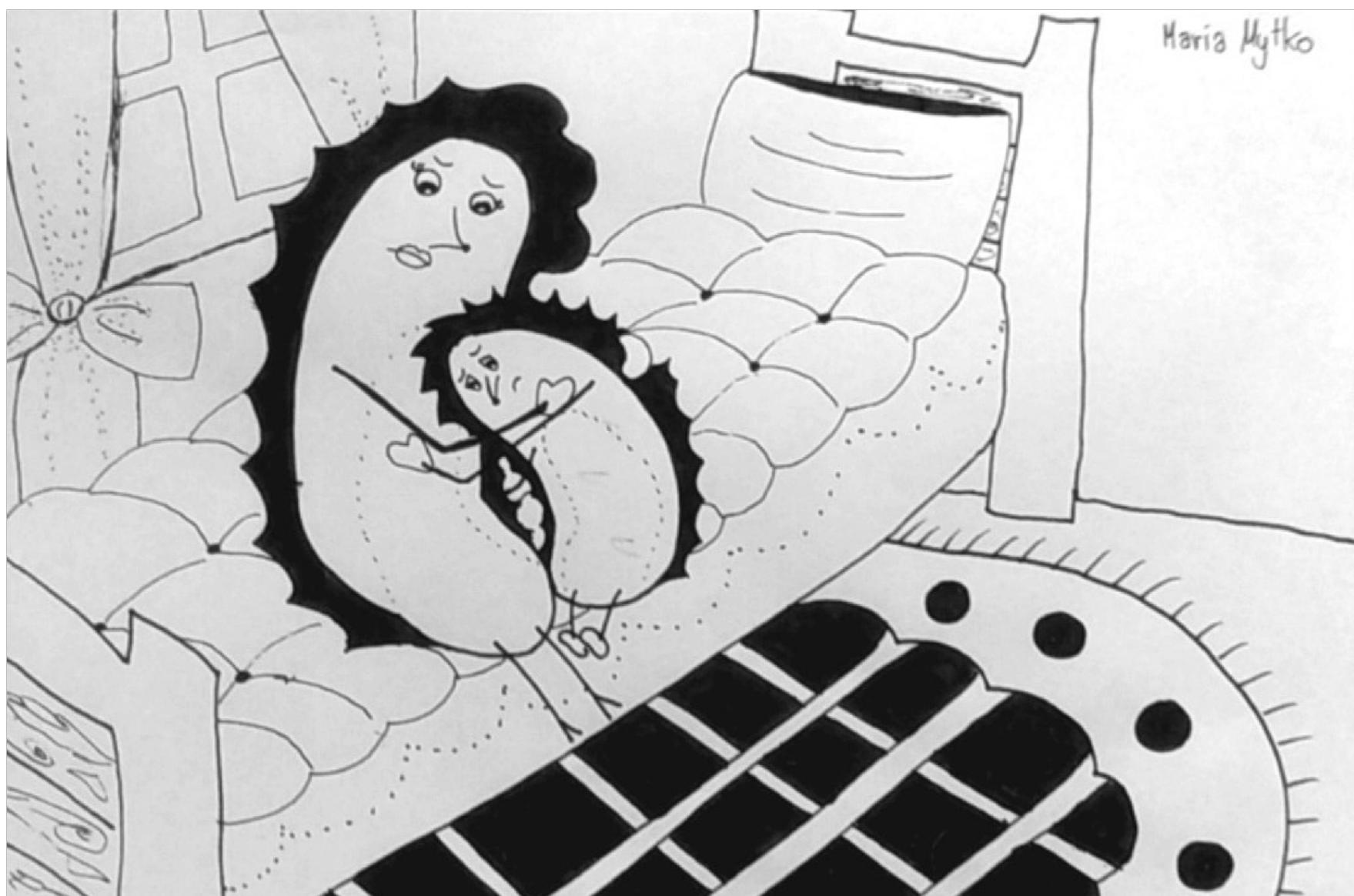


- Tak, mnie też złości wirus... - odpowiedziała mama. - Nie mogę pójść do pracy, rzadko w ogóle wychodzę z norki i rozmawiam z twoim tatą tylko wieczorem. Z drugiej strony mogę spędzić z tobą więcej czasu i poznać twoje różne talenty. Czy pamiętasz puzzle? Nie wiedziałam, że jesteś taki świetny w układanki. A smakowała ci wczorajsza kolacja?

Jeżyk zamyślił się... Przypomniiał mu się smak leśnych grzybów w sosie kasztanowym, były naprawdę pyszne, a mama nigdy wcześniej ich nie ugotowała.

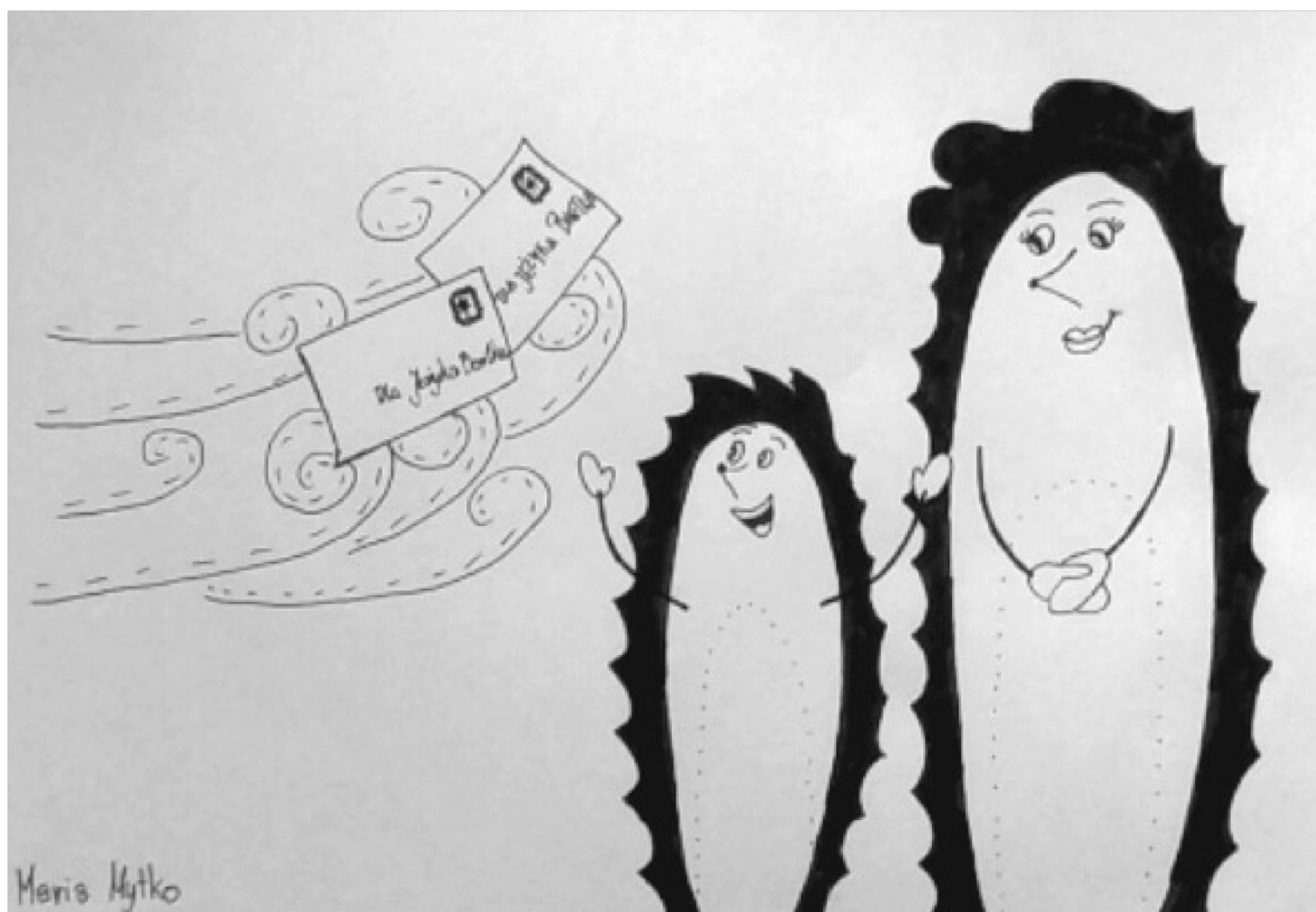
- Nauczyłam się robić to danie, bo miałam trochę wolnego czasu.

Bartek przytulił się do mamy. To zawsze pomagało mu, gdy się złościł, smucił lub za kimś tęsknił. *Może mama ma rację? Może teraz, kiedy jest wirus, zwierzątka złością się, ale też mogą uczyć się nowych rzeczy?*



Gdy tak rozmyślał, usłyszał znajomy świst – to wietrzyk, który przynosi wietrzykową pocztę (czy wiesz, że wietrzykowa poczta roznosi listy do domów zwierzątek i wsuwa je przez szparę pod drzwiami?). Mama wstała i poszła sprawdzić, czy przyleciały nowe listy. Wróciła do pokoju Bartka z dwiema dużymi, szarymi kopertami. Na obu znajdował się napis: „Dla Jeżyka Bartka”.

Jeżyk zaczął skakać z radości. Uwielbiał dostawać listy.



Mama ostrożnie otworzyła pierwszą wiadomość i przeczytała:

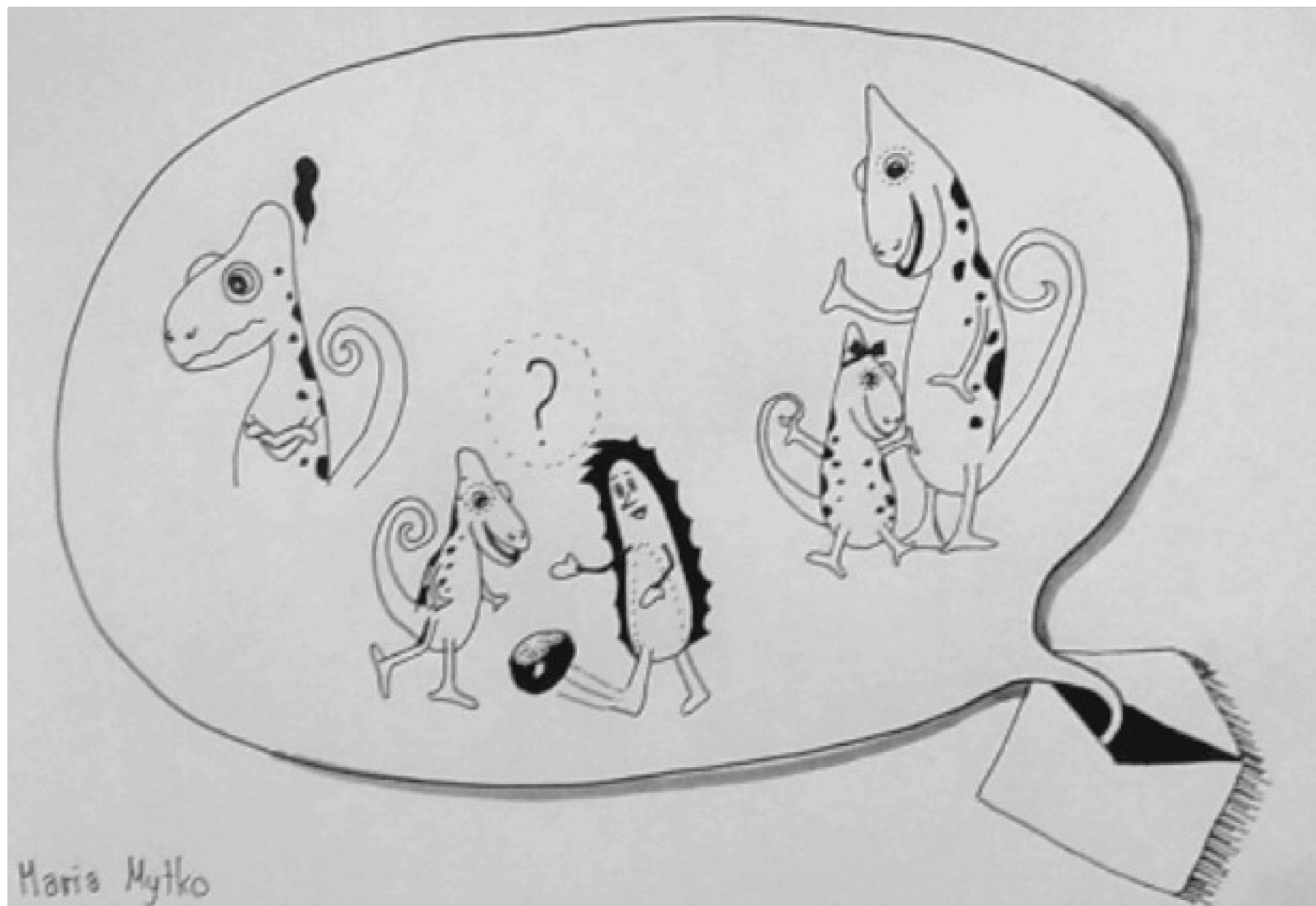
„Drogi Bartku! Jak się czujesz? Ja trochę się boję. Tata mi powiedział, że w dziupli jestem bezpieczna, ale i tak czasem trzęsą mi się łapki i serce szybko mi bije. Wtedy tata opowiada mi bajki i to pomaga. Poza tym zrobiłam wczoraj latawca z liścia! Pierwszy raz! Wyszłam z tatą na gałąź przy naszej dziupli i puszczailiśmy tego latawca. To było świetne, nie wiedziałam, że to potrafię. Gdy spotkamy się w leśnej szkole, na pewno Ci to pokażę.

Wiewiórka Tosia”.



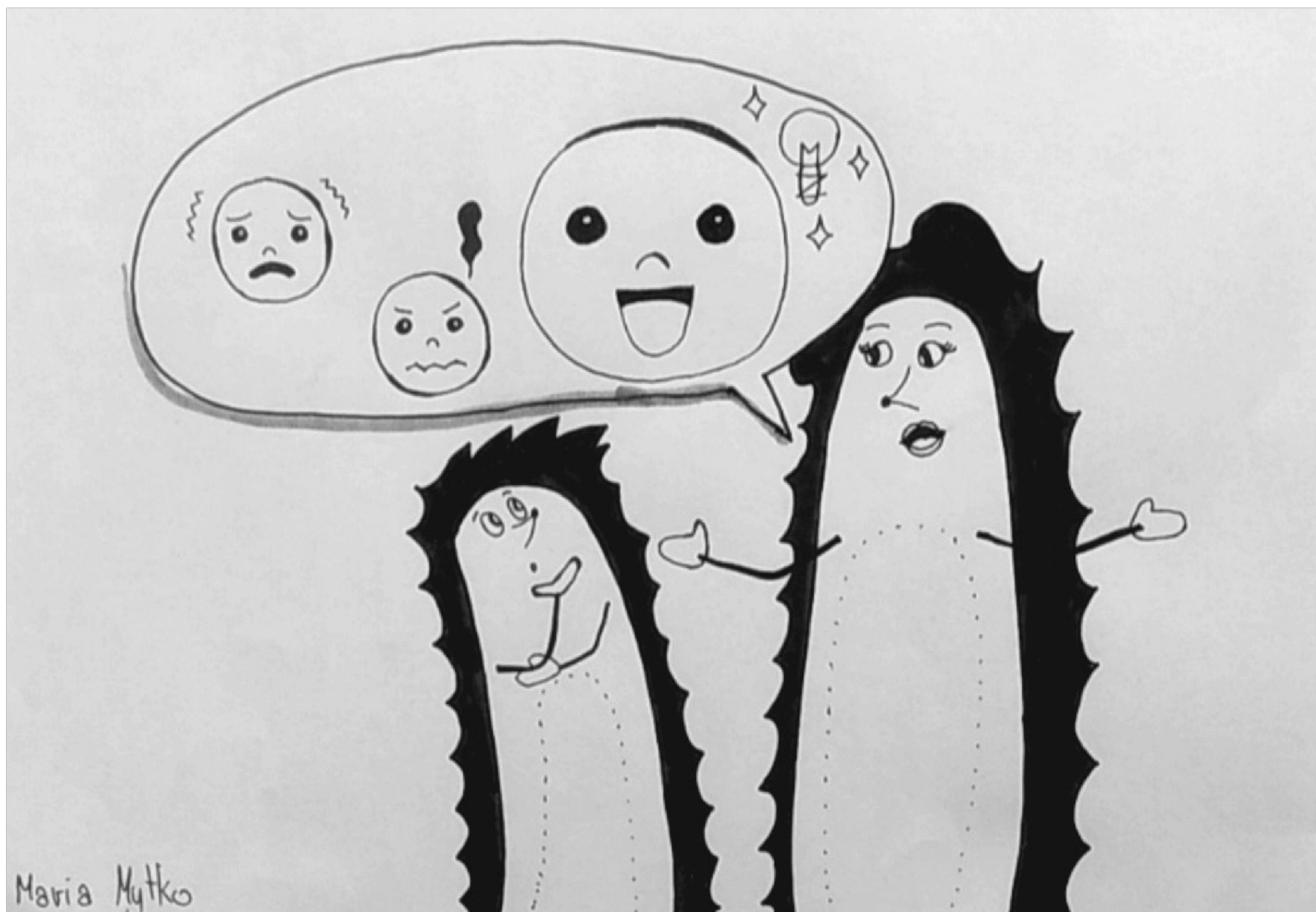
Później mama otworzyła drugą kopertę. Było tam napisane: „Hej, Bartku! Co słychać? Ja jestem bardzo zezłoszczony, nie lubię być tak długo w domu!

Kiedy zagramy w kasztanową piłkę? A tak poza tym nauczyłem moją siostrę zmieniać kolory! Na pewno słyszałeś, że kameleony to potrafią. Moja siostrzyczka była w tym nie najlepsza, a teraz, dzięki mojej pomocy, raz jest biała jak chmurka, a raz czerwona jak muchomor. Gdy wirus przestanie зараżać, przyprowadzę ją do leśnej szkoły. Pozdrowienia! Kameleon Olaf”.



Bartek był bardzo szczęśliwy. Listy od przyjaciół poprawiły mu humor.

- Widzisz, Bartku, zwierzątka czują różne uczucia, gdy przychodzi wirus – wyjaśniła mama. - Jedne się boją, inne się złością, ale na pewno wszystkie mogą się czegoś nauczyć.



- Tak, masz rację! – wykrzyknął Bartek. - I mogą przytulać się do rodziców i pisać listy do przyjaciół.

Jeżyk uśmiechnął się. Zaczął się zastanawiać, co napisze w listach do Wiewiórki Tosi i Kameleona Olafa.

- A może dziś wspólnie zrobimy coś, czego nigdy nie próbowaliśmy? Wtedy mógłbyś o tym napisać do kolegi i koleżanki, a poza tym jestem pewna, że świetnie byśmy się bawili – zaproponowała mama.

- Tak, to świetny pomysł! Już nawet wiem, co chciałbym zrobić...

Wieczorem tego dnia mama i Jeżyk Bartek stali nad kałużą, która po wczorajszej burzy znajdowała się tuż przy ich norce. Dołączył do nich także tata, który wrócił ze swojej pracy w leśnej aptece. Bartek trzymał w łapce małą łódkę, którą wcześniej zrobił z kory i patyczków. Był bardzo ciekawy, czy popłynie... Powoli nachylił się nad wodą i ostrożnie położył na niej łódkę.

Popłynęła! Bartek był z siebie naprawdę dumny.



Kolejnego dnia wietrzykową pocztą zostały wysłane dwa listy – do Wiewiórki Tosi i Kameleona Olafa. A Ty, o czym napiszesz?

KOMENTARZ

BAJKOTERAPEUTYCZNY

Drodzy Rodzice,

Ma prawo być trudno. Mamy prawo się złościć, smucić czy bać. Dziś trudno nam cokolwiek przewidzieć, a niepewność wzmacnia lęk. Izolacja - smutek. Zablokowane działania - złość. Wszystko to naturalne, uzasadnione i... potrzebne. Możemy czuć wszystko, bo każda z tych emocji jest ważną informacją. O nas, naszych potrzebach i ich frustracji.

Tym razem autorka - dzięki wyobraźni i dobrej znajomości dziecięcych trosk - zabiera nas w cudowną podróż do krainy emocji, w której jej bohater - Jeżyk Bartek - zyskuje kolejne cenne umiejętności. Uczy się rozpoznawać i nazywać emocje, które towarzyszą jemu i jego przyjaciołom. Szczególne miejsce w bajce Pani Marta poświęca złości, modelując, w jaki sposób jako osoby dorosłe powinniśmy odnosić się do tego uczucia u dzieci. To emocja, z którą - jako dorośli - często mamy kłopot. Jest niewygodna, silna i z definicji bywa destrukcyjna. Mama Jeżyka ma na nią sposób: pomaga swojemu synkowi rozpoznać ją, nazwać a następnie poszukać sposobów, aby bezpiecznie ją rozładować. Łączy stan emocjonalny z sytuacją, która go aktywuje. Dodatkowo sama opowiada o swoich uczuciach, wskazując tym samym, że to coś całkiem powszechnego, a nawet potrzebnego w zaistniałej sytuacji. Dzięki listom od swoich przyjaciół Jeżyk Bartek dowiaduje się, że inne osoby mają tak samo (jak Kamelon Olaf) lub zupełnie inaczej (jak Wiewiórka Tosia). Piękna to lekcja o tym, że choć bywa trudno, zawsze można o tym opowiedzieć i zostać zrozumianym. Bo o emocjach warto rozmawiać. Czytając bajkę, koniecznie proszę zwrócić uwagę na połączenie uczuć z reakcjami, jakie wywołują w organizmie. To cenny kapitał na przyszłość.

Pragnę zwrócić uwagę na jeszcze jeden aspekt bajki. Pomimo trudnej sytuacji, w której się znaleźliśmy wciąż jest tak, że możemy dokonywać wyboru. Jeżyk Bartek i jego listy to piękna opowieść o tym, na co chcemy zwrócić uwagę. Pandemia uniemożliwiła i zablokowała wiele działań, to fakt. A gdyby tak spróbować spojrzeć z zupełnie innej strony? Jakie działania umożliwiła? Jakie szanse stworzyła? Co pozwoliła docenić? Jakie dobre zmiany przyniosła? Jaką wartość? To tylko kilka z pytań, do których skłania nas lektura bajki o Jeżyku Bartku, który czas pandemii postanowił wykorzystać, aby zdobyć nowe umiejętności wzorem swoich przyjaciół oraz za zachętą mamy. Zdaję sobie sprawę, że to niełatwe pytania w obliczu wielu wyzwań, z którymi teraz się mierzymy. Jestem jednak przekonana, że to, ile lęku, złości i smutku będziemy przeżywać w tej sytuacji, w dużej mierze zależy od jednostkowych wyborów, których dokonamy, i działań, które wybierzemy. Jeżyk Bartek chyba jest już specjalistą. Czas na nas. Podarujmy naszym dzieciom opowieść o tym, jak radzić sobie lepiej, jak szukać rozwiązań i znajdować sposoby. O tym jak widzieć dobre w trudnym.

Aleksandra Salwa
psycholog dziecięcy, psychoterapeuta

P o r o z m a w i a j c i e ...

... o tym, jakie są plusy i minusy sytuacji, w której się znaleźliście jako rodzina.

+		-
Co nowego/dobrego/pozytywnego dostrzegacie w tej sytuacji? Co Wam umożliwiła? Co warto docenić? Jakie są dobre aspekty sytuacji, w której znajdujemy się aktualnie?	vs.	Co jest (naj)trudniejsze? Co uniemożliwiła/„zabrała” Wam aktualna sytuacja? Jakie są nie do końca dobre aspekty sytuacji, w której znajdujemy się aktualnie?

... o tym, jak mogą czuć się ludzie w tej sytuacji.

1. Najpierw odnieście się do treści bajki. Zapytajcie, jak czuł się Bartek oraz jego przyjaciele i z jakiego powodu. Opowiadając, poszukajcie odpowiednich obrazków.
2. Zapytajcie, jakie jeszcze uczucia mogą towarzyszyć ludziom/innym dzieciom w tej sytuacji (np. smutek, że nie mogą widywać swoich kolegów/koleżanek/osób z rodziny).
3. Opowiedzcie, jak wy się czujecie w tej sytuacji. Nazwijcie uczucia i połączcie je z aspektem, który je wywołuje, wzorem mamy Jeżyka np. „Ja też złość się na tego wirusa, bo...”.
4. Zapytajcie dziecko, do którego bohatera podobne są jego uczucia. Do Jeżyka Bartka? Wiewiórki Tosi? Kameleona Olafa? A może jeszcze inne?

... o złości.

1. Po czym mama Jeżyka Bartka poznała, że synek jest rozzłoszczony?
2. Podkreślcie, że złość jest nam potrzebna, ponieważ ukazuje, że ktoś lub coś nie pozwala nam zrobić tego, co chcemy lub dostać tego, czego naprawdę potrzebujemy.
3. Jakie sytuacje mogą powodować, że się złościmy?
4. Co możemy chcieć zrobić kiedy się rozzłościmy?

... o tym, co może pomagać w radzeniu sobie z emocjami.

1. Jaki Jeżyk Bartek miał sposób na swoją złość? Co mu pomagało, gdy się złościł? Zbierzcie pomysły wszystkich zwierzątek na radzenie sobie z ich uczuciami!
2. Jak Wy radzicie sobie z emocjami, które Wam towarzyszą? Co jest dla Was pomocne?
3. A jakie inne sposoby można zaproponować Jeżykowi Bartkowi, aby mu pomóc w wyrażeniu jego złości? Co można polecić dla Wiewiórki Tosi, aby poradziła sobie ze swoim strachem?

... o tym, co moglibyście zrobić wspólnie całą rodziną (być może po raz pierwszy?).

Zróbcierazem!

1. Potraktujcie bajkę jak kolorowaną. Niech dziecko nada jej wyjątkowy charakter!
2. Wykorzystajcie obrazki, aby nazywać emocje bohaterów historyjki. Postarajcie się skojarzyć emocje z reakcjami ciała, które im towarzyszą. Możecie narysować, gdzie w ciele „mieszkają” poszczególne emocje. Zwróćcie uwagę, jak zmieniają się wyrazy mimiczne, kiedy towarzyszą nam poszczególne emocje.
3. Korzystając ze wskazówek dotyczących rozmowy z dzieckiem, zbudujcie bilans zysków i strat związanych z epidemią. Narysujcie lub spiszcie Wasze pomysły.
4. Niech każdy z domowników spróbuje sporządzić listę rzeczy, których chciałby się nauczyć. Porozmawiajcie, które pozycje z listy są możliwe i wybierzcie te, które spróbujecie realizować.
5. Przygotujcie Słoik Pozytywnych Zdarzeń i każdego dnia wrzucajcie tam jedną rzecz, za którą jesteście wdzięczni danego dnia (rysunek lub notatka). Pod koniec tygodnia usiądźcie z herbatą i przeczytajcie wszystkie cudowności tygodnia! Uśmiech gwarantowany :-)
6. Sporządźcie Koło Złości. Podczas rozmowy o złości spróbujcie wygenerować jak najwięcej pomysłów na to, jak można sobie z nią spróbować poradzić. Narysujcie Koło, podzielcie np. na 8 części i w każdej z nich wpiszcie/narysujcie inną propozycję. Powieście koło w jakimś widocznym miejscu, aby móc skorzystać z niego zawsze wtedy, kiedy przyjdą trudne emocje. Po jakimś czasie porozmawiajcie, jak działają sposoby i które sprawdzają się najlepiej. Zmodyfikujcie je tak, aby pasowało do potrzeb i obserwacji dziecka.
7. (7+) Poproś dziecko, aby samodzielnie przeczytało bajkę i podkreśliło emocje Jeżyka Bartka oraz znalazło w tekście jego myśli (zaznaczone kursywą).
8. (7+) Napiszcie maile do ważnych osób (przyjaciół, nauczycieli, rodziny), w których opiszecie, jak radzicie sobie ze skutkami epidemii oraz co dobrego spotkało Was w minionym tygodniu.