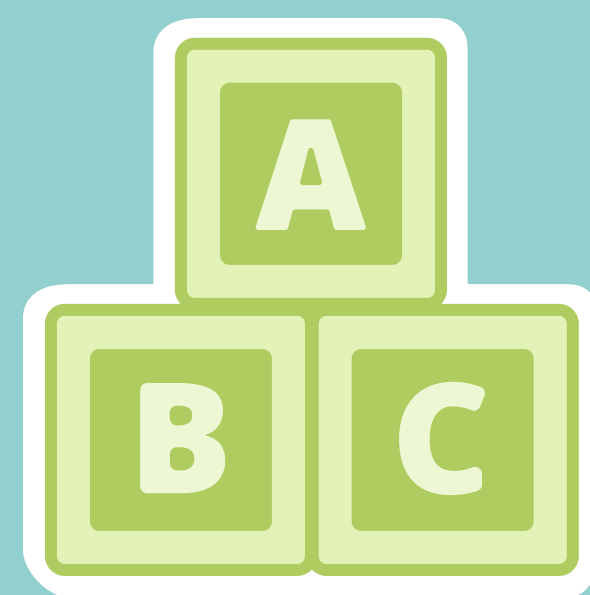
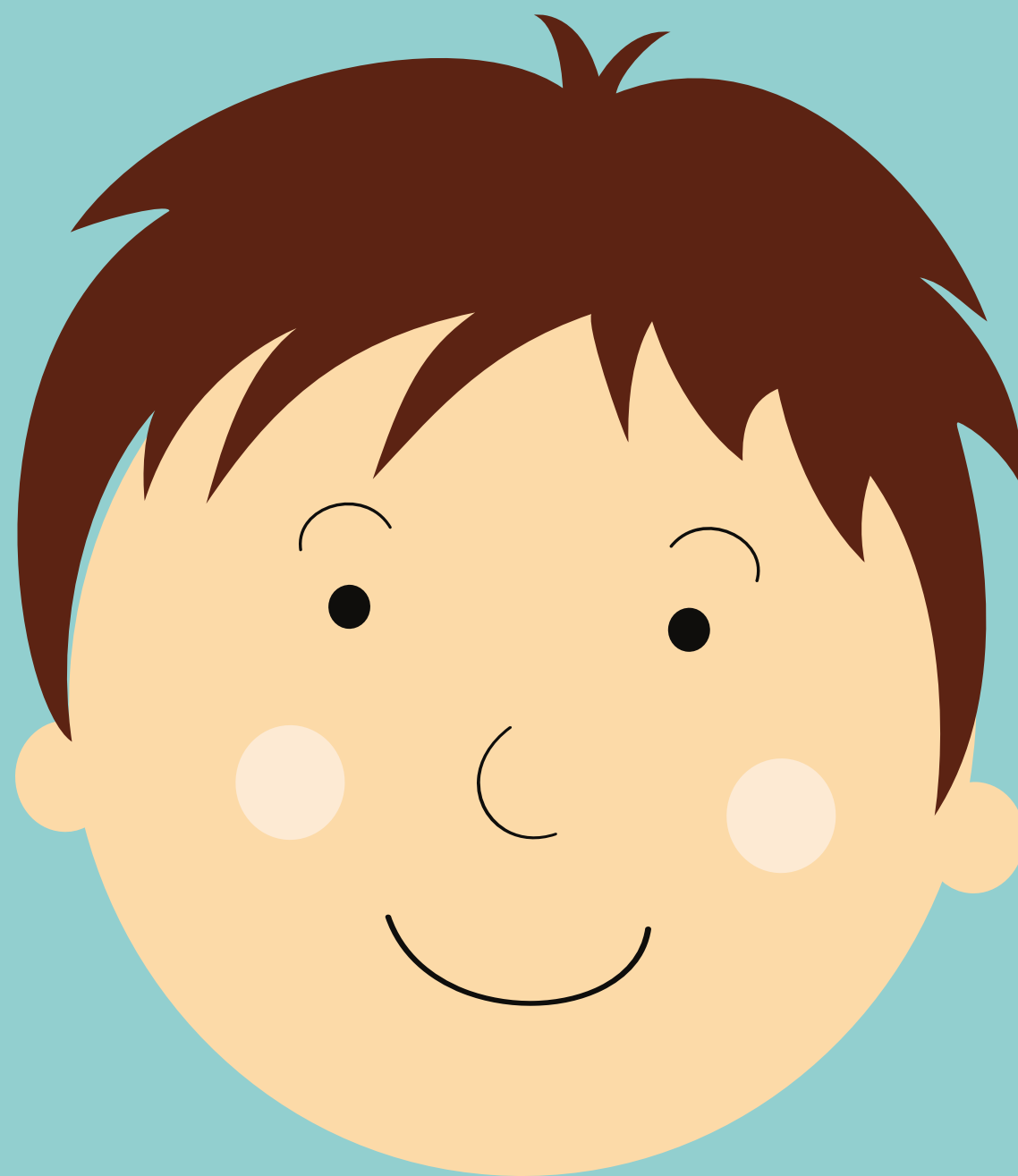


BAJKA TERAPEUTYCZNA

Powrót do * przedszkola



JOANNA KOCHAŃSKA

Drogi Rodzicu!

Przed powrotem do przedszkola po tak długim okresie, jakim jest izolacja, dziecku mogą towarzyszyć różne emocje - od ekscytacji, przez radość po smutek czy strach. Jeśli Twoje dziecko odczuwa smutek i nie chce wracać możesz przeczytać mu właśnie tę bajkę. Zanim zaczniecie pamiętać jednak o kilku rzeczach:

1. Spokojny rodzic to spokojne dziecko.

Zastanów się nad tym, jakie Tobie towarzyszą uczucia w związku z powrotem dziecka do przedszkola w obecnej sytuacji.

Ważne jest to, abyś jako rodzic potrafił je u siebie zauważyć i zaakceptować. Jeśli nie dopuścisz ich do siebie i nie będziesz umiał sobie z nimi radzić dziecko łatwo to wyczuje i może zarazić się emocjami, co dodatkowo utrudni mu powrót.

Dla dziecka pomocne będzie, gdy rodzic będzie podchodził do sytuacji ze spokojem, w sposób pozytywny, dając mu poczucie bezpieczeństwa.

2. Bajkę najlepiej przeczytać dziecku, kiedy oboje jesteście zrelaksowani i czujecie się spokojni. Tylko wtedy dziecko będzie w stanie przyjąć jej treść.

3. Bajka jest tylko narzędziem, niekoniecznie rozwiązaniem problemu. Sama lektura nie oznacza, że dziecko pozbędzie się trudności. Identyfikacja z bohaterem ma mu tylko pomóc lepiej rozumieć swoje uczucia i dać ukojenie, że nie tylko jemu towarzyszą trudne emocje. Dziecko dostaje przekaz "Inne dzieci mają podobnie, ale udaje im się to przezwyciężyć".

4. Należy pamiętać o tym, że każde dziecko jest inne. Jego sposób radzenia sobie ze zmianą czy nową sytuacją zależy od wielu czynników - stopnia dojrzałości układu nerwowego, dojrzałości emocjonalnej i wielu innych czynników.

5. W towarzyszeniu dziecku w trudnych emocjach bardzo ważna jest postawa rodzica. Aby lepiej pomóc swojemu dziecku możesz:

-Akceptować i nazywać jego emocje. Dokładnie tak jak robi to mama Tomka w bajce.

Tomkowi jest smutno, ale Twoje dziecko może mieć inaczej. Może się bać, złościć. Próbując pomóc dziecku w zrozumieniu swoich emocji nigdy nie narzucaj tylko sugeruj i słuchaj go uważnie.

-Odpowiadać na jego pytanie dotyczące sytuacji związanej z wirusem. Przekaz powinien być jednak dostosowany do jego wieku.

-Informować je o planie dnia, czasie powrotu z przedszkola. Możecie zaplanować wspólną aktywność, na którą dziecko będzie czekało.

6. W bajce tylko wspominałam o kwestii zachowania zasad bezpieczeństwa przez dzieci, bo jej głównym celem jest wsparcie dziecka w trudnych emocjach. Pamiętaj, że ta bajka nie zastąpi rozmowy z dzieckiem na ten temat potrzeby przestrzegania zaleceń sanitarnych w przedszkolu.

Joanna Kochańska, psycholog dziecięcy
www.emocjeprzedszkolaka.pl

Tomek wstał całkiem nie w sosie. Zbliżał się dzień powrotu do przedszkola. A tak fajnie było w domu. Całe dni można było spędzać z mamą i tatą. Nawet jak trochę pracowali to zawsze byli obok. A teraz trzeba było wrócić.

Kiedy tylko otworzył oczy, czuł jak powoli łezki napływają mu do oczu. Już miał zacząć płakać, ale nagle usłyszał mamę:

-Dzień dobry kochanie! Jak się dziś miewasz? - powiedziała mama i dała mu buziaka prosto w czoło. Tomek uwielbiał te buziaki od mamy, dlatego szybko zapomniał o złym nastroju i poczuł się od razu lepiej. Powoli wstał i podreptał do kuchni. Zobaczył, że na stole gotowe jest już mleko z jego ulubionymi płatkami czekoladowymi w misce z uśmiechem.



Chłopiec wdrapał się na krzesło, siadł do stolika i już miał zacząć jeść, ale wtedy znowu przypomniał sobie o przedszkolu i jakoś stracił apetyt.

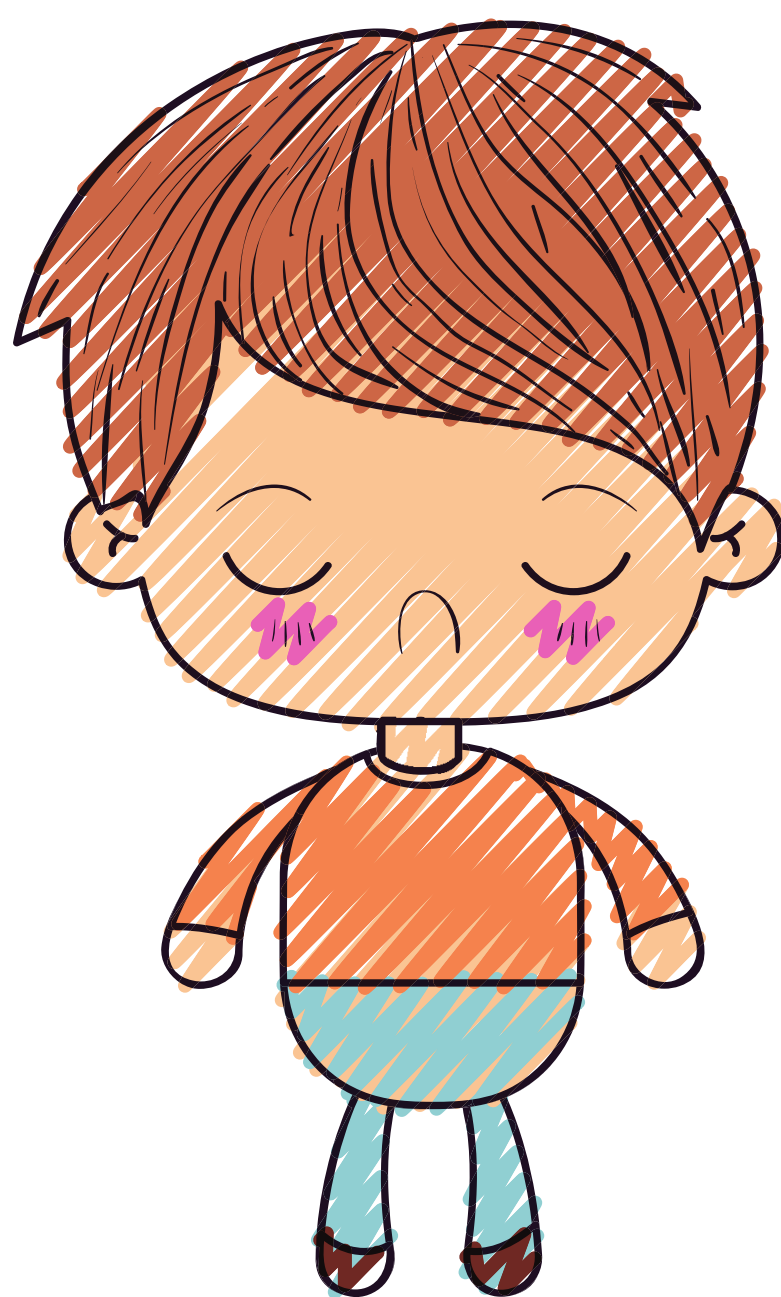
-Co się dzieje? - mama kucnęła, nachyliła się nad synkiem i spojrzała mu prostu w oczy.

-Nie jesteś głodny? - zapytała. Czy może chodzi o coś innego?

-Mamo, ja... - Tomek zaczął nieśmiało. Ale od razu poczuł, że trudno mu mówić i spuścił głowę w dół.

-Widzę, że chyba Ci z czymś trudno? - zaczęła delikatnie dopytywać mama.

Tomek zobaczył, że z zaciekawieniem patrzy na niego swoimi niebieskimi oczami i poczuł, że może jej powiedzieć, co się naprawdę dzieje.



-Mamo, ja nie chce iść do przedszkola! - wyrzucił z siebie chłopiec i znowu poczuł, jak jego oczy wypełniają się znowu łzami.

-Mmm, rozumiem. Było fajnie, jak mogliśmy sobie posiedzieć w domku? - spytała mama.

-Tak! - krzyknął chłopiec a potem wtulił się w nią, bo czuł, że tylko tego teraz potrzebuje. Było mu tak smutno.

-Wiem kochanie, mi też było dobrze w domku, ale przyszedł czas, kiedy wszyscy musimy wrócić.

- zaczęła delikatnie mama. Rozumiem, że wolałbyś być z nami, w domku?

Chłopcu zrobiło się trochę lepiej, że mama rozumiała o co chodzi, ale dalej wolałby robić z nią przytulasy i nigdzie nie iść.

-Ale wiesz co... - mama powolutku mówiła dalej i spytała: Mogę Ci coś opowiedzieć? - spytała.



Chłopiec skinął głową. Wiedział, że mama opowiada fajne bajki. Może teraz też coś wymyśli?

-Pamiętasz jak zaczynaliśmy chodzić do przedszkola? Tomek powoli przypomniał sobie swoje pierwsze dni.

-Tak, byłem wtedy bardzo mały - powiedział chłopiec.

-To prawda. Nie dosięgałeś wtedy nawet do tego krzesła. Musieliśmy z tatusiem Cię na nie wsadzać.

-Tak! I robiliście mi wtedy "samolot". - Chłopiec uśmiechnął się do siebie, kiedy przypomniał sobie jak rodzice śmiesznie sadzali go na krześle odliczając 3,2,1 i udając start samolotu.



Myślał wtedy, że polecą aż do samego nieba.

-No właśnie. Wtedy pierwsze dni w przedszkolu też były trudne, prawda? - mówiła dalej mama.

-Tak. Też miałem łezki w oczach i było mi bardzo, bardzo smutno.

-Mhm. - mama przytaknęła głową.

A pamiętasz co było potem? - pytała dalej powolutku mama.

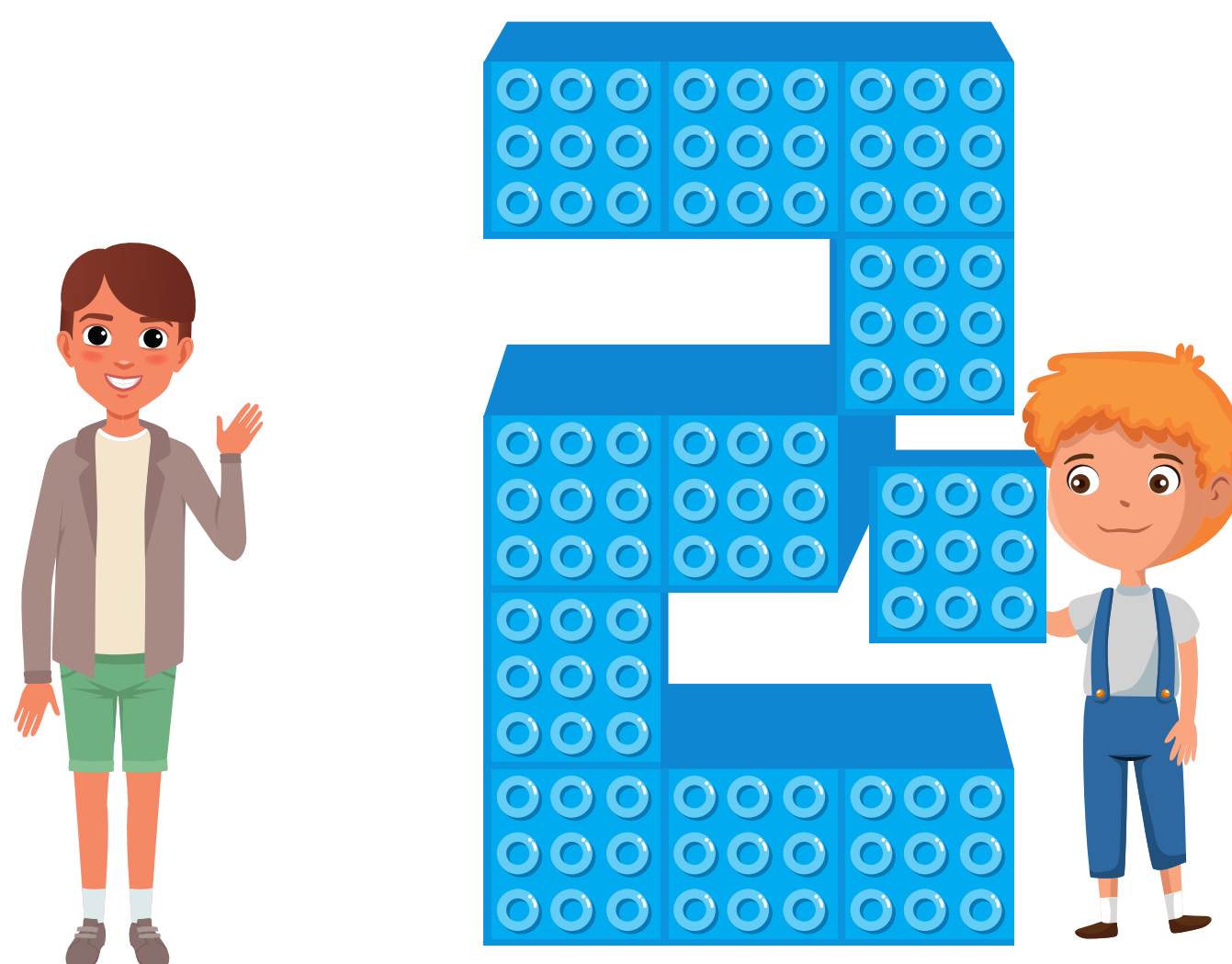
-Tak, potem trochę płakałem jak wchodziliśmy do naszej sali Kwiatków i Pani Ania siedziała ze mną na dywanie. - chłopiec przypomniał sobie Panią Anię z jej kręconymi włosami. Ciekawe jak się miewa Pani Ania i czy dalej się tak dużo uśmiecha jak zawsze. Czy w domu śpiewa te same piosenki co w przedszkolu? Pewnie tak. - pomyślał Tomek.



A potem przypomniał mu się jego kolega Bartek i powiedział:-Mamo, wiem! Potem poznałem Bartka i zaczęło być trochę fajniej.

-Tak, ja też to pamiętam. Pani Ania mówiła, że czasem było Ci smutno, ale odkąd zaczęłeś bawić się z Bartusiem to spodobało Ci się w przedszkolu.

-Tak, ułożyliśmy wtedy z Bartkiem naszą pierwszą, wielką wieżę z klocków. -
powiedział Tomek i poczuł, że powoli przychodzi lepszy humor, a smutek robi się coraz mniejszy.



-Słuchaj Tomku, teraz będzie podobnie. Na początku pewnie będzie czasem trochę smutno. I to normalne. Ale z czasem smutek zrobi się mniejszy, tak jak wtedy.

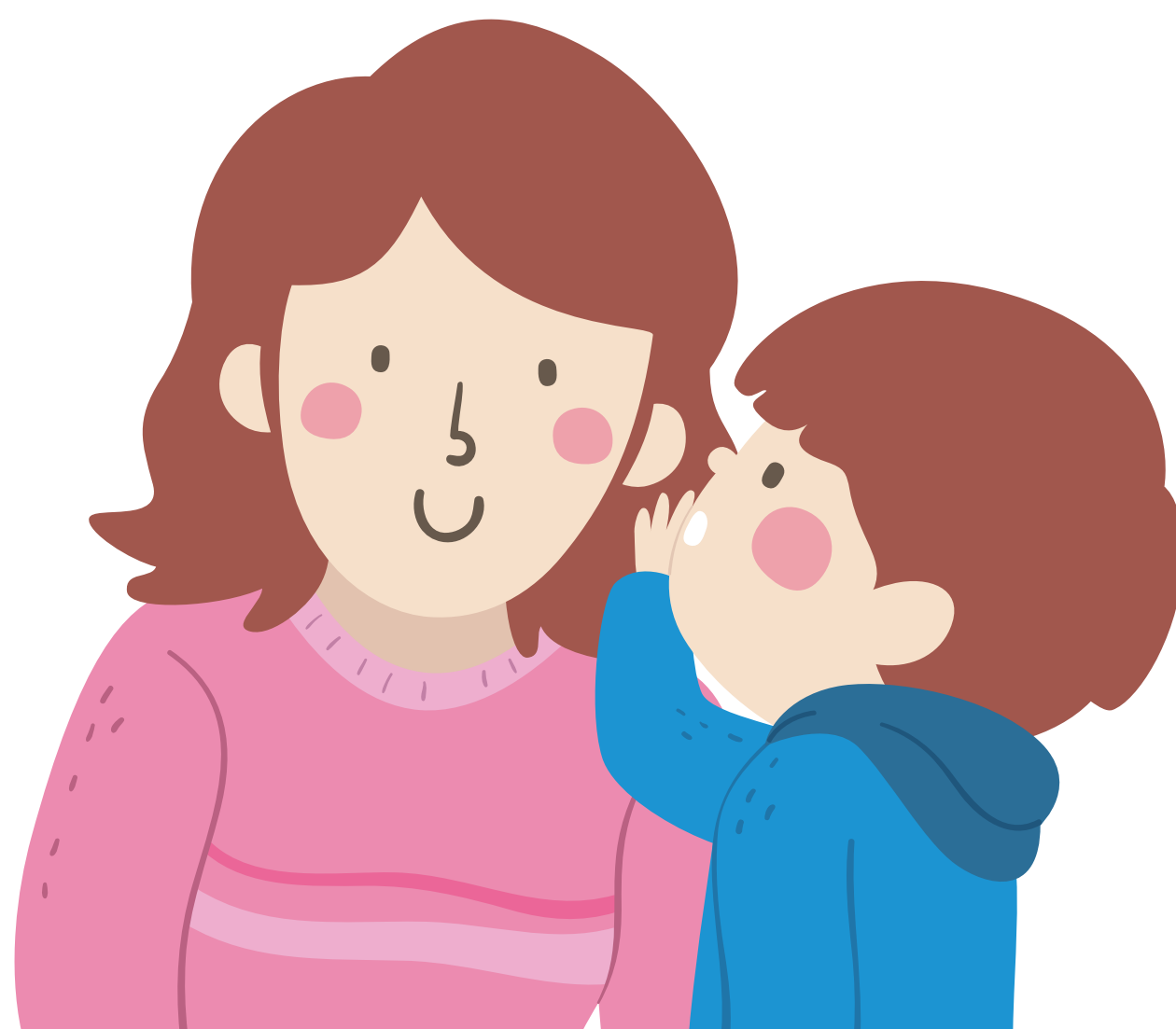
-I potem zniknie? - spytał chłopiec.

-Jestem tego pewna. Pan Smutek czasem nas odwiedza, ale jak się nim zajmujemy to potem odchodzi. - uśmiechnęła się mama

-Hmm, no może tak. - Tomek przytaknął.

Rzeczywiście, wczoraj też był smutny, jak nie udało mu się zrobić rysunku tak jak chciał, ale potem tata go przytulił, minęło trochę czasu i wieczorem kiedy bawił się z rodzicami był już wesoły.

-Mamo, a co z tym wirusem? - spytał nagle Tomek. No wiesz, mówiliście z tatą, że jest, a teraz już sobie poleciał gdzieś samolotem i dlatego wracamy do przedszkola i do pracy?



-Nie kochanie, ale wszyscy dbamy bardzo o to, żeby do nas nie przyszedł. Tak jak to robiliśmy w domku. Dlatego myjemy ręczki, ubieramy maseczki. Panie w przedszkolu będą dziś z Wami rozmawiać o tym, co zrobić, żeby nie wpuszczać go też do przedszkola.

-Mogę mu powiedzieć "A sio wirusie!" - Tomek ochoczo krzyknął. Był bardzo dumny z tego pomysłu. Zwłaszcza, że widział jak mama się uśmiecha.

-Możesz, ale ważne jest też, żeby myć ręce i słuchać tego, co mówią Panie w przedszkolu. Będziecie mogli się dalej bawić, ale możliwe, że troszkę inaczej niż wcześniej.



-Będę mył ręczki mamusiu i słuchał Pani Ani. Opowiem jej też o wszystkich rysunkach, które zrobiliśmy w domku, jak nam zadawała te prace z komputera. Opowiem jakie fajne jajo zrobiliśmy na Święta!

-Myślę, że bardzo ją to ucieszy. - powiedziała z uśmiechem mama. To co, ruszamy? Chcesz dojeść płatki?

-Tak, zjem całą miche. Mamo, a co z Panem Smutkiem? Co jak znowu przyjdzie? Powiedzieć mu "A sio", jak wirusowi?

-Myślę, że możesz spróbować pobawić się w coś co lubisz i potem pewnie znowu Pan smutek odejdzie. A jak po Ciebie przyjdę to wrócimy do domku i zagramy w Twoją ulubioną grę, co Ty na to? - powiedziała mama i pogłaskała synka po głowie.

-To ja ją przygotuję na stole, żeby na nas czekała - powiedział chłopiec i podreptał do swojego pokoju wyciągnąć swoją ulubioną grę - Pędzące pociągi.

