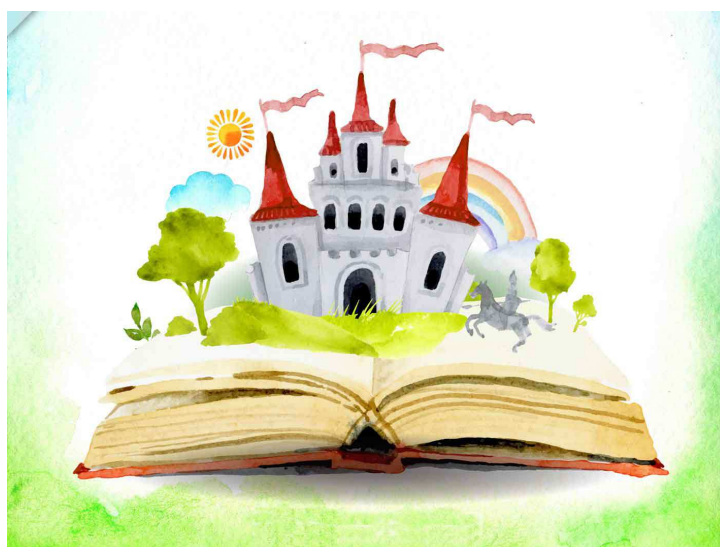


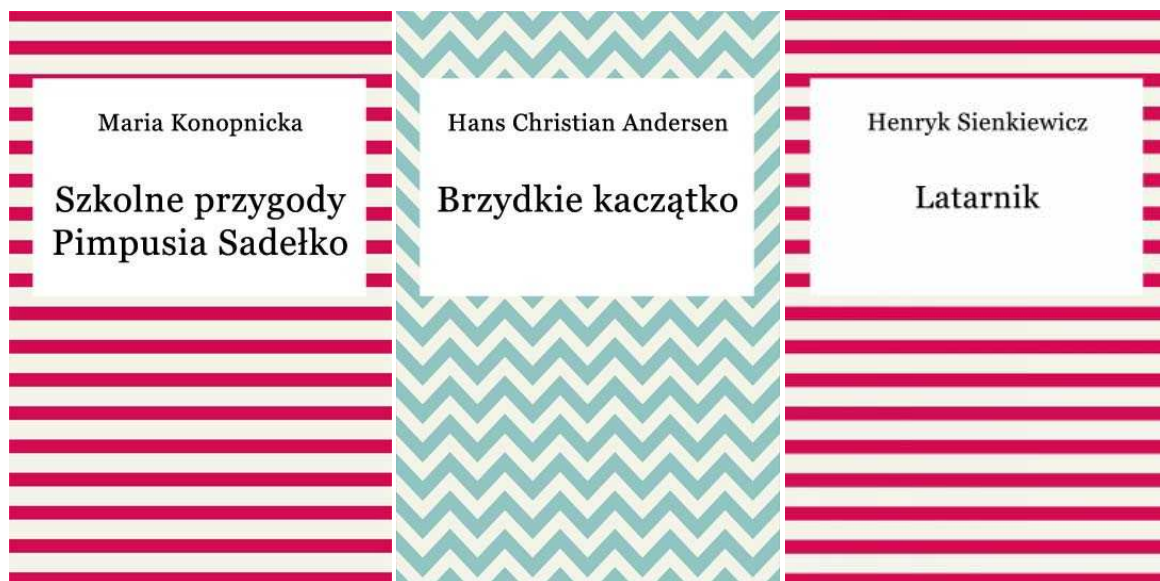


Bajki pomagajki

Na stronach Zasypianek znajdziecie dużo informacji o bajkach pomagajkach (terapeutycznych) – bajkach, które mogą pomóc każdemu dziecku (temu młodszemu i temu starszemu) w przezwyciężeniu jego problemów. Niektórzy nazywają je „bajki terapeutyczne”, inni „bajki-pomagajki”. Pomagajki to fajna nazwa bo pokazuje, że nie trzeba być „chorym”, żeby z nich korzystać. One są po to by pomóc we wszystkich tych troskach, które każde dziecko w mniejszym lub większym stopniu ma. Bajki te znajdziemy na stronie <https://bajki-zasypianki.pl/bajki-pomagajki/>

Zapraszam również do zestawu bajek nagranych jako słuchowiska dla dzieci – z muzyką i aktorską interpretacją Pani Klaudii Lewandowskiej. Nie są to typowe zasypianki, więc nie będą najlepsze do usypiania. Są to raczej bajki z przesłaniem i morałem. <https://bajki-zasypianki.pl/sluchowiska-dla-dzieci/>.

Dla dzieci starszych polecam stronę na której znajdziecie darmowe e-booki z lekturami szkolnymi i innymi pozycjami do czytania <https://woblink.com/katalog/ebooki/darmowe?>, to tylko kilka propozycji, które możecie znaleźć na tej stronie. Udanych powtórek z języka polskiego!



W dniu dzisiejszym zapraszam do przeczytania jednej z bajek dla dzieci i rodziców – doskonale wycisza nasze emocje.

Jeżyk Cyprian i głosy nocy

Zarówno dzieci jak i dorośli mają czasami kłopot by się wyciszyć. Natłok wrażeń i spraw z całego dnia powoduje gonitwę myśli i „głosów w głowie”, które nie pozwalają zasnąć. To jest bajka pomagajka napisana by w tym pomóc. A teraz już zapraszam do czytania!

Cyprian leżał w swoim łóżeczku w norce. Było miękko i ciepło. Wcale jednak nie miło. Kręcił się i wiercił, a kotłujące się w głowie myśli nie

dawały mu spokoju, nie mówiąc już o śnie. To nie był dobry dzień. Wiedział to już rano, gdy wystawił głowę z norki, a deszcz kapnął mu mroźną kroplą na nosek. Cały świat był szary i zimny. Jesień była w pełni, a to oznaczało, że ciepłe i słoneczne dni odeszły na długo.



Wkrótce po śniadaniu posprzeczał się z borsukiem Emilem. Borsuki mają zwyczaj oznaczania okolicy swoim zapachem. Pomaga im to odnaleźć drogę do domu i orientować się w terenie. Jeżykowi ten zapach nigdy się nie podobał, a w taki dzień jak ten po prostu przeszkadzał. Postanowił zwrócić uwagę Emilowi, żeby tego nie robił. Ponieważ i on i borsuk nie byli w dobrych humorach zrobiła się z tego zaraz wielka kłótnia. Emil się obraził i powiedział, że zawsze tak robił, robili tak jego rodzice i dziadkowie. Dodał, że nie zamierza przestać i że jeżeli Cyprianowi to przeszkadza to może po prostu wynieść się ze swoją norką w inne miejsce. Jeżykowi teraz było przykro, bo przecież Emil to jego dobry przyjaciel i nie chciał go obrazić. Ale co miał robić? Ten zapach na pewno nie tylko jemu przeszkadzał.

To nie było wszystko. Na ten dzień zaplanował sobie wspólnie z liskiem Kryspianem wyprawę na drugą stronę jeziora. Gdy okazało się jednak jak jest zimno i nieprzyjemnie to nawet mu do głowy nie przyszło, by wyruszyć. Okazało się, że Kryspian, który ma grube futerko i któremu zimno nie przeszkadza czekał w południe pod umówionym dębem. A Cyprian nie przyszedł. Gdy po długim czekaniu lisek odszukał jeżyka był już bardzo rozeźlony. Gdy do tego zobaczył, że Cyprian w najlepsze zbiera grzyby na obiad to nawet nie dał mu nic wytłumaczyć. Krzyknął tylko, że takiego przyjaciela to on nie chce, odwrócił się i poszedł.

Z kolei pod wieczór, gdy język wracał do swojej ciepłej norki był tak zamyślony i przejęty wydarzeniami dnia, że nie zauważył, że na drzewie siedzi kruk Bazyli. Bardzo lubi i podziwia mądrego kruka, a teraz nawet się nie przywitał. Przeszedł tylko dołem z główką spuszczoną w dół. Tak jakby go unikał, a przecież tak wcale nie było. Zobaczył go dopiero, gdy Bazyli zerwał się do lotu. Ten na pewno sobie pomyślał, że Cyprian to bardzo źle wychowany język.

Teraz leżał w swojej ciepłej norce i bardzo chciał już zasnąć. Cały czas coś było jednak nie tak. Niby jamka, w której leżał była jak zawsze wygodna. Niby przykrycie z liści ciepłutkie, jak co dzień. Niby powiewy wiatorku leciutkie i miło muskające jego pyszczek. Cały czas jednak w głowie siedziały mu myśli o całym dniu. Słyszał je, jako głosy w swojej głowie i wokół siebie. Dalsze, bliższe, głośniejsze, cichsze – wspominające sprawy dnia – w większości te niezbyt miłe. Tak bardzo chciał zasnąć, że zaciskał powieki i aż marszczył nieco nosek. Nie pomagało to jednak i głosy dalej dobiegały ze wszystkich stron.

Z tyłu, niedaleko słyszał głos Emila, tak jakby komuś opowiadał on historię ich kłótni. *“Zawsze myślałem, że Cyprian to mój przyjaciel, a teraz okazało się, że nie podoba mu się, że jestem borsukiem. Przecież każdy wie, że wszystkie borsuki oznaczają swój teren. Tak zawsze było i nigdy nikomu to nie przeszkadzało. A on powiedział, że wszyscy mi to mają za złe. Jak mógł tak?”*. Głos borsuka w kółko powtarzał swoje pretensje. Cyprian nie był pewien, czy dźwięki dobiegały z zewnątrz norki, czy po prostu odtwarzał w głowie ich sprzeczkę i słowa, które tam padły.

Z drugiej strony słyszał liska Kryspiana. Z wyrzutem w głosie opowiadał jak to czekał i czekał pod dębem, a w tym czasie język w najlepsze zbierał grzyby na obiad. *“Tak nie robi przyjaciel!”* powtarzał.

Z kolei w środku głowy słyszał głosem Bazylego powtarzane *“Ten młody język to już nawet się nie przywita. Udaje tylko, że nikogo nie widzi. A kiedyś był z niego taki miły maluch...”*. Chciał mu wytłumaczyć, że to taki dzień tylko..., że nie zauważył..., że posprzeczał się z przyjaciółmi... Nic to jednak nie dawało i głos kruka w kółko powtarzał swoje.

Wszystkie te dźwięki kotłowały mu się w głowie nie dając spać. Im bardziej język starał się zasnąć, im bardziej zaciskał powieki, im bardziej próbował uciszyć głosy w głowie tym bardziej sen się oddalał.



W końcu odetchnął głęboko i dla odmiany teraz wsłuchał się w nie uważnie. Zauważył, że chociaż nie może ich wyłączyć to jednak może je trochę zmieniać. Tak jak w jakimś magicznym urządzeniu z pokrętłami gdzie można pogłasniać, ściszać, przesuwac i zmieniać.

Wsłuchał się w to, co mówił Emil. Zrobił nawet troszkę głośniejsze, żeby na pewno wszystko zrozumieć. Gdy nadszedł odpowiedni moment język przerwał i powiedział, że przeprasza. Zrobił to tak, jakby spokojnie rozmawiali ze sobą w norce Cypriana. Dodał, że nie chciał mu sprawić przykrości i że chce żeby byli dalej przyjaciółmi. A sprawy oznaczania terenu na pewno uda się jakoś ustalić i pogodzić. Borsuk mógłby to na przykład robić wtedy, gdy język będzie gdzie indziej, tak by mu nie przeszkadzało. Głos Emila zaczął się przesuwac w bok, oddalać i cichnąć. W końcu stał się szmerem, ledwie słyszalnym z rogu norki.

To samo zrobił z Kryspianem. Wysłuchał, powiedział, że jest mu przykro i dodatkowo obiecał, że zaprosi go na następny obiad, żeby dodatkowo przeprosić za to czekanie w zimnie pod dębem. Głos liska zmienił się na dużo spokojniejszy i brzmiał teraz tak, jakby tamten zaczął się uśmiechać. Oddalił się i ledwie szemrał z drugiego kąta norki.

Cyprian słyszał jeszcze Bazylego. Mocny głos starego kruka brzmiał dalej bardzo wyraźnie. Język spróbował przekręcić inne magiczne pokrętło i głos zmienił się nagle w dobiegający z dołu piskliwy głos małej myszki. *“Piii! Pi!*

Pi! Piii!”. Cyprian nie mógł się powstrzymać, by się nie uśmiechnąć do siebie. Ciche popiskiwanie małej myszki już nie przeszkadzały.

Głosy ucichły. Jeżyk postanowił, że jutro znajdzie każdego z nich, porozmawia i przeprosi. To nie był dobry dzień, ale jutro będzie nowy – na pewno lepszy. Przyjaciele są najważniejsi i rozumieją. Cyprian poczuł się ciepło i dużo łatwiej. Był bardzo śpiący i nie słysząc kołujących się w głowie głosów oddychał teraz spokojnie i równo.

W środku norki było ciepło i miło. Powiał wiatr delikatnym świstem i szumem. Zrobił taki dźwięk jak wtedy, gdy ktoś chce kogoś uciszyć... “*Ćsiii...*”. Cały świat usłuchał i wszystko wokół zamilkło. Cyprian bardziej naciągnął na siebie kołderkę z liści, odetchnął jeszcze raz głęboko, uśmiechnął się i wreszcie zasnął.