
Autor: Magdalena Grudzińska

Bajka o Myszce i bolącym brzuszku

Krótką informacją o przesłaniu terapeutycznym: „Bajka o Myszce i bolącym brzuszku” została napisana z myślą o dzieciach w przedziale wiekowym 4-7 lat. Z moich obserwacji wynika, że dzieci w tym wieku często boli brzuch, zazwyczaj ma to miejsce z samego rana, kiedy w pośpiechu trzeba wyszykować się do przedszkola lub szkoły. Dzieci są wrażliwe, sam pośpiech może wywoływać stres u maluchów, a co za tym idzie dolegliwości psychosomatyczne. Dodatkowe trudne sytuacje rodzinne takie jak rozłąka z jednym z rodziców (z różnych powodów – może to być praca daleko od domu lub rozwód) nie pomagają w radzeniu sobie małego człowieka z narzuconymi zadaniami rozwojowymi.

W bajce mała Mysia jest przygnębiona, nie radzi sobie ze smutkiem. Jej tato musiał wyjechać za pracę daleko od domu. Mała myszka, mimo starań mamy, miewa bóle brzuszka. Smutek w tym przypadku, to odpowiedź jednostki na stratę czegoś ważnego – poczucia bezpieczeństwa, które dawał będący w domu tato. Próba poradzenia sobie Mysi z tym problemem została przedstawiona w poniższej bajce. Czy w prawdziwym, niebajkowym świecie rady Doktor Wilczycy mogłyby pomóc? Na pewno nie ma gotowych rozwiązań, każde dziecko jest indywidualnością. Na pewno należy bacznie obserwować swoje dzieci i zwracać uwagę na ich dolegliwości. Niektóre mogą być oznaką tęsknoty, niekoniecznie choroby.

W pewnej Leśnej Krainie mieszkała mała Myszka o imieniu Mysia, którą często bolał brzusek. Myszka mieszkała wraz ze swoimi rodzicami w małej norce pod świerkiem. Tato Myski musiał wyjechać do Łąkowej Krainy, ponieważ tam dostał dobrą pracę przy zbiorach pszenicy. Chciał, aby rodzinie dobrze się wiodło i jego córeczce sera nie brakowało. Mysia i jej mama żyły w wielkim pośpiechu. Ciągle gdzieś gnały. Do przedszkola, do pracy, do borsuka na herbatkę i ciasteczka, do domu, do kąpieli, do spania. I od rana...

To była nowa sytuacja dla małej myszki. Wcześniej tato spędzał z nią dużo czasu, mógł ją odprowadzać do przedszkola. Po drodze wymyślał śmieszne pseudonimy dla jej koleżanek i kolegów. Tłumaczył wtedy, że są to jedyne w swoim rodzaju nazwy i łatwiej będzie jej zapamiętać wszystkich znajomych z przedszkola. „Seruś” – tak nazywał kiedyś jej najbliższego kolegę, który jadł tylko ser. „Ogonek”, „Gapuś” to kolejne nazwy jej kolegów z grupy. Było wesoło, aż tu nagle tato wyjechał.

Mysia często skarżyła się mamie, że boli ją brzusek. Było to zazwyczaj z rana, kiedy szykowały się do wyjścia. Mama Myski, kiedy córeczkę bolał brzuch, nie mogła pójść do Fabryki Dziurawego Sera, gdzie pracowała. Zostawała wtedy w domu z małą Mysią i robiła wszystko, aby jak najszybciej zapomnieć o bólu. Parzyła ziółka, dawała jakieś tajemnicze syropki i cały dzień wymyślała zabawy. Mysi wtedy się poprawiało. Czasami śmiała się do łez, kiedy mama udawała, że jest Panią Sową z przedszkola, albo Panem Słowikiem – nauczycielem muzyki. Śpiewała wtedy tak głośno, że cała norka trzęsła się,

jakby ganiały się po niej niedźwiedziątka.

Pewnego słonecznego dnia, kiedy leśne ptaki dawały piękny poranny koncert, mała Myszka znowu uskarżała się na ból brzuszka. Nie chciała iść do przedszkola, a kiedy tylko Mama próbowała ją przekonać, że zaraz ból przejdzie, tak jak było poprzednim razem, Myszka zaczynała pisać jak to małe myszki robią, kiedy się boją. Mama postanowiła udać się z córeczką do świetnej specjalistki od bólu wszelkiego rodzaju – Doktor Wilczyca.

- Mamo tak się boję – żaliła się po drodze mała Myszka. Mama z wyrozumiałością i spokojem wzięła małą Myszkę za jej rączkę.

- Córeczko, przecież idziemy razem. Niczego się nie bój. Wilczyca zna się na wszystkich dolegliwościach i na pewno będzie mogła coś zaradzić na Twój ból brzuszka.

Droga do Wilczycy prowadziła wąską ścieżką. Dookoła było mnóstwo zielonych krzaczków z jagodami, które wesoło bujały się na wietrze. W pobliżu płynął strumyk czystej wody. Spływając po kamieniach, wydawał dźwięki, takie, jak wodospad. Przy czym słońce chowało się co chwilkę za pierzastą chmurę, jakby bawiło się z myszką w chowanego.

- Jak tu pięknie! - Wykrzyknęła mała Mysia. – Nigdy nie byłam w tak bajkowym miejscu – zachwyciła się. Mama tylko uśmiechnęła się, wiedziała, że droga spodoba się małej Mysce.

Kiedy dotarły do Wilczycy, musiały ustawić się w kolejce, ponieważ chorych było nieco więcej. Była mama borsuka ze swoim synkiem, mama lisica ze swoimi rudymi bliźniętami, oraz stary Pan Zając, który ledwo kicał.

Nadeszła kolej małej Mysi. Pani Doktor założyła ogromne okulary, aby dobrze przyjrzeć się małej Mysce. Dobrze wiedziała, że musi poważnie porozmawiać z mamą myszki i małą Mysią. Dokładnie wypytywała o samopoczucie myszki, o jej zajęcia poza przedszkolne. Kiedy już знаła całą historię, poprosiła mamę, aby na chwilkę wyszła z gabinetu. Chciała powiedzieć małej Mysce coś bardzo ważnego, żeby nikt nie słyszał. Mama wyszła, w poczekalni nie było już nikogo. Usiadła na krześle i zastanawiała się, co też może Pani doktor mówić jej córeczce.

Doktor Wilczyca zdjęła wielkie okulary. Mała myszka zobaczyła, że jest całkiem sympatyczna i wcale nie jest taka straszna jak to słyszała od kolegów. Wilczyca usiadła obok Mysi i rzekła:

- Wiem, że ten brzusek często Cię boli, że to przeszkadza ale zdradzę ci medyczną tajemnicę. W brzuszku są ukryte pewne emocje. To takie mądre wróżki, które dają nam znać, kiedy jesteśmy szczęśliwi albo smutni. Kiedy się cieszymy i radujemy, bo wszystko układa się po naszej myśli, jedna z wróżek - o imieniu Raduszka - trzepoce swoimi skrzydełkami. Czujemy wtedy takie miłe mrowienie w brzuszku. Wiedz, że to z radości, jaką czujemy. Kiedy jednak jest nam źle, to wróżka – Złośnieszka, która odpowiada za smutek - też trzepoce skrzydełkami i wtedy jest to mniej przyjemne. Boli nas brzuch i źle się czujemy. Podobnie jest, gdy się czegoś boimy lub gdy tęsknimy za bliską osobą. Te dwie emocje towarzyszą wszystkim od zawsze. Toczą ze sobą walkę. Ale jest tak, że możemy tej wróżce Złośnieszce czasem przeszkodzić w trzepotaniu. Wiedz mała Mysiu – nie ma w tej krainie takich, którzy się niczego nie boją, nigdy nie bywali smutni czy też nie tęsknili bardzo za kimś. Ale niektórzy potrafią tę wróżkę oszukać. Kiedy się martwisz, na przykład, że nikt nie będzie się bawił z Tobą w przedszkolu, albo, że Twoja ulubiona koleżanka nie przyjedzie i będziesz

sama, to pomyśl, że wtedy dajesz wygrać tej wróżce Złośnieszce. A Raduszka smuci się czeka aż w końcu poczujesz się lepiej. Wiem Mysiu, że Twój tato wyjechał do pracy. I wiem również, że bardzo za nim tęsknisz. Jak rano dopada Cię tęsknota to może narysuj dla taty piękny obrazek, na którym będzie widział, jak za nim tęsknisz i jak bardzo go brakuje.

- Jak narysować tęsknotę? – zapytała mała myszka.

- Dobre pytanie. Tęsknota to uczucie, które dopada również dorosłych. To uczucie, które pozwala nam zmierzyć jak bardzo kogoś kochamy. Ty bardzo mocno kochasz swojego tatę, a on Ciebie. Narysuj jak spędzaliście czas razem. Wtedy narysujesz tęsknotę, bo narysujesz waszą miłość. Jak to zrobisz, wyślij rysunek do taty. Zobaczysz, że ból brzuszka minie. Bo wróżka Złośnieszka będzie musiała pozwolić Raduszce, aby to ta trzepotała skrzydełkami.

Doktor Wilczyca poprosiła mamę, aby weszła do gabinetu. Mysia była szczęśliwa, nie mogła doczekać się, aby opowiedzieć mamie, o wróżkach, które ukryte są w brzuszku. Wilczyca powiedziała do mamy, że recepty wypisze dla niej i dla córki. Wzięła do ręki szpiczaste, siwe pióro wieczne i zaczęła wypisywać jedną po drugiej. Ale na receptach nie było ani syropów, ani ziół, żadnych tabletek i zastrzyków. Recepty nie były tradycyjne, bo były w postaci rad.

Recepta pierwsza była dla mamy - Nastawcie budziki trzydzieści minut szybciej, aby rano uniknąć pośpiechu i w spokoju wyszykować się do wyjścia z norki!

Recepta druga - spacerując powoli do domu, opowiadajcie sobie historie z całego dnia, co czuliście, jaki miałyście dzień.

Trzecia recepta: Idąc na Plac zabaw, czy herbatkę do znajomych zwierzątek, delektujcie się otaczającą przyrodą, podziwiajcie zachodzące słońce.

Czwarta recepta: Nie spieszcie się, bo możecie ominąć to, co najważniejsze w życiu – czas, który możecie spędzić razem.

Piąta recepta: ŚmieJCie się, płaczcie. Nie tłumCie emocji. Pozwólcie trzepotać wróżkom w Waszych brzuszkach.

Recepta szósta była dla Mysi - jak boli Cię brzusek, zastanów się, która z wróżek trzepoce skrzydełkami? Jak odgadniesz, spróbuj to narysować. Może to tęsknota za tatą? Albo strach przed przedszkolem? A może to tylko wróżka macha skrzydełkami, bo przeciąga się na powitanie nowego dnia?

Recepta siódma też była dla Mysi - Zalecam dużo ruchu na świeżym powietrzu. Zabawy z rówieśnikami na placu zabaw, przynajmniej raz dziennie zabawa w chowanego i berek.

Recepta ósma - Zalecam raz w tygodniu wycieczkę do taty Mysi i spędzenie czasu w Łąkowej Krainie. Nowe, ciekawe krajobrazy, miejsca będą dla Mysi bardzo wskazane. Spotkanie z tatą będzie powodowało trzepot skrzydełek wróżki Raduszki.

Recepta dziewiąta - Zalecam zapisanie Mysi na tańce u wiewiórki Pani Żołędziowej. Taniec to śmiech i zabawa – czyli to, co małym myszkom potrzebne najbardziej.

Ostatnia recepta dziesiąta - była wskazówką dla mamy. Wilczyca poprosiła mamę myszki, aby narysowała plan dnia córeczki. Kiedy tylko Mysia wstanie, na szafie zobaczy, co czeka ją tego dnia. Plan może ułatwić życie takim myszkom, które są tak zabiegane. Podpowiedziała też mamie, aby każdego dnia Mysia dostawała punkty za zadania, które udało się jej tego dnia zrealizować. Na koniec każdego tygodnia Mysia miała dostawać premię w postaci 10 punktów ekstra za każdy dzień bez bólu brzuszka. Punkty, które zbierała zamieniały się na koniec miesiąca w nagrodę, czyli w rzecz, o jakiej mała myszka marzyła.

Mamie i Mysi ten pomysł spodobał się najbardziej. Jak tylko dotarły do domu, wszystkie kredki poszły w ruch. Śmiały się przy tym, że nie wystarczy miejsca na wszystkie zadania, tyle ich przybyło Mysi. Mama pomyślała, że jej dziecko naprawdę może czuć się zmęczone. Zrobiła Mysi ciepłą kąpiel w kapeluszu od grzyba, który wyrósł tuż przed ich domem. Od następnego dnia wszystkie recepty były realizowane.

Od czasu do czasu Mysia miewała jeszcze bóle brzuszka ale było to coraz rzadziej i rzadziej. W planach znalazły się też wycieczki do taty Mysi, do Łkowej Krainy. Tam Mysia poznała małą wiewiórkę o imieniu Rudzia, z którą się zaprzyjaźniła. Małe gaduły przez cały pobyt w Łkowym świecie bawiły się w przeróżne zabawy. Mysia opowiedziała Rudzi o wrózkach i ich trzepocących skrzydełkach. Rudzia patrzyła na Mysię z niedowierzaniem. Polubiła bardzo tę małą myszkę.

Któregoś razu, gdy wracali z Łkowej Krainy, tato pojechał z nimi. W Leśnej Krainie wypakowali wszystkie walizki taty i ku zdziwieniu małej myszki tato już nigdzie nie wyjeżdżał. Dostał bardzo dobrą pracę przy Jagodowym Gaju. A Mysia już nigdy nie narzekała na bolący brzusek.