

Jak radzić sobie z trudnymi emocjami cd.

Bo nadzieja jest najważniejsza!!! Dziś bajka nie tylko dla dzieci (tym razem tych trochę starszych), ale i dla Rodziców, abyśmy w tych trudnych czasach nie stracili nadziei na lepsze jutro.

Propozycja 2: **Bajka o smutku i nadziei** (autor nieznany).

Po piaszczystej drodze szła niziutka staruszka. Choć była już bardzo stara, to jednak szła tanecznym krokiem, a uśmiech na jej twarzy był tak promienny, jak uśmiech młodej, szczęśliwej dziewczyny. Nagle dostrzegła przed sobą jakąś postać. Na drodze ktoś siedział, ale był tak skulony, że prawie zlewał się z piaskiem. Staruszka zatrzymała się, nachyliła nad niemal bezcielesną istotą i zapytała:

- Kim jesteś?

Ciężkie powieki z trudem odsłoniły zmęczone oczy, a blade wargi wyszeptaly:

- Ja? Nazywają mnie smutkiem.

- Ach! Smutek! – zawołała staruszka z taką radością, jakby spotkała dobrego znajomego.

- Znasz mnie? – zapytał smutek niedowierzająco.

- Oczywiście, przecież nie jeden raz towarzyszyłeś mi w mojej wędrówce.

- Tak sądzisz? – zdziwił się smutek – To dlaczego nie uciekasz przede mną? Nie boisz się?

- A dlaczego miałabym przed tobą uciekać, mój miły? Przecież dobrze wiesz, że potrafisz dogonić każdego, kto przed tobą ucieka. Ale powiedz mi, proszę, dlaczego jesteś taki markotny?

- Ja... jestem smutny – odpowiedział smutek łamiącym się głosem.

Staruszka usiadła obok niego.- Smutny jesteś... – powiedziała i ze zrozumieniem pokiwała głową. – A co cię tak bardzo zasmuciło?

Smutek westchnął głęboko. Czy rzeczywiście spotkał kogoś, kto będzie chciał go wysłuchać? Ileż razy już o tym marzył.

- Ach... wiesz... – zaczął powoli i z namysłem – najgorsze jest to, że nikt mnie nie lubi.

Jestem stworzony po to, by spotykać się z ludźmi i towarzyszyć im przez pewien czas. Ale gdy tylko do nich przyjdę, oni wzdrygają się z obrzydzeniem. Boją się mnie jak morowej zarazy – i znowu westchnął.

– Wiesz, ludzie wynaleźli tyle sposobów, żeby mnie odpędzić. Mówią: życie jest wesołe, trzeba się śmiać. A ich fałszywy śmiech jest przyczyną wrzodów żołądka i duszności. Mówią: co nie zabije, to wzmocni. I dostają zawału. Mówią: trzeba tylko umieć się rozerwać i rozrywają to, co nigdy nie powinno być rozerwane. Mówią: tylko słabi płaczą. I zalewają się potokami łez. Albo odurzają się alkoholem i narkotykami, byleby tylko nie czuć mojej obecności.

- Masz rację – potwierdziła staruszka – Ja też często widuję takich ludzi.

Smutek jeszcze bardziej się skurczył.

- Przecież ja tylko chcę pomóc każdemu człowiekowi. Wtedy, gdy jestem przy nim, może spotkać się sam ze sobą. Ja jedynie pomagam zbudować gniazdko, w którym może leczyć swoje rany. Smutny człowiek jest tak bardzo wrażliwy. Niejedno jego cierpienie podobne jest do źle zagojonej rany, która co pewien czas się otwiera. A jak to boli! Przecież wiesz, że dopiero wtedy, gdy człowiek pogodzi się ze smutkiem i wypłacze wszystkie wstrzymywane łzy, może naprawdę wyleczyć swoje rany. Ale ludzie nie chcą, żebym im pomagał. Wolą zasłaniać swoje blizny fałszywym uśmiechem. Albo zakładać gruby pancerz zgorzknienia. Smutek zamilkł.

Po jego smutnej twarzy popłynęły łzy: najpierw pojedyncze, potem zaczęło ich przybywać, aż

wreszcie zaniósł się nieutulonym płaczem. Staruszka serdecznie go objęła i przytuliła do siebie.

- Płacz, płacz smutku – wyszeptała czule. – Musisz teraz odpocząć, żeby potem znowu nabrać sił. Ale nie powinienes już dalej wędrować sam. Będę ci zawsze towarzyszyć, a w moim towarzystwie zniechęcenie już nigdy cię nie pokona. Smutek nagle przestał płakać.

Wyprostował się i ze zdumieniem spojrzął na swoją nową towarzyszkę:

- Ale... ale kim ty właściwie jesteś?

- Ja? – zapytała figlarnie staruszka, uśmiechając się przy tym tak bez trosko, jak małe dziecko.

– Ja jestem **NADZIEJA!**

Opracowała Beata Turczyńska.