



CZĘŚĆ V - Jak Opanować tęsknotę

Opracowanie: Beata Romanowska-
neurologopedka

Barbara Ćwiok-psycholog

Gdy mamy przyjaciół żyje się nam dobrze i spokojnie. Zawsze są koło nas i możemy na nich liczyć. Nieraz zdarza się jednak ,że przyjaciel wyjeżdża , choruje i nie zawsze jest z nami. To trudny czas , kiedy zostajemy sami. To samo przydarzyło się Emilowi. Co z tym zrobić-postuchaj uważnie.....

Tego dnia Emil spał dłużej niż zwykle. Zdziwił się, że Kropeczka nie zawitała do niego z samego rana. Szybko przemył oczy poranną rosą, ale tym razem nie wypił nawet nektaru z fiołka i poleciał do swojej przyjaciółki.

Niestety zamiast biedronki czekał na niego list, w którym było napisane:

„ Emilku nie zdążyłam ci powiedzieć więc zostawiam list. Muszę jechać do mojej przyjaciółki „Plamki” Jest chora i potrzebuje pomocy. Wrócę gdy ona wyzdrowieje. Nie martw się i miło spędzaj czas. Twoja przyjaciółka - Kropka”

Emilowi zrobiło się smutno – łatwo powiedzieć – „ miło spędzaj czas” . Jak ja mogę miło spędzać czas bez Kropeczki?- pomyślał wracając do domu.

Tego dnia nie wiedział co ma robić. Czuł się bardzo samotny. Poleciał na Leśną Polanę, ale nic go nie cieszyło, ani grające świerszcze, ani śpiewające ptaki, nawet nie zwrócił uwagi, że Paź Królowej powiedział mu „dzień dobry” .

Usiadł smutny na liściu i nie zwracał na nikogo uwagi . Dzień był piękny, świeciło słońce, pachniały kwiaty, a wokół latały znajome motyle. Gdy tak siedział, zatrzymał się przy nim Paź Królowej. Co się stało – zapytał – widzę, że jesteś smutny. Tak jestem smutny- odpowiedział i wielka łza spłynęła mu po policzku- kropeczka poleciała, nie ma jej i nie wiem kiedy wróci.

Hmm - Ty bardzo tęsknisz, ale dam ci radę. Zamiast tak siedzieć pomyśl co możesz zrobić czekając na Nią. Myślę, że będzie jej miło gdy po powrocie dostanie od ciebie prezenty „czekajki”.

Prezenty „czekajki” !!! dobry pomysł – powiedział i poleciał zebrać z kwiatów kolorowe barwniki.

Tego dnia namalował obrazek na kawałku kory brzozy, którą znalazł w lesie.

Następnego dnia zbierał ziarna słonecznika i zrobił naszyjnik. Kolejnego dnia zbierał nektar lipowy. I dobrze się złożyło bo wieczorem przyleciała Kropeczka.

Była zmęczona po podróży więc nektar, który wypija dodał jej siły. Radości nie było końca, tym bardziej, że biedronce bardzo podobały się prezenty, które otrzymała od Emila.

Dziękuję – powiedziała, chyba często o mnie myślałeś robiąc te „czekajki”? - Są piękne.

Emil tylko uśmiechnął się i mocno przytulił Kropkę. Pomyślał – Dobrze, że już jesteś.

Odpowiedz na pytania:

- Co zdziwiło Emila gdy się obudził?
- Co Emil znalazł w domku Kropeczki?
- Dlaczego Emil był smutny?
- Z kim Emil rozmawiał gdy siedział na liściu?
- Co poradził mu Paź Królowej?
- Jakie prezenty przygotował Emil?
- Czy Biedronce podobały się „czekajki”?
- A co Ty robisz gdy jest Ci smutno i tęsknisz?

Komentarz dla Rodzica.

Dzisiejsza bajka, porusza tematykę tęsknoty i sposobów radzenia sobie z tym uczuciem. Tęsknota to [uczucie](#) braku czegoś lub kogoś istotnego dla danej osoby. Często towarzyszy jej poczucie niepokoju, smutku, żalu a nawet złości. Odczuwanie tęsknoty to istotny wskaźnik potrzeb . Tęsknią osoby duże i małe. Wprawdzie jest to uczucie niemiłe a czasem bolesne ale dzięki tęsknocie łatwiej nam docenić to, co ważne. Czasem dopiero rozłąka uświadamia nam, jak wiele dla nas znaczy obiekt tęsknoty. To ona właśnie, podkreśla czy uświadamia rolę, jaką w naszym życiu pełni ta konkretna relacja lub miejsce. Dzieci najczęściej przeżywają tęsknotę w stosunku do rodziców/opiekunów , ulubionych rzeczy czy miejsc. Tęsknota jest naturalną reakcją na brak, uczuciem nieprzyjemnym ale też takim, które da się opanować , gdy mamy wsparcie innych. Oto kilka pomocnych sposobów na osvajanie tęsknoty:

1. Rozmawiaj z dzieckiem o tym co czuje, nazywaj uczucia , nie bój się tego. Kiedy powiesz wygląda na to, że brakuje Ci misia to nie pogorszy sprawy a jedynie pokaże ,że rozumiesz dziecko.
2. Możesz normalizować uczucia mówiąc, gdy nie ma mamy możemy czuć się źle, odczuwać smutek....itp.
3. Warto dopytywać , czy dziecko czegoś teraz potrzebuje dodatkowo.
4. Możemy zaproponować naszą obecność, przytulenie, poczytanie
5. Sprawdzonym sposobem ukojenia tęsknoty za osobą jest posiadanie rzeczy tej osoby, do której można się przytulić.
6. Ukoimy tęsknotę i smutek tuląc się też do naszej ulubionej przytulanki.
7. Dobrym sposobem na tęsknotę jest działanie np. przygotuj coś dla tej osoby, napisz lub narysuj co odczuwasz, zrób prezent.....
8. Gdy tęsknisz zadzwoń lub napisz do tej osoby.

Pamiętajcie, gdy będziesz blisko dziecka, nazwiesz jego uczucie, okażesz cierpliwość , łagodność i zrozumienie to zawsze będzie pomocne w pokonywaniu tęsknoty i braku. Bo dziecko nie będzie same.

Zadania dodatkowe na dni domowe:

- Namalujcie jak wygląda twoja tęsknota.
- Spróbuj zrobić prezenty „ czekajki” dla mamy, taty, babci.....
- Zróbcie razem maskotkę-pomocnika w tęsknocie.

Czas na zabawę utrwalającą. Przypominamy sobie głośno wierszyk.

Motyl lata tu i tam
Ja motyla mam
Motyl lata tam i tu
Pokaż buzię mu.

Ćwiczenia motoryki dużej:

- Malujemy w powietrzu tęczę machając rączkami nad głowa – do przodu i do tyłu;
- Teraz malujemy z przodu : machając rączkami na boki i do przodu;
- Teraz każda ręka maluje w inną stronę – rączki przecinają się .

Ćwiczenia motoryki małej:

- Wydzieramy paski z papieru kolorowego i przyklejamy tęczę na kartce papieru;
- Nawlekamy makaron rurki na sznurek i robimy koraliki;
- Wyciskamy pomarańczę na wyciskarce – będzie pyszny sok.

Ćwiczenia języka:

- Malujemy tęczę na podniebieniu (do przodu i do tyłu);
- Malujemy tęczę na podniebieniu (ruszając językiem na boki)
- Liczymy koraliki dotykając językiem ząbki;
- Otwieramy buzię i oblizujemy górną i dolną wargę po pysznym nektarku,

Nadszedł koniec dzisiejszego spotkania z Emilem i Kropeczką. Możesz jeszcze razem z rodzicem porozmawiać o tym co tobie pomaga, gdy się tęsknisz. A może tata i mama pokażą ci swoje pomysły na małe i duże tęsknoty.

Miłego dnia, już dzisiaj bądź spokojny. Jutro czekają Cię nowe zadania i zabawy .
Już teraz wiesz co robić, gdy przydarzy Ci się to co Emilowi....TĘSKNOTA.

Pa Odlatujemy.....