

BAJKA O TĘCZOWYM MOŚCIE I SKRZACIE CICHUSZKU



W samym środku Kolorowego Lasu, w przytulnym domku, mieszkała rodzina misiów. Mały miś Pysio był bardzo wesoły, ale czasem, gdy był zmęczony lub zły, zapominał, jak prosić o pomoc. Wtedy zaczynał głośno tupać i krzyczeć: „JA CHCĘ TERAŻ!”.

W takiej chwili działo się coś smutnego. Między Pysiem a jego mamą i tatą wyrastała gęsta, ciemna mgła. Przez tę mgłę nikt się nie widział, a głosy brzmiały jak groźne pomruki. Rodzice też czasem tracili cierpliwość i podnosili głos, a wówczas mgła robiła się jeszcze większa.

Pewnego dnia Pysio usiadł smutny nad brzegiem potoku. Tam spotkał Skrzata Cichuszka, który nosił miękkie kapcie, by nie płoszyć motyli. – Dlaczego masz smutną minkę, misiu? – szepnął Skrzat. – Przez tę mgłę! – zawołał Pysio. – Krzyczę coraz głośniej, a mama i tata wciąż mnie nie słyszą!

Skrzat uśmiechnął się ciepło i wyciągnął cztery kolorowe kamyki:

1. Błękitny (Słuchanie) – „Kiedy otwierasz uszka, mgła ucieka”.
2. Żółty (Słowa) – „Zamiast krzyczeć, powiedz: *potrzebuję, pomóż mi, jest mi smutno*”.
3. Zielony (Zabawa) – „Gdy bawimy się razem, jesteśmy blisko”.
4. Różowy (Przytulenie) – „Ciepły uścisk przegania każdą burzę”.

Pysio pobiegł do domu. Zobaczył mamę, która była bardzo zajęta. Już chciał tupnąć nogą, ale przypomniał sobie o kamykach. Wziął głęboki oddech (taki do samego brzuszka!), podszedł do mamy, dotknął jej ręki i powiedział cichutko: – Mamo, czy możesz mnie teraz posłuchać? Mama spojrzała na Pysia, odłożyła swoje sprawy i też wzięła głęboki oddech. Uklękła przy nim, by być blisko. W tej samej chwili ciemna mgła zniknęła! Zamiast niej nad domem pojawił się Tęczowy Most.

Pysio zrozumiał, że nie musi krzyczeć, by mama go usłyszała. A mama zrozumiała, że kiedy mówi spokojnie, Pysio słucha jej najlepiej. Od tego dnia wszyscy w domku misiów budują Tęczowy Most – cegielka po cegielce, szept po szepcie.

RYMOWANKA:

Gdy złość tupie, gdy mgła rośnie, Zrobię wdech i powiem głośno: „Mamo, Tato – słuchajcie mnie, Budujmy most, przytulmy się!”

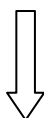
Wyzwanie Skrzata Cichuszka: Budujemy Nasz Most!

Skrzat Cichuszek przygotował dla Was rodzice i dzieci zadania. Za każde wykonane działanie pokolorujcie jeden kolorowy pasek w Waszym wspólnym Moście Przyjaźni!

- **1. Zabawa w Echo (Kamień Słuchania):** Rodzic szepcze miłe słowo (np., „Kocham Cię”), a dziecko powtarza je jak najciszej potrafi.
 - **Cel:** Uczymy się, że cichy głos ma wielką moc.
- **2. Magiczne Hasło (Kamień Rozmowy):** Gdy czujesz złość, nie tup! Powiedz: „Mamo/Tato, czuję złość”. Rodzic wtedy przykuca, patrzy Ci w oczy i mówi: „Słyszę Cię, pomogę Ci”.
 - **Cel:** Zamieniamy krzyk na proste nazwanie uczuć.
- **3. Czas Razem (Kamień Zabawy):** Pobawcie się wspólnie przez 10 minut w co tylko chcecie. W tym czasie telefony śpią w innym pokoju!
 - **Cel:** Budowanie wspólnej radości bez rozpraszaczy.
- **4. Rodzinna Kanapka (Kamień Czułości):** Zróbcie wielki wspólny uścisk! Przytulcie się mocno i policzcie do dziesięciu.
 - **Cel:** Spokój płynący z dotyku.

CENNE WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW:

1. *Pamiętaj, że most buduje się z dwóch stron. Kiedy dziecko krzyczy, ono „zgubiło się w mgłę”. Twoim zadaniem jest być latarnią – spokojnym głosem i obecnością wskazać mu drogę na Tęczowy Most.*
2. Kiedy czujesz, że nadciąga „mgła” (Twoja złość lub krzyk dziecka), zatrzymaj się. Weź oddech i zejź do poziomu wzroku dziecka. Porozumienie bez krzyku zaczyna się od Twojego spokoju.



KOLOROWANKA DO STWORZENIA TĘCZOWEGO MOSTU

