

Burza

Emocja: strach przed burzą i głośnymi dźwiękami

Czas czytania: ok. 12 min

Wiek 4–9 lat

Temat do dziennika: Kiedy za oknem grzmi – rozmowa o strachu przed hałasem (na podstawie bajki „Burza”, seria Dinozaury z Wielkiej Skały)

Cel: Dzieci nazywają swój strach i poznają jeden sposób, żeby było z nim łatwiej.



Drukuj 1 egzemplarz stron 1–4 dla prowadzącego. Stronę 5 wydrukuj dla każdego dziecka.

Strona	Co	Ile kopii
1–3	tekst bajki	1 dla prowadzącego
4	karta prowadzącego	1
5	karta dziecka	× liczba dzieci

Tego dnia Dolina Wielkiej Skały wyglądała tak, jakby ktoś ją umył i wypolerował. Kamienie były jasne i ciepłe, trawa sprężysta, a liście na drzewach błyszcząły, kiedy wiatr przesuwiał je jak wachlarze. Nawet strumień płynął spokojniej niż zwykle, mrucząc pod nosem swoje wodne piosenki.

Kika biegła po kamieniach, jakby miała w łapach niewidzialne sprężyny. Raz wskakiwała na płaską płytę, raz z niej zeskakiwała, a raz udawała, że ściga własny cień.

– Patrzcie! – zawołała. – Wygrałam wyścig z... cieniem! I to bez oszukiwania!

Rexi prychnął i uniósł pysk do nieba.

– Cień jest łatwy. Ja dziś zamierzam wygrać z chmurą – oznajmił, po czym ryknął tak głośno, że ptaki na pobliskich gałęziach podskoczyły.

Echo odbiło się od skał i wróciło do niego trochę śmieszne, jakby też chciało się pochwalić.

Taro siedział obok, spokojny, jak zawsze. Nie biegł, nie ryczał, tylko obserwował. Przesuwał pazurem po piasku i rysował mapę ścieżek, ale co chwilę podnosił głowę i patrzył w górę.

– Co? – zapytała Kika, zatrzymując się tuż przed nim. – Zgubiłeś jakiś ważny patyk?

– Nie – odpowiedział Taro. – Zgubiłem... słońce.

Kika spojrzała w niebo. Rzeczywiście, światło jakby przygastało. Nie zgasta całkiem, ale stało się mniej żółte, bardziej szare.

Dono, który do tej pory siedział na nagrzanym kamieniu i układał z patyków bardzo ważną konstrukcję, uniósł głowę i powąchał powietrze.

– Jakoś... dziwnie pachnie – mruknął. – Jakby liście nagle zrobiły się cięższe.

Rexi znowu ryknął, tym razem krócej.

– Pachnie jak przygoda! – ogłosił.

Wtedy gdzieś daleko, za wzgórzami, odezwał się pierwszy grzmot. Nie był jeszcze groźny. Bardziej przypominał mruknięcie wielkiego, śpiącego dinozaura.

Dono drgnął. Jego ogon przestał poruszać się spokojnie.

– Słyszeliście? – zapytał cicho.

– No! – ucieszyła się Kika. – Burza! Ale super!

Taro zmrużył oczy.

– To nie jest super. Sądę, że trzeba się przygotować.

I właśnie wtedy wiatr zmienił kierunek. Przestał być ciepły i łagodny. Stał się chłodniejszy, bardziej nerwowy. Liście zaszumiły inaczej – jakby ostrzegawczo.

Ptaki, które zwykle krążyły nad doliną, nagle poleciały w jedną stronę, jakby ktoś dał im znak.

– Okej... to wygląda poważnie – mruknął Rexi, choć próbował brzmieć tak, jakby burza była jego znajomą.

Niebo pociemniało szybciej, niż ktokolwiek się spodziewał. Chmury zsunęły się nad dolinę jak



ogromna, szara kołdra. Słońce zniknęło zupełnie, a powietrze zrobiło się ciężkie.

Dono przysunął się bliżej przyjaciół.

– Nie lubię tego – powiedział. – Nie lubię, kiedy robi się tak... cicho.

Jakby na złość, w tej samej chwili błyskawica rozcięła niebo. Przez ułamek sekundy wszystko stało się jasne jak w południe. Kamienie, drzewa, nawet łuski przyjaciół rozbłyły. A potem znów zapadł półmrok.

Grzmot, który przyszedł zaraz po tym, był już prawdziwy. Tak głośny, że Dono poczuł, jak w brzuchu robi mu się pusto.

Podskoczył i niemal natychmiast schował głowę pod pancerz.

– Aaa...! – wyrwało mu się, choć starał się, żeby nie było widać, że się przestraszył.

Kika przestała się śmiać. Rexi przestał ryczeć.

Taro podniósł łapę.

– Do jaskini – powiedział zdecydowanie. – Szybko.

I wtedy spadł deszcz. Najpierw kilka kropli, które uderzały o kamień jak małe „tik-tik”. A potem nagle... jakby ktoś wylał z nieba całe jezioro.

Woda zaczęła biec po skałach strużkami. Ziemia robiła się śliska. Ścieżka, którą znali na pamięć, nagle wyglądała już zupełnie inaczej.

Kika ruszyła pierwsza, zwinna jak zawsze. Rexi biegł tuż obok, starając się wyglądać na bohatera burzy.

– Grzmoty mogą sobie grzmocić! – zawołał, choć kiedy kolejny huk wstrząsnął doliną, podskoczył tak, że sam się zdziwił.

– Grzmoty grzmiały – odpowiedział Taro rzeczowo. – A my idziemy.

Dono szedł najwolniej. Deszcz bębnił o jego pancerz jak tysiące małych stópek. Każdy grzmot sprawiał, że wciągał głowę głębiej, jakby chciał zniknąć.

Kika zawróciła do niego i chwyciła go za łapę.

– Chodź, Dono. Tu jest ślisko, ale damy radę.

Rexi z drugiej strony ostonił go swoim bokiem, choć sam wcale nie czuł się jak oston.

– Tylko nie patrz w niebo – mruknął. – Patrz na moje łapy. One wiedzą, gdzie iść.

W końcu dotarli do jaskini. Z zewnątrz wyglądała jak zwykła szczelina w skale, ale w środku była na tyle szeroka, że mogli usiąść obok siebie. Pachniała chłodnym kamieniem i mokrą ziemią. Z sufitu kapaty krople, które spadały w jedno miejsce, robiąc małą kałużę.

Dono od razu usiadł w najciemniejszym kącie i schował głowę.

– Ja nie lubię, kiedy jest tak... głośno – powiedział urywanym głosem. – I kiedy nic nie widać. Czuję, że... że burza wejdzie do środka.

– Nie wejdzie – odparł Rexi szybko. – Jakby co, ja ją wygonię.

Spróbował zabrznieć pewnie, ale jego ogon drżał. Kika to zauważyła, ale nic nie powiedziała. Po prostu usiadła bliżej Dono.

Taro usiadł z przodu, tak żeby widzieć wejście. Oddychał spokojnie, jakby chciał, żeby jego spokój rozlał się na resztę.

– Dono – powiedział cicho. – Ja też się kiedyś bałem burzy.

– Ty? Ty zawsze jesteś spokojny.

– Nie zawsze – odparł Taro. – Kiedy byłem mniejszy, myślałem, że grzmot to wielki kamień, który spada z nieba. I że zaraz wszystko się przewróci. Ukryłem się wtedy pod liśćmi i cały trząśłem.

Kika uniosła łeb.

– Naprawdę?

– Naprawdę – potwierdził Taro. – A tata powiedział mi wtedy coś ważnego. Że grzmot to tylko dźwięk. Najpierw jest błysk, a potem dźwięk do nas dociera, bo musi przebyć drogę. To nie jest potwór. To tylko... hałas.

Dono oddychał trochę wolniej, choć wciąż był spięty.

– Ale ja nie lubię hałasu – wyszeptał.

– To w porządku – powiedziała Kika miękko. – Można nie lubić. Można się bać.

Rexi spojrzał na wejście do jaskini, gdzie deszcz wciąż siekł powietrze.

– A może... – zaczął i nagle zrobił minę taką, jaką robił, kiedy wpadał na pomysł, który uważał za genialny. – A może zrobimy coś z tym hałasem?

– Jak to? – mruknął Dono.

Kika od razu się ożywiła.



– Piosenkę?

– Taką, co robi z grzmotu... coś śmiesznego – wyjaśniła Kika. – Bo jak się z czegoś śmiejesz, to mniej straszy.

Rexi uderzył ogonem o ziemię: *bum*.

– To będzie grzmot! – zawołał.

Kika zaczęła klaskać łapkami o kamień: *kap-kap-kap*.

– A to deszcz! – pisnęła.

Taro dodał spokojny rytm, stukając pazurem: *tik... tik... tik...*

– To krople w jaskini – wyjaśnił.

Rexi ryknął cicho, ale tak, żeby brzmiało jak śmieszne „buuum”.

Kika powtórzyła, przesadzając z minami tak bardzo, że nawet Taro musiał parsknąć.

– Bum-bum! Kap-kap! Tik-tik-tik! – krzyczała jak dyrygentka.

Dono w pierwszej chwili tylko słuchał. Potem jego ogon poruszył się odrobinę. Jakby sprawdzał, czy może.

– Bum... bum... – mruknął bardzo cicho.

Kika natychmiast przydzieliła mu rolę.

– Dono, ty możesz robić „szszsz” jak wiatr! Masz najlepszy pancerz do wiatru!

Dono uniósł głowę na tyle, żeby dało się usłyszeć jego szept:

– Szszsz...

Rexi aż podskoczył z radości.

– O! To brzmi jak burza, która zgubiła drogę!

I zaczęli śpiewać jeszcze raz. Tym razem głośniej. Raz szybciej, raz wolniej. Grzmoty wciąż dudniły na zewnątrz, ale teraz w środku było coś innego – ich własny rytm, ich własny hałas, który nie straszył, tylko łączył.

Po kilku minutach Dono oddychał już normalnie. Oczy wciąż miał szerokie, ale nie chował już głowy.

– Jest... trochę łatwiej – przyznał cicho.

Taro kiwnął głową.

– Bo jesteśmy razem.

Kika oparła się o Dono.

– I bo burza nie wie, że my umiemy robić z niej piosenkę.

Rexi uniósł pysk dumnie.

– Dokładnie. To burza powinna się nas bać!

Wszyscy się zaśmiali. Nawet Dono – najpierw cicho, a potem głośniej, aż w końcu śmiech odbił się od ścian jaskini i brzmiał jak dodatkowy, wesoły grzmot.

W końcu huk za wejściem zaczął cichnąć. Deszcz z „chlup!” zmienił się w „kap... kap...”. Echo grzmotów oddaliło się, jakby burza powoli odchodziła, mrucząc pod nosem.

Z jaskini dało się zobaczyć, jak niebo jaśnieje. Chmury wciąż były ciężkie, ale między nimi pojawił się jasny pasek.

Kika wysunęła pysk na zewnątrz.

– Hej... już prawie po wszystkim! – zawołała.

Rexi wyszedł pierwszy, oczywiście, jakby to była meta.

– Wygrałem z burzą! – ogłosił.

Taro wyszedł spokojnie, obejrzał teren i dopiero wtedy skinął głową, że jest bezpiecznie.

Dono wyszedł ostatni. Zatrzymał się na progu jaskini, powąchał powietrze i spojrzał w dolinę, która lśniła mokrą zielenią.

– Bałem się – powiedział w końcu. I tym razem nie brzmiało to jak wstyd. Brzmiało jak prawda. – Ale... było mi łatwiej, bo byliście obok.

Kika uśmiechnęła się.

– Strach jest okej. Byle nie być z nim samemu.

Rexi potarł łapą mokry kamień i mruknął:

– Następnym razem... przygotuję jeszcze głośniejszy ryk. Na wszelki wypadek.

Taro spojrzał na nich i powiedział prosto:

– A ja przygotuję miejsce w jaskini. I nową zwrotkę piosenki. Żebyśmy byli gotowi.

Dono uśmiechnął się lekko.

– I ja... mogę robić „szszsz” – dodał. – W sumie... to nawet było trochę zabawne.

Kika podskoczyła.

– No! A teraz... bieg do Wielkiej Skały Zabaw! Ale spokojny. Taki... po burzy.

Rexi już miał krzyknąć „JA PIERWSZY!”, ale spojrzał na Dono i tylko mruknął:

– Idziemy razem.



EMOCJA: strach przed burzą i głośnymi dźwiękami **WIEK:** 4–9 lat **CZAS:** 30 min**KIEDY SIĘGNAĆ:** burza za oknem · lęk przed hałasem (odkurzacz, suszarka, petardy) · dziecko chowa się przy głośnych dźwiękach · wiosenna i letnia pora burz**TEMAT DO DZIENNIKA:** Kiedy za oknem grzmi – rozmowa o strachu przed hałasem (na podstawie bajki „Burza”, seria Dinozaury z Wielkiej Skały)**CEL:** Dzieci nazywają swój strach i poznają jeden sposób, żeby było z nim łatwiej.**Przebieg****Min Co robimy****0–3** **Wprowadzenie.** „Czy słyszeliście kiedyś bardzo głośny grzmot? Co wtedy robiliście?” Zbierz 2–3 odpowiedzi, nie komentuj.**3–15** **Czytanie.** Czytaj wolno. Przy fragmencie z piosenką wystukuj rytm – dzieci zwykle dołączają same.**15–19** **Rozmowa.** Pytania niżej, w podanej kolejności.**19–27** **Karta dziecka** – trzy zadania.**27–30** **Burzowa piosenka** całą grupą. Domknięcie i rozładowanie napięcia.**CZEGO NIE ROBIĆ**

- ✗ Nie mów „nie ma się czego bać” – to unieważnia to, co dziecko czuje
- ✗ Nie obiecuj, że burzy nie będzie – obietnica, której nie dotrzymasz, kosztuje zaufanie
- ✗ Nie pocieszaj, zanim dziecko skończy mówić
- ✗ Nie zmuszaj do odpowiedzi na pytania z poziomu 2
- ✗ Nie komentuj, że ktoś przesadza albo że „taki duży, a się boi”

Pytania – trzy poziomy Kolejność nie jest dowolna. Pytanie „o sobie” zadane od razu zamyka dziecko.**1****O bohaterze**

– bezpieczne, każdy odpowie

- Co robił Dono, kiedy usłyszał grzmot?
- Po czym poznaliśmy, że Rexi też się bał, chociaż mówił, że nie?
- Co powiedział Taro o tym, czym naprawdę jest grzmot?

2**O sobie**

– dopiero teraz

- A ty – czego czasem się boisz?
- Gdzie w swoim ciele to czujesz? Dono miał pusto w brzuchu. A ty?
- Zdarzyło ci się udawać, że się nie boisz, tak jak Rexi?

3**Co dalej**

- Co najbardziej pomogło Dono? Piosenka czy to, że przyjaciele byli obok?
- Co możesz zrobić następnym razem, kiedy będzie burza?
- Komu możesz powiedzieć, że się boisz?



Dinozaury z Wielkiej Skąty – Burza

Imię: _____

Data: _____

1 Jak się czuł Dono, kiedy usłyszał grzmot?

Zaznacz twarz, która pasuje.

☐

spokojny

☐

przestraszony

☐

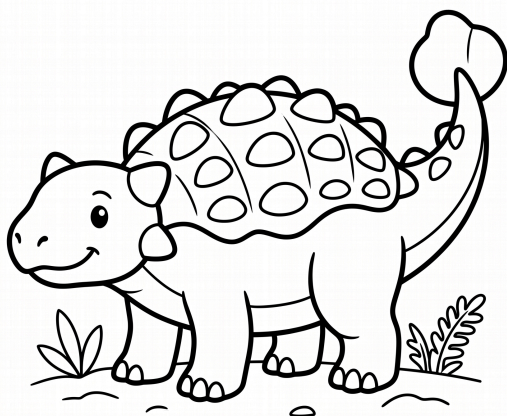
wesoły

☐

zły

2 Gdzie to czujesz?

Pokoloruj, gdzie Dono czuł strach. A potem innym kolorem – gdzie ty go czujesz.



3 Co mi pomaga?

Narysuj albo napisz jedną rzecz, która pomaga ci, kiedy się boisz.

Burzowa piosenka Zróbcie ją całą grupą:



bum-bum

dłonie
o podłogę



kap-kap

klaskanie



tik-tik-tik

stukanie palcem



szszsz

wiatr

Do domu

Dziś rozmawialiśmy o strachu przed burzą i głośnymi dźwiękami.
Pytanie na wieczór: „Co pomaga ci, kiedy się boisz?”

