**BAJKI, KTÓRE POMAGAJĄ**

U dzieci w wieku przedszkolnym pojawiają się czasami problemy ze spaniem. Dręczą ich senne koszmary, które powodują wybudzenia, trudności z ponownym zaśnięciem, niechęć do samodzielnego zasypiania i spania. Rano dzieci zazwyczaj nie pamiętają treści swoich snów. Są to typowe nocne „strachy” wieku dziecięcego, gdy jednak zauważymy, że w jakimś okresie nasilają się i zaczynają dziecku i nam utrudniać normalne funkcjonowanie, warto przyjrzeć się dokładniej temu, co w danym momencie „karmi” dziecięcą wyobraźnię, czy nie są to zbyt brutalne, mroczne bajki, czy zbyt stymulujące filmiki oglądane w Internecie.

Ważne jest, aby zadbać o wyciszenie dziecka przed snem. Służą mu codzienne, spokojne rytuały np. delikatny masaż pleców dziecka, słuchanie cichych, spokojnych utworów instrumentalnych lub dźwięków natury, lub czytanie bajek. Podczas wieczornego czytania wskazane jest czytanie w sposób raczej mało ekspresyjny, „delikatny”, a nawet monotonny, aby dźwięk naszego głosu koił i uspakajał dziecko przed snem.

W radzeniu sobie z koszmarami dziecka, w sytuacji, gdy są one znacznie nasilone, pomocne mogą być bajki terapeutyczne, napisane specjalnie w tym celu. Taką bajkę warto przeczytać dziecku nie bezpośrednio przed snem, ale np. w wolnej chwili w ciągu dnia, by można było o niej z dzieckiem porozmawiać.

Poniżej znajdziecie Państwo propozycję takiej bajki. Nie jest to bajka dla każdego i na każdą sytuację, w której dziecko ma problemy ze snem, dlatego ważne jest abyście zapoznali się Państwo z instrukcją jej czytania, którą znajdziecie w tym miejscu: <http://bajki-zasypianki.pl/koszmary-nocne>



# *Złe sny Karolinki*

W pewnym miasteczku, w niedużym domku mieszkała sobie mała dziewczynka – Karolinka. Miała 3 latka i była dość podobna do wszystkich małych dziewczynek. Lubiła cukierki. Lubiła rysować i bawić się w chowanego. Lubiła słuchać bajek   
o księżniczkach. Miała też swojego ulubionego misia, z którym nigdy się nie rozstawała. Miś był pluszowy, brązowy i na szyi miał zawiązaną zieloną wstążkę.

W domku razem z nią mieszkali jej rodzice – Mama i Tata oraz rodzeństwo – brat   
i siostra. Kochała ich wszystkich bardzo, ale jej najlepszym przyjacielem był jej miś. Jemu opowiadała bajeczki, jego przytulała i z nim spędzała najwięcej czasu.

Karolinka była przez całe dnie wesołą i roześmianą dziewczynką. Nie lubiła tylko wieczorów i nocy. Nie lubiła ich, bo wiedziała, że trzeba się będzie wtedy położyć   
do łóżeczka i zasnąć. A jak zasypiała – to często śniły jej się bardzo złe sny. Takie,   
w których się bardzo bała, chciała uciekać i czuła, że zdarzy się coś strasznego. W takich sytuacjach budziła się z krzykiem i długo nie mogła się uspokoić.

Te sny przychodziły do niej tak często, że już wieczorem, kładąc się zaczynała się bać i nie mogła spokojnie zasnąć. Wszystko zaczęło się już dość dawno temu. Przeżyła coś, co wystraszyło ją tak bardzo, że nawet teraz powracało to do niej w snach. Jej rodzice przychodzili i uspokajali ją gdy się w nocy budziła, ale niewiele pomagało to jednak na te sny. Cały czas często do niej wracały.

Tego wieczora siedziała już na łóżeczku po umyciu ząbków. Martwiła się bardzo co będzie, gdy już zaśnie. Tak bardzo, że cicho pochlipywała i co chwila ocierała łzy. Przytuliła bardzo mocno do siebie misia. Tak mocno, że nagle usłyszała:  
– Aj! Bo mnie udusisz!

Spojrzała na niego zdziwiona. Wyglądało to tak, jakby jej miś przemówił. Zaczęła się mu przyglądać bardzo uważnie. W końcu zapytała:

– To Ty mówisz???

I to był on rzeczywiście!

Powiedział:  
– Misie nie mogą odzywać się do ludzi. Mają to zabronione! Ludzie nie mogą wiedzieć, że my potrafimy mówić. Ale od jakiegoś czasu widzę, że boisz się zasypiać i że śnią   
Ci się złe sny. A Ty jesteś moją najlepszą przyjaciółką i kocham Cię bardzo. Tak bardzo, że nie mogłem już wytrzymać, bo bardzo chciałbym Ci pomóc.

– Ale jak Ty możesz mi pomóc – spytała Karolinka

– Ludzie tego nie wiedzą, ale my misie też śpimy i też mamy sny – powiedział – Ja też miałem kiedyś złe sny i dobrze wiem jakie to może być straszne. Śnił mi się potwór, który mnie gonił, a mi się zdawało, że nie mogę mu uciec i nawet jak próbowałem się chować to nic mi to nie pomagało.

– Poprosiłem więc o pomoc najmądrzejszego z misiów. On zajrzał do księgi zwanej Internetem. Szukał tam bardzo długo i w końcu odnalazł tam sposób na złe sny. Dostałem od niego tą zieloną wstążkę. Jest magiczna. Odkąd ją mam na szyi, złe sny   
do mnie nie przychodzą. Co wieczór sprawdzam tylko, czy mam ją na sobie. Póki   
ją mam, wszystko co mi się śni jest uśmiechnięte i kolorowe. Zasypiam spokojny   
i zadowolony. Czy widziałaś kiedyś, żebym miał zły sen jak śpię przy Tobie   
w łóżeczku? – dodał

– Rzeczywiście! Nie widziałam. Zawsze leżysz tak spokojnie. – potwierdziła Karolinka – Tylko co ja mam zrobić? Mam nosić zieloną wstążkę na szyi? – spytała

– To by mogło nie wystarczyć. Dla takiej dziewczynki jak Ty i dla takich snów jak Twoje musimy użyć czegoś jeszcze mocniejszego. Najmądrzejszy z misiów mówił mi, że w takich wypadkach trzeba przygotować magiczny przedmiot, która te sny odpędzi. W swojej księdze wyczytał, że pod poduszkę trzeba włożyć coś miękkiego, zielonego   
i spryskanego magicznym zapachem. Musi to przygotować dla Ciebie ktoś, kto Cię bardzo kocha. Wtedy na pewno zadziała.

Karolinka słuchała z przejęciem i z rosnącą radością. Wreszcie pozbędzie się snów, które ją gnębiły!!! A miś mówił dalej:

– I właśnie zrobiłem to dla Ciebie. Poprzedniej nocy to wszystko przygotowałem. Zobacz! I podał jej coś zielonego.

Dziewczynka wzięła od niego ten magiczny przedmiot. Był miękki i miły   
w dotyku i wspaniale pachniał. Gdy przytuliło się go, to czuło się, że dobry sen już czeka żeby przyjść i się wspaniale wyśnić.

– Codziennie zanim pójdziesz spać upewnij się, że jest to pod Twoją poduszką. Dotknij tego i powąchaj. Sprawdź w ten sposób, czy magia się nie wyczerpała. Dzięki temu będziesz pewna, że będą do Ciebie przychodziły dobre sny. I nawet jak w tych snach pojawią się jakieś dziwne stwory – będziesz mogła z nimi porozmawiać, a nawet pobawić się. Zobaczysz, że będą one łagodne, spokojne i przyjazne. Bo magiczny przedmiot będzie Cię chronił.

Karolinka ucieszyła się tak bardzo, że zaczęła skakać z radości ściskając misia. Będzie już teraz miała spokojne i dobre sny! Nie będzie już się bała kłaść do łóżka.   
To wspaniale! Roześmiała się. Magiczny przedmiot to wspaniały pomysł. Pobiegła zaraz do pokoju rodziców zabierając misia ze sobą.

– Mamo! Tato! – zawołała – już teraz będę spała spokojnie! Mój miś… –

Zaczęła i zaraz przerwała. Przypomniała sobie to co miś jej powiedział – że ludzie nie mogą wiedzieć o tym, że on mówi. Na szczęście miś się zaraz sam odezwał :

– Dałem Karolince magiczny przedmiot, która uchroni ją przed złymi snami. Wiem jak bardzo martwiliście się nimi, więc Wam to wszystko mówię. Tylko proszę Was – niech nikt się nie dowie, że ja potrafię mówić.

A potem pokazali im tą magiczną rzecz, a miś wytłumaczył skąd wziąć magiczny zapach, który co jakiś czas trzeba uzupełniać. Kiedy już wszystko było wyjaśnione cieszyli się razem, że teraz noce będą już spokojne.

Tego wieczora Karolinka po umyciu się przyszła do swojego pokoju spokojna. Najpierw ułożyła misia po jednej stronie łóżeczka sprawdzając, czy zielona wstążeczka jest na swoim miejscu. Potem podniosła poduszkę i wyjęła na chwilę magiczny przedmiot. Był mięciutki w dotyku i cały zielony. Wtuliła w niego buzię i wciągnęła powietrze. Poczuła magiczny zapach, który obiecywał jej już wkrótce cudowny sen. Włożyła go z powrotem pod poduszkę i położyła się na łóżeczku.

Tata wszedł do pokoju i przykrył ją ciepłą kołderką. Usiadł obok i zaczął czytać bajeczkę na dobranoc. A ona słuchając czuła się wspaniale. Ciepło… Spokojnie… Bezpiecznie… Z przymkniętymi oczami leżała w łóżeczku oddychając miarowo.   
I wiedziała, że sen, który przyjdzie do niej będzie kolorowy i wspaniały. I już się   
na niego cieszyła.

**Źródło:** [**http://bajki-zasypianki.pl/bajki/zle-sny/**](http://bajki-zasypianki.pl/bajki/zle-sny/)