

ISKIERKA JEDZIE NA WYCIECZKĘ

- *Za tydzień jedziemy na wycieczkę klasową nad jezioro. Będziemy tam 3 dni-* powiedziała wychowawczynie do grupy.
- *Na wycieczkę? Ja nigdy nie spałam bez mamy i taty* - pomyślała Iskierka siedząc w kręgu z innymi dziećmi. Poczuła jak jej żołądek się ściska, a głowa zaczyna pulsować.

Iskierka od tego momentu nie mogła skupić się już na zajęciach. Jej myśli, jakby zupełnie same przychodziły do głowy i kręciły się wokół wyjazdu i nocowania bez rodziców, a strach przed wyjazdem robił się coraz większy.

Wracając do domu w samochodzie Iskierka opowiedziała mamie, że za tydzień całą grupą jadą na wycieczkę nad jezioro. Była ciekawa co jej odpowie. Z niecierpliwością czekała na odpowiedź mamy.

- *Ooo, to znaczy że czeka Cię wielka przygoda.*
- *Wielka przygoda?* -pomyślała Iskierka- *chyba straszna przygoda...*
- *Mamo, ty nic nie rozumiesz-* rozplakała się i już nie chciała rozmawiać.

Wieczorem przed zaśnięciem Iskierka położyła się do łóżka, a obok niej usiadła mama. Jak co wieczór wybrały książkę do czytania.

- *Mamo...ja nie wiem czy chce jechać na wycieczkę.* - powiedziała cicho Iskierka.
- *Mhm, powiedz więcej córeczko* -zachęcała mama

- *Bo... ja jeszcze nigdy nie spałam poza domem. To znaczy byłam u dziadków, ale wtedy babcia czekała, aż zasnę. A tam nie będzie ani ciebie, ani taty, ani babci. - Iskierka znów poczuła ścisk w brzuchu i pulsującą głowę. Łzy same napływały jej do oczu.*
- *Iskierko, chyba wiem co czujesz. Pamiętam jak bardzo bałam się przed swoim pierwszym wyjazdem na wycieczkę. - powiedziała mama. - Chciałabyś posłuchać jak to było?*
- *Tak mamo, opowiedz mi - pokiwała głową Iskierka*
- *Po zakończeniu przedszkola pojechałam na obóz letni. Miałam tam spędzić 4 dni i przed wyjazdem bardzo bałam się, jak ja sobie poradzę bez rodziców. Nie wiedziałam jak tam będzie, z kim będę w pokoju i jak to zrobić, żeby zasnąć samemu wieczorem. Bałam się, że jak obudzę się w nocy i będę chciała iść się napić nie będzie tam nikogo, kto mi pomoże. A do tego bałam się jeszcze ciemności!*
- *Mamo, ale teraz jak jesteś dorosła to się już nie boisz? - dopytywała Iskierka*
- *Nie boję się już spać sama, ale czasami też czuję strach. Wiesz córeczko, strach jest bardzo ważną emocją. On ostrzega nas przed różnymi niebezpieczeństwami. Nawet jak jestem dorosła i widzę psa który na mnie szczeka, warczy i szczyrzy kły, to się boję. Mój strach mówi mi żebym uważała i uciekała bo grozi mi niebezpieczeństwo.*
- *A myślałam że dorośli to się już niczego nie boją- powiedziała Iskierka.*
- *Po prostu już zdążyłam nauczyć się, że pewne sytuacje nie są dla mnie niebezpieczne - uśmiechnęła się mama.*
- *Wiesz, jak już pojechałam to okazało się że w pokoju nocują ze mną jeszcze dwie dziewczynki, Zosia i Kasia. Pierwszego wieczoru usiadłam na łóżku i zaczęłam płakać, wtedy dziewczynki podeszły do mnie i zapytały co się dzieje. Zosia opowiedziała mi, że też się boi. Kasia opowiadała, że ona spała już poza domem i że było super. Patrzyłyśmy na nią zdziwione.*

Kasia pokazała nam jak nocowanie poza domem może być super zabawą. zaproponowała nam żebyśmy złączyły nasze łóżka i wyciągnęły nasze przytulanki i przekąski. Przebrałyśmy się w piżamy i razem z naszymi zabawkami zrobiliśmy sobie wieczorny piknik na łóżku. Ale się wtedy śmiałyśmy.... Opowiadałyśmy sobie śmieszne historie. Potem przypilnowałyśmy nasze pluszaki i siebie oczywiście żeby umyć zęby i razem położyłyśmy się do łóżka. Każda z nas trzymała pluszaka za rękę. Zosia miała latarkę i zapaliła ją na całą noc, żebyśmy miały jakieś małe światło.

Wtedy weszła do nas Pani, która opiekowała się nami na wycieczce. Przestraszyłyśmy się, że będzie kazala nam zgasić światło i natychmiast iść spać. Pani Ewa była jednak bardzo miła i na dobranoc opowiedziała nam jeszcze krótką historię. Pozwoliła zostawić latarkę. Wtedy z dziewczynkami chwyciłyśmy się za ręce i zasnęliśmy... nie spodziewałam się że będzie to takie łatwe.

Tej nocy nawet obudziłam się, jak wszyscy już spali. Latarka cały czas się świeciła, a dziewczyny spały obok mnie. Wtedy chwyciłam Kasię za rękę i zasnęłam. Obudziłam się dopiero rano. Byłyśmy z Zosią bardzo dumne z siebie. To była nasza pierwsza noc samodzielnie przespana poza domem. Chciałyśmy jakoś to uczcić i na drzewie narysowałyśmy trzy serca, które pokazywały jak wielka jest nasza odwaga. Ten znak jest tam chyba do tej pory... Wtedy nauczyłam się, że takie wyjazdy mogą być świetną przygodą, dzięki której moja odwaga rośnie i staje się coraz silniejsza.

- *Mamo, a myślisz, że moja wycieczka też będzie taką przygodą. -zapytała Iskierka.*
- *Jestem tego pewna- odpowiedziała mama*

Następnego dnia Iskierka postanowiła zrobić próbę. Pamiętała, że przed występami na scenie aktorzy mają próby i ćwiczą przedstawienie zanim wyjdą na scenę. Ona też chciała mieć takie ćwiczenie przed wyjazdem.

Tego wieczoru zakryła swoje zabawki kocem, a łóżko przesunęła na drugi koniec pokoju. Chciała żeby jej pokój nie wyglądał już jak jej pokój, tylko żeby udawał jakiś inny, taki jak na wycieczce. Chciała udawać że śpi w obcym miejscu i zobaczyć jak to jest.

Rodzice przyglądali się z zaciekawieniem jak Iskierka przemeblowuje swój pokój.

- *Przygotuję Tobie jakąś przekąskę i picie. Tak jak na prawdziwą wycieczkę.* - powiedział tata i poszedł do kuchni.

Tego wieczoru Iskierka położyła się do łóżka, a rodziców poprosiła, żeby cały wieczór byli w innym pokoju. Tej nocy po raz pierwszy nikt nie czytał jej bajki. Zamiast tego Iskierka obejrzała sama swoją ulubioną książkę i przeczytała ją misiowi. Zapaliła latarkę i położyła koło siebie w łóżku. Przytuliła się do misia i zamknęła oczy... Kiedyś babcia mówiła jej, że jeśli ma kłopot z zaśnięciem może pomyśleć sobie o czymś miłym, jak leżenie na piasku, nad morzem.

Iskierka nawet się nie zorientowała kiedy zasnęła. W nocy przebudziła się na chwilę. Zobaczyła zapaloną latarkę i misia. Przytuliła się do niego mocniej i znów zasnęła. Rano z radością pobiegła do rodziców i wskoczyła na ich łóżko.

- *Przespałam całą noc sama! Jestem gotowa na wielką przygodę* - wołała z radością.

W końcu przyszedł dzień wyjazdu. Iskierka była bardzo podekscytowana. Kilka razy sprawdzała plecak, sprawdzając czy zabrała wszystkie potrzebne rzeczy. Była tam latarka, misiu i ukochana książka. Do tego woda i zdrowe przekąski.

Pierwszy dzień wycieczki minął tak szybko, że Iskierka nawet nie zauważyła, że przyszedł wieczór. Po kolacji razem z trzema koleżankami poszły do pokoju. Wszystkie przebrały się w piżamy i umyły zęby.

W pokoju były cztery łóżka. Iskierka zauważyła, że jedna z dziewczynek Hania zaczyna pocierać oczy, tak jakby chciała się rozplakać.

- Pewnie Hania boi się spać bez rodziców - pomyślała Iskierka.
- *Dziewczyny, chodźcie, zsuńmy swoje łóżka. Zrobimy z nich jedno wielkie łóżko. Weźcie swoje przekąski i zapraszam was na nocny piknik!* - ogłosiła z dumą Iskierka.

Dziewczynki były zaskoczone i bardzo spodobał się im ten pomysł. Opowiadały sobie historie i śmiały się tak głośno, że aż bolały ich brzuchy. W końcu przyszedł czas zaśnięcia. Iskierka wyciągnęła latarkę.

- *Ostatnio ćwiczyłam samodzielne zasypianie. Moja latarka bardzo mi pomogła.*- Powiedziała do koleżanek. Iskierka zamknęła oczy i nawet nie zauważyła kiedy zasnęła. Obudziła się dopiero rano. Zobaczyła, że Hania jeszcze śpi, a przez sen trzyma ją za rękę.
- *Pobudka!*- ogłosiła Iskierka.
- *Przespałyśmy swoją pierwszą noc na wycieczce! Zróbmy sobie jakieś specjalne odznaki!*- zaproponowała Hania.

Iskierka była z siebie bardzo dumna. Mama miała rację. To była wielka i wspaniała przygoda.

BAWCIE SIĘ DALEJ!

Poniżej znajdziesz propozycje zabaw, które pomogą oswoić się z tym wyzwaniem.

1. Przygotujcie “zestaw zasypiacza”. Wspólnie z dzieckiem pomyślcie o przedmiotach które mogą przydać się podczas nocowania poza domem. To może być ulubiona zabawka, poduszka, światełko, bidon z piciem, ulubiona książka i wszystko co przyjdzie dziecku do głowy. Spakujcie cały zestaw i rozpakowujcie go przed zasypianiem.
2. Rozłóżcie namiot w ogrodzie lub zróbcie szałas w pokoju. Przygotujcie materac, śpiwór, poduszkę. Pozwól, żeby dziecko samo lub z kolegą nocowało w namiocie/szalasie. Możecie skorzystać z “zestawu zasypiacza”
3. Wspólnie zróbcie książeczkę, w której napiszecie/narysujecie instrukcję do samodzielnego nocowania poza domem.