

LBRIS

We know
books

Gyógyító mesék

Mariana Konkoly



ROLAND

Halloweenparti (félénkség legyőzése)	5	Csintalan Ricsi (ADHD)	66
Az őzgida (új környezet, új baráti kapcsolatok)	8	Barátom, Zulu (a képzeletbeli barát)	70
Mi történt a szobámmal? (felelősségvállalás)	11	Szünet (egy közösségben való viselkedés)	74
Lola, a mókus (ismeretlentől való félelem)	14	Julcsi szenvedélye (kreativitás)	76
Szonja, a kis hercegnő (feltétel nélküli elfogadás)	16	A sértődött játékok (felelősségérzet)	78
A cserepes virág (poszttraumás stressz leküzdése)	20	A szemüveg (önmagunk elfogadása)	80
Bűvészelőadás (önbizalom erősítése)	22	Zsivány (testvérek közötti rivalizálás)	83
A lefekvés ideje (az időben történő lefekvésről)	24	A magabiztos hernyó (kitartásra tanít)	86
Minden kezdet nehéz (iskolai nehézségek leküzdése)	26	Tavi szunyókálás (az időben történő lefekvés)	88
Saci és a teknősbéka (ismeretlentől való félelem)	29	A helytelen viselkedés (az agresszivitás kezelése)	90
Szeplős (önmagunk elfogadása)	32	A felhő utazása (az önbizalom növelése)	93
Csigák sétája (hibák felismerése)	34	A hóvirág története (kitartásra tanít)	95
Túl magas számomra (az önbizalom növelése)	36	Nyávogi cica (kitartásra tanít)	98
A bűvös golyócska (lámpaláz leküzdése)	38	Az eső (az önzőség negatívumai)	101
Mia, a makacs hangya (a makacsság leküzdése)	40	A barátságos halacska (új környezet, új baráti kapcsolatok)	104
Csupaszín szárnyacska (társas kapcsolatok)	42	A hamis kutyus (agresszivitás)	106
Samu, a szomorú farkaskölyök (gyász)	45	Tapsifüles (a szociális fóbiák leküzdése)	108
Mozgó falak (bezártságtól való félelem)	48	Barátság (elválás a barátoktól)	110
Maja, a méhecske (az önbizalom növelése)	51	Az izgága lovacska (a harag negatív hatásai)	114
Minden az enyém (az önzőség negatívumai)	55	A vadludak (lásd be, ha hibázol)	117
A virágok története (testvérek közötti rivalizálás)	57	Danika ágya (az ágybavizelés leküzdése)	120
Hol van az én apukám? (a válás)	60	Játékok és játékszintek (számítógép-függőség)	123
Brumi (a harag negatív hatásai)	62	Hápi, a kiskacsa (önmagunk elfogadása)	125

HALLOWEENPARTI

◆ a féltékenység legyőzése ◆

A reggeli ébresztő hangja mindig egy új nap kezdetét jelzi. Marci nagyon szerette volna, ha hétvége van, de sajnos az óvodai napok száma sokkal gyakoribb, mint a szabadnapok vagy ünnepnapok száma.

— Anya, azt hiszem, lázam van! Nem maradhatnék itthon? – kérdezte Marci.

— A legjobb lesz, ha leellenőrizzük. Remélem, nem betegedtél meg – mondta aggódva édesanyja. A hőmérő világosan megmutatta, hogy Marcinak kutya baja. A kisfiú csak egy kísérletet tett



arra, hogy kihagyhassa az óvit.

Marci hosszabb ideig hiányzott az óvodából, amikor himlős volt vagy bepirosodott a torka. Akkor a nagymamája vigyázott rá. Ez az időszak nagyon kellemes volt számára, annak ellenére, hogy betegeskedett, mert egy csomó kellemetlen kötelesség alól mentette fel. Amíg otthon volt, övéi kedves, közlékeny, élettel teli kisfiúnak látták, de minden megváltozott, amikor Marci kitette lábát otthonról. Az óvodába érve lehajtott fejjel vonult félre egy csendes sarokba, ahol egyedül játszott egész délelőtt kedvenc kék kiskocsijával.

— Marci, akarsz velem együtt autópályát építeni, hogy aztán megfuttassuk a kiskocsikat? – kérdezte Viktor.

Marci igazából ezt szeretne volna, de sajnos rajta kívül senki sem tudhatta, mert nem beszélt a gyerekekkel. Néha-néha úgy tett, mintha bekapcsolódna az építésbe, de akkor is inkább a gyerekek mellett, mintsem velük játszott. Az óvodai ünnepségeken soha nem mondta el a szerepét, bár nagyon szeretne volna, főként édesanyja miatt, akinek szégyenkeznie kellett miatta. Sokan azt hitték, néma ez a kisfiú.

Ebben az évben különleges ünnepséget szerveztek az óvó nénik. Halloweenpartit, ahol minden gyermek olyan jelmezt ölthet magára, amelyet csak akar. Marcinak kezdettől fogva tetszett



az ötlet. Lelkesen mesélte édesanyjának a bál tervét, és már azt is kitalálta, milyen jelmez illene hozzá a legjobban.

— Remekül mutatnék egy Pókember-jelmezben, amelynek álarca is van – lelkesedett Marci.

— Nagyszerű ötlet. Még ma menjünk el, hogy beszerezhessük a kellékeket! – bátorította kisfiát az édesanyja.

Az elhatározást tett követte. Mindjárt útnak is indultak. Rövid keresgélés után meg is találták a legjobb Pókember-jelmezt, ráadásul a Marci mérete volt. Annyira tetszett neki, hogy már le sem akarta venni.

Elérkezett a buli napja. Marci nagy népszerűsége tett szert ebben a jelmezben. Mindenkiel beszélgetett. A szerepét folyékonyan adta elő. Mindenkit meglepett ez a hirtelen változás.

A Pókember-jelmez kedvezően alakította Marci kapcsolatait a társaival. Ettől a naptól kezdve a félénk kisfiú nyíltabb és együttérzőbb lett a környezetében lévő gyermekekkel.

Mindezt a jelmez erejének és az elért sikereknek tulajdonították. Legyetek Ti is nagyon bátrak! Ne habozzatok jónak lenni vagy jókká válni!



AZ ÖZGIDA

◆ segít beilleszkedni egy új környezetbe,
új baráti kapcsolatok építésére ösztönöz ◆

A sűrű erdő mélyén, megbújva a világ elől élt egy őzcsalád. Egész nap sétáltak a sűrűben, zsenge leveleket kerestek, hogy elfogyasszák. Bár már néhány hónapos volt Lili, a kis őzgida, de még mindig a szülei mellett maradt. Nem egyszer határozták már el a szülei, hogy egyedül hagyják néhány órára, hogy tanuljon meg boldogulni egyedül, de soha sem tudták megtenni, mert hiába ígérték neki, hogy visszatérnek, Lili nagyon félt egyedül, sírni kezdett, ők pedig mindig megsajnálták.

— Lili, nem kell félned, ha kicsit nem vagyunk melletted. Sosem fogunk sokáig magadra hagyni, és mindig visszatérünk majd hozzád! – magyarázták neki a szülei.

De Lili hallani sem akart arról, hogy akár csak egy percre is a szülei nélkül maradjon.

— Itt az ideje, hogy Lili megtanuljon másokkal is együtt lenni, nem csak mindig velünk – jelentette ki egy nap határozottan az édesapja.

— Így van. Meg kell ismernie más állatokat is, és meg kell tanulnia felfedezni egyedül is az



erdőt. És ezt bizony nem fogja megtanulni, ha mindig velünk van – válaszolta az édesanyja.

— Holnap reggel elmegyünk itthonról, még mielőtt Lili felébred, és csak délután jövünk vissza. Megkérjük a sast, hogy körözzön a környék fölött, hogy meg tudja nekünk mondani, merre megy Lili, ha elindul egyedül az erdőbe – döntötte el az édesapja.

Így is tettek. Reggel halk léptekkel, hogy az őzgida fel ne ébredjen, kiosontak otthonról.

A napsugarak átbújtak a sűrű lombok között, és egy sugár simogatni kezdte a kis gida orrát és a fülét. Lili kinyitotta a szemét, nyújtózkodott egyet, majd körbenézett, kereste a szüleit. Amikor rádöbbsent, hogy nincs ott vele sem az anyukája, sem az apukája, annyira megijedt, hogy kétségbeesve kezdett összevissza szaladgálni, és közben sűrű könnyek potyogtak a szeméből. Nagyon félt, hogy többé nem fogja látni a szüleit, pedig még mindig a fülében csengtek a szavaik, amikor azt ígérték neki, hogy ne aggódjon, mindig visszatérnek hozzá.

Amikor Lili megunta a sírást, elindult, hogy körülnézzon a környéken, hátha megtalálja a szüleit. Találkozott egy aranyos kis nyuszival, amelyik épp a fűben játszadozott, nagyokat buk-fencezett és ugrándozott.

— Szia, nyuszika! Lili vagyok, a kis őzgida, és a szüleimet keresem. Nem láttad őket véletlenül? – kérdezte.

— Szia, Lili! Örülök, hogy megismerhetlek. Én Tapsi vagyok, és sajnos nem láttam a szüleidet. De mondd csak, nincs kedved velem játszani? – kérdezte a nyuszi.



Lili habozott pár pillanatig, azt remélte, hogy a nyusztól hírt kaphat a szüleiről. Azonban Tapsi javaslata, hogy együtt játsszanak, vonzónak tűnt számára, így bólintott.

Tapsi és Lili futkározni kezdtek a friss fűben. Jókedvűen ugrabugráltak, játszottak, kergetőztek. Amikor pedig megunták, elindultak együtt pihenőhelyet keresni.

Ez a nap olyan hamar eltelt, hogy Lilinek nem is volt ideje azon töprengeni, hogy a szülei magára hagyták.

Délután Lili és Tapsi egy susogó hangot hallottak a hátuk mögött. Tapsi megijedt, és elbújt egy fa mögé. Lili viszont kíváncsian nézett a hang irányába. Ekkor megpillantotta a szüleit, amint lassan közeledtek a lombok között. Nagy ugrással elindult feléjük, de előbb szólt a barátjának, hogy ne féljen, biztonságban van, csak a szülei érkeztek vissza.

— Anya, apa, de örülök, hogy látlak titeket! Attól féltem, hogy örökre elhagyatok, de ti betartottátok a szavakat, és visszatértetek! Szeretnék nektek bemutatni valakit: ő Tapsi, a barátom! Alig várom, hogy elmeséljem, milyen jól szórakoztunk ma együtt! – áradozott Lili.

Olyan boldog volt a kis őzgida, hogy be nem állt a szája, megállás nélkül mesélte az élményeit. Alig várta a másnapot, hogy újra játszhasson újdonsült barátjával, és hogy az erdő más részeit is bejárhassa és felfedezhesse.

Attól a naptól kezdve Lilinek nem okozott gondot, ha egy kis időre magára hagyták a szülei. Hiszen volt egy jó barátja. Sőt! Idővel még több barátja lett, akikkel nagyon jól szórakoztak, sokat beszélgettek, és jókat játszottak együtt.



MI TÖRTÉNT A SZOBÁMMAL?

◆ felelősségvállalásra késztet ◆

Attila új szobája nagyon szép lett. A falakon szuperhősök voltak. Anyukája sokat dolgozott, hogy előteremtse a költségekhez szükséges pénzt.

De Attila nem becsülte meg a dolgait. A játékokat folyton szétdobálta a szobájában. A legboldogabb akkor volt, amikor ezeknek a dobálgatásoknak nyoma maradt. A szoba ajtaja tele volt sérülésekkel, mélyedésekkel, az ajtófélfán pedig vízfestékfoltok éktelenkedtek a szivárvány minden színét felvillantva. A szekrényen nem volt egyetlen ép fogantyú sem. Mindet letördelte célba dobás közben.

— Attila, ha így folytatod, nem marad egyetlen ép bútordarabod sem a szobádban! – fakadt ki édesanyja.



Nem baj. Ha csapkodni akarok, akkor csapkodni is fogok! – válaszolt félvállról a kisfiú.

— Ez nagyon helytelen hozzáállás. A húgod szobája egyszerre készült el a tiédde. Az ő szobája tiszta, rendes, a tiedet már háromszor kellett felújítani azóta – magyarázta édesanyja.

Azonban Attila csak megvonta a vállát, és elengedte a füle mellett anyukája szavait. Másnap, amikor Attila az oviban volt, a bútorok beszédbe elegyedtek egymással. Mindenki panaszkodott az őt ért sérelem és sértés miatt.

— Nap mint nap megkarcol minket! – mondták a falak.

— Elegem van abból, hogy húzza, nyúzza a fogantyúimat és ott árt, ahol tud! – mondta a szekrény.

— Mit mondhatnék én, aki alig élek az örökös csapkodás miatt! – panaszkodott az ajtó.

— Móresre kell tanítanunk a kis legényt! Nem folytathatja a végtelenségig ezt a viselkedést! – határozta el a bútorok közösen.

Az ajtó indította el a megtorlási akciót. Attila hazaérkezésekor be akart menni a szobájába, de az ajtó zárva volt. Minél erősebben nyomta befelé, annál nagyobb volt az ajtó ellenállása, annál erősebbeket ütött vissza.

