

Agnieszka Borowiecka

Wystąpienia przed publicznością są nie lada wyzwaniem dla każdego. Nawet dorośli nie potrafią czasem zapanować nad stresem i zdenerwowaniem, jakie się z tym wiąże. Dla dzieci tym bardziej jest to trudna sytuacja. Warto więc uświadomić maluchom, że ten problem dotyka każdego, nawet najbardziej śmiałe i przebojowe osoby, i wspólnie poszukać sposobu na pokonanie tremy.

WIELKIE ŚWIĘTO LASU

bajka psychoterapeutyczna dla dzieci odczuwających treść przed publicznymi wystąpieniami

W leśnej szkółce od samego rana panowało wielkie poruszenie. Tego dnia pani Lisiczka – wychowawczyni grupy – miała przydzielić wszystkim role na uroczyste przedstawienie z okazji Święta Lasu. Każdego roku w leśnej szkółce odbywały się specjalne obchody na tę okoliczność. Najpierw przemawiał pan Żubr – dyrektor leśnej szkółki, a potem wszystkie grupy, od maluchów po starszaki, prezentowały po kolei swoje występy. Święto Lasu to wielkie wydarzenie dla wszystkich zwierzątek, prawie tak doniosłe jak Gwiazdka albo Dzień Mamy. Nic więc dziwnego, że cała grupa wierciła się niecierpliwie, czekając na panią Lisiczkę.

- Tak bardzo chciałabym zaśpiewać piosenkę o wiośnie – piszczała wiewiórka Fisia.
- A ja chciałbym zostać narratorem – powiedział język Igietka, który na narratora nadawał się jak nikt inny z całej grupy, gdyż miał doskonałą pamięć i potrafił wyrecytować bez zająknięcia choćby najtrudniejsze słowo, na przykład „chrząszcz”. Tylko miś Kudełka był jakiś markotny, jakby wcale się nie cieszył z nadchodzącego święta.
- A ty miś, jaką rolę chciałbyś dostać? – zagadnęła go zniecierpliwiona Fisia.
- Ja? yyy ja... – zająknął się miś Kudełka – ja sam nie wiem... – wydusił wreszcie i oblał się rumieńcem.

Na szczęście Fisia wcale nie zwróciła na to uwagi, gdyż zaczęła się głośno zastanawiać, czy nie wolałaby jednak wyrecytować wierszyka o ciepłym wietrzyku, zamiast śpiewać piosenkę o wiośnie, lecz z kolei miś Kudełka już jej dalej nie słuchał. Prawda była taka, że miś najchętniej w ogóle nie brałby udziału w przedstawieniu, gdyż bardzo tremował się przed takimi wystąpieniami. Już kiedyś, podczas urodzin dziadka Niedźwiedzia, miał wyrecytować jubileuszowy wierszyk, lecz gdy tylko stanął na środku salonu przed wszystkimi gośćmi, z miejsca zrobiło mu się słabo i nie mógł sobie przypomnieć ani jednej linijki wyuczonego wcześniej wierszyka. Ba! nawet pierwszego słowa nie mógł sobie przypomnieć. Strasznie się wtedy zawstydził. To była największa porażka, jaka zdarzyła mu się w życiu. Próbował wydusić z siebie choćby słówko, choćby przeprosić, że nie pamięta, lecz całkiem zaschło mu w gardle, a jego języczek znieruchomiał, jakby przykleił się jakimś sposobem do podniebienia. Gorąca fala zalała misia od czubka główki po same piętki, a serduszek waliło mu jak mały bębenek. W końcu, czując na sobie wzrok wszystkich cioć i wujków, popłakał się ze wstydu i pobiegł pędem do swojego pokoiku. I wtedy właśnie – podczas tej porażki na urodzinach dziadka Niedźwiedzia – obiecał sobie, że już nigdy więcej nie będzie brał udziału w żadnym przedstawieniu. Tak więc i tym razem na samą myśl o Święcie Lasu poczuł skurcz w brzuszku i strasznie posmutniał. Był przekonany, że teraz też, stojąc przed publicznością, nie będzie mógł wydobyć z siebie ani słowa i zapomni swój wiersz, a wszystkie zwierzątka będą się z niego śmiały. Ta myśl była bardzo przygnębiająca, a kiedy do tego pomyślał, że wiewiórka tak pięknie śpiewa, a język recytuje jak prawdziwy aktor, poczuł się najgorszym zwierzątkiem w całej grupie, albo nawet i w całym lesie. I z pewnością mały miś, zanurzony w tych wszystkich chmurnych myślach, popłakałby się, gdyby nagle do sali nie weszła pani Lisiczka.

- Moi drodzy – zaczęła – mam dla was przygotowane role na nasze wielkie święto lasu – po czym rozdała wszystkim karteczki w wypisanych wierszykami.

Wiewiórka Fisia aż zapiszczała z radości, gdyż okazało się, że nie tylko zaśpiewa piosenkę o wiośnie, lecz także na zakończenie wyrecytuje wierszyk o wietrzyku. Język Igietka został narratorem, a miś Kudełka zaraz po piosence Fisi miał

trudnych słów, lecz nawet to nie było dla misia żadną pociechą, gdyż trema nie zna litości i nawet najprostsze rzeczy, gdy stoi się przed wielką publicznością, potrafią być zupełnie niemożliwe do wykonania. Miś Kudetka poczuł zimny dreszcz na plecach i od razu pomyślał, że to po prostu nie może się udać, że z pewnością zapomni swoją kwestię i spali się ze wstydu na scenie, albo co gorsza jeszcze się popłaczę. Gdyby chociaż miał odwagę przyznać, że boi się wystąpić w przedstawieniu, lecz i to nie było dobrym wyjściem z sytuacji, gdyż z miejsca usłyszałby od kolegów, że jest tchórzem i że taki występ to przecież bułka z masłem. Sytuacja była więc całkiem beznadziejna.

Załamany miś człapał wolniutko ze szkoły, a jego nóżki same zaniósły go nieoczekiwanie do domu dziadka Niedźwiedzia. Miś pomyślał, że chociaż jemu może się wyżyć ze swoich zmartwień. Kiedy ze łzami w oczach przedstawił jasno całą sytuację, dziadek Niedźwiedź podrapał się po łebku, pomyślał chwilę, po czym rozsunał meble, by zrobić wkoło trochę miejsca, wsadził misia na stół, a sam usadowił się na stołeczku, patrząc na osłupiałego wnuczka z uśmiechem.

– Wyobraź sobie, że stoisz teraz na scenie – powiedział dziadek Niedźwiedź – a przed tobą siedzi cała zgromadzona publiczność z leśnej szkółki.

– Ale to nie to samo – zaczął miś.

– Ja wiem, ja wiem – uspokajał go dziadek – ale wyobraź sobie tak na próbę i wyrecytuj swoją kwestię.

Miś bez zająknięcia powiedział wierszyk, gdyż w drodze ze szkółki zdążył go już dobrze zapamiętać.

– Brawo! – wykrzyknął dziadek Niedźwiedź. – To pierwszy krok do sukcesu.

– Ale na prawdziwym przedstawieniu będzie dużo ludzi i cała moja grupa i wszyscy będą na mnie patrzeć, i jeśli się pomyślę, to popsuję całe przedstawienie – wykrztusił jednym tchem wystraszony miś.

Dziadek Niedźwiedź tylko potakiwał, a gdy miś przestał się żalić, powiedział:

– Z pewnością będzie dużo gości i z pewnością będą wszyscy twoi koledzy, lecz w pierwszym rzędzie, tak jak teraz, będę siedział ja – dodał, prostując się dumnie.

– Kiedy tylko poczujesz, że dopada cię trema, spójrz na mnie i wyobraź sobie, że jesteśmy sami w kuchni, a ty ze stołu recytujesz dla mnie swoją kwestię.

Miś uśmiechnął się nieśmiało i od razu zrobiło mu się rażniej. Pomyślał, że ten sposób, by oszukać tremę, rzeczywiście może zadziałać.

– Poza tym nic się nie stanie, jeśli się pomylisz – dodał zaraz dziadek Niedźwiedź. – Wszyscy tak naprawdę boją się takich występów i czują trema, nawet wiewiórka Fisia, choć nie daje tego po sobie poznać. Ale nie martw się, kochany, poćwiczysz tu kuchenną recytację i w czasie przedstawienia pokonamy trema raz, dwa!

Miś wiele razy stawał na kuchennym stole dziadka i coraz śmielej recytował swoją kwestię. Za każdym razem próby wypadły doskonale, a miś Kudetka nabrał pewności siebie i już nie martwił się, że coś pójdzie nie tak.

Aż wreszcie nadszedł ten wielki dzień. Cała leśna szkółka przystrojona była uroczyście na Święto Lasu, a na polance tuż obok szkółki stanęła ogromna scena. Miś Kudetka nie mógł spać przez całą noc. Kręcił się niespokojnie i w myślach setki razy powtarzał swoją kwestię. Rano przy śniadaniu nie mógł przełknąć ani kęsa, tak bardzo się denerwował. A trema dopadła go jeszcze mocniej, gdy przyszedł do szkółki i zobaczył wszystkich zgromadzonych gości i całą swoją grupę w odświętnych strojach. Wśród tłumów dostrzegł też dziadka Niedźwiedzia, który przeciskał się, by zająć miejsce w pierwszym rzędzie. Misiowi od razu zrobiło się lepiej. Przypomniawszy sobie kuchenny stół i dziadka Niedźwiedzia na taborecie i jeszcze raz dla pewności powtórzył sobie w myślach wierszyk, po czym wziął głęboki oddech i próbował zapanować nad własnym strachem.

Zaraz po przemówieniu pana Żubra na scenę wchodziła grupa misia Kudetki. Zwierzątka ustawiły się w rzędzie i ukloniły się nisko. Zewsząd rozległy się gromkie brawa i zaczęło się przedstawienie. Miś nie potrafił skupić się na wystąpieniach swoich kolegów. Łapki drżały mu ze zdenerwowania, gdy przebiegał oczkami po tłumie zgromadzonych gości. Nagle usłyszał cichutki głosik wiewiórki Fisi, która stała tuż obok niego:

– Tak bardzo się boję, misiu – wyszeptwała mu drżącym głosikiem do uszka.

Miś zrozumiał, że wszyscy koledzy są tak samo zdenerwowani jak on i tak samo boją się, że się pomyli.

– Nie bój się, Fisiu, wszystko będzie dobrze i zaraz będzie po strachu – szepnął miś i niepostrzeżenie chwycił wiewiórkę za łapkę, by dodać jej otuchy.

Fisia zaśpiewała piosenkę bezbłędnie, a potem przyszła kolej na misia Kudetkę. W pierwszej chwili poczuł znajomą falę gorąca rozchodzącą się po jego ciele od czubka głowy po same piętki. Łapki jeszcze mocniej zaczęły mu się trząść ze zdenerwowania. Lecz po chwili wziął głęboki oddech i spojrzał na dziadka Niedźwiedzia ściskającego kciuki w pierwszym rzędzie. Miś wyobraził sobie, że stoi właśnie na kuchennym stole i mówi swój wierszyk tylko dla dziadka. O dziwo pamiętał pierwsze słowo i wszystkie kolejne też. Wyrecytował więc pięknie całą kwestię bez pomyłki i wreszcie mógł odetchnąć z ulgą.

Przedstawienie wypadło wspaniale. Zadowolony pan Żubr pogratulował całej grupie wspaniałego występu i zaprosił wszystkie zwierzątka na orzeszkową przekąskę.

– Brawo! – krzyknął radośnie dziadek Niedźwiedź, ściskając misia Kudetkę z całych sił.

– Pokonaliśmy trema kuchennym sposobem! – przytaknął mały miś, wtulając się w dziadka z całych sił.

A potem wszyscy do późnego wieczora mogli się już w pełni cieszyć i bawić się na całego z okazji wielkiego Święta Lasu.