

## KARTĄ, KAI AŠ BUVAU LABAI LABAI IŠSIGANDĘS...

Miško aikštelėje susirinko dešimt draugų: Voverytė, Šuniukas, Surikata, Drambliukas, Varlytė, Vėžliukas, Kiškelis, Beždžionėlė, Šeškiukas ir Ežiukas.

Voverytė norėjo pasidalinti su savo draugais, kaip ji kartą buvo labai labai išsigandusi. Voverytė žino, kad pasipasakoti artimiems žmonėms apie tai, kas gąsdina ir baugina, yra svarbu, nes tada baimė sumažėja arba visai išnyksta.

Pūstauodegė tikrai nustebo, kai išgirdo, kad jos draugai taip pat ne kartą buvo stipriai išgąsdinti arba išsigandę! Tik Šuniukas piktai suurzgė, kad jis nieko nebijo.

### VOVERYTĖS ISTORIJA

Vikrioji gražuolė papasakojo apie labai stiprų vėją ir baisų triukšmą lauke. Vėjas siautė taip stipriai, kad nupūtė jos namelio stogą, žaislai buvo sulaužyti, o riešutai pabiro visur. Visas namelis drebėjo! Ji buvo stipriai išsigandusi. Kai Voverytė būna išsigandusi, ji prastai miega, sapnuoja košmarus. Dieną, vis dar susijaudinusi, ji labai daug kalba ir čiauška.

Pūstauodegė žino, kas jai padeda nusiraminti. Reikia pasidalinti savo jausmais su kitais ir kalbėti apie tai, kas gąsdina. Voverytę to išmokė mama. O tėtis pasakė, kad blogi dalykai nenutinka dažnai ir tai ją nuramino.

### SURIKATOS ISTORIJA

Surikatai galvoje iškilo juodų debesų ir žaibų vaizdai. Surikata neatsiminė, kas tiksliai atsitiko, bet ji žinojo, kad tai buvo blogai. Todėl dabar ji pergyvena, kad blogi dalykai ir vėl gali nutikti. Kai nutinka kažkas negero, Surikata apsimeta, kad jos čia nėra. Bet greitai iš tikrųjų pradeda jausti, lyg čia nebūtų ir nebesupranta, kur ji yra. Kad pasijaustų geriau, Surikata išmoko kvėpuoti dėmesingai. Ji sutelkia savo dėmesį į orą, kuris įeina į vidų ir išeina. Ir tai ją ramina.

### KIŠKELIO ISTORIJA

Kiškelis liūdnai papasakojo matęs, kaip susižalojo kitas gyvūnas, todėl jam buvo labai baisu. Širdis plakė taip greitai, kad jis norėjo bėgti kuo toliau. Kai ilgausis kažko išsigąsta, kaip mat nori bėgti, grįžti namo ir surasti savo šeimą. Trumpauodegis žino, kai jis šuoliuoja ir greitai bėga, kartais nugriūna ir užsigauna. Kiškelis vis dar mėgsta bėgioti, bet jis moka susirasti saugią vietą, kur gali būti ramus ir prisiglaudęs.

## BEŽDŽIONĖLĖS ISTORIJA

Beždžionėlė prisiminė, kaip kažkas, ką ji labai mylėjo, išėjo ir paliko ją. Todėl jai nepatinka, kai žmonės išeina, jie tai daro dažnai. Kai labai išsigąsta ar nuliūsta, ji susirandu žmogų, kurį apsikabina ir nepaleidžia. Kai kurie žmonės nemėgsta, kai ji taip daro. Tačiau šiuo metu Beždžionėlė moka nusiraminti tik tokiu būdu. Beždžionėlė suprato, kad net jei yra žmonių, kurie išeina ir palieka, visada šalia yra tų, kuriuos myli ir kurie sugrižta.

## VARLYTĖS ISTORIJA

Varlytė prisiminė įvykį, kai greitosios pagalbos medikai išsivežė jos tėtį į ligoninę. Anksčiau, kai būdavo susijaudinusi, supykusi, liūdna, išsigandusi, jos balsas dingdavo. Viskas, ką galėdavo ištartį, tai „kva kva“. Žalioji norėdavo pasakyti daugiau, garsiai šaukti ir išrėkti, kokia ji susijaudinusi ir išsigandusi, bet viskas, ką išlemendavo, buvo „kva kva“...

Tačiau dabar yra visai kitaip. Dabar ji vandenyje žaidžia kamuoliu su savo draugais ir tai leidžia jai jaustis gerai. Varlytės balsas nebedingsta.

## VĖŽLIUKO ISTORIJA

Vėžliukas pasakojo, kad matė ir girdėjo, kaip žmonės garsiai pykosi, jie šaukė ir rėkė vienas ant kito. Vėžliukas pasislėpė, bet jis girdėjo, kaip žmonės stipriai pykstasi ir nenustoja rėkti. Tuo metu, kai būna labai liūdna, baisu, roplys slepiasi savo kiaute ir jam skauda pilvelį. Vėžliukas žino, jį labiausiai nuramina muzika. Kai pikta, liūdna, ar baisu, jis įsijungia savo mėgstamą muziką ir klausosi tiek, kiek jam reikia, kad pilvelio skausmas ir sunkūs jausmai išnyktų.

## ŠEŠKIUKO ISTORIJA

Šeškiukas prisiminė, kada jautė sunkius jausmus. Kartą jis atsidūrė šalia artimų žmonių, kurie rėkė vienas ant kito ir nei vienas nenorėjo, kad Šeškiukas būtų šalia. Vargšelių nuvijo šalin. Jis išsigando ir skleidė nemalonų kvapą. Žmonės šaukė vis labiau ir jis dar stipriau skleidė nemalonų kvapą. Šeškiukas pasidarė tikras smirdalius.

Laikui bėgant jis atkreipė dėmesį, kad moka daryti įvairius šaunius dalykus. Taip pat, kad turi draugų, kuriems rūpi ir kurie nori leisti kartu laiką. Šeškiukas suprato, kad jis yra šaunus šeškas, o ne koks smirdalius.

## DRAMBLIUKO ISTORIJA

Drambliukas prisipažino savo draugams, kad jam nepatinka kalbėti apie nemalonus, liūdnius dalykus. Jam baisu kalbėti apie blogus dalykus, kurie atsitiko. Ir nors nemalonu, bet Drambliukas vis tiek nuolatos apie tai galvoja. Jo ausys tokios jautrios, kad didesnis triukšmas jį trikdo. Plačiausiai tyliai sušnabždėjo, kad kartais jis dreba iš baimės ir dėl to užsimano į tualetą. Pasakodamas draugams savo sunkumus, Drambliukas suprato, kad visi patiria nemalonių ir baisių dalykų ir ne visada žino, ką daryti, kad blogi jausmai pasibaigtų. Taip pat pajautė, kad bekalbant jo baimės sumažėjo ir tapo beveik nematomos. Užteko tik pasidalinti savo istorija su draugais.

## ŠUNIUKO ISTORIJA

Šuniukas papasakojo, kad jį kažkas įskaudino. Tada nusprendė, kad daugiau niekas niekada jo neužgaus. Jis išmoko apsisaugoti - įkasti ir urgzti! Ilgainiui prie jo nenorėjo eiti žmonės. Šuniukas pajautė - iš tikro jis nenori būti piktas. Tiesiog rodo, ką gali padaryti, jei kas nors norės jį nuskriausti.

Į pagalbą atėjo Ežiukas, sakydamas, kad kai kas nors trikdo, nebūtina iš karto urgzti ir loti. Galima tiesiog pasakyti, kas vyksta. Ežiukas buvo pasiruošęs išklaudyti ir kartu nuspręsti, ką galima padaryti.

Gyvūneliai norėjo, kad čia būtų Šuniukui saugi vieta, kur nereikės urgzti, loti, kasti. Kartais sunku kalbėti apie tai, kas vyksta viduje. Nelengva sugalvoti, kaip nusiraminti, kai kyla baimė, liūdesys, pyktis, gėda, nusivylimas, susierzinimas.

Išklausęs patarimų, Šuniukas pakalbėjo su savo mama. Ji apgailestavo, jog kažkas jį nuskriaudė. Tai Šuniukui padėjo pasijausti geriau. Mama pažadėjo, kad saugos sūnų nuo skriaudų. Jis suprato, kad gali pasitikėti žmonėmis.

*Klausydamiesi vienas kito istorijų, gyvūneliai suprato, kad visi sunkius jausmus išgyvena skirtingai. Išmoko, ką gali daryti, kai yra liūdni, išsigandę, pikti ar viduje jaučiasi blogai.*