

Серія для дітей старшого віку  
Як зрозуміти свої емоції: СТРАХ

# Далека Подорож



Едита Зарембська  
Магдалена Питель

Казка + вправи

**DKMS**   
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI



DZIECIAKI  
CHOJRAKI

Авторка: Едита Зарембска

## Далека подорож

Ліс оповив густий туман, який був незмінним супутником осінніх ночей і поранків. Лише на Галявині Снів, де завжди на світанку ніч на мить зустрічає день, навіть крізь найгустішу темряву і туман мерехтіло світло. Це було таємницею для випадкового мандрівника, магією для шукача пригод та домом для лісових істот та тварин.



Саме тут розповідали історії та проводили наради сови.  
Саме тут, втомлені після довгої подорожі, отримували еліксир сили, що складається з тисяч крапель нічної роси і дрібки місячного пилу.

Це було єдине місце на землі, яке Дробінек — найдрібніший з усіх світлячків у лісі, знав і любив.

Тут він народився, тут, разом зі своєю сестрою Іскоркою та друзями він ходив до найближчого лісу, заглядаючи в закинуті дупла дерев, підсвітлюючи їхні таємничі нетри. Це завдяки їм, молодим світлячкам, Галявина Снів і ліс навколо неї мали неповторну ауру таємничості, що межувала з безтурботністю, сміхом та безглуздими жартами у вигляді підсвічування кульбабок та удавання привидів — тільки для того, щоб просто налякати наймолодше покоління світлячків. Однієї ночі, коли брати і сестри, більше не бажали слухати ухань сов на галявині під час чергової прогулянки в лісі, сталося щось неочікуване. Світло Дробінека почало тьмяніти. Спочатку всі подумали, що то просто випадково спіймана в польоті павутина приглушила його світло. Але після повернення на Галявину Снів Іскорка уважно подивилася на брата, щоб зрозуміти, що



насправді сталося. Не було жодних ознак ані павутини, ані краплі роси, ані пилу, які могли б приглушити світло. Більш того, саяво Дробінека ставало ще тьмянішим.

— Мудра, я не знаю, що це може бути — прошепотіла стурбовано Іскорка, звертаючись до найголовнішої сови на поляні.

— Ну, моя люба — зітхнула сова. — Оскільки нічого не затуляє світло, а воно все тьмяніє, то єдиним поясненням є те, що пігменти твого брата не отримують достатньо кисню.

Іскорка задумалася. Вона чудово знала, що в кожного світлячка є пігменти, які змушують його світитися під впливом кисню.

— Не розумію — зітхнула вона. — Якщо тут не вистачає кисню, то чому ми всі світимо без змін, всі, крім Дробінека.

— Тому що він завжди був слабким. Можливо, його пігменти слабші за ваші, але це неможливо змінити, тільки більша кількість кисню може йому допомогти — промовила сова.

— Звідки нам його взяти ще більше, адже ліс наповнений киснем — нервувала Іскорка.





— Далеко звідси є місце, де ростуть  
двохсотлітні дерева. Це дуже старий ліс  
і там є вода, яка квітне. То місце є напов-  
нене киснем — пояснював Мудра

— Це допоможе? Як туди дістатися, скільки  
часу потрібно летіти?

— У Іскорки було багато питань.

— В одну сторону треба летіти цілу ніч.

— Полечу з ним, якщо це єдиний вихід — прошепотіла вона.

— Ти не можеш! — закричала сова. — Це занадто небезпечно. Не дарма  
казали вам не відходити від молодого лісу. Я подбаю про це.

— Це справді йому допоможе? — тихо спитала Іскорка.

— Не знаю, але спробувати варто, — твердо відповіла сова.

Почувши про подорож, Дробіnek замкнувся в собі. Цілий день він не міг  
заснути, перевертався з боку на бік і відчував величезний, непереборний  
страх. Чекав настання ночі, коли мав вирушити в невідоме. Він дуже боявся  
нових місць, старого лісу і квітучої води. Ніколи про це раніше він про це не  
чув і навіть уявити собі не міг.

Але найбільше його жахала думка про необхідність залишити це місце,  
залишити Іскорку, друзів. Він навіть не був впевнений, чи повернеться,  
а якщо повернеться, чи буде світити як раніше.



Чи він буде єдиним світлячком на поляні, що ледве тліє. Як тоді освіт-  
лювати шлях, як насолоджуватися нічною порою, жартувати? А якщо він  
повністю згасне? І все, що йому залишиться, то літати в темряві, або в світлі  
інших або літати за руку. Що тоді буде з одним з них? Думка про те, що він  
буде просто сидіти і дивитися, як інші жартують призвела до того, що він  
відчув себе дуже самотнім. А його маленьке світлячкове серце билось як  
божевільне, воно билось так сильно, ніби ось-ось вибухне, і іноді йому зда-  
валося, що ці удари підкидують його.

Очікування моменту, коли він піде з дому, було мукою,  
а прекрасні спогади, здавалося, болять найбільше. Коли  
настала ніч і прийшов час вмотитися на пір'ї сови він з  
жалем дивився на Галявину Снів і на Іскорку, і на тисячу  
друзів-світлячків, які віддалялися і мерехтіли до нього  
світлом. Тільки тоді, коли вони опинилися в глибині  
лісу та вогнів на галявині вже не було видно, він став  
сповнений надії і віри, що все, врешті решт, вийде.  
Це було відчуття, що дарує надзвичайну силу. Змахи  
крил сови звучали як оплески, тому що це саме він,  
маленький світлячок, попри страхи і тривоги та невпевне-  
ність летить за допомогою. А те, що він летить не один, означа-  
ло що з ним є хтось, хто вірить, що варто зробити цю спробу.





Але коли вони вилетіли з молодого лісу і все навколо стало іншим і дивним, Дробінеку знову стало страшно. Це був страх перед невідомим, переплетений з тугою за тим, що було близьке і знайоме, але залишилося позаду. І з кожною хвилиною, з кожним промайнувшем деревом, з кожним помахом крил Мудрої, маленький світлячок відчував, як відстань між ним і домом стає все більшою і більшою.

Нарешті перед їхніми очима повстав старий ліс. Дерева тут були величезні, і їхні покручені вітром корони виглядали як примари на тлі місяця.

Дробінек з усієї сили вхопився в пір'я сови занурившись в нього головою. Потім відчув, що вони летять все нижче і нижче, йому навіть здавалося, що вони починають падати, але він був настільки наляканий, що боявся навіть підняти голову, щоб подивитися, що відбувається.

Лише через деякий час він почув голос Мудрої:

— Приземлилися, ми на місці.

Очам світлячка відкрилася галявина, яка зовсім не була схожа на Галявину Снів. Почало світати і серед могутніх дерев виднілася вода, вкрита зеленим килимом.



— Власне це і є квітуча вода — сказала сова. — Килим, який ти бачиш, це планктон, саме він і ці дерева створюють тут виняткову кількість кисню.

— Це буде боляче? — запитав Дробінек, але він уже був такий втомлений і сонний, що не знав, чи відповіла йому сова. Все, що він почув, це: 'Я буду з тобою', і заснув.

Легке пощипування пігментів розбудило його. Знову була ніч, що означало, що він проспав цілий день. Він подивився на свій живіт. Він випромінював світло, не таке сильне, як раніше, але трохи сильніше, ніж учора.

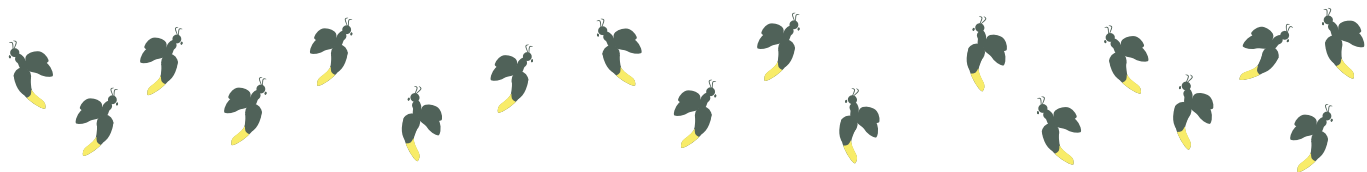
— Мабуть не спрацювало — простогнав він.

— Вже краще, ніж було — відповіла сова. — Якщо буде потрібно, ми ще повернемося сюди, а поки час додому.

Після цих слів вона злетіла. Дробінек так переймався відновленою частинкою світла, що знову і знову дивився на нього. Він більше не відчував страху перед стовбурами старих дерев. Набагато більше він боявся, щоб його світло не згасло.

Поки вони летіли, тисячі світлячків пильнували на Галявині Снів, чекаючи на їх повернення. Коли на горизонті з'явилося тьмяне світло, що наближалось, вони зрозуміли, що Дробінек не повністю повернув світло. І тоді кожен з них приглушив своє.





— Я не хочу співчуття — прошепотів світлячок, побачивши бліді вогники своїх друзів.

— Це не співчуття, ху-ху, — сказала сова. — Це спроба зрозуміти, як ти себе відчуваєш. З яскравим світлом вони могли лише уявити, що ти відчуваєш.

— Але за мить вони можуть засяяти яскравіше, але я ні. Тому вони ніколи не відчують те, що відчуваю я, — зітхнув він. — Але знаєш, Мудра, це добре, бо я не хочу, щоб вони таке відчули.

— Нас ще чекає не одна подорож, — сказала сова. — Кожна наступна — це нова надія, що одного дня ти засяєш, як колись.

— А якщо ні? — прошепотів світлячок. — Тоді я стану майже невидимим.

— Ті, кому ти небайдужий, побачать тебе, навіть коли ти не сяятимеш.

— Ніколи не здавайся, Дробінку.

— Це не так просто, я все одно відрізняюся від них — проскиглив він.

— Правда, це важко. Але пам'ятай, те, що відрізняє тебе, робить тебе тобою, відповіла сова.

Галявина Снів була вже в межах досяжності крил сови. Серед тліючого саява Дробінек помітив Іскорку, яка усміхалася й махала йому рукою.

Це було найприємніше відчуття тієї ночі. Усвідомлення того, що не має значення який далекий і важкий шлях йому ще доведеться пройти і з яким світлом він повернеться, тому що на нього весь час хтось чекає.

КІНЕЦЬ



## ІГРИ ДО КАЗКИ «ДАЛЕКА ПОДОРОЖ»

НАЗВА ЕМОЦІЇ: **СТРАХ**

1.

**«Мапа страху»** (виконується з іншою людиною або самотійно)

**Мета:** вивчення емоції: страх

Необхідні матеріали:

■ художнє приладдя,

■ аркуші паперу.

**Опис гри:** разом з дитиною створюємо мапу для Дробінека, яка проводить через жахаючий ліс, прямо до Квітучої річки. Відзначаємо на ній те, чого боїмося. Потім дитина самотійно створює власну мапу страху. Вона може позначити на ній те, чого зараз боїться або чого боялася або боятиметься в майбутньому. Потім варто обговорити створену дитиною мапу і попросити її розповісти про свою подорож і страхи.

**Інструкція:** «Ти, мабуть, пам'ятаєш, що Дробінек дуже боявся своєї подорожі в невідоме. Приготуємо для нього мапу, яка проведе його через темний жахаючий ліс. Страхи в нашій голові уявні і завжди здаються більшими, але коли ми можемо їх побачити і пізнати, вони стають меншими. Наша мапа допоможе Дробінеку легше дістатися до місця призначення.

Тепер, коли мапа для Дробінека готова, можеш створити власну мапу. Подумай над тим, що тебе чекає попереду, про свій шлях і страхи, які стоять на ньому (коли мапа буде готова). Розкажи мені, будь ласка, про свою подорож і страхи. Я хочу бути поруч, коли ти боїшся, як Мудра біля Дробінека. Ми пройдемо це разом».

**Можливі модифікації:** (для любителів настільних ігор) разом з дитиною створить власну ігрову дошку, яка буде ілюструвати шлях Дробінека. Ми можемо позначити на ній місця, яких він особливо боявся, наприклад, вхід у старий ліс; моторошний, величезні дерева та інші спільно винайдені елементи топографії. Коли створимо дошку, визначаємо правила гри.



## 2.

**«Світлячок»** (виконується з іншою особою)

**Мета:** вивчення емоції: страх

**Необхідні матеріали:**

- ліхтарик,
- тканина (шарф або інша тканина).

**Опис гри:** гра складається з загадок про страх з відповідями по категоріях правда/брехня. Той, хто відгадує, тримає ліхтарик (світлячок), а при стверджувальній відповіді: «так - правда», запалює його. Накриваємо ліхтарик тканиною, і ось так виникає наш світлячок.

**Інструкція:** «Пограємо в загадки про страх – такі, де відповідь може бути так – правда чи ні – брехня. Якщо відповідь стверджувальна, запали нашого світлячка».

**Приклади речень/загадок (їх можна змішувати та змінювати):**

- Кожен чогось боїться (правда).
- Коли ми боїмося, наше серце б'ється швидше і нам важче перевести подих (правда).
- Нам потрібен страх (правда).
- Коли я чогось боюся, я можу попросити про допомогу (правда).
- Я можу боятися і все одно робити те, чого боюся. Немає нічого поганого в тому, щоб боятися (правда).
- Ти не повинен боятися (брехня).
- Батьки ніколи нічого не бояться (брехня).
- Ми не можемо сказати іншим, чого ми боїмося (брехня).
- Хлопці не мають нічого боятися (брехня).
- Коли я боюся, я гірший за інших (брехня).
- Як тільки я почну боятися, я ніколи вже не перестану (брехня).

**Порада:** ми можемо зупинитися і переосмислити (ввести в гру) важливий навчальний контент по темі страх під час гри.

**Можливі модифікації:** особа, яка відповідає або загадує загадку, може бути дорослий або дитина, варто адаптувати динаміку гри до здібностей та віку дитини.



## 3.

**«Власні історії»** - ляльковий театр (виконується з іншою особою)

**Мета:** вираження страху, вираження емоції через гру

**Необхідні матеріали:**

- художнє приладдя
- трубочки або палички (до яких прикріплюємо виготовлені з паперу ляльки)

**Опис гри:** разом з дитиною створюємо ляльок головних героїв казки, тобто Дробінека, Мудру, Іскорку. Потім створюємо шоу про подальшу долю Дробінека — його другу подорож. Пропонуємо дитині зіграти головну роль, тобто Світлячка. Ми заохочуємо її виражати емоції.

**Інструкція:** «Цікаво, якою була б друга подорож Дробінека в страшний ліс? Чи боятиметься він так само чи трохи менше? Чи його супроводжуватиме?... Як щодо того, щоб самим створити виставу про його долю, як у театрі! Спочатку виготовимо ляльок головних героїв і подумаємо про те, що буде далі. Готовий/а повеселитися разом?»

**Порада:** варто заохочувати дитину до прояву емоцій і посилювати всі їх прояви.

**Можливі модифікації:** ми можемо вводити персонажів, придуманих дитиною.





## ПОРАДИ, ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДИТИНОЮ ПРО СТРАХ:

### ОСВІТА

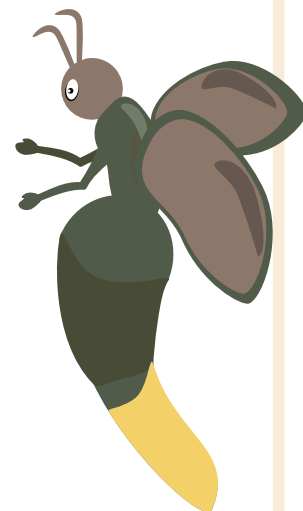
Якщо ми хочемо розвинути знання нашої дитини про страх, можемо підтримувати одне одного за допомогою казки Далека подорож, розповідаючи, наприклад, про те, як Дробінек відчував страх, як ми можемо зрозуміти, що боїмося. Далі можемо затриматися на тому, чого він боявся. Зазвичай ми боїмося чогось нового і невідомого для нас. Також варто звернути увагу на те, що допомагало Дробінеку: присутність Мудрої; поведінка друзів, які хотіли зрозуміти, який він відчуває страх.

### ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ?

**Коли помітимо, що дитина боїться, варто сказати: «Я бачу, що ти боїшся»** і нормалізувати: «Це нормально, кожен чогось боїться, ти маєш право боятися...» а також підтвердити свою присутність: «Я буду поруч з тобою, коли...».

Також варто подбати про власний страх через розмови з близькими, хвилини відпочинку (техніки дихання) або звернутися за допомогою до спеціалістів. Душевний спокій опікуна буде надзвичайно необхідний дитині, особливо коли вона відчуває сильний страх.

Поява хвороби викликає багато різних, сильних емоцій, в тому числі страх. Варто подбати про думки, які нас супроводжують, перевірити, чи немає серед них спотворених, тобто катастрофічних (зосереджених лише на негативних сценаріях), які підсилюють тривогу. Варто плекати думки, які дають розраду та надію.





**Проект профінансований за рахунок гранту Фонду DKMS**

**Видавництво:** Dzieciaki Chojraki

Асоціація Підтримки Трансплантації Кісткового Мозку та Дитячої Онкології

**Автори:** Едита Зарембська, Магдалена Питель

**Відповідальний редактор:** Катажина Грунт-Сеґень

**Координатор видавництва:** Марлена Федоров

**Переклад і редактування:** Тетяна Яновицька

**Графічний дизайн, набір і верстка:** IlustraDorka D&D Domaǵała

Познань 2023

1-е видання

**Друк:** Друкарня Акциграф

