

Серія для дітей молодшого віку
Як зрозуміти свої емоції: СМУТОК

Нема їжака без колючок



Едити Зарембська
Магдалена Питель

Казка + вправи

DKMS 
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI



DZIECIAKI
CHOJRAKI

Авторка: Едита Зарембска

Нема їжака без колючок

Настав ранок і ладне осіннє сонечко зазирнуло в гніздо їжаків.

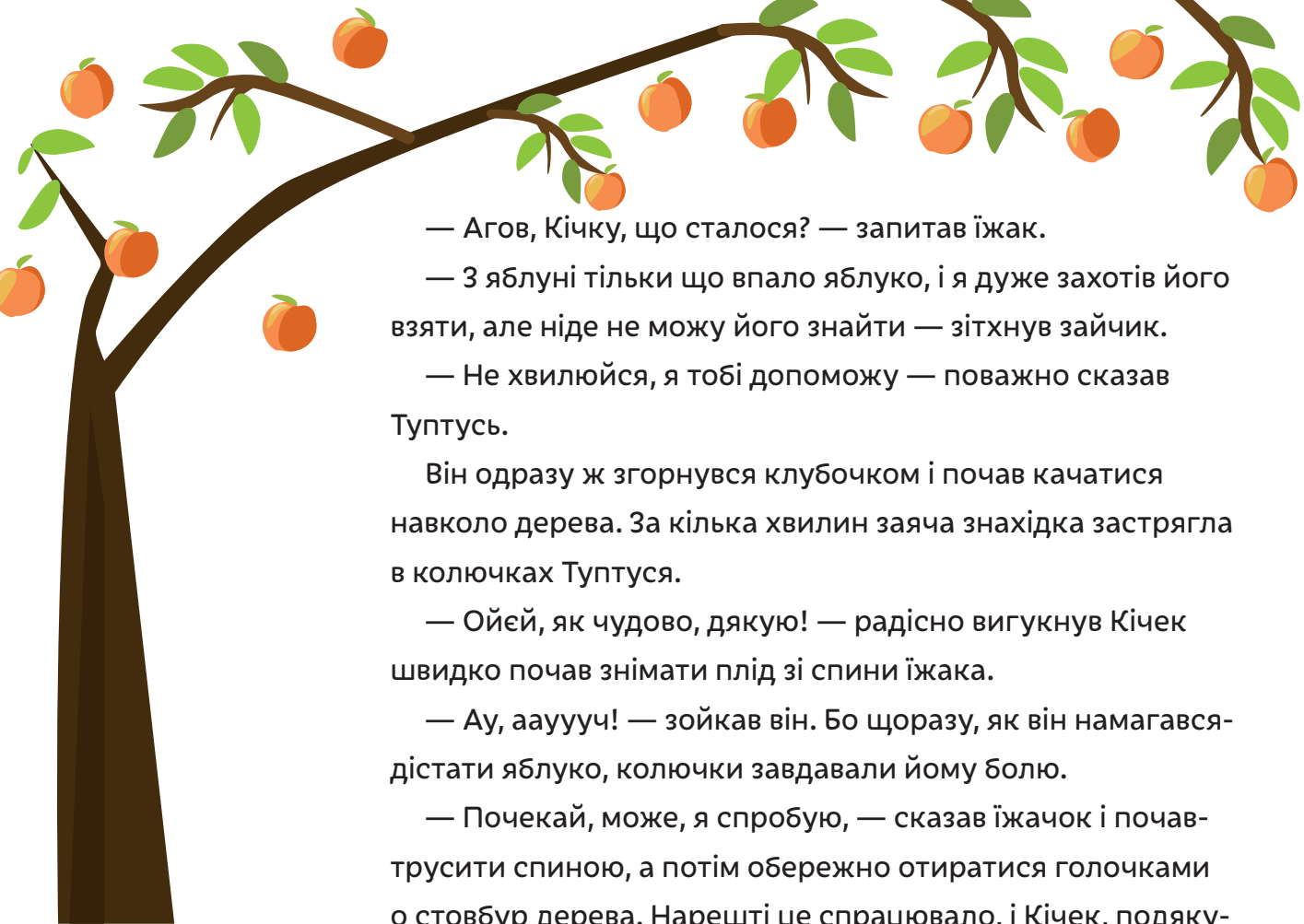
Воно лоскотало носики мамі-їжака, тата їжака та їхнього сина Туптуся, який єдиний з усієї родини вже не спав.

Раптом він почув чийсь голос:

— Куди воно поділося? Де ти є?

Туптусь обережно висунув писок з нірки і за хвилину побачив, як зайчик Кічек стрибає туди-сюди у високій траві. Він виглядав дуже стурбованим, ніби втратив щось важливе.





— Агов, Кічку, що сталося? — запитав їжак.

— З яблуні тільки що впало яблуко, і я дуже захотів його взяти, але ніде не можу його знайти — зітхнув зайчик.

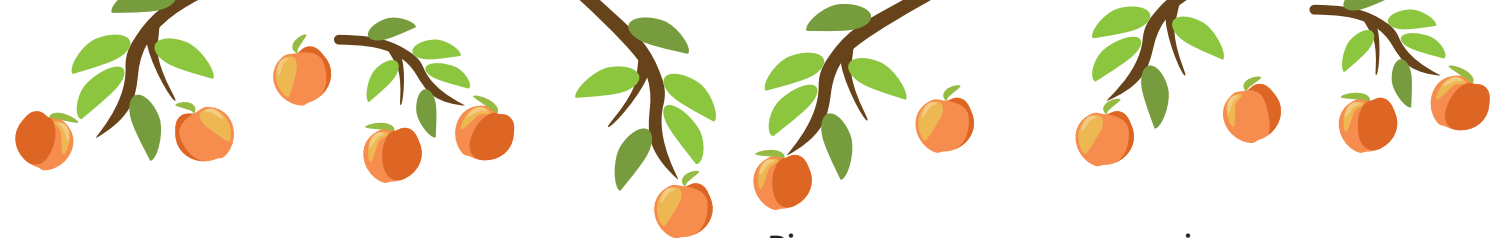
— Не хвилюйся, я тобі допоможу — поважно сказав Туптусь.

Він одразу ж згорнувся клубочком і почав качатися навколо дерева. За кілька хвилин заяча знахідка застрягла в колючках Туптуса.

— Ойей, як чудово, дякую! — радісно вигукнув Кічек швидко почав знімати плід зі спини їжака.

— Ау, аауууч! — зойкав він. Бо щоразу, як він намагався дістати яблуко, колючки завдавали йому болю.

— Почекай, може, я спробую, — сказав їжачок і почав трусити спиною, а потім обережно отиратися голочками о стовбур дерева. Нарешті це спрацювало, і Кічек, подякувавши ще раз, пострибав із фруктом у лапках далі. Однак Туптусь був невтішний. Дивлячись услід своєму другові, він бачив, що той раз у раз дивився на свою поколоту лапку. Туптусь був переконаний, що якби не його колючки, Кічек залишився б із ним довше, і, можливо, вони б, навіть, пограли разом.



Він дуже засмутився, але ні за що в світі він не хотів би розрюмсатися. Повертався додому, де все ще спали мама і тато, і розумів, що якщо прокинувшись, вони побачили його червоні від сліз очі, вони б дуже хвилювалися.

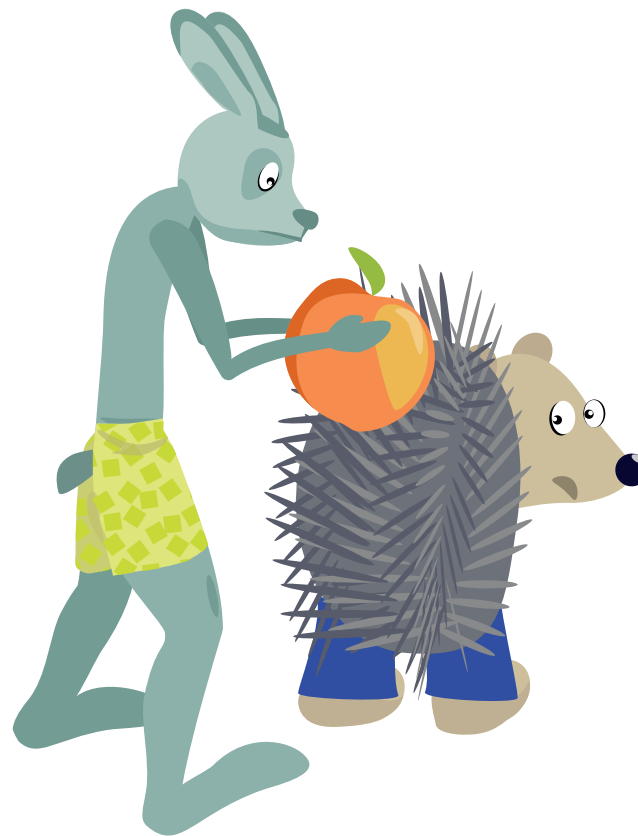
Однак коли він вже був прямо перед входом до своєї нірки його зачепила білка Дзвінка.

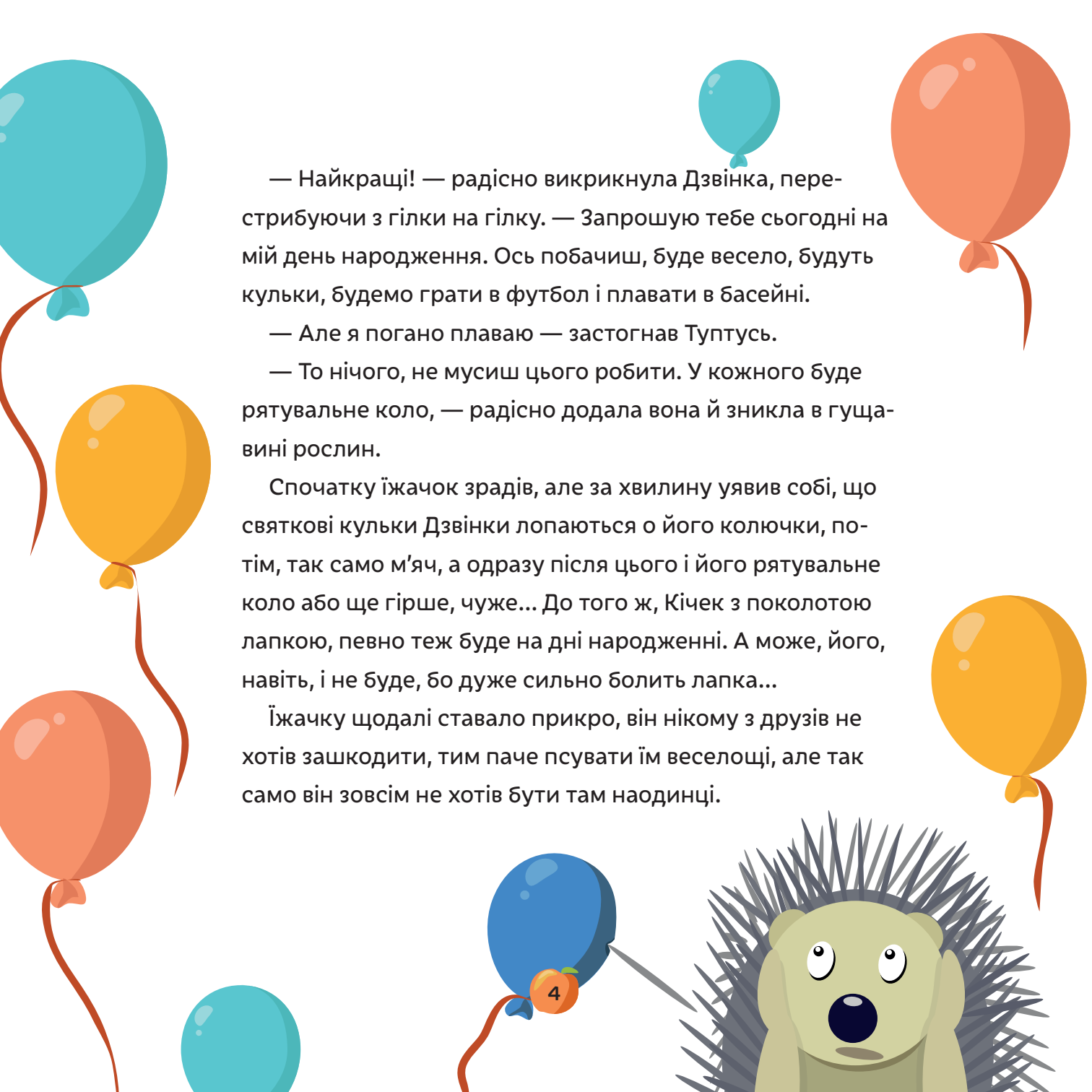
— Гей, Туптусю, чому такий сумний? — прощебетала вона.

— Тому що, тому що... — Туптусь не хотів зізнатися, але Дзвінка його випередила.

— Знаю, знаю, тобі просто нудно... Але не хвилюйся, маю ліки від нудьги.

— Ліки? — втішився їжачок. Але за хвилину збагнув, що це ліки від нудьги а не від смутку.





— Найкращі! — радісно викрикнула Дзвінка, пере-
стрибуючи з гілки на гілку. — Запрошую тебе сьогодні на
мій день народження. Ось побачиш, буде весело, будуть
кульки, будемо грати в футбол і плавати в басейні.

— Але я погано плаваю — застогнав Туптусь.

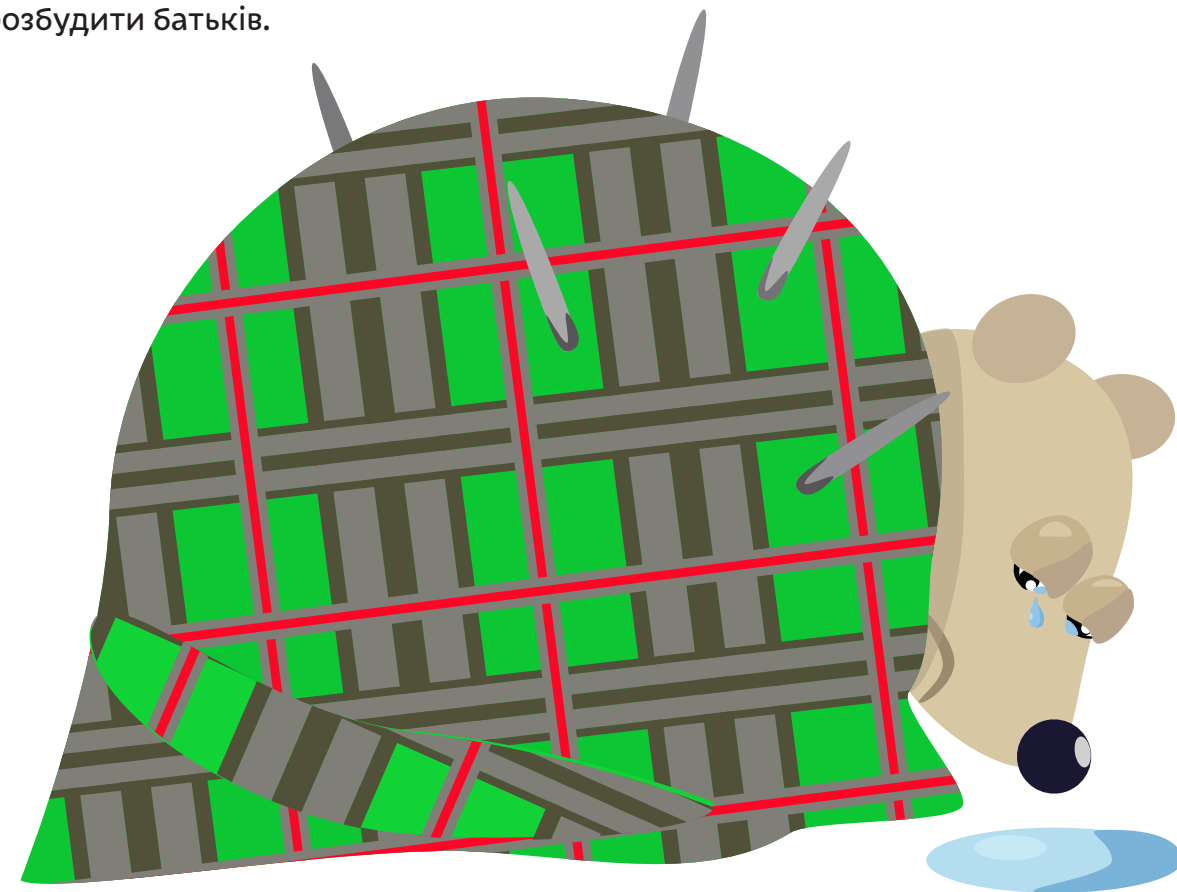
— То нічого, не мусиш цього робити. У кожного буде
рятувальне коло, — радісно додала вона й зникла в гуща-
вині рослин.

Спочатку їжачок зрадів, але за хвилину уявив собі, що
святкові кульки Дзвінки лопаються о його колючки, по-
тім, так само м'яч, а одразу після цього і його рятувальне
коло або ще гірше, чуже... До того ж, Кічек з поколотою
лапкою, певно теж буде на дні народженні. А може, його,
навіть, і не буде, бо дуже сильно болить лапка...

Їжачку щодалі ставало прикро, він нікому з друзів не
хотів зашкодити, тим паче псувати їм веселощі, але так
само він зовсім не хотів бути там наодинці.

Коли він повернувся до нірки, почуття смутку, жалю і порожнечі почало
зростати з кожною хвилиною.

Мама-їжачиха і тато-їжачок ще спали. Туптусь тихенько стрибнув у своє
ліжко, загорнувся у ковдру, і тоді заплакав. Однак робив це тихесенько, щоб
не розбудити батьків.





Весь цей час він шукав у своїй голові відповідь, що йому робити. Але чим важче йому було її знайти, тим сумніше йому ставало. Врешті решт вирішив не йти на вечірку до Дзвінки подумавши, що так буде краще. Однак це рішення не примусило смуток зникнути.

Уууу, уч, уч, — похнюпував він, все міцніше й міцніше загортаючись у ковдру.

— Що сталося, малий — запитав батько, якого розбудили синові ридання.

— Тому що... — проскиглив Туптусь і знову почав плакати.

— Усе гаразд, — з ніжністю сказав тато. — А тепер на мить заплющ очі і зроби три глибокі видохи.

Туптусь слухняно заплющив очі щосили задихав.

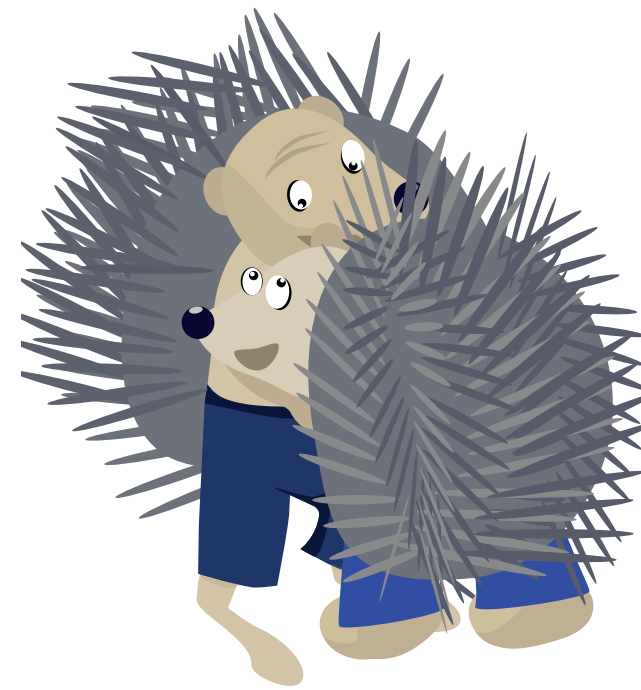
Не допомагає — простогнав він.

— Зовсім-зовсім? — запитав тато.

— Ну, може, трохи — прошепотів Туптусь, бо саме в цю мить відчув невеличке полегшення.

— Бачиш, а тепер іди до мене, — спокійно сказав тато.

— Я справді не можу цього зробити — проскиглив Туптусь, показуючи лапкою на ковдру, в яку був закутаний.



— О боже, і справді! — посміхнувся тато. — Іноді буває — додав він і підійшов до сина, щоб допомогти йому звільнитися від ковдри, у яку Туптусь так міцно закутався, що майже всі колючки встромилися в тканину.

Коли, нарешті, Туптуся вдалося звільнити від усіх ниток, що обплутали їжачка, він знову розплакався.

Тоді тато міцно обійняв його, так міцно, що їхні колючки так щільно переплелися, що за мить виглядали вони як одна велика голчаста куля.

Ці обійми змусили їжачка заспокоїтися.

— Знаєш, тату, це все через колючки — прошепотів він. — Вони так перешкоджають — проскиглив він і розповів про все татові.

— Чому я не можу бути таким, як інші тварини, які не мають колючок?



Тато посміхнувся.

— Тому що ти особливий, Туптусь, твої колючки — це частина тебе, і власне, саме вони забезпечують твою безпеку. Але пам'ятай, що вони не для того, щоб захищатися ними від своїх друзів, натомість ти можеш використовувати свої колючки для захисту своїх товаришів.

— Справді? І як це зробити? — з надією запитав Туптусь.

Тоді тато розповів йому про себе:

— Коли я був маленьким, у мене теж були друзі, які так само, часом, ображались на мене, через те, що вкололися моїми колючками, і мені від того було дуже сумно.

— Справді? Тобі теж було сумно?

— Ще й як, — відповів тато. Однак під час однієї з ігор до нас підійшов лис. Тоді я наїжачився, згорнувся клубочком і почав шипіти. Друзі сховалися за моєю спиною, а лис злякався і втік.

— Отакої, — здивувався Туптусь.

— Тепер нам потрібно трохи потренуватися, навчу тебе як контролювати свої колючки — сказав тато.

Протягом наступних кількох годин він пояснював синові як вірно розташувати голки на спині. Коли їх класти, а коли випускати.



— Коли хочеш грати, то шипи треба опустити, тоді ніхто випадково не поколеться. А як тільки помітив наближення небезпеки...

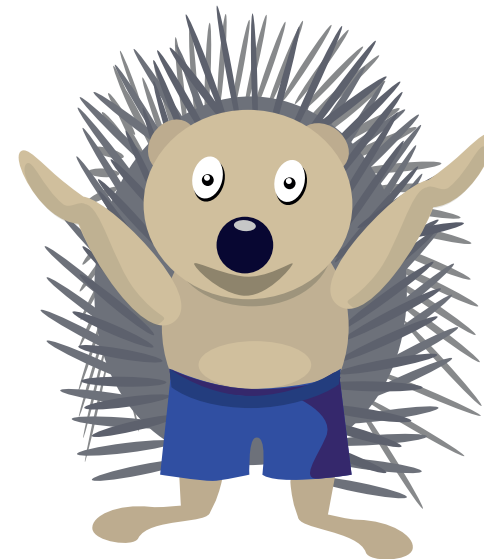
— Наприклад, лиса — підхопив Туптусь. — Саме тоді маєш насторожитися.

— Саме так — усміхнувся тато. — Завдяки цьому ти захистиш не тільки себе, а й тих, хто з тобою.

Того дня їжачок зрозумів, що він не є самотнім, бо у нього є люблячі батьки і в нього є друзі. А смуток — це почуття, яке не варто приховувати, про нього варто говорити, бо навіть тато був колись засмучений.

Тепер йому залишилося тільки пояснити друзям, навіщо йому колючки і що він тільки вчиться поводитися з ними. Тому що бути їжачком це велика відповідальність.

КІНЕЦЬ



ІГРИ ДО КАЗКИ «НЕМА ЇЖАКА БЕЗ КОЛЮЧОК»

НАЗВА ЕМОЦІЇ: **СМУТОК**

1. «Їжачок» (виконується разом з іншою особою або самостійно після підготовки матеріалів)

Мета: ідентифікація смутку

Необхідні матеріали:

- дерев'яні палички (палички для морозива),
- пластилін, маса для моделювання або інший доступний матеріал,
- маркер.

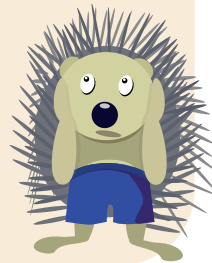
Опис гри: під час гри дитина виготовляє їжачка з обраного матеріалу, наприклад, пластиліну. Колючки робимо з паличок, на яких дитина попередньо фломастером написали свої смутки. Більш того, розставляючи окремі палички з назвами тих речей і справ, які засмучують, дитина також може їх проговорювати.

Інструкція: «Сьогодні Ти зможеш створити свого їжачка. Він може виглядати так, як тільки забажаєш. Це буде унікальний їжачок, тому що кожна з його колючок буде одним з Твоїх смутків. Будемо писати/малювати на паличках «Твої смутки».

Порада: опікун також може створити свого їжачка.

Можливі модифікації:

- щоб зробити нашу розвагу більш привабливою, ми можемо використовувати доступні пластичні і художні матеріали для створення їжачка,
- якщо немає матеріалів, їжачка можна намалювати на папері.

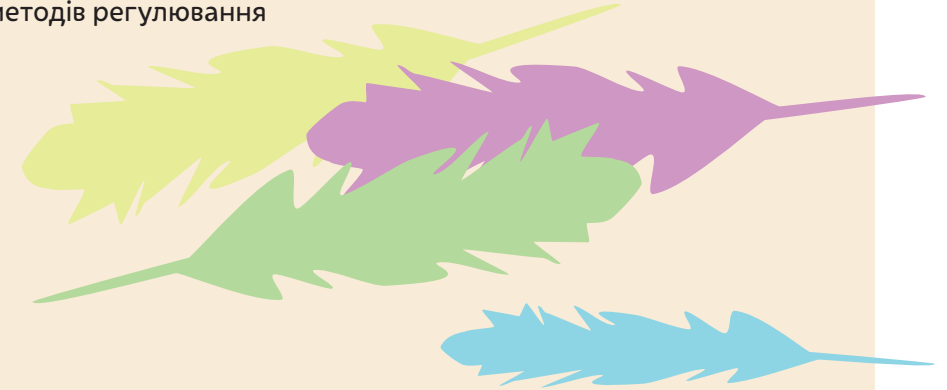


2. «Способи впоратися зі смутком» – робити з іншою людиною (після інструктажу можливо виконання самостійно)

Мета: запровадження методів регулювання

Необхідні матеріали:

- різнокольорове пір'я,
- улюблена річ.



Опис гри: у формі гри вносимо пропозиції щодо регулювання інтенсивного смутку. Одна з технік заснована на диханні і уважності, інша – на регулюванні через контакт – обійми (коли дитина є сама і контакт з вихователем неможливий, тоді улюблена річ може стати у нагоді).

Інструкції: «Пам'ятаєш, як почувався Туптусь?... Нам також іноді стає сумно, і це важко. Тато Туптуса показав йому, як справлятися з труднощами. Ми теж цього сьогодні навчимося. Спочатку ми навчимося дихати, щоб почуватися краще. У цьому нам також допоможе пір'ячко. Будь ласка, візьми пір'янку і поклади її собі на долонь. Згадай, коли востаннє тобі було сумно, а тепер спробуй випустити весь свій смуток, видихаючи так, щоб цю пір'янку здуло з твоєї долоні. Нехай полетить якнайдалі.

Коли Тобі буде сумно, Ти також можеш обійняти себе, якби мене (вихователя) не було поруч. Так само Ти би міг притулити свою улюблену річ.

Порада: граючи зі своїм диханням, Ти також можеш закрити очі і уявити смуток.

3.

«Кожен інколи буває Туптусем» – створення розповіді (виконується з іншою людиною)

Мета: ідентифікація смутку

Необхідні матеріали: у модифікованій версії можемо використовувати ляльки, наприклад такі, які одягаємо на пальці.

Опис гри: Ми можемо розповісти один одному, коли ми відчували себе як Туптусь, що ми зробили, що сталося, і як ми з цим впоралися. Ми також можемо створювати історії, використовуючи маріонеток - розповідаючи їхні сумні історії, схожі на ситуацію Туптуся.

Інструкції: «Ти знаєш, що кожен іноді відчуває себе як Туптусь? Ти теж так відчував/ла? А може, Ти почуваєшся так зараз? Скажи, коли Ти востаннє був/була Туптусем?»

Маємо ляльки/талісмани, вони також відчували себе як Туптусь. Ти знаєш чому? Давай подумаємо, чому вони можуть так почуватися? Які Твої ідеї?» (Простір для розповідей).



Проект фінансується 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 Domagała

Познань 2023

1-е видання

Друк: Друкарня Акциграф

