

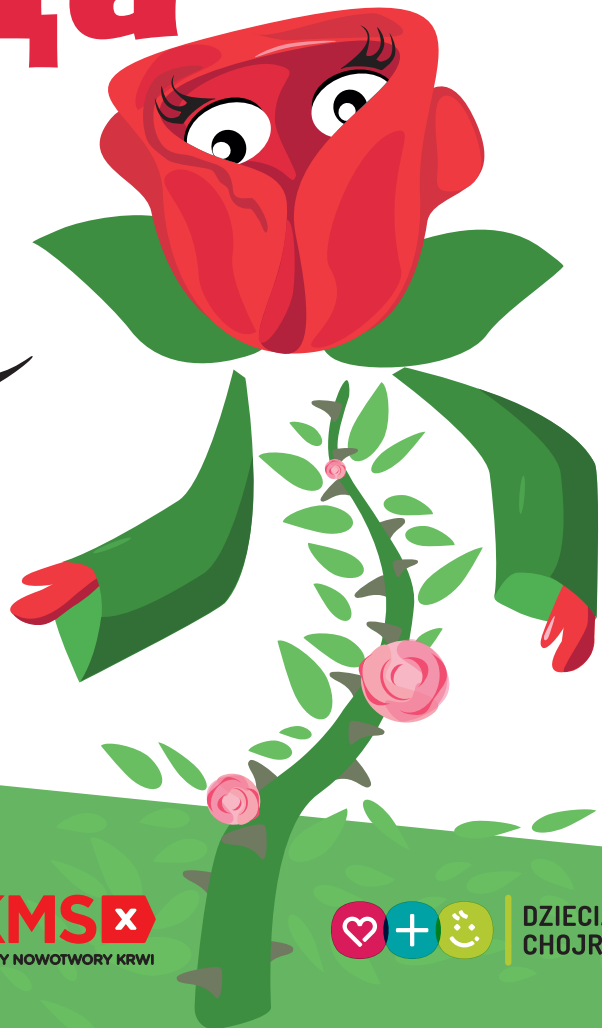
Серія для дітей старшого віку
Як зрозуміти свої емоції: СУМ

Дика Троянда

Едита Зарембська
Магдален Питель



Казка + вправи



DKMS x
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI



DZIECIAKI
CHOJRAKI

Авторка: Едита Зарембска


Дика Троянда

Сонце, що сходить, ніжно випромінювало кольори на білий світ, розфарбовуючи небо в рожеві і фіолетові фарби. У місцях, де промені досягали землі, сніг виблискував як тисячі діамантів, що мерехтіли на спокійній поверхні води.

Лиш де-не-де з'являлися чорні цятки. З кожною хвилиною їх ставало все більше і більше, наче одне притягувало інше. І як тільки сонце з'явилося у всій своїй красі, як білі поля і луки стали виглядати як чорно-біла шахівниця.

Але достатньо було підійти ближче і чорні крапки набували форми, їхнє пір'я сяяло в ранковому світлі, а голови, що вирізнялися масивними сірими дзьобами, надавали їм величності, створювали напругу і пробуджували почуття страху перед близькою зустріччю. Але один крок вперед, один рух, що занурює в скрипучий сніг, здіймав їх у повітря, уносячи як чорну хмару. Закривши сонце зникали за лісом, викрикуючи своє невдоволення.





Так було і зараз. Голодна зграя круків видзьобувала з-під снігу залишки їжі, коли раптом один звук, нечутний для людського вуха зірвав їх угору. Але цього разу полетіли не всі. Один все ж залишився, зайнятий викопуванням заморожених делікатесів, або, можливо, був занадто довірливий, бо мав всього три весни від народження, або люто бажав забрати з собою те, що щойно роздобув. Однак світ вирішив навчити його, що голод — це не найгірше, що може статися з ним того ранку.

За мить те, на чому він так зосереджувався, перестало бути важливим. Він відчув, що щось смикає його за хвіст, а коли озирнувся, побачив лисицю. З усіх сил затріпотів крилами, люто намагаючись захиститися. Якусь мить він боровся і нарешті зміг вирватися з тих обіймів і злетіти. Однак летів він не так, як хотів, йому не вдавалося контролювати хвіст. Замість того, щоб злетіти на найвищу гілку, він застряг в гущавині колючих кущів.

Він відчував біль, і намагаючись звільнитися від колючок, бездумно махаючи крилами, втрачав таке важливе для нього пір'я. Після багатьох спроб, йому, нарешті, вдалося звільнитися. Однак і цього разу він не зміг піднятися високо. Відсутність кількох засобів управління та гальм змусила його сісти на одну з нижніх гілок дерева.



2

На щастя, лисиця здалася і втекла, гнана іншими круками, які, як могли, намагалися відрадити її від подальших атак.

Цей ранок надовго змінив життя молодого крука. Він не був спроможний полетіти разом з іншими до місця, яке було надійним притулком вночі. Після кількох спроб йому довелося залишитися. З того часу інші круки вартували коло нього, сидячи по троє, по черзі дістаючи їжу і розігриваючи його своїм пір'ям.

Хоч зимові дні були короткими, для молодого крука час тягнувся невблаганно довго. Він відчував надзвичайний смуток і жаль, і злився на себе через те, що ще нещодавно був впевнений, що нічого подібного з ним ніколи не станеться, що таке може статися тільки з іншими. Він не дуже хотів їсти їжу, яку приносили йому інші круки, він скучив за літанням та свободою. Бо відтепер, здавалося, що дерево, на якому він сидів стало його кліткою.

З часом він почав відчувати смуток ще з однієї причини. Відчував, що через нього і інші круки, які з ним на варті, теж не вільні.

Прийшла весна, а за нею і літо. Круки відлітали все на довше, користуючись благами полів і лук. Їм більше не треба було зігривати його своїм пір'ям, тільки вночі залишалися з ним, а вдень спостерігали за ним здалеку.



3

Молодий крук не хотів більше бути тягарем для інших. Він знав якими поглинаючим були ці пори року і якою великою жертвою для сильних круків є піклування про нього.

Майже без шуму перескочив на гілку іншого дерева, потім на наступне дерево і далі, далі. Так він опинився в глибині лісу. Коли він озирнувся, вже не було видно ані луку, ані круків. Він відчув неприємний біль у серці та смуток, який його супроводжував вже довгий час, до того ж він був невпевнений, чи правильно він вчинив.

Тоді він помітив серед дерев трояндовий кущ. Його гілки були повні квітів.

— Звідки ти тут взявся? — запитав він і, не чекаючи відповіді, скочив біля куща. Запах трояндових квітів був п'янким, але крук не наважувався підійти ближче. Він надто добре пам'ятав свою втечу у колючі хащі, а троянді не бракувало колючок.

— Я тут завдяки тобі — почув він мелодійний голос. Він озирнувся, але нікого не помітив.

— Це я, Троянда, відповідаю на твоє питання.

Крук відступив на кілька кроків і, незграбно змахуючи крилами, спробував розвернутися.

— Не бійся, не йди — сумно сказала троянда. — Я не скривджу тебе. Моє коріння тримає мене на одному місці, тому я не зможу підійти до тебе, і на



відміну від тебе, я навіть, не можу тебе торкнутися. Залишся хоч на трохи, я давно не бачила круків.

Крук дещо заспокоївся, але все ще не був певен, чи може він їй довіряти. Сам факт того, що вона розмовляла з ним, викликав у нього почуття невпевненості.

— Як так сталося, що ти тут завдяки мені? — запитав він на решті.

— Яюсь навесні ти приніс сюди плід шипшини і розколов його, а насіння висипалося на землю. Можливо, ти хотів його з'їсти, але щось тебе налякало.

А потім... одне з них проросло і ось я тут, сказала троянда.

— Тож це я винен... — прошепотів крук.

— Винен? — здивувалася троянда. — Завдяки тобі я маю добрий ґрунт, чисте повітря і чудову компанію рослин і тварин.

— Але ти тут єдина троянда — сказав крук. — Певно відчуваєш себе самотньою і не бачиш світу.

— Це мій світ — усміхнулася вона. — Не забувай, що я квітка і мій світ, де б я не росла, завжди обмежений.

— А ти що тут робиш? Де твоя зграя? І що сталося з твоїм пір'ям? — запитала вона.



Крук опутив голову, він не був впевнений, чи хоче він розповісти свою історію, адже троянда — це лише квітка, тому напевно вона цього не зрозуміє. Настала довга тиша, було чути лише шелест дерев і шум гілок.

Троянда не тиснула, вона не питала те саме ще раз, вона просто була, і певно, саме ця присутність і спокій, який вона випромінювала, змусило крука почуватися в безпеці.

Він не міг пригадати, коли востаннє так відчував. Можливо, коли був ще повний сил, близько до зграї, а може, в родинному гнізді? Втім відчуття спонукало його, що — навіть незрозуміло коли — все ж розповів троянді все, що з ним сталося.

— Я розумію твій сум — сказала вона — але відхід від своїх друзів, відсторонення та ізоляція погіршують ситуацію.

— Я пояснив, чому пішов. Я не хочу бути тягарем.

— То твоє відчуття, що ти ним є — зітхнула троянда. — Чи сумуєш від того менше, після того як пішов?

— Ні — простогнав крук. — Почуваюся ще гірше.

— Смуток – це емоція, яка показує, що для нас дійсно важливо — зі знанням справи відповіла троянда.



Для тебе важлива здатність літати, але бути поруч з іншими круками також важливо. Йдучи, ти наражаєш себе на ще більший смуток і самотність. І хто знає, можливо, їм теж буде прикро, коли вони не знайдуть тебе там, де завжди, і почнуть хвилюватися, сказала троянда. — Це дуже важко, коли ти не знаєш, що відбувається з кимось, кого любиш.

— Звідки ти про все це знаєш? — спитав крук.

— Іноді мені теж сумно — відповіла вона.

— Ти казала, що маєш все, що потрібно, — сказав він здивовано.

— Так казала, але часом, коли птахи, метелики та бджоли довго не прилітають до мене, я починаю сумувати, і тоді відчуваю себе пригніченою. Ми всі маємо право на сум, і кожен іноді його відчуває. У тебе є свій смуток, а у мене він інший, тому що для нас є важливими різні речі. Але це почуття має і хорошу сторону— смуток може бути творчим.

— Творчим? — здивувався ворон.

— Так, бо змушує нас думати, спонукає змінити своє життя, завдяки чому ми не будемо відчувати його так часто.

— Але що ти можеш зробити, щоб не відчувати сум? — запитав він, бо не міг собі уявити, що може змінити троянда, прив'язана корінням до ґрунту і чекаючи на візит.



— Здається, нічого, правда? — усміхнулася вона. — І все ж мій смуток викликав у мене бажання бути щасливішою і частіше бачити птахів і сонце, частіше насолоджуватися тріпотінням крил метелика.

— Як ти хочеш цього досягти? Ти не змусиш сонце, метеликів, птахів частіше сюди заглядати — сказав ворон.

— Звичайно ні, тому що я не маю на це впливу. Єдине, що я можу зробити — це приваблювати їх своїм запахом.

— Але це й надалі є очікуванням — зітхнув ворон.

— Але я можу ще дещо зробити — прошепотіла троянда. — Я можу почати витися. Притулитися до дерева і дертися з усіх сил, тоді я маю шанс опинитися ближче до того, чого я хочу і що робить мене щасливою.

— Я про це не думав, — зізнався крук. — А я... що маю зробити? — запитав він.

— Маєш подумати. Я розповіла тобі що знаю, але ти маєш зробити власний вибір.

Крук задумався і мовчав так довго, поки не почало темніти.

— Я думаю, що мені варто повернутися до свого дерева, до друзів, котрі піклуються про мене. Більше не відмовлятися від їжі і сподіватися, що пір'я з часом відросте, зітхнув він. — Я радий, що міг з тобою поговорити, і знаєш, мені здається, що коли сумуєш, крім власних думок, ще й важливо зустріти когось, хто нас вислухає, сказав крук.

8

Троянда лише посміхнулася.

— Я буду заглядати до тебе якомога частіше! — прокричав він на прощання.

Повертаючись, він зрозумів, що його смуток також мав творчу міць. Була то емпатія, яка розвинулася в ньому і змусила його залишити зграю, щоб повернути свободу іншим крукам. Проте лише троянда змусила його усвідомити, що він може використати свою емпатію в кращий спосіб – повернутися і докласти всіх зусиль, щоб швидше відновитися. В такий спосіб він викаже своїм друзям вдячність за турботу і надасть їм свободу, не залишаючи їх.

Діставшись свого дерева, він побачив незвичайне видовище. Замість трьох круків, що сиділи там зазвичай, їх тепер була ціла зграя, яка сиділа на всіх гілках і кликала його.

Вперше за довгий час крук посміхнувся і подумав, що повернутися було найкращим рішенням, яке він прийняв. Проте він не забув і про троянду. Зараз він мав подвійну мотивацію подбати про себе і швидше набратися сил, щоб знову мати можливість літати, досліджувати світ і розповідати троянді про його красу.

КІНЕЦЬ

9



ІГРИ З КАЗКОЮ ДИКА ТРОЯНДА

Назва емоції: **СМУТОК**



1

«Розчиняємо смуток» (виконується з іншою особою)

Мета: пізнання емоції: смуток

Необхідні матеріали:

- кубики льоду,
- дві чашки,
- півсклянки теплої води.

Опис гри: разом з дитиною проводимо дослід. Кидаємо кубики льоду до двох чашок - одна чашка порожня, а у іншу наливаємо теплу воду. Спостерігаємо, в якій чашці кубики розчиняться швидше. Ми використовуємо цей експеримент, щоб пояснити природу смутку, який зникає швидше, якщо можемо пережити його разом з іншими, отримуючи від них підтримку (символ теплої води), а коли самоізолюємося, це також проходить, як і будь-яка емоція, але це триває довше.

Інструкція: «Сьогодні ми разом проведемо дослід, як справжні дослідники. Пам'ятаєш, як у казці «Дика троянда», круки шукали під снігом заморожену їжу та ласощі. Лід дуже твердий, але під впливом тепла він тане - я маю кілька кубиків льоду для тебе, дивись. Один кубик кидаємо в порожню чашку, а інший до теплої води. Як думаєш, який розтане першим? Смуток схожий на кубики льоду, коли ми ізолюємося і залишаємося з ним наодинці, це триває довше (розтоплюємо лід в порожній чашці), а коли ми дозволяємо іншим бути поруч (розтоплюємо лід в чашці теплої води) і підтримати нас, можемо відчувати себе краще набагато швидше. Більш того, проживання емоції разом зближує нас і будує зв'язок.

Можливі модифікації: можна попросити дитину назвати свої смутки -кожен смуток буде символізувати окремий кубик льоду. Тоді разом ми можемо кинути їх у чашку з теплою водою.

«Картки цінності» (виготовляються самостійно)

Мета: вивчення емоцій, виявлення смутку та пов'язаних з ним цінностей.

2

Необхідні матеріали:

- художнє приладдя,
- картонні або паперові прямокутники розміром з гральні карти.

Опис гри: мета гри - створити власні картки цінностей, на яких дитина розміщує те, що для неї важливо, спостерігаючи і називаючи потреби, відсутність яких викликає смуток.

Інструкція: «Пригадайте, коли троянда сказала крукові, що смуток – це емоція, яка показує що для нас важливо, що для нас є вартісним. Для крука це була спроможність літати, а для тебе? Подумай... Відсутність чого викликає у тебе сум? У нас є кілька порожніх карток – створіть з них, будь ласка, свої особисті картки цінності. Ти можеш написати або намалювати те, що для тебе важливо. Коли вони будуть готові, я буду радий почути про твої цінності та смуток.

3

«Пелюстка чи пір'їнка» – що це за історія (виконується з іншою людиною).

Мета: навчитися підтримувати людей, які відчувають смуток, розвиток емпатії

Необхідні матеріали:

- чорне перо,
- пелюстка троянди.

Опис гри: дорослий кладе в одну руку пір'їнку, а в іншу пелюстку троянди, затискаючи предмети в долоні. Дитина обирає один з них, вказуючи на конкретну руку. Вибір пера означає розповісти власну історію про смуток, а пелюстка означає згадати історію про підтримку когось, хто сумує, і вказати на те, що допомагає, коли ми сумуємо. Також це можуть бути історії з книжок та фільмів або історії, придумані дитиною.

Інструкція: «Пограємо в розповіді, але про що будуть ці розповіді вирішуватиме вибір. У мене тут є перо, яке символізує сум. Як тільки ти зробиш вибір, твоїм завданням буде розповісти сумну історію. Можеш розповісти про те, що тебе засмучує, можеш також пригадати героя з книжки або фільму. Можеш створити власну історію. Коли обереш



пелюстку троянди, то розповідь буде про підтримку того, хто сумував – тобто мова піде про підтримку тих, хто сумує. Це можуть бути історії, які ти запам'ятав або можеш створити власну.

Порада: гарною ідеєю буде робити вибір та розповідати історії по черзі, раз дорослий, раз дитина — це полегшить створення ігрової атмосфери.

ПОРАДИ, ЯК ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ ПРО СУМ:

ОСВІТА

Інформація про смуток, яка є однією з найважливіших, і про яку варто згадати, полягає в тому, що кожна емоція має свій власний спосіб вираження, а у випадку смутку це сльози. Варто навчити дитину, що немає нічого поганого в тому, щоб плакати, і що це необхідним, очищуючим і водночас повідомленням для інших, що нам сумно і ми потребуємо підтримки.

Також варто затриматися на темі цінностей. Зробити це можна, звернувшись до змісту казки: «Згадай, як троянда говорила про те, як смуток показує нам що є для нас важливим». Можемо розв'язати це питання, розігруючи «мої карти цінностей», одночасно заохочуючи дитину до пошуку власних цінностей, «приглядаючись до себе».

Говорячи про смуток, варто також порушити тему емпатії та чутливості до смутку і переживань інших.

ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ?

Ми можемо поговорити з дитиною про те, що їй потрібно, коли вона сумує. Чи хоче, щоб її обійняли, а може хоче щоб її тримали за руку? Вона хоче поговорити чи просто посидіти поряд мовчки? Пам'ятаймо, що кожна дитина є різна. Це означає, що її потреби також будуть відрізнятися, що слід поважати.

Смуток — це емоція, яку, на жаль, часто пригнічують повідомленням: «Я маю бути хоробра/ий чи сильна/ий», а плач — є ознакою слабкості. Варто будувати здорові переконання що справжня мужність полягає в тому, щоб поділитися сумом, висловити його та плакати.



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

