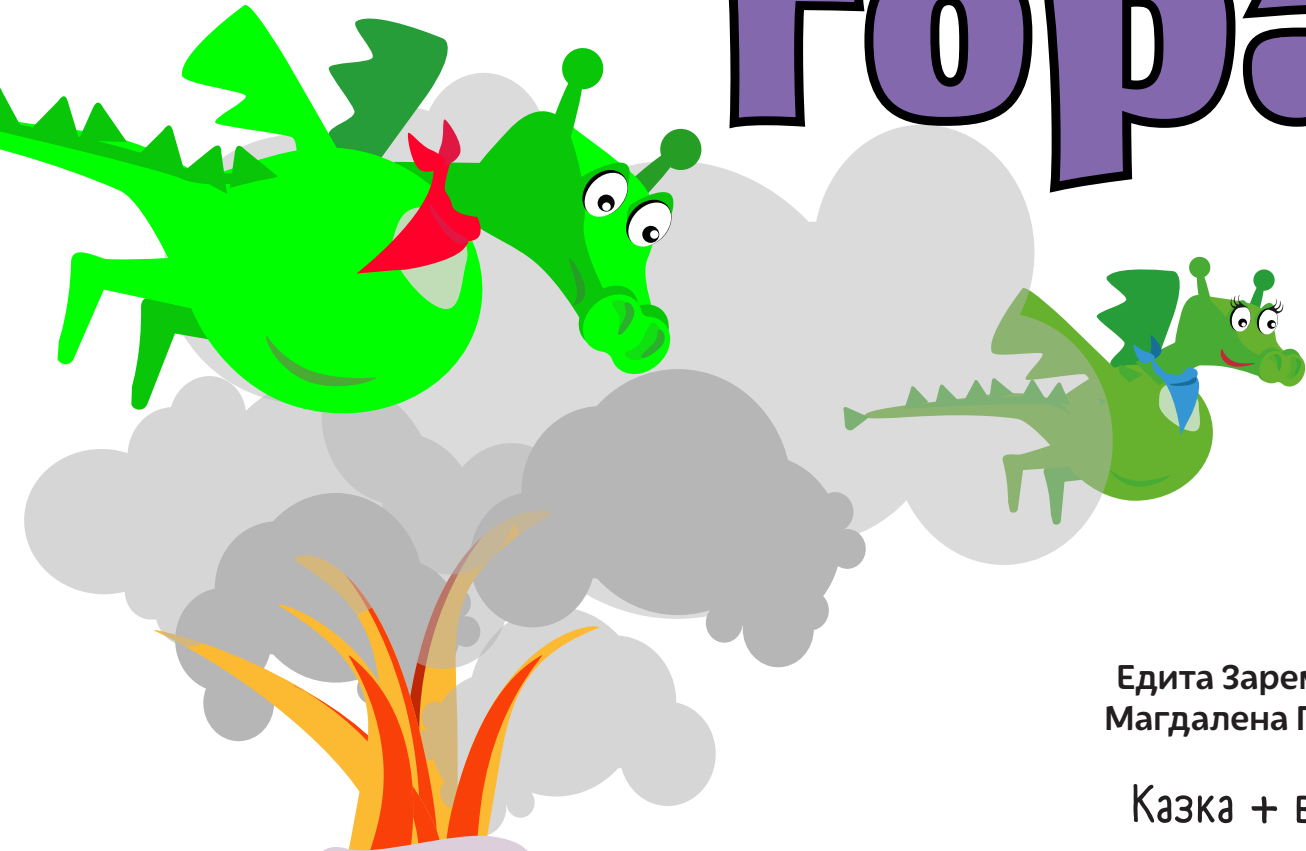


Серія для дітей старшого віку
Як зрозуміти свої емоції: ЗЛІСТЬ

Равликова Гора




Едита Зарембська
Магдалена Питель

Казка + вправи

DKMS x
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI



DZIECIAKI
CHOJRAKI

The background is a stylized illustration of a landscape. On the right, a volcano with grey smoke and orange lava flows. The sky is light purple with grey clouds. In the foreground, there are rolling hills, one of which is yellow. Several green dragons are scattered across the scene: some are flying in the sky, and others are on the ground. One dragon is prominently featured in the bottom right corner, looking towards the left.

Авторка: Едита Зарембска

Равликова гора

Коли срібний глобус, що гойдає води океану, повільно хилився до заходу сонця, на сході з-за горизонту винирнула помаранчева куля. І все, що ще мить тому здавалося лише тінню, почало набирати кольорів та форм. Тут щоранку сонце починало свій спектакль, показуючи на тлі рожевого неба, вулканічні гори та паруючі гейзери. Несміло підсвітлювало скелясті тераси, де охоронці цього чарівного світу, як статуї, що прокинулися від сплячки, розправляли свої величезні крила. Згинали вкриту лускою шкіру, а кожен найменший рух вказував на їх силу і красу.

Драconi, бо саме про них ми говоримо, вітали новий день симфонією звуків. Це було поєднанням криків радості, позіхання, ударів хвостами і потягувань онімілими крилами.

Одним із них був Дарко, дракон-підліток, який ще до кінця не знав, чим хотів би займатися в житті. Спочатку він хотів літати якомога вище, якомога далі і якомога швидше, але незрозуміло чому природа подарувала йому трохи менші крила, ніж іншим драконам. І все ж Дарко літав, не найвище,



не якнайдалі... але літав — єдине чого потребував-це розбігу перед злетом. Потім він захотів досягти вершини найбільшої гори вулканічного світу, щоб забравшись на неї, хоча б на мить мати змогу злетіти над іншими драконами.

Але коли він зустрів Нілу, наймилішу дівчину-дракона під місяцем і сонцем, він хотів бути тільки з нею, тим паче, що Нілі не заважали його маленькі крила і великі мрії. Вони весь час трималися разом, і все частіше Дарко мав враження, що він досягає з нею кращих висот, наче вона додавала йому крил.

Цей день мав бути дещо іншим, і Дарко був сповнений хвилювання і позитивних думок, він готувався до зустрічі з Нілою. Сьогодні вони мали вибратися до нових, ще не відкритих куточків вулканічного світу, а він обожнював невідоме.

Вони зустрілися на одній із безлюдних драконових терас, звідки відкривався дивовижний вид на гарячі джерела пари, яка на тлі рожевого неба створювала пасма хмар.

— Починаймо! — вигукнула Ніла і злетіла, тягнучи за собою Дарка.

Це був дивовижний політ, адже щомиті перед їхніми очима поставав інший краєвид, від вулканічних кратерів до піщаних дюн, а далі переходив в безкінечний океан.



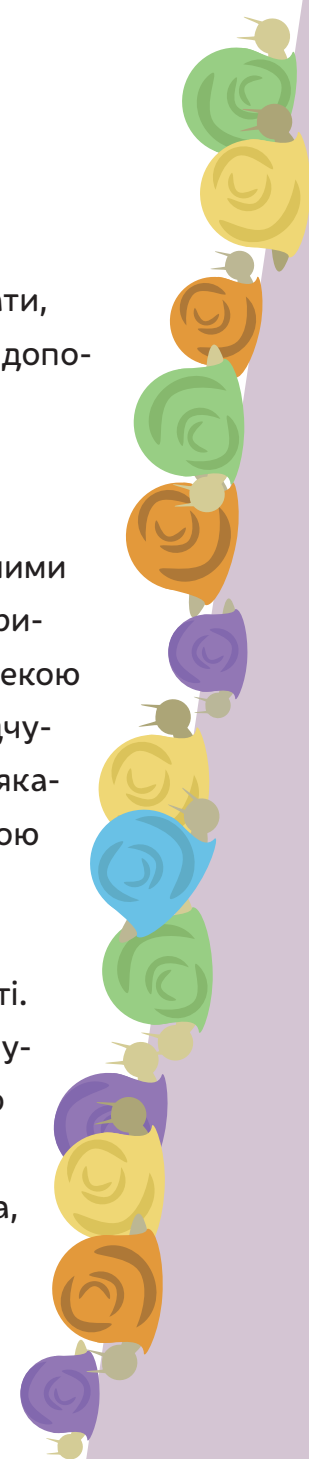
Раптом сильний порив вітру зтягнув їх у турбулентність і Дарко відчув, як його щось тягне вниз. Він не зміг це опанувати, втратив контроль над польотом, а занадто маленькі крила не допомагали злетіти знову вгору. Він почав падати...

— Нілааа! — заволав він, але відповіді не почув, свист вітру заглушав всі інші звуки, з'явилася темрява.

Коли він отямився, то лежав на дні прірви. Оточений кам'яними стінами, оточений вздовж і впоперек, незворушеними його присутністю, равликами. Небо над ним було зараз крихітною далекою плямою, недосяжною крапкою, єдиним вікном у світ, який відчував, що втратив. Через тривалий час над ним з'явилася перелякана Ніла, а за нею мама та інші дракони. Проте прірва була такою вузькою, що Ніла ледве містилася між її стінами, злітаючи до нього.

— Ауааа — простогнав він, відчуваючи сильний біль у хребті. Неконтрольований політ і тертя об каміння під час падіння змусили його втратити його багато луски. Це боліло і неймовірно пекло.

— Добре, що ти цілий, ну майже цілий, — прошепотіла Ніла, прикладаючи до його ран пелюстки вогняних квітів. Проте Даркові здавалося, що це не допомагає, а кожен дотик спри-



чиняє ще більший біль. Він починав відчувати злість. Однак, він не був впевнений, чи то він сердиться на Нілу за те, що торкалася його, чи то на біль, чи то на сам факт того, що він знаходився тут, а через занадто малі крила, він не буде спроможний злетіти достатньо високо, щоб вибратися звідси самотійно.

— Тепер усі звернуть увагу на мої занадто маленькі крильця — тихо простогнав він.

— Що ти сказав? — запитала Ніла, кладучи пелюстку на чергову рану.

— Нічого, — сердито прошипів він і одразу відчув себе жахливо, бо Ніла відсунулася від нього.

— Тобі боляче?

— Мені боляче, і я хочу залишитися один! — вигукнув Дарко.

— Добре — відповіла вона. Лише спостерігаючи, як його подруга відлітає, він зрозумів, що зовсім цього не хотів, що не розумів, що з ним відбувається. Насправді він би хотів, щоб вона була тут. А ще краще... щоб його тут не було, або принаймні він міг полетіти разом з нею. Однак він залишився сам, як і хотів. Решта полетіли разом з Нілою.

Тоді він почув:

— Я хочу, залишитись на самоті, на самоті, на самоті!

Це була луна, що відбивалася від каміння, це був він, його голос, котрий зараз здавався ще більш ворожим.



— Хто я? — жалісно застогнав він, схилившись над маленькою калюжею неподалік. Але відображення, яке він побачив у ній, було схоже на нього.

— Хто я, хто, хто...? — вторила луна.

— Зупинись! — розлючено вигукнув Дарко. — Ніла вже не повернеться — заскиглив він і розплакався.

— Не повернеться, повернеться, повернеться — відгукнулася луна.

Дарко відчував турбуючий його смуток, йому було шкода Нілу, бо він ніколи раніше на неї не кричав. Це відчуття боліло ще більше, ніж рани на хребті, тому що не знав, що з нею зараз відбувається. Він так хотів побачити її знову. Раптом він почув биття крил. Він з надією подивився вгору, то була мама дракона, яка принесла йому їжу. Він був щасливий, але, також, розчарований, тому що він не чекав її.

— Ми витягнемо тебе звідси — тихо сказала вона.

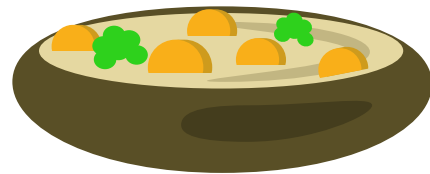
— Яким дивом? — запитав Дарко.

— Дивом, Дивом — відгукнулася луна.

— Ще не знаю — прошепотіла.

Дарко знову відчув злість, а на очах проступили сльози. Не на таку відповідь він очікував, він мав надію на рішення, він хотів бути впевненим, а не сподіватися. На додачу, Ніла не поверталася і його гнів дедалі більше зростав. Він палко помахав крилом, скидаючи миску супу, яку принесла мати.





Мати-дракон мовчала, вона тільки дивилася на нього стурбованими, сумними очима.

Даркові стало ще гірше, тепер йому стало шкода його маму. Він уявив, скільки зусиль вона доклала, щоб приготувати їжу, і як як вона, мабуть, почувалася зараз, спостерігаючи, як він усе змарнував.

— Вибач — прошепотів він.

— Я знаю, що тобі прикро — сказала мама й огорнула його своїми крилами.

— Я не розумію, що зі мною відбувається, — жалібно простогнав він.

— Ти боїшся, Дарко, ти просто боїшся, бо не знаєш, як вибратися, бачиш вихід, але не можеш до нього дістатися.

— Я не знаю, що робити — схлипнув він.

— Це важко — зітхнула мати. — Але спробуй подумати про свої мрії.

— Мрії? Зараз я мрію вибратися звідси, я не маю інших мрій.

— Тоді думай про них, — спокійно сказала вона. — І роби все, щоб вони здійснилися.

Дарко не розумів, що вона мала на увазі. Можливо, замість того, щоб вилити суп, з'їсти його, бо без їжі йому не вистачить сил тут вижити.

А може, дозволити Нілі перев'язати його рани, бо зголоднілий і поранений він, навіть, не зможе спробувати полетіти звідси. Якщо так, то це означало, що мама вірила в нього весь час. Але не встиг він запитати, вона відлетіла.



— Можливо, мені теж варто повірити в себе...

— Повірити, повірити, повірити — повторювала луна.

З цього моменту Дарко їв усе, що приносила йому мама.

Незважаючи на це, гнів не полишав його, і коли відвідуючі його дракони, розповідали історії про те, як гарно зовні і що вони робили, йому хотілося кричати. Але потім він почав цікавитися, чому вони це робили. Можливо, вони хотіли, щоб він знову почувався як завжди, або, принаймні, уявляв те, про що вони розповідали, і хоч на хвилину забував про своє тяжке становище. Тоді гнів зменшувався, бо він починав їх розуміти.

Як же він був зворушений, коли одного дня прилетіла Ніла і, ніби нічого не сталося, почала перев'язувати його рани. Тоді він подумав, що їй був потрібен час.

— Я думав, ти не повернешся, — прошепотів він.

— Я тут, завжди була.

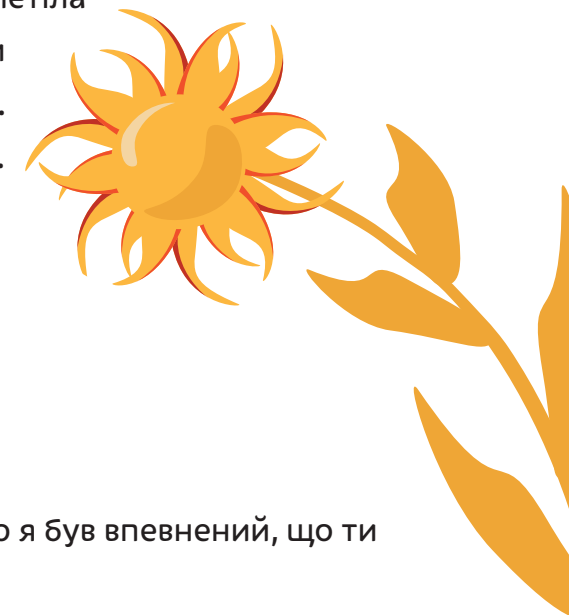
— Як так? — здивувався він.

— Я шукала вогняні квіти, інакше мені не було б чим тебе лікувати.

— Отже, тебе тут не було.

— Була тут думками — відповіла Ніла.

— Я радий, що ти тут. Для мене це диво, тому що я був впевнений, що ти більше не хочеш мене знати.



— Найпрекрасніше в житті — це дива, замасковані під другий шанс — посміхнулася Ніла.

Коли вона відлетіла, він не міг спати, місячне сяйво освітлювало стіни, сяяло на каміння, що лежало на дні, і на повзучих до неба равликів. Дарко хотів бути таким же спокійним, як вони.

Він кілька разів глибоко вдихнув, знову подивився на повзаючу істоту і вже знав... Це місце, в якому він опинився, може бути прірвою або горою і тільки від нього залежить, ким він стане. Він завжди хотів задертися на найвищу вершину гори. Може, це і є та гора і та вершина? Може саме тому, його мама хотіла, щоб він думав про свої мрії, бо тільки тоді не забуваєш ким ти є. Дивився на ясне небо і обережно, крок за кроком почав дертися. Іноді він послизався, але знову починав дертися вгору.

Вже на світанку, дістався цілі. Його погляду відкрився знайомий краєвид. Схід сонця і друзі, які ловили перші його промені, сиділи прямо біля гірського урвища. Він подивився на маму-дракона, на втомлені очі Ніли. Десь в глибині серця він знав, що гнів, який він відчував там, унизу, завдав їм багато болю. Але побачивши їх усіх тут, він зрозумів, що це є чимось більшим, тобто коханням. І що б не сталося, воно є... завжди.

КІНЕЦЬ



ІГРИ ДО КАЗКИ «РАВЛИКОВА ГОРА»

НАЗВА ЕМОЦІЇ: **ГНІВ**

1

«Навчання равлика. Мій гнів та інші люди» (зробити з іншою людиною)

Мета: вивчення емоції: гнів

Необхідні матеріали:

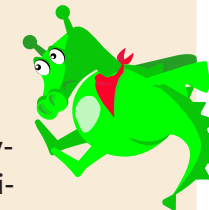
- аркуш паперу (формат А4),
- фломастери.

Опис гри: запропонуйте дитині разом створити малюнок. Посередині аркуша ставимо крапку, потім просимо дитину, на решті аркуша, розмістити графіки/малюнки, що символізують близьких йому людей. Він також може написати ініціали вибраних людей (родини, друзів). Коли простір на аркуші буде заповнено, червоним маркером малюємо на аркуші спіраль. Починаючи з крапки в центрі паперу, ми малюємо «равлика», який заповнює весь папір. Створений таким чином образ використовуємо для вивчення гніву та способів його вираження. Вивчаємо в такий спосіб, як гнів може ранили інших (як у казці). Потім шукаємо здорові способи вираження гніву.

Інструкція: «Іноді буває так, що гнів, який ми відчуваємо, ранили інших, як у випадку з Дарко та його близькими. Він не хотів їх образити, але його поведінка була важкою для близьких, коли він відчував сильний гнів.

Сьогодні ми створимо образ, який ілюструє, як може проявитися гнів, коли він зростає і ми не виражаємо його в здоровий спосіб і як це впливає на наших близьких.

Посередині паперу поставимо крапку (вона нам знадобиться трохи пізніше). А тепер, будь ласка, напиши імена/ініціали Твоїх близьких на цілому аркуші. Також можеш робити невеликі малюнки, символи, з якими асоціюєтесь певна людина (наприклад, чашку кави, що символізує вашу улюблену тітку, або ляльку як знак сестри).



Тепер моя черга. Я малюватиму «Равлика» червоним фломастером, починаючи з середини, від нашої маленької крапочки. Злість схожа на отого намальованого «равлика». Спочатку може бути невелика, але потім, з кожним разом, збільшується і збільшується... Коли, врешті решт, виходить з-під контролю, вона може виплеснутися на людей, яких ми любимо і про яких дбаємо. Ми можемо ненавмисно завдати їм болю.

Як ти думаєш, що можна зробити, щоб вона не «розповзлася» настільки, щоб заповнити всю сторінку?

(Простір для обговорення).

Можливо, якби ти розповіла/вів про свої почуття, вони б не загострювалися так сильно. Що ще могло б зупинити нашого «равлика»?

Можливі модифікації: образи можна підготувати на графічному планшеті або в комп'ютерній програмі.

2. «Моя равликівська гора» (виконується самостійно або з іншою особою)

Мета: виявлення гніву та його вираження

Необхідні матеріали:

- конструктор Lego або інші деталі, що дозволяють будувати гору,
- фігурки або пішаки.

Опис гри: Мета гри полягає в тому, щоб дитина сама побудувала свою гору за допомогою доступних матеріалів. Потім вибираємо фігурку або пішака і збираємося на цю гору за певних умов: просування вгору можливе, коли ми проговорюємо те, що нас злило, або гнів, який відчуваємо зараз. Кожна відповідь – це крок вперед. Ми можемо грати разом з дитиною, розповідаючи історії про свій гнів.

Корисні фрази:

- «Востаннє я розсердився/лась, коли...»
- «Я зазвичай злюся, коли...»



— «Мене злить думка про...»

— «Найбільше мене дратує...»

— «Я б розсердився/лась, якби...»

Інструкція: «Сьогодні на нас чекає важливе завдання, будемо будувати равликівську гору. Ти можеш збудувати таку гору, яку хочеш.

(Коли гора буде готова) Зараз ти зможеш піднятися на свою гору. Пам'ятаєш, як робив це Дарко... - повільно, маленькими кроками. У нашій грі кожна «зустріч» зі злістю, тобто проговорювання того, що тебе злить, або злило — це крок вперед. Пам'ятай, що на на вершині гори тебе чекають найкрасивіші види? Починаймо!

3. «Мистецтво вибачення – комікс» (виконується самостійно)

Мета: навчання

Необхідні матеріали:

- аркуші паперу,
- художнє приладдя (або графічний планшет).

Опис гри: у цій грі ми пропонуємо дитині створити комікс із зображенням сцени, в якій Дарко просить вибачення у своїх близьких за свою поведінку, коли відчував сильний гнів.

Інструкції: «Гнів - це емоція, яка приносить енергію, як вогняна лава. Іноді ця енергія завдає болю нашим близьким, втім ми цього не хочемо. На щастя, коли це, все ж таки, станеться, ми можемо їх перепросити і заповнити їх, що вони важливі для нас, що ми любимо їх і не хочемо їх образити. Сьогодні можеш створити свій власний комікс, у якому Дарко вибачається перед усіма, кого образив своєю поведінкою. Якщо ти також хотів/ла би, когось перепросити, ти можеш намалювати свій власний комікс. Вибачення — це важливо».



Можливі модифікації: комікс можна створити на графічному планшеті у комп'ютерній програмі.

ПОРАДИ, ЯК ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ ПРО ГНІВ:

ОСВІТА

Перш за все, варто створити простір для прояву емоцій дитини, в тому числі гніву. Діти іноді бояться виразити свій гнів, щоб не образити і не розчарувати своїх близьких (як це було в казці). Варто обговорити те, що ми можемо зробити, коли відчуваємо злість, щоб не завдати шкоди собі чи своїм близьким, напр., поділитися тим, що відчуваємо.

Діти мають право на свої емоції. Дуже часто вони можуть відчувати злість у складних ситуаціях у, наприклад, пов'язаних з тривалим лікуванням.

ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ?

Варто дати дитині чіткий сигнал, що її приймають і люблять, навіть тоді, коли вона сердиться. Діти бояться, що якщо вони проявлятимуть гнів, батьки не будуть любити їх так само, «тому що вони неввічливі». Гнів дитини може важко сприйматися батьками.

В цьому випадку може бути корисним дистанціювання, певна пауза і спроба відповісти на питання: «Що насправді намагається розповісти моя дитина, чого вона потребує?»

Варто навчати вибачатися на своєму прикладі. Коли відчуваємо гнів, неадекватно відреагуємо на дитину, наприклад, підвищимо голос або будемо нетерплячими, перепросимо за нашу поведінку.



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

