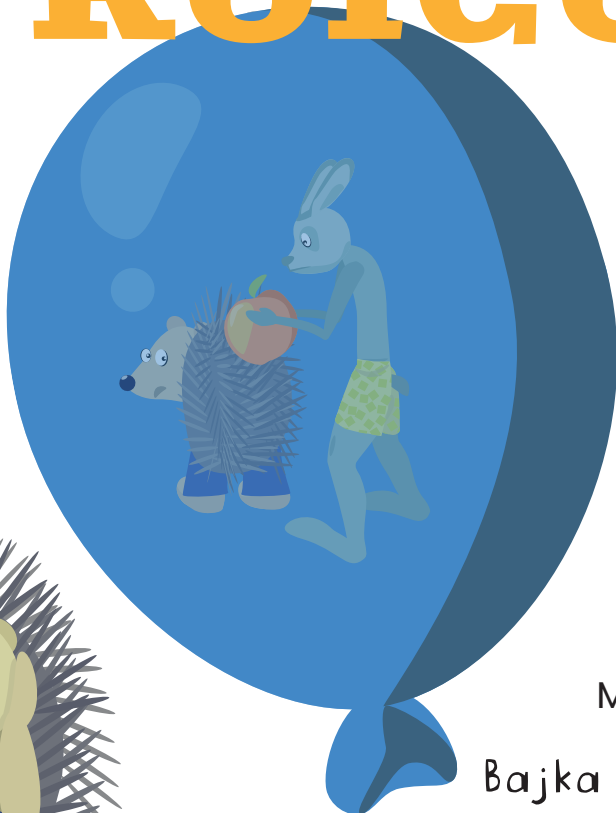
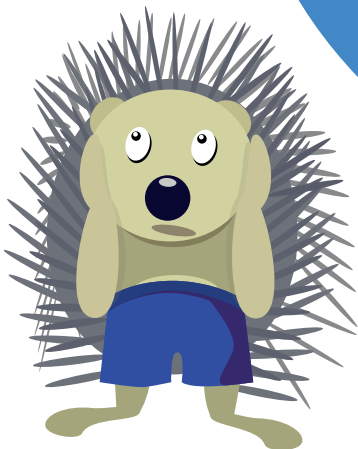


Seria dla dzieci młodszych
Jak zrozumieć swoje emocje: SMUTEK

Nie ma jeża bez kołców



Edyta Zarębska
Magdalena Pytel

Bajka + ćwiczenia

DKMS 
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI



DZIECIAKI
CHOJRAKI

Autor: Edyta Zarębska

Nie ma jeża bez kolców

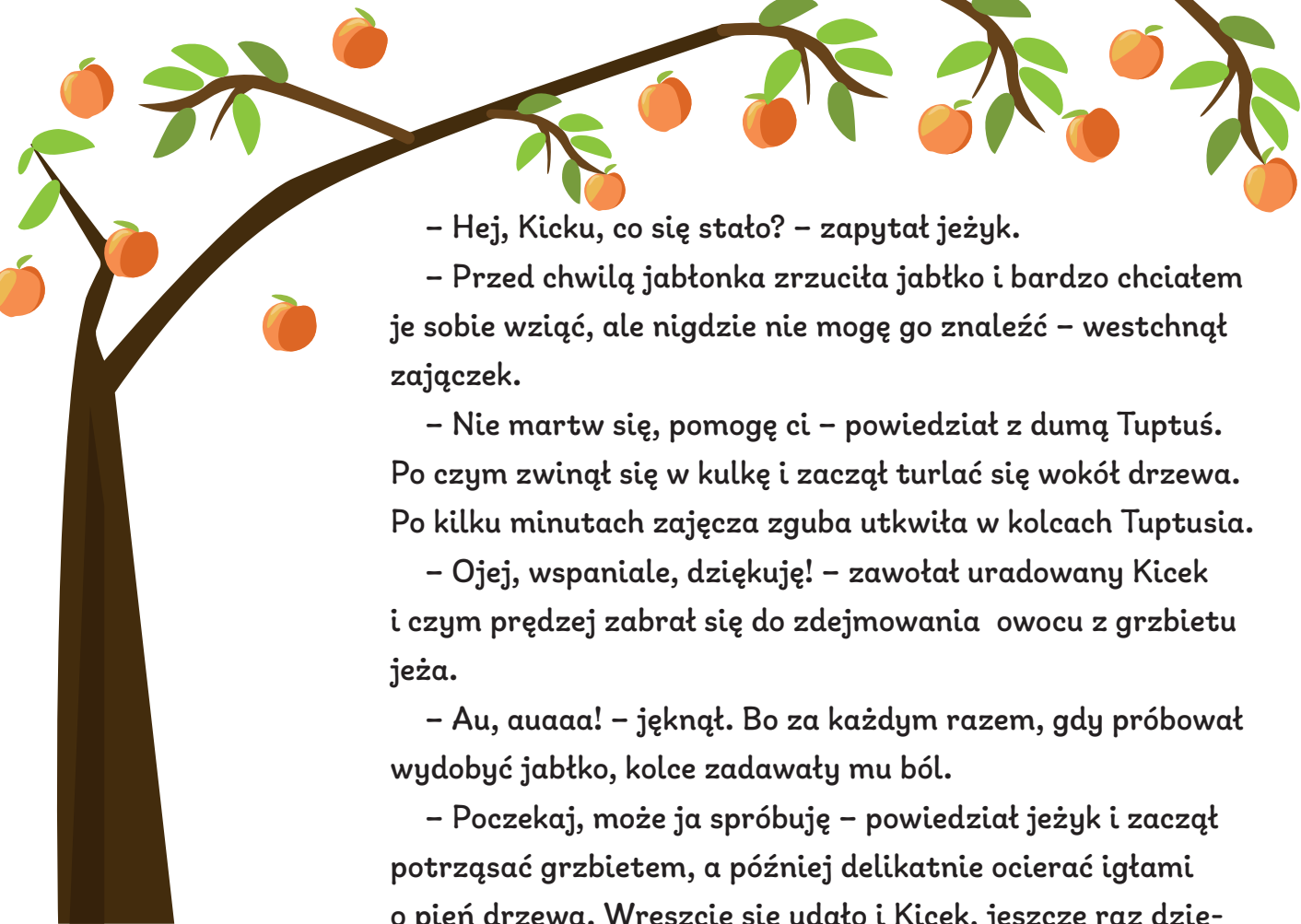
Nadszedł ranek, a piękne, jesiennie słońce zaglądało do gniazda jeży. Łaskotało po noskach jeżową mamę, jeżowego tatę i ich synka Tuptusia, który jako jedyny z całej rodziny już nie spał.

Nagle usłyszał czyjś głos:

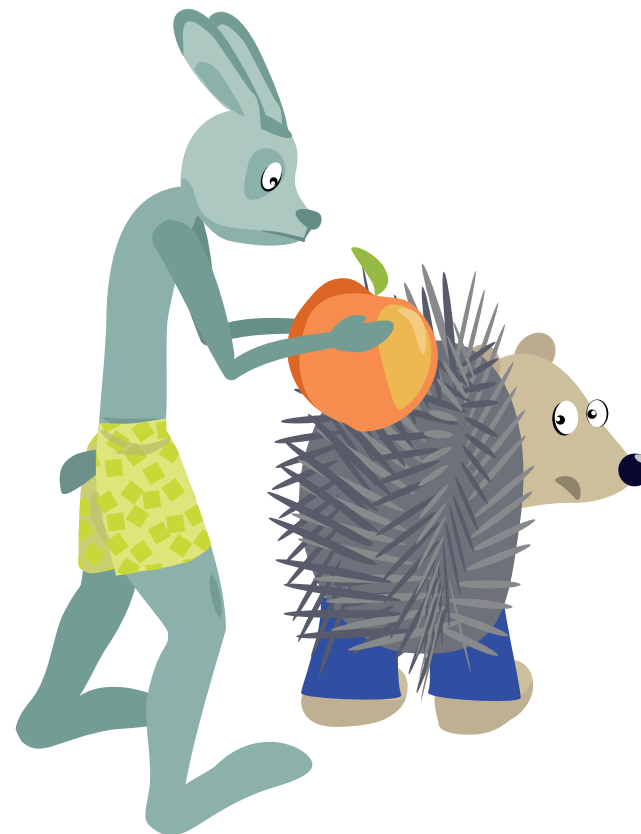
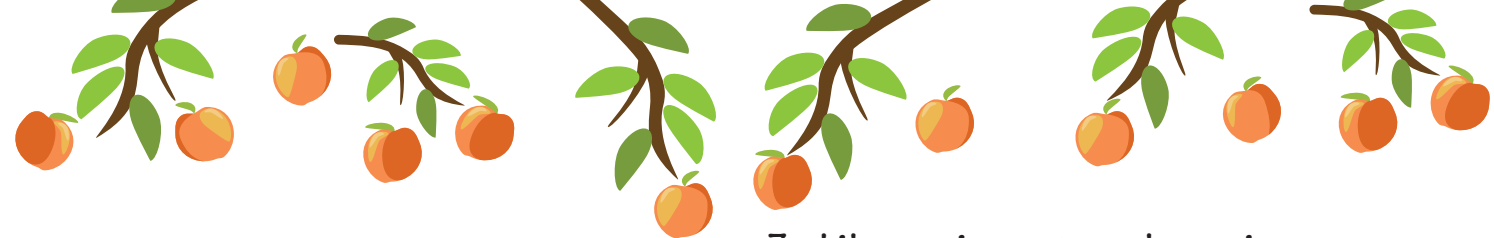
– Gdzie ono się podziało? Gdzie jesteś?

Tuptuś ostrożnie wychylił pyszczek na zewnątrz nory i już po chwili zobaczył zajączka Kicka, który skakał w tę i z powrotem w wysokiej trawie. Był bardzo przejęty i wyglądał, jakby zgubił coś ważnego.

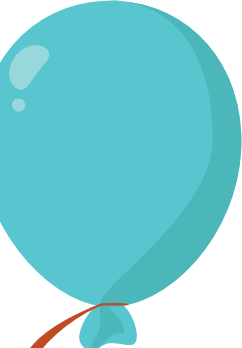




– Hej, Kicku, co się stało? – zapytał jeżyk.
– Przed chwilą jabłotka zrzuciła jabłko i bardzo chciałem je sobie wziąć, ale nigdzie nie mogę go znaleźć – westchnął zajaczek.
– Nie martw się, pomogę ci – powiedział z dumą Tuptuś. Po czym zwinął się w kulkę i zaczął turlać się wokół drzewa. Po kilku minutach zajęcza zguba utkwiała w kolcach Tuptusia.
– Ojej, wspaniale, dziękuję! – zawołał uradowany Kicek i czym prędzej zabrał się do zdejmowania owocu z grzbietu jeża.
– Au, auaaa! – jęknął. Bo za każdym razem, gdy próbował wydobyć jabłko, kolce zadawały mu ból.
– Poczekaj, może ja spróbuję – powiedział jeżyk i zaczął potrząsać grzbietem, a później delikatnie ocierać igłami o pień drzewa. Wreszcie się udało i Kicek, jeszcze raz dziękując, poskakał z owocem w swoją stronę. Jednak Tuptuś był niepoczyszony. Patrząc za oddalającym się kolegą, widział, że ten raz po raz spoglądał na pokłutą łapkę. I Tuptuś był niemal pewien, że gdyby nie jego kolce, Kicek zostałby z nim dłużej, może nawet pobawiliby się razem.



Zrobiło mu się smutno, ale za nic w świecie nie chciał się rozplakać. Wracając przecież do domu, w którym spalili mama i tata, i wiedział, że gdyby po obudzeniu zobaczyli jego czerwone od płaczu oczy, na pewno by się zmartwili.
Jednak, gdy już był tuż przed wejściem do swej nory, zaczęła go wiewiórka Zwinka.
– Hej, Tuptusiu, czemu jesteś taki smutny? – zaszczebotała.
– Bo, bo... – Tuptuś już miał wyznać prawdę, ale Zwinka go uprzedziła.
– Wiem, wiem, jest ci po prostu nudno. Ale nie przejmuj się, bo mam na to lekarstwo.
– Lekarstwo? – jeżyk niemal się ucieszył. Ale już po chwili zrozumiał, że chodziło o lekarstwo na nudę, a nie na smutek.



– Najlepsze! – wołała uradowana Zwinka, przeskakując z gałęzi na gałąź. – Zapraszam cię na moje urodziny, dziś w południe. Zobaczysz, będzie świetna zabawa, będą balony, będziemy grać w piłkę i pływać w basenie.

– Ale ja nie najlepiej pływam – jęknął Tuptuś.

– To nic, nie musisz potrafić. Każdy będzie miał dmuchane koło ratunkowe – dodała uradowana i znikła w zaroślach.

Jeżyk na początku się ucieszył, ale już po chwili wyobraził sobie, że urodzinowe balony Zwinki przebijają się o jego kolce, tak samo przebija się piłka, a zaraz potem jego koło ratunkowe albo, co gorsza, czyjeś... Na dodatek na urodzinach na pewno będzie też Kicek z pokłutą łapką. A może go nawet nie będzie, bo łapka zbyt mocno go boli...

Jeżyk czuł coraz większy żal, nie chciał krzywdzić przyjaciół i psuć im zabawy, ale nie chciał też być zupełnie sam.



4

Gdy wrócił do norki, uczucie smutku, żalu i pustki narastało z każdą chwilą. Jeżowa mama i jeżowy tata nadal spali. Tuptuś cichutko wszedł do swojego łóżka, otulił się kocem i wtedy się rozplakał. Jednak robił to bardzo cichutko, nie chciał przecież obudzić rodziców.



5



W główce wciąż szukał odpowiedzi, co powinien zrobić. Ale im trudniej było mu ją znaleźć, tym bardziej się smucił. Wreszcie zdecydował się nie iść na przyjęcie Zwinki, uznał, że tak będzie lepiej. Jednak podjęcie tej decyzji nie sprawiło, że smutek zniknął.

– Buu, chy, chy – pochłipywał i coraz bardziej otulał się kocem.

– Co się stało mój mały – zapytał tata, którego obudził szloch synka.

– Bo... – jęknął Tuptuś i znowu zaniósł się płaczem.

– Już dobrze – powiedział czule tata. – A teraz zamknij na chwilę oczy i weź trzy głębokie oddechy.

Tuptuś posłusznie zamknął oczka i z całych swych językowych sił oddychał.

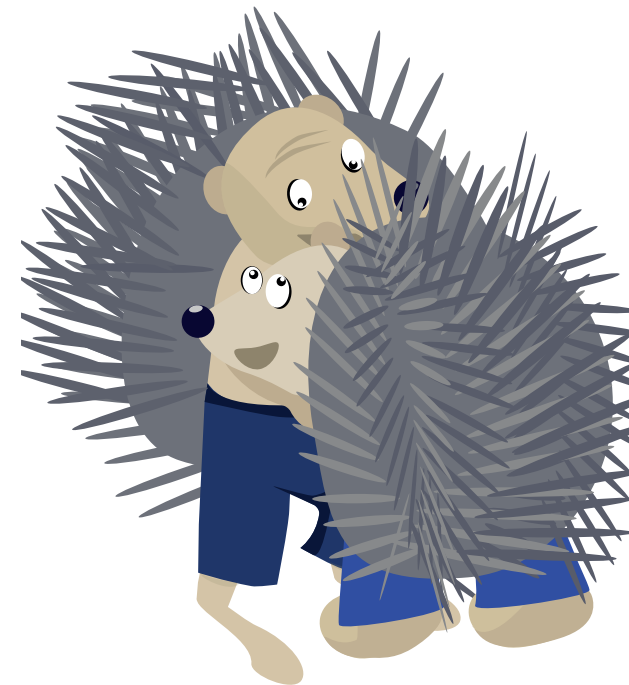
– To nie pomaagaa – jęknął.

– Nic, a nic? – dopytywał tata.

– No, może troszkę – szepnął Tuptuś, bo właśnie w tej chwili zrobiło mu się odrobinę lżej.

– No widzisz, a teraz chodź tu do mnie – powiedział spokojnie tatuś.

– Nie bardzo mogę – jęknął Tuptuś, wskazując łapką na koc, którym był otulony.



– O rety, rzeczywiście! – uśmiechnął się tata. – To się czasem zdarza – dodał i podszedł do synka, aby pomóc mu wyswobodzić się z koca, którym Tuptuś otulił się tak mocno, że wbiły się w materiał prawie wszystkie kolce.

Gdy wreszcie udało się uwolnić Tuptusia z opląujących go nitek, język znów się rozplątał.

Wtedy tata mocno go przytulił, tak mocno, że ich kolce stykały się ze sobą i przez chwilę wyglądali, jak jedna wielka, iglasta kula.

To przytulenie sprawiło, że język się uspokoił.

– Wiesz tato, to wszystko przez kolce – szepnął. – One tak bardzo przeszkadzają – jęknął i opowiedział tacie o wszystkim.

– Dlaczego nie mogę być jak inne zwierzęta, które nie mają kolców?

Tata uśmiechnął się.

– Bo jesteś wyjątkowy Tuptusiu, twoje kolce są częścią ciebie i to właśnie one sprawiają, że jesteś bezpieczny. Ale pamiętaj, że nie chodzi o to, by zastaniać się nimi przed przyjaciółmi, możesz używać swoich kolców, by ochronić kolegów.

– Naprawdę? A jak to zrobić? – zapytał z nadzieją Tuptus.

Wtedy tata opowiedział mu o sobie:

– Gdy byłem mały, też miałem przyjaciół i także zdarzały się momenty, że ktoś się o mnie ukłuł i było mi z tego powodu bardzo smutno.

– Naprawdę? Też się smuciłeś?

– I to jak – odparł tata. Jednak podczas jednej z zabaw zbliżył się do nas lis. Wtedy nastroszyłem kolce, zwinąłem się w kulkę i zacząłem posykiwać. Przyjaciele ukryli się za moimi plecami, a lis się wystraszył i odszedł.

– O, rety – zachwycił się Tuptus.

– A teraz musimy troszkę potrenować, nauczę cię kontrolować twoje kolce – rzekł tata.

Przez kilka następnych godzin tłumaczył synkowi, w jaki sposób układać igły na grzbiecie. Kiedy je kłaść, a kiedy stroszyć.



8

– Gdy chcesz się bawić, musisz położyć kolce, wtedy nikt się przypadkowo nie ukłuje. Jeśli zaś zauważysz, że zbliża się niebezpieczeństwo...

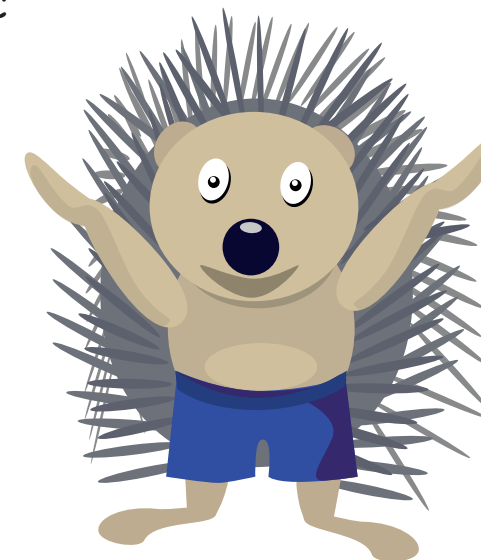
– Na przykład lis – podchwycił Tuptus. – To wtedy muszę się nastroszyć.

– Właśnie tak – uśmiechnął się tata. – Dzięki temu ochronisz nie tylko siebie, ale i tych, którzy są z tobą.

Tego dnia język zrozumiał, że nie jest sam, bo ma kochających rodziców i ma przyjaciół. Zaś smutek jest uczuciem, którego nie powinno się ukrywać, warto o nim mówić, bo nawet tata kiedyś się smucił.

Teraz musiał jeszcze tylko wytłumaczyć przyjaciołom, po co ma kolce i że dopiero uczy się, jak się z nimi obchodzić. Bo bycie jeżem to wielka odpowiedzialność.

KONIEC



9

ZABAWY DO BAJKI „NIE MA JEŻA BEZ KOLCÓW”

Nazwa emocji: **SMUTEK**

1. „Jeżyk” (do wykonania z drugą osobą lub samodzielnie po przygotowaniu materiałów)

Cel: identyfikowanie smutku

Potrzebne materiały:

- patyczki drewniane (od lodów),
- plastelina, modelina lub inne dostępne tworzywo,
- pisak.

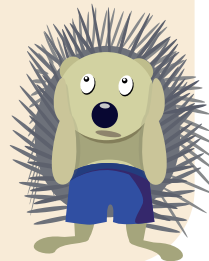
Opis zabawy: podczas zabawy dziecko wykonuje własnego jeża z wybranego tworzywa, np. plasteliny. Kolce wykonamy z patyczków, na których dziecko wcześniej zapisało pisakiem swoje smutki. Ponadto, podczas umieszczania poszczególnych patyczków z nazwami tych rzeczy i spraw, które smuca, dziecko może również o nich opowiadać.

Instrukcja: „Będziesz mogła/mógł dziś stworzyć swojego jeża. Może wyglądać tak, jak tylko chcesz. To będzie wyjątkowy jeż, ponieważ każdy z jego kolców będzie jednym z Twoich smutków. Na patyczkach napiszemy/narysujemy Twoje smutki”.

Wskazówka: opiekun również może stworzyć swojego jeża.

Możliwe modyfikacje:

- w celu uatrakcyjnienia naszej zabawy możemy wykorzystać dostępne materiały plastyczne, tworząc jeża,
- jeśli materiały nie są dostępne, jeż może zostać narysowany na papierze.

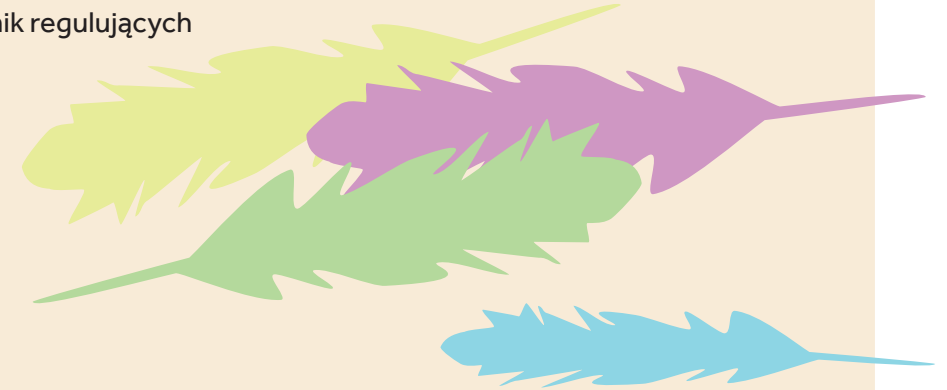


2. „Sposoby na smutki” – do wykonania z drugą osobą (po edukacji możliwe będzie samodzielne wykonanie)

Cel: wprowadzenie technik regulujących

Potrzebne materiały:

- kolorowe piórka,
- maskotka.



Opis zabawy: wprowadzamy w formie zabawy propozycje na regulowanie intensywnego smutku. Jedna z technik oparta jest na oddechu i uważności a druga na regulowaniu się poprzez kontakt – przytulenie (gdy dziecko jest samo i kontakt z opiekunem nie jest możliwy, wówczas pomocna bywa ulubiona maskotka).

Instrukcja: „Pamiętasz, jak czuł się Tuptuś?... Nam czasem też jest smutno i jest to trudne. Tata Tuptusia pokazał mu, jak może sobie radzić. My dziś również nauczymy się tego. Najpierw nauczymy się, jak możemy oddychać, by poczuć się lepiej. Pomogą nam w tym piórka. Weź, proszę, jedno i ułóż na swojej dłoni. Przypomnij sobie, kiedy się ostatnio smuciłaś/smuciłeś i teraz spróbuj wypuścić cały swój smutek razem z wydechem, tak aby zdmuchnąć piórko z Twojej dłoni. Niech poleci najdalej, jak tylko się da.

Kiedy będzie Ci smutno, możesz się też przytulić, gdyby nie było mnie (opiekuna) blisko, możesz przytulić Twoją ulubioną maskotkę”.

Wskazówka: przy zabawie z oddechem można także zamknąć oczy i wyobrazić sobie smutek.

3.

„Każdy czasem jest Tuptusiem” – tworzenie historii (do wykonania z drugą osobą)

Cel: identyfikowanie smutku

Potrzebne materiały: w wersji zmodyfikowanej możemy użyć pacynek, np. zakładanych na palce.

Opis zabawy: Możemy opowiadać sobie wzajemnie, kiedy czuliśmy się tak jak Tuptus i co zrobiliśmy, co się stało, a także jak sobie poradziliśmy. Możemy też tworzyć historie, wykorzystując pacynki – opowiadać ich smutne historie podobne do sytuacji Tuptusia.

Instrukcja: „Wiesz, że każdy czuje się czasem tak jak Tuptus? Czy Ty też się tak czułaś/czułeś? A może czujesz się tak teraz? Opowiedz mi, kiedy byłaś/byłeś Tuptusiem?”

Mamy tutaj pacynki/maskotki, one też czuły się tak jak Tuptus. Wiesz dlaczego? Pomyślmy, dlaczego mogły się tak czuć? Jaki masz pomysł?” (Przestrzeń na historie).



Projekt został sfinansowany ze środków Dotacja Fundacji DKMS

Wydawca: Dzieciaki Chojraki
Stowarzyszenie Wspierania Transplantacji Szpiku i Onkologii Dziecięcej

Autorzy: Edyta Zarębska, Magdalena Pytel

Redaktor prowadzący: Katarzyna Grunt-Segień

Koordinator wydawniczy: Marlena Fiedorow

Korekta: Anna Kołodziejaska

Projekt graficzny, skład i łamanie: IlustradDorka D&D Domagała

Poznań 2023

Wydanie I

Druk: Drukarnia Akcygraf

