

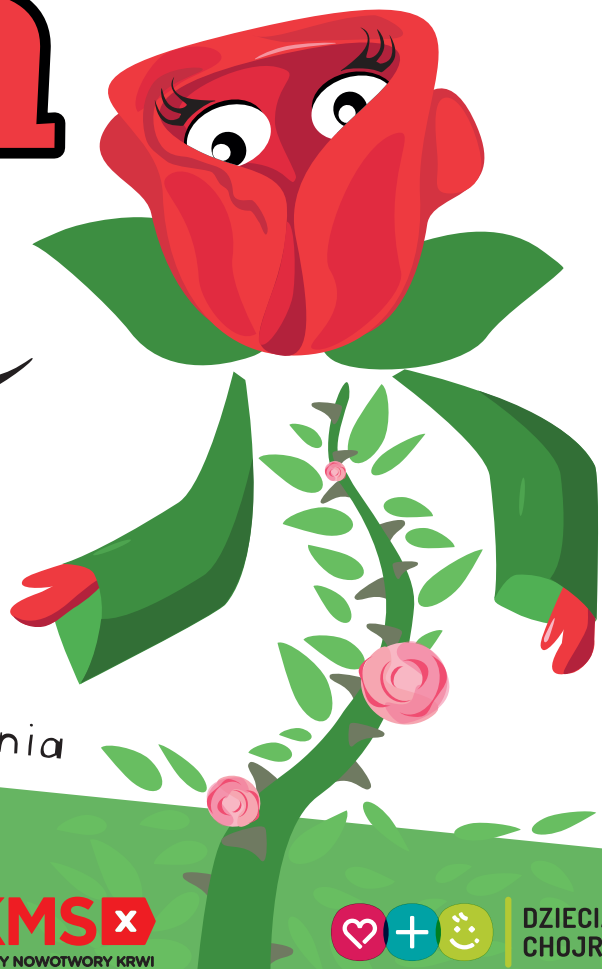
Seria dla dzieci starszych  
Jak zrozumieć swoje emocje: SMUTEK

# Przypadkowa róża

Edyta Zarębska  
Magdalena Pytel



Bajka + ćwiczenia



**DKMS**   
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI



DZIECIAKI  
CHOJRAKI

Autor: Edyta Zarębska

## Przypadkowa róża

Wschodzące słońce rzuciło delikatne promienie na biały świat, malując niebo w odcieniach różu i fioletu. W miejscach, gdzie docierało do ziemi, śnieg błyszczał jak tysiące diamentów, które migotały niczym spokojna tafła wody.

Tylko gdzieniegdzie widać było pojawiające się co chwilę czarne punkty. Z minuty na minutę było ich coraz więcej, zupełnie jakby jedno przywoływały drugie. I zanim słońce pojawiło się w całej swej okazałości, biel pól i łąk wyglądała niczym czarno-biała szachownica.

Ale wystarczyło się zbliżyć, a czarne punkty nabierały kształtów, ich pióra lśniły w świetle poranka, a głowy wyposażone w masywne, szare dzioby nadawały im majestatu, budowały dystans i wzbudzały uczucie lęku przed bliskim spotkaniem. Jednak jeden krok naprzód, jeden ruch wprawiający



w skrzypienie śnieżną skorupę był w stanie sprawić, że wszystkie natychmiast unosiły się w górę jak czarna chmura. Przystaniały słońce i znikaty za lasem, wydając okrzyki oburzenia.

Tak było i teraz. Wygłodniałe stado kruków wygrzebywało spod śniegu resztki pożywienia, gdy nagle jeden odgłos niestyszalny ludzkim uchem poderwał je do góry. Ale tym razem nie wszystkie wleciały. Został jeden, zbyt zajęty wydobywaniem zmrożonego przysmaku, a może zbyt ufny, bo mający zaledwie trzy wiosny, albo zawzięcie chcący zabrać ze sobą to, co właśnie zdobył. Jednak świat postanowił nauczyć go, że głód nie jest najgorszą rzeczą, jaka może go spotkać tego ranka.

W jednej chwili to, na czym się tak bardzo skupił, przestało być ważne. Poczut szarpnięcie za ogon, a gdy się obejrzał, ujrzał lisa. Z całych sił zatrzepotał skrzydłami, zawzięcie próbując się wybronić. Szamotał się chwilę i wreszcie wyrwał się z uścisku i uniósł. Jednak nie leciał tak, jak chciał, nie mógł sterować ogonem. Zamiast wlecieć na najwyższą gałąź, wbił się w gęste, cierniste krzewy.

Poczut ból, a chcąc wyswobodzić się z kłujących zarośli, machał bezmyślnie skrzydłami, tracąc przy tym tak ważne dla siebie pióra. Po wielu próbach udało mu się wyswobodzić. Jednak i tym razem nie uniósł się wysoko. Brak kilku lotek i sterówek sprawił, że przysiadł na jednej z niższych gałęzi

drzewa. Na szczęście lis zrezygnował, przegoniony przez inne kruki, które jak tylko mogły, starały się go zniechęcić do dalszego ataku.

Ten poranek na długo zmienił życie młodego kruka. Nie był w stanie odlecieć z innymi w miejsce, które było bezpieczną noclegownią. Mimo prób musiał zostać. Od tej pory kruki pełniły przy nim wartę, przesiadując po trzy na zmianę, zdobywały pożywienie i ogrzewały go swoimi piórami.

Mimo że zimowe dni były krótkie, młodemu krukowi czas dłużył się nieubłaganie. Czuł przejmujący smutek i żal, a także złość na siebie, bo jeszcze niedawno myślał, że coś takiego nigdy mu się nie przytrafi, że to zdarza się innym. Nie chciał jeść zdobytego przez inne kruki pożywienia, zbyt mocno tęsknił za lataniem i wolnością. Bo od teraz drzewo, na jakim przysiadł, zdawałoby się na chwilę, stało się jego klatką.

Z czasem zaczął doświadczać smutku z jeszcze jednego powodu. Czuł, że przez niego inne kruki pełniące wartę też nie są wolne.

Nadeszła wiosna, a za nią lato. Kruki udawały się na coraz dłuższe loty, korzystając z dobrodziejstw pól i łąk. Nie musiały już ogrzewać go piórami, jedynie nocą trwały przy nim, zaś za dnia obserwowały go z oddali.

Młody kruk nie chciał być już ciężarem dla innych. Wiedział, jak absorbujące są te pory roku i jak wielkim wyrzeczeniem dla warownych kruków jest opieka nad nim.

Niemal bezszelestnie przeskoczył na gałąź innego drzewa, potem na następne drzewo i dalej, dalej. Tak znalazł się w głębi lasu. Gdy się obejrzał, nie było już widać łąki i kruków. Poczut nieprzyjemne ukłucie w sercu, a do smutku, który towarzyszył mu od dawna, dołączyła niepewność, czy postąpił słusznie.



Wtedy wśród drzew zauważył krzak róży. Jej gałązki były pełne kwiatów.

– Skąd się tutaj wzięłaś? – zapytał i, nie spodziewając się odpowiedzi, zeskoczył nieopodal krzewu. Zapach różanych kwiatów był upajający, jednak kruk nie ośmielił się podejść bliżej. Zbyt dobrze pamiętał swoją ucieczkę w cierniste zarośla, a róży nie brakowało kolców.

– Jestem tu dzięki tobie – usłyszał melodyjny głos. Rozejrzał się dookoła, ale nikogo nie zauważył.

– To ja, róża, odpowiadam na twoje pytanie.

Kruk zrobił kilka kroków w tył i, niezdarnie machając skrzydłami, próbował zawrócić.

– Nie bój się, nie odchodź – rzekła smutno róża. – Nie zrobię ci krzywdy. Moje korzenie trzymają mnie w jednym miejscu, więc nie ruszę w twoją stronę

i w przeciwieństwie do ciebie nawet nie mogę cię dotknąć. Zostań choć na chwilę, tak dawno nie widziałam kruka.

Kruk nieco się uspokoił, ale nadal nie był pewien, czy jej zaufać. Już sam fakt, że do niego przemówiła, sprawił, że czuł się niepewnie.

– W jaki sposób jesteś tu dzięki mnie? – zapytał w końcu.

– Pewnej wiosny przyniosłaś tu owoc dzikiej róży, rozłupałaś go, a wtedy wysypały się nasiona. Być może chciałaś je zjeść, jednak coś cię splotrzyło.

A później... jedno z nich zakiełkowało i oto jestem – rzekła róża.

– Więc to moja wina... – szepnął kruk.

– Wina? – zdziwiła się róża. – Dzięki tobie mam dobrą glebę, czyste powietrze i cudowne towarzystwo roślin i zwierząt.

– Ale jesteś tu jedyną różą – powiedział kruk. – Na pewno czujesz się samotna i nie widzisz świata.

– To jest mój świat – uśmiechnęła się. – Nie zapominaj, że jestem kwiatem i mój świat, gdziekolwiek bym wyrosła, zawsze jest ograniczony.

– A ty, co tutaj robisz? Gdzie twoje stado? I co się stało z twoimi piórami? – zapytała.



Kruk opuścił głowę, nie był pewien, czy chce opowiedzieć swoją historię, w końcu róża to tylko kwiat, więc na pewno go nie zrozumie.

Nastąpiła długa cisza, słychać było jedynie szum drzew i dźwięki gałęzi.

Róża nie naciskała, nie zadała drugi raz tego samego pytania, po prostu była i chyba właśnie ta obecność i spokój, którym emanowała, sprawiły, że kruk poczuł się bezpiecznie.

Nie pamiętał, kiedy ostatnio się tak czuł. Może gdy był jeszcze w petni sił, blisko stada, a może w rodzinnym gnieździe? Jednak uczucie to spowodowało, że – nawet nie wiedząc kiedy – opowiedział róży o wszystkim, co go spotkało.

– Rozumiem twój smutek – powiedziała – jednak odejście od przyjaciół, wycofanie i izolacja sprawiają, że on się pogłębia.

– Mówiłem ci, dlaczego odszedłem. Nie chcę być ciężarem.

– To twoje odczucie, że nim jesteś – westchnęła róża. – Czy jest ci mniej smutno dzięki temu, że odszedłeś?

– Nie – jęknął kruk. – Jest mi jeszcze gorzej.

– Smutek to emocja, która pokazuje, co naprawdę się dla nas liczy – powiedziała róża.

Dla ciebie liczy się możliwość latania, ale też bliskość innych kruków. Odchodząc, narażasz się na jeszcze większy smutek

i samotność. A kto wie, może im też będzie przykro, gdy nie znajdą cię tam, gdzie zawsze, i zaczną się martwić – rzekła róża. – To bardzo trudne, gdy nie wiesz, co się dzieje z kimś, kogo kochasz.

– Skąd o tym wszystkim wiesz? – zapytał kruk.

– Czasami też czuję smutek – odparła.

– Mówiłaś, że masz wszystko, czego ci potrzeba – zdziwił się.

– Tak mówiłam, ale czasem, gdy ptaki, motyle i pszczoły długo do mnie nie zaglądną, zaczynam tęsknić i wtedy czuję przygnębienie. Wszyscy mamy prawo do smutku i każdy czasem go odczuwa. Ty masz swój smutek, a ja mam inny, bo co innego jest dla nas ważne. Ale to uczucie ma też dobre strony – smutek bywa twórczy.

– Twórczy? – zdziwił się kruk.

– Tak, bo zmusza nas do przemyśleń, zachęca do zmiany w naszym życiu, dzięki której nie będziemy tak często go czuć.

– Ale co ty możesz zrobić, by nie czuć już smutku? – zapytał, bo nie mógł sobie wyobrazić, jakich zmian może dokonać róża przytwierdzona korzeniami do ziemi i czekająca na odwiedzin.

– Wydaje się, że nic, prawda? – uśmiechnęła się. – A jednak mój smutek spowodował, że zapragnęłam być szczęśliwsza, częściej widywać ptaki i słońce, częściej cieszyć się trzepotem motyli skrzydeł.



– Jak chcesz tego dokonać? Nie zmusisz słońca, motyli, ptaków, by częściej tu zaglądały – powiedział kruk.

– Oczywiście, że nie, bo na to nie mam wpływu. Jedyne, co mogę, to zapraszać ich swoim zapachem.

– To nadal jest oczekiwanie – westchnął kruk.

– Ale mogę zrobić coś jeszcze – szepnęła róża. – Mogę zacząć się piąć.

Przytulić się do drzewa i z całych sił piąć się do góry, wtedy mam szansę być bliżej tego, czego pragnę i co mnie uszczęśliwia.

– Nie pomyślałem o tym – przyznał kruk. – A ja... co powinienem zrobić? – zapytał.

– Musisz pomyśleć. Powiedziałam tobie to, co wiem, ale to ty musisz dokonać wyboru.

Kruk zamyslił się i milczał tak długo, aż zaczęło się ściemniać.

– Myślę, że powinienem wrócić na moje drzewo, do przyjaciół, którzy się o mnie troszczą. Nie odmawiać już pożywienia i mieć nadzieję, że pióra nie-  
długo odrosną – westchnął. – Cieszę się, że mogłem z tobą porozmawiać, i wiesz, wydaje mi się, że w smutku, oprócz własnych przemyśleń, równie ważne jest spotkanie kogoś, kto nas wysłucha – rzekł kruk.

Róża tylko się uśmiechnęła.

– Będę do ciebie zaglądał najczęściej, jak się da! – zawołał na pożegnanie.

Wracając, zrozumiał, że jego smutek również miał twórczą moc. Była nią empatia, która się w nim rozwinęła i sprawiła, że odszedł od stada, by zwrócić wolność innym krukom. Jednak dopiero róża uświadomiła mu, że może swoją empatię wykorzystać w lepszy sposób – wracając i dokładając wszelkich starań, aby szybciej dojść do siebie. Okaże swoim przyjaciołom w ten sposób wdzięczność za opiekę i odda im wolność, nie opuszczając ich.

Gdy dotarł do swojego drzewa, zastał niecodzienny widok. Zamiast siedzących tam zazwyczaj trzech kruków teraz było ich całe stado, które obsiadło wszystkie gałęzie i nawoływało go.

Kruk po raz pierwszy od dawna uśmiechnął się i pomyślał, że powrót był najlepszą decyzją, jaką podjął. Nie zapomniał jednak o róży. Teraz miał podwójną motywację, by zadbać o siebie i szybciej nabierać sił, aby znów móc latać, zwiedzać świat i opowiadać róży o jego pięknie.

KONIEC



1

ZABAWY DO BAJKI **PRZYPADKOWA RÓŻA**Nazwa emocji: **SMUTEK****„Roztapiamy smutki”** (do wykonania z drugą osobą)**Cel:** poznanie emocji: smutek**Potrzebne materiały:**

- kostki lodu,
- dwa kubeczki,
- pół szklanki ciepłej wody.

**Opis zabawy:** wspólnie z dzieckiem przeprowadzamy eksperyment. Wrzucamy kostki lodu do dwóch kubeczków – jeden jest pusty, a do drugiego nalewamy ciepłej wody. Obserwujemy, w którym kubeczku kostki rozpuszczą się szybciej. Posługujemy się tym eksperymentem, by wyjaśnić naturę smutku, który znika szybciej, gdy możemy przeżywać go wspólnie z innymi, otrzymywać od nich wsparcie (symbol ciepłej wody), a kiedy się izolujemy, również mija, tak jak każda emocja, ale trwa to dłużej.

**Instrukcja:** „Dziś wspólnie przeprowadzimy eksperyment jak prawdziwi badacze. Pamiętaj, jak w bajce o **Przypadkowej róży** kruki poszukiwały pożywienia pod śniegiem, a przysmaki były zmrożone. Lód jest bardzo twardy, ale topi się pod wpływem ciepła – mam dziś kilka kostek dla ciebie, spójrz. Jedną kostkę wrzucimy do pustego kubeczka, a drugą do ciepłej wody. Jak myślisz, która roztopi się pierwsza? Ze smutkiem jest jak z kostkami lodu, gdy się izolujemy i zostajemy sami ze smutkiem, to trwa on dłużej (roztapianie kostki w pustym kubeczku), a gdy pozwolimy innym być blisko (roztapianie w kubeczku z ciepłą wodą) i nas wspierać, pocieszać, to możemy poczuć się lepiej dużo szybciej. Ponadto wspólne przeżywanie emocji bardzo nas zbliża i buduje więzi.

**Możliwe modyfikacje:** możemy poprosić dziecko, by nazwało swoje smutki – każdy smutek będzie symbolizowała osobna kostka lodu. Następnie wspólnie możemy wrzucać je do kubeczka z ciepłą wodą.

2

**„Karty wartości”** (do wykonania samodzielnie)**Cel:** poznanie emocji, identyfikowanie smutku oraz związanych z nimi wartości.**Potrzebne materiały:**

- przybory plastyczne,
- kartoniki lub prostokąty z papieru wielkości kart do gry.

**Opis zabawy:** celem zabawy jest stworzenie własnych kart wartości, na których dziecko umieszcza to, co jest dla niego ważne, jednocześnie obserwując i nazywając te potrzeby, których brak powoduje smutek.

**Instrukcja:** „Pamiętasz, gdy róża powiedziała do kruka, że smutek to emocja, która pokazuje, co się dla nas liczy, co jest ważne. Dla kruka było to latanie, a co jest ważne dla ciebie? Pomyśl... Brak czego wywołuje u ciebie smutek? Mamy tutaj kilka pustych kart – stwórz z nimi, proszę, swoje karty wartości. Możesz napisać lub narysować to, co jest ważne dla ciebie. Gdy będą gotowe, chętnie posłucham o twoich wartościach i smutkach”.

3

**„Płatek czy piórko” – jaka to historia** (do wykonania z drugą osobą).**Cel:** poznanie sposobów wspierania osób, które odczuwają smutek, rozwijanie empatii; wyrażanie smutku**Potrzebne materiały:**

- czarne piórko,
- płatek róży.



**Opis zabawy:** dorosły umieszcza w jednej zaciśniętej dłoni piórko, a w drugiej płatek róży. Dziecko losuje jedno z nich, wskazując wybraną dłoń. Wylosowanie piórka oznacza przygotowanie własnej opowieści o smutku, a płatek oznacza przywołanie historii o wspieraniu kogoś, kto się smuci, i wskazanie co pomaga, gdy się smucimy. Mogą to być także historie z książek i filmów lub wymyślone przez dziecko.

**Instrukcja:** „Pobawimy się w opowiadanie historii, ale o tym, o czym będą te historie, zdecyduje los. Mam tutaj piórko, które symbolizuje smutki. Gdy je wylosujesz, zadanie będzie polegało na opowiedzeniu smutnej historii. Możesz opowiedzieć o tym, co ciebie smuci, mo-

żesz też przywołać bohatera książki lub filmu. Możesz stworzyć własną historię. Gdy wylosujesz płatek róży, wtedy historia będzie o wspieraniu kogoś, kto był smutny – będzie o pomaganiu innym, którzy się smucą. Mogą to być historie, które pamiętasz, lub możesz stworzyć własne.

**Wskazówka:** losowanie i opowiadanie historii warto przeprowadzać na zmianę, raz dorosły, a raz dziecko – to ułatwi zbudowanie atmosfery zabawy.

### WSKAZÓWKI, JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O SMUTKU:

#### EDUKACJA

Jedną z najważniejszych informacji o smutku, które warto przekazać, jest to, że każda emocja ma swoją drogę wyrażania i w przypadku smutku są to łzy. Warto nauczyć dziecko, że nie ma nic złego w płaczu i jest on potrzebny, oczyszczający i dający jednocześnie komunikat innym, że jest nam smutno i potrzebujemy wsparcia.



Warto także zatrzymać się przy wartościach. Można to zrobić, odwołując się do treści bajki: „Pamiętasz, jak róża mówiła o tym, że smutek informuje nas, co jest dla nas ważne”. Możemy rozwijać tę kwestię poprzez zabawę w „moje karty wartości”, uwrażliwiając jednocześnie dziecko na poszukiwanie własnych wartości, „przyglądanie się sobie”.

W rozmowie na temat smutku warto poruszyć także temat empatii, wrażliwości na smutek i cierpienie innych.

#### CO MOGĘ ZROBIĆ?

Możemy porozmawiać z dzieckiem o tym, czego ono potrzebuje, gdy jest smutne. Czy chce się wtedy przytulić, a może chce być wówczas trzymane za rękę? Czy chce rozmawiać, czy po prostu siedzieć blisko w milczeniu? Pamiętajmy, że każde dziecko jest inne. To oznacza, że potrzeby również będą inne, co należy szanować.

Smutek jest emocją, która niestety często jest tłumiona w myśl przekazu, że „muszę być dzielna/dzielny czy silny”, a płacz jest oznaką słabości. Warto budować zdrowe przekonania o tym, że prawdziwą odwagą jest dzielić się smutkiem, wyrażać go i płakać.



**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 Kołodziejka

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

Poznań 2023

Wydanie I

**Druk:** Drukarnia Akcygraf

