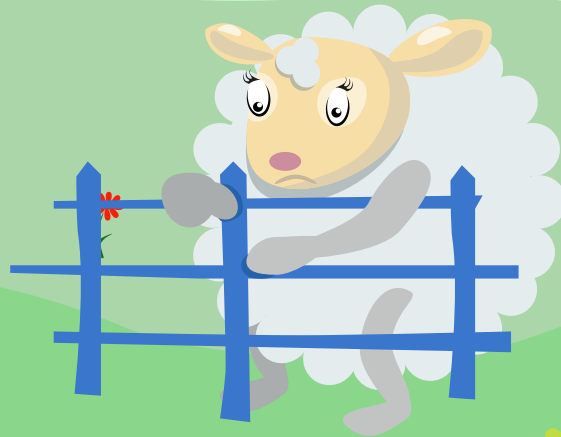


Seria dla dzieci młodszych
Jak zrozumieć swoje emocje: STRACH

Studnia życzeń

Bajka + ćwiczenia

Edyta Zarębska
Magdalena Pytel



DZIECIAKI
CHOJRAKI

DKMS 
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI

Autor: Edyta Zarębska

Studnia życzeń

- Zostaw, to moje – denerwowała się owieczka Miłka, odpychając brata.
- Moje, moje – droczył się Buntek, trącając różkami główkę kapusty, którą Miłka dostała na śniadanie.
- Mamooo – jęknęła. – On mi dokucza.
- Buntku, zjadłeś już swoją? – zapytała mama.
- Jeszcze nieee – odparł Buntek i podskoczył radośnie, turlając kapustę Miłki w kąt zagrody.





– Buntku, natychmiast oddaj siostrze śniadanie – powiedziała stanowczo mama.

– Ale ona się tak fajnie złości – jęknął.

Tak było każdego dnia. Buntek ciągle szukał okazji, żeby dokuczyć siostrze. Jedynym wytchnieniem od jego psot były wyjścia na pastwisko. Wtedy zajmował się brykaniem, obserwowaniem żab i ganiem motyli.

Jednak tego dnia w drodze powrotnej z pastwiska gospodarze rozdzielili stado i Miłka z innymi owcami została przeniesiona do nowej stajni po drugiej stronie łąki, zaś Buntek, mama i tata zostali odprowadzeni do starej.

Miłka nie wiedziała, co się dzieje, wyglądała przez szparę w drzwiach, chcąc zobaczyć swoją rodzinę, ale stajnie były zbyt daleko od siebie. Bardzo się bała i było jej smutno. Najgorsza jednak była niepewność, co będzie dalej. Czy jutro ich zobaczy, czy znów będą w jednej zagrodzie, a może jest tutaj przez pomyłkę? W głowie miała tysiące myśli i czuła, że drży. Dygotały jej nóżki i na przemian czuła zimno i gorąco.

– Nie martw się – odezwała się jedna z owiec, widząc jej niepokój. – Pewnie będziemy tutaj tylko na trochę, a potem wrócisz do swoich.

Ale Miłka nie wiedziała, ile to jest trochę. Czy to kilka godzin, dni, a może dłużej? Jak dla niej „trochę” już minęło i bardzo chciała przytulić się do mamy.

Kolejne dni wyglądały tak samo. Każdego ranka wszystkie owce wychodziły na pastwisko. Wtedy Miłka mogła spotkać się z rodziną. To były najszcześniejsze momenty dnia. Nie przeszkadzały jej nawet zaczepki brata. A wieczorami, gdy każde stado wracało do swoich stajni, Miłka zaczynała tęsknić za jego psotami. Każdego ranka budziła się z nadzieją, że może dziś skończy się to „trochę”, o którym mówiła owca. Jednak dni mijały i nic się nie zmieniło. Aż do chwili, gdy dowiedziała się, że wszystkie owce w stajni będą strzyżone, a to znaczyło, że nie będzie już miała swojej bujnej, gęstej wełny. Znow ogarnął ją strach. Nigdy wcześniej nie była strzyżona i nie wiedziała, czy to boli, a jeśli tak, to jak bardzo.

W dodatku nie mogła sobie wyobrazić, jak będzie potem wyglądała, przecież miała taką wyjątkową czuprynę w śnieżnym kolorze, który tak uwielbiała mama. Miała wrażenie, że bez niej nie będzie już sobą.

– Hej, nie martw się, wełna odrośnie – pocieszała ją owca, która znow uważała strach małej owieczki. – To tylko na trochę – rzekła pocieszająco. Ale dla Miłki „trochę” to było już za dużo. „Trochę” miała być w innej stajni i „trochę” bez wełny, ale czuła, że „trochę” jest wyjątkowo rozciągliwym słowem i nie daje żadnej pewności. A pewność była tym, czego Miłka bardzo teraz potrzebowała.



Gdy gospodarze zaczęli zabierać owce do strzyżenia, ukryła się w ciemnym kącie, poczekała tam do wieczora i niezauważona wymknęła się na łąkę.

– Nigdy tam nie wrócę – chlupała cichutko.

Po chwili usłyszała dźwięki, odruchowo skuliła się w trawie. Odgłosy dobiegały ze starej szopy i były tak dziwne, że w końcu owieczka postanowiła sprawdzić, co to.

Gdy uchyliła drzwi, jej oczom ukazała się stara owca.

– Czemu tu jesteś? – zapytała Miłka.

– Jestem już stara, mam chore stawy i trudno jest mi się poruszać.

– I siedzisz tu całymi dniami? Nigdy nie widziałam cię na łące.

– Nie wypuszczają mnie, tutaj dostaję trawę i wodę.

– To smutne – szepnęła Miłka i nie zastanawiając się długo, poluzowała zamknięcie od zagrody.

Po chwili obie były na pastwisku, stara owca ze smakiem skubała trawę i wyglądała na szczęśliwą.

– A ty, co tutaj robisz sama? – zapytała w końcu, przyglądając się Miłce.

Wtedy owieczka opowiedziała jej o wszystkim.

– Wiesz, moja droga, ucieczka nie jest dobrym sposobem, bo skazuje cię na samotność – powiedziała owca.

– Dlaczego? – zdziwiła się Miłka.

– Jeśli nie wrócisz do stajni, nie zostaniesz ostrzyżona, ale też będziesz musiała się ukrywać. A to znaczy, że nie prędko zobaczysz się z rodziną – wyjaśniła owca.

– Wiem, że trudno jest pokonać strach. Ale gdy wrócisz jutro, jak zawsze spotkasz się tutaj z mamą. To bardzo ważne mieć obok kogoś, kto cię kocha. Wtedy nawet strach jest odrobinę mniejszy

– dodała. – A poza tym strzyżenie nie boli – uśmiechnęła się.

– A tak w ogóle, jestem Luna, a ty?

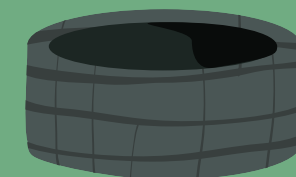
– Miłka – odpowiedziała owieczka i w tym samym momencie w blasku księżyca zauważyła studnię.

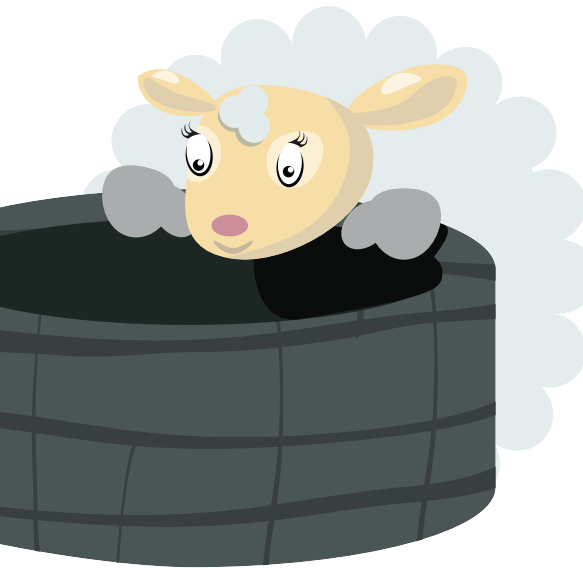
– Czemu nigdy nie pijemy z niej wody? – zapytała, ruszając w stronę studni.

– Bo prawie jej tam nie ma, za to jest mnóstwo kamyków na dnie – odparła Luna, powoli podążając za Miłką. – To studnia życzeń. Jeśli czegoś pragniesz, musisz o tym pomyśleć, zamknąć oczy i wrzucić kamyk, ale można mieć tylko jedno życzenie.

– Ojej, studnia życzeń? – zachwyciła się Miłka. – Czy zawsze się spełniają?

– Tego nie wiem – odparła owca. – Nigdy nie sprawdzałam. Miłka była zachwycona tym, co właśnie usłyszała.





Pojawiło się u niej trudne do opisanie uczucie szczęścia, że może właśnie za chwilę znikną wszystkie jej troski.

Podekscytowana podeszła do studni. Miała jednak dwa życzenia: pierwsze to być znów z rodziną, drugie nie czuć strachu.

– Nie wiem, co mam wybrać – jęknęła, patrząc na owcę. – Może powinnam poprosić o odwagę?

A może o to, by być znów z mamą w jednej zagrodzie, bo wtedy każdy strach jest odrobinę mniejszy? Rety, czemu to takie trudne... – westchnęła.

– Wiesz, Miłko – odezwała się owca, przerywając skubanie trawy. – Nie musisz prosić o odwagę.

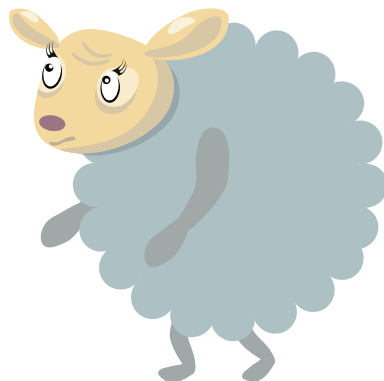
– Jak to, nie muszę? Przecież ciągle się boję i wciąż czuję to dziwne trzepotanie w sercu, gdy tylko pomyślę o stryżeniu.

– Prawdziwą odwagą jest nie bać się przyznać, że czegoś się boisz – rzekła z powagą owca.

– Więc... jestem odważna?

– Według mnie bardzo – zapewniła.

Miłka jeszcze chwilę się wahała, bo nie do końca była pewna, czy owca ma rację. W końcu zdecydowała:



– No dobrze, to już wiem, jakie to będzie życzenie – szepnęła. Jednak tym razem postanowiła nie mówić go na głos. Doszła do wniosku, że wypowiedziane w myśli będzie miało większą moc.

Zamknęła oczy i pomyślała, że chce być znów z bliskimi w jednej zagrodzie. Jednak, gdy już miała wrzucić kamyczek do studni, pomyślała o Lunie. O tym, jakie to smutne, że cały czas jest sama i nie wypuszczają jej nawet na łąkę.

Wtedy jeszcze raz pomyślała życzenie i wrzuciła kamyczek.

– Oby się spełniło – szepnęła, po czym spojrzała na owcę. – Wiesz Luno, na mnie już chyba czas, wróć do stajni. Niedługo na pewno znów się spotkamy, tylko nie wiem, czy mnie rozpoznasz po stryżeniu – dodała z uśmiechem.

– Mówiłam, że jesteś odważna – uśmiechnęła się owca.

Nadszedł kolejny dzień. Tak jak mówiła Luna, stryżenie wełny nie bolało i choć Miłka wyglądała teraz inaczej, wciąż była tą samą Miłką co kiedyś.

Jeszcze tego samego dnia przeniesiono ją do stajni rodziców. Znow była szczęśliwa.

Gdy tylko wypuszczono ich na pastwisko, czym prędzej udała się do zagrody owcy, aby podzielić się radosną nowiną. Jednak Luny tam nie było. Dopiero po chwili dostrzegła ją pasącą się na łące wraz z innymi owcami.

– Ojej, Luno, to ja, Miłka – wyszeptwała na wypadek, gdyby owca jej nie poznała. – Wypuścili cię, czy od wczoraj nie wróciłaś do zagrody? – zapytała zdziwiona.

– Wypuścili – uśmiechnęła się Luna. – Dziś weterynarz zdecydował, że z moimi stawami powinnam się więcej ruszać.

– To cudownie, to było moje życzenie do studni! – cieszyła się Miłka. Po jej słowach w wielkich oczach owcy pojawiły się łzy.

– Czemu to zrobiłaś? – zapytała Luna.

– Bo zrozumiałam, że tobie jest o wiele trudniej niż mi. Ciągle byłaś sama, a jednak nigdy nie poprosiłaś studnię o spełnienie życzenia...

– Może powinnaś wreszcie wrzucić do niej kamyk – szepnęła Miłka.

– Zrobiłam to wczoraj, gdy jeszcze tu zostałam.

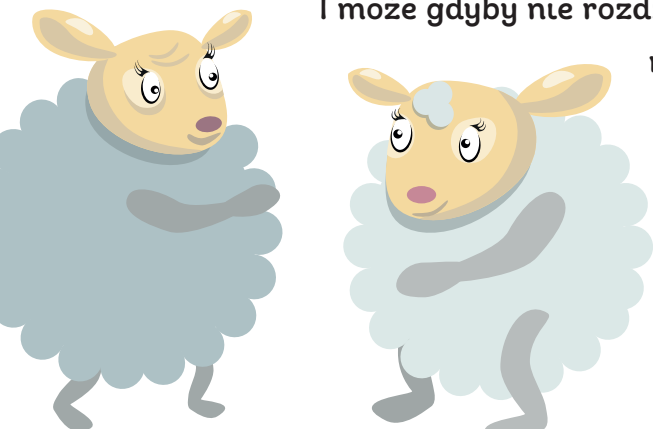
– Naprawdę? I jakie to było życzenie? – dopytywała owieczka.

– Poprosiłam, abys znów była z rodziną.

Miłka z niedowierzaniem spoglądała na Lunę. Zastanawiała się, czy wszystko, co się dziś wydarzyło, naprawdę było dziełem studni, czy może jednak wiary w to, że życzenia się spełniają? Jednego była pewna. Minionej nocy stało się coś niezwykłego – poznała Lunę.

I może gdyby nie rozdzielenie z rodziną i strach przed strzyżeniem, nigdy by jej nie spotkała. A teraz pośród tysięcy owiec na łące tuż obok siebie stały najlepsze przyjaciółki.

KONIEC



ZABAWY DO BAJKI „STUDNIA ŻYCZEŃ”

Nazwa emocji: **STRACH**

1.

„**Duże strachy Miłki**” (do wykonania z drugą osobą)

Cel: poznanie emocji: strach i sposobów regulacji



Potrzebne materiały: figurki owieczek Miłki i Luny (można wykorzystać gotowe figurki owieczek lub ulepić je np. z plasteliny).

Opis zabawy: wspólnie z dzieckiem przygotowujemy figurki, które będą przedstawiały głównych bohaterów bajki *Studnia życzeń*, czyli Miłkę i Lunę. Pozwalamy dziecku, żeby wykonało figurki zgodnie z własnym wyobrażeniem. Następnie możemy posłużyć się figurkami do edukacji o strachu (jak na strach reaguje ciało) oraz do edukacji na temat regulacji (rozmowa, wsparcie), przygotowując teatrzyk dla dziecka.

Instrukcja: „Miłka i Luna zostały przyjaciółkami, dziś będziemy mogły/mogli spotkać się z nimi i zobaczyć ich historię. Posłuchamy o tym, czego boi się Miłka, i co na to Luna. Gotowi na przedstawienie? Zaczynamy!”.

Przykładowa wersja z wykorzystaniem figurki Miłki i Luny:

Miłka: *Jestem Miłka, bardzo się boję, że nie zobaczę już moich rodziców. Spójrz, tak bardzo się boję, że trzęsą mi się nóżki i trudno mi zebrać myśli. Gdy się boję, to chcę się schować albo uciec.*

Luna: *Rozumiem, że się boisz. Uciekanie i ukrywanie nie jest dobrym pomysłem, bo będziesz wtedy samotna. Opowiedz mi o twoich strachach... Coś razem wymyślimy. Jestem obok, nie będziesz sama!*

Możliwe modyfikacje:

- starsze dzieci mogą również aktywnie brać udział w teatrzyku i wcielać się w role,
- można stworzyć przedstawienie dalszych losów Miłki i Luny.

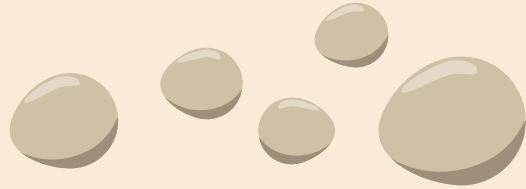
2.

„Kamyki strachu” (do wykonania z drugą osobą)

Cel: identyfikowanie strachu

Potrzebne materiały:

- kamyki o różnych rozmiarach,
- papier,
- klej/taśma,
- nożyczki,
- opcjonalnie elementy dekoracyjne.



Opis zabawy: wspólnie z dzieckiem tworzymy studnię życzeń, zwijając papier w tubę i skleja-
jąc. Jeśli dziecko chce, może ozdobić swoją studnię życzeń. Kiedy studnia jest gotowa, przy-
gotowujemy kamyki. Każdy kamyk to jeden strach, małe kamyki odpowiadają małym lękom,
a większe symbolizują duże strachy. Dziecko nazywa to, czego się boi, a następnie wrzuca
kamyki do studni. Możemy wspólnie z dzieckiem poszukiwać odpowiedzi na potrzeby zwią-
zane z danym strachem.

Instrukcja: „Dziś zrobimy twoją własną studnię życzeń. Może wyglądać tak, jak tylko chcesz.
Gdy studnia będzie już gotowa, spójrz na kamyki i pomyśl o tym, czego się boisz. Wybierz po
jednym kamyku na każdy strach. Jeśli lęk jest duży, wybierz większy kamyk, a jeśli mały, to
znajdź mniejszy. Teraz możesz wrzucać kamyki do twojej studni życzeń, możesz powiedzieć,
czego się boisz i czego potrzebujesz, co chciałbyś, żeby się wydarzyło. W naszej studni mo-
żesz mieć więcej życzeń i więcej strachów niż Miłka”.

Wskazówka: ważne, żeby dziecko mogło wyrazić i nazwać to, czego się boi oraz czego potrze-
buje (gdy to będzie trudne dla dziecka, możemy pomagać, wskazując możliwe odpowiedzi).

Możliwe modyfikacje:

Dorośli może także wrzucać swoje kamyki, modelując jednocześnie, że także się boi (norma-
lizowanie odczuwania strachu).

3.

„Pokaż, czego się boisz” (do wykonania z drugą osobą)

Cel: wyrażanie strachu, ekspresja emocji

Opis zabawy: w tej zabawie zarówno dziecko, jak i dorosły może pokazywać (lub opcjonalnie
rysować) to, czego można się bać, a zadaniem drugiej osoby jest odgadnąć, co to jest.

Instrukcja: „Co powiesz na zagadkę? To nie będzie taka zwykła zagadka. Pokaże ci, czego
się boję, ale nie będę nic mówić... Spróbuj odgadnąć, co to jest. Może to będzie pająk, a może
wąż, a może zastrzyk? Spróbujmy!”.

Wskazówka: warto zachęcać dziecko do ekspresji emocji oraz wzmacniać jej wszelkie prze-
jawy.

Możliwe modyfikacje: możemy posłużyć się rysunkami, jak w klasycznych kalamburach.

WSKAZÓWKI, JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O STRACHU:

EDUKACJA

Opowiadając dziecku o strachu, warto wspomnieć także o tym, jak wpływa na ciało (mogą
drzeć ci rączki lub nóżki, gdy się boisz, serduszko będzie szybciej biło). Warto powiedzieć też
o tym, że zwykle, gdy się boimy, chcemy gdzieś uciec lub się schować albo czasem walczyć,
zwłaszcza gdy czujemy, że coś nam grozi.

Możemy także opowiedzieć o tym, że często boimy się rzeczy, które nam nie zagrażają.
„W naszej głowie strachy są większe”, a gdy się nimi podzielimy, stają się mniejsze – tak samo
jak u Miłki, która bała się strzyżenia, a gdy opowiedziała o tym Lunie, ta mogła ją wówczas
uspokoić.

Naturalne jest to, że dorośli także odczuwają strach, często w tych samych sytuacjach jak
dziecko, szczególnie w obliczu choroby. Możemy podzielić się z dzieckiem tym, że my także

się boimy i jesteśmy razem ze swoimi strachami. Kiedy się boimy, to zdecydowanie łatwiej nam, gdy jest blisko ktoś, kogo kochamy. Możemy przywołać to, co w bajeczce powiedziała Luna, że odwagą jest mówienie o tym, że się boimy, i nazywanie swoich strachów.

CO MOGĘ ZROBIĆ?

Gdy dziecko odczuwa strach, ważna jest nasza obecność i zapewnienie o tym, że jesteśmy. Warto dodać także, że wiemy, iż się boi (by mogło poczuć się widziane i słyszane), że w porządku jest się bać i że jest bardzo dzielne, bo o tym mówi. Możemy także zapytać, jak duży jest strach, czego dziecko potrzebuje, by lęk mógł być trochę mniejszy?

W obliczu choroby dziecko oraz rodzina narażeni są na odczuwanie nadmiernego, przewlekłego lęku. Wówczas warto wprowadzić techniki regulujące jego poziom, np. techniki oddechow, w których uwaga będzie skupiona na dłuższym wydechu.



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 Kołodziejska

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

Poznań 2023

Wydanie I

Druk: Drukarnia Akcygraf

