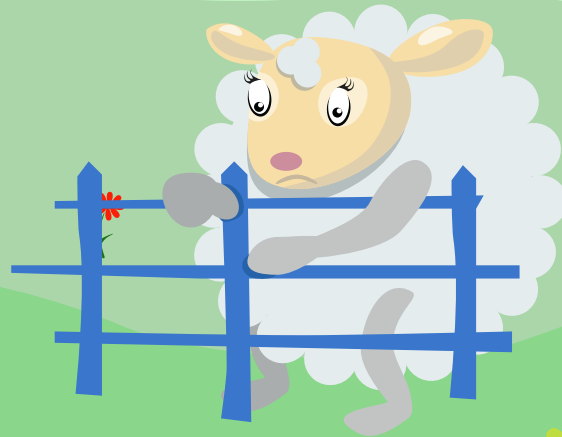


Серія для дітей молодшого віку
Як зрозуміти свої емоції: СТРАХ

Колодязь бажкань

Казка + вправи

Едита Зарембська
Магдалена Питель



DZIECIAKI
CHOJRAKI

DKMS 
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI

Авторка: Едита Зарембска

Колодязь бажань

— Облиш, це моє — нервувала вівця Мілка, відштовхуючи братика.

— Моє, моє — кепкував Бунтек, тицяючи ріжками в качан капусти, який Мілка отримала на сніданок.

— Мамооо — промекала вона. — Він мене дразнить.

— Бунтек, ти вже своє з'їв? — спитала мама.

— Ще ні, — відповів Бунтек і радісно підскочив, буцаючи капусту Мілки в кут огорожі.





— Бунтек, негайно віддай сестрі сніданок — твердо наголосила мама.

— Але вона так файно сердиться — промекав він.

Так було щодня. Бунтек постійно шукав нагоди подразнити сестру. Єдиним перепочинком від тих пустощів був вихід на пасовище. Тоді він брикався, спостерігав за жабами та ганявся за метеликами.

Проте, того дня, повертаючись із пасовища, господарі розділили стадо і Мілку з іншими вівцями перевели до нової стайні у інший бік пасовища, а Бунтека, маму й тата повели до старої.

Мілка не знала, що відбувається, виглядала крізь шпарину в дверях, з бажанням побачити свою родину, але стайні були надто далеко одна від одної. Їй було страшно і сумно. Найстрашнішою була невідомість, що далі. Чи побачить їх завтра, чи знову будуть в одному загоні, а може вона тут помилково? В голові роїлися тисячі думок і вона відчувала, що вся тремтить. Тремтіли ніжки і її кидало то в жар то в холод.

— Не хвилюйся — сказала одна з овець, помітивши її хвилювання. — Напевно побудемо тут лише трішки, а потім ти повернешся до своїх.

Але Мілка не знала, скільки це, трішки. Чи це тільки кілька годин, днів чи можливо і довше? Для неї «трішки» вже минуло і їй дуже хотілося притулитися до мами.



Наступні дні виглядали однаково. Кожного ранку всі вівці виходили на пасовище. Тоді Мілка могла зустрітися зі своєю родиною. Це були найщасливіші моменти дня. Навіть глузування брата їй не перешкоджало. А ввечері, коли кожне стадо поверталось до своїх загонів, Мілка починала сумувати за його пустощами. Щоранку вона прокидалася з надією, що, може, сьогодні закінчиться це «трішки», про яке говорила вівця. Однак дні минали, а нічого не змінювалося. Аж поки не дізналася, що всі вівці в цій стайні будуть підстрижені, а це означало, що вона більше не матиме своєї пишної густої вовни. Її знову охопив страх. Вона ніколи раніше не стриглася і не знала, чи це боляче, а якщо так, то наскільки?

Більш того, вона не могла собі уявити, як виглядатиме потім, адже вона мала таке унікальне білосніжне хутро, яке так подобалося мамі. Вона відчувала, що без нього вже не буде собою.

— Гей, не хвилюйся, вовна відросте — втішала її вівця, коли вона знову помітила страх маленької овечки. Це тільки на трішки — сказала вона заспокоююче. Але для Мілки «трішки» було занадто довго. «Трішки» мало бути в іншій стайні і «трішки» без вовни, але вона відчувала що «трішки» є розмитим словом і не дає жодної впевненості. А впевненість це саме те, чого вона зараз дуже потребувала.



Коли господарі почали збирати овець на стрижку, вона заховалася в темному кутку, дочекалася вечора і непомітно вислизнула на галявину.

— Я ніколи туди не повернуся — тихо схлипнула вона.

Через деякий час вона почула звуки й інстинктивно присіла в траві. Звуки доносилися зі старого сараю і були такими дивними, що вівця нарешті зважилася перевірити, що то таке.

Коли вона відчинила двері, перед нею з'явилася стара вівця.

— Чому ти тут? — запитала Мілка.

— Я вже стара, маю хворі суглоби і мені важко рухатися.

— І ти сидиш тут цілими днями? Я ніколи не бачила тебе у лузі.

— Мене не випускають, тут годують травною і дають воду.

— Це сумно — прошепотіла Мілка і, не довго думаючи, послабила замок на огорожі.

Через деякий час вони обоє були на пасовиську, стара вівця із задоволенням кусала траву і виглядала щасливою.

— Що ти тут робиш одна? — нарешті запитала вона, дивлячись на Мілку. Тоді вівця розповіла їй усе.

— Знаєш, моя любя, втеча не є дуже добрим рішенням, бо це тебе приведе до самотності — сказала вівця.

— Чому? — здивувалася Мілка.

— Якщо не повернешся до стайні, не будеш підстрижена, але тоді тобі теж доведеться ховатися. А це означає, що ти ще довго не побачиш свою родину, пояснила вівця.

— Я знаю, що страх важко подолати. Але коли ти повернешся завтра, як завжди зустрінешся з мамою. Дуже важливо, мати поруч когось, хто тебе кохає. Тоді навіть страху набагато менше

— додала вона. — І до того ж стрижка то не боляче — посміхнулася вона.

— До речі, я Луна, а ти?

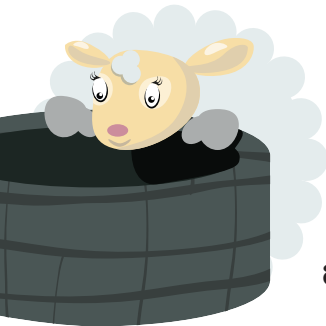
— Мілка — відповіла вівця і в ту ж мить помітила колодязь у місячному сяйві.

— Чому ми ніколи не п'ємо з нього воду? — запитала вона, рухаючись у бік криниці.

— Бо води там майже немає, натомість на дні є багато круглих камінців — відповіла Луна, повільно слідуючи за Мілкою. — Це колодязь бажань. Якщо сильно чогось бажаєш, маєш про те подумати, заплющити очі і кинути туди камінчик, але можна задумати тільки одне бажання.

— Ой-ей, колодязь бажань? — Мілка була в захваті. — Чи завжди вони збуваються?

— Цього не знаю — відповіла вівця. — Ніколи не перевіряла. Мілка була в захваті від почутого.



У неї виникло невимовне почуття щастя, що можливо, всі її турботи скоро зникнуть.

Схвильована, вона підійшла до колодязя. Однак, вона мала два бажання: перше — знову бути разом з родиною, друге-не відчувати страху.

— Я не знаю, що обрати — пробурмотіла вона, дивлячись на вівцю. — Може попросити відваги?

А може, про те, щоб знову опинитися в одному загоні з мамою, бо тоді всі страхи стають набагато меншими? Боже, чому це так важко. — зітхнула вона.

— Знаєш, Мілка — промовила вівця, перестаючи щипати траву. — Не повинна просити про відвагу.

— Як це не повинна? Я все ще боюся і все ще відчуваю це дивне тремтіння в серці, коли навіть тільки подумаю про стрижку.

— Справжня мужність — це не боятися зізнатися, що ти чогось боїшся — відповіла серйозно вівця.

— Отже... я смілива?

— Як на мене- так — запевнила вона.

Якусь мить Мілка ще вагалася, адже вона не зовсім

була впевнена, чи вівця має рацію. Нарешті вона вирішила:

— Добре, нарешті я знаю, яким буде моє бажання — прошепотіла вона.

Однак цим разом вона вирішила не говорити цього вголос. Вона прийшла до висновку, що подумки воно матиме більшу силу.



Мілка закрила очі і подумала, що знову хоче опинитися з близькими в одному загоні. Однак, вже збираючись кинути камінчик у колодязь, вона подумала про Луну. Про те, що, як же сумно, бути цілий час на самоті, і не мати змоги бути випущеною навіть на галявину.

Тоді знову загадала бажання і кинула камінчик.

— Нехай воно здійсниться — прошепотіла вона, а потім подивилася на вівцю. — Знаєш, Луна, думаю мені час повертатися до стайні. Скоро обов'язково зустрінемося знову, тільки не знаю, чи ти мене впізнаєш після стрижки — додала вона з усмішкою.

— Я ж казала тобі, що ти смілива — усміхнулася вівця.

Настав черговий день. Як і казала Луна, стригти вовну було зовсім не боляче і хоча Мілка тепер виглядала інакше, залишалася тою ж самою Мілкою, як і раніше.

Того ж дня її переселили до батьківської стайні. І вона знову була там щаслива. Як тільки їх вигнали на пасовище, вона як найшвидше побігла до загорожі вівці, щоб поділитися з нею доброю новиною. Однак Луни там не було. Лише через деякий час Мілка зауважила, що вона є на випасі у лузі з іншими вівцями.

— Гей, Луна, це я, Мілка — прошепотіла вона на випадок, якщо вівця їй не впізнає. — Випустили тебе, чи ти з учорашнього дня не поверталася до загону? — здивовано запитала вона.

— Відпустили — посміхнулася Луна. — Сьогодні ветеринар вирішив, що з моїми суглобами потрібно більше рухатися.

— То чудово, це і було моїм бажанням до колодязя! — зраділа Мілка. Після тих слів на великих очах вівці виступили сльози.

— Чому ти це зробила? — запитала Луна.

— Тому що я зрозуміла, що тобі набагато важче, ніж мені. Ти була там самотня і ніколи не просила у колодязя виконати твоє бажання...

— Може, тобі варто нарешті кинути туди камінчик — шепнула Мілка.

— Я зробила це вчора, коли залишилась тут.

— Справді? І яке це було бажання? — запитала овечка.

— Попросила, щоб ти знову була з родиною.

Мілка недовірливо подивилася на Луну. Думала, чи все, що сталося сьогодні, дійсно відбулося завдяки колодязю, чи, може, завдяки вірі у здійснення бажань? Була впевнена в одному. Минулої ночі сталося щось надзвичайне — вона познайомилася з Луною.

І можливо, якби не розлука з родиною і страх щодо стрижки,

вона б ніколи не зустріла її. Але тепер серед тисячі овець на лузі, одна біля одної стояли найкращі друзі.

КІНЕЦЬ

ІГРИ ДО КАЗКИ «КОЛОДЯЗЬ БАЖАНЬ»

НАЗВА ЕМОЦІЇ: **СТРАХ**



1.

«Великі страхи Мілки» (виконується з іншою особою)

Мета: вивчення емоцій: страх та способи його регулювання

Необхідні матеріали: фігурки овець Мілки та Луни (можна використовувати вже готові фігурки овець, або виготовити їх, наприклад, з пластиліну).

Опис гри: разом з дитиною готуємо фігурки, які будуть представляти головних героїв казки «Колодязь бажань», тобто Мілку і Луну. Дозволяємо дитині виготовити фігурки відповідно до її власної уяви. Потім можемо використовувати фігурки для пізнання страху (як реагує на страх тіло) і пізнання про регулювання страху (розмова та підтримка), готуючи театр для дитини.

Інструкція: «Мілка і Луна подружилися, сьогодні ми зможемо зустрітися з ними та подивіться на їх історію. Послухаємо, чого боїться Мілка і що про це скаже Луна. Готові до спектаклю? Починаємо!»

Приклад використання фігурок Мілки та Луни:

Мілка: Я Мілка, я дуже боюся, що більше не побачу своїх батьків. Подивись, як сильно я боюся. Я так боюся, що в мене трясуться ніжки і мені дуже важко зібратися з думками. Коли я боюся, то хочу сховатися або втекти.

Луна: Я розумію, ти боїшся. Але тікати і ховатися — не найкраща ідея, тому що, якщо ти це зробиш — будеш самотня/ній. Розкажи про свої страхи... Разом ми щось придумаємо. Я поряд, ти не будеш сам/а!

Можливі модифікації:

- старші діти також можуть брати активну участь у театрі та грати ролі,
- можна створити спектакль про подальші пригоди Мілки та Луни.

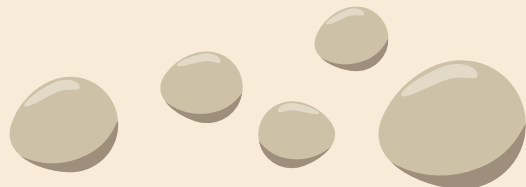
2.

«Камінчики страху» (виконується з іншою людиною)

Мета: виявлення страху

Необхідні матеріали:

- камінці різного розміру,
- папір,
- клей/скотч,
- ножиці,
- інші декоративні елементи.



Опис гри: разом з дитиною створюємо колодязь бажань, скручуємо папір в трубочку і склеюємо її. За бажанням дитина може прикрасити свій колодязь. Коли колодязь сконструйований, готуємо камінчики. Кожен камінчик — це один страх, маленькі камінчики-то маленькі страхи, більші камінці символізують великі. Дитина проговорює те, чого боїться, а потім кидає камінчик до колодязя. Разом з дитиною можемо пошукати відповіді на потреби, пов'язані з даним страхом.

Інструкція: «Сьогодні ми створимо твій власний колодязь бажань. Він може виглядати як завгодно. Коли колодязь буде готовий, подивись на камінчики і подумай про те, чого боїшся. Вибери камінчик до кожного страху. Якщо страх великий, вибери камінчик побільше, а якщо маленький, обери менший. Тепер можна кидати камінці до свого колодязя бажань і проговорювати те, чого боїшся, що тобі потрібно і щоб б ти хотів/ла, щоб сталося. В нашому колодязі можеш мати більше бажань і більше страхів, ніж мала Мілка.

Порада: важливо, щоб дитина могла висловити і назвати, чого вона боїться і чого потребує (якщо це важко для дитини, ми можемо допомогти, запропонувавши можливі відповіді).

Можливі модифікації:

Дорослий також може кидати свої камінчики, називаючи свої страхи (нормалізація почуття страху).

3.

«Покажи, чого ти боїшся» (виконується з іншою особою)

Мета: вираження страху, демонстрація емоцій

Опис гри: в цій грі як дитина, так і дорослий можуть показувати (або за бажанням малювати) те, чого можна боятися, а завдання іншої людини — вгадати, що це.

Інструкція: «А як щодо загадки? Це не буде звичайна загадка. Я тобі покажу чого боюся, але я нічого не говоритиму... Спробуй вгадати, що це. Може, це буде павук, може вужик, чи може укол? Давай-но спробуємо!»

Порада: варто заохочувати дитину до прояву емоцій і збільшення її проявів.

Можливі модифікації: ми можемо використовувати малюнки, як у класичній грі Крокодил

ПОРАДИ, ЯК РОЗГОВОРТИ З ДИТИНОЮ ПРО СТРАХ:

ОСВІТА

Розповідаючи дитині про страх, варто також згадати, як він впливає на тіло (можуть тремтіти ручки чи ніжки, коли ти боїшся, сердечко може битися швидше). Варто також зазначити, що зазвичай, коли ми боїмося, ми хочемо кудись втекти чи сховатися, або, іноді, битися, особливо коли відчуваємо, що ми в небезпеці.

Можна також розказати про те, що ми часто боїмося речей, які нам не загрожують. «Страхи в нашій голові більші ніж насправді», і коли ми ними ділимося з іншими, вони стають меншими — так само як Мілка, яка боялася стрижки, а коли розказала про це Луні, змогла заспокоїтися.

Природнім є те, що дорослі також відчувають страх, часто в таких самих ситуаціях, що і дитина, особливо перед обличчям хвороби. Ми можемо поділитися з дитиною, що ми теж боїмося і знаходимося наодинці зі своїми страхами. Коли ми боїмося, нам безперечно легше, коли поряд є хтось, кого ми любимо. Ми можемо згадати те, що сказала Луна в казці, що мужністю є вміння говорити про свої страхи і називати їх.

ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ?

Коли дитина відчуває страх, важливою є наша присутність і впевненість, що ми поруч. Також варто додати, що ми знаємо, що дитина боїться (щоб відчула, що її/його бачать і чують), що боятися є нормою, і що він/вона дуже сміливий/а, тому що говорить про це. Ми також можемо запитати, наскільки великим є страх, що потрібно дитині, щоб трішки його зменшити?

Перед обличчям хвороби дитина і сім'я піддаються надмірному, перебільшеному страху. Тоді варто запровадити техніки, які регулюють його рівень, напр. техніку дихання, при якій увага буде зосереджена на більш тривалому видиху.



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

