

Серія для дітей молодшого віку
Як зрозуміти свої емоції: ГНІВ

ШТОРМ



Едита Зарембська
Магдалена Питель

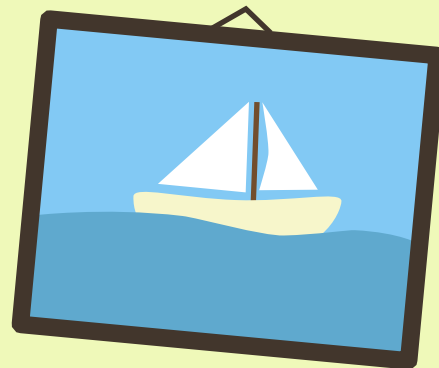
Казка + вправи

DKMS 
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI



DZIECIAKI
CHOJRAKI

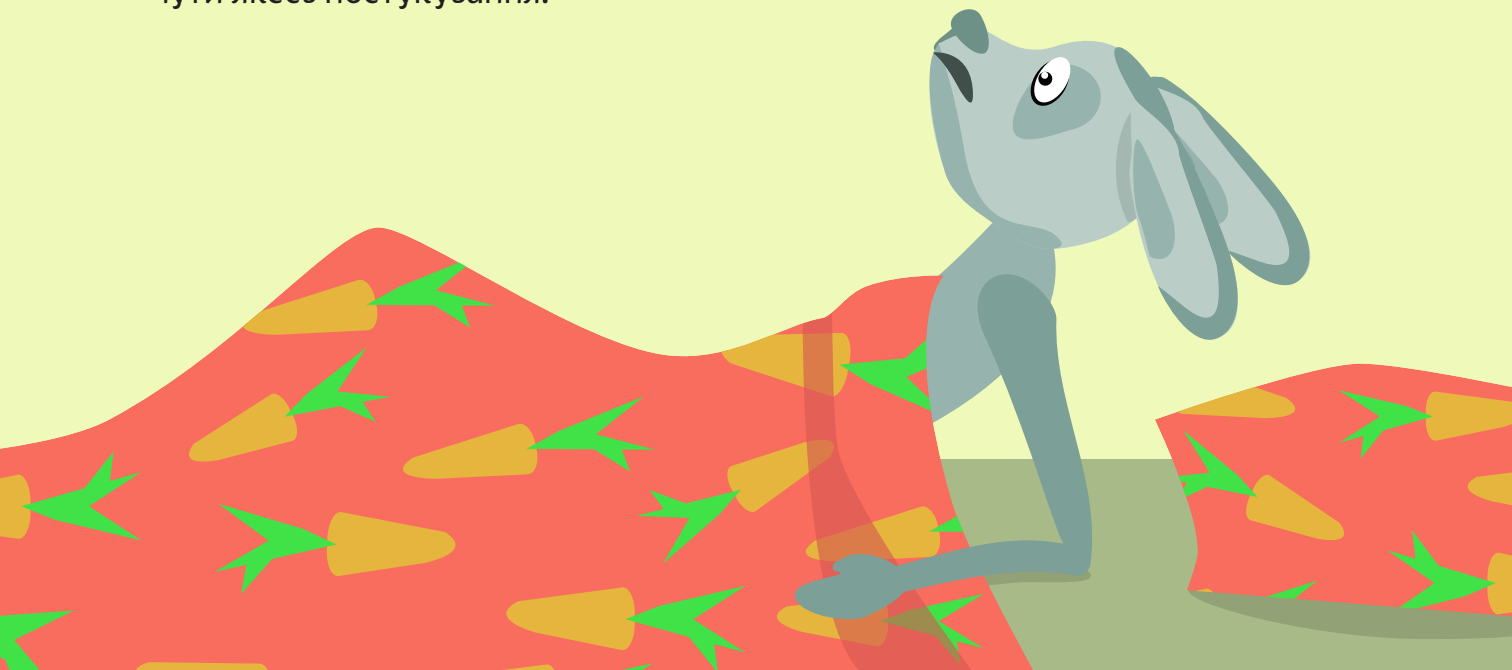
Авторка: Едита Зарембска



Шторм

Це був довгоочікуваний день. Вусик потер заспані очі і, як завжди кумедно поворухнув носиком. Сьогодні вони з дідусем мали вирушити в подорож навколо затоки на справжньому вітрильнику, бо дідусь був справжнім капітаном. Вусик був схвильований і щасливий, бо дідусь пообіцяв, що під його пильним оком він зможе взятися за штурвал.

Але що ж це, Вусик все частіше почав ворухити носиком, щось було не так. За вікном в повітрі віяло вогкістю а за вікном нірки було чути якесь постукування.




Він підхопився з ліжка, стрибаючи як заєць, і потім відчув.


— Ой, ааа, ууу — зойкнув він. Його права лапка так не боліла, навіть коли була зламана. Це може означати тільки одне... за вікном йшов дощ. Бо щоразу, коли йшов дощ, його лапка давала про себе знати таким чином. І не помилювався, тому що коли він дошкандибав до вікна, виявилось, що насправді йде дощ... Важкі, поодинокі краплі вдарялися об жерстяне підвіконня, а бабусине металеве відерце на подвір'ї було наповнене вщерть дощовою водою.

— Ну звісно, обов'язково мав піти саме сьогодні — фиркнув він.

Він відчув, як у ньому піднімається гнів і жаль. Обидва відчуття були такі сильні, що Вусик не міг визначити, який з них відчуває сильніше. Він стиснув кулаки і, відчувши ком у горлі, сердито тупнув ногою. Так склалося, що це була як раз його права ниюча лапка, про яку він на мить забув.

— Оййй — болісно запищав він, складаючись навпіл. В животу стало дуже жарко. Цей жар спочатку був у лапі, але він швидко перемістився в живіт і піднімався вгору. За хвилину його щічки і довгі вухка горіли.

Зайчик не розумів, що відбувається. Тоді він побачив за вікном Луцика і Зосю. Зайченята, обуті в калоші, перестрибували найбільші калюжі. Для Вусика це було вже занадто. Мало того, що вже не буде вітрильної подорожі, він навіть не може приєднатися до Луцика та Зосі, через те, що болить лапка. Йому хотілося плакати, він почувався безпорадним і дуже розчарованим. На додаток, жар, який ще був в його маленькому тілі, не хотів зменшуватися, навпаки, він ставав щораз сильнішим. Через деякий час до жару додалися думки, від чого Вусику стало ще гірше. Думки були про день у норі, а оскільки лапка дошкуляла все більше, він був впевнений, що весь час проведе у ліжку.



Усі ці думки змусили його стиснути кулаки й з усієї сили вдарити по полиці, на якій стояла порцелянова свинка-скарбничка для сушеної моркви, яка тієї ж миті опинилася на підлозі, розлетівшись на дрібні шматочки.

Звук був настільки гучним, що його було чути у всій норі і за хвилину в кімнаті Вусика з'явився дідусь.

Розумію, що ти відчуваєш — ласкаво сказав він, побачивши розбиту свинку і рум'янець на щоках онука. — Ти розчарований, бо дощ зіпсував наші плани, ще й розбив скарбничку. На очах Вусика виступили сльози, але ні за що у світі він не хотів плакати.

— Ми можемо поплисти іншим разом — сказав спокійно дідусь.

— Отже, ти не знаєш, що я відчуваю, дідусю, — відрізав Вусик. — Бо тобі не шкода, що не попливемо сьогодні. Ти сам сказав, що ми можемо зробити це іншим разом. Але для мене іншим разом буде вже інший день. Я хотів поплавати саме сьогодні, бо це було важливо для мене! — обурився Вусик. Але через деякий час йому стало шкода дідуся, через те, що він так накричав на нього.

— Я просто хотів сказати, що розумію твій гнів — відповів дідусь. — Я теж іноді це відчуваю.

— Справді? — здивувався Вусик, бо дідусь ніколи не сердився.

— Справді, але в мене є один спосіб — усміхнувся дідусь.
— Який спосіб? — поцікавився зайчик і одразу відчув, як його гнів потроху вщухає.

— Зараз дещо тобі покажу — сказав дідусь і вийшов з кімнати.

Коли він повернувся, то ніс перед собою велику скриньку.

— Це скарб? — зрадів Вусик.

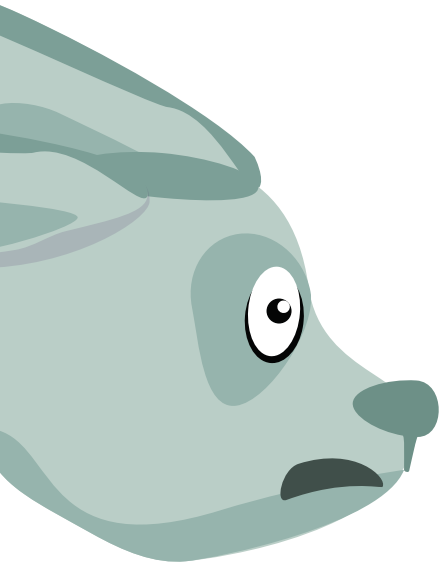
Але дідусь не відповів. Він повільно відкрив кришку скриньки. Вона була вся заповнена списаними аркушами паперу.

— Що це? — Вусик по черзі переводив погляд з дідуся на аркуші.

— Це листи про мій гнів — прошепотів дідусь.

— Це означає, що ти стільки разів сердився? Він ніколи не бачив щоб ти сердився, дідусю. А до кого ці листи? — випитував Вусик.





— До мене — відповів дідусь.

— Ти писав сам до себе?

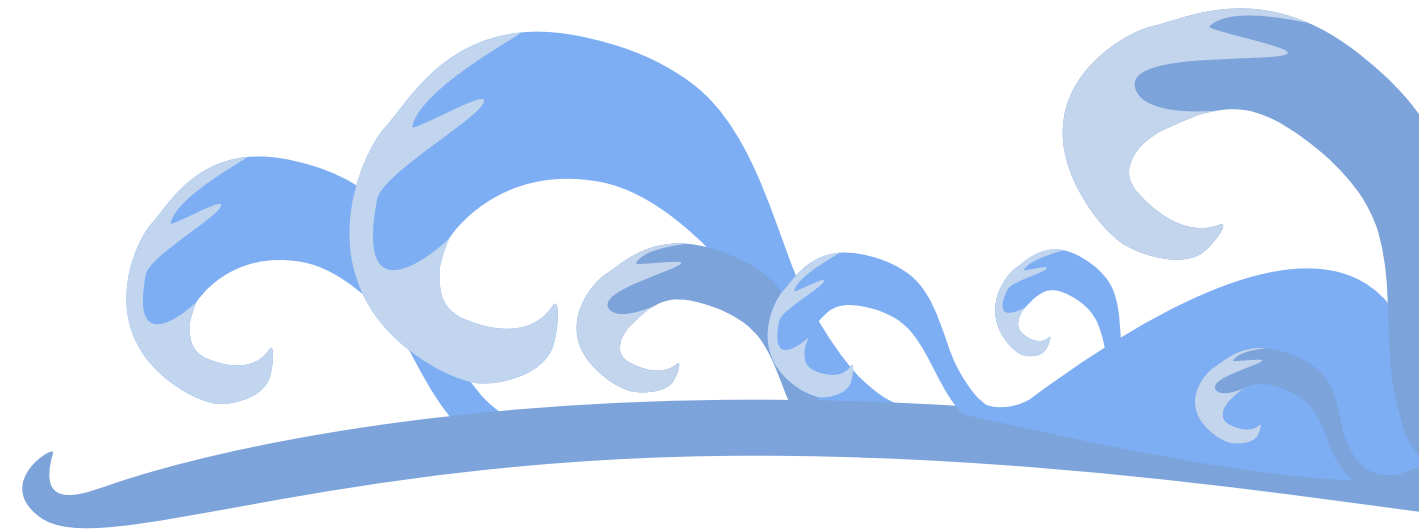
— Так, завдяки цьому я краще розумів, чому злюся, що викликало злість... Бо розумієш, Вусику, злість — це почуття, яке багато говорить нам про нас самих. Про те, що нам не подобається, що нам перешкоджає і що псує нам настрій.

Однак важливо те, що ми з цим робимо. Якщо ми починаємо кричати, кидатися або грубо звертатися до інших, це змусить наших близьких почуватися погано. Їм буде дуже шкода, вони відчуватимуть тривогу, і в результаті їхній день також може перетворитися на поганий день. Злість, Вусику, трішки схожа на шторм.

— Шторм? — зайчик не був впевнений, чи правильно він зрозумів.

— Так, ти правильно почув — продовжив дідусь. — Шторм може завдати великої шкоди, може знищити кораблі, пошкодити пірс або зашкодити тому, хто опинився в морі. Ось чому попередження про наближення шторму так важливо. Те ж саме з гнівом, тому що часто достатньо просто попередити нас, що ми не в гуморі і тоді є шанс, що інші дадуть нам час на те, щоб злість минула. Може це тебе здивує, але шторм теж потрібен.

— Потрібен? — Вусик вичікував як зачарований.



— Так, тому що спричиняє високі хвилі, які, піднімаючись, ніби ловлять кисень, а осідаючи насичують ним воду. Завдяки цьому рибі в морі є чим дихати, а вода стає чистішою, відповів дідусь.

— То це означає, що гнів теж потрібен?

— У певному сенсі так. Тому що це багато що нам говорить про нас самих, про те, що ми відчуваємо... Це дає нам зрозуміти, що йде не так, як ми хотіли. І коли ми вже знаємо чим він був викликаний, можемо спробувати щось змінити.

— Це занадто складно — відповів Вусик.

— Ти маєш рацію, це нелегко, але варто спробувати і знайти щось, що покращить настрій сьогодні. Ми можемо, наприклад, піти до моря і подивитися на шторм, в таку погоду точно будуть великі хвилі.



— Справді? — зрадів Вусик, а дідусь лише посміхнувся.

Коли вони дісталися до моря, виявилось, що дідусь мав рацію. Віяв вітер, а хвилі були величезні. Вперше за цей день Вусик був радий, що вони не поплили вітрильником, він навіть боявся подумати, що б було, якщо б шторм наздогнав їх у морі. Він відчув, що його злість кудись зникла. І вид бурхливих хвиль давав йому розуміння, чому у морі немає жодного корабля.

Тепер він знав, що варто попереджати про свій поганий настрій, шукати чогось гарного в цей день, що можна написати собі листа, але найголовніше це мати з ким поговорити — тоді навіть найгірший день може стати найкращим.

КІНЕЦЬ



8

ІГРИ ДО КАЗКИ «ШТОРМ» НАЗВА ЕМОЦІЇ: ГНІВ

1.

«Мій власний шторм» (виконується з іншою особою)

Мета: вивчення емоцій: гнів

Необхідні матеріали:

■ чашка,

■ паличка або ложка.



Опис гри: Разом з дитиною наповнюємо чашку водою приблизно до половини, потім інтенсивно розмішуємо воду в чашці, щоб прийшла в рух. Спостерігаємо, що відбувається, і надаємо значення подібно до казки та емоції гніву.

Інструкція: «Чи бачили ви коли-небудь шторм? Сьогодні ми створимо Твій власний шторм. Тобі вирішувати, наскільки він буде сильним. У чашці є вода, будь ласка, помішай її. Спершу зроби це обережно, повільно і подивись, що вийде. А тепер разом спробуємо зробити це сильніше. Подивись, будь ласка, що відбувається зараз... Бачиш, зі злістю так само. Коли вона з'являється, то спочатку є слабшою, як шторм на початку, а іноді сильною, як зараз, коли мало не виливається з чашки. Подивись, що відбувається, коли ми перестаємо мішати воду, вона заспокоюється... Те саме як ми, заспокоївшись, висловимо свій гнів. Іноді може статися так, що коли гніваємось можемо сказати щось неприємне, щось, що зовсім не хочемо говорити. Це так само як зі штормом у чашці, коли ми енергійно мішали, аж хлюпала довкола. Коли це станеться, ми можемо вибачитися. Гнів не залишається з нами назавжди. Коли дамо для нього трохи місця, ми помітимо його і зреагуємо на наші потреби і зробимо щось, що нам допоможе його позбутися».

Порада: ми також можемо використовувати цю гру для психологічної освіти на тему інших емоцій.

Можливі модифікації: щоб зробити нашу гру більш захоплюючою, ми можемо розфарбувати воду в обраний колір – такий, який у дитини асоціюється зі злістю.

9

2. «Човен під назвою Гнів» (виконується з іншою людиною або самостійно)

Мета: ідентифікація гніву

Необхідні матеріали:

- папір,
- олівці,
- маркер,
- ножиці,
- інші декоративні елементи.

Опис гри: у гру можна грати двома способами, в залежності від можливостей дитини.

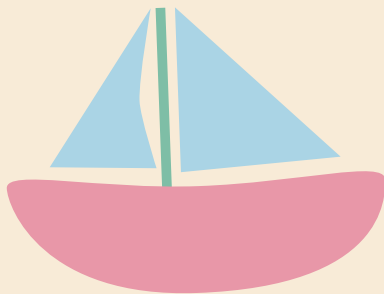
Варіант 1. Дитина малює човник, який має назву Гнів. На цей човен дитина кладе те, що її злить: «Ми кладемо на човен те, що злить дитину» — можемо це написати чи намалювати.

Варіант 2. Ми можемо створити більший човен, дитина також може його прикрасити і на маленьких аркушах паперу записати або намалювати те, що її злить. Потім вона кладе їх на свій човен. В кінці човен відпливає - влаштовуємо символічний ритуал.

Інструкція: «Сьогодні ми зробимо човен, але це не буде звичайний човен. Це буде човен під назвою Гнів. На нього покладемо все, що тебе злить і коли човен буде готовий, він відпливе з нашого порту».

Порада: важливо, щоб дитина могла висловити та назвати те, що її злить. Можна повернутися до справ, які викликали гнів в минулому. Вихователь може зробити власний човен, щоб показати, що він/вона теж гнівається.

Можливі модифікації: гру можна створити за допомогою паперу або, якщо можливо, використати справжню модель човна.



3. «Ласкаво просимо в нашу казку, вас вітає сердитий Вусик і Дідусь» (рольова гра до виконання з іншою людиною)

Мета: вираження гніву через гру

Необхідні матеріали: за бажанням, можемо грати розігруючи ролі, використовуємо реквізит, що відповідає ролям, наприклад, капітанський капелюх для дідуся або заячі вушка.

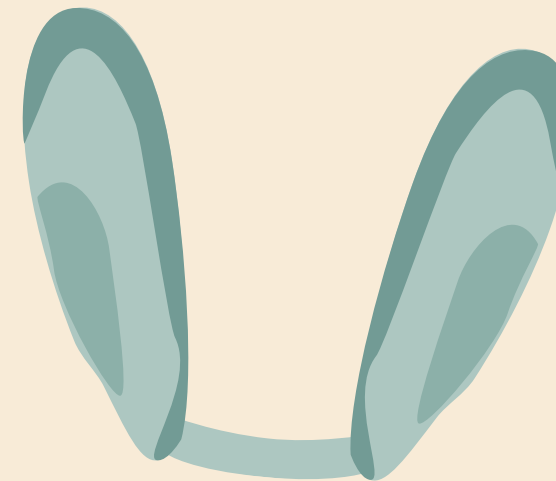
Опис гри: в цій грі дитина може заграти роль Вусика і виказати гнів, а завданням дорослого в ролі Дідуся буде відповісти на цю емоцію. Можливо грати за сценарієм казки, але ми можемо вносити власні зміни.

Інструкція: «Сьогодні ми створимо власний театр.

Ти будеш Вусиком, а я буду Дідусем».

Порада: варто заохочувати дитину до прояву емоції і посилювати її прояви.

Можливі модифікації: можливо грати за сценарієм казки, але ми також можемо вносити власні зміни. Старші діти можуть вибрати ролі і бути, наприклад, Дідусем.



ПОРАДИ, ЯК ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ ПРО ГНІВ:

Перш за все, його потрібно нормалізувати, тобто визнати його прояв цілком природним. Крім того, можна звернутися до змісту казки, в якій гнів є необхідною емоцією.

Варто дозволити дитині пережити гнів, заохочувати до його прояву і створювати для того безпечний простір.

Зіткнувшись з хворобою, дитина може злитися на сам факт бути хворим, на це варто звернути увагу. Дитина має право на свої емоції.

Навчати себе на тему гніву надзвичайно важливо. В казці були описані важливі аспекти гніву. Варто разом з дитиною звернути увагу на те, що відчував головний герой коли злився і що він зробив, а також яка поведінка допомогла.

Гнів може бути проблематичним через різні способи його опанування. Пояснюючи доречні та здорові способи вираження гніву, ви можете звернутися до казки та ігор, використовуючи наприклад, повідомлення: **«Здорове вираження Твого гніву не завдасть шкоди іншим, і якщо під час сплеску Твого гніву хтось образився, Ти завжди можеш за це вибачитися».**

Варто зазначити, що ми любимо дитину, навіть коли вона сердиться. Часто діти, особливо дівчата, не дозволяють собі виражати свій гнів через страх бути неприйнятими батьками. Стикаючись із хворобою, діти також можуть придушувати свій гнів, боячись засмутити своїх вихователів і викликати ще більші проблеми, спостерігаючи, скільки труднощів приносить сама хвороба.

Корисним у навчанні дитини на тему емоцій і тому, як з ними радити є моделювання, тобто коли дитина може спостерігати за одним з батьків, який злиться «в здоровий спосіб», не ображаючи інших, але водночас називаючи те, що викликає гнів.

Коли говоримо про емоції, розуміння і м'якість по відношенню до себе також важливі. Ніхто з нас не ідеальний, і не існує ідеальних сценаріїв розмови. Важливо, щоб вони були достатньо добрими.

Наша емоційна доступність у контакт з дитиною є надзвичайно важливою, особливо в такій складній ситуації, як хвороба дитини.

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 редагування: Тетяна Яновицька

Графічний дизайн, набір і верстка: IlustraDorka D&D Domagała

Познань 2023

1-е видання

Друк: Друкарня Акциграф

