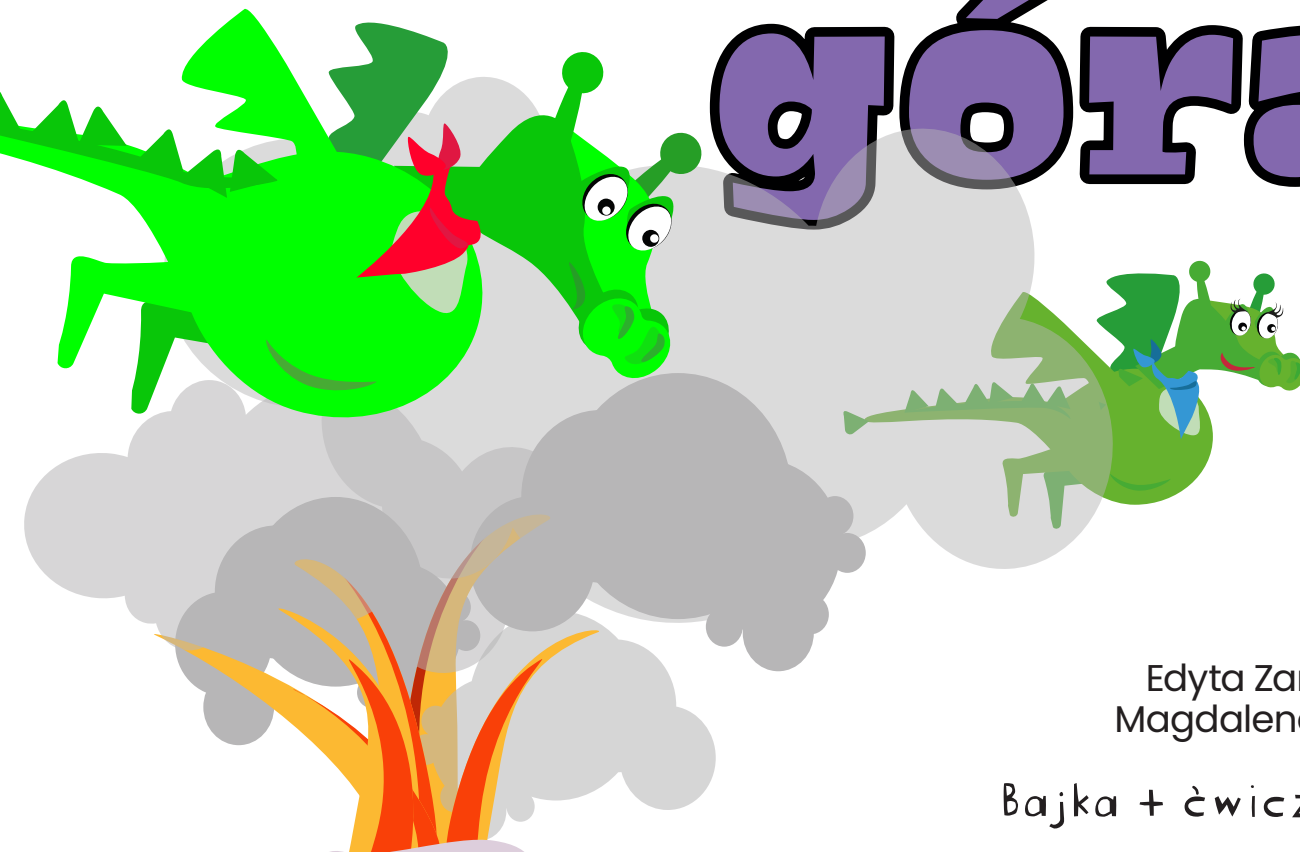


Seria dla dzieci starszych  
Jak zrozumieć swoje emocje: ZŁOŚĆ

# Ślimaczka góra




Edyta Zarębska  
Magdalena Pytel

Bajka + ćwiczenia

**DKMS**   
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI



DZIECIAKI  
CHOJRAKI

The background is a stylized landscape. On the right, a grey volcano with orange and yellow flames rises against a light purple sky. To the left, a yellow sun is partially visible behind a grey hill. Several green dragons are scattered throughout the scene: one on the left, two near the top left, two near the center, and one on the right. The author's name is written in the top left corner.

Autor: Edyta Zarębska

## Ślimacza góra

Gdy srebrny glob, który kotysze wody oceanu, powoli chylił się ku zachodowi, na wschodzie pomarańczowa kula wynurzała się z za horyzontu. I wszystko, co jeszcze przed chwilą wydawało się jedynie cieniem, zaczęło nabierać barw i kształtów. Tu każdego poranka słońce rozpoczynało spektakl, ukazując na tle różowego nieba wulkaniczne góry i dymiące gejzery. Nieśmiało oświetlając skaliste tarasy, na których strażnicy tego magicznego świata, niczym budzące się posągi, rozkładali swoje ogromne skrzydła. Prężyli pokrytą łuskami skórę, a każdy najmniejszy ruch ukazywał ich potęgę i piękno.

Smoki, bo o nich mowa, witały nowy dzień symfonią dźwięków. Była to mieszanka okrzyków radości, ziewania, uderzeń ogonów i przeciągania zdrętwiałych skrzydeł.

Jednym z nich był Darko, nastoletni smok, który jeszcze nie do końca wiedział, co chciałby robić w życiu. Na początku pragnął latać jak najwyżej, jak najdalej i jak najszybciej, jednak nie wiedzieć czemu natura dała mu nieco mniejsze skrzydła niż pozostałym. Mimo to Darko latał, nie najwyżej,



nie najdalej... ale latał – jedyne, co musiał robić, to startować z rozbiegu. Potem chciał zdobyć szczyt największej góry w wulkanicznym świecie, by po wspinaczce na nią, choć przez chwilę móc wzlecieć nad innymi smokami.

Ale kiedy poznał Nilę, najmiłą smoczykę pod księżycem i słońcem, chciał być tylko z nią, tym bardziej że Nili nie przeszkadzały jego małe skrzydła i wielkie marzenia. Cały czas trzymali się razem i Darko coraz częściej odnosił wrażenie, że przy niej osiąga lepsze wysokości, zupełnie jakby dodawała mu skrzydeł.

Ten dzień zapowiadał się nieco inaczej i Darko pełen ekscytacji i pozytywnych myśli szykował się na spotkanie z Nilą. Dziś mieli się wybrać w nowe, nieodkryte zakątki wulkanicznego świata, a on uwielbiał nieznaną.

Spotkali się na jednym z opustoszałych smoczyczych tarasów, skąd rozciągał się niesamowity widok na gorące źródła spowite parą, która na tle różowego nieba układała się w pasmo chmur.

– Zaczynamy! – zawołała Nila i podrywając się do lotu, pociągnęła za sobą Darko.

To był niesamowity lot, bo co chwila ich oczom ukazywał się inny krajobraz, od wulkanicznych kraterów przechodził w wydmy, a dalej w bezkresny ocean.



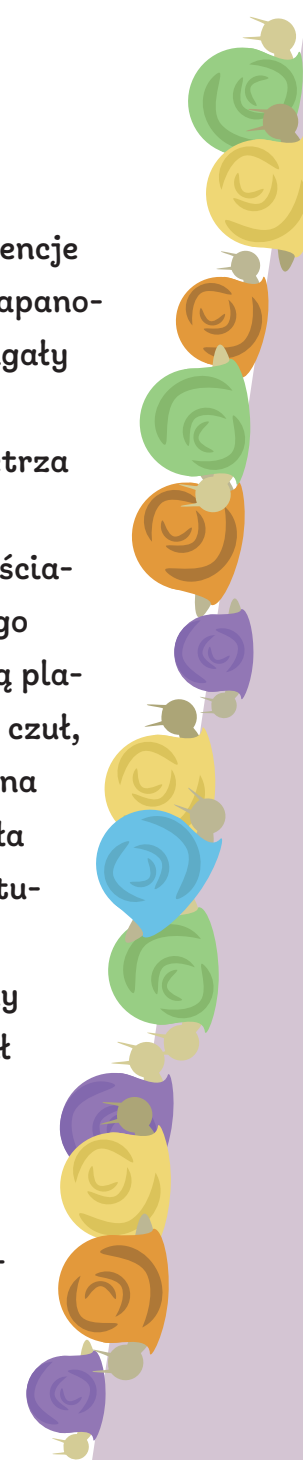
Wtem silny podmuch powietrza sprawił, że wpadli w turbulencje i Darko poczuł, że coś ciągnie go w dół. Nie potrafił nad tym zapanaować, tracił kontrolę nad lotem, a zbyt małe skrzydła nie pomagały wzbić się ponownie w górę. Zaczął spadać...

– Nilaa! – zawołał, ale nie usłyszał odpowiedzi, świst powietrza zagłuszył wszystkie inne dźwięki, pojawiła się ciemność.

Gdy się ocknął, leżał na dnie przepaści. Otoczony skalnymi ścianami, przemierzanymi wzdłuż i wszerz przez niewzruszone jego obecnością ślimaki. Niebo nad nim było teraz maleńką, odległą plamą, nieosiągalnym punktem, jedynym oknem do świata, który czuł, że stracił. Po długim czasie na jego tle pojawiła się spanikowana Nila, a za nią smocza matka i inne smoki. Jednak przepaść była tak wąska, że Nila ledwo mieściła się między jej ścianami, zlatując do niego.

– Auaaa – jęknął, czując silny ból grzbietu. Niekontrolowany lot i ocieranie się o skały podczas spadania sprawiły, że stracił sporo łusek. Bolało i niesamowicie piekło.

– Dobrze, że jesteś cały, no prawie cały – wyszeptała Nila, przykładając mu do ran płatki ognistego kwiatu. Jednak Darko wydawało się, że to nie pomaga, a każde dotknięcie powodu-



je jeszcze większy ból. Zaczynała ogarniać go złość. Nie był jednak pewien, czy jest zły na Nilę, że go dotykała, czy na ból, czy na sam fakt, że się tu znalazł, a z powodu zbyt małych skrzydeł nie będzie w stanie unieść się tak wysoko, aby samodzielnie się stąd wydostać.

- Teraz wszyscy zwrócą uwagę na moje zbyt małe skrzydła – jęknął cicho.
- Co mówisz? – zapytała Nila, przykładając płatek do kolejnej rany.
- Nic – syknął ze złością i od razu poczuł się okropnie, bo Nila się odsunęła.
- Boli cię?
- Boli i chcę zostać sam! – krzyknął Darko.
- W porządku – odparła.

Dopiero patrząc, jak przyjaciółka odlatuje, zrozumiał, że wcale tego nie chciał, że nie wie, co się z nim dzieje. Tak naprawdę chciał, by tu była. A najlepiej... żeby jego tu nie było albo chociaż, żeby mógł odlecieć razem z nią.

Jednak został sam, tak jak sobie zażyczył. Wraz z Nilą odlecieli inni.

Wtedy usłyszał:

- Chcę zostać sam, zostać sam, zostać sam!

To było echo, które odbijało się od skał, to był on, jego głos, który teraz wydał mu się jeszcze bardziej wrogi.

- Kim jestem? – jęknął żałośnie, pochylając się nad niewielką kałużą obok. Ale odbicie, które w niej ujrzał, wyglądało zupełnie jak on.



- Kim jestem, jestem, jestem...? – powtórzyło echo.  
- Przestań! – krzyknął rozżalony Darko. – Nila już nie wróci – jęknął i zaniósł się płaczem.

- Nie wróci, wróci, wróci – odezwało się echo.

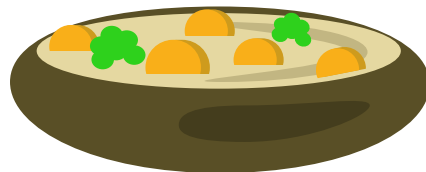
Darko czuł przejmujący smutek, było mu żal Nili, bo nigdy wcześniej na nią nie krzyczał. To uczucie bolało bardziej niż rany na grzbiecie, bo nie wiedział, co teraz się z nią dzieje. Tak bardzo chciał ją znów zobaczyć.

Wtem usłyszał uderzenia skrzydeł. Z nadzieją spojrzął w górę, była to smocza matka, która przyniosła mu pożywienie. Ucieszył się, ale czuł też rozczarowanie, bo przecież nie na nią czekał.

- Wydostaniemy cię stąd – powiedziała cicho.
- Jakim cudem? – zapytał Darko.
- Cudem, cudem – odezwało się echo.
- Jeszcze nie wiem – szepnęła.

Darko znów poczuł złość, a do oczu napłynęły łzy. Nie takiej odpowiedzi się spodziewał, chciał rozwiązania, chciał mieć pewność, nie nadzieję. Na dodatek Nila nie wróciła i złość wzbierała w nim coraz bardziej. Z impetem machnął skrzydłem, zrzucając miskę z zupą przyniesioną przez matkę. Smoczyca milczała, jedynie wpatrywała w niego zatroskane smutne oczy.





Darko poczuł się jeszcze gorzej, teraz było mu żal matki. Wyobraził sobie trud, jaki włożyła w przygotowanie pożywienia, i to, jak musiała się teraz czuć, widząc, że to wszystko zmarnował.

- Przepraszam – szepnął.
- Wiem, że jest ci przykro – powiedziała matka i otuliła go swoimi skrzydłami.
- Nie rozumiem, co się ze mną dzieje – jęknął żałośnie.
- Boisz się Darko, po prostu się boisz, bo nie wiesz, jak się wydostać, widzisz wyjście, ale nie możesz go osiągnąć.
- Nie wiem, co robić – szlochał.
- To trudne – westchnęła matka. – Ale spróbuj pomyśleć o swoich marzeniach.
- Marzeniach? Teraz moim marzeniem jest się stąd wydostać, nie mam innych marzeń.
- Więc myśl o nim – rzekła spokojnie. – I rób wszystko, aby je spełnić.

Darko nie rozumiał, co miała na myśli. Może to, aby jadł zupę, zamiast ją wylewać, bo bez pożywienia nie będzie miał sił, by tu przetrwać. A może, by pozwolił Nili opatrywać jego rany, bo wygłodzony i poraniony nie będzie w stanie nawet spróbować stąd odlecieć. Jeśli tak, znaczyło to, że matka cały czas w niego wierzyła. Jednak nim zdążył spytać, odleciała.



Może i ja powinienem w siebie uwierzyć...

- Uwierzyć, wierzyć, wierzyć – powtórzyło echo.

Od tej chwili Darko zjadał wszystko, co przyniosła mu matka.

Mimo to złość go nie opuściła i gdy odwiedzające go smoki opowiadały o tym, jak pięknie jest na zewnątrz i co robiły, chciało mu się krzyżeć. Ale wtedy zaczynał się zastanawiać, czemu to robiły. Być może chciały, by znów poczuł się zwyczajnie, albo chociaż oczami wyobraźni ujrzał to, o czym opowiadały, i na chwilę zapomniał o swojej trudnej sytuacji. Wtedy złość stawała się mniejsza, bo zaczynał ich rozumieć.

Jakież było jego wzruszenie, gdy pewnego dnia Nila przyleciała i, jakby nigdy nic, zaczęła opatrywać jego rany. Pomyślał wtedy, że potrzebowała czasu.

- Myślałam, że nie wrócisz – szepnął.
- Jestem tu, zawsze byłam.
- Jak to? – zdziwił się.
- Byłam na wyprawie po ognisty kwiat, w przeciwnym razie nie miałabym czym cię leczyć.
- Więc nie było cię tu.
- Byłam, myślami – odparła Nila.
- Cieszę się, że jesteś. Dla mnie to cud, bo byłem pewien, że nie chcesz mnie już znać.



– Najpiękniejsze w życiu są cuda przebrane za drugie szanse – uśmiechnęła się Nila.

Gdy odleciała, nie mógł zasnąć, światło księżyca rozjaśniało ściany, oświetlało leżące na dnie kamienie i pełzające ku niebu ślimaki. Darko chciał być tak spokojny jak one.

Wziął kilka głębokich oddechów, jeszcze raz spojrzął na pełzające stworzenia i już wiedział... To miejsce, w którym się znalazł, może być przepaścią lub górą i tylko od niego zależy, czym się stanie. Zawsze chciał się wspiąć na najwyższy szczyt. Może to właśnie jest ta góra i ten szczyt? Może dlatego smocza matka chciała, by myślał o swoich marzeniach, bo tylko wtedy nie zapomina się, kim się jest. Spojrzął w rozświetlone niebo i ostrożnie, krok po kroku zaczął się wspinać. Momentami się zsuwał, mimo to znów wracał do wspinaczki.

Świtało, gdy dotarł do celu. Jego oczom ukazał się znajomy krajobraz. Wschód słońca i przyjaciele, którzy chwyтали pierwsze promienie, przesiadując tuż obok przepaści-góry. Spojrzął na smoczą matkę, na zmęczone oczy Nili. Gdzieś w głębi serca wiedział, że złość, którą czuł, będąc tam, na dole, sprawiła im wiele bólu. Ale widząc ich wszystkich tutaj, zrozumiał, że jest coś ponad to, czyli miłość. I co by się nie działo, ona jest... zawsze.

KONIEC



## ZABAWY DO BAJKI „ŚLIMACZA GÓRA”

Nazwa emocji: **ZŁOŚĆ**

1.

„Ślimacza edukacja. Moja złość a inni ludzie” (do wykonania z drugą osobą)

**Cel:** poznanie emocji: złość

**Potrzebne materiały:**

■ kartka papieru (w formacie A4),

■ pisaki.



**Opis zabawy:** zapraszamy dziecko do wspólnej grafiki. Na środku kartki zaznaczamy kropkę, następnie prosimy dziecko, by na pozostałej przestrzeni umieściło grafiki/rysunki symbolizujące bliskie mu osoby. Może również umieścić inicjały wybranych osób (rodzina, przyjaciele). Kiedy przestrzeń na kartce jest już wypełniona, czerwonym pisakiem rysujemy na kartce spiralę. Zaczynając od punktu na środku kartki, rysujemy „ślimaczka”, który wypełnia całą kartkę. Tak powstałą grafikę wykorzystujemy do edukacji na temat złości oraz jej wyrażania. Obrazujemy tym samym, w jaki sposób złość może ranić innych (jak w bajce). Następnie poszukujemy zdrowych sposobów wyrażania złości.

**Instrukcja:** „Czasem zdarza się, że złość, którą odczuwamy, rani innych, jak w przypadku Darko i jego bliskich. Nie chciał sprawiać im przykrości, ale jego zachowanie było trudne dla bliskich, gdy czuł silną złość.

Stworzymy dziś grafikę, która ilustruje, co może dziać się ze złością, gdy narasta i nie wyrażamy jej w zdrowy sposób oraz jak dotyka naszych bliskich.

Na środku kartki zrobimy kropkę (będzie nam potrzebna nieco później). Teraz proszę, na całej kartce zapisz imiona/inicjały Twoich bliskich. Możesz też zrobić małe rysunki, symbole, które kojarzą się Tobie z daną osobą (np. filiżankę kawy symbolizującą ulubioną ciocię lub lalkę jako znak siostry).



Teraz moja kolej. Czerwonym pisakiem narysuję „ślimaczka”, zaczynam od środka, od naszej małej kropeczki. Złość jest jak ten rysowany „ślimaczek”. Na początku może być niewielka, ale później rozwija się i rozwija coraz bardziej... Gdy wymyka się spod kontroli, może dotknąć osoby, które kochamy i na których nam zależy. Niechący możemy ich zranić.

Jak myślisz, co można zrobić, żeby nie „rozkręcała” się tak bardzo, że zajmie całą kartkę? (Przestrzeń na dyskusję).

Może gdyby porozmawiać o swoich uczuciach, nie narastałyby tak bardzo. Co jeszcze mogłoby zatrzymać naszego „ślimaczka”?

**Możliwe modyfikacje:** grafika może zostać przygotowana na tablecie graficznym lub w programie komputerowym.

## 2. „Moja ślimacza góra” (do wykonania samodzielnie lub z drugą osobą)

**Cel:** identyfikowanie złości oraz jej wyrażanie

### Potrzebne materiały:

- klocki lego lub inne umożliwiające konstrukcję – zbudowanie góry,
- figurki lub pionki.

**Opis zabawy:** Celem zabawy jest zbudowanie przez dziecko własnej góry za pomocą dostępnych materiałów. Następnie wybieramy figurkę lub pionek i wspina się po górze według zasady: przesunięcie się w górę jest możliwe, gdy wyrazimy, co nas złościło lub aktualnie złości. Każda odpowiedź to krok naprzód. Możemy bawić się razem z dzieckiem, opowiadając o swojej złości.

### Przydatne zwroty:

- „Ostatnio złościłam/złościłem się, gdy...”
- „Zwykle zloszczę się, gdy...”



10

– „Czuję złość na myśl...”

– „Najbardziej złości mnie...”

– „Złościłabym/złościłbym się, gdyby...”

**Instrukcja:** „Dziś przed nami ważne wyzwanie, będziemy budować ślimaczą górę. Możesz zbudować taką górę, jaką tylko chcesz.

(Gdy góra jest gotowa) Teraz będziesz mogła/mógł wspinać się po swojej górze. Pamiętaj, jak robił to Darko... – powoli, małymi kroczkami. W naszej zabawie każde „spotkanie” ze złością, czyli opowiedzenie o tym, co ciebie złości lub złościło, to krok w górę. Pamiętaj, że na górze czekają najpiękniejsze widoki? Zaczynamy!

## 3. „Sztuka przepraszania – komiks” (do wykonania samodzielnie)

**Cel:** edukacja

### Potrzebne materiały:

- kartki papieru,
- przybory plastyczne (lub tablet graficzny).

**Opis zabawy:** w tej zabawie zapraszamy dziecko do stworzenia komiksu przedstawiającego sceny, w których Darko przeprasza swoich bliskich za swoje zachowanie, gdy czuł silną złość.

**Instrukcja:** „Złość jest emocją, która przynosi energię jak ognista lawa. Czasem ta energia rani naszych bliskich, a przecież nie chcemy tego. Na szczęście, gdy już się tak wydarzy, możemy ich przeprosić i zapewnić o tym, że są dla nas ważni, że kochamy ich i nie chcemy ranić. Możesz dziś stworzyć swój własny komiks, w którym Darko przeprasza wszystkich, których zranił swoim zachowaniem. Jeśli też chciałabyś/chciałbyś kogoś przeprosić, możesz narysować swój własny komiks. Przepraszanie jest ważne”.



11

Możliwe modyfikacje: komiks może zostać przygotowany na tablecie graficznym lub w programie komputerowym.

## WSKAZÓWKI, JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O ZŁOŚCI:

### EDUKACJA

Przede wszystkim warto stwarzać dziecku przestrzeń na wyrażanie emocji, także złości. Dzieci obawiają się czasem wyrażania własnej złości, by nie zranić lub rozczarować bliskich (tak jak wydarzyło się to w bajce). Warto omówić, co możemy zrobić, gdy czujemy złość, by nie ranić siebie lub bliskich, np. podzielić się tym, co czujemy.

Dzieci mają prawo do swoich emocji. Szczególnie mogą odczuwać częściej złość w trudnych sytuacjach, np. związanych z długotrwałym leczeniem.

### CO MOGĘ ZROBIĆ?

Warto dać dziecku wyraźny sygnał, że jest akceptowane i kochane, także kiedy się złości. Dzieci obawiają się, że gdy będą wyrażać złość, wtedy rodzice nie będą ich tak samo kochać, „bo nie są grzeczne”. Złość dziecka może być trudna dla rodzica. Pomocne bywa zdystansowanie się, zatrzymanie i próba odpowiedzi na pytanie: „Co tak naprawdę moje dziecko próbuje mi powiedzieć, czego potrzebuje?”.

Warto uczyć przeproszania, modelując samemu taką postawę. Gdy odczuwając złość, zareagujemy w sposób niewłaściwy wobec dziecka, np. podniesiemy głos czy będziemy niecierpliwi, przeprośmy za swoje zachowanie.





**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

