

Seria dla dzieci młodszych
Jak zrozumieć swoje emocje: **ZŁOŚĆ**

Sztorm



Edyta Zarębska
Magdalena Pytel

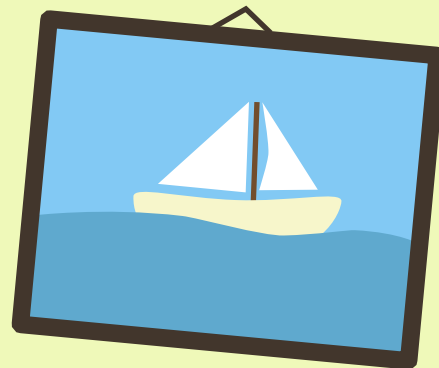
Bajka + ćwiczenia

DKMS 
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI



DZIECIAKI
CHOJRAKI

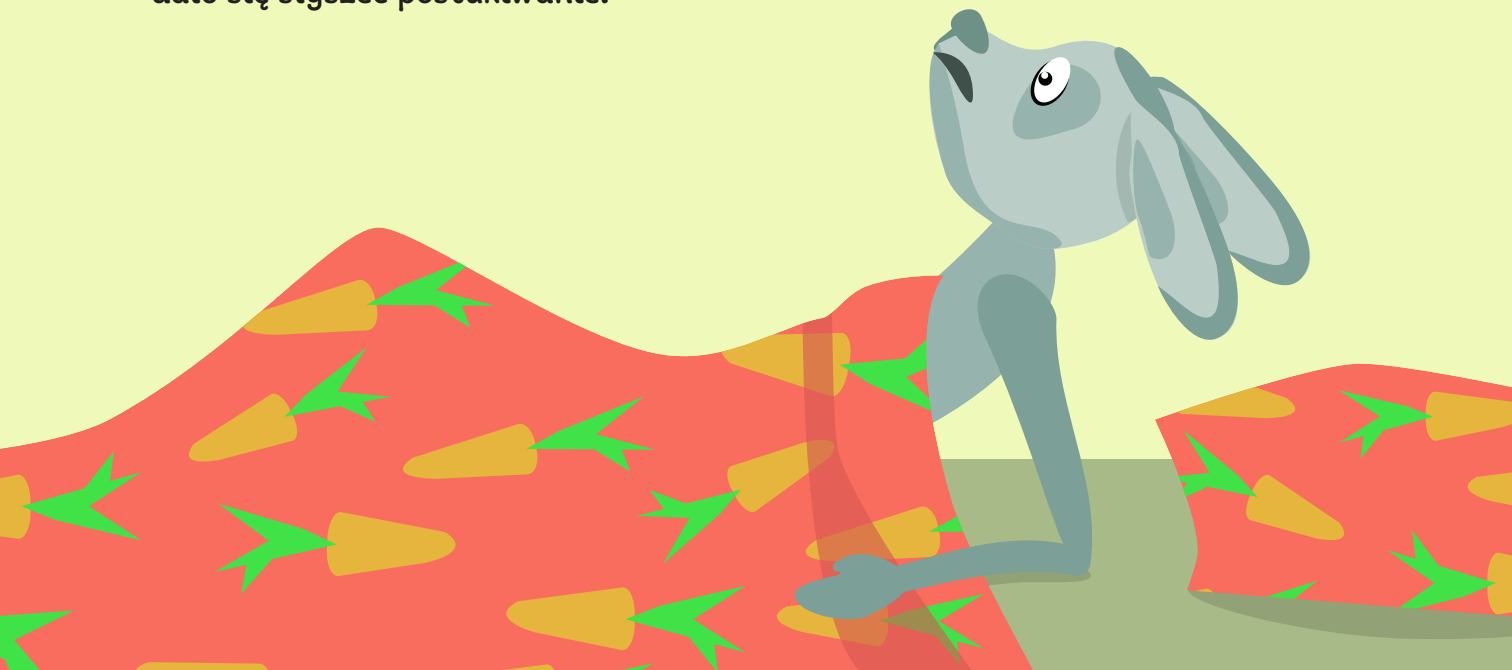
Autor: Edyta Zarębska




Sztorm

To był długo wyczekiwany dzień. Wąsik przetarł zaspane oczka i jak zwykle zabawnie poruszył noskiem. Dziś wraz z dziadkiem mieli wybrać się w podróż po zatoce najprawdziwszą żaglówką, bo dziadek był prawdziwym kapitanem. Wąsik był podekscytowany i szczęśliwy, gdyż dziadek obiecał, że pod jego czujnym okiem będzie mógł usiąść za sterem.

Ale cóż to, Wąsik zaczął poruszać noskiem coraz bardziej i częściej, coś było nie tak. W powietrzu unosił się zapach wilgoci, a za oknem nory dało się słyszeć postukiwanie.



A pink bucket is shown at the bottom left, partially filled with blue raindrops. More raindrops are falling around it, some hitting the bucket and others falling to the ground. The background is white with many blue raindrops falling from the top.

Zerwał się z łóżka, kicając, jak na zająca przystało, i wtedy to poczuł.


– Aj, aua, uuu – jęknął. Jego prawa noga zabolata prawie tak bardzo jak wtedy, gdy ją złamał. To mogło znaczyć tylko jedno... za oknem padał deszcz. Bo zawsze, gdy padało, jego łapka dawała o sobie znać w taki właśnie sposób. I nie mylił się, bo gdy doczłapał do okna, okazało się, że pada... Ciężkie, pojedyncze krople uderzały o blaszany parapet, a stojące na zewnątrz metalowe wiaderko babci wypełniała po brzegi deszczówka.

– Że też akurat dziś musiało się tak rozpadać – fuknął. Czuł, jak wzbiera w nim złość i żal. Oba uczucia były tak silne, że Wąsik nie umiał ocenić, które bardziej odczuwa. Zacisnął pięści i jednocześnie, czując ucisk w gardle, ze złością tupnął nogą. Tak się nieszczęśliwie złożyło, że była to jego prawa, boląca łapka, o której na chwilę zapomniał.

– Auuu – jęknął przeraźliwie, kuląc się w pół. W brzuszku zrobiło mu się bardzo gorąco. To gorąco najpierw było w łapce, ale bardzo szybko przeniosło się do brzuszka i wędrowało w górę. Już po chwili piekły go policzki i długie uszy.



Zajaczek nie był pewien, co się dzieje. Wtedy za oknem zobaczył Lucka i Zosię. Zajęcze rodzeństwo wyposażone w kalosze w podskokach pokonywało największe kałuże. Tego dla Wąsika było już za wiele. Nie dość, że nie będzie wyprawy żaglówką, to nawet nie może dotrzeć do Lucka i Zosi z powodu bolącej łapki. Chciało mu się płakać, czuł się bezsilny i bardzo zawiedziony. Na dodatek gorąco, które wciąż było w jego małym ciatku, wcale nie chciało ustąpić, było coraz silniejsze. Po chwili do gorąca dotoczyły myśli, dzięki którym Wąsik poczuł się jeszcze gorzej. Myśli dotyczyły spędzenia całego dnia w norze, a ponieważ łapka dokuczwała mu coraz dotkliwiej, był niemal pewien, że przeleży ten czas w łóżku.



Wszystkie te myśli sprawiły, że nie wytrzymał, zacisnął pięści i z całej siły uderzył w półkę, na której stała porcelanowa świnka skarbonka na suszone marchewki, która w jednej chwili znalazła się na podłodze, rozbijając się na drobne kawałki.

Dźwięk był tak donośny, że dało się go słyszeć w całej norce i po chwili w pokoju Wąsika pojawił się dziadek.

– Rozumiem, co czujesz – rzekł dobrotliwie, widząc rozbitą świnkę i wypieki na policzkach wnuka. – Jesteś zawiedziony, bo deszcz popsuł nasze plany, na dodatek rozbiłeś skarbonkę. W oczach Wąsika pojawiły się łzy, ale za nic w świecie nie chciał się rozplakać.

– Popytywać żaglówką możemy innym razem – rzekł spokojnie dziadek.

– Więc nie wiesz, co czuję dziadku – odparł Wąsik. – Bo nie jest ci szkoda, że dziś nie popłyniemy. Sam powiedziałeś, że możemy to zrobić kiedy indziej. Ale dla mnie kiedy indziej to będzie już inny dzień. Chciałem popłynąć dzisiaj, było to dla mnie ważne! – oburzył się Wąsik. Ale już po chwili zrobiło mu się żal dziadka, że tak mu wszystko wykrzyczał.

– Chciałem tylko powiedzieć, że rozumiem twoją złość – odparł dziadek. – Ja też czasem ją odczuwam.

– Naprawdę? – zdziwił się Wąsik, bo dziadek nigdy się nie złościł.

– Naprawdę, ale mam na to sposób – uśmiechnął się dziadek.

– Jaki sposób? – zaciekawił się zajaczek i w tej samej chwili poczuł, jakby jego złość nieco zelżała.

– Zaraz ci coś pokażę – rzekł dziadek, po czym wyszedł z pokoju.

Gdy wrócił, niósł przed sobą dużą szkatułkę.

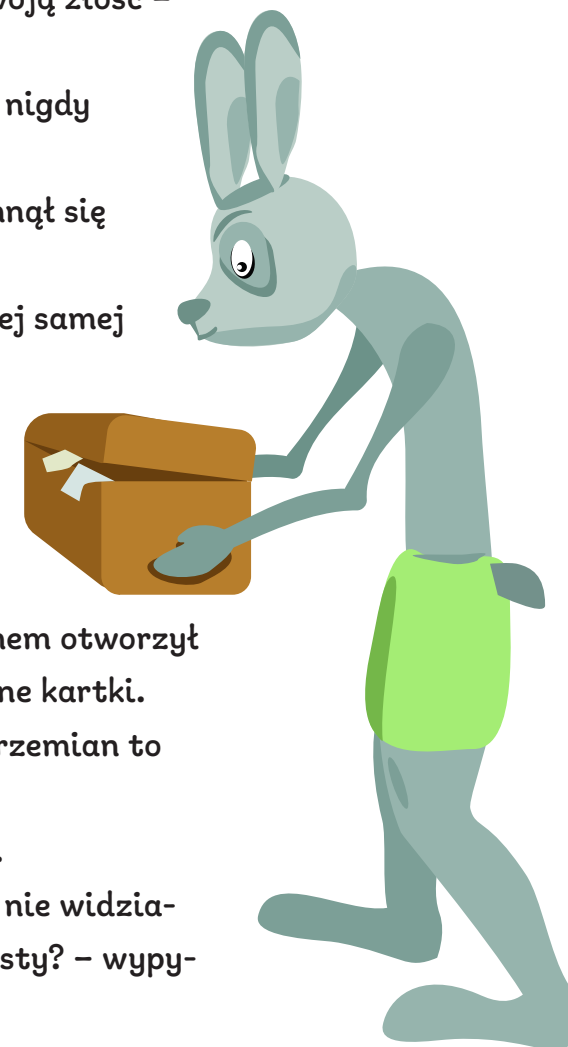
– Czy to skarb? – ucieszył się Wąsik.

Ale dziadek nie odpowiedział. Powolnym ruchem otworzył wieko szkatułki. Jej wnętrze wypełniały zapisane kartki.

– Co to takiego? – Wąsik wpatrywał się na przemian to w dziadka, to w kartki.

– To są listy o mojej złości – szepnął dziadek.

– To znaczy, że tyle razy się złościłeś? Nigdy nie widziałem, żebyś się złościł dziadku. A do kogo są te listy? – wypyttywał Wąsik.

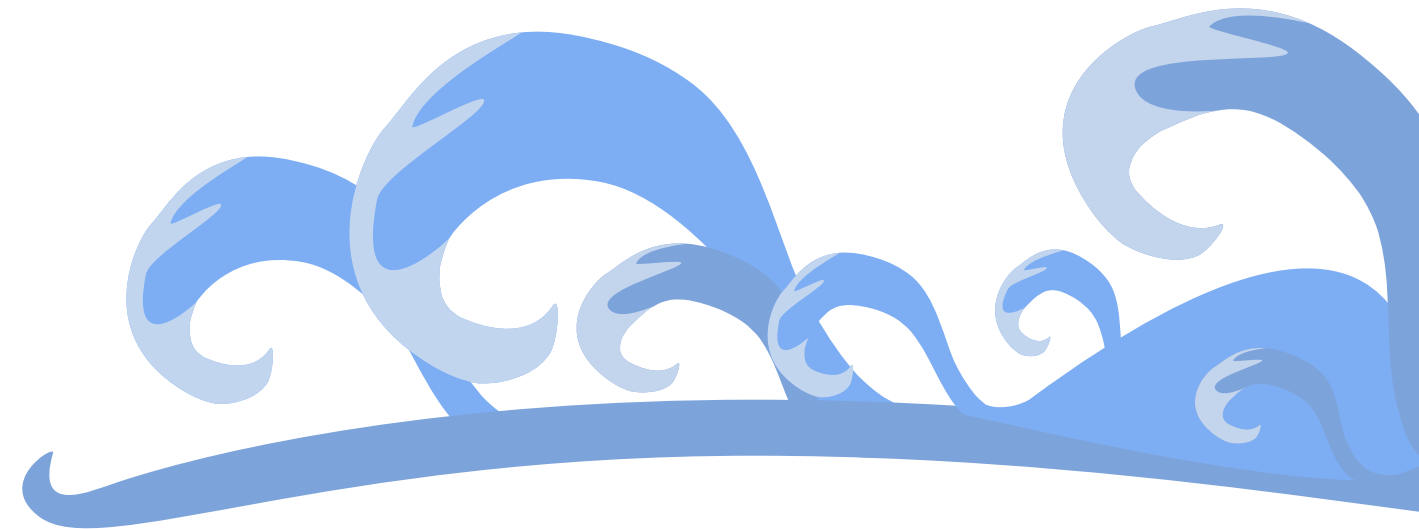




- Do mnie – odparł dziadek.
- Pisałeś do siebie?
- Tak, dzięki temu mogłem lepiej zrozumieć, dlaczego czuję złość, co ją spowodowało... Bo widzisz, Wąsiku, złość jest uczuciem, które wiele nam mówi o nas samych. O tym, co nam się nie podoba, co nam przeszkadza i co nam psuje humor.

Ważne jest jednak to, co z nią zrobimy. Jeśli zaczniemy krzyknąć, rzucać przedmiotami albo nieuprzejmie zwracać się do innych, sprawi to, że bliscy mogą poczuć się z nami źle. Będzie im przykro, będą czuli niepokój, a przez to również ich dzień może się stać złym dniem. Złość Wąsiku jest trochę jak sztorm.

- Sztorm? – zajączek nie był pewien, czy dobrze zrozumiał.
- Tak, dobrze słyszałeś – ciągnął dalej dziadek. – Sztorm może przynieść wiele szkód, może zniszczyć płynące statki, uszkodzić molo albo zrobić krzywdę komuś, kto akurat znalazł się na morzu. Dlatego tak ważne jest ostrzeżenie, że nadchodzi. Podobnie jest ze złością, bo często wystarczy uprzedzić, że mamy zły humor, a wtedy jest szansa, że inni dadzą nam czas, aby złość nam przeszła. I może się zdziwisz, ale sztorm jest też potrzebny.
- Potrzebny? – Wąsik wyczekiwał jak zaczarowany.



- Tak, bo tworzy wielkie fale, które, unosząc się, chwytają tlen, a gdy opadają, natleniają nim wodę. Dzięki temu ryby w morzu mają czym oddychać, a woda jest czystsza – odparł dziadek.
- To znaczy, że złość też jest potrzebna?
- W pewnym sensie tak. Bo wiele nam mówi o nas samych, o tym, co czujemy. Daje nam znać, że coś jest nie tak, jak chcieliśmy. A gdy już wiemy, co ją spowodowało, możemy spróbować coś zmienić.
- To zbyt trudne – odparł Wąsik.
- Masz rację, to nie jest łatwe, ale warto spróbować i znaleźć w dzisiejszym dniu coś, co poprawi humor. Możemy na przykład pójść nad morze i zobaczyć sztorm, bo przy tej pogodzie na pewno są wielkie fale.
- Naprawdę? – ucieszył się Wąsik, a dziadek tylko się uśmiechnął.



Gdy znaleźli się nad morzem, okazało się, że dziadek miał rację. Wiatr wiał, a fale były ogromne. Wąsik po raz pierwszy tego dnia cieszył się, że nie popłynęli żaglówką, bał się nawet pomyśleć, co byłoby, gdyby sztorm zaskoczył ich na środku morza. Czuł, że złość gdzieś się ulotniła. Zaś widok wzbudzonych fal sprawił, że doskonale rozumiał, dlaczego na morzu nie ma ani jednego statku.

Teraz już wiedział, że warto ostrzegać o swoim złym humorze, szukać dobra w danym dniu, że można pisać listy do siebie, ale najważniejsze, by mieć kogoś, z kim można porozmawiać – wtedy nawet najgorszy dzień może stać się lepszy.

KONIEC



ZABAWY DO BAJKI „SZTORM”

Nazwa emocji: **ZŁOŚĆ**

1.

„**Mój własny sztorm**” (do wykonania z drugą osobą)

Cel: poznanie emocji: złość

Potrzebne materiały:

- kubeczek,
- patyczek lub łyżeczka.



Opis zabawy: Wspólnie z dzieckiem napełniamy kubeczek wodą do około połowy objętości, następnie mieszamy intensywnie wodę w kubeczku, tak by wprawić ją w ruch. Obserwujemy, co się dzieje i nadajemy znaczenie w odniesieniu do bajki i emocji złości.

Instrukcja: „Czy widziałaś/widziałeś kiedyś sztorm? Dziś stworzymy Twój własny sztorm. Ty zdecydujesz, jak silny będzie. W kubeczku jest woda, zamieszaj ją, proszę. Najpierw zrób to delikatnie i zobacz, co się dzieje. A teraz wspólnie spróbujemy zrobić to mocniej. Zobacz, proszę, co się dzieje teraz... Widzisz, tak samo jest ze złością. Jak się pojawia, to czasem jest słabsza, podobnie jak sztorm na początku, a czasem silna jak teraz, kiedy prawie wylewa się z kubeczka. Zobacz, co się dzieje, gdy przestajemy mieszać wodę, uspokaja się... Tak samo jak my, kiedy ochłonimy, wyrazimy naszą złość. Czasem może się tak zdarzyć, że powiemy w naszej złości coś przykrego, coś, czego wcale nie chcemy mówić. To tak jak z naszym sztormem w kubeczku, gdy mieszaliśmy intensywnie, aż woda chlapała dookoła. Gdy tak się stanie, możemy przeprosić. Złość nie zostaje z nami na zawsze. Kiedy zrobimy dla niej trochę miejsca, zauważymy ją i odpowiemy na naszą potrzebę, zrobimy coś, co nam pomaga, wtedy ona odchodzi”.

Wskazówka: zabawę możemy wykorzystać również do psychoedukacji na temat pozostałych emocji.

Możliwe modyfikacje: w celu uatrakcyjnienia naszej zabawy możemy zabarwić wodę na wybrany kolor – taki, jaki dziecku kojarzy się ze złością.

2. „Łódka o nazwie Złość” (do wykonania z drugą osobą lub samodzielnie)

Cel: identyfikowanie złości

Potrzebne materiały:

- papier,
- kredki,
- pisak,
- nożyczki,
- opcjonalnie elementy dekoracyjne.

Opis zabawy: zabawa może przebiegać w dwóch wersjach w zależności od możliwości dziecka.

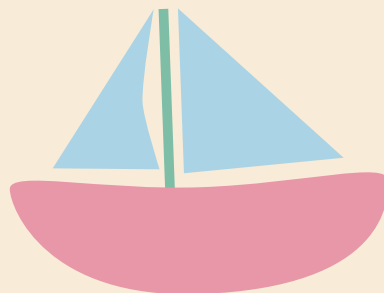
Wersja 1. Dziecko rysuje łódkę, która nosi nazwę Złość. Na tej łódce umieszcza to, co go złości: „Pakujemy na łódkę to, co złości dziecko” – możemy to napisać lub narysować.

Wersja 2. Możemy stworzyć przestrzenną łódkę, dziecko może ją także ozdobić i na małych karteczkach zapisuje lub rysuje, co je złości. Następnie umieszcza to na swojej łódce. Na koniec łódka odpływa – ustalamy symboliczny rytuał.

Instrukcja: „Zrobimy dziś łódkę, ale to nie będzie zwykła łódka. To będzie łódka o nazwie Złość. Na jej pokład zapakujemy wszystko, co Cię złości, a gdy będzie gotowa, to wypłynie z naszego portu”.

Wskazówka: ważne, żeby dziecko mogło wyrazić i nazwać, co je złości. Może też wrócić do spraw, które je złościło w przeszłości. Opiekun może wykonać własną łódkę, by pokazać, że on też się złości.

Możliwe modyfikacje: zabawa może być wykonana na papierze lub, jeśli to możliwe, w zabawie może powstać przestrzenny model.



3. „Witajcie w naszej bajce, wita rozzłoszczony Wąsik i Dziadek” (odgrywanie ról do wykonania z drugą osobą)

Cel: wyrażanie złości poprzez zabawę

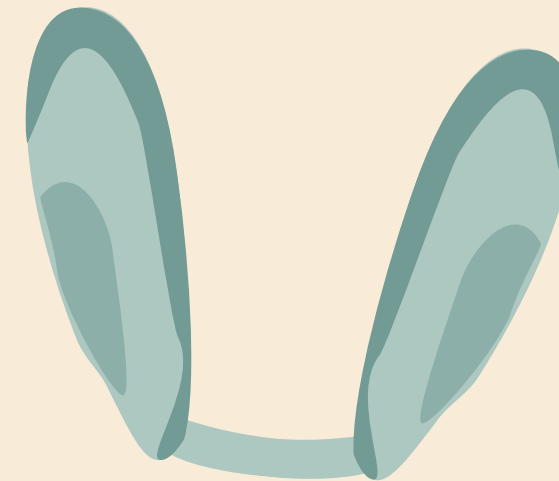
Potrzebne materiały: opcjonalnie możemy, bawiąc się w odgrywanie ról, użyć rekwizytów zgodnych z rolą, np. czapka kapitana dla dziadka czy uszy zajączka.

Opis zabawy: w tej zabawie dziecko może wcielić się w rolę Wąsika i wyrazić złość, a zadaniem dorosłego jako Dziadka jest odpowiedzieć na tę emocję. Zabawa może przebiegać według scenariusza opartego na bajce, ale możemy też wprowadzać własne zmiany.

Instrukcja: „Dziś stworzymy własny teatr. Ty będziesz Wąsikiem, a ja Dziadkiem”.

Wskazówka: warto zachęcać dziecko do ekspresji emocji oraz wzmacniać jej wszelkie przejawy.

Możliwe modyfikacje: zabawa może przebiegać według scenariusza opartego na bajce, ale możemy też wprowadzać własne zmiany. Starsze dzieci mogą wybierać rolę i być na przykład Dziadkiem.



WSKAZÓWKI, JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O ZŁOŚCI:

Przede wszystkim potrzebujemy normalizować, czyli uznawać za zupełnie naturalne pojawianie się złości. Ponadto możemy powołać się na treść bajki, w której złość jest potrzebną emocją.

Warto pozwolić dziecku na przeżywanie złości, zachęcać do jej wyrażania i stwarzać do tego bezpieczną przestrzeń.

Dziecko w obliczu choroby może złościć się na fakt bycia chorym, warto to dostrzec. Dziecko ma prawo do swoich emocji.

Edukowanie na temat złości jest niezwykle istotne. W bajce zostały opisane ważne aspekty złości. Warto wspólnie z dzieckiem zwrócić uwagę na to, jak główny bohater czuł się, gdy się złościł, oraz co robił, a także jakie zachowania były pomocne.

Złość bywa problematyczna ze względu na różne sposoby radzenia sobie z nią. Wyjaśniając właściwe i zdrowe sposoby ekspresji złości, można odnieść się do bajki oraz zabaw, używając np. komunikatu: **„Zdrowe wyrażenie Twojej złości nie będzie raniło innych, a jeśli podczas Twojej złości ktoś ucierpi, to zawsze możesz za to przeprosić”**.

Warto zaznaczyć, że kochamy dziecko, nawet gdy się złości. Często dzieci, a zwłaszcza dziewczynki, nie pozwalają sobie na wyrażanie własnej złości w obawie o brak akceptacji rodziców. Dzieci w obliczu choroby mogą także tłumić złość, w obawie, żeby nie sprawiać opiekunom jeszcze większych problemów, widząc, jak wiele trudu pojawia się w związku z samą chorobą.

Pomocne w edukowaniu dziecka na temat emocji oraz radzenia sobie z ich regulowaniem jest modelowanie, czyli to, kiedy dziecko może obserwować rodzica, który się złości „w zdrowy sposób”, nie raniąc innych, ale jednocześnie nazywając to, że się złości.

Ważna w rozmowach o emocjach jest także wyrozumiałość i łagodność w stosunku do siebie. Nikt z nas nie jest idealny i nie istnieją idealne scenariusze rozmów. Ważne, żeby były wystarczająco dobre. Niezwykle istotna jest nasza dostępność emocjonalna w kontakcie z dzieckiem, szczególnie w tak trudnej sytuacji, jaką jest choroba dziecka.

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

Koordynator wydawniczy: Marlena Fiedorow

Korekta: Anna Kołodziejaska

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

Poznań 2023

Wydanie I

Druk: Drukarnia Akcygraf

