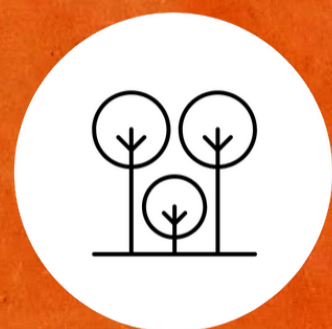
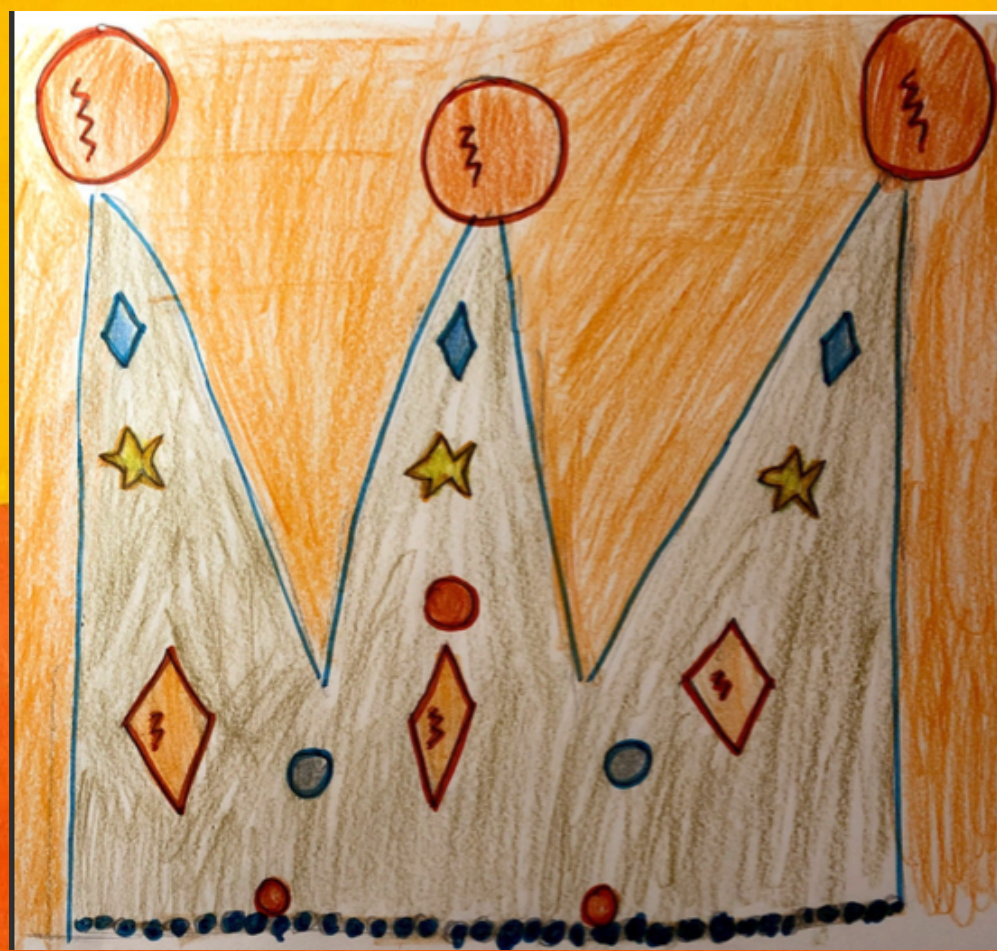


Bajka o tajemniczych koronach

Anna Grochulska i Agata Blady



INTROSFERA

TERAPIA I ROZWÓJ

01

Za siedmioma górami, za ośmioma lasami i pięcioma rzekami w Królestwie Spokoju mieszkała księżniczka Zuzanna (*w naszej bajce tak będzie miała na imię, ale możesz tu wstawić imię swojego dziecka, księżniczka może być też oczywiście księciem*). Była bardzo wesołą dziewczynką i lubiła się bawić z innymi dziećmi (*możesz dodać inne cechy, takie, jakie ma twoje dziecko. Na przykład: księżniczka Zuzanna bardzo lubiła kolor zielony i lody malinowe, albo księżę Jan bardzo lubił układać budowle z kłoców i bawić się ze swoim psem Szczotką*). Mieszkańcy Królestwa Spokoju wiedli takie życie, jak ty i twoi rodzice, bo nawet w bajkach rodzice czasem chodzą do pracy, a dzieci do szkoły. Takie to było królestwo!

Pewnego razu na zamek zawitał obwoźny handlarz z dalekich stron. Rozłożył swój stragan w największej komnacie, by wszyscy mogli zobaczyć, co przywiózł. Były tam różne rzeczy: wschodnie pachnidła, rozmaite zioła, porcelanowe króliczki, kolorowe dywany i suknie jedwabne. Były też wisiorki, bransoletki i kolczyki o niezwykłych wzorach (*możecie razem narysować te wszystkie rzeczy na kartce*). Dwórki, dworzanie i mieszkańcy królestwa przebierali w towarze, chwalili, cmokali, targowali się i kupowali. Gdzieś pomiędzy różnymi świecidełkami leżała mała, złota korona. Niektórzy jej dotykali, ale potem odkładali z powrotem, bo nie wiadomo było do końca, co z nią zrobić. Czemu służy, czy to brosza, czy wisiorek, czy może ozdoba do postawienia w domu? Nikt jej nie kupił, ale wielu ją oglądało, obracając w palcach.



Ilustracja: Maria Gidzińska, 8 lat

02

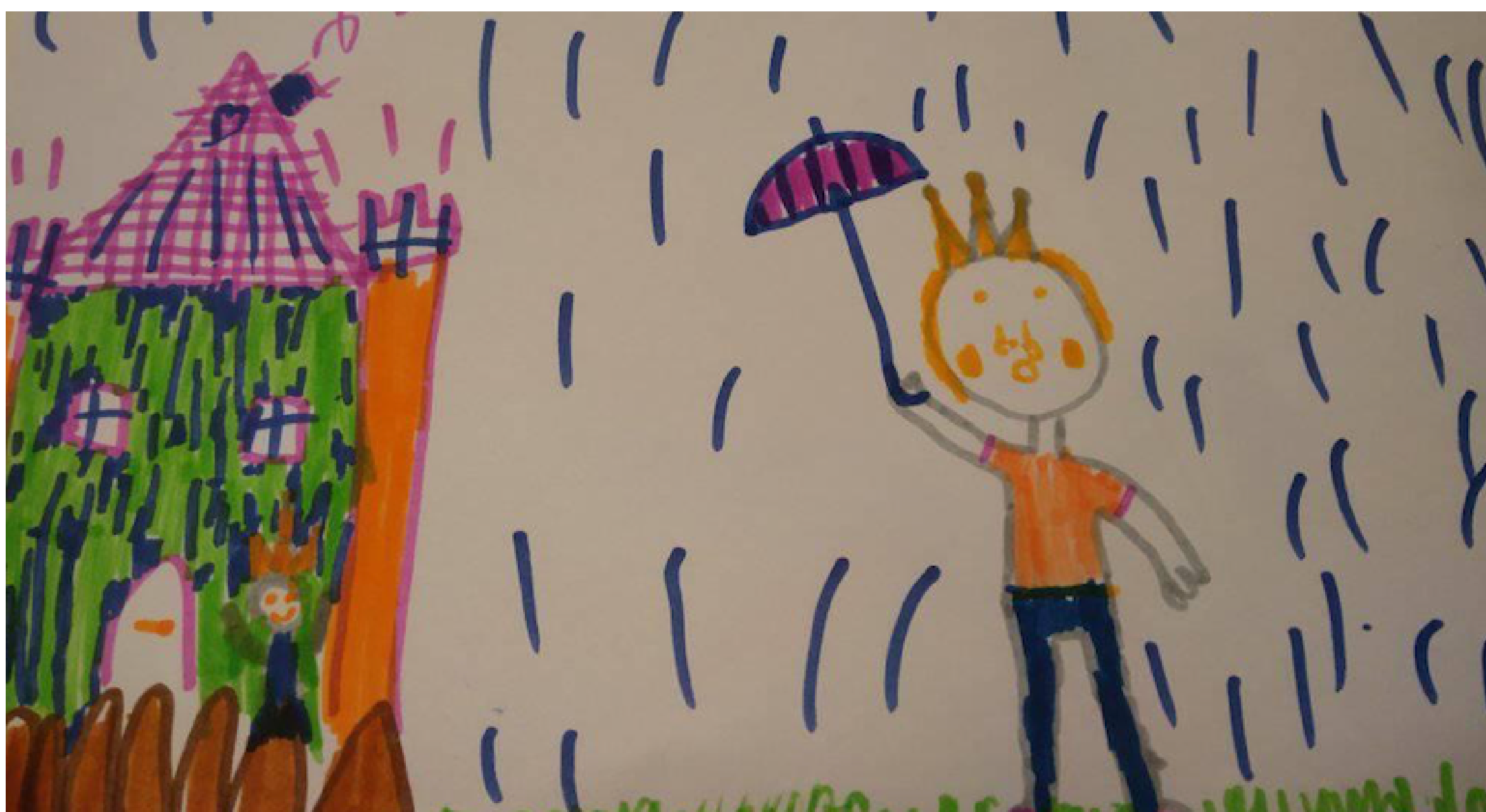
Po jakimś czasie nieznajomy sprzedawca zniknął tak samo niespodziewanie, jak się pojawił. Nikt nie pamiętał, jak wyglądał i jak miał na imię, bo wszyscy byli skupieni na rzeczach, które przywiózł. Tymczasem w królestwie zaczęły dziać się dziwne rzeczy. Na głowach niektórych mieszkańców pojawiły się małe korony, dokładnie takie same, jak ta, którą oglądali na straganie. Księżniczka Zuzanna przypatrywała się temu z zaciekawieniem.

– Mamo, tato, co to są za korony? Skąd one się biorą? – pytała rodziców. Król i królowa, którzy wyglądali dokładnie tak, jak twoi rodzice, sami nie wiedzieli, skąd one się wzięły i dlaczego się pojawiają. Nikt w całym Królestwie Spokoju nie wiedział. A ludzi z tajemniczymi koronami przybywało i na zamku, i w miasteczku.

U większości osób korony same zniknęły po kilku dniach. Jednak niektórzy zauważyli, że ich korony zaczęły stawać się coraz cięższe i większe. Z czasem tak im przeszkadzały, że musieli poszukać pomocy, jak się ich pozbyć. Nie mogli też wyjść z domów, więc w nich zostali. Na zamek i do miasteczka powoli zaczął wkradać się niepokój. Król i królowa martwili się o swoje królestwo.

– To może być niebezpieczne – powiedziała królowa.

– Tak, musimy zacząć działać – dodał król i wezwał nadwornych medyków, którzy od jakiegoś czasu badali tę sprawę, oraz wróżkę Izabellę, która przejazdem bawiła w gościnie w Królestwie Spokoju.



Ilustracja: Natalia Kostro, 7 lat

03

– Zebrałem was wszystkich tutaj, żeby się was poradzić – powiedział król – Nie wiemy, co się dzieje w Królestwie Spokoju. Dużo osób ma na głowie tajemnicze korony, których nie może zdjąć. Te korony stają się coraz większe i cięższe. Nie działa żadne ze znanych nam zaklęć. Nie wiemy, co począć, bo taka sytuacja się jeszcze nie zdarzyła w naszym królestwie.

Zebrani medycy, którzy w swoim życiu widzieli już niejedno, orzekli:

– Królu! Opiekujemy się mieszkańcami, którzy zostali w domach i szukamy skutecznego zaklęcia, które pomoże nam zdjąć tajemnicze korony z głów twoich poddanych. Odkryliśmy już jedną bardzo ważną rzecz, która pomoże nam w tych trudnych czasach: Nie można dotykać koron innych ludzi, jeśli nie chce się samemu mieć korony na głowie. Żeby nie było więcej takich przypadków, najlepiej jest ogłosić poddanym, aby zostali przez jakiś czas w domach, bo można takiej korony dotknąć niechcący w tłumie.

– To bardzo dobry pomysł. Zaraz wygłoszę stosowne orędzie – orzekł król i posłał po heroldów.

– Nie martw się królu, były już w naszym królestwie ciężkie chwile i zawsze znajdowaliśmy wspólnie rozwiązanie – uspokajali medycy – Tym razem też coś wymyślimy, ale żebyśmy mogli spokojnie pracować, mieszkańcy muszą przestrzegać orędzia i pozostać w domach.

Do rozmowy włączyła się wróżka Izabella, która do tej pory uważnie się przysłuchiwała.

– Królu! Dajmy medykom robić swoje, a ja tymczasem zainstaluję w całym królestwie czarodziejskie mydélka, żeby każdy, kto przypadkiem dotknie korony innego mieszkańca, mógł umyć nim ręce. Wtedy czar się zatrzyma i korona nie pojawi się na głowie mieszkańca.



Ilustracja: Maria Gidzińska, 8 lat

04

– Świetny pomysł, wróżko – powiedział król. – Wyczaruj nam takie mydełko. Wróżka wyjęła swoją czarodziejską różdżkę, machnęła trzy razy, wypowiedziała magiczne zaklęcie i w królestwie pojawiły się mydełka. Izabella zadbała też o to, żeby mieszkańcy Królestwa Spokoju wiedzieli, jak i kiedy trzeba myć ręce. Na zaklętej kartce była instrukcja, jak to robić (*rodzicu, porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak i kiedy myć ręce*).

Oto orędzie, jakie wygłosił król do swoich poddanych:

Drodzy mieszkańcy Królestwa Spokoju! W naszym królestwie pojawiły się tajemnicze korony. Dopóki nie znajdziemy zaklęcia, jak się ich pozbyć, musicie pozostać w domach, nie spotykać się z innymi ludźmi, nie chodzić do szkoły, ani do pracy, żeby nie dotykać koron innych osób. Musicie też często myć ręce czarodziejskim mydełkiem wróżki Izabelli. W ten sposób wszyscy będziemy bezpieczni i sprawimy, że nowych koron będzie mniej. Nie zapominajcie też o samotnych mieszkańcach naszego królestwa i bądźcie gotowi do pomocy. Nasi medycy i wróżka Izabella cały czas szukają sposobu, jak się pozbyć tajemniczych koron. Dopóki jednak nie znajdziemy na nie zaklęcia, stosujcie się do tych zaleceń.

Mieszkańcy posłuchali króla i zostali w domach. Księżniczka Zuzanna patrzyła przez okno swojej komnaty na puste uliczki królestwa. Prawda jest taka, że było jej trochę smutno, że nie może się bawić z innymi dziećmi i że nie będzie balu, na który tak długo czekała. Widziała też, że jej rodzice są zmartwieni, więc ona sama też trochę się bała.

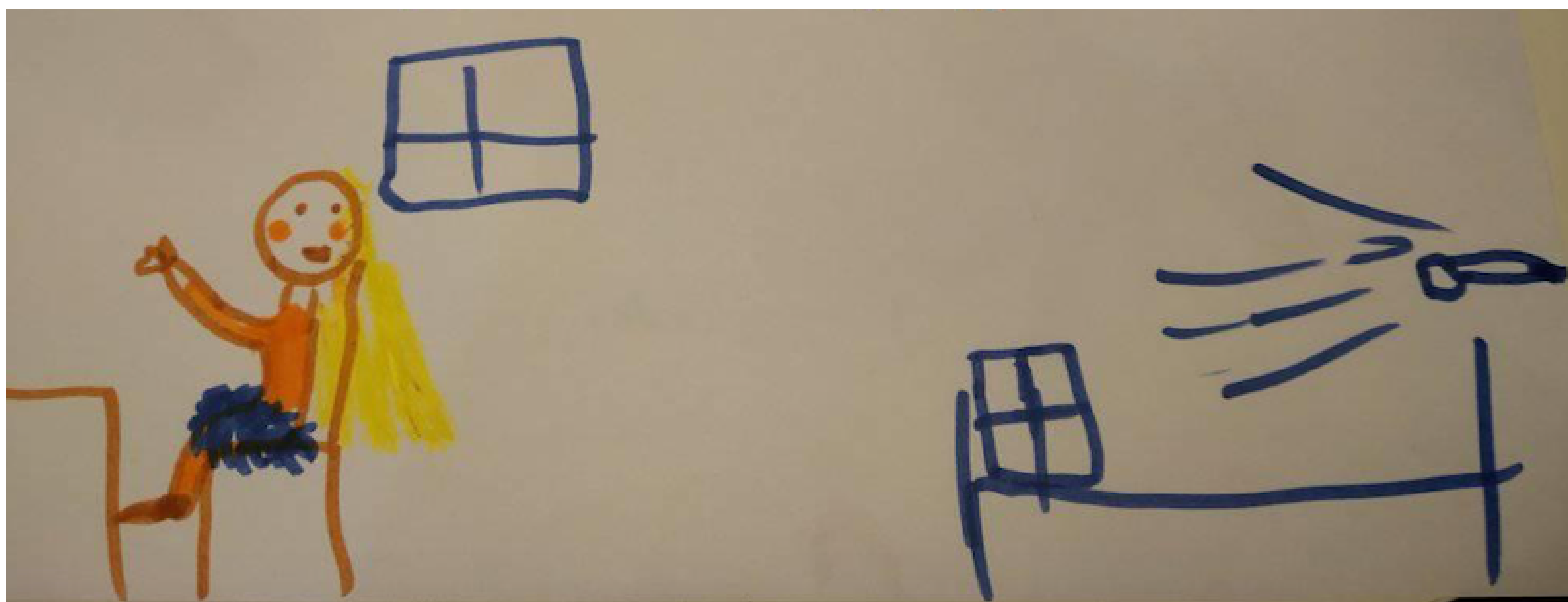


Ilustracja: Maria Gidzińska, 8 lat

05

- Tato, trochę się boję – powiedziała do króla.
- Wiem kochanie, wszyscy się trochę martwimy. To normalne, bo jeszcze nie mamy na tajemnicze korony zaklęcia i nasi medycy potrzebują czasu, żeby je opracować. Ale wiemy już, co możemy zrobić, żeby nowych koron było mniej i żebyśmy byli bezpieczni. Dlatego właśnie musimy na razie zostać w domach i myć ręce mydłem wyczarowanym przez wróżkę Izabellę. Powiem ci coś jeszcze. Dawno temu w naszym królestwie zdarzały się różne trudne sytuacje i choć bywało, że na początku nie wiedzieliśmy co zrobić, to w końcu zawsze sobie jakoś radziliśmy. Tym razem też tak będzie. Dorośli są od tego, żeby rozwiązywać nawet najtrudniejsze sytuacje.
- Tato, a co mogę w tym czasie robić? Ja nie chcę cały czas siedzieć w domu!
- Kochanie, rozumiem cię, wszystkim nam będzie teraz trudniej. Musimy być jednak cierpliwi i poczekać. Pomyśl, możesz teraz robić dużo fajnych rzeczy – bawić się klockami, rysować, czytać książki, układać puzzle i wiele innych. Możesz śpiewać, tańczyć i oglądać ulubione bajki. A twoi nauczyciele zadbają o to, żebyś mogła w domu się też uczyć.

Księżniczka Zuzia przez wiele dni czytała bajki, rysowała i bawiła się. Czasem była wesoła, na przykład wtedy, kiedy grała z rodzicami w różne gry, czasem smutna, bo tęskniła za koleżankami i kolegami oraz za babcią i dziadkiem, których nie mogła teraz odwiedzać. Wtedy przytulała się do rodziców i było jej lepiej. Wychodziła też na spacer do ogródka ze swoim psem Szczotką, karmiła dzikie wiewiórki i ptaki, których dużo więcej niż wcześniej zaczęło pojawiać się w okolicy.

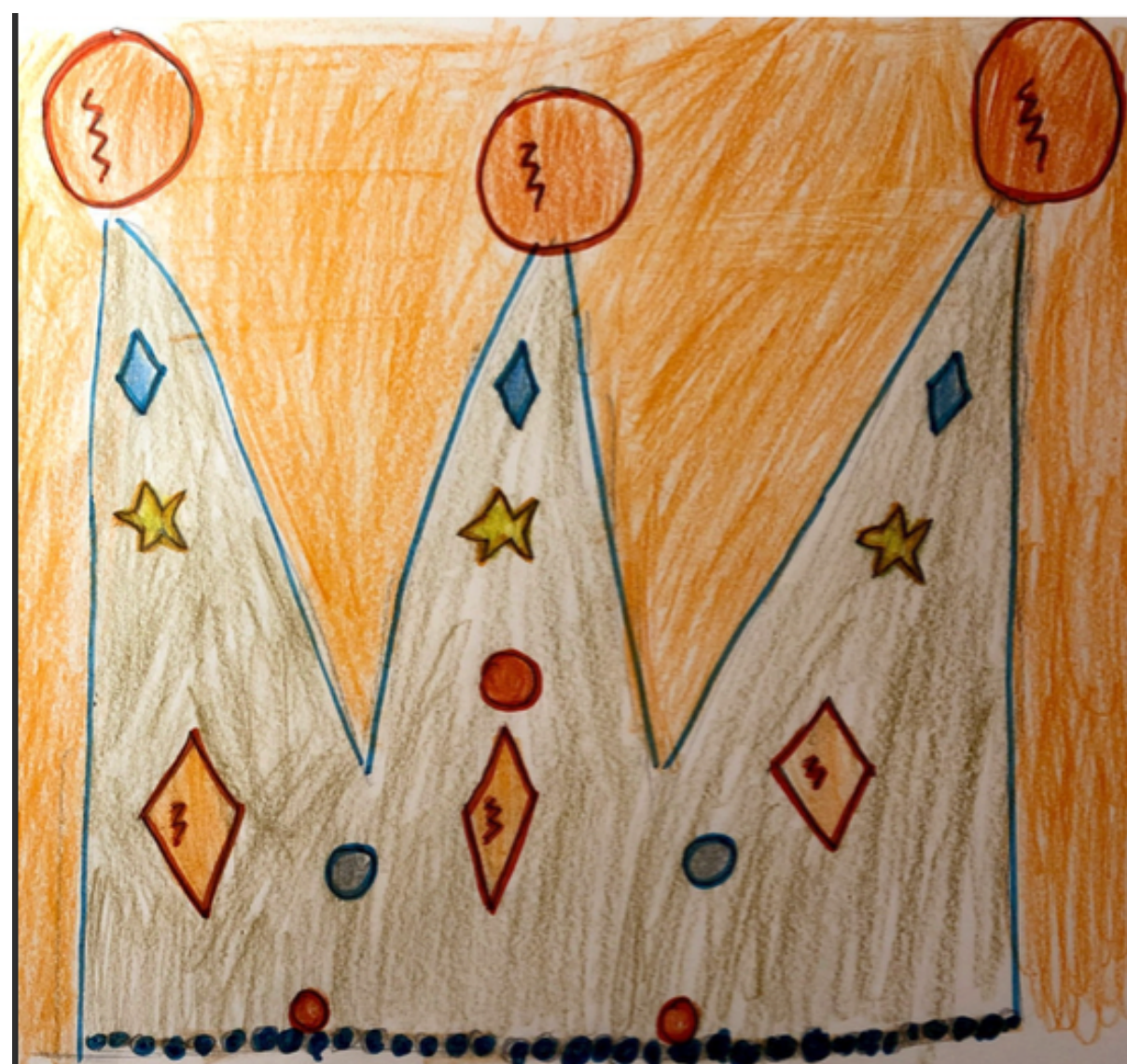


Ilustracja: Natalia Kostro, 7 lat

06

Dni mijały. Na głowach dworzan i mieszkańców królestwa, którzy zastosowali się do mądrych rad medyków i króla i starali się spędzać ten czas w swoich domach, nie pojawiały się już korony. Wszyscy powoli nauczyli się żyć w tej nowej sytuacji i zaczęli zauważać dobre rzeczy, które im przyniosła. Rodziny spędzały ze sobą dużo czasu rozmawiając i bawiąc się, częste mycie rąk czarodziejskim mydełkiem stało się codziennością, a ci, którzy nie mieli bliskich, zawsze mogli liczyć na pomoc innych. Ludzie czuli, że stosując się do zaleceń pomagają w pozbyciu się tajemniczych koron z królestwa. Wierzyli też, że nadworni medycy i wróżka Izabella zrobią wszystko, żeby wymyślić zaklęcie na tajemnicze korony.

I faktycznie, po jakimś czasie korony dworzan i ludzi w miasteczku zaczęły maleć, a potem zniknąć. Księżniczka Zuzanna w końcu mogła znowu zacząć wychodzić z zamku i bawić się z innymi dziećmi. W Królestwie Spokoju zapanowało szczęście, a jego mieszkańcy cieszyli się, że znowu mogą spędzać razem całe dni, spotykać się ze sobą i robić te wszystkie rzeczy, które robili kiedyś. Pokochali swoje życie jeszcze mocniej i byli wdzięczni za każdą jego chwilę.



Ilustracja: Maria Gidzińska, 8 lat

07

Drogi Rodzicu!

Ta bajka może być punktem wyjścia do rozmowy z twoim dzieckiem na temat koronawirusa. Sytuacja zagrożenia zdrowia, w jakiej się znaleźliśmy, jest dla wszystkich nowa i budzi niepokój. Nic więc dziwnego, że wiele osób czuje się teraz zagubionych czy wystraszonych – zarówno dorosłych, jak i dzieci. Jednak dorośli zazwyczaj potrafią zrozumieć swoje obawy, znaleźć wiarygodne źródła informacji, uspokoić się. Dzieci nie mają takich strategii. Docierają do nich strzępki naszych rozmów, wiadomości z telewizji czy internetu, widzą puste półki w sklepach, słyszą o zamknięciu granic. Nie wszystko rozumieją i nie potrafią właściwie zinterpretować tej sytuacji. Dlatego tak ważne jest, by nie zostawiać dzieci z tym samych i nie lekceważyć dziecięcych przeżyć.

Miej świadomość, że spokojny rodzic to spokojne dziecko

Dzieci mają niezwykłą umiejętność wyczuwania stanów emocjonalnych swoich rodziców i dopasowywania się do nich. To rodzice są źródłem wiedzy o świecie, zwłaszcza dla maluchów. Dziecko myśli „jeżeli moja mama czy tata się boi, to ja też mam powód, by się bać”. Dlatego niezmiernie ważne jest, aby dorośli przyjrzeni się temu, jak sami się zachowują i jak sami radzą sobie z własnym lękiem. W obecnej sytuacji naturalne jest, że my, dorośli, także się boimy. Warto zaakceptować zarówno to, że mamy prawo tak teraz czuć, jak również to, że nie mamy wpływu na tę sytuację, nie możemy jej w pełni kontrolować i wiedzieć, jak ona się potoczy i zakończy. Takie tolerowanie niepewności jest bardzo skuteczną metodą w radzeniu sobie z własnymi zmartwieniami.

Oswajaj własny lęk

Można sobie pomóc stosując różne strategie – wyznaczyć czas na zmartwienia czy godziny, w których sprawdzamy informacje na temat koronawirusa, aby nie być na stałe podłączonym do newsów. Można też zaplanować ciekawe aktywności na czas spędzony w domu, na które nie mieliśmy wcześniej czasu. Sposobem na poradzenie sobie, jak najbardziej słusznym, jest podejmowanie działań mających zminimalizować zagrożenie – na przykład odpowiednie mycie rąk, stosowanie środków dezynfekujących, niewychodzenie z domu bez potrzeby, ograniczenie kontaktów z osobami starszymi, unikanie zatłoczonych miejsc. Pomocna okaże się też rozmowa z bliskimi, poczucie humoru, rozrywka, czy, dla niektórych, strategie związane z duchowością, medytacją.

Porozmawiaj z dzieckiem

Każde dziecko, podobnie jak każdy dorosły, jest inne i inaczej reaguje na tę sytuację. Niektóre dzieci mogą zadawać dużo pytań, inne będą milczeć, a jeszcze inne zachowywać się tak, jakby nic się nie stało lub radośnie odpowiadać, że w sumie to się cieszą, bo nie muszą chodzić do szkoły. Obserwuj swoje dziecko. Ono nie zawsze musi pytać wprost. Może rzeczywiście o tym nie myśli, ale może być też tak, że trudno jest mu wyrazić swoje niepokoje. Jednak informacje o koronawirusie z pewnością do niego docierają – nie chodzi przecież do szkoły czy do przedszkola, nie wychodzi do sklepu czy na plac zabaw, nie odwiedza babci i dziadka, a rodzice częściej zwracają uwagę na mycie rąk. Dla dzieci to wszystko są sygnały, które mogą wzbudzać stan alarmowy i powodować niepokój. Dlatego nie ma co udawać, że nic się nie dzieje. Jeżeli dziecko nie dostanie od rodziców wyjaśnienia, może sobie stworzyć wizję nieodpowiadającą rzeczywistości.

Rozmowa z dzieckiem powinna odbyć się w spokojnej i bezpiecznej atmosferze. Pamiętaj, że poczucie bezpieczeństwa dzieci jest w dużej mierze uzależnione od poczucia bezpieczeństwa rodziców, dlatego przyjrzyj się sobie. Jeżeli trudno jest ci poradzić sobie z własnym lękiem, poproś partnera lub inną bliską osobę o pomoc w rozmowie z dzieckiem.

Bądź szczery

Bądź szczery i mów to, co wiesz. Nie warto koloryzować i opowiadać, że sytuacja wróci do normy za dwa tygodnie. Nikt nie wie, jak będzie, nie ma co oszukiwać. Wspieraj dziecko, ale nie dawaj obietnic bez pokrycia. Spokojnie wyjaśnij, co się dzieje, słowami dostosowanymi do wieku dziecka. Poinformuj o wirusie, opowiedz, jak można się zarazić i jakie objawy daje choroba, ale też zapewnij, że większość osób szybko dochodzi do zdrowia.

Daj nadzieję i poczucie bezpieczeństwa – wyjaśnij, że po to nie chodzimy do szkoły czy pracy, aby powstrzymać wirusa, że są naukowcy, którzy pracują nad szczepionkami i że osoby dotknięte koronawirusem otrzymują pomoc. Pokazuj też, co sami robimy, żeby nie zachorować – zostajemy w domu, dbamy o seniorów robiąc im zakupy, przestrzegamy zasad higieny. Kiedy dziecko zapyta, czy jesteśmy bezpieczni, będziesz mógł powiedzieć, że robimy wszystko, żeby tak było. To ważne dla niego słowa, które przyjmie z ulgą. Ze starszym dzieckiem możesz porozmawiać o fałszywych informacjach, jakie się teraz pojawiają i nauczyć korzystania z wiarygodnych źródeł.

Poważnie potraktuj obawy dziecka

Razem z dzieckiem rozpoznaj i nazwij uczucia, które mu towarzyszą. Pozwól dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są ważne i właściwe. Z empatią reaguj na to, czego doświadcza dziecko. W żadnym wypadku nie wyśmiewaj czy nie zawstydzaj dziecka. Nie mów „nie ma się czego bać”, „uspokój się”, „nie przesadzaj”, nie odwracaj uwagi i nie zmieniaj tematu, kiedy dziecko zaczyna pytać, czy dziadek zachoruje. Już samo nazwanie i zaakceptowanie emocji powoduje, że zaczynamy sobie z nimi radzić, oswajamy je.

Daj dziecku możliwość wygadania się i zadawania pytań. Nie zostawiaj go samego ze swoimi lękami. Twój syn czy córka może martwić się nie tylko o własne bezpieczeństwo, lecz także o zdrowie krewnych. Może być też tak, że w waszym domu po raz pierwszy pojawi się temat śmierci.

Powiedz, że strach w takiej sytuacji jest naturalny. Zaakceptowanie dziecięcego lęku nie tylko pomaga mu poradzić sobie z nim, pokazuje też, że akceptujesz to, że dziecko się boi. Dajesz dziecku sygnał, że może mówić o tym, jak się czuje, może pokazywać siebie takim, jakie jest, że to uznajesz, dzięki czemu budujesz też poczucie własnej wartości dziecka.

Naucz dziecko radzić sobie z lękiem

Rodzina to dla dziecka pierwsze „laboratorium”, w którym sprawdza, co się z danym uczuciem dzieje i jak na nie reagują bliscy. Dzięki temu, przyglądając się rodzicom, uczy się, jak samo ma sobie z nim radzić. Dlatego bądź uważny na to, co mówisz i jak reagujesz na informacje o wirusie.

Porozmawiaj też z dzieckiem, jak sobie radzić z lękiem. Opowiedz, co tobie pomaga w trudnych sytuacjach, zastanówcie się, które z tych sposobów mogą być dobre dla dziecka. Może jest to czytanie książek, słuchanie muzyki, może stosujesz techniki wyobrazeniowe czy relaksacyjne, a może pomaga ci rozmowa z bliskim czy pobycie w samotności.

Niezależnie od sposobu radzenia sobie dziecko zawsze musi mieć poczucie, że rodzic jest gotowy je wspierać. To może być bliskość fizyczna, przytulenie, a czasem po prostu świadomość, że dziecko zawsze może przyjść i porozmawiać, mimo, że w konkretnym momencie nie wyraża do tego gotowości.

10

Bądźcie teraz razem

Nie rozmawiaj tylko o koronawirusie. Teraz masz szansę spędzić z dzieckiem całe dni – pograjcie w planszówki, skorzystajcie z dostępnych zasobów w internecie, czytajcie książki, oglądajcie razem filmy, upieczcie ciasto. Róbcie wszystko to, na co wcześniej brakowało wam czasu. Potraktuj tę sytuację jako nową możliwość – nagle wszyscy musimy zwolnić i niespodziewanie dostaliśmy w prezencie czas, którego zawsze było za mało. Wykorzystaj go na bycie razem.



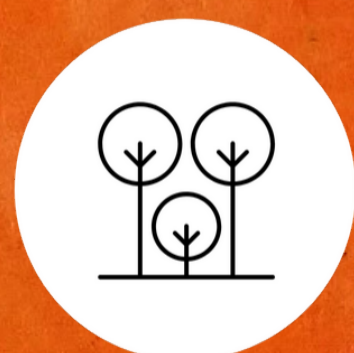
O autorkach: **Anna Grochulska** – psycholog, seksuolog, terapeuta EMDR, **Agata Blady** – psycholog i terapeuta dzieci i młodzieży.

Dziękujemy **Marii Gidzińskiej** i **Natalii Kostro** za wykonanie ilustracji do bajki.

Możecie korzystać bezpłatnie z naszego e-booka. Prosimy jednak, abyście nie dokonywali zmian w treści, a jeżeli będziecie go udostępniać, prosimy o podanie źródła: **Introsfera**.

wszelkie prawa zastrzeżone

www.introsfera.pl



INTROSFERA

TERAPIA I ROZWÓJ