

Jak czytać z dzieckiem bajkę *Czary mamy*?

Dzieciom w wieku 4-9 lat trudno mówić o uczuciach w taki sposób, w jaki robią to dorośli. Nie są na tyle dojrzałe, by w pełni je wyrażać, dlatego często po śmierci osoby, którą kochały, zamykają się w sobie, zagubione we własnej tęsknocie. Pomóżmy dzieciom wyrażać uczucia w ich własnym języku - poprzez wspólną zabawę lub lekturę.

Opowiadanie *Czary mamy* jest pierwsze z cyklu bajek terapeutycznych Fundacji Hospicyjnej, które ukazywać się będą pod wspólną nazwą „Bajka Plasterek”. Mamy nadzieję, że proponowane w serii bajki, tak jak plasterki w wypadku fizycznych skaleczeń, sprawdzą się i pomogą zboliałym dziecięcym sercom. *Czary mamy* to książka przeznaczona dla dzieci w wieku 4-9 lat, którym zmarła mama. Może ją dziecku czytać tata, bliski opiekun, nauczyciel lub terapeuta.

W jaki sposób bajka *Czary mamy* wspiera dziecko w żałobie?

Jednym z najlepszych sposobów pomagania dziecku, które straciło bliską osobę, jest słuchanie jego opowieści. Opowiadając swoją historię, dziecko może się samouzdrawiać. Wiele dzieci chce rozmawiać z bliskimi o tym, co się wydarzyło, co myślą i co czują. Czasem jednak, z różnych powodów, jest to dla nich zbyt trudne i w przeżywaniu swojej żałoby „się zatrzymują”. W tych sytuacjach z pomocą może przyjść bajka terapeutyczna.

Podczas czytania bajki *Czary mamy* dziecko z jednej strony ma szansę utrzymać dystans w stosunku do historii, która przytrafiła się komuś innemu. Przepracowuje trudny temat w bezpieczny sposób: przygląda się opowieści o osieroconym chłopcu z pewnej odległości. Z drugiej strony dziecko angażuje się w tę historię poprzez identyfikację z głównym bohaterem, z którym łączy go wspólnota losu. Wczuwa się w jego emocje, które zmieniają się pod wpływem różnych wydarzeń. Wraz z chłopcem dziecko może przeżywać kolejne uczucia występujące w żałobie, jak: zdumienie, złość i lęk, smutek, tęsknotę, ulgę i radość. Opowiadanie zatem może poruszyć w dziecku tkwiące emocje, pomóc je odkryć, nazwać i zrozumieć. Dziecko może poczuć, tak jak Jaś, pustkę i chaos, by w końcu otworzyć się, odczuć swój ból, podzielić się nim i zyskać nadzieję, że może być lepiej.

Jak przebiega proces żałoby?

Bajka *Czary mamy* opowiada historię chłopca, którego mama niespodziewanie umarła. Chłopiec staje przed wyzwaniem zrozumienia tego, co się wydarzyło i odnalezienia się w całkiem nowej, niezwykle trudnej sytuacji. Dziecko-słuchacz, które również, podobnie jak chłopiec, straciło mamę, prawdopodobnie zmagają się z podobnymi uczuciami i wyzwaniami, które wyznaczają poszczególne etapy żałoby. Nie wszystkie one muszą się pojawić.

Dezorientacja i złość

Początkowo chłopiec nie wie, co się dzieje, przeżywa pustkę i chaos. Potem pojawia się niepewność, dezorientacja i złość. Nowa sytuacja jest krańcowo różna od dotychczasowych jego doświadczeń, a fakt, że nie ma na nią żadnego wpływu, pogłębia intensywność odczuć.

„Tego nie robi się własnemu dziecku. Kto niby teraz ma je rano budzić? Albo przygotowywać ubranie, „na dwór” i „do przedszkola”. Albo wozić na angielski i nucić z Jasiem „Panie Janie”.

Dezorientacja, niedowierzanie, złość na osobę zmarłą to naturalne uczucia związane z żałobą, bardzo trudno jednak nimi się dzielić z innymi, gdyż uruchamiają poczucie winy i wstydu.

Zamrożenie uczuć

Od początku historii wiernym towarzyszem chłopca jest przytulanka-wilczek, którą mama „wyczarowała” ze skrawków różnych materiałów. Wilczek jest przyjacielem chłopca. Pewnego razu wilczek się zagubił. Od tego momentu chłopiec zamyka się w sobie na dobre. Zniknięcie wilczka to jakby odcięcie się od myśli o zmarłej mamie, zamrożenie własnych emocji, zagubienie.

„Najpierw mama, potem wilk. To co się kocha, potrafi zniknąć - pomyślał z goryczą i przyrzekł sobie, że z tą miłością będzie uważał. Zawracanie głowy, trele morele i nic więcej”.

Poczucie osamotnienia, zamknięcie się w sobie, to bardzo częste stany, które pojawiają się w czasie żałoby, zwłaszcza w pierwszych tygodniach i miesiącach jej trwania. Często w tym okresie osoba w żałobie zachowuje się tak, jakby nic się nie stało. Etap zamrożenia uczuć może bardzo się wydłużać i mieć niebezpieczne konsekwencje dla rozwoju emocjonalnego.

Niezrozumienie ze strony otoczenia/osamotnienie

Dorośli w bajce odzwierciedlają często spotykane postawy w trakcie przeżywania śmierci i żałoby. Interesują się chłopcem, ale jednocześnie nie potrafią przekazać trudnych informacji, dowiedzieć się, co rzeczywiście dziecko odczuwa, lub udzielają powierzchownego wsparcia. Najbliższa dla Jasia osoba, jego tata, pochłonięty jest własną żalobą i nie zauważa zniknięcia ważnej dla dziecka przytulanki. Jest blisko, a jednocześnie bardzo daleko.

„ - Kochanie, nie płacz, to nic nie pomoże - kiedy Jaś z wilczkiem wcale nie płakali.
- Biedne dziecko, musisz się z tym pogodzić - kiedy oni chcieli, by było jak dawniej.
- Dasz radę, jesteś dużym chłopcem - kiedy oni dobrze wiedzieli, że Jaś wcale jeszcze duży nie jest i że spotkała go wielka niesprawiedliwość”.

„Taka między nimi była niepisana umowa. Rozmawiali o tym, co sływać na zewnątrz, a nie w ich sercach. O pracy, o przedszkolu, o planowanych wakacjach, o nowej grze, którą widział u Jacka, ani słowa o mamie. To o wilczku też nie chciał”.

Chaos i jednocześnie przymus zorganizowania na nowo codzienności to najczęstsze wyzwania, jakich doświadczają osoby na początkowym etapie żałoby. W tym czasie trudne jest również to, że każdy członek rodziny przeżywa żalobę inaczej.

Odmrożenie uczuć

Przełomową sceną jest odnalezienie wilczka. W chłopcu budzą się wreszcie emocje. Obudzona w tacie uważność i zaraz potem gotowość na spędzenie czasu z dzieckiem pomogły rodzinie uruchomić kolejne uczucia, dopuścić ból i tęsknotę oraz podzielić się nimi ze sobą. Syn wraz z tatą oddają się wspomnieniom, sprowokowanym przez skrawki materiałów, z których uszyty został wilczek. Obaj zanurzyli się w przeszłość. Dzięki wspomnieniom odzyskali kontakt ze zmarłą i nauczyli się o tym rozmawiać.

„Skąd w ich domu mógł się wziąć materiał w ciapki? Wspólne wakacje w górach, obiady u babci, pierwsze kroki Jasia, nowa lodówka i uśmiechnięta mama na jej tle. Teraz też jakby z nimi była”.

Uruchomienie uczuć, podzielenie się nimi z bliskimi, przywołanie wspomnień, to niezbędny krok w procesie żałoby. Znacznie łatwiej go osiągnąć, gdy spędza się razem czas i szuka możliwości porozumienia się z członkami rodziny poprzez ich ulubione zajęcia.

Nowe rytuały

Bajka kończy się sceną wspólnego przyrządzania szarlotki, którą często piekła mama. Tata i chłopiec pierwszy raz wspólnie przygotowują ciasto, zastępując w tym zmarłą. Idą jej śladami, ale także tworzą coś nowego. Swój nowy rytuał. Działając razem, zyskują też nadzieję, że przyszłość może jeszcze mieć dobre barwy. Razem idą w przyszłość, w której nie ucieka się od wspomnień. Chłopiec odzyskuje swojego tatę, a tata odzyskuje kontakt z dzieckiem. Chłopiec i jego tata doświadczają, że w żałobie, można także odczuwać szczęście. U obu pojawiają się nowe uczucia: wzruszenie miesza się z radością.

„- Bez cytryny, synu, w tym domu nie było i nie będzie szarlotki!

- Tak jest. Ani drożdżówki, ani malinowego dżemu, ani..., ani...

- Ani ryb”.

W naturalnym procesie żałoby w pewnym momencie przeszłość miesza się z przyszłością, a dawne zwyczaje z nowymi działaniami. Rodzina wchodzi na nowy etap, zmienia się. Zadania przynależne wcześniej do zmarłej osoby zaczynają wykonywać inne osoby w rodzinie, a do zwykłej codzienności dodawane są także nowe rytuały. Smutek nie jest już tak wszechobecny.

Jak czytać bajkę?

Jeśli zdecydowałeś się podjąć próbę wsparcia dziecka w żałobie poprzez przeczytanie bajki-plasterka, pamiętaj o kilku zasadach:

- Podczas lektury zapewnij dziecku poczucie bliskości, na przykład razem leżcie na dywanie czy się przytulajcie. W gabinecie terapeutycznym warto zadbać o dobrą atmosferę, opartą na zaufaniu.
- Dziecko powinno mieć możliwość spontanicznego zadawania pytań, a dorosły być gotowy na odpowiedzi, bez negacji któregośkolwiek z nich. Dzięki stawianiu tych pytań dziecko daje sobie szansę otwarcia się na własną sytuację, ponieważ opowiadając o smutku bajkowej postaci, pośrednio wyraża własny. Dla dziecka jest

to łatwiejsze i bezpieczniejsze. Pozwala mu to rozpocząć proces żałoby na własnych warunkach i we własnym tempie.

Przykłady pytań, które możesz usłyszeć:

A gdzie jest jego mama?

Co się stało z mamą Jasia?

Dlaczego on się złości?

Dlaczego on płacze?

Do kogo będzie się teraz przytulał?

Czy moja mama jest z mamą Jasia?

- Nie przywiązuj się do własnej interpretacji bajki. Być może słuchacz będzie miał własne pomysły i rozwiązanie? Początkowo nie prowadź dziecka, ale zadawaj pytania otwarte, które pomogą dziecku odkryć jego własne rozumienie bajki.

Przykłady pytań, które możesz postawić:

A Ty jak myślisz?

A Tobie jak się wydaje, co się stało mamie Jasia?

A Tobie jak się wydaje?

Słyszę, że zastanawiasz się nad tym, kto będzie opiekował się Jasiem...

Ludzie różnie myślą na temat tego co dzieje się po śmierci. Ja uważam, że... A Ty?

- Interpretacja bajki nie jest najważniejsza. Celem jest ułatwienie dziecku wyrażenia własnych myśli i uczuć. Zatem kiedy skończysz czytać, zatrzymaj się na krótki czas, by pozwolić dziecku mówić spontanicznie.

Na końcu opowiadania Jaś z tatą pieką ciasto, wracając w ten sposób do dawnych zwyczajów domu i nadając im swój własny, nowy charakter. To nie ciasto jest tu ważne, ale wspólne wykonywanie czegoś związanego z osobą zmarłą, kojarzonego z nią w sposób pozytywny. To może być przyrządzenie kanapek „à la mama”, wspólny spacer „jak dawniej” trasą, którą ona знаła, czy np. urządzenie miniwystawy rodzinnych zdjęć.

Do opowiadania dołączona jest kolorowanka, którą dziecko może pokolorować według wzoru z książki albo stworzyć własny prototyp. Oczywiście kolorowy szmaciany wilczek to nie jest jego historia, ale łagodne domknięcie historii Jasia.

Co zrobić jeśli...?

- **dziecko z uwagą słucha bajki, a w trakcie zadaje pytania, opowiada**

Podążaj za potrzebami dziecka. Odpowiadaj na pytania, ale staraj się, by to dziecko mogło jak najwięcej opowiedzieć o swoich przemyśleniach.

- **dziecko w trakcie czytania bajki zaczyna zajmować się czymś innym**

Może być to naturalny styl zachowania się dziecka w sytuacjach wymagających koncentracji, ale może to być też znak, że dziecku jest emocjonalnie trudno. Podążaj za potrzebami dziecka. Nie czytaj za wszelką cenę. Gotowość dziecka i przyjazna atmosfera podczas czytania są niezbędnymi warunkami spełnienia terapeutycznej funkcji bajki.

- **dziecko zaczyna bardzo płakać podczas czytania bajki**

Może historia uruchomiła w dziecku silne emocje, którym warto dać wybrzmieć. Podążaj za potrzebami dziecka. Wysłuchaj, przyjmij emocje dziecka i jego sposób widzenia sytuacji. Nie mów zbyt wiele. Przytul, okaż ciepło i zrozumienie. Po prostu zapytaj: Co się dzieje? O czym pomyślałeś?

- **dziecko uważnie słucha, ale jest milczące**

Może dziecko potrzebuje więcej czasu na przepracowanie tego, co usłyszało. Podążaj za potrzebami dziecka. Daj czas na otwarcie się. Możesz użyć słów zachęty: „Co myślisz o tej historii?”. A po przeczytaniu możesz zaproponować wspólne kolorowanie rysunku z wilczkiem, upieczenie razem ciasta lub wykonanie innej czynności kojarzonej z osobą zmarłą. Pamiętaj, że wspólnie spędzony czas zawsze jest okazją do nawiązania porozumienia.

Jak zachęcić do rozmowy?

Oto zestaw pytań, który może pomóc w nawiązaniu porozumienia. Możesz wybrać kilka z nich:

Co zaniekało Ciebie najbardziej w tej historii?

Na co zwróciłeś uwagę?

O czym teraz myślisz?

Co czujesz po wysłuchaniu tej bajki?

Czy w tym opowiadaniu jest coś, co przypomina Twoje doświadczenie?

A czy pamiętasz to zdjęcie, na którym mama...
A czy pamiętasz, jak razem z mamą poszliśmy...
A Ty, które danie mamy najbardziej lubisz?

Agnieszka Paczkowska

Psycholog, koordynatorka programu wsparcia psychologicznego dzieci i młodzieży w żałobie „Tumbo Pomaga”.

Magda Małkowska

Redaktor, autorka bajki terapeutycznej pt. „Czary mamy”.