

Jak czytać z dzieckiem bajkę *Trzecie życzenie Tumbo*?

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 *Trzecie życzenie Tumbo* Magdy Małkowskiej, zilustrowane przez Agnieszkę Żelewską, jest czwartą propozycją serii bajek terapeutycznych Fundacji Hospicyjnej pod nazwą „Bajka Plasterek”. Składające się na nią historie poruszają tematy śmierci oraz żałoby w życiu dziecka i przynoszą ukojenie.

Mamy nadzieję, że proponowane w serii bajki, tak jak plasterki w wypadku fizycznych skaleczeń, sprawdzą się i pomogą zbolałym dziecięcym sercom. *Trzecie życzenie Tumbo* to książka warta polecenia dzieciom, którym zmarł ktoś bliski. Wówczas powinien ją dziecku czytać rodzic, bliski opiekun, nauczyciel lub terapeuta. **Opowiadanie ma jednak charakter bardziej uniwersalny i z powodzeniem może być też lekturą dla wszystkich małych czytelników, których chcemy skonfrontować z tematyką śmierci i żałoby.**

W jaki sposób bajka *Trzecie życzenie Tumbo* 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 *Trzecie życzenie Tumbo* 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 przyjaźni, śmierci i tęsknocie z pewnej odległości. Z drugiej strony dziecko angażuje się w tę historię poprzez identyfikację z głównymi bohaterami, z którymi łączy je wspólnota losu. Wczuwa się w emocje bohaterów, które zmieniają się w miarę upływu czasu i pod wpływem różnych wydarzeń. Wraz z rodziną Jarząbków dziecko może przeżywać kolejne uczucia występujące w żałobie, jak: zdumienie, złość, poczucie winy, smutek, tęsknotę, ulgę i radość. Opowiadanie stwarza szansę poruszenia emocji tkwiących w dziecku, odkrycia ich, nazwania i zrozumienia. Dziecko może poczuć,

tak jak poszczególne postacie bajki, pustkę i chaos, by w końcu otworzyć się, dotknąć swojego bólu, podzielić się nim i zyskać nadzieję, że może być lepiej.

Jak przebiega proces żałoby?

Bajka rozpoczyna się niespodziewanym pojawieniem się słonika Tumbo w ogródku rodziny Jarząbków. Przybysz zaprzyjaźnia się ze wszystkimi jej członkami, w tym także z gęsią Tiną. Pewnego jednak dnia pogodna codzienność rodziny zostaje przerwana – Tina umiera.

Historia o słoniku jest pretekstem do wprowadzenia małych słuchaczy w tematykę śmierci i żałoby. W opowiadaniu dzieciom pomagają dorośli, ale szczególną rolę przewodnika w świecie radzenia sobie ze smutkiem i tęsknotą spełnia Tumbo. Prowadzi rodzinę przez początkowy okres żałoby, w którym każdy z członków rodziny zachowuje się inaczej i pokazuje, jak bardzo pomagają rytuały związane z pielęgowaniem pamięci o zmarłych.

Dziecko-słuchacz, które również jak rodzina Jarząbków straciło bliską sobie osobę, prawdopodobnie zмага się z podobnymi uczuciami i wyzwaniem wyznaczającymi poszczególne etapy żałoby. Oczywiście nie wszystkie te etapy pojawiają się zawsze. Przebieg żałoby jest procesem niezwykle indywidualnym, warto jednak prześledzić najbardziej uniwersalne stany, towarzyszące kryzysom związanym ze stratą.

Dezorientacja i złość

Po stracie gęsi Tiny rodzina Jarząbków przeżywa różne emocje. U poszczególnych jej członków pojawiają się ból, smutek, niedowierzanie, rozpacz, strach, poczucie winy. Dzieci pytają dorosłych, dlaczego gęś zmarła i co będzie dalej się działo. W pierwszej chwili tata reaguje na sytuację złością, mama doświadcza uczucia pustki, a Bartek ma wyrzuty sumienia, ponieważ z Tiny się wyśmiewał.

„– Co tu się dzieje?! – Tata wpadł w szal. – Czy to możliwe, że ktoś ją otruił? (...) Spojrzał na mamę i lekko poblądł. – Marysiu, powiedz coś.

Mama stała bez ruchu i obejmowała dzieci. W oczach nie miała nawet jednej łzy. Wyglądała, jakby uszło z niej całe powietrze.

– Tato, tto przeze mnie – wydusił z siebie nagle Bartek i ukrył twarz w szlafroku mamy. – Tto przeze mnie. Pękło jej serce, słyszałem, że tto możliwe – jąkał się, co świadczyło o wielkim zdenerwowaniu. – Wczoraj byłem dla niej niemiły i nawrzeszczałem, żeby wreszcie przestała gęgać (...).”

Po śmierci bliskiej osoby pojawiają się: dezorientacja, stany pustki lub chaosu. Są naturalnymi stanami towarzyszącymi kryzysom emocjonalnym związanym ze stratą. Mogą pojawić się też różne emocje, jak złość lub poczucie winy. Bardzo trudno jednak nimi się dzielić z innymi, bo wydają się niestosowne lub wstydlive. Najczęściej złość i żal są wówczas kierowane na najbliższe osoby lub odwrotnie, „zatajane” przed światem. W tym czasie warto być cierpliwym i zapewniać dziecku poczucie bezpieczeństwa i bliskości.

Zamrożenie uczuć

Po śmierci Tyny każdy z rodziny zachowywał się inaczej. Każdy był smutny, ale nie pokazywał tego wprost. Wszyscy starali się wyrzucić smutne myśli z głowy, zajmując się innymi sprawami, np. jazdą na rolkach, oglądaniem telewizji czy organizacją pogrzebu. Poszczególne bohaterowie żyli tak, jakby nic się smutnego nie wydarzyło. O Tinie w ogóle nie rozmawiali. Poza słoniem Tumbo, który wiedział, że milczenie nie pomaga przeżyć smutku.

„Na pomoc mamy nie bardzo mógł liczyć, zamknęła się w swoim pokoju i cały czas milczała. Z kolei Bartek przez kilka godzin jeździł jak szalony na rolkach, a Asia pół dnia przeleżała przed telewizorem. Nie sprawiali wrażenia przejętych czymkolwiek. Tumbo się im przyglądał i tylko kręcił trąbą. Wiedział swoje. Z głowy Tinę wyrzucić się da, ale nie z serca.

– Urządzacie Tinie pogrzeb? – zdziwiła się babcia Jadzia, kiedy tata przywiózł ją w okolicach południa. – Po co to rozdrapywać?”

Poczucie osamotnienia i związane z tym zamknięcie się w sobie to bardzo częste stany, które pojawiają się w czasie żałoby, zwłaszcza w pierwszych tygodniach i miesiącach jej trwania. W tym okresie osoba w żałobie niejednokrotnie zachowuje się tak, jakby nic się nie stało. Etap zamrożenia uczuć może bardzo się wydłużać i mieć niebezpieczne konsekwencje dla rozwoju emocjonalnego. Dorośli mogą mylnie sądzić, że dziecko jest „dzielne” lub uporało się z żałobą. Tymczasem bywa wręcz odwrotnie, dziecko nie rozpoczęło tego procesu. Pamiętajmy, że warto swoimi uczuciami i myślami się dzielić poprzez wspomnianie, wykorzystując naturalne wydarzenia, takie jak święta czy rocznice.

Niezrozumienie ze strony otoczenia/osamotnienie

Postacie w bajce odzwierciedlają często spotykane postawy w trakcie przeżywania śmierci i żałoby. Tata nie potrafi dowiedzieć się, co rzeczywiście dzieci odczuwają i udziela powierzchownego wsparcia. Mama pochłonięta jest własną żałobą. Dzieci wyładowują nagromadzone emocje poprzez aktywną zabawę. Wszystkim o śmierci Tiny trudno jest rozmawiać.

„Tata udawał, że go to za bardzo nie obeszło, mama często się zamyślała, a dzieci zachowywały się, jakby nikt im nie umarł, i wykorzystywały każdą okazję, by biegać po ogrodzie.

– Dziwni są – myślał Tumbo często przed zaśnięciem. – Przecież czują żal, więc dlaczego nie chcą się do tego przyznać?”

Chaos i jednocześnie przymus zorganizowania na nowo codzienności to najczęstsze wyzwania, przed jakimi stają osoby w początkowym etapie żałoby. Ponadto każdy członek rodziny przeżywa żałobę inaczej. Brak czasu i uwagi ze strony najbliższych powodują, że dziecko nie czuje się bezpiecznie. Poczucie osamotnienia i niezrozumienia mogą skutkować nieujawnianiem uczuć. Pomaga świadome zaplanowanie czasu, który może opiekun spędzić wyłącznie z dzieckiem.

Odmrożenie uczuć

Przełomowym fragmentem bajki jest ujawnienie uczuć przez członków rodziny. Pomogła w tym decyzja słonia Tumbo o powrocie do własnego domu. Bartek podzielił się z mamą uczuciami smutku związanymi z niedalekim pożegnaniem Tumbo, która jego emocje przyjęła ze zrozumieniem, wspominając też o Tinie. W tym momencie Bartek odczuł ulgę, że ktoś, poza nim, też o Tinie myśli i za nią tęskni. Zauważył, że podzielenie się myślami pomaga poczuć się lepiej. Uruchomienie wspomnień, rozmowa, przyniosły rodzinie ukojenie.

„Mama siedziała w kuchni i wyglądała na zatopioną w myślach.

– Tumbo chce nas opuścić – wyszeptał Bartek i przytulił się do jej pleców.

Odwróciła się i pogłaskała go łagodnie.

- Prędzej czy później musi to, kochanie, nastąpić. Zima byłaby dla niego straszna.

– Będzie mi go brakować.

Mama objęła Bartka ramionami. – Już wiesz, co to znaczy kogoś stracić, prawda?

Słowa mamy brzmiały smutno, ale przyniosły wielką ulgę. Nawet nie zdawał sobie sprawy, jak brakowało mu Tiny, ale ponieważ w domu nikt nie mówił o gęsi, więc on też nie. Często jednak o niej myślał”.

„– To bardzo smutne, że Tiny już z nami nie ma. – Mama odezwała się tego dnia po raz pierwszy. – Chociaż sama myśl, że mogłam jej w ogóle nie spotkać, jest dużo smutniejsza. – Ukryła twarz w dłoniach, a Bartek pomyślał, że wspomnień o gęsi też by nie oddał za skarby świata. Jak się obrażała za każde tupnięcie i jak podszczypywała w łydki nielubianego listonosza albo podjadała surówkę z marchewki, którą mama przyrządzała dla całej rodziny. Nagle się rozplakał. Za chwilę rozplakała się także Asia”.

Uruchomienie uczuć, podzielenie się nimi z bliskimi, przywołanie wspomnień to niezbędne kroki w procesie żałoby. Znacznie łatwiej je zrobić, gdy spędza się czas z innymi członkami rodziny, najlepiej wspólnie wykonując jakieś ulubione zajęcia. Uważność i gotowość na wspólne spędzanie czasu pomagają rodzinie obudzić kolejne uczucia, dopuścić ból i tęsknotę oraz podzielić się nimi ze sobą nawzajem.

Nowe rytuały

Rodzina odczuwa mieszane uczucia związane z powrotem słońca do domu. Postanawiają jednak zająć się przygotowaniem uroczystego pożegnania Tumbo. Dzięki współpracy i wspólnemu spotkaniu zaczynają uruchamiać się w nich wspomnienia. Żałobnicy dopuszczają do siebie emocje i zaczynają się nimi dzielić. Przekonują się, że pomimo tęsknoty, można także odczuwać radość.

„Mama z tatą nie mówili nic, ale oboje równocześnie zdali sobie sprawę, że po śmierci Tiny po raz pierwszy tak naprawdę razem się śmieją. Wtedy mama pomachała czymś, co przypominało pamiętnik, a okazało się albumem ze zdjęciami.

– Wszystkich zapraszam na hamak... – zawahała się. – Prawie wszystkich. Tumbo, stań, proszę, za mną.

Zaczęli oglądać zdjęcia. Na każdym była Tina – początkowo sama, ale potem coraz częściej w otoczeniu swojej ludzkiej rodziny”.

„Do zmierzchu bawili się w ulubione gry Tiny i Tumbo, a potem głośno śpiewali, chociaż babcia Jadzia dogadywała, że raczej wyli i że słoń im na uszy nadepnał. Oczywiście jedli też

pomarańczowy tort mamy. Kiedy zrobiło się już zupełnie ciemno, stanęli w kółku zmachani i szczęśliwi. Trochę także smutni, gdyż wiedzieli, że nadszedł czas pożegnania”.

W naturalnym procesie żałoby w pewnym momencie przeszłość miesza się z przyszłością, a dawne zwyczaje z nowymi działaniami. Do zwykłej codzienności dodawane są także nowe rytuały. Powroty bolesnych uczuć nie są już tak dojmujące. Smutek nie jest już tak wszechobecny, a tęsknota miesza się z odczuwaniem radości. Rodzina wchodzi w nowy etap, zmienia się. Tym co pomaga, to bycie razem, dzielenie się wspomnieniami, wspólne rytuały i podejmowanie nowych wyzwań.

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 Tina?

Co się stało z gąską?

Czy mój bliski jest teraz z Tiną?

- 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 Tinie?

A Tobie jak się wydaje?

Słyszę, że zastanawiasz się nad tym, kto teraz...

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.

Jednak nie sama bajka ma tu kluczową wartość. Dziecku osieroconemu pomaga przede wszystkim wspólne wykonywanie czegoś związanego z osobą zmarłą, kojarzonego z nią w sposób pozytywny. To może być przyrządzenie kanapek „jakię lubiła”, wspólny spacer „jak dawniej” trasą, którą ona знаła, czy, jak podpowiada dołączony do opowiadania aneks, układanie zdjęć w albumie z różnych okresów życia rodziny.

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, np.: „Co myślisz o

tej historii?”. A po przeczytaniu możesz zaproponować wspólne wykonanie rysunku pomarańczowego słonika lub wyszukanie zdjęć do albumu poświęconego zmarłej osobie.

Jak zachęcić do rozmowy?

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

Co najbardziej zaniekaowało Ciebie 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 ...

A czy pamiętasz, jak razem z ... poszliśmy...

Agnieszka Paczka-Paczkowska

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