

Jak czytać z dzieckiem bajkę *Za siódmą górą*?

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 *Za siódmą górą* Magdy Małkowskiej, zilustrowane przez Hannę Kmieć, jest drugą 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. *Za siódmą górą* to książka przeznaczona dla dzieci, którym zmarł tata. Może ją dziecku czytać mama, bliski opiekun, nauczyciel lub terapeuta.

W jaki sposób bajka *Za siódmą górą* wspiera dziecko w żalobie?

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 *Za siódmą górą* 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 osieroconej dziewczynce z pewnej odległości. Z drugiej strony dziecko angażuje się w tę historię poprzez identyfikację z główną bohaterką, z którą łączy go wspólnota losu. Wczuwa się w jego emocje, które zmieniają się w miarę upływu czasu i pod wpływem różnych wydarzeń. Wraz z Miłką dziecko może przeżywać kolejne uczucia występujące w żalobie, jak: zdumienie, złość i lęk, smutek, tęsknotę, ulgę i radość. Opowiadanie stwarza szansę poruszenia emocji tkwiących w dziecku, odkrycia ich, nazwania i zrozumienia. Dziecko może poczuć, tak jak Miłka, 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 *Za siódmą górą* opowiada historię dziewczynki, której tata po długiej chorobie umiera. Ulubiony rytuał, jakim jest wspólne opowiadanie bajek, przerywa śmierć taty. Cała rodzina zmuszona jest odnaleźć się w całkiem nowej rzeczywistości. Dziewczynka wkracza w trudny proces żałoby. Dziecko-słuchacz, które również jak Miłka straciło tatę, prawdopodobnie zmagają się z podobnymi uczuciami i wyzwaniem wyznaczającym 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

Podczas długiej choroby taty rodzina zmuszona została do wypracowania nowych rytuałów. Jednym z nich, wspólnym sposobem na budowanie relacji między córką a tatą, było wspólne wymyślanie bajek. Choć Miłka nie straciła kontaktu z tatą, to jednak doświadcza uczuć irytacji i złości. Kiedy tata znajduje się w szpitalu, Miłka przeżywa pustkę i chaos. Nie potrafi bawić się w swój ulubiony sposób. W dniu śmierci taty jest zagubiona i dezorientowana.

„– Tata jest zmęczony – mama nie miała wątpliwości, ale Miłce aż zaparło dech.

– Zmęczony? Czym? Wysypia się od dawna – krzyknęła i już jej nie było. Zrzucone z łóżka kredki jeszcze przez chwilę toczyły się po podłodze”.

„– Pewno się pochowały – odmruknęła, kiedy wieczorem mama zapytała ją o zwierzęta. Na kartkach były drzewa, kwiaty, wejście do jamy, stara chata, ale poza tym nikogo”.

„Na pogrzeb przyszło mnóstwo osób, niektórzy przyjechali nawet z bardzo daleka. Obejmowali Miłkę, głaskali, dużo mówili, ale nie bardzo rozumiała, o czym.

– Byli męczący – pomyślała wieczorem, kiedy już wszyscy rozeszli się do swoich domów”.

Złość i żal, pojawiają się zarówno w czasie choroby, jak i po śmierci bliskiej osoby. Są naturalnym stanem towarzyszącym kryzysom emocjonalnym związanym ze stratą. Bardzo

trudno jednak nimi się dzielić z innymi, gdyż uruchamiają poczucie winy i wstydu. Najczęściej złość i żal są kierowane na najbliższe osoby lub odwrotnie, „zatajane” przed światem. Pojawiają się dezorientacja i chaos, wywołane zazwyczaj tłumionymi emocjami. W tym czasie warto być cierpliwym i zapewniać dziecku poczucie bezpieczeństwa i bliskości.

Zamrożenie uczuć

Po śmierci ukochanego taty dziewczynka milknie, próbuje być „dzielna” i „nie przeszkadzać”. Świat, który do tej pory znała, znika całkowicie, przynajmniej tak się Miłce zdaje. Dziecko traci umiejętność rysowania i wspomagania się wyobraźnią.

„W szkole, w domu i w każdym innym miejscu Miłka starała się nie marudzić i nie płakać. Robiła to dla mamy, która tak się zmieniła, i dla taty, który zniknął, bo zmarł”.

„Wieczorami próbowała rysować, ale nic jej nie wychodziło”.

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. Dorośli mogą mylnie sądzić, że dziecko jest „dzielne” lub uporało się z żałobą. Tymczasem bywa wręcz odwrotnie, dziecko nie rozpoczęło tego procesu. Warto dzielić się uczuciami i myślami poprzez wspomnianie, wykorzystując naturalne wydarzenia jak święta i rocznice.

Niezrozumienie ze strony otoczenia/osamotnienie

Dorośli w bajce odzwierciedlają często spotykane postawy w trakcie przeżywania śmierci i żałoby. Interesują się dzieckiem, ale jednocześnie nie potrafią przekazać trudnych informacji, dowiedzieć się, co rzeczywiście dziecko odczuwa lub udzielają powierzchownego wsparcia. Mama pochłonięta jest własną żałobą i opieką nad młodszą siostrą Miłki. Dziewczynka traci nie tylko tatę, ale w pewien sposób także mamę.

„ – Musisz być teraz bardzo dzielna, skarbie – chlupała, rozlewając mleko Hani. – Musisz być dzielna i nie możesz płakać”.

„Niedługo potem zjawiała się mama i opiekunka wychodziła. Mama jadła, robiła sobie kawę i do wieczora zajmowała się małą siostrą. Czasami nie szła do pracy, tylko leżała na kanapie”.

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 planowanie czasu, który może opiekun spędzić wyłącznie z dzieckiem.

Odmrożenie uczuć

Przełomową sceną jest dzień, w którym mama i córka zaczynają rozmawiać. Mama zaczyna „słyszeć” córkę i dzieli się z nią własnymi myślami na temat wsparcia i śmierci. Przejmuje inicjatywę, zdejmując z Miłki balast bycia dorosłą. Dziewczynka powoli odkrywa, że nie wszystko co kochała, odeszło wraz ze śmiercią taty. Pozostały bajki, które opowiadał tata, wśród nich ta ulubiona, o czekoladowym koniu. W dziewczynce powoli odradza się nadzieja, powraca świat wyobraźni i chęć rysowania. Tata zaczyna być obecny w jej myślach i w sercu.

„– Zaraz zrobię jakieś placki – powiedziała i delikatnie odsunęła Miłkę na bok. – Rządy w kuchni znów należą do mnie”.

„– Wiesz, może ona jest głodna albo zmęczona – szepnęła do Miłki. – Może coś ją boli. Tak naprawdę to dobrze, że nam to jakoś pokazuje.

– Dobrze?

– No pewnie – mama westchnęła i usiadła na kanapie. – Przynajmniej wiem, że potrzebuje mojej pomocy. Znowu westchnęła i jedną ręką przytuliła Miłkę.

– To dotyczy każdego z nas. Boje się, że zapomniałam ci o tym powiedzieć wcześniej.

Miłka poczuła, że też o czymś zapomniała jej powiedzieć. Każdego dnia tak bardzo brakowało jej taty”.

„Jeśli kogoś się kocha, to on nie znika.

Miłka poczuła, że brakuje jej tchu.

– Nie znika?! Tata nie zniknął?

– Ależ skąd. Nie ma szans. Będziemy o nim rozmawiać, wspominać taty żarty, opowiadać...”.

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

Dzięki rozmowie z mamą, Miłka poczuła się znów bezpieczniej. Dopuszcza do siebie emocje, zaczyna się dzielić nimi z mamą i obie na nowo uczą się wspólnego spędzania czasu. Dziewczynka przekonuje się, że mama potrafi także snuć opowieści i może być dobrym towarzyszem wyobrażanych przygód. Kontynuują bajkę taty, ale także tworzą coś nowego. Razem idą w przyszłość, w której nie ucieka się od wspomnień. Doświadczają, że w żałobie, można także odczuwać szczęście.

„– Opowiadać? – Miłka weszła gwałtownie w słowo. – Na przykład bajki?

– Dlaczego nie? – mama zmrużyła trochę łobuzersko oczy. Wiesz, jestem w tym zupełnie niezła.

– O koniu też umiesz?

– O koniu też – mama lekko się zawahała – ale ty zacznij.

– Za siódmą górą, za siódmą rzeką – Miłka miała wrażenie, że w gardle utknęła jej kluska. Ostatnio te słowa słyszała przecież od taty...”.

W naturalnym procesie żałoby w pewnym momencie przeszłość miesza się z przyszłością, a dawne zwyczaje z nowymi działaniami. Rodzina wchodzi w nowy etap, zmienia się. Zadania przynależne wcześniej do zmarłej osoby zaczynają wykonywać inne osoby w rodzinie, a do zwykłej codzienności dodawane są 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 dorośli być gotowy na odpowiedzi, bez negacji któregokolwiek 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 jej tata?

Co się stało z tatą Miłki?

Z jakiego powodu ona się złości?

Kto Miłce będzie teraz opowiadał bajki?

Czy mój tata jest teraz z tatą Miłki?

- 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 tacie Miłki?

A Tobie jak się wydaje?

Słyszę, że zastanawiasz się nad tym, kto będzie opowiadał bajki Miłce...

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 książki Miłka wraz z mamą opowiadają dalszy ciąg *Bajki taty Miłki*, wracając w ten sposób do dawnych zwyczajów domu i nadając im swój własny, nowy charakter. Przesłanie, jakie niesie kontynuacja bajki o czekoladowym koniu, czyli *Bajka mamy Miłki*,

jest próbą opowiedzenia, w jaki sposób można myśleć o zmarłych. Mama wskazuje córce, że tata na zawsze pozostanie w nich samych, w ich myślach i w sercu. Można także spróbować wymyślić swój ciąg dalszy Bajki, zgodnie ze światopoglądem panującym w rodzinie.

Jednak nie sama bajka ma tu kluczową wartość. Przede wszystkim tym, co pomaga dziecku osieroconemu, jest wspólne wykonywanie czegoś związanego z osobą zmarłą, kojarzonego z nią w sposób pozytywny. To może być przyrządzenie kanapek „à la tata”, wspólny spacer „jak dawniej” trasą, którą on znał, czy wspólne ułożenie zdjęć w albumie z różnych okresów życia rodziny.

Do opowiadania poza dwoma aneksami zatytułowanymi: *Bajka taty Milki o czekoladowym koniu* oraz *Ciąg dalszy bajki o czekoladowym koniu, wymyślony przez mamę Milki*, dołączona została część *Twoja bajka ułożona wspólnie z kimś bliskim*. Jest to zaproszenie skierowane do dziecka i do opiekuna, by razem ułożyć własną bajkę, dotyczącą życia ich rodziny.

Zachęcamy, by po każdej części bajki znaleźć czas na rozmowę z dzieckiem o tym, co ono czuje. Bajkę można czytać w całości lub w trzech odsłonach.

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 czekoladowego konia lub wymyślenie własnej bajki.

Jak zachęcić do rozmowy?

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

Co najbardziej zaniekawiło 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 tata...

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

A Ty, pamiętasz jakąś bajkę, którą opowiadał ci tata?

Agnieszka Paczkowska

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