

Jak czytać z dzieckiem bajkę *Zaczarowany ogród dziadka*?

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 *Zaczarowany ogród dziadka* Aidy Amer, zilustrowane przez Agnieszkę Żelewską, jest trzecią 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 zboliałym dziecięcym sercom. *Zaczarowany ogród dziadka* to książka przeznaczona dla dzieci, którym zmarł dziadek. Może ją dziecku czytać rodzic, bliski opiekun, nauczyciel lub terapeuta.

W jaki sposób bajka *Zaczarowany ogród dziadka* 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 *Zaczarowany ogród dziadka* 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 dwóch braciach 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 ich emocje, zmieniające się w miarę upływu czasu i pod wpływem różnych wydarzeń. Wraz z bohaterami bajki dziecko może przeżywać kolejne uczucia występujące w żałobie, 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

bohaterowie, 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 *Zaczarowany ogród dziadka* opowiada historię dwóch chłopców, których dziadek niespodziewanie umiera. Ulubione rytuały chłopców wykonywane wraz z dziadkiem zostają przerwane. Cała rodzina zmuszona jest odnaleźć się w całkiem nowej rzeczywistości, wkracza w trudny proces żałoby. Dziecko-słuchacz, tak jak bohaterowie, straciło dziadka, prawdopodobnie zmagając 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

W opowiadaniu dwóch braci, Antoś i Staś, zmagają się z utratą ukochanego dziadka. Starszy z chłopców, Staś, przeżywa smutek i złość. Antoś natomiast nie może uwierzyć w śmierć dziadka. Nawet na pogrzebie wydaje się Antosiowi, że go zobaczy. Doświadcza też żalu związanego z poczuciem opuszczenia go przez ukochanego towarzysza zabaw.

„– Stasiu, coś cię boli? – zapytałem.

– Idź sobie! – krzyknął i rzucił we mnie zabawką. Na szczęście to była tylko gumowa żaba, ale i tak się rozplakałem. Nie dlatego, że zabolalo, tylko dlatego, że zrobiło mi się bardzo smutno”.

„– A kiedy dziadzio wróci?

– Nie wróci, kochanie.

– Jak to? A my? Zapomniał o nas? Tato, coś ci się pomyliło! Dziadzio nigdy by o nas nie zapomniał”.

„Nie mogłem uwierzyć, że już nie będę miał dziadka. A kto przyjdzie po mnie do przedszkola? A kto będzie podlewał warzywa i kwiaty w ogrodzie?...”.

*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 wówczas 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 zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa i bliskości.***

Zamrożenie uczuć

Antoś nie rozumie, co dzieje się z nim i jego bliskimi. Stara się być grzecznym, ale ciągle coś broi. Próbuje nie przeszkadzać, jednocześnie nie dopuszczając do siebie myśli, że dziadka już nigdy nie zobaczy.

„Staralem się więc nie przeszkadzać. Siedziałem cichutko w swoim pokoju, ale stłukłem szklankę i narobiło się dużo hałasu. Całkiem niechcący. W przedszkolu chowałem się za półką z klockami, skąd widać było drzwi. Może w drzwiach pojawi się dziadek i zabierze mnie do ogrodu?”

„Nie podobało mi się to, co mówił tata, i nie podobał mi się ten pogrzeb. Wszyscy mieli brzydkie, czarne ubrania, płakali i smutno śpiewali. Chciałem być greczny i nie przeszkadzać, ale nic z tego nie wyszło”.

*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 wspominanie, 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. Mama chłopców, pochłonięta własną żałobą, jest nieobecna, zamyka się w sobie, nie dzieli się z dziećmi własnymi uczuciami. Potęguje to w Antosiu uczucie osamotnienia i dezorientacji. Tata interesuje się dziećmi, ale chłopiec, na tym etapie żałoby, nie do końca przyjmuje jego wyjaśnienia.

„Mamy prawie nie spotykaliśmy przez kilka dni. Tata przeprowadzał nas z przedszkola i szkoły, a mamy albo nie było, albo zamykała się w sypialni i nie chciała z nikim rozmawiać. Nawet z tatusiem”.

„Siedziałem na podłodze pod drzwiami pokoju, w którym mama zamykała się na klucz, i czekałem, aż wyjdzie i powie mi wreszcie, kiedy dziadek wróci. Przecież tata na pewno coś pomylił...”.

„Nie mogłem zrozumieć, co się z nim działo. Mama już mnie chyba nie kochała. Brat się na mnie złościł. Wszyscy byli dziwni. Tylko tata brał mnie na kolana i przytulał”.

*Chaos i jednocześnie przymus zorganizowania na nowo codzienności to najczęstsze wyzwania, przed jakimi stają osoby w początkowym etapie żałoby. Ponadto każdy członek rodziny przeżywa żalobę 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

Momentem przełomowym jest wizyta rodziny w dziadkowym ogrodzie, w którym chłopcy spędzali mnóstwo czasu. To w nim dowiedzieli się od dziadka o ogrodowych wrózkach i uczyli się praw przyrody. Będąc w ogrodzie i nie znajdując żadnych śladów obecności dziadka, dopuszczają do siebie ból. Dociera do nich, że dziadka już nigdy nie zobaczą. Od tej chwili narasta tęsknota, uruchamiają się wspomnienia wspólnych chwil z dziadkiem.

„Pobiegłem do domu i przyniosłem kubek wody, by podlać kwiaty. Stałem i czekałem, aż ożyją.

– Nie ożyją Antosiu, umarli – powiedziała mama. – Nie możemy im już pomóc.

Zrobiło mi się smutno, jak nigdy dotąd. Zacząłem płakać. Chyba wtedy zrozumiałem, że w ogrodzie, ani nigdzie indziej, nie spotkam już mojego dziadzia.”

„Wieczorem rodzice długo rozmawiali. (...)

– Pewnie rozmawiają o dziadku – wyszeptalem.

– A pamiętasz, jak dziadek malował płot? Był cały poplamiony białą farbą! – przypomniał sobie Staś.

– Pamiętam! A potem my mu pomagaliśmy i wylaliśmy puszkę farby”.

*Uruchomienie uczuć, podzielenie się nimi z bliskimi, przywołanie wspomnień to niezbędne kroki w procesie żałoby. Znacznie łatwiej je 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

Rodzina zaczyna otwierać się na siebie, odczuwa potrzebę bycia razem, zaczynają opiekować się ogrodem. W ten symboliczny sposób, podążając ulubionymi dziadkowymi ścieżkami, koją tęsknotę, pielęgnują pamięć o przeszłości i uczą się żyć bez kochanej osoby. Chłopcy przekonują się, że rodzice też mogą być towarzyszami przygód. Powoli rodzina odzyskuje spokój, a ogród zaczyna być ponownie zamieszkały przez wróżki i skrzaty.

„– Dziadka już nie ma z nami, ale został po nim piękny ogród. Jak myślicie, czy dziadek chciałby, żebyśmy się nim zaopiekowali? – spytała mama i uśmiechnęła się jak dawniej. – Zwłaszcza różami. Jemu to pomogło po śmierci babci, nam teraz też pomoże.

– Jak ogród nam pomoże?

– Będziemy tam razem i będziemy mogli rozmawiać o dziadku w jego ulubionym miejscu”.

„ – Prawie ich nie widać. Trzeba je uratować przed tymi chwastami! – zawołałem i pierwszy raz od wielu dni poczułem się znów szczęśliwy. – Dziadek ma w skrzyni motyczkę. Trzeba ją znaleźć, będzie łatwiej. Wiem, jak to się robi!”

*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 także nowe rytuały. Smutek nie jest już tak wszechobecny. **Kontynuowanie rodzinnych tradycji i zadań, zwłaszcza tych kojarzonych z osobą zmarłą, a także podejmowanie z czasem nowych wyzwań, pomaga rodzinie uczyć się żyć w nowy sposób.***

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 jego dziadek?

Co się stało z dziadkiem?

Z jakiego powodu on się złości?

Kto będzie teraz dbał o Kleksa?

Czy mój dziadek jest teraz z dziadkiem Antosia?

- 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 z dziadkiem Antosia?

A Tobie jak się wydaje?

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

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

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

Opowiadanie kończy się opisem ogrodu, który uzyskał nowych gospodarzy. Rodzina kontynuuje dzieło dziadka, powoli ucząc się od siebie wzajemnie. Jest to symboliczna scena pokazująca, że rodzina po śmierci bliskiej osoby nie traci wszystkiego. Pamięć o bliskich zmarłych kryje się w ich ulubionych miejscach, ożywa we wspomnieniach. Dziadek dzieci na zawsze pozostanie w nich samych, w ich myślach i w sercu.

To nie pielęgnacja ogrodu ma tu zasadniczą wartość. Tym, co przede wszystkim pomaga dziecku osieroconemu, jest wspólne wykonywanie czynności związanej z osobą zmarłą, kojarzonej z nią w sposób pozytywny. To może być przyrządzenie kanapek „à la dziadek”, wspólny spacer „jak dawniej” trasą, którą on znał, czy wspólne ułożenie zdjęć w albumie z różnych okresów życia rodziny.

Do opowiadania został dołączony aneks *Jak urządzić swój ogródek?* Jest to zaproszenie skierowane do dziecka i do opiekuna, by wykonać coś wspólnie. Może to być zabawa w ogrodnika i dogłądanie razem posadzonych kwiatów. Staje się to okazją do dalszych rozmów o Stasiu i Antosiu, które mogą uruchomić w dziecku jego wspomnienia o własnym zmarłym dziadku.

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 zaniepokoiło 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 dziadek...?

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

A Ty, pamiętasz jakąś sytuację, w której pomagałeś dziadkowi?

Agnieszka Paczkowska

Psycholog, psychoonkolog, specjalista psychologii klinicznej, koordynator programu wsparcia psychologicznego dzieci i młodzieży w żałobie „Tumbo Pomaga”.