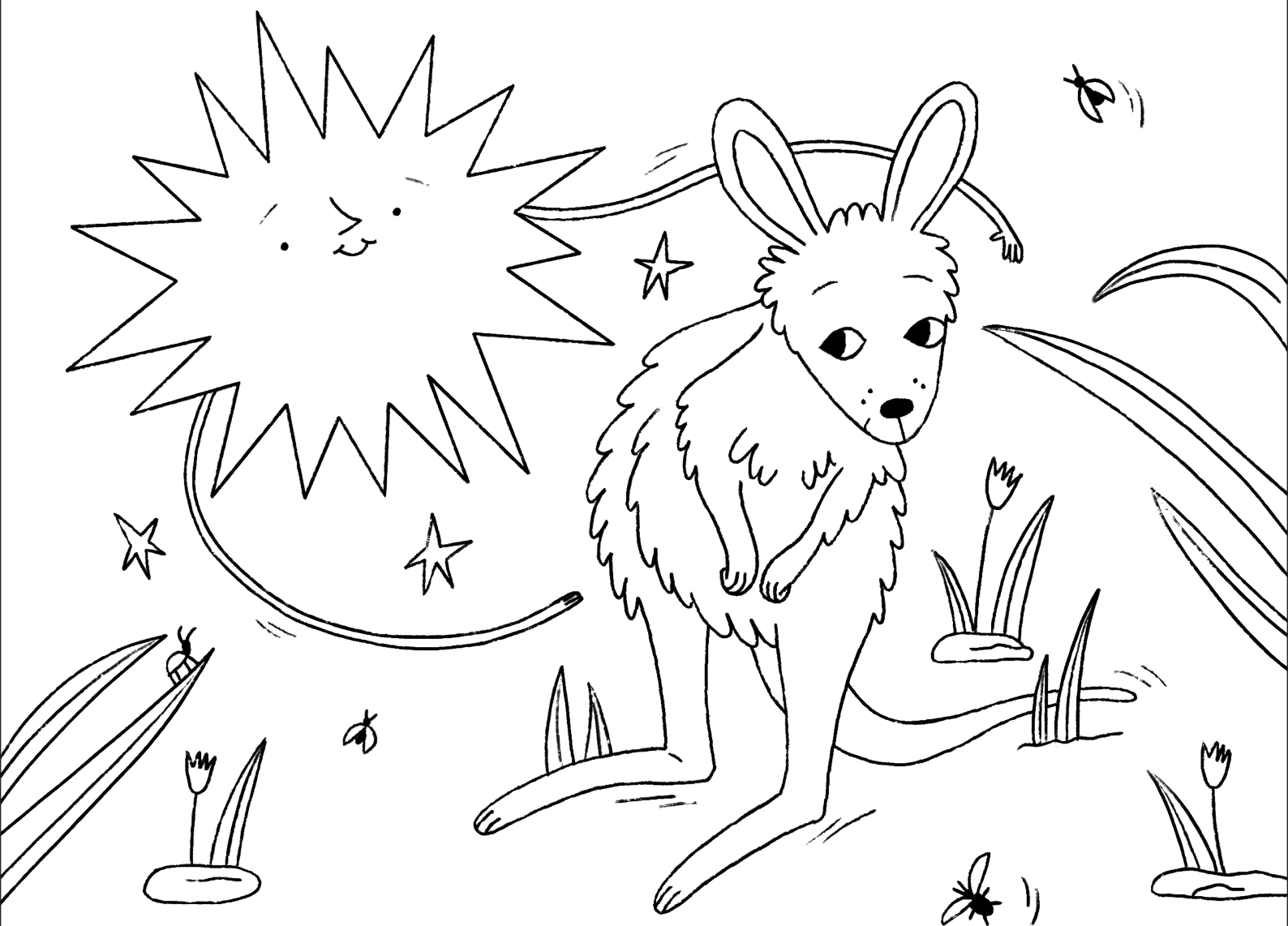


# Mały Kangurek

historia terapeutyczna



Przed przeczytaniem dziecku tej historii należy zapoznać się z Przewodnikiem Jak czytać “Małego kangurka”. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.centrumdys.sk](http://www.centrumdys.sk), są tam dostępne wersja pdf “Małego kangurka” oraz Przewodnik Jak czytać “Małego kangurka” w wielu językach.



Autorzy: Soňa Pekarovičová specjalistka w dziedzinie pedagogiki specjalnej i Táňa Klempová psychoterapeutka

Konsultacja: Jana Ashford psychoterapeutka

Tłumaczenie: Monika Filipowicz

Redakcja techniczna: czasopismo dla dzieci Bublina

Projekt graficzny: Vanda Gábrišová

Ilustracje: Adela Režná

**D**awno, dawno temu był sobie rozległy kraj. Zwierzęta wszelkiego rodzaju: duże i małe, pierzaste i futrzaste, biegały swobodnie po całej krainie. Ich życie było całkiem zwyczajne. Najmniejsze z nich siedziały w domach z mamami i babciami. Starsze chodziły do przedszkola lub szkoły. Dużo się tam bawiły, a czasem nawet trochę się uczyły.

Słońce unosiło się wysoko nad tą krainą. Od czasu do czasu chowało się za chmurami. Zaś każdej nocy opuszczało swoje miejsce na niebie, by mogła zastąpić je siostra Księżyc i jej Gwiazdy. Czasami jego promienie były przyjemnie ciepłe. Innym razem zwierzęta wołały ukryć się przed nimi w przytulnych cieniach drzew. Niekiedy Słońce chowało się na kilka dni, a nawet tygodni. Wszyscy jednak wiedzieli, że nawet jeśli nie widać go przez jakiś czas, Słońce zawsze jest gdzieś tam w górze, na niebie. Wiedzieli, że z miłością obserwuje wszystkich mieszkańców kraju, śledząc każdy ich krok.

Mały Kangurek skakał wzdłuż drogi. Minęło dużo czasu odkąd opuścił kieszeń swojej mamy. Jednak kangurza mama zawsze mówiła, że czuje się tak, jakby był tam jeszcze wczoraj. Mały Kangurek był niezwykle sprytny. Tak bardzo lubił daleko i wysoko skakać, że nawet w nocy jego nóżki wciąż się ruszały. Bardzo lubił też bawić się z przyjaciółmi. Ale przede wszystkim uwielbiał wskakiwać do deszczowych kałuż. Patrzył, jak woda rozpryskuje się wysoko. Od czasu do czasu zbierał kulki błota i ukradkiem rzucał nimi w starego, zrzedliwego strusia. Na szczęście struś prawie nigdy go nie zauważał. Mały Kangurek miał mnóstwo do zrobienia i nawet nie wyobrażał sobie, że pewnego dnia będzie musiał opuścić swoje ulubione zarośla.

Pewnego dnia po kraju zaczęła krążyć wieść. Z początku Mały Kangurek niczego nie zauważył, no może z wyjątkiem tego, że starsi wokół wydawali się zatroskani. Wkrótce jednak wiadomość była już wszędzie. Wszyscy o niej szeptali. I choć początkowo Małemu Kangurkowi nie chiano nic mówić, to jednak w końcu i on usłyszał. Potężny kojot przybył ze wschodu i chciał mieć ten kraj tylko dla siebie. Wył na wszystkie strony i wiele zwierząt zaczęło się go bać. Wszyscy, nawet kangury, zrozumieli, że kojot jest blisko.

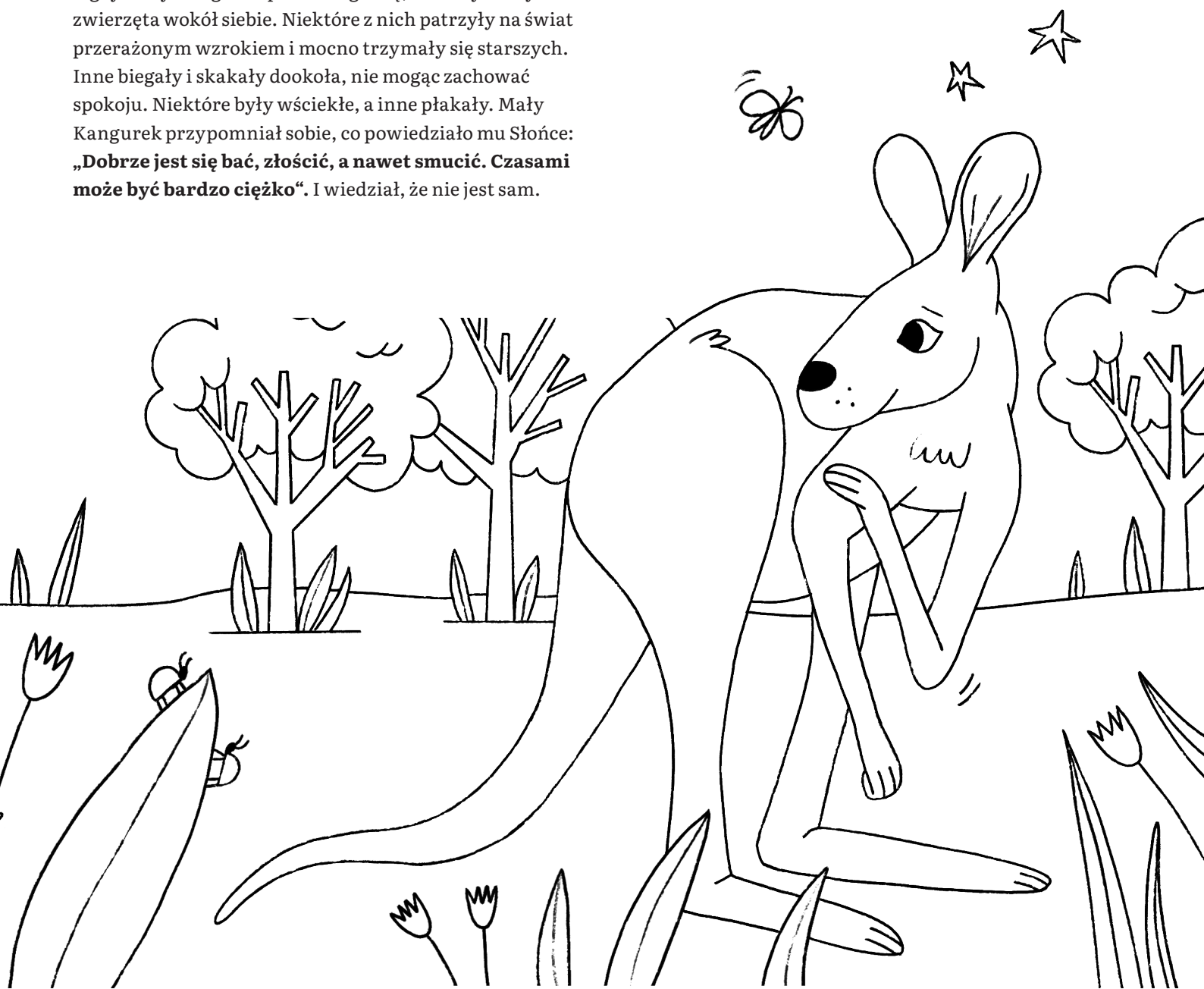


I nagle wszystko zaczęło się zmieniać. Słysząc było głośne uderzenia i huki. Był to kojot, który z każdym dniem był co raz bliżej. Kangury zdecydowały, że muszą odejść jak najdalej, tak aby kojot nie mógł ich skrzywdzić. Nawet Mały Kangurek poczuł lęk. Sytuacja była trudna. Były momenty, kiedy bardzo się bał. Jego serce waliło jak dzwon. Z trudem oddychał. Jedyne czego chciał to uciec od tego wszystkiego. W innych momentach Mały Kangurek był bardzo smutny. Nie chciał opuszczać swojego kraju. Płakał. Czasami jednak, bez względu na to, jak bardzo chciał płakać, łzy nie chciały płynąć. Innym razem, chciał wyć tak głośno jak kojot. Czasami jednak nie mógł wypowiedzieć ani jednego słowa, choćby nie wiem jak bardzo chciał. Jego głowa była pusta, jakby wyłączona.

Słońce patrzyło na to wszystko z góry. Bardzo chciało zejść na Ziemię, aby być z Małym Kangurkiem. Niestety, nie mogło tego zrobić. W zamian postanowiło delikatnie pogłaskać policzek Małego Kangurka swoimi promieniami i szepnąć mu do uszka: **„Dobrze jest się bać, złościć, a nawet smucić. Czasami może być bardzo ciężko. Ale rozejrzyj się wokół siebie. Nie jesteś sam“**. A gdy Mały Kangurek podniósł głowę, zobaczył wszystkie zwierzęta wokół siebie. Niektóre z nich patrzyły na świat przerażonym wzrokiem i mocno trzymały się starszych. Inne biegały i skakały dookoła, nie mogąc zachować spokoju. Niektóre były wściekłe, a inne płakały. Mały Kangurek przypomniał sobie, co powiedziało mu Słońce: **„Dobrze jest się bać, złościć, a nawet smucić. Czasami może być bardzo ciężko“**. I wiedział, że nie jest sam.

Kangury wiedziały, co muszą zrobić. Nie mogły stać i czekać, aż kojot podejdzie zbyt blisko. Dlatego postanowiły działać. Choć to była bardzo trudna decyzja, kangury zdecydowały się rozdzielić. Młode i ich matki uciekną daleko, daleko od kojota. Uciekną gdzieś, gdzie nie będzie mógł ich skrzywdzić i gdzie nie będą słyszały jego wycia. Zaś silne i potężne kangury musiały zostać i bronić swojego kraju.

Mały Kangurek nie wiedział, co robić. Mocno trzymał się mamy, ale czuł się przy tym bardzo, bardzo ciężki. Nabardziej ze wszystkiego chciał odwrócić się i zostać. To jednak nie było możliwe. Wszystko działo się zbyt szybko i nie miało sensu. Nagle poczuł, że ciepłe promienie słońca głaszczą go po policzku. Przypomniał sobie, co Słońce powiedziało mu wcześniej: **„Dobrze jest się bać, złościć, a nawet smucić. Czasami może być bardzo ciężko“**. Mocniej chwycił łapę swojej mamy.



Odprowadził ich ojciec. Mały Kangurek poczuł, że w piersi robi mu się ciężko. Chciał, aby wszyscy razem wyruszyli w dalszą drogę. Ojciec zauważył, jak ciężko jest Małemu Kangurkowi. A ten zaś wiedział, że gdyby ojciec tylko mógł, to z chęcią pojechałby z nimi na koniec świata. Ale to nie było możliwe. „Mój drogi Mały Kangurku, czeka Cię teraz dużo nowych przygód. Niektóre z nich Ci się spodobać, będą przyjemne i dadzą dużo radości - tak jak skakanie po kałużach. Inne będą trudne i sprawiają, że będziesz smutny, zmęczony, a nawet zły. Dlatego właśnie daję Ci tę sakiewkę.

W środku jest talizman, który będzie Cię chronił i pomagał“.

„A co będzie chroniło Ciebie?“ - zapytał Mały Kangurek.

„Mnie będzie chroniło Słońce. A kiedy już nie będzie mogło, zabierze mnie ze sobą do nieba, skąd będę mógł was pilnować“.

„Chciałbym zostać z Tobą“ wyszeptał Mały Kangurek.

„Wiem. Też chciałbym zostać z Tobą. Jednak teraz to nie jest możliwe. Ale pamiętaj, za każdym razem gdy będziesz chciał mi coś powiedzieć, powiedz to Słońcu, a ono przekaże mi wiadomość“

Droga, którą Mały Kangurek musiał przebyć z mamą, była wyjątkowo długa. Czasami nie miał siły, aby iść dalej. Wraz z nimi wędrowały też inne zwierzęta. Te mniejsze płakały, te większe były zdenerwowane. I nawet gdy wydawało się, że odeszli już daleko od kojota, Mały Kangurek nadal był przerażony. Nie mógł sobie wyobrazić, jak będzie wyglądało miejsce, do którego dotrą. Czy będą tam jakieś kałuże? Nadal mocno trzymał się łapy matki.

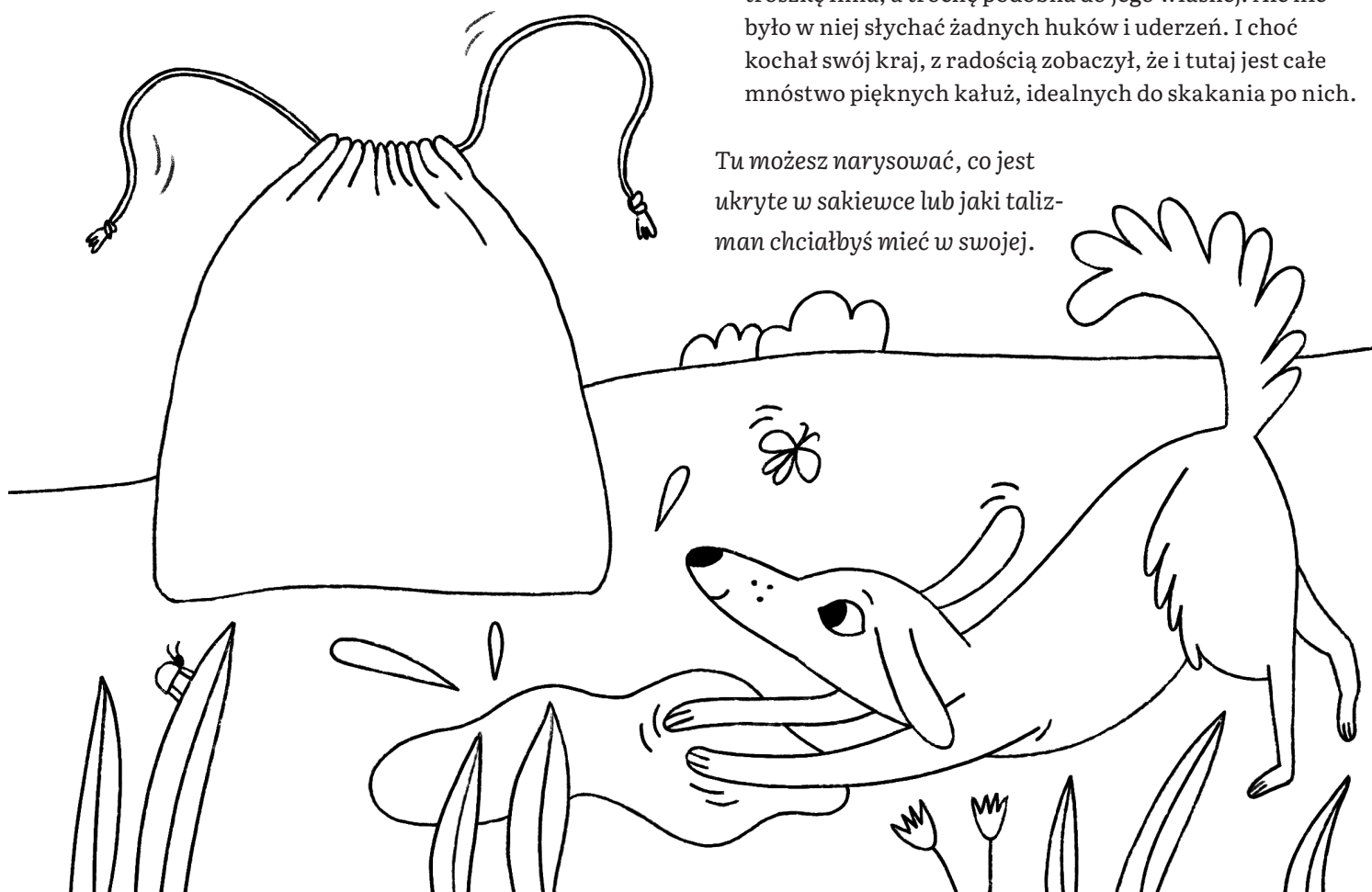
Pewnego ranka Mały Kangurek obudził się i zobaczył obok siebie niewielkiego szczeniaka. Siedział, uśmiechał się szerokim, psim uśmiechem i machał ogonem tak mocno, że wydawało się, że zaraz odfrunie. Kiedy Mały Kangurek podszedł bliżej, szczeniak podbiegł do niego, jakby zapraszał do zabawy. Podskakiwał jak na trampolinie. „Ja też mogę skakać!“ - pomyślał Mały Kangurek - i zaczęli podskakiwać razem. A potem zobaczyli nieopodal ogromną kałużę. Wskoczyli do niej z takim impetem, że woda rozprysnęła się na wszystkie strony. Szczeniak otrząpywał się z wody. To otrząpywanie zaczynało się od głowy, a potem przechodziło przez całe jego ciało, aż po czubek ogona. Widząc to, Mały Kangurek zaczął się śmiać. A potem też się otrząpał. Od czubka głowy do koniuszka ogona. I poczuł, jak wraz z wodą strzepuje z siebie wszystkie zmartwienia. I chociaż podczas wędrówki czuł się czasem bardzo mały i słaby, uświadomił sobie, że stał się większy i silniejszy. Mógł teraz skakać o wiele dalej niż kiedykolwiek przedtem.

Kiedy już zmęczył się zabawą, nagle poczuł się smutny. Przypomniał sobie swoją piękną krainę. Po jego policzku popłynęła łza. Szczeniak podszedł i swoim ciepłym językiem zlizął mu łzę z twarzy. Mały Kangurek przypomniał sobie, co powiedziało mu Słońce: „**Dobrze jest się bać, złościć, a nawet smucić. Czasami może być bardzo ciężko. Ale rozejrzyj się wokół siebie. Nie jesteś sam**“.

Łapkami objął szczeniaka za szyję i ukrył głowę w jego miękkim futrze.

A kiedy lży obeschły, Mały Kangurek zobaczył, że szczeniak prowadzi go do nieznannej krainy, która była troszkę inna, a trochę podobna do jego własnej. Ale nie było w niej słychać żadnych huków i uderzeń. I choć kochał swój kraj, z radością zobaczył, że i tutaj jest całe mnóstwo pięknych kałuż, idealnych do skakania po nich.

Tu możesz narysować, co jest ukryte w sakiewce lub jaki talizman chciałbyś mieć w swojej.



# Przewodnik Jak czytać "Małego Kangurka"

## Drogi rodzicu lub opiekunie,

Historia, którą oddajemy w twoje ręce została napisana we współpracy z psychologami i specjalistami ds. edukacji specjalnej. Bajki takie jak ta, nazywane są bajkami terapeutycznymi.

Mają one konkretne cele:

- pomóc dzieciom przepracować trudne doświadczenie,
- przypomnieć dzieciom, że są zmyślni i mają kontrolę nad swoim życiem, i że jest nadzieja – nadzieja, że pewnego dnia życie stanie się znośne, a nawet przyjemne.

Historia może spełnić swój cel tylko z twoją pomocą, ponieważ jesteś jednym z najbliższych i najważniejszych dorosłych dla dzieci w trudnej sytuacji. Przeczytaj zalecenia i porady przed przeczytaniem historii swojemu dziecku lub dziecku, którym się opiekujesz.

## Przeczytaj historię w bezpiecznym miejscu

Ta historia jest przeznaczona dla dzieci, które, przynajmniej tymczasowo, znajdują się w bezpiecznym miejscu. Jeśli nadal jesteś w drodze lub nie ma miejsca, które możesz teraz uznać za swoją bezpieczną przystań, zostaw tę historię na później. Dziecko nie jest w stanie przetworzyć przeszłych doświadczeń, podczas gdy nadal znajduje się w trudnej sytuacji. Jeśli nie masz jeszcze swojej bezpiecznej przystani, przeczytanie tej historii może być wyczerpujące, a nawet niepokojące. Możesz ją przeczytać już po rozpakowaniu toreb i po kilkudniowym odpoczynku.

## Emocje podczas czytania

Ta historia jest dla dzieci, ale może łatwo sprawić, że również w tobie pojawią się emocje. Nie powinnaś/powinieneś walczyć z tymi uczuciami. Jeśli nie wiesz, jak rozmawiać o emocjach ze swoim dzieckiem, możesz spróbować użyć języka poniższej historii. Spokojnie nazwij uczucia wywołane przez czytanie i poznaj je. Staraj się ich nie osądzać. Żadne uczucie nie jest poprawne lub niepoprawne.

Zapamiętaj słowa słońca z tej historii: *"W porządku jest być przestraszoną, złym, a nawet smutnym. Czasami może być bardzo ciężko. Ale nie jesteś sam"*. Pozwól dziecku doświadczyć tych uczuć. Nie powinnaś/powinieneś próbować ich regulować ani w żaden sposób nimi kierować.

## Reakcje na historię

Każdy reaguje na historię inaczej – niektórzy czują się zainspirowani do rysowania. Ilustracje są czarno-białe, więc historyjka może funkcjonować jako kolorowanka. Jeśli dziecko zdecyduje się pozostawić strony bez kolorów – to niech tak będzie, to jest zupełnie w porządku. Niektóre dzieci będą chciały czytać tę historię w kółko i będą miały mnóstwo pytań. Inne będą jej słuchać w ciszy. Wszystko to jest w porządku. Ten przewodnik zawiera przydatne techniki, których możesz użyć, jeśli Ty lub Twoje dziecko zostaniecie przytłoczeni emocjami.

## Czytaj do końca

Historia jest tak zaprojektowana, aby zakończenie przyniosło nadzieję i zamknięcie po trudnych chwilach. Dlatego ważne jest, aby nie przestać czytać w połowie. Należy czytać ją do końca, aby napięcie, które może wzrosnąć w twoim dziecku, mogło na końcu zostać uwolnione.

## Zaufaj sobie

To Ty znasz swoje dzieci najlepiej. Jesteś najbliższym im. Przeżyły dzięki tobie. Byłaś/Byłeś u ich boku i doprowadziłaś/doprowadziłeś je w bezpieczne miejsce. Zaufaj swojemu instynktowi. Jeśli czujesz, że potrzebują przytulenia, przytul je. Jeśli chcą płakać, bądź przy nich. A jeśli są nieposłusze, nie pouczaj ich bardziej niż zwykle. Wspólne czytanie i doświadczanie wzajemnej bliskości i wsparcia są istotnymi częściami terapeutycznej historii.

## Działania ugruntowujące

Emocje, obrazy i ciężkie myśli mogą narastać podczas czytania historii, ale także w każdym innym momencie.

Dlatego wprowadzamy technikę ugruntowania, którą można zastosować dla siebie, dla dzieci lub wspólnie. Jest wymyślona tak aby złagodzić stres i służyć uspokojeniu. Jednak to tylko propozycja dla twoich dzieci, nie zmuszaj ich jeśli nie będą zainteresowane. Ważne jest, aby dzieci zrozumiały, że chcesz pomóc. Mogą uczyć się tych technik stopniowo i używać ich samodzielnie, gdy zaidzie taka potrzeba.

## Pierwsza pomoc dzieciom przytłoczonym emocjami

Sytuacja, której doświadczyliście, może spowodować, że Twoje dziecko doświadczy objawów zespołu ostrego stresu. Stres może być wywołany nagłym hałasem, lotem, zapachem lub w zasadzie czymkolwiek. Widzisz, że dziecko wydaje się "utknąć", "zamyka się" i w ogóle Ci nie odpowiada. Jest przytłoczone stresem, więc jego umysł nie jest "tu i teraz", ale "wtedy i tam".

W takich sytuacjach możesz spróbować wyprowadzić swoje dziecko z tego stanu. Idealnie byłoby zaangażować inny kanał sensoryczny, inne zmysły niż te, które są aktualnie obciążone.

Najczęściej u dzieci stosuje się aktywności ruchowe. Możesz rzucić dziecku wyzwanie biegowe, skoki, by otrząsnęło się z napięcia. Możesz także zaangażować dotyk i smak. Jeśli Twoje dziecko nie reaguje, spróbuj:

- dać mu kawałek czekolady, cukierka, pomarańczę lub cytrynę,
- dotknąć je,
- rzucać z nim piłką (prowokowanie automatycznego odruchu, rzut - złapanie).

## Trzy techniki ugruntowujące służące do regulacji emocji

Jak zaoferować dziecku aktywność:

*"Widzę, że ..... (opisać konkretne objawy). Znam kilka sposobów, które mogą ci pomóc. Spróbujmy ich razem. Wykonamy trzy czynności i na koniec sprawdzimy, jak się czujesz. Możesz siedzieć lub stać podczas tych zajęć".*

Przykłady objawów: Widzę, że masz problemy z oddychaniem, że zbladłeś, że nie zwracasz uwagi na to, co mówię, że się trzęsiesz, że coś cię przestraszyło i tak dalej.

### 1. Dotyk motyla

Skrzyżuj ramiona, aby prawa ręka dotknęła lewego ramienia, a lewa ręka dotknęła prawego ramienia. Naprzemiennie stukaj prawą i lewą ręką w ramiona. Wybierz wygodną prędkość i intensywność. Oddychaj spokojnie. Jeden cykl powinien mieć około 20-30 stuknięć. Następnie weź głęboki oddech i powtórz wszystko jeszcze raz. Zakończ głębokim wdechem i wydechem.

### 2. Ugruntowanie podstawowe

Stań stopami mocno na ziemi. Skup się na tym, aby poczuć, że naprawdę stoisz mocno. Teraz rozejrzyj się wokół siebie i znajdź dziesięć przedmiotów tego samego koloru. Następnie zrób głęboki wdech i wydech. Teraz znajdź dziesięć przedmiotów z tego samego materiału. Następnie zrób głęboki wdech i wydech.

#### W pracy z dziećmi:

- możesz zmieniać zadania podczas powtarzania. Znajdź dziesięć przedmiotów innego koloru, niebieskich, wykonanych z papieru, drewna itd.
- czasami trzeba improwizować. Jeśli w pomieszczeniu jest mniejsza liczba przedmiotów, spróbuj znaleźć pięć niebieskich i pięć białych.
- dostosuj liczbę przedmiotów do umiejętności dziecka.
- zamiast liczyć w głowie, dziecko wymienia przedmioty na głos, a ty pokazujesz mu na palcach, ile ich wymieniło.

### 3. Uspokajanie się

Położ jedną ręką na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Zwróć uwagę na to, jak oddychasz. Podczas wdechu wyobraź sobie, że powietrze wpływa do Twojego ciała, wypełnia płuca i rozszerza je aż do ich wypchnięcia. Podczas wydechu wyobraź sobie, że płuca rozluźniają się, a ogrzane powietrze powoli opuszcza Twoje ciało. Powtórz.

### 4. Zakończenie

Teraz popatrz na mnie i pokaż mi rękami, jak duży jest dyskomfort, który odczuwasz. Jeśli chcesz, możesz powtórzyć wszystkie czynności.

## Drżenie

Drżenie jest naturalną reakcją, która może towarzyszyć stresowi i traumie, dlatego często pojawia się w sytuacjach, gdy wracamy myślami do trudnych doświadczeń lub przypomina nam się o nich w inny sposób.

Ma to swój biologiczny cel - organizm wytwarza adrenalinę i noradrenalinę w odpowiedzi na stres, a mięśnie przygotowują się do reakcji.

Nie należy próbować powstrzymać drżenia w danej chwili - ma ono swój cel, a organizm go potrzebuje. Podobną reakcją jest jękanie się lub mimowolne grymasy.

### Jak zaproponować dziecku aktywność:

*"Mamy kangurek i szczeniaczek z naszej opowieści otrząsnęli się z trosk. Możesz spróbować ze mną zobaczyć, jak potrząsanie wpływa na twoje ciało".*

Spróbuj otrząsnąć się jak pies. Pies zaczyna potrząsać głową i stopniowo angażuje kark, ręce, tułów, brzuch, pośladki, uda i resztę nóg. Spróbuj potrząsać całym ciałem. Po zakończeniu próbuj skupić się na swoim ciele.

Czy nadal czujesz jakieś napięcie? Jeśli tak, to mocniej potrząśnij tym miejscem. Stopniowo zmieniaj intensywność potrząsania, tak aby czuć się dobrze w danej chwili. Niektórzy ludzie lubią potrząsać mocno, inni bardzo delikatnie.

Mimo że czas trwania tej czynności nie jest ograniczony, dobrze jest utrzymać ją przez co najmniej 2-3 minuty lub do momentu, gdy pojawi się przyjemne uczucie.

## Na zakończenie

Wierzmy, że ten przewodnik pomoże Ci zrealizować cel opowieści terapeutycznej. Ta opowieść i przewodnik powstały na Słowacji.

Wszyscy, którzy pracowali nad jej stworzeniem, zrobili to bez wynagrodzenia. Naszym celem jest pomoc dzieciom i ich bliskim uciekającym przed wojną. Dlatego zrzekamy się wszelkich praw autorskich i wyrażamy zgodę na bezpłatne rozpowszechnianie opowiadania i przewodnika.

Na stronie [www.centrumdys.sk](http://www.centrumdys.sk) znajdują się wersje pdf w różnych językach, które można pobrać za darmo.

Będzie nam miło dowiedzieć się jak daleko zaszła ta historia. Zachęcamy do kontaktu z nami pod adresem [pekarovicova@centrumdys.sk](mailto:pekarovicova@centrumdys.sk)

Przewodnik do czytania "Małego kangurka"  
Autorzy: Soňa Pekarovičová specjalistka w dziedzinie pedagogiki specjalnej i Táňa Klemrová psychoterapeutka  
Konsultacja: Jana Ashford psychoterapeutka  
Tłumaczenie: Monika Filipowicz