

O nudzie, naukowcach i zabawie w szkołę

(bajka terapeutyczna)

Napisała i zilustrowała Katarzyna Dworaczyk, trenerka, mediatorka, mediatorka wewnętrzna, prowadzi sesje indywidualne metodą Systemu Wewnętrznej Rodziny. Z elementów poznanych metod i podejść terapeutycznych oraz Porozumienia bez Przemocy stworzyła model towarzyszenia w rozwiązywaniu konfliktów SNO

– Naukowcy już wynaleźli szczepionkę, teraz będą sprawdzać, czy dobrze zadziała – powiedziała wieczorem mama.

– A kim są naukowcy? – dopytał syn. Wiedział, co to szczepionka, ponieważ chodził co jakiś czas do przychodni na szczepienie, żeby nie zachorować na poważne choroby, czyli takie, które sprawiają, że trudniej się żyje i nie jest przyjemnie.

– Naukowcy to takie osoby, które rozwiązują zagadki, interesują się chemią i mieszają różne rzeczy, żeby wszystkich uspokoić – powiedziała jego siostra.

– Naukowcy badają wirusy i szukają sposobów na to, by ludzie nie chorowali, lub na to, żeby lekko przeszli tę chorobę – dodała mama.

– Że na przykład będą mieli tylko gluty i będzie ich bolało niewiele palców. Albo przynajmniej nie ten ulubiony, żeby mogli grać w te gry, które lubią – dopowiedziała Zosia.

– Tak, żeby ich ciała sobie poradziły z tymi bakteriami i żeby nie zarazili innych. Jestem już odrobinę spokojniejsza – powiedziała mama i dodała: – Cieszę się, że mamy dużo jedzenia i możemy przeczekać ten czas bezpiecznie w domu.

– A byłaś zdenerwowana? – zapytały dzieci.

– Na początku nie, ponieważ słyszałam, że chorych jest niewiele i że ta choroba jest jak grypa. Ale potem okazało się, że sporo osób się zaraziło i trudno im walczyć z chorobą, więc zaczęłam się obawiać, jak to będzie.

Nadal nie jestem całkiem spokojna, ale wiem, co zrobić, by o nas zadbać, i właśnie to robię – powiedziała mama.

– Ja się martwię tak średnio – powiedział Jacek.

– Co to znaczy, że się średnio martwisz? – zapytała mama.

– Średnio, bo nie chcę być w szpitalu i wiem, że dzieci rzadko od tego chorują – dopowiedział syn. – Dlatego chciałbym wychodzić na dwór i bawić się z kolegami, bo przecież nic mi się nie stanie.

– Tak, najpewniej będziesz zdrowy, ale możesz się zarazić i przynieść zarazki do domu, zarazić mnie i tatę. Ja bardzo nie chcę przechodzić tej choroby. Nie miałabym siły się wami zając, kaszlałabym całą noc i pocila się z gorączką, tata być może też – mama zobrazowała dzieciom, jak to może wyglądać.



– Ja nie chcę, żebyś była chora – powiedziały równocześnie dzieci.

– I tata też ma być zdrowy. I chomiczki. Nie chcę, by kaszlały i pociły futerka.

– Ja też chcę, żebyśmy byli zdrowi. Nie wyłączając chomiczków – zgodziła się mama.

– Tylko że mi się nuuuuuudzi – powiedział Jacek. – Chciałbym tylko grać w gry na telefonie i oglądać filmy, ale ty się na to nie zgadzasz.

– Słyszę, że chciałbyś pograć, i tak, zgadzam się tylko na 30 minut grania i dwa filmy dziennie, bo chcę, by wasze mózgi były zdrowe, a od gier się psują. A ja dbam, byście byli mądrzy – powiedziała mama.

– To co mamy robić? – zapytał synek.

– Pobawmy się w Jasia i Małgosię, że się zgubili – zaproponowała Zosia.

– Nie chcę – powiedział brat.

– To ja się pobawię w Jasia i Małgosię bez Jasia – postanowiła Zosia i poszła do pokoju się zgubić.

– A ja będę się nudził – wymruczał Jacek, mając nadzieję, że mama zaproponuje mu coś innego, albo zgodzi się na grę, albo jeszcze jeden film. Ale mama powiedziała tylko: „Aha” – i poszła do łazienki, żeby wstawić pranie. Jacek pomyślał, że nie chce się nudzić samotnie, bo wtedy nikt nie widzi jego znudzonej i nieszczęśliwej miny, poszedł więc za mamą i spróbował jeszcze raz dostać różne propozycje zabawy, a szczególnie – grę na telefonie, więc ponownie powiedział: „Ale mi się nudzi”. W tej chwili do łazienki weszła Zosia i oznajmiła: „Znalazłam się”.

– Cieszę się, bo jesteś jeszcze za młoda, żeby sama być w lesie – stwierdziła mama.

– Ja już urosłam i zaraz idę do szkoły – powiedziała jej córka.

– Hmm – zastanowiła się mama i wstała, patrząc na swoje dzieci. Jeszcze chwilę stała tak w milczeniu, po czym powiedziała: – Zapraszam was na lekcje do szkoły.

– Co? Jakie lekcje? Jaka szkoła? – zapytały dzieci.

Mama poszła do salonu, a dzieci za nią, ustawiła krzesła przy stole, wyjęła kartki w linie, napisała kilka różnych liter, jedna pod drugą, i powiedziała:

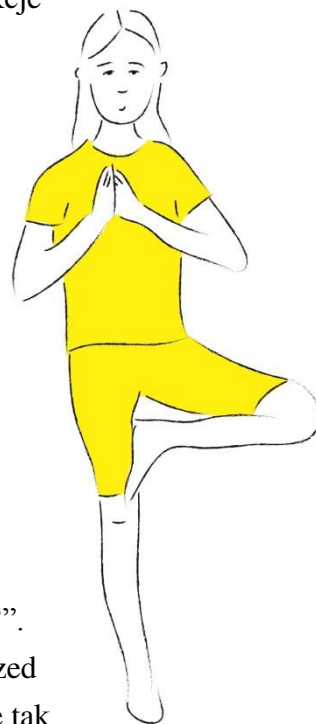
– Dzień dobry dzieci, jestem waszą nową nauczycielką. Rozpoczynamy lekcję języka polskiego. Proszę, podpiszcie swoje kartki imieniem i numerem klasy – mama mówiła to baaardzo poważnie.

– A ja nie wiem, w której jestem klasie – powiedział Jacek.

– To sobie wymyśl – wyszeptwała do niego siostra.

– Sprawdzam obecność! Jacek?

Jacek odpowiedział, że jest, potem mama zawołała: „Zofia?”. Zofia też była, więc lekcja się zaczęła. Mama chodziła chwilę przed dziećmi, po czym powiedziała, że idzie do pokoju nauczycielek, ale tak



naprawdę to poszła dokończyć wstawianie prania. Po chwili wróciła do dzieci, zadzwoniła dzwonkiem z telefonu i powiedziała, że jest przerwa. Po przerwie były ćwiczenia fizyczne, które Jacek i Zosia wykonali na balkonie: przysiady, bieg w miejscu, skłony i udawanie, że jest się jaskółką. Zosia wymyśliła jeszcze, że będzie ćwiczenie drzewa z jogi, za co nauczycielka bardzo ją doceniła, więc Jacek od razu wymyślił też ćwiczenie „robot”, czyli wykonywanie szybkich i ostrych ruchów. Na koniec mama nauczycielka rozpoczęła zajęcia z gospodarstwa domowego, toteż dzieci rozwieszały pranie i znosiły kubki oraz talerze z całego domu do zlewu. Następnie Jacek zaproponował zajęcia z gry na telefonie, na które mama się nie zgodziła, a potem zajęcia z oglądania filmu, na które mama się zgodziła. Byli bardzo zadowoleni.

Ćwiczenia:

1. Pamiętasz, jak ostatnio byłaś/byłeś chory? Co ci najbardziej przeszkadzało?
2. Kiedy ci się nudzi? Czy mówisz o tym innym? Lubisz, kiedy rodzice wymyślają ci zajęcia, czy sama/sam wpadasz na różne pomysły?
3. Jakie zadania możesz sobie wymyślić w czasie, gdy jesteś w domu? Może masz ochotę pobawić się w szkołę? A może lubisz budować domki z koców i krzesel?
4. Czy wiesz, że kiedyś nie było telefonów ani telewizorów? Jak myślisz: w co się wtedy bawiły dzieci?
5. Zapytaj rodziców albo dziadków (np. podczas rozmowy telefonicznej) o ich ulubione zabawy z dzieciństwa. Zróbcie z nich *Listę na nudę*.