

O zasypianiu, o tym, że lepiej, kiedy rodzice są w domu, oraz o tym, czy można jeździć na żyrafach (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

Zosia i Jacek, wykąpani, leżeli już w łóżkach. Tata przeczytał im bajkę, potem jeszcze jedną, po której dzieci powiedziały, że będą spać, bo to daje im siłę. Jacek przypomniał sobie, że jak jest się chorym, to podczas snu się zdrowieje, bo ciało nie zajmuje się niczym innym, więc zacisnęła mocno powieki, żeby zasnąć. Tata usiadł cicho między ich łózkami i czekał, aż dzieci zmorzy sen – bezskutecznie. Najpierw odezwała się Zosia:

– Tatoooo, a ile to jest tysiąc dwieście siedemset dodać piętnaście trzynaście?

Tata chwilę liczył w myślach, po czym odpowiedział, że to tysiąc dziewięćset dwadzieścia osiem.

– Ale dużo! – powiedziała dziewczynka.

– A teraz śpij – wyszeptał tata.

Przez parę minut było cicho, po czym Zosia znów się odezwała:

– Ja myślę, że Mikołaj to on nie jest zawsze ten sam. Myślę, że on ma syna i ten syn staje się Mikołajem, a potem on ma syna i on się staje Mikołajem, gdy tamci umierają, żeby zawsze jakiś Mikołaj był – powiedziała Zosia i dodała: – Już zasypiam.

Minęło znów kilka minut, tata pomyślał już nawet, że dzieci śpią, kiedy usłyszał cichy głosik córki:

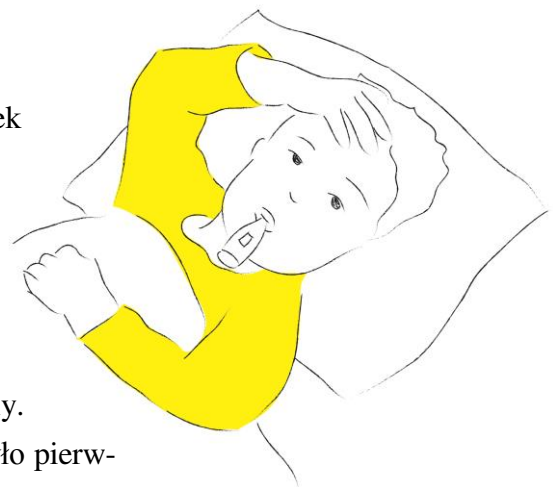
– Tatoooo, a my jesteśmy teraz na górze czy na dole Ziemi?

– Tego nie wiem, kochanie. Wiem, że Słońce na pewno jest po drugiej stronie, bo jest noc, ale teraz nie jestem pewien, bo jeszcze nie śpicie – tata powiedział to i trochę groźnie, i z uśmiechem.

– Już zaraz zasnę – zapewniła Zosia.

Tata wyjął telefon i westchnął głęboko. Jacek odwrócił się do niego i zapytał, czy szuka informacji o wirusie. Tata odpowiedział, że nie, że szuka informacji, jak sprawdzić, czy jesteśmy na górze, czy na dole naszej planety, i że o wirusie czyta dziennie 30 minut, bo od nadmiaru informacji można zwariować, a on chce być spokojny.

Dialog ten przerwała Zosia z pytaniem, jakie było pierwsze słowo wypowiedziane przez człowieka. Tata powiedział, że coś



podobnego do dźwięków, które wydają małpy, bo pochodzimy od małp, czyli „u-u-a-a”. Zosia kiwnęła głową na znak, że rozumie, a potem cicho powtórzyła: „u-u-a-a”.

– A ty, tato, albo mama, zachorujecie na tego wirusa i pójdziecie do szpitala? – zapytał synek.

– Coś mi się wydaje, że ty się obawiasz trochę tego wirusa, co? Niestety, jest szansa, że zachorujemy, ale mała. Dlatego siedzimy w domu, a jak wychodzę do sklepu, zakładam maskę i rękawiczki. Ale nawet jeśli zachorujemy, to jest duża szansa, że lekko przejdziemy tę chorobę. Twoja ciocia mieszka w Holandii i jest chora, kaszlała sześć dni, była bardzo słaba, ale już czuje się lepiej. A na wypadek, gdybyśmy musieli pojechać do szpitala, to mamy dużo bliskich osób, które was kochają i dobrze się wami w tym czasie zaopiekują – powiedział tata.

– Babcia i dziadek, i ciocia Ania, i wujek Paweł, i ciocia Magda? – dopytał syn.

– Tak – powiedział tata.

– Ja nie chcę, żeby was nie było – powiedział Jacek.

– Ja też tego nie chcę, dlatego bardzo dbamy o siebie, o swoje zdrowie, o to, żeby nasze ręce były czyste, a brzuchy dostawały zdrowe jedzenie. Troszczę się o siebie, o mamę, o ciebie i twoją siostrę, żebyśmy spokojnie przeszli ten czas – powiedział tata i mocno przytulił synka.

Mama usłyszała rozmowy i weszła do pokoju. Zosia powiedziała, że jest małpką, wyskoczyła z łóżka i zaczęła się wspinać po mamie, mówiąc „u-u-a-a”, a Jacek powiedział, że chce się mocno wtulić w rodziców. Poprzytulali się więc, mama z Zosią, tata z Jackiem, potem Jacek z mamą, a tata z Zosią, potem Jacek przytulił Zosię, a mama tatę, potem Jacek poprosił, żeby mama została, aż zaśnie. Mama i tata wiedzieli, że ich dzieci potrzebują teraz więcej ich bliskości i obecności. Jacek zasnął, trzymając mamę za

rękę, a Zosia zaśnęła, gdy tata głaskał ją po

głowie. Przed samym zaśnięciem

zastanawiała się jeszcze, czy na żyrafach można jeździć tak jak na osiołku, ale postanowiła już o to nie pytać, tylko zasnąć.



Ćwiczenia:

1. Czy jest coś, o co chciałabyś/chciałbyś zapytać rodziców? Jakie pytania pojawiają się w twojej głowie?
2. Kto opiekuje się kim w waszej rodzinie? Kto zajmuje się tobą, gdy rodziców nie ma albo kiedy wyjeżdżają?
3. Kiedy czujesz się przyjemnie i bezpiecznie? Kiedy przytulasz się do rodziców? Kiedy się wygłupiacie? Czy jest tak, że teraz potrzebujesz więcej takiej bliskości?