

A vibrant, stylized illustration of a forest stream. The water is a bright, clear blue, flowing through a lush green forest. Several large, brown tree trunks are visible, some leaning over the water. The stream is dotted with smooth, grey rocks of various sizes. Small purple flowers and green foliage are scattered along the banks. The overall style is soft and painterly, with a focus on natural elements.

**KIEDY
WODA OPADA**



KIEDY
WODA OPADA



Zaczęło padać. Krople uderzały o szybę, jakby chciały się dostać do środka. Lekcja już się zaczęła, ale dzieci myślały o deszczu.

– Strasznie leje. Boję się, że znowu będzie powódź – powiedział Kuba głośno, patrząc przez okno. – Wtedy zalało mój pokój! Tęsknię za nim. Za moim łóżkiem. Wczoraj rodzice powiedzieli, że mogę wybrać nowy kolor ścian. Pomalujemy go na zielono, jak już zaczniemy remont.

– Moim dziadkom woda zalała całe gospodarstwo – dodała Julka. – Pobieglśmy do nich ratować zwierzęta. Bałam się, że nie zdążymy, ale przyszli sąsiedzi i strażacy! Moją kurkę Zuzię ukryłam na strychu. Chyba uratowaliśmy wszystkie zwierzęta. Uśmiechnęła się.

W tylnej ławce siedział Janek. Rysował coś w zeszytach, ale uważnie słuchał kolegów. Czuł się zakłopotany i niepewny. U niego nie było powodzi. „Co mam im powiedzieć?” – myślał.

Wtedy pani zapytała, czy ktoś chce jeszcze coś powiedzieć. I Janek postanowił podnieść rękę. Choć serce mu biło mocno, bardzo chciał zabrać głos.

– Widziałem w telewizji, jak powódź porywa samochody – zaczął nieśmiało. – Płynęły jak łódki. To było dziwne i straszne. Potem z mamą robiliśmy paczki dla ludzi, których zalało. Do każdej paczki włożyłem moje ulubione żelki. Może ktoś się ucieszy – powiedział cicho. – Trochę się boję pić wodę z kranu, bo może być brudna.

Julka uśmiechnęła się i skomentowała:

– Fajnie, że pomagaliście.



– Słuchajcie – zawołała wychowawczyni. – Usiądźmy, proszę, w kółku.
Chciałabym, żebyśmy dzisiaj porozmawiali o swoich uczuciach. Kto chciałby powiedzieć, co czuł w ostatnim czasie? – zapytała Pani.
Dzieci nie patrzyły na Panią. Nikt nie chciał odezwać się pierwszy.
Nauczycielka spojrzała na Julkę. Dziewczynka nerwowo oglądała się za siebie.
A przecież zawsze była wesoła i rozmowna.
– Julko, co się dzieje?
Julka spuściła głowę.
– Nie wiem – powiedziała cicho. – Kiedy pada deszcz, przypomina mi się tamten dzień. Wtedy wydaje mi się, że znów przyjdzie powódź!

– To, co czujesz, Julko, to może być strach – zaczęła Pani. – Ale możesz być też smutna lub czuć złość. Takie emocje mogą mieszać się razem. Czujemy je, gdy coś dzieje się wokół nas.

Na przykład czujemy radość, gdy dostajemy prezent. Jesteśmy smutni, gdy ktoś bliski wyjechał. Czujemy złość, gdy coś się dzieje inaczej niż chcemy. A boimy się, gdy widzimy niebezpieczeństwo. Wiecie, że każdy z nas – bez wyjątku – odczuwa emocje? Jest też pewien sposób, który pozwala się trochę uspokoić. Spróbujemy?



Pani poprosiła Julkę i wszystkie dzieci, aby wyobraziły sobie w brzuchu balonik.

– Wyobraźcie sobie – dodała – że kiedy bierzecie głęboki wdech, to balonik napełnia się powietrzem. Trzymamy powietrze na 1..., 2..., 3... i powoli wydychamy. Dokładnie tak, jakby balonik opróżniał się z powietrza.

Dzieci kilka razy powtórzyły napełnianie i opróżnianie balonika. A Julkę nawet to rozśmieszyło.

– Chyba czuję się spokojniejsza – powiedziała Julka. Super!

Kuba jednak powiedział:

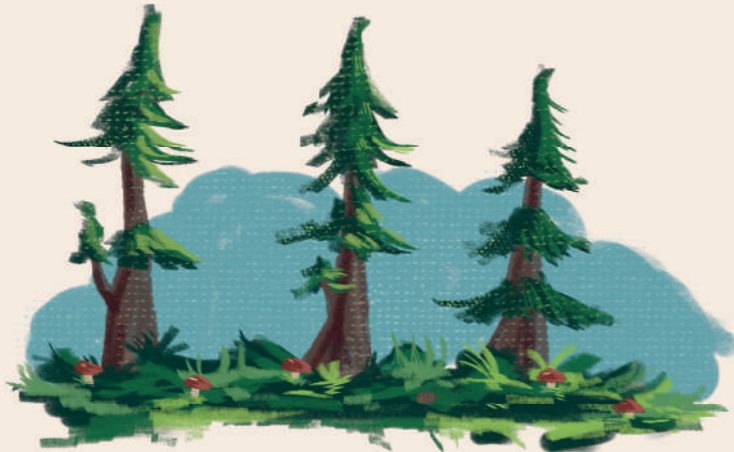
– Proszę Pani, ale ja się dalej boję.

Nauczycielka stanęła obok niego i powiedziała:

– Czasem balonik nie pomaga. Każdy musi znaleźć swój własny sposób, który pomoże się uspokoić. Kubo, a masz takie miejsce, gdzie czujesz się bezpiecznie?

– Tak, mam kryjówkę! – odpowiedział Kuba.

– O właśnie!



Pani poprosiła dzieci o zamknięcie oczu.

– Wyobraźcie sobie jakieś miejsca, w którym czujecie się bezpieczne. Co tam widzicie? Co słyszycie? Może tam pachnie?

Po chwili Pani zapytała:

– Czy ktoś z was chce opowiedzieć, jakie miejsce sobie wyobraził?

– Ja byłem na plaży. Ja byłem w domku, gdzie zawsze jeździmy na wakacje! A ja w lesie! A ja u mojej babci na wsi! – dzieci przekrzykują się.

– Widzicie? – tłumaczyła Pani. To takie miejsce, gdzie nie martwi Was deszcz ani inne niebezpieczeństwa. Zawsze można sobie to miejsce wyobrazić, gdy tylko będziecie tego potrzebować. Pamiętajcie, by zamknąć oczy, spokojnie oddychać i wyobrazić sobie jak najwięcej szczegółów z Waszego bezpiecznego miejsca. Poczujcie się tak, jakbyście tam byli.

– Proszę Pani! – zgłasza się Ania – A ja, to żadnej powodzi się nie boję. I nie potrzebuję ani balonika, ani bezpiecznego miejsca! A wie Pani czemu?

– Dlaczego, Aniu?

– Bo ja tam byłem z tatą, mamą i bratem. I pomagałam! Razem z sąsiadami ułożyliśmy tyle worków z piaskiem, że sobie Pani nie wyobraża!

– Masz rację, Aniu. Gdy pracujemy wspólnie, strachy wydają się mniejsze!



- Przestańcie! - krzyknął Wojtek.
- To i tak nic nie zmieni! Głupi balonik i wymyślona kryjówka!

A ja i tak nie mam domu!



W klasie zapadła cisza. Janek spojrzał na Wojtka. Był wyraźnie zaskoczony.

– Nie rozumiecie? Ja nie mam swojego pokoju. Nie mam, gdzie mieszkać – Wojtek płakał.

Janek czuł się głupio. Próbował coś powiedzieć, ale Pani podeszła do Wojtka.

Powiedziała:

– Wojtku, każdy z nas czuje się inaczej, bo w czasie powodzi spotkało go coś innego. Po tym, co spotkało ciebie i twoją rodzinę, masz prawo czuć się zły i bezradny. Możesz mieć wszystkiego dość, być smutny, płakać. Ale pamiętaj, że nie musisz przechodzić przez to sam. Masz tu przyjaciół, którzy chcą ci pomóc.

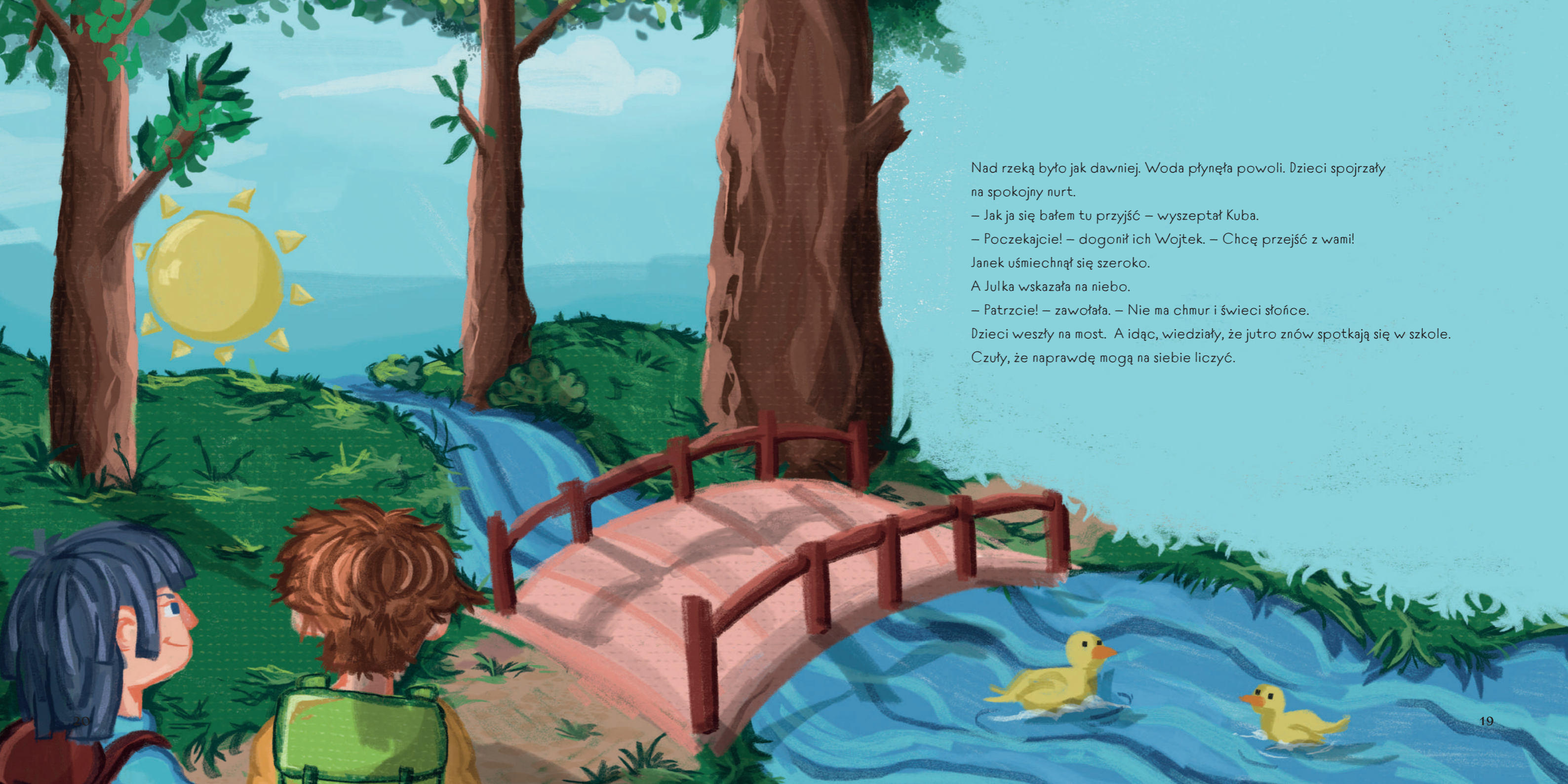
Wojtek opuścił wzrok. Nadal była smutny, ale czuł, że wszyscy w klasie teraz o nim myślą. I chcą mu pomóc, nawet jeśli nie wiedzą jak.





Przez kilka tygodni dzieci czasem rozmawiały jeszcze o powodzi. Pewnego dnia, po lekcjach, Kuba zaproponował, żeby poszli do domu na skróty.
– Ale przecież będziemy musieli przejść przez most – powiedziała niepewnie Julka.

– Pamiętaj, co mówiła Pani o baloniku w brzuchu? Weź głęboki oddech – powiedziała Ania.



Nad rzeką było jak dawniej. Woda płynęła powoli. Dzieci spojrzęły na spokojny nurt.

– Jak ja się bałem tu przyjść – wyszeptał Kuba.

– Poczekajcie! – dogonił ich Wojtek. – Chcę przejść z wami!

Janek uśmiechnął się szeroko.

A Julka wskazała na niebo.

– Patrzcie! – zawołała. – Nie ma chmur i świeci słońce.

Dzieci weszły na most. A idąc, wiedziały, że jutro znów spotkają się w szkole.

Czuły, że naprawdę mogą na siebie liczyć.

Pomysłodawcy i kierownicy zespołu:

Justyna Ziółkowska, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS

Dariusz Galasiński, Instytut Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej, Uniwersytet Wrocławski

Tomasz Grzyb, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS

Projekt graficzny i skład:

Małgorzata Ciesielska, Katedra Grafiki, Uniwersytet SWPS

Ilustracje:

Marta Siennicka, projektantka, absolwentka Uniwersytetu SWPS

Zespół autorski:

Michalina Mazurek, Koło Psychologii Klinicznej, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS

Julia Odelga, Koło Psychologii Klinicznej, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS

Małgorzata Skrońska, Koło Psychologii Klinicznej, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS

Gabriela Sorsa, Koło Psychologii Klinicznej, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS

Anna Szołomycka, Koło Psychologii Klinicznej, Wydział Psychologii we Wrocławiu, Uniwersytet SWPS

Marta Emirsajfow, psycholożka, absolwentka Uniwersytetu SWPS

Oliwia Malińska, psycholożka, absolwentka Uniwersytetu SWPS

Jakub Michalik, psycholog, absolwent Uniwersytetu SWPS

Nadzór kliniczny:

Karolina Matczak, Niezłe Klocki

Konsultacja językowa:

Tomasz Piekot, Pracownia Prostej Polszczyzny, Uniwersytet Wrocławski

Koordynatorka projektu:

Patrycja Job, Filia Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu

Wydawca: Wydawnictwo Uniwersytetu SWPS

ISBN: 978-83-62443-98-7





EGZEMPLARZ
BEZPŁATNY