TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ DZIECI

warta.

zaczytani.org

Misja Miś



ilustrowała Patrycja Bryszewska

Sylwia Stano

Zofia Karaszewska



Misja MIŚ

Sylwia Stano i Zofia Karaszewska

Publikacja powstała w ramach programu edukacyjnego prowadzonego przy współpracy Fundacji Zaczytani.org i firmy ubezpieczeniowej Warta.

Wspólnie wspieramy 3. i 4. Cel Zrównoważonego Rozwoju:



„Misja MIŚ” to bajka dla dzieci w wieku 6–9 lat, która pomaga rozpoznawać własne emocje, potrzeby oraz sygnały płynące z ciała. Historia Alka i zaginionego Misia pokazuje, że dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny są ze sobą ściśle powiązane, a trudne doświadczenia mogą wpływać zarówno na nasze samopoczucie, jak i relacje z innymi. Opowieść zachęca dzieci do uważnego obserwowania siebie, komunikowania swoich potrzeb i szukania wsparcia, gdy go potrzebują.

Oprócz historyjki publikacja zawiera scenariusze zajęć do pracy z dziećmi oraz artykuł ekspercki dla rodziców i nauczycieli. Materiały pomagają rozmawiać o dobrostanie, emocjach i proszeniu o pomoc, a proponowane ćwiczenia rozwijają samoświadomość i umiejętność rozpoznawania osób, do których można zwrócić się w trudnej sytuacji.

Książkę, którą z radością oddajemy w Wasze ręce, tworzyli z nami:
autorki bajki **Zofia Karaszewska** i **Sylwia Stano**
ilustracje do bajki **Patrycja Bryszewska-Stępień**
opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych **Paulina Godek**
opracowanie części eksperckiej **Magdalena Boćko-Mysiorska**
redakcja **Monika Krzywoszyńska**
skład **Stanisław Tuchołka | panbook.p**l

ISBN 978-83-68539-17-2

warta.

zaczytani.org

NAJWAŻNIEJSZE TROPY PROWADZĄ CZASEM DO ŚRODKA

Dzieci bardzo wcześnie uczą się zauważać świat wokół siebie. Wiedzą, że trzeba odrobić lekcje, spakować plecak, przestrzegać zasad i pamiętać o obowiązkach. Znacznie trudniej jest im nauczyć się zauważać, co dzieje się wewnątrz nas: że brzuch nagle się zaciska, że ciało jest zmęczone, że coś, co jeszcze niedawno cieszyło, przestaje sprawiać radość, że w sercu mogą pojawić się jednocześnie smutek i złość – i że czasami nie trzeba ze wszystkim radzić sobie samemu.

„Misja MIŚ" jest opowieścią o odkrywaniu siebie.

Alek potrafi dostrzegać szczegóły, łączyć fakty i rozwiązywać zagadki. Kiedy jednak znika jego ukochany Miś, okazuje się, że nie wszystkie odpowiedzi można znaleźć dzięki logice. Niektórych tropów trzeba poszukać w swoim ciele, swoich emocjach i relacjach z innymi.

Ta historia zaprasza dzieci do zadania sobie trzech prostych, ale niezwykle ważnych pytań:

Co czuje moje serce?

Co mówi moje ciało?

Kto może mi pomóc?

Te pytania pomagają budować samoświadomość i uczą dbania o własny dobrostan. Pokazują też, że proszenie o pomoc nie jest przeciwieństwem samodzielności. Czasem to najmądrzejszy krok, jaki możemy zrobić dla siebie.

Oddajemy w Wasze ręce opowieść o uważności na własne sygnały, emocje i potrzeby. O tym, że warto słuchać siebie, zanim zrobi się naprawdę trudno. I o tym, że dbanie o siebie nie musi oznaczać radzenia sobie w pojedynkę.

Bo czasem najważniejszą rzeczą, jaką możemy odkryć, jest odpowiedź nie na pytanie: „Co się wydarzyło?", ale: **„Czego teraz potrzebuję?"**.

Agnieszka Machnicka
prezeska Fundacji Zaczytani.org

DLACZEGO POSTANOWILIŚMY ZREALIZOWAĆ TĘ PUBLIKACJĘ?

Jako ubezpieczyciel na co dzień towarzyszymy rodzinom w chwilach, które potrafią zupełnie zmienić życie – w sytuacjach choroby, wypadku, trudnej diagnozy. Dlatego wiemy, jak duże znaczenie dla dbania o rodzinę ma profilaktyka. I nie chodzi tu tylko o regularne badania, zdrowe jedzenie, uprawianie sportu czy noszenie szalika zimą – na profilaktykę powinniśmy patrzeć znacznie szerzej. O zdrowie rodziny należy dbać wielowymiarowo, ponieważ każdy aspekt – fizyczny, psychiczny czy społeczny – jest tak samo istotny. Niezwykle ważne jest także posiadanie wokół siebie bliskich, przyjaciół czy instytucji, do których w razie problemów możemy zwrócić się o pomoc.

Zanim pojawił się pomysł tej bajki, postanowiliśmy sprawdzić, jak z tak rozumianą profilaktyką radzą sobie polskie rodziny. Wyniki przeprowadzonych badań dały nam do myślenia. Aż 63% badanych rzadko rozmawia z dziećmi o zdrowym stylu życia albo nie czyni tego w ogóle. A gdy zapytaliśmy dorosłych o nich samych, okazało się, że co trzeci Polak najbardziej wstydzi się mówić o swoim zdrowiu psychicznym (związane z nim choroby znajdują się jednocześnie w czołówce tych, których najbardziej się obawiamy), a co piąty nie mówi lekarzom prawdy o swoich nawykach i stanie zdrowia. Czyli o rzeczach najważniejszych mówimy najmniej. To właśnie te spostrzeżenia zainspirowały nas do zajęcia się tematem szeroko pojętego zdrowia rodziny.

Skierowaliśmy naszą opowieść do dzieci wczesnoszkolnych, ich rodziców i nauczycieli. Wierzymy, że zdrowego podejścia do siebie najlepiej uczyć się od najmłodszych lat, z dorosłym obok. W bajce w lekki i angażujący sposób pokazujemy dzieciom, co wpływa na ich prawidłowe funkcjonowanie, jakie są powiązania między zdrowiem fizycznym a emocjami. Ta publikacja uczy dzieci mądrej codzienności. Dzięki niej dowiedzą się, że to, jak śpimy, jak się ruszamy i czy jesteśmy świadomi swoich emocji, wpływa na nasze relacje z innymi oraz radzenie sobie z problemami, a jeśli sobie z nimi nie radzimy, warto poprosić o pomoc. Powiedzenie rodzicowi, nauczycielowi, koleżance czy koledze o rozterkach nie jest słabością, tylko jednym z mądrzejszych wyborów, jakich można dokonać.

Ta opowieść jest do czytania razem – nie dlatego, że dziecko samo nie potrafi, ale dlatego, że najciekawsze zaczyna się zwykle po zakończeniu lektury, kiedy pada pytanie: „Co sądzisz o tej historii?”. Zachęcam Czytelników do takiej wspólnej refleksji i życzę im, by wspólnie z najbliższymi odkrywali własne sposoby dbania o zdrową codzienność.

Paweł Bednarek
wiceprezes Zarządu Warty

Alek miał nosa do zagadek.

Nie chodzi o taki zwyczajny nos, jakiego używa się do wąchania zupy, sprawdzania, czy mleko się nie przypaliło, albo odkrywania, że ktoś jadł przed chwilą czekoladę, choć się tego wypiera. Jego nos był d e t e k t y w i s t y c z n y. Wyczuwał rzeczy, na które inni nie zwracali uwagi. I to była Alka supermoc. Rodzice mówili, że jest bardzo spostrzegawczy.

Chłopiec wiedział na przykład, że nauczycielka zawsze, kiedy chce zrobić niezapowiedziany sprawdzian z matematyki, zaplata włosy w warkocz, choć na co dzień nosi kucyk. Albo że jeśli ktoś zostawił mokry ślad buta na korytarzu, a za oknem od trzech godzin nie pada, to istnieje kilka możliwych wyjaśnień tej sytuacji i wszystkie mają związek z groźnym woźnym. Pan woźny mógł wejść do szkoły przez piwnicę, gdzie zawsze jest mokro, i przejść korytarzem w zabłoconych butach, myć okna lub podlewać kwiaty na korytarzach.

Dla Alka nie było w szkole tajemnic!

Miał też drugą supermoc: potrafił zadawać pytania. Bardzo dużo pytań.

– Ale dlaczego?

– A skąd wiadomo...?

– A co było wcześniej?

– A jeśli założymy, że to nieprawda?

Niektórym ludziom bardzo podobały się jego pytania, a innym trochę mniej – zwłaszcza jeśli pytanie „dlaczego?" pojawiało się po raz siedemnasty lub... sto siedemnasty.

Czasami chłopiec miał wrażenie, że jego supermoce są trochę słabsze. Nie zawsze rozumiał, dlaczego kolega nagle przestał się odzywać. Niekiedy widział też, że koleżanka jest smutna, lecz nie potrafił na to zareagować.

Zauważał za to inne rzeczy. Mówił na przykład:

– Masz dziś inną gumkę do włosów.

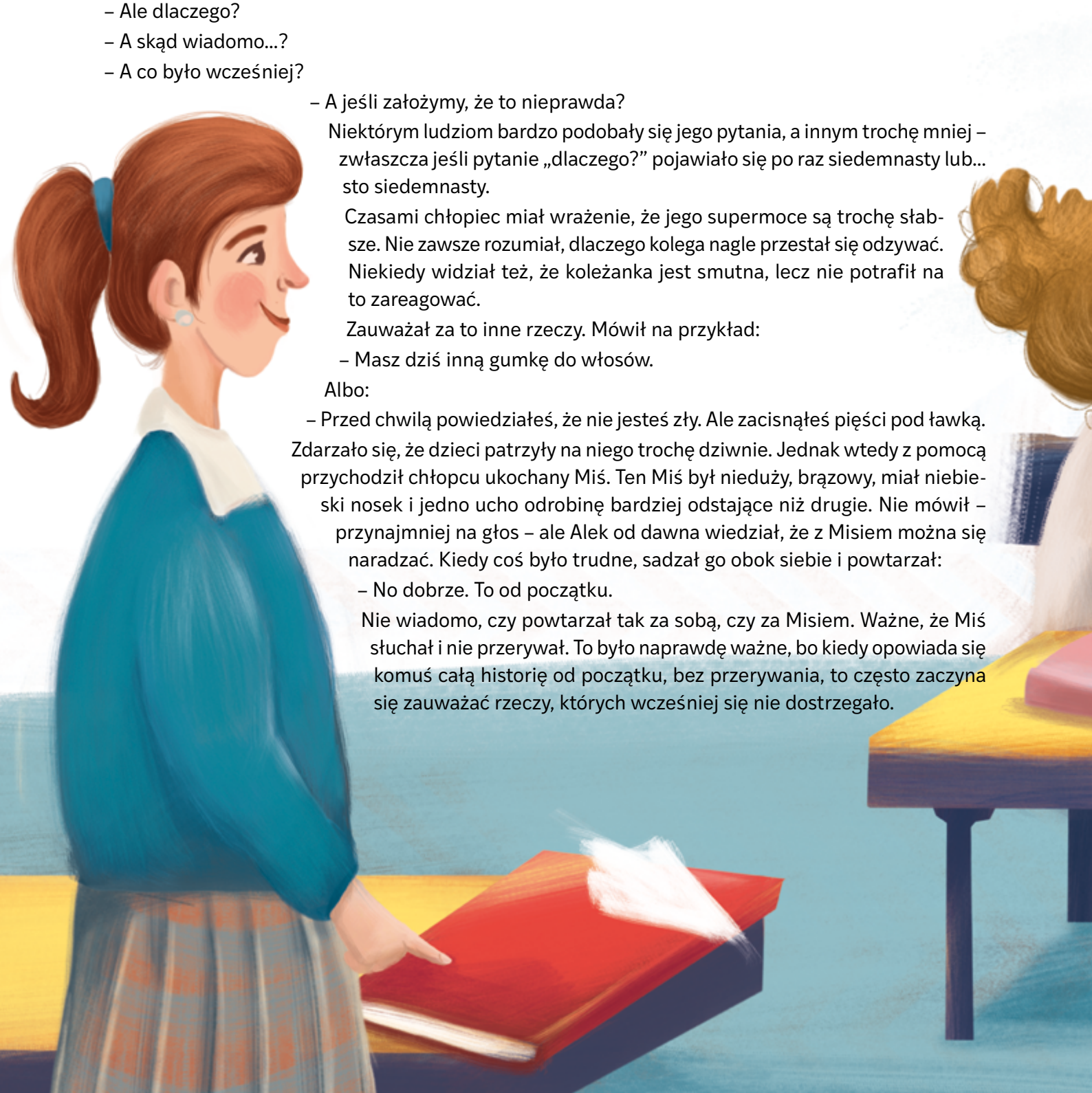
Albo:

– Przed chwilą powiedziałeś, że nie jesteś zły. Ale zacisnąłeś pięści pod ławką.

Zdarzało się, że dzieci patrzyły na niego trochę dziwnie. Jednak wtedy z pomocą przychodził chłopcu ukochany Miś. Ten Miś był nieduży, brązowy, miał niebieski nosek i jedno ucho odrobinę bardziej odstające niż drugie. Nie mówił – przynajmniej na głos – ale Alek od dawna wiedział, że z Misiem można się naradzać. Kiedy coś było trudne, sadzał go obok siebie i powtarzał:

– No dobrze. To od początku.

Nie wiadomo, czy powtarzał tak za sobą, czy za Misiem. Ważne, że Miś słuchał i nie przerywał. To było naprawdę ważne, bo kiedy opowiada się komuś całą historię od początku, bez przerywania, to często zaczyna się zauważać rzeczy, których wcześniej się nie dostrzegało.







*

Tak właśnie było pewnego wtorkowego ranka, kiedy zginęła teczka pani.

Jeszcze rano leżała na biurku. A potem niespodziewanie zniknęła.

Pani przeszukała szuflady. Potem szafę. Potem stos zeszytów. Potem – choć wszyscy udawali, że tego nie widzą – swoją torbę. Dzieci zaczęły nawet przeszukiwać ukradkiem swoje tornistry. Teczki jednak nigdzie nie było. A bez teczki nie mogło być lekcji. I nie było wiadomo, czy klasa pojedzie później na wycieczkę. A była taka piękna pogoda!

– Tak nie może być! Trzeba coś zrobić! – krzyknął ktoś.

Cała klasa się zgodziła i rozpoczęło się ś l e d z t w o. Każdy miał inny pomysł. Ktoś twierdził, że teczkę porwał jesienny wiatr. Ktoś inny, że pani przez przypadek włożyła do niej śledzia, a potem wyrzuciła. Ktoś podejrzewał kota woźnego. Bo pan woźny maczał palce w prawie wszystkich śmierdzących sprawkach.

Alek słuchał i analizował. A potem spojrzał na Misia, który siedział w jego plecaku.

– No dobrze – powiedział. – To od początku.

Rozejrzał się po klasie. Teczki nie było na biurku ani w szafie. Alek zauważył za to na podłodze małą kroplę zielonej farby, a obok następną. Ślady prowadziły prosto do szafki z pomocami plastycznymi... Alek otworzył jej drzwiczki. Teczka była w środku!

Może to było dziwne miejsce dla niej, ale zagadka została rozwiązana.

– Proszę pani, czy pani coś tu dziś chowała?

– Tak! Wasze kolaże... I przez pomyłkę włożyłam teczkę razem z pracami!

Udało się przeprowadzić lekcję, a potem klasa pojechała na wycieczkę. Alek po raz pierwszy usłyszał od kolegów i koleżanek z klasy:

– Dobra robota, detektywie!

Nie wiedział jeszcze, że wkrótce rozpocznie się sprawa, której nie da się rozwiązać wyłącznie dzięki logice i d e d u k c j i...

Na wycieczkę klasa pojechała autokarem. Las, stary młyn, muzeum, kanapki zawinięte w papier, woda w bidonach (bo o tym zawsze trzeba pamiętać!) i wielkie błyszczące jezioro, po którym wszyscy puszczali kaczki. Cała klasa przez piętnaście minut szukała miejsca, w którym podobno można było zobaczyć żabę wielkości talerza. Żaby nie dostrzeżono, za to znaleziono siedem kamieni, trzy patyki, starą puszkę i bardzo podejrzany grzyb. Chłopiec miał przy sobie Misia, jak zawsze.

Kiedy wszyscy wracali do autokaru, było głośno. Pani liczyła ich trzy razy. Gdy autokar ruszył, Alek wyjął Misia z plecaka i posadził obok siebie. Ale kiedy pojazd zatrzymał się przed szkołą, Misia już nie było...

Alek pamiętał, że Miś siedział obok niego. Pamiętał też, że poprawił mu łapkę, choć obaj byli śpiący i zmęczeni.

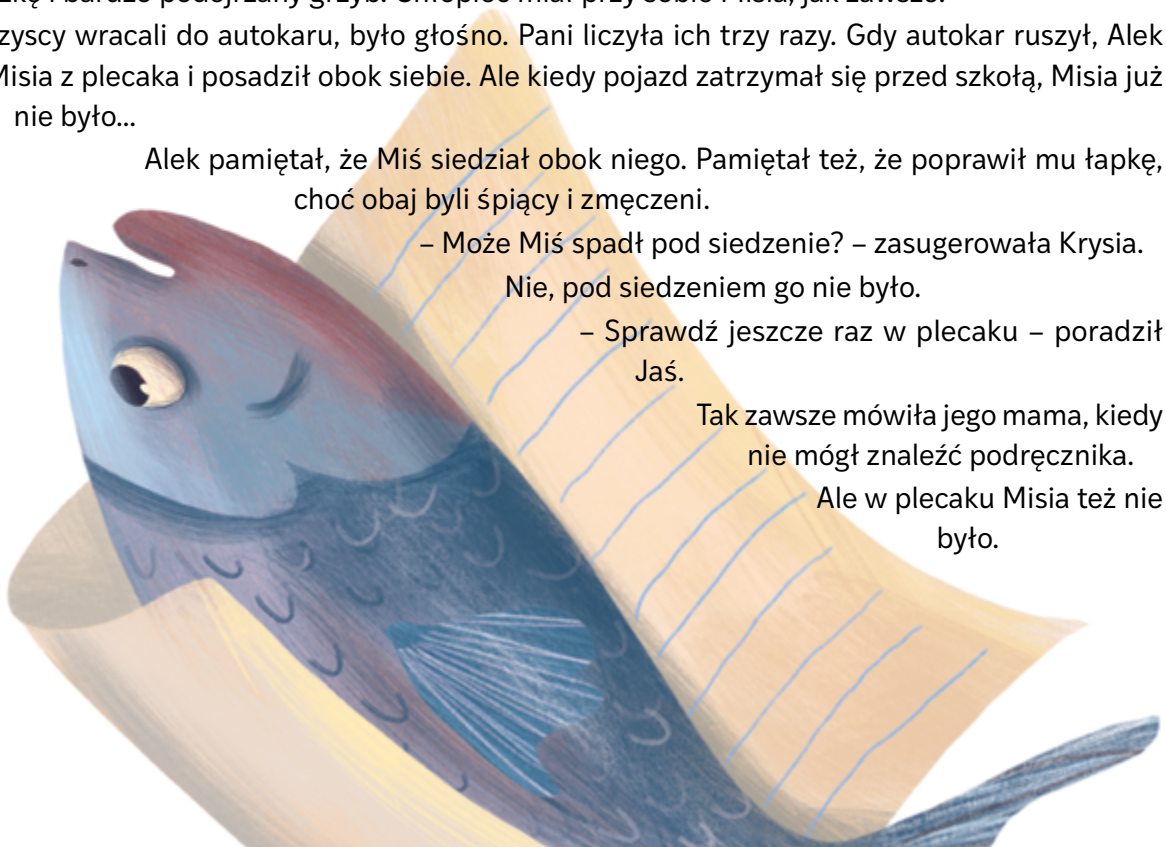
– Może Miś spadł pod siedzenie? – zasugerowała Krysia.

Nie, pod siedzeniem go nie było.

– Sprawdź jeszcze raz w plecaku – poradził Jaś.

Tak zawsze mówiła jego mama, kiedy nie mógł znaleźć podręcznika.

Ale w plecaku Misia też nie było.







– Może został w muzeum? – zastanawiała się na głos pani. – Zaraz tam zadzwonię i zapytam.

Niestety, nikt nie oddał Misia do muzealnego biura rzeczy znalezionych.

– Czy ktoś widział Misia? – spytała klasę nauczycielka.

– Siedziałaś w autokarze koło mnie – powiedział z nadzieją Alek do koleżanki.

– Niczego nie widziałam – burknęła pod nosem Małgosia. – Może ktoś go po prostu wyrzucił? Przecież był brzydki – dodała i sobie poszła.

Tego samego dnia chłopiec wrócił na parking z tatą. Potem razem podjechali pod muzeum i pod młyn nad jeziorem. Sprawdzili ławki, szatnię, toalety i wszystkie miejsca, w których Miś mógłby się zgubić.

Misia nigdzie nie było.

Wieczorem Alek długo nie mógł zasnąć. Zwykle Miś spał pod jego prawym ramieniem. Chłopiec zostawił mu miejsce. Na wszelki wypadek, gdyby sam wrócił.

*

Minął dzień, potem drugi i trzeci.

Początkowo wszyscy zapewniali Alka:

– Na pewno się znajdzie!

Ale chłopcu coraz trudniej było uwierzyć w te słowa. A bez Misia... no cóż, bez Misia nic nie sprawiało mu już takiej radości jak wcześniej. Bez Misia nie było sensu wychodzić na dwór ani rozwiązywać zagadek. Zabawa z kolegami też nie sprawiała Alkowi frajdy. Co wieczór chłopiec długo nie mógł zasnąć, nawet kiedy mama przychodziła, nakrywała go kołdrą i śpiewała mu kołysanki. I coraz częściej bolał go brzuch – jakby ktoś zawiązał w nim supeł. Czasami chłopiec był smutny, a czasami bardzo zły, choć sam nie wiedział na kogo. Na Misia? Na siebie? Na osobę, która go zabrała? Na cały świat?

Któregoś wieczoru mama usiadła na brzegu jego łóżka i spytała:

– Co ci mówi ciało?

Chłopiec odwrócił się do ściany.

– Że chce spać.

– To dobrze. Co jeszcze?

Alek pomyślał chwilę.

– Że jest zmęczone.
– A brzuch?
– Jest ściśnięty i ma w środku supeł.
Mama skinęła głową.
– A co czuje twoje serce?
Chłopiec długo milczał.
– Jest smutne – odparł w końcu. A po chwili dodał: – I wściekłe.
– Jednocześnie? – dopytywała się mama.
– Tak.
– To możliwe. – Mama pokiwała głową.
Chłopiec popatrzył na nią podejrzliwie.
– Czy twoje serce też czasem mówi dwie różne rzeczy jednocześnie?
– Bardzo często – odpowiedziała mama. – Niekiedy prowadzimy bardzo burzliwe rozmowy.
Chłopiec parsknął śmiechem. Pierwszy raz od kilku dni.
– A co ci mówi twój detektywistyczny nos? – zapytała mama.
Alek się zamyślił.
– Że coś tu nie pasuje! Od początku!
– To co robimy? – chciała wiedzieć mama.
– Nie wiem. – Alek westchnął.
– Może to, czego nauczył nas kiedyś Miś? – zaproponowała mama. – Głęboki wdech i wydech. Takie spokojne oddychanie zawsze pomaga mi uspokoić emocje, nawet jak jestem bardzo zła, smutna albo nie mogę dogadać się sama ze sobą. Wielką moc mają też spacer, spotkanie z przyjaciółmi, sen, a nawet szklanka wody.
Chłopiec znowu się zamyślił. Znał te wszystkie rady i je stosował – być może dlatego już tak często nie płakał. Jednak Misia nadal nie było!
Po chwili zastanowienia odezwał się:
– Mnie nauczył też, żebym wracał do początku. Najpierw sprawdzamy fakty.
– A potem? – spytała mama.
– Zadajemy pytania – odpowiedział Alek.
– A potem?
– Szukamy ludzi, którzy mogą nam pomóc – przypomniał sobie chłopiec.
Mama pocałowała go w czoło.
– Właśnie!

*

Nazajutrz rozpoczęła się Misja MIŚ – a to dzięki temu, że Alek za radą mamy poprosił o pomoc wychowawczynię. W szkole sprawa wywołała większe zamieszanie, niż się spodziewał. Do poszukiwań włączyły się starsze klasy. Wiadomość dotarła nawet do pani dyrektor. Chłopiec był pewien, że ona powie: „Proszę nie robić zamieszania z powodu pluszaka". A tymczasem pani dyrektor zsunęła okulary na czubek nosa i spytała:
– Jak wyglądał?
Alek opisał Misia.
– Dobrze – powiedziała pani dyrektor. – Rozwiesimy plakaty, a potem zrobimy listę miejsc.
– Listę?



– Każde porządne śledztwo potrzebuje listy. No i nagrody dla zwycięzcy! To już biorę na siebie. – Uśmiechnęła się.

Dzieci zaczęły śledztwo. Jaś potrafił świetnie rysować – Miś na jego plakacie wyglądał jak prawdziwy. Krysia poszła porozmawiać z kierowcą autokaru. Nawet pan woźny został przesłuchany.

– Ja nic nie wiem – stwierdził.

– To ciekawe – zauważył Alek – bo jeszcze nie zadałem panu pytania.

Woźny spojrzał na niego ze zdziwieniem.

– No właśnie – powiedział. – Nic nie wiem.

Pierwszy trop znaleziono w autokarze. Na jednym z siedzeń leżała mała brązowa nitka. Chłopiec obejrzał ją pod lupą. Pasowała do futerka Misia.

Drugi trop pojawił się na zdjęciu z wycieczki. W tle, za grupą dzieci, Alek dostrzegł brązowe misiowe ucho – choć jego tam nie było.

I wtedy ją zauważył. Stała z boku. Małgośka.





Wszystko się zgadzało. No, prawie wszystko. Bo Alek nie wiedział dlaczego. Nie miał motywu...

Tego wieczoru usiadł z tatą przy stole.

– Wiem, kto stoi za zniknięciem Misia – oznajmił.

– Skąd wiesz? – zainteresował się tata.

Chłopiec wyliczył dowody. I dodał, że Małgośka miała okazję. Poza tym próbowała przeszkodzić w poszukiwaniach.

– Czyli zagadka rozwiązana? – spytał tata.

Chłopiec pokręcił głową.

– Nie.

– Dlaczego?

– Bo nie wiem, czemu to zrobiła. Nie rozumiem tego. Muszę z nią porozmawiać...

*

Na wuefie Alek bardzo się zmęczył, ale o dziwo dzięki temu poczuł się lepiej. Postanowił działać. Gdy wyszedł z sali gimnastycznej, Małgosia siedziała sama na ławce. Alek usiadł obok. Przez chwilę żadne z nich nic nie mówiło. Dziewczynka patrzyła na podłogę. W końcu Alek powiedział:

– Wiem, że go masz.

– Nie mam – zaprotestowała Małgosia, ale tak jakoś bez przekonania.

– Naprawdę mi go brakuje. – Alek westchnął.

Małgosia zastanawiała się przez chwilę, a potem powiedziała cicho:

– Boję się. Boję się, że jeśli go oddam, to znowu zostanę sama.

A więc miała go! Naprawdę go zabrała! Alek poczuł gniew. Miał ochotę wstać i krzyknąć. Ale zamiast tego wziął głęboki wdech. A potem poczuł, że zaczyna mu się trząść podbródek. Bardzo długo nie widział Misia i tęsknił za nim. Spojrzał na Małgosię. Po jej policzkach też płynęły łzy.

– Ja też kiedyś myślałem, że bez Misia będę sam – powiedział.

– Tak?

Małgosia wytarła nos w rękaw bluzy.

– Tak – potwierdził Alek. – Ale okazało się, że to nie dzięki Misiowi dzieci zaczęły ze mną rozmawiać. To po jego zniknięciu dowiedziałem się, że Jaś świetnie rysuje, a Krysia potrafi rozmawiać z każdym dorosłym. Polubiłem ich. Cieszę się, że mam nowych przyjaciół.

Małgosia bez słowa wyjęła Misia ze swojego plecaka i podała go chłopcu.

Alek przytulił pluszaka. Uszko wciąż odstawało! Chłopiec chciał go jak najszybciej zabrać do domu. Jednak zamiast tego spojrzał na Małgosię, zastanowił się przez chwilę, po czym zapytał:

– A już cię nauczył swojej sztuczki?

– Jakiej sztuczki? – spytała ze zdziwieniem Małgosia.

– Nie wiesz? To jeszcze nie poznałaś najlepszego, co jest w Misiu! Umówmy się tak: możesz go zatrzymać jeszcze na kilka dni, ale pod jednym warunkiem. Każdego wieczoru zrobisz z nim „misiowe ćwiczenie".

– Jakie?

– Zapytaj samą siebie:

Co czuje moje serce?
Co mówi moje ciało?
Kto może mi pomóc?

– Naprawdę mogę go jeszcze zatrzymać?!

Dziewczynka przytuliła chłopca chyba mocniej niż on wcześniej Misia. Alek się uśmiechnął.





*

Tydzień później Miś wciąż jeszcze mieszkał w plecaku dziewczynki. I przez ten tydzień wydarzyło się kilka ważnych rzeczy: na stołówce Małgosia pierwszy raz usiadła przy stole z innymi dziećmi, na lekcji sama zgłosiła się do odpowiedzi, a na wuefie na pytanie, kto chce być kapitanem, odparła pierwszy raz w życiu:

– Może ja... – A po chwili dodała: – Ale bardzo chcę mieć w drużynie Alka!

A Miś? Misie są szczęśliwe, kiedy dzieci są szczęśliwe. Ten Miś mieszkał odtąd raz z Małgosią, raz z Alkiem – i było mu tak dobrze, jak tylko w bajkach bywa.



Alek ma prawdziwy talent do rozwiązywania zagadek. Dostrzega szczegóły, których inni nie zauważają, zadaje mnóstwo pytań i zawsze próbuje dotrzeć do prawdy. Kiedy po szkolnej wycieczce znika jego ukochany Miś, chłopiec rozpoczyna najważniejsze śledztwo w swoim życiu. Jednak tym razem same tropy i logiczne myślenie nie wystarczą. Czy detektyw, który tak uważnie obserwuje świat, nauczy się równie uważnie słuchać samego siebie? I czy odkryje, że nie każdą zagadkę trzeba rozwiązywać w pojedynkę?

warta.

TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ DZIECI

zaczytani.org

ISBN 978-83-68539-17-2