Švelni terapinė pasaka vaikui, kuriam gimė broliukas ar sesutė

Žinutė tėvams

Mieli tėvai,

Ši pasaka nėra skirta išmokyti vaiką „mylėti mažylį“. Ji skirta padėti vyresniajam vaikui **pajausti, kad jo vieta šeimoje niekur nedingo**.

Kai gimsta broliukas ar sesutė, vyresnysis dažnai pyksta, verkia ar elgiasi „blogiau“ ne todėl, kad yra pavydus ar blogas.

Dažnai už to slypi:

- baimė, kad jį dabar myli mažiau
- liūdesys, kad tėvai turi mažiau laiko
- sumišimas, kai pasikeičia visa įprasta namų tvarka
- poreikis būti pamatytam ir išgirstam

Skaitydami šią pasaką:

🌙 Skaitykite lėčiau nei įprastai.

🌙 Stabtelėkite ten, kur Rokui sunku. Leiskite vaikui pajusti, kad tie jausmai pažįstami ir kitiems.

🌙 Jei galite, skaitykite tada, kai mažylis miega. Tegul tai būna jūsų laikas, tik judviejų.

🌙 Jei vaikas nori, leiskite jam prisiglausti ar laikyti jūsų ranką.

Kai pasakoje Rokas deda sparnelį ant krūtinės ir lėtai kvėpuoja, galite švelniai padėti ranką vaikui ant nugaros ir kvėpuoti kartu su juo. Vaikai natūraliai prisiderina prie suaugusiojo ritmo.

Jei vaikas po pasakos pasakys:
„Aš irgi kartais noriu, kad mažylis grįžtų atgal“,
nebarkite ir neaiškinkite, kad taip sakyti negražu. Galite atsakyti:
„Ačiū, kad man pasakei“ arba „Būna labai sunku. Aš tave girdžiu.“

O jei paklaus: „Ar tikrai tavo širdis užaugo, kai gimė mažylis?“, galite atsakyti:
„O kaip tau atrodo?“ arba „Tikrai. Joje užtenka vietos jums abiem.“

Svarbiausia ne pati istorija, o **jūsų laikas kartu**.

Ir jei vaikas vis dar kartais pyks ar pavyduliaus, tai normalu. Pratintis prie naujo šeimos nario reikia laiko.

PASAKA

LIZDAS, KURIS NETAPO MAŽESNIS

Gyveno kartą gandriukas, vardu Rokas. Jo namai buvo didelis lizdas ant seno beržo, aukštai tarp pievų ir upės.

Kai Rokas buvo vienintelis paukščiukas lizde, viskas buvo jo. Pirmasis kąsnis buvo jo. Šilčiausia vieta po mamos sparnu buvo jo. Tėčio vakaro dainelė irgi buvo jo. Bet vieną pavasarį iš kiaušinio išlindo broliukas Pupa. Mažas, pilkas, šlapias ir labai garsus.

– Pupa viską pasiėmė! – piktai sakydavo Rokas. – Mama manęs visai nebemato!

Kiekvieną dieną lizde skambėdavo Pupos cyptelėjimai. Mama su tėčiu suplasnodavo sparnais ir skubėdavo pas jį. Šakelės girgždėdavo, vėjas šiaušdavo plunksnas, o apačioje, pievoje, tyliai kurkdavo varlės… O Rokas sėdėdavo lizdo krašte, žiūrėdavo į upę ir galvodavo:

„Gal aš jau per didelis. Gal didelių nebemyli.“ Krūtinėje jam spausdavo, lyg ten būtų įstrigęs mažas, sunkus akmenukas.

Vieną vakarą, kai visi jau snaudė, o Rokas niekaip negalėjo užmigti, į lizdą atsklido mažytis vėjelis. Jis buvo toks lengvas, kad vos pajudino vieną plunksnelę Roko pakaušyje, ir kvepėjo ramunėmis.

– Labas, Rokai, – sušnibždėjo vėjelis.

– Kas tu? – nustebo gandriukas.

– Aš esu Lizdo Vėjelis. Kai ateina naktis, aš supu visus gandrų lizdus. Ir aš girdžiu tavo akmenuką.

– Kokį akmenuką? – tyliai paklausė Rokas.

– Tą, kuris spaudžia tau krūtinę, kai Pupa gauna pirmąjį kąsnį.

Rokas nuleido galvą.

– Šiandien pasakiau Pupai, kad geriau jis grįžtų atgal į kiaušinį, – sušnibždėjo jis. – Ar aš blogas brolis?

– Ne, – švelniai dvelktelėjo vėjelis. – Tu esi gandriukas, kuriam dabar sunku. Nori, išduosiu tau vieną gandrų paslaptį?



Rokas linktelėjo.

– Kai lizde gimsta naujas paukščiukas, mamos ir tėčio sparnai užauga. Ir jų širdys užauga, kad visiems užtektų vietos ir šilumos. Todėl gandrų lizdas niekada netampa mažesnis.

– Tikrai? – sušnibždėjo Rokas.

– Tikrai tikrai. Bet tavo akmenukas pats neišnyks, – tęsė *vėjelis*. – Akmenukai lengvėja, kai apie juos kas nors sužino. Pasakyk mamai, kaip tau sunku.

– O jeigu ji supyks?

– Pabandyk, – tyliai atsakė vėjelis.

Rokas ilgai žiūrėjo į mamą, kuri snaudė apgaubusi sparnu Pupą.

– Gerai, – pagaliau pasakė jis. – Aš pabandysiu. Rytoj.

– O dabar parodysiu tau, kaip akmenuką palengvinti, – sušnibždėjo vėjelis. – Padėk sparnelį ant krūtinės… Įkvėpk lėtai, lyg aš kilnočiau tavo plunksnas… Ir iškvėpk dar lėčiau, lyg jos nusileistų atgal… Dar kartą… Įkvėpk… ir iškvėpk…

Rokas kvėpavo kartu su vėjeliu. Krūtinė pakilo ir nusileido. Pakilo ir nusileido. O akmenukas darėsi vis lengvesnis, lyg būtų virtęs plunksnele.

– Aš supsiu tavo lizdą, – dar spėjo išgirsti jis. Ir užmigo.

Kitą rytą Rokas atsitūpė šalia mamos. Padėjo sparnelį ant krūtinės, giliai įkvėpė ir pasakė:

– Mama, man sunku. Man atrodo, kad tu manęs nebematai.

Mama nesupyko. Ji priglaudė Roką prie savęs ir ilgai laikė.

– Ačiū, kad man pasakei, – tarė ji. – Aš tave matau. Ir labai myliu. Pupai reikia daug maisto ir šilumos, nes jis dar nieko nemoka. O tau reikia kitko. Tau reikia laiko, kuris būtų tik tavo.

Tą rytą, kol Pupa miegojo, mama su Roku nuskrido iki gluosnio prie upės vingio. Tik jie du.

Nuo tada kiekvieną rytą buvo jų laikas: kartais su mama, kartais su tėčiu.

Vieną vakarą, grįžęs iš tokio skrydžio, Rokas pastebėjo, kad Pupa žiūri į jį didelėmis, apvaliomis akimis ir mojuoja mažais, plikais sparneliais. Lyg norėtų būti toks kaip jis.

Rokas pirmą kartą nusišypsojo broliukui. Ne todėl, kad turėjo. Tiesiog taip išėjo.

Tą naktį Lizdo Vėjelis supo seną beržą ypač švelniai. Lizde, susiglaudę, miegojo keturi gandrai.

Nuo tada Rokas žinojo paslaptį: kai lizde atsiranda naujas paukščiukas, meilės netampa mažiau. O kai krūtinėje vėl atsiranda akmenukas, apie jį galima pasakyti mamai ar tėčiui.

Ir kiekvieną vakarą, kai vėjelis imdavo supti beržą, Rokas užsimerkdavo ir tyliai pagalvodavo:

„Mūsų lizdas netampa mažesnis. Jis tik tampa šiltesnis.“