



Borsuk Srebrnonos



czas trwania: 11 minut 30 sekund **tekst:** Piotr Prósiniowski
czyta: Agnieszka Nadratowska **sugerowany wiek odbiorców:** 10+
karta: Małgorzata Woźna, Piotr Prósiniowski

Historia opowiada o Borsuku Srebrnonosie, który przeżywa swojego rodzaju kryzys. Wszystko wydaje mu się ciężkie, trudne, pracochłonne... Chociaż pamięta, że nie zawsze tak było, ciężko mu zmienić to, jak się obecnie czuje. Czy uda mu się znaleźć sposób na poradzenie sobie z daną sytuacją? Czy ktoś może mu pomóc?

słowa kluczowe

kryzys depresja
pomoc
terapia zmiana

Po zakończeniu słuchowiska rozpocznij od pytań ogólnych, wprowadzających - np.:

O czym była historia? Co się działo z borsukiem? Jak wyglądał jego dom?

Ogólne pytania dotyczące bajki, może streszczenie jej swoimi słowami pozwoli dziecku poukładać sobie w myślach różne wydarzenia, o których przed chwilą słuchało.

Następnie porozmawiajcie o depresji. Przygotuj się do rozmowy, sprawdź informacje, zajrzyj do zaufanych opracowań. Temat ten jest trudny, ale warto o nim rozmawiać. Następnie wyjaśnij dziecku **czym jest depresja**.

Warto zapytać:

Czy słyszało o takiej chorobie? Co słyszało o tej chorobie? Może zna kogoś, kto na nią choruje?

UWAGA: Porozmawiajcie także o różnicach między smutkiem a depresją. Upewnij się, czy rozumie i czy nie ma dodatkowych pytań.

- Jak można pomóc, gdy komuś jest smutno smutno? Kiedy warto prosić o pomoc?
- Czy są takie problemy, których dziecko nie powinno rozwiązywać samo, a pomoc powinien specjalista?

AKTYWNOŚĆ 1:

Porozmawiajcie o innej historii dotyczącej depresji, by pokazać jak jeszcze może wyglądać. Sięgnijcie razem do literatury dziecięcej, która dotyczy tego tematu. Przykładem może być książka Gro Dahle i Svein Nyhus pt. "Włosy mamy". Po przeczytaniu i rozmowie spędźcie razem czas. To najważniejsze, co możesz zrobić. Niech dziecko wie, że może Ci ufać, że możecie rozmawiać także o tematach trudnych, a po takiej rozmowie możecie spędzić czas na przyjemności i budowaniu uważności na siebie, swoje relacje oraz doświadczenia.

UWAGA: Temat depresji jest trudny, ale nie powinien być pomijany lub marginalizowany. To okazja do przygotowania dziecka na trudne momenty, które mogą pojawić się w jego / jej otoczeniu w przyszłości. Wtedy będzie wiedzieć, że jest to temat, który może poruszać oraz, że może rozmawiać z Tobą także o takich doświadczeniach.