

Rexi zostaje z tyłu

Emocja: wstyd przed przyznaniem się, że coś boli

Czas czytania: ok. 16 min

Wiek 5–9 lat

Temat do dziennika: Nic mi nie jest? – rozmowa o mówieniu, że coś boli (na podstawie bajki „Rexi zostaje z tyłu”, seria Dinozaury z Wielkiej Skały)

Cel: Dzieci wiedzą, że mówienie o bólu nie czyni słabszym, i wskazują, komu o nim powiedzieć.



Drukuj 1 egzemplarz stron 1–5 dla prowadzącego. Stronę 6 wydrukuj dla każdego dziecka.

Strona	Co	Ile kopii
1–4	tekst bajki	1 dla prowadzącego
5	karta prowadzącego	1
6	karta dziecka	× liczba dzieci

Poranek w dolinie pachniał ciepłym kamieniem i świeżymi liśćmi. Słońce dopiero wspinając się nad korony drzew, ale już zdążyło potaskotać wierzchołki traw, które poruszały się jak zielone fale. Z daleka słychać było skrzek ptaków i ciche pluskanie strumienia, a przy samej skale tupot małych łapek.

Kika pojawiła się pierwsza, jak zwykle. Żółtozielona welociraptorzyca biegła tak szybko, że wiatr robił jej w łuskach małe fale. Raz po raz odbijała się od kamieni, jakby pod stopami miała sprężyny.

– Dziś jest dzień na coś WIELKIEGO! – zawołała, robiąc w powietrzu obrót i lądując idealnie na płaskiej płycie skalnej.

Zaraz za nią nadciągnął Taro. Szaroniebieski triceratops szedł spokojnie, ale z takim skupieniem na pysku, jakby niósł w głowie całe plany na życie.

– Wielkiego? To musi mieć trasę, zasady i metę – oznajmił, a potem podniósł z ziemi patyk i zaczął rysować na piasku długą linię.

Dono dotarł jako trzeci. Brązowy ankylozaur z pomarańczowymi łatkami przeciągnął się i westchnął z ulgą, kiedy położył brzuch na nagrzanym kamieniu.

– Jeśli to ma być wielkie, to ja proponuję... wielki odpoczynek – mruknął z uśmiechem.

W końcu przyszedł Rexi. Czerwonawy mały tyranozaur wyglądał na pewnego siebie jak zawsze. Podniósł głowę, rozprostował łapy, zaryczał krótko,

tak żeby echo przetoczyło się przez dolinę.

– No! Wreszcie! Co robimy? – zapytał. – Bo jak mamy się bawić, to... ja bym chciał coś, gdzie można być pierwszy.

Kika aż klasnęła łapkami.

– Wyścig! Wyścig do Wielkiego Drzewa! – pisnęła. – Tego, które widać stąd, między dwoma skałami! Tam, gdzie liście są jak parasole!

Taro uniósł patyk.

– Dobrze. Meta będzie przy korzeniu. Trasa: wokół skały, potem przez ścieżkę z kamykami, skręt przy strumieniu i prosto. Bez skracania. – Spojrzał na Rexiego znacząco.

– Bez skracania... – powtórzył Rexi, robiąc minę niewiniątka. – Ja? Nigdy!

Dono uniósł głowę.

– A czy mogę być ostatni już teraz? – zapytał bardzo poważnie.

Kika parsknęła śmiechem.

– Możesz, Dono. Ale i tak pobiegiesz. Choćby dla zasady!

Wszyscy ustawili się na starcie. Taro narysował patykiem linię na ziemi tak mocno, jakby od tej kreski zależało życie całej doliny. Kika podskakiwała, Rexi wiercił się z niecierpliwością, Dono kiwał ogonem w rytm własnego spokoju.

– Na miejsca... – zaczął Taro.

– Gotowi... – dodała Kika, jakby to ona była sędzią,



a nie raptorką.

– START! – krzyknęli razem.

Kika wystrzeliła do przodu jak błyskawica. Taro ruszył solidnie, równo, tak jak chodziło się na lekcjach wychowania skalnego. Rexi... ruszył szybko.

Naprawdę szybko. Przez pierwsze sekundy nawet był tuż obok Kiki.

Tylko że nagle jego łapa zahaczyła o mały korzeń, którego nie zauważył. To nie było nic wielkiego, taki zwykły, podstępny korzonek. Rexi potknął się, uderzył łapą o kamień, a potem natychmiast podskoczył, jakby nic się nie stało.

– Nic! Nic mi nie jest! – zawołał do siebie, choć nikt go nawet nie pytał.

Kika i Taro byli już dalej. Rexi spróbował ich dogonić, ale... łapa zaboląta. Nie tak, żeby upaść. Bardziej tak, jakby ktoś w środku przycisnął ją kamykiem i jeszcze przekręcił.

Rexi zwolnił odrobinę. Potem jeszcze trochę.

– Ech... to tylko... rozgrzewka – mruknął przez zęby.

Kiedy Kika i Taro dotarli do Wielkiego Drzewa, podskakiwali z radości, śmiali się i łapali oddech w cieniu ogromnych liści.

– Wygrałam! – zawołała Kika, stając na jednym kamieniu jak na podium.

– A ja... byłem drugi... ale zgodnie z planem – powiedział Taro, jakby drugie miejsce było elementem harmonogramu.

Dono dotarł po dłuższej chwili, wcale nie zdyszany.

– Bardzo miło. Polecam tę trasę. Można po drodze podziwiać chmury – oznajmił.

Rexi przyszedł ostatni. Uśmiechał się, ale ten uśmiech był jak liść przyklejony do pyszczka.

– No i? – zapytał głośno. – To był... bieg rozgrzewkowy. Teraz robimy prawdziwy!

Kika spojrzała podejrzliwie.

– Prawdziwszy niż prawdziwy?

– Najprawdziwszy! – Rexi zaryczał krótko, jakby to miało dodać mu siły.

Wrócili na Wielką Skatę Zabaw. Kika proponowała ślalom między kamieniami. Taro wołał bieg z przeszkodami przez powalone gałęzie. Dono, jak Dono, stwierdził, że przeszkody najlepiej omijać.

Rexi próbował dotrzymać im kroku. Na początku nawet udawało się nieźle, podskakiwał, przyspieszał, śmiał się głośno. Tylko że z każdą minutą łapa przypominała mu o sobie coraz mocniej. Rexi zaczął robić przerwy... takie sprytnie przerwy.

– O! Patrzcie, jaki kamień! – zawołał nagle, choć kamień wyglądał jak każdy inny.

– Rexi, startujemy! – krzyknęła Kika.

– Już! Już! Tylko... sprawdzę, czy ten kamień nie jest przypadkiem... z kosmosu – odparł, schylając się bardzo powoli.

Potem przy biegu z przeszkodami nagle zatrzymał się przy krzaku.

– Ojej. Chyba mi się... coś w piórku zaklinowało – mruknął.

– W piórku? – zdziwił się Taro. – Przecież ty nie masz piór.

– No właśnie! To bardzo skomplikowane! – Rexi machnął ogonem i usiadł.

W końcu, gdy Kika i Taro biegli kolejny raz, Rexi po prostu nie ruszył. Został pod drzewem, udając, że mu strasznie zależy na obserwowaniu mrówki.

– Rexi? – zawołała Kika, wracając do niego zdyszana. – Czemu nie biegniesz?

Rexi wzruszył ramionami, choć w środku czuł, jak mu gorąco i zimno naraz.

– Bo... bo mi się nie chce. Nuda. Ile można biegać?

Kika zmrużyła oczy.

– Ty? Nuda? Przecież ty wczoraj ścigałeś własny cień i przegrałeś, a potem się obraziłeś!

– To był... niesprawiedliwy cień – burknął Rexi.

Kika chciała coś powiedzieć, ale w tym momencie Taro zawołał ją do kolejnej rundy. Pobiegła więc, a Rexi został sam.

I wtedy poczuł, jak coś w nim siada ciężko, jak mokry liść na ogonie.

Patrzył, jak Kika skacze, jak Taro biegnie równo, jak śmieją się, przepychają, planują kolejne konkurencje. A on... siedział.

„Co ze mną jest?” – pomyślał. – „Zawsze biegałem. Zawsze mogłem. Zawsze... byłem w środku. A teraz jestem z tyłu”.

Spróbował wstać. Gdy przeniósł ciężar na bolącą łapę, aż syknął.

– Auuu! – wyrwało mu się, zanim zdążył to potknąć.



to Dono był znacznie bliżej.

Bo Dono nie biegał tak jak inni. Dono raczej obserwował. I gdy coś było nie tak, to widział to szybciej niż ktokolwiek.

Ankylozaur podszedł wolnym krokiem i usiadł obok Rexiego, jakby przypadkiem.

– Fajna mrówka – powiedział, patrząc na ziemię.

– Bardzo... pracowita – mruknął Rexi.

Dono milczał chwilę, a potem odezwał się cicho:

– Rexi, ty nie umiesz udawać.

Rexi wyprostował się.

– Co? Ja? Udaję? Ja... ja nic nie udaję!

Dono uniósł brew.

– Twoja łapa udaje, że nie boli. Ale ona też nie jest w tym dobra.

Rexi zamął. Chciał zaprzeczyć, zaśmiać się, ryknąć i uciec do przodu, jak zawsze. Tylko że łapa znów zabolęła.

– Boli – przyznał w końcu, bardzo cicho. –

Potknąłem się o korzeń i uderzyłem nią o kamień. I... nie chciałem mówić.

– Dlaczego? – zapytał Dono spokojnie.

Rexi wbił wzrok w ziemię.

– Bo... bo wtedy wyjdzie, że jestem staby. I że zostaję z tyłu.

Dono poruszył ogonem powoli, jakby układał myśli.

– Wiesz... czasem ktoś zostaje z tyłu, bo coś go boli. A czasem... bo potrzebuje chwili. I to nie znaczy, że jest gorszy.

Rexi parsknął.

– Łatwo ci mówić, Dono. Ty zawsze jesteś spokojny.

– A ty zawsze jesteś głośny – odparł Dono z uśmiechem. – I wiesz co? To też jest przydatne.

Rexi spojrzał na niego podejrzliwie.

– Jak głośność ma mi pomóc biegać?

Dono rozejrzał się po okolicy.

– Nie musi pomóc biegać. Może pomóc... bawić się inaczej. Ale najpierw chodź nad strumień.

Nad wodą Dono wybrał kilka szerokich, chłodnych liści, zamoczył je i owinął nimi obolałą łapę Rexiego. Zimno zapiekło przez chwilę, a potem zrobiło się znacznie łatwiej.

– Lepiej? – zapytał Dono.

– Lepiej – przyznał Rexi ze zdziwieniem. – Gdybym powiedział od razu, to...

– To byłoby lepiej już rano – dokończył Dono.

Rexi zawahał się.

– A Kika i Taro?

– Przyjdą, jak zobaczą, że coś się dzieje. Kika zawsze biegnie do nowej zabawy. A Taro...

Taro przyjdzie, bo będzie chciał ustalić zasady – mruknął Dono.

To było tak prawdziwe, że Rexi aż się uśmiechnął.

Dono wymyślił zabawę, którą nazwał „Wyprawą Czterech Śladów”. Brzmiało to trochę poważnie, ale Dono zawsze miał w głowie opowieści i nazwy, które pasowały do przygód.

– Każdy ma zadanie – wyjaśnił, kiedy Kika i Taro wreszcie podbiegli.

– Zadanie? – Kika aż podskoczyła. – Ja chcę zadanie z biegiem!

– Będzie – obiecał Dono. – Ty jesteś zwiadowcą.

Biegniesz przodem i sprawdzasz drogę.

– O! To ja mogę! – ucieszyła się Kika.

– Taro jest mapowcem – ciągnął Dono. – Ty zapamiętujesz znaki, kamienie, drzewa. Jakbyśmy wracali, to ty wiesz, którędy.

Taro od razu spowaźniał.

– Oczywiście. Zrobię nawet mapę w głowie. I drugą na ziemi, gdyby głowa była zajęta – oznajmił.

– Ja będę zbieraczem – dodał Dono. – Będę zbierał rzeczy, które mogą się przydać. Na przykład patyk, liść, kamyk. Nigdy nie wiadomo.

Kika spojrzała na niego podejrzliwie.

– Dono, ty zawsze zbierasz kamyki.

– To się nazywa doświadczenie – odparł spokojnie.

Wszyscy spojrzeli na Rexiego.

Rexi poczuł uktucie w brzuchu. To był ten moment, kiedy zwykle mówił: „Ja będę pierwszy!” i biegł.

Teraz łapa wciąż dawała o sobie znać. Ale Dono spojrzał na niego tak, jakby już wiedział.

– Rexi będzie strażnikiem – powiedział Dono. – Jeśli coś nas przestraszy, jeśli będzie potrzebna siła albo... głośny ryk, to on jest od tego.

Rexi mrugnął.

– Strażnikiem? Czyli... mogę ryczeć?

– Nawet powinienes – stwierdziła Kika z zachwytem. – O! Wreszcie konkurencja, w której Rexi nie musi biegać, tylko straszyć liście!



– Liści się nie straszy – poprawił ją Taro automatycznie. – Liście się... obserwuje.

– To ja będę straszył ptaki! – ucieszył się Rexi. I nagle poczuł coś, czego nie czuł od rana: że jest potrzebny i nie jest gorszy.

Ruszyli ścieżką w stronę małej polanki. Kika zasuwiała przodem, wracając co chwilę z raportem.

– Tam jest kałuża, ale mała! Tam jest korzeń, ale da się przeskoczyć! Tam... ojej, tam jest bardzo ładny patyk! – mówiła szybko.

Taro co chwilę przystawał, patrzył na kamienie i mrucał:

– Dwa płaskie głazy jak naleśniki, obok drzewo z rozdwojonym pnem... tak, tak... zapamiętane.

Dono zbierał ekspedycyjne skarby do liściastej torby: kawałek sznura z pnącza, patyk, trzy gładkie kamyki, które wyglądały jak oczy.

Rexi szedł wolniej, bo łapa dawała jeszcze o sobie znać, ale nie czuł już tej okropnej samotności. Co chwilę ktoś na niego patrzył, ktoś coś do niego mówił, ktoś był obok.

W pewnym momencie z krzaków wyleciał ptak, robiąc hałas jak dziesięć patyków naraz. Kika podskoczyła.

– Aaa! – pisnęła.

Rexi wyprostował się, nabrał powietrza i wydał ryk, który przeszedł przez dolinę jak grzmot. Ptak zniknął natychmiast.

Kika spojrzała na Rexiego z podziwem.

– Okej. Strażnik działa.

– Działa aż za dobrze – mruknął Taro, bo w jego głowie ryk pewnie zdmuchnął połowę mapy.

Rexi roześmiał się i dopiero wtedy zauważył, że śmieje się naprawdę, a nie udaje.

Gdy wracali, słońce już było niżej, a dolina zrobiła się złota. Kika przestała gonić czas, Taro przestał mówić o metach, Dono mrucał coś o idealnym dniu.

Rexi szedł w środku, między nimi. To nie była wielka rzecz, ale dla niego znaczyło wszystko.

– Rexi... – odezwała się Kika nagle. – Czemu wcześniej nic nie mówiłeś?

Rexi skrzywił się, jakby miał przyznać się do kradzieży czyjegoś kamienia.

– Bo... nie chciałem, żebyście pomyśleli, że jestem słaby.

Taro spojrzał na niego poważnie.

– Słaby jest ten, kto udaje, że nic się nie dzieje, a potem zostaje sam – powiedział spokojnie. – A ty... nie musisz być sam.

Dono kiwnął głową.

– Przyjaciele są od tego, żeby zauważyć, gdy ktoś zostaje z tyłu. I żeby się zatrzymać, jeśli trzeba.

Kika szturchnęła Rexiego łapką.

– A ja następnym razem, jak zobaczę, że zwalniasz, to cię spytam. I nie przyjmuję żadnej wymówki o mrówkach.

Rexi parsknął śmiechem.

– Dobra. Umowa.

Zatrzymali się na chwilę na Wielkiej Skale Zabaw. Wiatr przyniósł zapach strumienia, liście zaszeleściły, a niebo zaczęło przybierać kolor dojrzałych owoców.

– A w domu pokaż łapę mamie – dorzucił jeszcze Taro. – Dziś liście wystarczyły. Ale od tego są dorośli.

Rexi pokiwał głową. Tym razem nie miał ochoty się spierać.

Spojrzał na swoich przyjaciół i poczuł, że to, co rano wydawało się końcem świata, teraz jest tylko... jednym dniem. Dniem, w którym nauczył się czegoś ważniejszego niż wygrana.



Dinozaury z Wielkiej Skąty – Rexi zostaje z tyłu

DLA PROWADZĄCEGO

EMOCJA: wstyd przed przyznaniem się, że coś boli **WIEK:** 5–9 lat **CZAS:** 40 min

KIEDY SIĘGNAĆ: dziecko po upadku mówi „nic mi nie jest”, choć widać, że boli · dziecko wycofuje się z zabawy z wymówką („nudzi mi się”) · dziecko nie zgłasza skaleczeń ani złego samopoczucia · grupa przed dniem sportu albo zawodami

TEMAT DO DZIENNIKA: Nic mi nie jest? – rozmowa o mówieniu, że coś boli (na podstawie bajki „Rexi zostaje z tyłu”, seria Dinozaury z Wielkiej Skąty)

CEL: Dzieci wiedzą, że mówienie o bólu nie czyni słabszym, i wskazują, komu o nim powiedzieć.

Przebieg

Min Co robimy

- 0–3** **Wprowadzenie.** „Czy zdarzyło wam się przewrócić w czasie zabawy? Co wtedy robiliście?” Zbierz 2–3 odpowiedzi, nie komentuj.
- 3–19** **Czytanie.** Przy wymówkach Rexiego zrób krótką pauzę – dzieci zwykle same odgadują, że coś ukrywa. Nie zdradzaj tego wcześniej. W młodszej grupie możesz przerwać po zdaniu „A teraz jestem z tyłu” i zapytać: co się dzieje z Rexim?
- 19–29** **Rozmowa.** Pytania niżej, w podanej kolejności.
- 29–37** **Karta dziecka** – trzy zadania.
- 37–40** **Wyprawa Czterech Śladów** całą grupą. Domknięcie i rozładowanie napięcia.



CZEGO NIE ROBIĆ

- ✗ Nie mów „trzeba było od razu powiedzieć” – dziecko usłyszy, że przyznanie się też było błędem
- ✗ Nie chwal za to, że ktoś „nie płakał” albo „był dzielny i nic nie mówił” – to uczy ukrywania bólu
- ✗ Nie pocieszaj, zanim dziecko skończy mówić
- ✗ Nie zmuszaj do odpowiedzi na pytania z poziomu 2
- ✗ Nie komentuj, że ktoś przesadza albo że „taki duży, a się boi”
- ✗ Nie każ nikomu biegać w zabawie końcowej – rola strażnika jest dla każdego, kto woli siedzieć

Pytania – trzy poziomy Kolejność nie jest dowolna. Pytanie „o sobie” zadane od razu zamyka dziecko.

1

O bohaterze

– bezpieczne, każdy odpowie

- Co się stało Rexiemu na początku wyścigu?
- Jakie wymówki wymyślał Rexi, żeby nie biegać?
- Po czym Dono poznał, że Rexiego coś boli?

2

O sobie

– dopiero teraz

- A ty – zdarzyło ci się mówić „nic mi nie jest”, chociaż coś bolało?
- Rexiemu było gorąco i zimno naraz, kiedy udawał. A jak ty się czujesz, kiedy coś ukrywasz?
- Dlaczego czasem trudno powiedzieć, że coś boli?

3

Co dalej

- Co najbardziej pomogło Rexiemu? To, że Dono usiadł obok, czy nowa zabawa?
- Co możesz zrobić następnym razem, kiedy coś cię zaboli w czasie zabawy?
- Komu w przedszkolu albo w szkole możesz powiedzieć, że coś cię boli?



Dinozaury z Wielkiej Skąty – Rexi zostaje z tyłu

Imię: _____ Data: _____

1 Jak się czuł Rexi, kiedy siedział sam pod drzewem?

Zaznacz twarz, która pasuje.

☐

wesoły

☐

smutny

☐

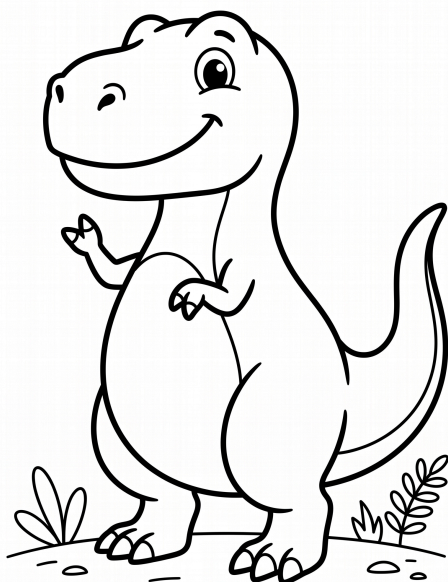
zły

☐

zawstydzony

2 Gdzie to czujesz?

Pokoloruj, co bolało Rexiego. A potem innym kolorem – gdzie ciebie ostatnio coś bolało.



3 Co mi pomaga?

Narysuj, komu możesz powiedzieć, kiedy coś cię boli.

Wyprawa Czterech Śladów

Zagrajcie całą grupą – każdy wybiera rolę:

Każdy ma swoją mocną stronę!

1 zwiadowca

idzie przodem
i sprawdza drogę

2 mapowiec

zapamiętuje trzy
rzeczy po drodze

3 zbieracz

zbiera jeden mały
skarb

4 strażnik

siedzi i ryczy, kiedy
pani kłaśnie

Do domu

Dziś rozmawialiśmy o tym, że warto powiedzieć, kiedy coś boli – to nie czyni nikogo słabszym.

Pytanie na wieczór: „Komu możesz powiedzieć, kiedy coś cię boli?”

