

JOANNA M. CHMIELEWSKA

DZIEWCZYŃKA Z OKNA



„BAJKI BEZ BARIER” CZĘŚĆ IX
CHOROBA PRZEWLEKŁA

JOANNA M. CHMIELEWSKA

DZIEWCZYŃKA Z OKNA



„BAJKI BEZ BARIER” CZĘŚĆ IX
CHOROBA PRZEWLEKŁA



Szklarska Poręba
2015



Projekt pn.: „Bajki bez barier” – opracowanie i wydanie serii bajek dotyczących niepełnosprawności, współfinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, w ramach konkursu XV.

Tekst: Joanna M. Chmielewska

Ilustracje: Agnieszka Ostrowska

Wydanie I
Szklarska Poręba, 2015

Wydawca: Stowarzyszenie Rodziców
Dzieci Niepełnosprawnych
„Światelko”
www.swiatelkodladzieci.pl

Skład i druk: Arkuszowa Drukarnia Offsetowa Sp. z o.o.



www.ado.com.pl

05-825 Grodzisk Maz. ul. Traugutta 40
tel.: 22 724 30 21
fax: 22 724 09 66
e-mail: ado@ado.com.pl
www.ado.com.pl

ISBN 978-83-65214-10-2



Fajnie jest mieszkać przy placu zabaw, prawda? Wystarczy tylko wybiec z domu i już można wskoczyć na huśtawkę, karuzelę albo na statek. Bo na naszym placu zabaw jest też drewniany statek. Patrząc na niego przez okno i wyobrażam sobie, że jest zaklęty. Takim zaklętym statkiem mogłabym popłynąć na moją wymarzoną wyspę.

Wiedzą, co jest na tej mojej wyspie?

Oczywiście jest plaża i morze, a w morzu woda ciepła jak w wannie. Bajecznie kolorowe ryby wcale nie boją się ludzi i dają się głaskać. Delfiny podpływają do samego brzegu. Bawię się z nimi piłką, mogę się do nich przytulać, a czasami siadam na grzbiecie delfina i płyniemy daleko, daleko w morze.

Kiedy jestem głodna, wychodzę na brzeg i gwizdzę.

Umiecie gwizdać? Bo ja niedawno się nauczyłam.

Jak zagwizdę, przybiega do mnie Kiki – mała oswojona małpka. Proszę ją, żeby nazrywała trochę owoców. I już po chwili Kiki przynosi mi pomarańcze, banany i takie kolorowe owoce, których nigdy nie widziałam i nie wiem nawet, jak się nazywają. Może one rosną tylko na mojej wyspie? W każdym razie są to najpyszniejsze owoce, jakie jadłam w życiu. Smakują trochę jak lody, trochę jak ptasie mleczko, trochę jak migdały i trochę jak czekolada, czyli jak wszystko, co lubię najbardziej. Mniam! Razem z Kiki jemy owoce, a potem bawimy się albo leżymy w hamaku i patrzymy w niebo.

Gdy chcę pozwiedzać wyspę, proszę kangurzycę Lili, żeby zabrała mnie na wycieczkę. Wskakuję jej do torby i wyruszamy w drogę! Bardzo lubię te nasze wyprawy. Lili też je lubi.

Moim ulubieńcem na wyspie jest kot Gwido. Ma czarne futerko, a na szyi białą łątkę, która przypomina krawat. Końce łapek Gwido też ma białe. Śmiesznie to wygląda, jakby umoczył łapki w mleku albo jakby włożył białe skarpetki. Gwido bardzo lubi wskakiwać mi na kolana i mruczy najpiękniej na świecie.



Na mojej wyspie nie ma żadnych niebezpiecznych zwierząt; lwów, tygrysów, węży, krokodyli ani rekinów. Ale najważniejsze jest to, że na mojej wyspie nie ma astmy. Mogę szybko biegać i wcale się nie męczę, nie mam kaszlu ani duszności, nie muszę brać lekarstw ani pamiętać, żeby nie zapomnieć dmuchawki. I mogę chodzić do szkoły codziennie jak inne dzieci.

Wiecie co? Tak naprawdę to na tej mojej wymarzonej wyspie mogłoby nie być plaży, ciepłego morza, kolorowych ryb, delfinów, małpek, kangurzy i niezwykłych owoców. Najważniejsze, żeby nie było tam astmy i żebym nie musiała na wyspę zabierać dmuchawki. I żebym mogła mieć kota.

Pytacie, co to astma i dmuchawka? Ja też kiedyś nie wiedziałam. Dowiedziałam się na początku pierwszej klasy. W szpitalu.



Pierwszego września zamiast do szkoły na rozpoczęcie roku szkolnego, mama zabrała mnie do lekarza, bo ciągle kaszlałam i żadne leki mi nie pomagały.

- Asiu, niestety, na kilka dni musisz pójść do szpitala - powiedział doktor. - Trzeba zrobić badania.

- Ale ja chcę do szkoły!

- To tylko kilka dni, potem pójdziesz do szkoły. Jeszcze ci się szkoła zdąży znudzić.



Doktor nie miał racji. Bo w szpitalu leżałam nie kilka dni, tylko całe długie dwa tygodnie! Bardzo, bardzo długie dwa tygodnie. I chociaż teraz jestem już w trzeciej klasie, to szkoła wcale mi się nie znudziła. Właściwie to ja więcej nie chodzę do szkoły niż chodzę. Leżę chora w domu albo jestem w szpitalu, albo w sanatorium. Jeśli dużo dzieci w klasie choruje, doktor też każe mi zostać w domu, bo ja bardzo łatwo się zarażam i potem długo nie mogę wyzdrowieć.

Gdy pierwszy raz poszłam do szpitala, w ogóle nie wiedziałam, co tam się robi. Ale teraz wiem doskonale, bo leżałam już w szpitalu dziesięć razy. Zawsze trzeba nasiusiać do takiego specjalnego pojemnika. Potem to siusiu badają. I zawsze pielęgniarka pobiera krew do badania. A w rękę wbija taką igłę z korkiem. To się nazywa wenflon. Przez ten wenflon dostaje się lekarstwa. No i jeszcze w szpitalu codziennie rano i wieczorem trzeba mierzyć temperaturę.



No, ale przecież miałam wam powiedzieć, co to jest astma.

Pewnie już się domyślacie, że to choroba i że ja na nią choruję. No właśnie. Przez tę astmę szybko się męczę i nie mogę długo biegać. Czasami łapie mnie taki straszny kaszel, że aż trudno jest oddychać. Wtedy pomaga dmuchawka. To jest taka buteleczka z ustnikiem, który wkłada się do buzi. Potem naciska się buteleczkę i wylatuje z niej mgiełka z lekarstwem. Dmuchawkę muszę mieć zawsze przy sobie, bo nie wiadomo, kiedy dopadną mnie duszności.

Dorośli na dmuchawkę mówią „inhalator”, ale ja wolę mówić „dmuchawka”.

Przez astmę nie mogę mieć kota. Mam uczulenie na koty. Na pyłki roślin też. Te pyłki fruwać sobie w powietrzu i innym dzieciom wcale nie przeszkadzają, a ja zaraz mam katar, łzy lecą mi z oczu i kaszlę.

Przez tę astmę przyczepiają się do mnie różne wirusy i bakterie, co przenoszą choroby. Do innych ludzi się nie przyczepiają, tylko do mnie. I dlatego często choruję. Nie mogę wtedy chodzić do szkoły ani na plac zabaw, a tam dzieją się takie ciekawe rzeczy!











Wiecie już, że przez astmę zamiast do pierwszej klasy poszłam do szpitala. Ale nie wiecie, że jak z tego szpitala wróciłam, wszystkie dzieci siedziały już z kimś w ławce, tylko ja nie miałam pary! I tylko ja nie znałam w klasie nikogo oprócz Emilki, która chodziła ze mną do przedszkola.

I przez astmę nie mogłam pojechać z klasą na wycieczkę do kina ani pójść na bal przebierańców, ani zaprosić koleżanek na moje urodziny, bo te wstrętne bakterie przyczepiają się do mnie zawsze akurat wtedy, gdy czeka mnie coś miłego.



Przedwczoraj znowu wróciłam ze szpitala. I jeszcze przez dwa tygodnie nie mogę iść do szkoły. Nasza pani przychodzi do mnie do domu i prowadzi lekcje. Wyobraźcie sobie, że na tych lekcjach jestem jedyną uczennicą. Śmiesznie, nie? Pani nawet zadania domowe mi zadaje. Ale dzisiaj już odrobiłam, więc mogę siedzieć w oknie i patrzeć, co robią dzieci na placu zabaw.

Na statku jest Michał i Piotrek, który chodzi ze mną do klasy, bliźniaczki – Ela i Mela bawią się z Majką w piaskownicy, a na ławce siedzą dwie panie z maluchami w wózkach.

Ale ja wypatruję dziewczynki z jasnymi włosami związanymi w koński ogon. Nie wiem nawet, jak ma na imię, bo nigdy wcześniej jej nie spotkałam.

Dziewczynka przychodzi na plac dopiero od kilku dni. Czasami bawi się z dziećmi, a czasami siada sobie gdzieś z boku i rysuje. Zawsze ma ze sobą blok i ołówki.

Kiedy przechodzi pod moim oknem, uśmiecha się do mnie. Ja też się uśmiecham. Przedwczoraj mi poma-chała, a ja jej odmachałam. Wczoraj nie przyszła. Może miała jakieś inne zajęcia, a może jest chora? Nie wyglądała na chorą, ale już ja wiem, jak to jest z chorobami. Jednego dnia człowiek może być zdrowiutki jak ryba, a następnego musi leżeć w łóżku. Ale mam nadzieję, że dziewczynka jest zdrowa i dzisiaj ją zobaczę. Może nawet dowiem się, jak ma na imię? Próbowałam odgadnąć, lecz znalazłam tylko takie imiona, które zupełnie do niej nie pasują. Jestem pewna, że nie nazywa się Ola, Zuzia, Kamila, Ania, Julka, Ada, Justyna ani Natałka.

Przygotowałam kartkę z napisem: „Jestem Asia. A Ty?” Jak dziewczynka będzie przechodzić, przyłożę kartkę do szyby, tak żeby mogła przeczytać.



Panie z wózkami już sobie poszły, Ela i Mela chyba się pokłóciły, bo każda siedzi w innym kącie piaskownicy, Majka jest na huśtawce, chłopaki dalej bawią się na statku.

Na ławce pod dębem usiadł Kapitan, jego pies – Rumpel leży na trawie, a dziewczynki jak nie było, tak nie ma.

– Asiu, obrałam pomarańcze, chodź – zawołała mama.

Pobiegłam szybko do kuchni, wzięłam talerzyk z kawałkami pomarańczy i wróciłam do okna. Całe szczęście, że zrobiłam to tak szybko, bo dziewczynka z końskim ogonem akurat zbliżała się do naszego domu. Pomachałam jej i przyłożyłam kartkę do szyby. Dziewczynka spojrziała z zaciekawieniem. Przeczytała i uśmiechnęła się, a potem wyrwała kartkę z bloku. Nie widziałam, co rysuje. Wreszcie skończyła i pokazała mi kartkę.



To był rebus! Litera K, za nią znak „plus”, a za tym plusem dziewczynka narysowała mnie! K + Asia. Kasia! Ona miała na imię Kasia!

Kasia – napisałam na kartce.

Brawo! – odpisała.

Lubisz rysować? – napisałam.

Bardzo! A ty?

Średnio. Lubie... i też zrobiłam jej rebus. Na rysunku był książę, przekreślone ę i dopisane ki. Czyli: Lubie książki.

I mnie i Kasi bardzo się ta zabawa spodobała. Pisałyśmy do siebie i rysowałyśmy rebusy chyba z godzinę. Dowiedziałam się, że Kasia mieszka na sąsiedniej ulicy i dopiero niedawno się przeprowadziła. Przedtem mieszkała na drugim końcu miasta. Nie ma rodzeństwa. Zamierza zostać malarką. Nie musi wcale być sławną malarką, chce tylko żeby jej obrazy były piękne i podobały się ludziom. Lubi lody i ptasie mleczko, a nie znosi bigosu.





Potem Kasia poszła na plac zabaw, a ja wymyślałam dla niej różne rebusy i kiedy wracała do domu, znowu zatrzymała się przy moim oknie. Ale było fajnie!



Kasia pobiegła do domu, a ja dalej układałam rebusy. Okazało się, że Kasia też układała, bo kiedy zobaczyłyśmy się następnego dnia, obie miałyśmy po kilka rebusów.



Codziennie tak się bawiłyśmy. Pisałyśmy liściki, wymyślałyśmy rebusy i rozmawiałyśmy przez szybę, pomagając sobie rękami. A ile przy tym było śmiechu! Sama nie wiem, kiedy minęły te dwa tygodnie, które miałam przesiedzieć w domu.

Nareszcie mogłam iść do szkoły!



Rano byłam jeszcze na kontroli u lekarza, więc do szkoły przyszłam na przerwie przed trzecią lekcją. Moja mama weszła do klasy, żeby dać pani usprawiedliwienie, a ja patrzyłam, co się zmieniło.

Na wystawie prac plastycznych, zamiast kompozycji z liści, wisiały teraz rysunki kwiatów, a na mojej ławce, gdzie zawsze siedziałam sama, leżał fioletowy plecak. Nie wiedziałam, kto w naszej klasie ma taki. I wtedy przypomniałam sobie, że mój plecak zostawiłam w samochodzie.

Dochodziłyśmy z mamą do samochodu, gdy zadzwonił dzwonek. Strasznie nie lubię się spóźniać, ale przecież nie mogłam pójść na lekcje bez plecaka.

Zdyszana dobiegłam z plecakiem pod klasę. Dzieci były już w środku, pani właśnie zamykała drzwi, ale oczywiście mnie wpuściła. Spojrzałam na moją ławkę, a tam... Nie wiem, czy mi uwierzycie. Lepszej niespodzianki nie mogłabym wymyślić. W mojej ławce siedziała Kasia! I miała taką samą zaskoczoną minę jak ja!







- Poznajcie się dziewczynki – powiedziała do nas pani.
- Ale my się już znamy! – odezwałyśmy się jednocześnie i jednocześnie zaczęłyśmy się śmiać.



Kilka słów do rodziców i nauczycieli

Oddajemy Państwu w ręce kolejną publikację z serii „Bajki bez barier”. „Dziewczynka z okna” to bajka psychoedukacyjna ukazująca problemy dziecka chorego na astmę. Mamy nadzieję, że książeczka ta pozwoli Państwu aktywnie i pożytecznie spędzić czas z Waszymi dziećmi lub też podopiecznymi i przybliży im problemy rówieśników borykających się z chorobą przewlekłą. Bajka może być wykorzystana również przy rozmowach z dziećmi przed pobytem lub wizytą w szpitalu.

„Dziewczynka z okna” opowiada historię Asi, która mimo choroby zachowuje pogodę ducha i znajduje przyjaciółkę Kasię.

Astma (dychawica oskrzelowa) jest przewlekłą chorobą zapalną dróg oddechowych dotykającą wiele dzieci i dorosłych. Charakterystyczne dla niej są napady duszności wydechowej, pojawiające się na skutek skurczy mięśniówki oskrzeli i obrzęku śluzówki. W trakcie napadów występują typowe dla tej choroby objawy – głośne świsty, charakterystyczne furczenie, co prowadzi do wykrztuszania lepkiej wydzieliny. Planując pracę z dziećmi chorującymi na astmę, trzeba wiedzieć, że wzmożona aktywność fizyczna może prowokować wyżej wymienione objawy. Należy jednak pamiętać, iż nie chodzi o brak wysiłku fizycznego, a jedynie o dostosowanie jego intensywności do możliwości. Ze względu na obniżoną sprawność fizyczną dzieci z astmą często spotykają się z brakiem akceptacji ze strony rówieśników.

Zabawy, które można zaproponować dzieciom ze zdiagnozowaną astmą, to wszystkie te, które poprawiają wydolność oddechową. Dzieci te powinny brać udział również w grach i zabawach prowadzonych na zajęciach wychowania fizycznego (zabawy ze śpiewem, zabawy i gry orientacyjno-porządkowe, zabawy i gry na czworaka, zabawy i gry z mocowaniem, zabawy i gry bieżne, wyścigi na wesoło, zabawy i gry rzutne zabawy i gry skoczne, zabawy i gry kopne, gry drużynowe). Ważne jest, aby dzieci chore na astmę mogły także wykonywać ćwiczenia związane z intensywnym wysiłkiem:

trening interwałowy (przerywany) - krótki czas wysiłku 1-2 minuty i dłuższy czas przerwy.

Należy przy tym nie pozostawiać dziecka samego i obserwować je w trakcie zabaw, aby w razie ataku można było szybko zareagować i podać lek stosowany przez dane dziecko. Uczulajmy również rodziców, aby informowali wychowawców, nauczycieli i opiekunów o chorobie dziecka i lekach przyjmowanych przez niego, zarówno o tych przyjmowanych przewencyjnie jak i interwencyjnie w razie ataku. Niezwykle istotna jest również informacja, w jaki sposób podać dziecku lek (mimo tego że dziecko samodzielnie sobie z tym świetnie radzi), ponieważ wiadomo jak dziecku pomóc, gdyby atak astmy przybierał na sile.

Pilnujmy, aby dziecko nie było angażowane w zajęcia, które narażają je na kontakt z kurzem i roztocami (np. gdy grupa dzieci sprząta swoją salę zajęciową, dziecku z astmą dajmy za zadanie uporządkowanie pomocy naukowych w zamian za wycieranie kurzu, zamiatanie itp.).

Co najważniejsze nie ograniczajmy dziecku choremu kontaktu z rówieśnikami, pozwólmy korzystać z zabaw, róbmy to jednak z rozsądkiem.

Kilka dodatkowych zaleceń, które warto brać pod uwagę, organizując małemu astmatykowi rekreację:

- jeśli natężenie pyłków lub pleśni jest zbyt wysokie, ograniczmy na kilka dni ruch na powietrzu;
- podczas zimowych sportów zawsze zakładajmy dziecku szalik;
- przed i po każdym wysiłku dziecko powinno mieć czas na rozgrzewkę oraz ochłonięcie, innymi słowy: unikajmy nagłych zmian temperatury.

Mamy nadzieję, że niniejsze wskazówki okażą się Państwu pomocne, a książeczka pozwoli dzieciom poznać i zrozumieć problemy rówieśników zmagających się z przewlekłą chorobą.

Bajka dostępna jest w wersji elektronicznej na stronie **www.swiatelkodladzieci.pl**.

Dlaczego Asia zamiast bawić się z dziećmi na placu zabaw, przygląda się im zza szyby? Dlaczego nie może chodzić do szkoły? O czym marzy? I czy przez szybę można się zaprzyjaźnić?

„Dziewczynka z okna” to bajka psychoedukacyjna, która wprowadza dzieci w świat rówieśnika z chorobą przewlekłą, pomaga poznać i zaakceptować inność. Może być wsparciem dla rodziców i nauczycieli w rozmowach na temat niepełnosprawności z dziećmi w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym.



ISBN 978-83-65214-10-2