

Allý og tilfinningakrukkan

Þetta er saga um stelpu sem er kölluð Allý. Mamma hennar er dáin.

Innra með sér finnur Allý allskonar tilfinningar. Hún man eftir deginum þegar pabbi hennar sagði hræðilegu fréttirnar. Þau settust í sófann og hann sagði: „Allý, ég þarf að segja þér nokkuð mjög slæmt.... Mamma þín dó í dag“. Í fyrstu trúði Allý ekki pabba sínum. Hún var í **losti!** Henni fannst þetta vera **vondur draumur** sem hún myndi vakna upp af og allt yrði í fínu lagi. En þetta var ekki draumur. Mamma hennar var dáin. Þegar Allý hafði áttað sig almennilega á því varð hún mjög **döpur**. En hún **lét eins og allt væri í lagi** því hún vildi ekki gera pabba sinn enn leiðari.

Eftir að mamma Allýjar dó hafði hún **áhyggjur** af því að pabbi hennar myndi líka deyja. Allý var **hrædd** um að enginn gæti hugsað um hana. Allý velti því líka fyrir sér **hvort hún sjálf hefði látið mömmu sína deyja**, vegna þess að einu sinni þegar mamma hennar leyfði henni ekki að fá ís í kvöldmatinn hafði Allý sagt við mömmu sína að hún hataði hana og vildi að hún væri dáin. Allý var með mikla **sektarkennd** vegna þess sem hún sagði þá. Allý var líka **reið** yfir því að mamma hennar var dáin. Það var sko **ekki réttlátt** að hún þurfti að lifa án mömmu sinnar. Allý varð **afbrýðisöm** í hvert skipti sem hún sá aðra krakka með mömmum sínum. Hún var oft **leið** og **einmana**, sérstaklega á kvöldin þegar mamma var ekki lengur til að fylgja henni í háttinn. Allý varð **mjög döpur** og tilfinningarnar voru allar í flækju; **depurð, áhyggjur, hræðsla, sektarkennd, reiði, afbrýðisemi** og **einmanaleiki**. Þessi **tilfinningaflækja** var öll í hnút innan í henni og hún vissi ekki hvað hægt var að gera við þessa flækju. Þess vegna ímyndaði Allý sér að hún væri með stóra krukku í maganum sem hún gat sett tilfinningaflækjuna í. Auðvitað var þetta ekki alvöru krukka, heldur bara þykjustukrukka til þess að geyma allar tilfinningarnar.

Vegna þess að tilfinningarnar voru allar í flækju gerði Allý stundum eitthvað sem hún hefði annars ekki gert, eins og að pissa í rúmið og lenda í vandræðum í skólanum. Þá leið henni eins og hún væri **vond** manneskja. Oft dreymdi Allý **hræðilega drauma** sem vöktu hana um miðja nótt. Þá kreysti hún bangsann sinn mjög fast þangað til hún sofnaði loksins aftur.

Eitt sinn þegar pabbi Allýjar fylgdi henni í rúmið sagði hann: „Allý, Ég veit að þú hefur átt erfitt síðan mamma þín dó. Allar tilfinningarnar sem þú finnur eru eðlilegar. Þær munu ekki alltaf vera svona truflandi. Þér mun líða betur ef þú talar við einhvern um þær. Á morgun hittir þú manneskju sem er sérfræðingur í að tala við börn um tilfinningar“.

Daginn eftir hitti Allý sérfræðinginn. Fyrst var hún **stressuð** að tala við hann, en eftir stutta stund þótti henni **auðveldara** að segja frá tilfinningunum. Hún sagði honum líka frá þykjustukrukku í maganum.

Veistu hvað gerðist eftir því sem Allý talaði meira um tilfinningar sínar? Henni fór að líða betur!

Hvernig leið Allý fyrst eftir að henni var sagt að mamma hennar væri dáiñ?

Hvað var það sem Allý hafði áhyggjur af eftir andlát mömmu sinnar?

Hvernig leið Allý eftir að hún fór að tala um tilfinningar sínar?

Þekkir þú einhvern sem líður kannski svipað og Allý?

Hvernig getur manni liðið þegar einhver sem manni þykir vænt um deyr?

Ert þú líka stundum með svona tilfinningakrukku í maganum á þér?

Hvernig tilfinningar eru í tilfinningakrukkunni þinni?

Af hverju heldurðu að þú sért með þessar tilfinningar í krukkunni?

Hvað getur þú gert við tilfinningarnar sem eru í tilfinningakrukkunni þinni?