

Historia o Wojtku i jego spokojnych rączkach

Jak myślisz... co by się stało, gdyby pewnego dnia twoje rączki nauczyły się... uspokajać się same, tak jak zasypiający kotek?

Tak właśnie wydarzyło się w historii pewnego chłopca.

To opowieść o Wojtku, który na końcu tej bajki ma już bardzo spokojne rączki, potrafi zatrzymać swoją złość i przytulać mamę, zamiast ją kopać.

Ale... na początku wcale tak nie było.

Ogród, w którym rączki się uśmiechają.

Na końcu tej historii, kiedy zajrzymy do zaczarowanego ogrodu, zobaczymy małego chłopca o imieniu Wojtek.

Wojtek stoi tam między kwiatami. Jego rączki są spokojne, paluszki mięciutko leżą na kolanach, a buzia uśmiecha się szeroko.

– Mamo, patrz! – woła. – Moje rączki są dzisiaj bardzo grzeczne. One umieją się uspokoić same!

Mama klęka przy nim, przytula go delikatnie.

– Wiem, kochanie. Widzę to. Jestem z ciebie taka dumna.

Nad ich głowami śpiewają ptaki, liście drzew szumią cichutko, jak kołysanka, a kolorowe kwiaty delikatnie kołyszą się na wietrze.

Wydaje się, jakby cały ogród szeptał:

– Dziękujemy, Wojtku. Robisz to... dobrze.

Ale żeby zrozumieć, jak Wojtek się tu znalazł i jak jego rączki nauczyły się spokoju, musimy cofnąć czas.

Bo kiedyś, zupełnie niedawno, wyglądało to wszystko zupełnie inaczej.

Kiedy złość skacze w rączki.

Pewnego zwykłego dnia mały Wojtek siedział na kanapie i oglądał na telefonie swój ulubiony filmik.

Był tam śmieszny samochodzik, który robił: „Brum! Bęc! Hau! Miau!”

Wojtek śmiał się w głos.

– Jeszcze! – wołał. – Chcę jeszcze!

Mama spojrzała na zegar.

– Kochanie, jeszcze dwie minutki i koniec telefonu. Potem odpoczynek dla oczu i zabawa klockami, dobrze?

– Nieee – od razu zmarszczył brwi Wojtek. – Ja chcę telefon! Tylko telefon!

Za chwilę mama wróciła.

– Wojtusi, minęły już dwie minutki. Teraz zabieram telefon.
Jutro znowu pooglądasz.

Wyciągnęła rękę po telefon.
I wtedy... coś nagłego zrobiło „PSTRYK!” w środku Wojtka.

Jakby w jego brzuszku włączył się wulkan.
Złość zaczęła rosnąć, rosnąć i rosnąć.
Najpierw w brzuchu, potem w klatce piersiowej, aż w końcu wskoczyła do rąk i nóg.

– NIE! – krzyknął Wojtek. – Nie zabieraj! Nie chcę!

Rączki Wojtka zaczęły się wiercić. Jedna rączka pacnęła mamę w nogę.
Potem nóżka kopnęła.

– Ała, Wojtusi – powiedziała spokojnie mama, chociaż w oczach miała smutek.
– To boli.

Nie lubię, kiedy mnie bijesz. To jest niedobre zachowanie.

Ale złość była tak wielka, że Wojtek nawet nie usłyszał dobrze tych słów.
Słyszał tylko swoje:

– Nie chcę! Nie chcę! Nie chcę!

Po chwili złość trochę się zmniejszyła.
Wojtek był zmęczony, smutny i sam nie wiedział, dlaczego jego rączki robią takie rzeczy.

Mama usiadła obok niego.

– Wojtusi, porozmawiamy? – zapytała cicho.

– Nie lubię, jak zabierasz telefon – burknął. – Wtedy moje rączki... one chcą bić.

– Wiem, że jest ci wtedy bardzo trudno – powiedziała mama. – Ale bicie jest niedobre.

Zastanowimy się razem, co mogą robić twoje rączki zamiast bicia.

Wojtek tylko skrzywił buzię. Nie bardzo wiedział, jak to zrobić.
Myślał: „Moje rączki są silniejsze ode mnie. One nie chcą mnie słuchać”.

I tak było wiele razy.
Kiedy mama coś zabraniała.
Kiedy trzeba było już wyłączyć bajkę.
Kiedy tata mówił: „Teraz kolacja, nie ma skakania po kanapie”.

Najpierw w środku robiło się gorąco, a potem... rączki zaczynały bić, nóżki zaczynały kopać.

Smutek mamy i taty.

Pewnego wieczoru Wojtek bawił się samochodzikami na dywanie.

Słyszał, jak w kuchni mama i tata rozmawiają cicho. Myśleli, że nie słyszy, ale słowa leciały przez drzwi jak małe baloniki.

– Boję się, że jak urośnie, będzie bił mocniej – mówił tata. – Co wtedy?

– Ja już czasem nie wiem, co robić – westchnęła mama. – Tłumaczę mu, że to boli.

Pytam: „Jak byś się czuł, gdyby ktoś ciebie uderzył?”.

A on i tak znowu bije, jak się zezłości.

Kocham go tak bardzo, ale czasem jest mi naprawdę trudno.

Wojtka ścisnęło coś w środku.

Nie lubił, kiedy mama brzmiała na smutną. Nie lubił, kiedy tata wzdychał.

„Ja nie chcę, żeby im było smutno” – pomyślał. – „Ale kiedy jestem zły, to tak jakby w moich rękach mieszkał jakiś mały dziki zwierz. I on skacze, i bije, i kopie. Co ja mam zrobić?”

Tej nocy zasnął z taką właśnie myślą.

Nie wiedział jeszcze, że następnego dnia wydarzy się coś bardzo, bardzo dziwnego.

Tajemnicze drzwi na podwórku.

Następnego dnia mama odebrała Wojtka z przedszkola.

– Dziś byliśmy na TUS-ie – mówił Wojtek, maszerując obok mamy. – Uczyliśmy się mówić „stop”.

Ale moje ręce i tak potem... no wiesz...

– To nic, kochanie. Uczymy się małymi kroczkami – odpowiedziała mama. – Każdy krok się liczy.

Kiedy przyszli do domu, Wojtek zauważył coś nowego.

Na podwórku, przy wysokim płocie, którego wcześniej nigdy dokładnie nie oglądał, pojawiły się... małe, okrągłe drzwiczki.

Były zielone jak trawa i miały złotą klamkę w kształcie listka.

– Mamo, mamo! – zawołał. – Co to za drzwi?

Mama spojrzała w tamtą stronę, zmrużyła oczy.

– Jakie drzwi, Wojtusi?

Ja tam widzę tylko płot i krzaki.

– No przecież tu! – Wojtek podbiegł bliżej. – Zielone drzwi z klamką!

Mama podeszła za nim, ale...

– Ja naprawdę nic nie widzę, kochanie. Może to drzwi tylko dla dzieci? –

uśmiechnęła się i pogłaskała go po głowie. – Pobiegnij trochę, a ja zrobię podwieczorek.

Wojtek został sam na podwórku. Patrzył na drzwiczki.
Delikatnie dotknął złotej klamki w kształcie listka.

Nagle zamek zrobił „klik!”
Drzwi uchyliły się i... zza nich powiało ciepłym, pachnącym powietrzem.
Czuć było zapach kwiatów, trawy i czegoś jeszcze – jakby zapach... spokoju.

– Ojej – szepnęła Wojtek. – Co to jest?

W głowie zakłóła go mała wątpliwość: „Może nie powinienem tam wchodzić?”.
Ale coś w środku szeptało:

– Wejdź. To jest dla ciebie.

Wojtek zrobił krok, drugi, trzeci...
I przeszedł na drugą stronę.

Zaczarowany Ogród Spokojnych Rąk.

Za drzwiczkami był ogród.
Nie taki zwykły, jak w parku.
To był ogród jak ze snu.

Drzewa miały liście w kształcie dłoni – każda dłoń była uśmiechnięta.
Na krzaczkach rosły kolorowe rękawiczki: czerwone, żółte, zielone, w kropki i w paseczki.
Na ziemi rosły kwiaty o dziwnych nazwach: „Cichutkie Paluszki”, „Miękkie Przytulanki”, „Kwiaty Głębokich Oddechów”.

Było słyszeć ciche „szszsz...”, jakby ktoś szeptał uspokajającą piosenkę.

– Witaj, Wojtku – odezwał się nagle miękki głos.

Chłopiec odwrócił się gwałtownie.
Przed nim stał... dziwny stworek.
Wyglądał trochę jak jeż, ale zamiast kolców miał na grzbiecie mięciutkie, kolorowe wstążki.
Miał wielkie, przyjazne oczy i małą chustkę na szyi z rysunkiem dłoni.

– Kim jesteś? – zapytał Wojtek nieśmiało.

– Jestem Jeżyk Spokojniak – przedstawił się stworek, kłaniając się zabawnie. –
Mieszkam w Zaczarowanym Ogrodzie Spokojnych Rąk.

– W Ogrodzie... jakim? – zdziwił się Wojtek.

– Spokojnych Rąk – powtórzył Jeżyk. – Tu uczymy rączki, nogi i całe ciało, jak
rosnąć spokojnie, kiedy w środku rośnie złość.

A ty, Wojtku, jesteś naszym specjalnym gościem.

– Skąd znasz moje imię? – oczy chłopca zrobiły się okrągłe.

Jeżyk uśmiechnął się jeszcze szerzej.

– Ogród widzi serca dzieci.

Widział, jak bardzo się starasz, ale czasem twoje rączki robią rzeczy, których nie chcesz.

Ogród wysłał ci drzwi. A ja mam cię tu oprowadzić.

Wojtek poczuł, że trochę mu ciepło w brzuchu.

Ktoś wiedział, że on się stara.

Ktoś wiedział, że to nie takie proste.

– Ale... moje ręce są złe – powiedział cicho. – One biją mamę. Kopia tatę. Ja ich nie lubię.

Jeżyk pokręcił głową.

– Twoje ręce nie są złe. One są... ZAGUBIONE.

Nie wiedzą, co mają robić, kiedy złość robi się bardzo duża.

Dlatego tu jesteś. Ogród Spokojnych Rąk może im pomóc.

Kwiat Zatrzymanej Rączki.

– Chodź, pokażę ci coś ważnego – powiedział Jeżyk Spokojniak i ruszył ścieżką.

Wojtek szedł za nim. Mijali krzaczki rękawiczek, drzewka-dłonie i małe kamyczki w kształcie serduszek.

W końcu dotarli do wielkiego, niebieskiego kwiatu.

Płatki miał szerokie, jak małe poduszki. Na każdym płatku narysowana była dłońeczka.

– To jest Kwiat Zatrzymanej Rączki – wyjaśnił Jeżyk. – On uczy rączki, jak zrobić PAUZA, kiedy złość zaczyna w nie wskakiwać.

– Jak w filmie? – zdziwił się Wojtek. – Takie stop?

– Dokładnie tak – pokiwał głową Jeżyk. – Chodź, usiądź tu obok.

Usiedli razem przy kwiatku.

Kwiat delikatnie poruszył płatkami, jakby ich słuchał.

– Wojtku – zaczął Jeżyk. – Wyobraź sobie, że złość to taki czerwony balonik w twoim brzuchu.

Im bardziej coś jest „nie po twojej myśli” – na przykład, ktoś zabiera telefon – tym balonik robi się większy.

Czujesz to?

Wojtek pokiwał głową.

- Tak... wtedy tu robi się gorąco – powiedział, dotykając brzucha.
- I kiedy balonik jest bardzo duży, skacze do rączek i nóżek.
Ale zanim tam doskoczy, jest CHWILKA. Taka mała chwilunia.
To jest moment PAUZY.
- Ale ja tej chwilki nie widzę – zmarszczył czoło Wojtek.
- Wiem. Dlatego nauczymy się ją łapać – uśmiechnął się Jeżyk. – Popatrz na ten płatek.

Jeden z płatków kwiatu zaczął świecić na jasno-niebiesko.
Pojawił się na nim obrazek: mały chłopiec podnosi rękę, żeby uderzyć, ale nagle zatrzymuje ją w powietrzu.
- To ty – powiedział cicho Jeżyk. – To jest twoja rączka, która mówi: „STOP!”.
- Ale ja tak nie umiem – szepnął Wojtek.
- Na razie – poprawił go Jeżyk. – Nauczymy się.
Zróbmy ćwiczenie.

Jeżyk stanął naprzeciwko Wojtka.
- Wyobraź sobie, że ci coś zabieram. Na przykład... – wyciągnął łapkę –
... twoją ulubioną zabawkę.
Teraz: ogromna złość w brzuszku! Balonik się pompuje! Wrrr!
- Wojtek od razu zrobił groźną minę, zmarszczył brwi i umieścił dłonie w powietrzu, jakby miał kogoś pacnąć.
- STOP! – zawołał wtedy Jeżyk. – To jest chwilka PAUZY.
Teraz mówimy: „Rączki, STÓJ!”.
- Rączki, stój – powtórzył nieśmiało Wojtek, patrząc na swoje dłonie.
- Głośniej, żeby usłyszały! – zachichotał Jeżyk.
- RĄCZKI, STÓJ! – powiedział Wojtek mocniej.
- I nagle stało się coś dziwnego.
Poczuł, że jego ręce jakby... słuchają.
Zatrzymały się w powietrzu.
Paluszki już nie chciały pacnąć. One czekały.
- Widzisz? – Jeżyk uśmiechnął się szeroko. – Złapałeś małą chwilę PAUZY.
To pierwszy krok.

Kwiat Zatrzymanej Rączki zadrżał z zadowolenia, jakby klaskał listkami.
- Za każdym razem, gdy poczujesz, że czerwony balonik rośnie, możesz spróbować złapać PAUZĘ i powiedzieć do swoich rączek: „RĄCZKI, STÓJ!”.
One cię usłyszą. Potrzebują tylko, żebyś im o tym przypomniał.

Wojtek spojrział na swoje dłonie.
Pierwszy raz pomyślał, że może jednak one nie są „złe”.
Może po prostu... nikt ich jeszcze dobrze nie nauczył.

Kwiat Głębokich Oddechów.

- A teraz kolejny ważny kwiat – zawołał Jeżyk, podskakując. – Chodź za mną!
- Zatrzymali się przy dużym, zielono-błękitnym kwiecie.
Kwiat wyglądał, jakby nabierał i wypuszczał powietrze – delikatnie się unosił i opadał.
- To jest Kwiat Głębokich Oddechów – wyjaśnił Jeżyk. – On pomaga balonikowi w brzuchu zrobić się... mniejszym.
- Jak? – zapytał Wojtek.
- Pokażę ci. Usiądźmy.
- Usiedli naprzeciw siebie. Kwiat szumiał cichutko: „wdeeeech... wydeeeech...”.
- Zrób razem ze mną – powiedział Jeżyk. – Wciągnij powietrze nosem, jakbyś wąchał ulubione ciasto.
Potem powoli wypuść powietrze