

Domek nad morzem i jeżyk w brzuszku

Domek nad morzem i jeżyk w brzuszku.

Nad spokojnym morzem stał mały, przytulny domek. Z jednej strony był las, z drugiej – plaża z muszelkami.

W domku mieszkała **króliczka Mimi** z mamą i małym braciszkiem Lulkiem. Mimi miała mięciutkie futerko, różowy nosek i długie uszka, które sterczały, gdy była wesoła, i opadały, gdy się bała albo smuciła.

Mama często była zmęczona, bo Lulek dużo płakał i potrzebował opieki. Mówiła wtedy:

– „*Mimi, kochanie, bardzo cię kocham. Nawet jeśli wyglądam na zmęczoną.*”

W domku było miło i ciepło, ale czasem pojawiały się **wielkie emocje**. A kiedy robiło się głośno, w brzuszku Mimi pojawiał się **mały jeżyk strachu** – zwinięty w kulkę.

Kiedy głos mamy jest za duży.

Pewnego dnia Mimi bawiła się klockami i udawała głośnego smoka.

– „*Mimi, proszę, trochę ciszej, Lulek się boi*” – powiedziała mama znad garnka.

– „*Ale ja się BAAAWWIEĘĘ!*” – ryknęła Mimi jak smok.

Lulek się rozplakał, zupa bulgotała, klocki głośno trzaskały.

Mama, bardzo zmęczona, nagle podniosła głos:

– „*MIMI! PRZESTAŃ NATYCHMIAST!*”

Głos mamy był **duży jak grzmot**.

Mimi zastygła. Uszy jej opadły, w brzuszku zrobiło się zimno.

– „*Przepraszam... przepraszam, mamusiu...*” – wyszeptała, a w oczach stanęły jej łzy.

Po chwili mama przyklękła przy Mimi.

– „*Mimi, nie powinnam na ciebie krzyczeć. Jestem bardzo zmęczona, ale to nie twoja wina. Przepraszam. Kocham cię.*”

Przytuliła Mimi, ale **jeżyk strachu** został w jej brzuszku i nie chciał się rozwinąć.

Dzień pełen „przepraszam”.

Następnego dnia wszystko szło nie tak. Mimi przypadkiem rozlała kakao.

– „*Przepraszam, przepraszam!*” – powiedziała od razu, z oczami jak pięć złotych.

Mama wzięła głęboki oddech.

– „*To tylko kakao. Wszyscy czasem coś rozlewamy. Po prostu to wytrzymamy.*”

Później Mimi bawiła się z Lulkiem bączkiem. Bączek potoczył się za szybko i trącił Lulka w łapkę. Lulek rozplakał się.

– „*Przepraszam, przepraszam, przepraszam!*” – Mimi powtarzała jak zepsuta płytka.

Mama podbiegła, w oczach miała na chwilę złość, ale znów wzięła kilka głębokich oddechów.

– „*Widzę, że nie chciałaś go uderzyć. To był wypadek. Nie będę na ciebie krzyczeć.*”

Mimi poczuła ulgę, ale **bała się każdego głośniejszego tonu**. Jeżyk w jej brzuszku dalej siedział zwinięty.

Trzy krzyki i kamienna Mimi.

Wieczorem Mimi skakała po kanapie, udając smoka.

– „*Mimi, nie skacz po kanapie, proszę*” – zawołała mama z kuchni.

– „*Jeszcze tylko jeden skok!*” – ryknął smok Mimi.

– „*Mimi, proszę, zejdź z kanapy*” – głos mamy był już większy.

Mimi udawała, że nie słyszy. Smok MUSIAŁ doskakać do wymagowanego zamku.

Wtedy mama zawołała **pierwszy raz głośno**:

– „*Mimi, mówię do ciebie!*”

Mimi zadrżały łapki, ale skoczyła jeszcze raz.

Mama, bardzo zmęczona całym dniem, poczuła, jak złość rośnie jak fala.

Zawołała **drugi raz, jeszcze głośniej**:

– „*MIMI, ILE RAZY MAM CI POWTARZAĆ?!?*”

Jeżyk w brzuszku Mimi nastroszył się. Mimi zeszła z kanapy, ale cała się trzęsła. Czekala już tylko na...

Trzeci krzyk.

– „*MIMI!!!*” – huknął głos mamy jak grzmot nad morzem.

Mimi skuliła się, jakby chciała stać się malutkim kamykiem.

– „*Przepraszam, przepraszam, przepraszam...*” – szeptała przez łzy.

Mama nagle zobaczyła, jaka Mimi jest malutka i przestraszona. Poczuła ukłucie w sercu. Przypomniała sobie, jak sama kiedyś bała się wielkich, dorosłych głosów.

Uklęła przy Mimi.

– „Mimi... znowu na ciebie nakrzyczałam. Bardzo mi przykro. To nie pomaga ani tobie, ani mnie. Musimy znaleźć inny sposób.”

Misiowy Kącik Spokoju.

Następnego dnia mama powiedziała:

– „Po obiedzie pójdziemy na spacer do lasu. Tylko we dwie. Babcia popilnuje Lulka.”

W lesie pachniało igłami i mchem. Słońce robiło złote plamki na ścieżce. Nagle Mimi zauważyła **mały, okrągły domek** z mchem na dachu i tabliczką:

„Misiowy Kącik Spokoju”

W środku były miękkie poduszki, kocyk i kartka z obrazkami misia:

1. Miś kładzie łapki na brzuszku i bierze duży wdech.
2. Dmucha w łapki jak w gorące kakao.
3. Przytula samego siebie.

Pod spodem napis:

„Gdy złość jest duża albo gdy się boisz – oddychaj jak miś. Tu nie krzyczymy. Tu słuchamy.”

– „Mamo, to miejsce dla złości i strachu?” – szepnęła Mimi.

– „Wygląda na to, że tak... może też dla zmęczonych mam” – uśmiechnęła się mama.

Usiadły razem na poduszkach.

– „Czuję w brzuszku języka, jak krzyczysz” – powiedziała Mimi. – „On się zwiija i kłuje.”

Mama pokiwała głową.

– „A ja czuję w środku taką wielką falę złości, że aż krzyczę. To nasz stary sposób. I on nie działa. Spróbujmy nowego – ‘misiowego’.”

Oddech misia – ich tajemna sztuczka.

Mama przeczytała instrukcję na kartce i powiedziała:

– „Zróbmy tak: kiedy poczujemy złość albo strach, spróbujemy oddechu misia. Najpierw tu, potem w domu.”

Usiadły wygodnie.

Oddech misia:

1. **Łapki na brzuszek** – Mimi i mama położyły łapki na brzuskach.
2. **Wdech nosem** – powoli, tak, żeby brzuszek zrobił się duży jak u sytego misia.
– „*Wciągamy powietrze... aż brzuszek się uniesie*” – szepnęła mama.
3. **Dmuchanie w łapki** – Mimi złożyła łapki jak miseczki.
– „*Teraz powoli wydmuchujemy powietrze... jakbyśmy studziły gorące kakao. Ciiiicha dmuchawka*” – powiedziała mama.
4. **Przytulenie siebie** – na koniec objęły same siebie łapkami i delikatnie się pokołysały.
– „*Jak miś, który sam siebie przytula, gdy jest mu trudno*” – dodała mama.

Zrobiły tak **trzy razy**.

Po trzech oddechach:

- język w brzuszku Mimi trochę się rozwinął,
- fala złości w mamie trochę opadła.

– „*Tu jest cicho*” – szepnęła Mimi. – „*Tak jakbym miała w środku miękkiego kocyka. Mogę tak też w domu?*”

– „*Tak. I możemy mieć nasze hasła*” – powiedziała mama. – „*Ja powiem:*

‘Mimi, potrzebuję oddechu misia’,

a ty możesz powiedzieć:

‘Mamo, język w brzuszku’.

To będzie znak, że zamiast krzyczeć albo się chować, robimy oddech misia.”

Podaly sobie łapki, jakby zawierały ważną umowę.

Wieczorem w domku nad morzem Mimi znów zaczęła skakać po kanapie jak smok. Lulek marudził, zupa na kuchence skwierczała. Mama czuła, jak jej złość rośnie.

Już miała krzyknąć, kiedy nagle przypomniała sobie **Misiowy Kącik Spokoju**.

Zamiast krzyku powiedziała głośniejszym głosem, ale nie krzycząc:

– „*Mimi, potrzebuję oddechu misia!*”

Mimi aż przystanęła w połowie skoku. To były ich **umówione słowa**.

– „*Jezyk w brzuszku?*” – zapytała cichutko.

– „*Trochę tak...*” – przyznała mama. – „*Chodź tu na chwilę.*”

Mama szybko zgasila gaz pod zupą, przyklękla przy kanapie. Obie położyły łapki na brzuskach i zrobiły **trzy oddechy misia**:

- wdech nosem – brzuszek jak u misia,
- ciche dmuchanie w łapki – jak w gorące kakao,
- przytulenie siebie – małe kołysanie.

Po chwili mama powiedziała spokojniej:

– „*Mimi, kanapa to nie trampolina. Boję się, że spadniesz i zrobisz sobie krzywdę. Potrzebuję, żebyś teraz zeszła.*”

Tym razem Mimi usłyszała **całe zdanie**, nie tylko krzyk.

– „*Mogę poskakać na poduszce na podłodze?*” – zapytała.

– „*To jest dobry pomysł*” – uśmiechnęła się mama. – „*Na podłodze jest bezpiecznie.*”

Jeżyk w brzuszku Mimi położył się na plecach i wystawił mały nos ku górze. Już prawie wcale nie kłuł.

Od tego dnia w małym domku nad morzem wciąż zdarzały się trudne chwile. Lulek dalej płakał, Mimi czasem coś rozlewała albo robiła za duży hałas. Mama wciąż bywała zmęczona.

Ale mieli już **nowy plan**:

- zamiast krzyku – **oddech misia**,
- zamiast zastygania w strachu – słowa: „**mamo, jeżyk w brzuszku**”,
- zamiast samych „przepraszam” – rozmowę o tym, co się stało.

Mama wciąż czasem podnosiła głos, ale **coraz rzadziej**. A kiedy jej się to zdarzało, przychodziła do Mimi i mówiła:

– „*Przepraszam, że krzyczałam. To nie twoja wina. Spróbujmy jeszcze raz z oddechem misia.*”

A Mimi wiedziała już, że:

- **złość mamy to nie zły królik**, tylko bardzo zmęczony,
- **strach w jej brzuszku można ukołysać oddechem**,
- a o **emocjach można rozmawiać** – nawet jeśli są duże jak fale nad morzem.

I kiedy wieczorem zasypiała, przytulona do swojej ulubionej przytulanki, kładła łapki na brzuszku, brała cichy **oddech misia**. . . i szeptała:

– „*Jeżyku, możesz już spać. Jutro też mamy Misiowy Kącik Spokoju w naszym domku.*”

A morze za oknem tylko cicho szeptało:
„Szuu... szuu... wszystko w porządku.”