

Piracka opowieść o spokoju na morzu

Na spokojnym morzu pływał piracki statek „Cicha Muszelka”. Mieszkała na nim piratka Pola, jej przyjaciel Tomek i kapitan Maja.

Pola lubiła morze, skarby i patrzenie przez lunetę. Nie lubiła tylko jednej rzeczy – hałasu i tłumu.

Kiedy było zbyt głośno, chowała się w swój cichy kącik przy burcie, obok skrzyni z muszelkami i kamyczkami.

Pewnego dnia kapitan Maja powiedziała:

– Płyniemy na Wyspę Spokojnych Fal. Podobno jest tam skarb dla piratów, którzy nie lubią hałasu.

– Brzmi fajnie... – szepnęła Pola. – Ale jak tam dopłyniemy?

– Musimy przepłynąć obok Zatoki Głośnych Statków – wyjaśniła kapitan. – Tam jest bardzo tłoczno i głośno. Pomogę ci, dobrze?

Kapitan pokazała Poli „piracki trik spokoju”:

– Wdech nosem, liczymy: raz, dwa, trzy... wydech ustami: raz, dwa, trzy...

Ćwiczyli razem na pokładzie: Pola, Tomek i Maja, aż Pola trochę się uspokoiła.

– A kiedy będzie mi za głośno? – zapytała Pola.

– Możesz wtedy powtarzać sobie w myślach albo na głos takie słowa – powiedziała kapitan. – To twoja piracka mantra:

**„Jestem bezpieczna.
Mam swój spokój.
Mogę oddychać powoli.”**

Pola powtórzyła cichutko:

– Jestem bezpieczna.
Mam swój spokój.
Mogę oddychać powoli.

Zatoka Głośnych Statków

Następnego dnia dopłynęli do Zatoki Głośnych Statków.

Wszędzie były statki, śpiewy, krzyki, śmiech, bębny. Dla Poli – za dużo.

Jej serce biło szybko, oczy zrobiły się mokre.

– Polu, jestem obok – powiedziała kapitan. – Pamiętasz oddechy?

– Wdech... raz, dwa, trzy... – szepnął Tomek.

Pola wciągnęła powietrze nosem.

– Wydech... raz, dwa, trzy... – dokończyła kapitan.

Wtedy Pola zaczęła szeptać do siebie:

- Jestem bezpieczna.
- Mam swój spokój.
- Mogę oddychać powoli. . .

Złapała Tomka za rękę i dotknęła rękawa kapitan Maji.
Płynęli przez hałas, ale ona patrzyła tylko na ich twarze, na swoje dłonie, liczyła oddechy i powtarzała mantrę.

Po chwili krzyki stały się cichsze, bębny przestały dudnić. Zatoka została daleko za nimi.

- Udało się. . . – szepnęła Pola. – Przepłynęliśmy obok tego wszystkiego.
 - Razem – powiedziała kapitan. – I nie musisz lubić hałasu. Masz swoje sposoby, żeby o sobie zadbać.
-

Wyspa Spokojnych Fal

Wkrótce zobaczyli Wyspę Spokojnych Fal. Fale były tam miękkie i ciche, mewy nie krzyczały, tylko jakby szeptały.

Na plaży znaleźli małą jaskinię. W środku była skrzynia, a na niej napis:

„Dla piratów, którzy potrzebują spokoju”.

W skrzyni nie było złota, tylko: - miękkie zatyczki do uszu w kształcie muszelek,
- kocyk-ogona syrenki do przytulania,
- mała księga z obrazkami pokazującymi oddechy i sposoby na „za dużo hałasu”.

W środku księgi, na pierwszej stronie, było też zapisane to samo zdanie, które powtarzała Pola:

**„Jestem bezpieczna.
Mam swój spokój.
Mogę oddychać powoli.”**

- To twoje zaklęcie – powiedziała kapitan Maja. – Możesz je mówić zawsze, gdy jest za głośno albo za dużo wszystkiego.

Pola przytuliła kocyk i powiedziała:

- Lubię mój cichy kącik. I lubię, że nie jestem w tym sama.
-

Nowy piracki przyjaciel

Kiedy odpoczywali na wyspie, niedaleko brzegu zacumował inny mały statek. Zszedł z niego chłopiec w żółtej chuście. Miał zaczerwienione oczy i wyglądał na zmęczonego.

– Cześć... – powiedział nieśmiało. – Mam na imię Leon. Uciekłem na chwilę ze swojego statku. Tam jest zawsze głośno. Wszyscy krzyczą, śpiewają, wołają mnie naraz... W środku robi mi się tak... za dużo.

Pola spojrzała na niego ze zrozumieniem.

– Ja też tak mam – powiedziała cicho. – Też nie lubię hałasu i tłumu.

Leon usiadł na piasku.

– Wszyscy mówią, że jestem „dziwny pirat” – westchnął. – Bo wolę ciszej. Marzę o miejscu, gdzie jest spokojnie.

Pola rozejrzała się dookoła: ciche fale, miękki piasek, delikatny szum drzew.

– To jest właśnie takie miejsce – powiedziała. – Wyspa Spokojnych Fal. A ja... mam coś, co mi pomaga, kiedy jest „za dużo wszystkiego”. Chcesz, nauczę cię?

Leon niepewnie skinął głową.

– Najpierw oddechy – powiedziała Pola, tak jak kiedyś kapitan Maja. – Wdech nosem, liczymy do trzech... Potem wydech ustami, też do trzech. Spróbujemy?

Usiedli obok siebie. Tomek i kapitan Maja usiedli kawałek dalej, żeby dać im przestrzeń, ale wciąż blisko.

– Wdech nosem... raz, dwa, trzy... – powiedziała Pola.

Leon nabrał powietrza, trochę trzęsąc się z nerwów.

– Wydech ustami... raz, dwa, trzy... – dokończyła.

– Dziwnie, ale... trochę przyjemnie – przyznał Leon po chwili.

– A teraz moje zaklęcie – uśmiechnęła się Pola. – Możesz powtarzać je w myślach, gdy robi się za głośno.

Powiedziała powoli:

**„Jestem bezpieczny.
Mam swój spokój.
Mogę oddychać powoli.”**

Leon powtórzył nieśmiało:

– Jestem bezpieczny.
Mam swój spokój.
Mogę oddychać powoli...

– Możesz też powiedzieć „bezpieczna”, jeśli jesteś dziewczyną – dodała Pola – albo zmienić słowa, jak chcesz. To twoja mantra.

Leon odetchnął głębiej.

– Pierwszy raz ktoś mnie rozumie – powiedział cicho. – Myślałem, że tylko ja tak mam.

– Nie tylko ty – odparła Pola. – Ja też. I pewnie jeszcze wielu piratów na świecie. Pobawiły się chwilę w milczeniu, budując cichy zamek z piasku – bez krzyków, bez pośpiechu.

Na koniec Leon spojrzał na Polę:

– Jak znowu będzie za głośno na moim statku... spróbuję tego zaklęcia. I oddechów.

– A ja będę o tobie pamiętać – powiedziała Pola. – I o tym, że są inni piraci, którzy wolą spokój.

Kapitan Maja uśmiechnęła się, patrząc na nich z daleka.

– To jest największy skarb – szepnęła do Tomka. – Nie sama skrzynia, tylko to, że Pola może teraz pomóc innym takim jak ona.

Od tej pory, gdy robiło się zbyt głośno, Pola: - liczyła oddechy, - powtarzała swoją mantrę, - zakładała muszelkowe zatyczki, - szukała swojego cichego miejsca, - a czasem po prostu mówiła: „Dla mnie to za dużo, potrzebuję chwili spokoju”.

A gdzieś na innym statku Leon robił to samo: - oddychał spokojnie, - szeptał swoją wersję zaklęcia, - i wiedział, że nie jest „dziwny” – po prostu potrzebuje więcej spokoju.

A „Cicha Muszelka” zawsze wiedziała, jak dopłynąć z powrotem na Wyspę Spokojnych Fal – w myślach Poli, Leona, i wszystkich piratów, którzy czasem mają „za dużo wszystkiego”.

Kiedy „Cicha Muszelka” wróciła z Wyspy Spokojnych Fal, nic na statku nie było inne... a jednak wszystko było trochę łatwiejsze.

Pola nadal nie lubiła hałasu. Nadal wołała jednego albo dwóch pirackich przyjaciół, zamiast całej, głośniejszej załogi. I nadal, gdy robiło się „za dużo”, jej serce biło szybciej.

Ale teraz wiedziała trzy rzeczy:

Nie musi być wszędzie i ze wszystkimi.

Może się wycofać i to jest w porządku.

Ma sposoby, które pomagają jej wrócić do spokoju.

Gdy na statku było zbyt tłoczno, Pola:

szła do swojego cichego kąca,

oddychała powoli,

szeptała swoją mantrę,

albo była tylko z Tomkiem albo kapitan Mają.

A kiedy później była wśród innych piratów-dzieci – takich jak w przedszkolu na lądzie – nie musiała od razu się bawić. Mogła patrzeć, siedzieć z boku, dołączyć dopiero wtedy, gdy była gotowa.

I czasem dołączała. A czasem nie. I obie te rzeczy były dobre.

Kapitan Maja powiedziała jej kiedyś cicho:

– Odwaga nie zawsze krzyczy. Czasem odwaga siedzi spokojnie i mówi: „To jest dla mnie za dużo. Teraz potrzebuję ciszy.”

Pola zapamiętała te słowa jak mapę.

Bo wiedziała już, że:

nie jest „dziwna”,

nie jest „zbyt cicha”,

nie musi się zmieniać.

Jest piratką, która czuje mocniej. A takie piratki potrzebują więcej spokoju... i trochę mniej hałasu.

A Wyspa Spokojnych Fal?

Zawsze była blisko. W jednym spokojnym oddechu