

Strażnik Ekranów z Wyspy Zielonej Skały

„Strażnik Ekranów z Wyspy Zielonej Skały”.

Na środku oceanu leżała Wyspa Zielonej Skały. Mieszkał tam mały dinozaur Leo.

Leo kochał dwie rzeczy:

- ekrany (bajki, gry),
- słodyczne.

Kiedy rodzice mówili:

- „Koniec bajki”,
- „Dziś już nie ma słodczy”,
- „Czas wstawać i wychodzić z jaskini” –

w Leo coś wybuchało.

Najpierw brzuch robił się gorący,

serce waliło jak bęben,

a potem ogon uderzał w ziemię: BUM! BUM! BUM!

- NIEEEEEEE! – krzyczał. – JA CHCĘ TERAŻ!

Rodzice byli zmęczeni, Leo też był zmęczony.

Myślał:

- Czemu ja tak mam? Czemu nie umiem przestać?

Leo próbował to zmienić.

Najpierw wymyślił:

- „Będę bardzo grzeczny i będę obiecywał wszystko, byle dostać bajkę.”

Kiedy miał wyłączyć bajkę, mówił:

- „Za 5 minut... obiecuję, że jutro będę grzeczny!”

Ale rodzice i tak wyłączali ekran.

I BUM – wybuch wrócił.

Potem wymyślił:

- „Będę brał słodyczne po cichu. Jak sam sobie dam cukierka, to żadne NIE mnie nie dotknie.”

Schował słodycz w muszli, zjadł, gdy nikt nie widział.

Na chwilę było fajnie.

Ale gdy Tata zobaczył pustą miseczkę, powiedział:

- „Umawialiśmy się, że dziś bez słodczy. Jutro też nie będzie.”

Podwójne „nie”.

I znowu: BUM! Krzyk, łzy, wstyd.

Leo był coraz bardziej smutny.

Pewnego dnia Leo wsiadł na małą łódkę i popłynął po oceanie.
Trafił na Wyspę Mądrej Żółwicy.

- Witaj, Leo – powiedziała. – Słyszałam twój ogon.
- Też kiedyś miałam burze w brzuchu.
- Spróbowałam być grzeczny. Spróbowałam oszukiwać. Nic nie działa – westchnął Leo. – Co mam zrobić?
- Nauczę cię trzech zasad – odparła Żółwica. – Takich trochę magicznych, ale prawdziwych.

Na pierwszej wyspie były zegary i klepsydry.

- Twój mózg nie lubi, gdy koniec przychodzi nagle – wyjaśniła Żółwica. – Potrzebuję OSTRZEŻENIA.

Nauczyła Leo zasady:

ZASADA 1:

„Zanim ekran się skończy, ktoś mi mówi, ile mam jeszcze czasu:

- najpierw: ile mam minut,
- potem: zostało 5 minut,
- a na końcu: to ostatnia minuta.”

Leo poćwiczył „na niby” i zobaczył, że gdy wie wcześniej, burza jest trochę mniejsza.

Na drugiej wyspie na niebie wisiały kolorowe chmury: złość, smutek, radość.

- Zanim wybuchniesz, spróbuj powiedzieć, co się z tobą dzieje – rzekła Żółwica.

Nauczyła go zdań:

- „Jestem wkurzony, bo bajka się kończy.”
- „Czuję, że zaraz wybuchnę.”
- „Potrzebuję chwili, żeby się uspokoić.”

ZASADA 2:

„Zamiast od razu krzyczeć NIEEE, najpierw mówię, co czuję.”

Wtedy rodzice mogą mu POMÓC, a nie tylko krzyczeć z powrotem.

Na trzeciej wyspie był ogromny plac zabaw.

- Twój mózg nie znosi „koniec i NIC” – powiedziała Żółwica. – Lepiej znosi „koniec tego, ale wybierz coś INNEGO”.

Pokazała mu zdania, które mogą mówić dorośli:

- „Koniec bajki. Możesz wybrać: rysujemy albo budujemy z klocków?”
- „Koniec słodczy. Wybierasz jabłko czy banana?”
- „Koniec zabawy w wodzie. Wybierasz książkę czy puzzle?”

ZASADA 3:

„Kiedy coś się kończy, dostaję do wyboru dwie inne rzeczy.”

Leo zauważył, że wtedy czuje się mniej uwięziony i trochę łatwiej mu przyjąć „koniec”.

Leo wrócił na Wyspę Zielonej Skały.

Następnego dnia Mama powiedziała:

– Leo, masz 20 minut bajki, przypomnę ci, jak zostanie 10 i 5 minut.

Jego mózg wiedział wcześniej, że będzie koniec.

Kiedy zostało 5 minut, poczuł napięcie.

Zanim wybuchł, powiedział:

– Mamo, jestem wkurzony, że to się kończy. Czuję, że zaraz wybuchnę.

Mama przytuliła go.

– Widzę, że to trudne. Kiedy bajka się skończy, WYBIERASZ: klocki czy rysowanie?

Bajka się skończyła.

Leo był zły, w oczach miał łzy.

Ogon stuknął o ziemię... ale tylko raz. Bez wielkiego BUM.

– Wybieram... budowanie bazy z koców – wyznał cicho.

To nie był cud.

Burze nie zniknęły od razu.

ALE:

– były mniejsze,

– trwały krócej,

– zdarzały się rzadziej.

Rodzice też uczyli się razem z nim:

– uprzedzać o końcu,

– dawać wybór,

– pomagać nazywać emocje.

Po jakimś czasie na wyspie mówiono:

– „To Leo, Strażnik Ekranów.

Nie ten, który NIGDY nie wybucha,

ale ten, który zna swoje burze

i coraz częściej potrafi je zatrzymać.”

I tak naprawdę – to nie był koniec.

To był nowy początek.