

Pimpek i Zegar Sennych Gwiazd - story o magii snu

Pimpek i Zegar Sennych Gwiazd.

W małym domku przy ulicy Dębowej mieszkał Pimpek — mały, puchaty piesek o wielkich brązowych oczach i uszach zawsze lekko odstających jak dwa listki. Pimpek uwielbiał dzień: biegał po podwórku, gonił motylki, wąchał kwiaty i ścigał promienie słońca, które wpadały przez okno. Ale wieczory były dla niego trudne. Kiedy mama wołała: „Czas na kąpiel i piżamkę, Pimpeczku”, Pimpek nagle przypominał sobie tysiąc rzeczy do zrobienia.

Po obiedzie zaczynał się rytuał: wszyscy razem szli na górę, Pimpek przebierał się w miękką piżamkę z małymi łapkami na niej, mama nuciła kołysankę, a w pokoju robiło się cicho i ciepło. Ale kiedy leżał już w łóżku, coś się działo — Pimpek wykręcał się jak mała ślimacza muszla. Mówił: „Nie mogę zasnąć!”, prosił o jeszcze jeden łyk wody, robił psoty, skakał z łóżka, opowiadał długie historie o misiach i kosmicznych kotach. Kiedy mama śpiewała kołysankę, Pimpek odpowiadał dźwięcznym „A jeszcze!”, a mama z uśmiechem stawiała się coraz bardziej zmęczona.

„Pimpeczku, spróbuj się położyć”, mówiła łagodnie. „Przecież jutro czekają nas przygody.” Pimpek wzdychał i patrzył przez okno na księżyc — tak bardzo bał się, że jeśli pójdzie spać, przegapi coś ważnego. I tak noc po nocy rytuał się przeciągał, a poranki były senne i poszarpane.

Pierwsze błyski.

Pewnego wieczoru, kiedy Pimpek znów kręcił się po pokoju i próbował wymyślić nowe powody, żeby nie iść spać, coś zabłysło pod łóżkiem. To był maleńki, delikatny blask jak kropla światła. Pimpek, ciekawski jak zawsze, wsunął łapkę pod łóżko i wyciągnął mały zegarek — nie taki zwykły zegarek, ale Zegar Sennych Gwiazd. Miał drewnianą tarczę ozdobioną miniaturowymi gwiazdkami, wskazówki jak piórka i malutki dzwoneczek, który brzmiał jak śmiech miesięcznego promienia.

„Kto tam?” zapytał zegar cichutkim głosem, który brzmiał trochę jak szelest liści. Pimpek aż podskoczył.

„Ja! Pimpek!” — powiedział, bo rozmowa z przedmiotami zwykle go uspokajała. Zegar rozbłysnął na chwilę i pokazał obrazek: Pimpek biegł po łące o poranku, a jego oczy błyszczały z radości. Pod obrazkiem pojawił się napis migającymi literami: „Brak snu kradnie poranne przygody”.

Pimpek spojrzał w górę, a mama siedziała w drzwiach z kubkiem herbaty, patrząc z zaciekawieniem. „Skąd się wziął ten zegar?” zapytała. Zegar odpowiedział: „Jestem Strażnikiem Snów. Widzę, kiedy ktoś zapomina o odpoczynku. Pomogę temu, kto zapragnie odzyskać poranki.”

Pimpek poczuł coś ciepłego w środku — nadzieję. Może ten zegar mógł pomóc

mu nie przegapić porannych przygód? „Chcę spróbować,” szepnął Pimpek. Mama podała mu kubek z letnią wodą i uśmiechnęła się. „Dobrze, spróbujemy razem”, powiedziała.

Na początku wszystko szło gładko. Zegar Sennych Gwiazd co wieczór pokazywał Pimkowi obrazki radosnych poranków, a Pimpek wyobrażał sobie, jak budzi się w miękkiej piżamce i biegnie za promieniem słońca. Gdy rodzice nucili kołysankę, Pimpek leżał spokojnie i liczył gwiazdki na suficie, a wskazówki zegara powoli przesuwwały się, jakby tańczyły. Te pierwsze noce dawały nadzieję — Pimpek zasypiał szybciej, a poranki były jasne.

Cień zaspanych kroków.

Ale stary zwyczaj jest sprytny. Po paru dniach Pimpek znów zaczął szukać wymówek. „Jeszcze woda... jeszcze misia... jeszcze jedna opowieść” — mówił. Zegar ostrzegał cichutko: „Pimpek, pamiętaj o porankach.” Pimpek kiwnął głową, ale kiedy w jego głowie pojawiła się myśl o tej wielkiej, nieodkrytej kartonowej skrzyni w salonie, zaczął planować nocne wyprawy. „Tylko jedno wyjście... tylko jedno spojrzenie...” — tak mówił sam do siebie.

Pewnej nocy, kiedy księżyc był wyjątkowo duży i bliski, Pimpek wyskoczył z łóżka i zaczął bawić się w skradanka. Zegar zawibrował i pokazał smutny obraz: Pimpek zaspany, stojący pod drzewem z opuszczonym ogonem, podczas gdy inne pieski biegają rano za piłką. „Kradzież przygód się zaczyna” — wyszeptał zegar. Pimpek wzruszył ramionami. „Jeszcze tylko chwila,” powiedział i wbiegł do kuchni po szklankę wody. Tam spotkał babcię, która poczęstowała go kawałkiem miękkiego ciasta. Pimpek zjadł, pobiegał jeszcze po korytarzu, a potem... znowu długo gadał z misiem w łóżku.

Noc się przedłużyła, a zegar stał się smutny. Jego gwiazdki przygasły, a dzwoneczek zadzwonił raz, jakby płakał. Rano Pimpek obudził się jak mgła — oczy były ciężkie, oddech wolny, a świat wyglądał jakby ktoś rozmył kolory. Zegar, choć nadal błyszczący, pokazał mniej kolorów niż zwykle. Pimpek czuł, że stracił coś ważnego, choć jeszcze nie wiedział co.

Zegar, który zamilkł.

To właśnie tej nocy wydarzyło się coś, co Pimpek zapamiętał na zawsze. Kiedy zegar zamilkł, całe jego skała wspomnień zatrzymała się w jednym, jasnym momencie — tak wyraźnym i pięknym, że Pimpek mógł je poczuć w nosku i uszach.

Wyobraź sobie: pokój Pimka był cały cichy, jakby delikatny koc przykrywał wszystkie dźwięki. Tylko światło z lampki nocnej tworzyło mały, złocisty krąg na ścianie. W powietrzu unosił się zapach rumianku, bo mama nalala sobie herbaty — i ten zapach mieszał również w Piempkowym oddechu. Kołdra była miękka i pachniała praniem, a jej materiał drżał, kiedy Pimpek przytulił do siebie swojego misia. Zegar leżał obok łóżka i miał szklany cyferblat zimny w dotyku.

W tym momencie, kiedy Pimpek już był zmęczony, a zarazem zniecierpliwiony, Zegar Sennych Gwiazd obudził wszystkie swoje świetliste gwiazdy. Jego wskazówki ruszyły nieco szybciej, a mały dzwoneczek zadzwonił melodyjnie — nie jak zwykły dźwięk, ale jak odległa melodia z wakacji u babci, która pamiętała zapach truskawek. Dźwięk wypełnił pokój i Pimpek poczuł, jak coś ciepłego wspina się od czubka nosa aż po koniuszek ogona. Słyszał te dźwięki jak bajkę, którą mama mu kiedyś czytała.

Obraz, który pojawił się w tarczy zegara, był tak żywy, że Pimpek mógł go prawie dotknąć. To był poranek, który mógł przegapić: słońce jak kawałek złota wpadające przez okno, rosa błyszcząca na trawie jak drobne diamenty, a przed domem — pudełko z wielkimi kolorowymi piłkami. Obok pudełka stał jego przyjaciel lisek, machający ogonem i wołający: „Pimpek! Chodź, złapiemy słońce!” W tym obrazie Pimpek miał oczy rozświetlone, uśmiech na pyszczku i cały dzień przed sobą.

I nagle, w samym środku tej sceny, Pimpek zobaczył cieniste postacie — małe, cichutkie jak kurz — które podchodziły do poranka i zaczynały szeptać: „Jeszcze chwila... jeszcze chwila...” One delikatnie strząsały z poranka jego kolory. Każda chwila, którą Pimpek spędzał na psotach nocą, zabierała jedną gwiazdkę z poranka. Widok był tak smutny, że Pimpek poczuł, jak mu się kurczy serce. To był moment, jakby ktoś wyjął cały kolor z obrazu i schował go do słoika.

Wtedy Pimpek usłyszał własny oddech — był głośny i nierówny. Pomyślał o miękkiej trawie i przyjacielu lisku. Przez chwilę czuł panikę — „Nie chcę, żeby mi zabrali porannego słońca!” — ale później zegar przemówił troskliwym głosem: „Pimpek, każdy ma trudne wieczory. Nie musisz być doskonały, ale możesz uczyć się małych rytuałów, które pomogą chronić poranki.”

To był Rolls Royce Moment — chwila tak pełna zapachu, dźwięku i obrazu, że stała się dla Pimka olśnieniem: do tej pory nie myślał, że jego wybory teraz decydują o radości jutra. Zegar pokazał mu, że gdyby spał spokojnie, poranek miałby więcej kolorów: więcej czasu na zabawę, czystsze powietrze, mocniejsze promienie słońca. A gdyby znowu się spóźnił — przygody mogłyby się odsunąć lub zblaknąć.

Pimpek wziął głęboki wdech. Poczucie tego momentu, zimnego szkła cyferblatu na palcach, miękkiego futra misia pod łapką, ciepła mamy kroczącej cicho po korytarzu oraz dzwoneczka zegara w uszach stworzyło nową decyzję w jego sercu. „Chcę spróbować inaczej”, powiedział do siebie. I choć był mały, wiedział, że może zacząć od małych rzeczy.

Następnego wieczoru Pimpek usiadł na skraju łóżka i zawołał mamę. „Mamo, nauczysz mnie rytuału?” Mama uśmiechnęła się i usiadła obok niego. Zegar delikatnie mrugał. Razem ustalili prosty plan, który Pimpek mógł zapamiętać i zrobić, nawet gdy przypominał mu się stary zwyczaj wymówek.

Plan brzmiał tak:

- Pić mało, ale wystarczająco: mama postawi mały kubeczek z wodą na stoliku obok łóżka, żeby Pimpek nie musiał wstawać wiele razy.
- Trzy głębokie oddechy: kiedy Pimpek czuł, że nie może zasnąć, oddychał trzy razy powoli, licząc do trzech jak gwiazdy.
- Przytulenie misia: każdy mały strach rozprowadza się, kiedy przytulasz ukochaną zabawkę.
- Jeden delikatny ruch: jeśli naprawdę potrzebował wstać, mówił „przepraszam, muszę” i szedł cicho jak kot, żeby mama mogła mu pomóc wrócić do łóżka.
- Kołysanka i przypomnienie poranka: mama śpiewała krótką piosenkę o poranku, żeby Pimpek wyobraził sobie radosne chwile, które będą czekały rano.

Pimpek ćwiczył te kroki razem z mamą, zrobił „próbne” trzy oddechy, przytulił misia i odłożył kubeczek na stolik. Zegar pokiwał się i pokazał małe, migoczące gwiazdki — jakby mówił „dobrze zrobione”.

Były też ubrudzone momenty. Czasami Pimpek zapominał i podskakiwał z łóżka, a innym razem nucił jeszcze jedną piosenkę, zanim naprawdę się położył. Mama była cierpliwa i przypominała: „Spróbujemy jutro jeszcze raz.” Zegar uczył go z troską: „Każdy dzień to nowe ćwiczenie.” Ważne było to, że Pimpek coraz częściej wybierał rytuał, bo zauważał różnicę: poranki były coraz jaśniejsze, a jego krok lżejszy.

Jednej nocy Pimpek obudził się, bo śniło mu się, że musi wypitać całą rzekę wody. Otworzył oczy i poczuł pragnienie. Wcześniej byłby wyskoczył z łóżka. Tym razem przypominał sobie o trzech głębokich oddechach. Wziął oddech pierwszy — pachniał rumiankiem i świeżym praniem; drugi oddech był chłodny jak powietrze przed pierwszym świtem; trzeci był miękki jak piżamka. Potem sięgnął po kubeczek i wypił mały łyk. Wrócił do łóżka i przytulił misia. Zegar celebrował to delikatnym dzwonkiem.

Kryzys — noc wielkiego wiatru.

Pewnego tygodnia przyszedł silny wiatr. Drzewa kołysały się, a dźwięki nocy były głośniejsze niż zwykle. Pimpek się przestraszył i tej nocy jego ciało mówiło: „Nie zasnę, bo muszę pilnować domu!” Siedział pogrążony w niepokoju, a myśli biegały jak bezpańskie koty. Zegar próbował mu pomóc, ale wskazówki kręciły się powoli, bo gwiazdy na tarczy były przytłumione. Pimpek poczuł, że walka z własnym niepokojem jest ciężka. Wszystkie jego nowe rytuały wydawały się małe wobec burzy, która rozdzierała ciszę.

„Pimpeczku, nie musisz walczyć sam”, powiedziała mama, przychodząc do pokoju z lampką nocną w ręku. Siadła obok i powiedziała: „Poczuj moją dłoń. Jest tu, ciepła i stała.” Pimpek położył główkę na mamie. Jednak kiedy nagle drzwi się zatrzęsły pod wpływem porywu wiatru, Pimpek wyskoczył. Zegar zadzwonił głośnieją, gwiazdki zaczęły znikać. Przerazenie rosło — a z nim myśl, że jeśli nie będzie pilnował, poranek zniknie na zawsze.

To był kryzys: wydawało się, że wszystkie starania pójdą na marne. Pimpek poczuł się mały i samotny. W głowie miał obrazy poranków bez słońca i przyjaciół, którzy bawią się bez niego. Łzy pojawiły mu się w oczach.

Odzyskiwanie — pomoc i nowe strategie

Wtedy mama wzięła głęboki oddech i zaczęła opowiadać historię o swoim własnym lęku, kiedy była mała. Opowiadała, jak pomagały jej małe rytuały: stawianie kubeczka, ciepły koc, rysowanie w myślach obrazu szczęśliwego poranka. Mama podała Pimkowi jeszcze jedną pomoc: małą latarenkę, której światło było delikatne jak plaster miodu. „Kiedy czujesz strach, możesz zapalić tę latarenkę na trzy minuty”, powiedziała. „To pomoże przywrócić ciszę”.

Pimpek spróbował. Włączył latarenkę, zasłonił uszy miękką poduszką i trzymając misia, zrobił trzy oddechy. Dźwięk wiatru stawał się mniejszy jak ktoś wyciszający radio. Zegar powoli odnowił swoje gwiazdy. Mama zaśpiewała kołysankę powoli i ciepło, przypominając mu o planie i o tym, że czasem trzeba poprosić o pomoc. Pimpek poczuł, że nie musi być bohaterem samodzielnie — ma prawo bać się, ale też ma prawo do wsparcia.

Następnego ranka Pimpek obudził się wolniej, ale z uśmiechem. Choć w nocy była burza, poranek nadal miał trochę blasku. Nie wszystko wróciło natychmiast do stanu idealnego, ale Pimpek zauważył, jak jego drobne rytuały pomogły mu spokojnie przejść przez strach.

Po kilku tygodniach pracy nad rytuałami Pimpek zaczął zauważać trwałą zmianę. Nie znaczyło to, że nigdy już nie prosił o wodę czy nie opowiadał historii. Zdarzały się nocne psoty i chwile słabości. Ale Pimpek miał teraz narzędzia: kubeczek wodny pod ręką, trzy oddechy, misia do przytulania, krótką umówioną melodię i latarenkę na wietrzne noce. I co najważniejsze — miał wsparcie mamy.

Poranki stawały się coraz jaśniejsze. Razem z liskiem, który pojawiał się codziennie na progu wyobraźni, Pimpek biegał po rosie, łapał słońce i śmiał się tak głośno, że echo niesło go aż do trawnika u sąsiadów. Zegar Sennych Gwiazd świecił silniej niż kiedykolwiek, a każdy dźwięk jego dzwoneczka był jak śmiech samego dnia.

Pewnego ranka, kiedy słońce było szczególnie złote, Pimpek pobiegł na podwórko i zobaczył, że pudełko z kolorowymi piłkami czeka dokładnie tam, gdzie je zostawił. Lisek machał mu ogonem, a inni przyjaciele chępliwi słońcu. Pimpek zajął swoje miejsce w grze i czuł dumę — wie, że to on zadbał o to, żeby poranek był pełen barw.

Na koniec dnia Pimpek patrzył na Zegar Sennych Gwiazd z wdzięcznością. „Dziękuję”, szepnął. Zegar odpowiedział cichutko: „Dziękuję, że uczyłeś się. Pamiętaj, że każdy dzień jest okazją do ćwiczeń.” Pimpek uśmiechnął się i przytulił misia. Kołysanka zaczęła płynąć, a gwiazdki na suficie migotały jak małe latarenki nad ścieżką prowadzącą do snu.

Dialogi, które pomogły

- „Pimpeczku, mogę ci pomóc?” — mama kładła dłoń na jego plecach, gdy miał ochotę wstać trzeci raz.
- „Jeszcze jedna historia!” — mówił Pimpek, ale mama odpowiadała spokojnie: „Opowiem dziś skróconą wersję, a jutro dokończymy.” To pomagało Pimkowi czuć, że jego potrzeby są słyszane.
- Zegar mówił: „Gdy zobaczysz obraz poranka, pomyśl: czy chcę to stracić, czy mogę to poczekać?” — to pytanie pobudzało Pimka do samodzielnego wyboru.

Pytania do przemyślenia (dla ciebie, mały przyjacielu)

- Co w tej historii najbardziej przypomina twoje wieczory?
- Które z rytuałów Pimka chciałbyś wypróbować? (Trzy oddechy? Kubeczek na stoliku? Przytulanie misia?)
- Jak myślisz, co mogłoby pomóc, kiedy czujesz lęk przed snem? Kto mógłby cię wesprzeć?
- Czy potrafisz wymyślić swoją własną krótką kołysankę, która przypomni-ałaby ci o radosnym poranku?

Powtórzenie dobrych zachowań — co możesz zapamiętać

- Małe kroki pomagają: nie musisz od razu być idealny, liczy się próba.
- Przygotowanie: kubeczek z wodą obok łóżka i ulubiona zabawka pomagają ograniczyć wstawanie.
- Oddech: trzy powolne oddechy potrafią uspokoić ciało.
- Prośba o pomoc: rodzice, opiekunowie i ulubione zabawki są po to, by pomagać.
- Wyobrażenie poranka: myślenie o radosnych momentach, które czekają rano, może działać motywująco.

Pimpek nauczył się, że każdy dzień jest okazją do ćwiczenia — czasem uda się lepiej, czasem gorzej. Ważne jest, żeby pamiętać o dobrych rytuałach, prosić o pomoc, kiedy czujesz strach i trzymać blisko to, co cię uspokaja. Zegar Sennych Gwiazd nie był cudowną różdżką, która rozwiązała wszystko za niego; był raczej przyjacielem, który przypominał Pimkowi o tym, co ważne. A Pimpek, mały piesek, stał się coraz bardziej pewny siebie, bo wiedział, że każdego dnia może wybierać sen, by nie tracić porannych przygód.

Kiedy następnym razem poczujesz ochotę na psoty przed snem, przypomnij sobie obraz z tarczy zegara: poranek pełen kolorów czeka na ciebie — i to ty możesz wybrać, czy do niego podejść wypoczęty i radosny. Czy nie brzmi to jak przygoda, którą warto chronić?

Zegar zadzwonił cichutko. Pimpek zamknął oczy, przytulił misia i odszedł w krainę snów, gdzie gwiazdy szeptały mu o nowych porankach, a lisek czekał tuż za rogiem.