

## Syrenka Zosia i jej magiczny koral

Czy kiedykolwiek czułaś, że w środku rośnie huragan, chociaż na zewnątrz wszystko jest spokojne? Czy potrafisz wyobrazić sobie, jak to jest, gdy nagle chcesz, żeby coś było po twojemu i wtedy w twoim brzuszku robi się wir? Posłuchaj opowieści o Syrence Zosi i jej magicznym koralu, który pomógł jej zatrzymać huragan łąz.

Gdzie Zosia czuła się dobrze. Zosia była małą syrenką z włosami o kolorze muszli i oczami błyszczącymi jak małe perły. Mieszkała w lagunie pełnej miękkich raf, tańczących meduz i przyjaznych rybek. Lubiła budować zamki z piasku, śpiewać z krabem Filipem i zbierać kolorowe muszelki. Każdego ranka budziła się w miękkim śpiewie fal i czuła, że świat jest pełen pomysłów. Jej mama, wielka i ciepła żółwia syrena, zawsze mówiła: „Zosiu, jesteś jak mały promyk słońca pod wodą. Masz w sobie tyle energii!”

Zosia była też bardzo pomysłowa. Kiedy coś jej się spodobało, biegła (czy raczej pływała) do tego bardzo szybko. Kiedy coś nie szło po jej myśli, potrafiła gniewać się nagle i bardzo mocno — jej oczy robiły się duże jak perły, a wokół niej powstawały wiry bąbelków, które goniły inne rybki. Zosia potem zawsze przeproszała. „Przepraszam, mamu. Przepraszam, Filipie. Nie chciałam.” I pytała: „Jesteś zły na mnie?” Mama zawsze uśmiechała się smutno i mówiła: „Nie jestem zła, ale martwię się, Zosiu.”

Pewnego popołudnia wszyscy przygotowywali wielką zabawę z kolorowymi świetlikami, ale ktoś zabrał ostatnią złotą muszelkę — tę, którą Zosia chciała użyć jako gwiazdki na swoim zamku. Zosia poczuła, że w środku robi się burza. Najpierw zaczęła szybko pływać, potem krzyczeć, a potem huragan łąz zebrał się tak szybko, że trudno było cokolwiek zrobić. Mama próbowała przytulić, Filip mówił cicho: „Zosiu, weź głęboki oddech...”, a jedna mała rybka podała jej ulubione wodorosty. Ale im więcej sierpał ktoś wokół Zosi, tym większe robiły się fale jej łąz — jakby ktoś dolewał wodę do już rozgorzałego wiru.

Zosia czuła, że nikt jej nie rozumie. Była zła, że nie dostała muszelki, i jeszcze bardziej zła, że nikt nie jest w stanie jej uspokoić. Po jakimś czasie huragan minął. Zosia wycierała oczy i szeptała: „Przepraszam. Czy jesteś na mnie zły?” Mama głaskała jej grzbiet i powiedziała: „Nie jestem na ciebie zła, kochanie. Tylko chcę ci pomóc, żebyś nie czuła się tak źle.”

Ten dzień zmienił coś w lagunie. Inni przyjaciele zaczęli odsuwać się, bo bali się nagłych fal, a mama Zosi nie wiedziała już, co robić — czasami, kiedy Zosia wpadła w huragan, mama czuła, że jej przytulenia nie pomagają, więc zaczęła zostawiać ją samą na chwilę, żeby się nie denerwować jeszcze bardziej. Zosia czuła się smutna i trochę opuszczona.

Pewnego wieczora, kiedy księżyc świecił przez warstwę fal jak srebrny talerz, Zosia poczuła, że w brzuchu znów coś rośnie. Chciała od razu wejść do gry z Filipem, ale gra wymagała czekania. Zosia nie lubiła czekać. Jej piersi zaczęły się ruszać szybciej, jej koraliki włosów stały się sztywniejsze. Nagle wargi się

rozciągnęły i — bach! — wybuchnęła potężna burza z płaczem i krzykiem, tak głośnym, że małe rybki chowały się za wodorostami.

Mama przybiegła pierwsza. „Zosiu, co się stało? Weź oddech, kochanie.” Zosia sapała, robiła bąbelki gniewu i odpychała mamę. Mama chciała przytulić, ale Zosia czuła, że przytulenie to jak rozmowa z morskim jeżem — boli, choć jest ciepłe. Filip próbował szeptać: „Policz z bąbelków... 1, 2, 3...” A jednak — im mocniej wszyscy chcieli pomóc, tym więcej powstawało fal.

Po chwili mama usiadła kawałek dalej. „Zosiu, jeśli chcesz, możesz mnie wezwać, kiedy będziesz gotowa.” Zosia wybuchnęła jeszcze raz, potem ciężko westchnęła i w końcu usiadła na miękkim piasku. Po pewnym czasie powtarzała: „Przepraszam, przepraszam...” Mama wzięła ją za rękę (albo za płetwę) i szepnęła: „Nie musisz przeproszać za to, że czujesz. Możemy razem znaleźć sposób, żeby te huragany były mniejsze.”

Następnego dnia mama Zosi zabrała ją do starej, spokojnej części rafy, gdzie mieszkała Pani Meduza — znana w całej lagunie z tego, że liczyła oddechy i знаła wiele sposobów na spokój. Pani Meduza miała w swojej kolekcji różne drobiazgi: muszelki, złote ziarenka piasku, a tuż przy niej leżał maleńki, błyszczący koral — Koral Oddechów. Był kształtem niewielkiej spirali i świecił jak małe światło. Pani Meduza uśmiechnęła się spokojnie.

„To jest Koral Oddechów,” powiedziała. „Pomaga syrenkom uczyć się powolnych oddechów. On nie zbije huraganu za jednym dotknięciem, ale nauczy Zosię kroków, które zatrzymują wiatr w brzuchu i sprawiają, że fale stają się mniejsze.”

Zosia dotknęła koralu i poczuła ciepło jak letni prąd. „Jak to działa?” zapytała.

Pani Meduza wyjęła małą muszlę i powiedziała: „Koral oddechów świeci wtedy, kiedy ktoś oddycha powoli. Najpierw weź buźkę w kształt małej muszli, wciągnij powietrze (albo w naszej lagunie — wciągnij spokój) licząc do trzech bąbelków, przytrzymaj jeszcze dwie sekundy i wypuść cztery miłe bąbelki. Pomyśl o tym jak o zbieraniu bąbelków spokoju. A kiedy koral zaczyna świecić, oznacza to, że huragan nie rośnie.”

Pani Meduza pokazała Zosi, jak liczyć bąbelki — najpierw jedno, dwa, trzy — powoli — a potem wypuścić dłuższy strumień bąbelków. Koral lekko zaświecił się na pierwszy raz, jakby uśmiechał się do Zosi. „Ćwicz codziennie po troszeczkę,” dodała Pani Meduza. „Najpierw kiedy wszystko jest spokojne, potem kiedy czujesz lekkie fale, a z czasem — nawet kiedy huragan zaczyna się tworzyć.”

Próby i ćwiczenia Zosia wzięła koral do domu i zaczęła ćwiczyć. Na początku to było dziwne — miała ochotę pędzić i robić wszystko bardzo szybko. Ale mama siedziała obok i liczyła razem z nią: „Raz... dwa... trzy... aaa i długi wydech: jeden, dwa, trzy, cztery.” Koral przy każdym spokojnym wydechu świecił coraz mocniej. Zosia poczuła, że to jest trochę jak zbieranie małych słoneczek pod wodą.

Ćwiczyły w różnych miejscach: wśród kolorowych raf, pod senna meduza,

przed snem zamiast opowieści, a nawet podczas zabawy — kiedy miała ochotę przeskoczyć po wszystkich kamieniach naraz, mama przypominała jej: „Może spróbujemy z jednym bąbelkiem spokoju i wtedy zobaczymy.” Czasem Zosia zapominała i pędziła dalej, ale koral przypominał jej cichym blaskiem. I kiedy tylko Zosia pamiętała o trzech wciąganych bąbelkach i czterech długich wydechach, czuła jak fale w brzuchu robią się płytsze.

Były dni, kiedy to nie wystarczało. Pewnego razu na festynie, kiedy wszyscy czekali na pokaz świetlików, ktoś przypadkiem potknął się i stracił szkatułkę z błyszczącymi muszelkami. Zosia poczuła, że fala znowu rośnie. Koral spał się w jej dłoni; świecił, ale Zosia nadal była bliska wybuchu. Wypuściła kilka krótkich bąbelków, ale to nie pomogło. Zaczęła krzyczeć.

„Zosiu!” zawołała mama cicho. „Możesz użyć jaskini spokoju. Wiesz, tam bez tłumu, gdzie są miękkie algi i twoja ulubiona muszelka. Weź ze sobą koral.” Zosia poczuła, że jej nogi (płetwy) chcą biec, ale podjęła ryzyko — pływała do jaskini. Tam usiadła i zaczęła powoli liczyć. Koral nie od razu zaświecił tak mocno jak wcześniej, ale był coraz jaśniejszy. W końcu Zosia wypuściła długi strumień bąbelków i huragan zaczął się cofać. Kiedy wróciła, zobaczyła, że ktoś posprzątał rozsypane muszelki i że przyjaciele poczekali na nią.

„Dziękuję,” szepnęła. I ta noc Zosia po raz pierwszy zobaczyła, że czasem trzeba iść gdzieś na chwilę sama, żeby zebrać bańki spokoju. Nie było to porzucenie — to była mała przerwa, dzięki której mogła wrócić do zabawy.

Filip, krab, miał inną sztuczkę. Kiedy czuł, że stanie się niecierpliwy, zaczynał robić małe taneczne kroki na dnie i zaczynał nucić prostą piosenkę. „Bąbelek . . . bąbelek . . . raz i dwa . . .” Piosenka pomagała mu zwolnić. Zosia poznała wiele pomysłów od różnych przyjaciół: jedne rybki puszczały kolorowe bąbelki z pianą, inne przysiadły na kamieniu i cicho liczyły rafy. Zosia wybrała sobie trzy rzeczy, które lubiła najbardziej: koral oddechów, jaskinię spokoju i krótką piosenkę Filipa.

Mama też miała swoje sposoby: zamiast natychmiastowych przytuleń i słów, nauczyła się siadać blisko, uśmiechać i powtarzać cicho: „Jestem tutaj, kiedy będziesz gotowa.” Czasami dawała Zosi małe zadanie: „Przynieś mi swoją niebieską muszelkę, kiedy będziesz spokojna.” To było miłe, bo Zosia czuła, że ma mały cel, a nie kimś, komu trzeba się natychmiast zajmować.

Kryzys i nowa próba Mijały tygodnie, a Zosia ćwiczyła coraz więcej. Pewnego dnia nagle powrócił wielki kryzys — większy niż wcześniejsze. Był to dzień, w którym cały pokaz świetlików się odwołał z powodu wielkiej mgły z glonów. Zosia nie mogła uwierzyć, że nie będzie światła na niebie, które tak bardzo lubiła. Jej serce zaniepokoiło się jak mała rybka w pułapce. Poczucie niesprawiedliwości rozlało się po niej jak zimna woda.

Tym razem Zosia zaczęła krzyczeć głośniejsz niż zwykle i bąbelki gniewu rozlały się po całym ogrodzie. Koral wypadł jej z ręki i potoczył się w stronę ciemnej szczeliny. Zosia zrobiła krok, żeby go złapać, ale wtedy usłyszała, że Filip prosi:

„Zosiu, możesz na chwilę stanąć? Chcę ci coś pokazać.” Zosia zatrzymała się, ale tylko na sekundę — wystarczająco długą, żeby koral zsunął się dalej.

Wtedy mama wzięła głęboki oddech. Nie przytulała, nie mówiła za dużo. Weszła powoli do szczeliny i wyjęła koral. Szepnęła: „Patrz, koral jest cały. Możemy spróbować jeszcze raz?” Zosia spojrzała i potknęła się na własnej złości — chciała krzyknąć, ale w jej gardle pojawiło się małe „a...”. Mama podała jej koral i tylko cicho liczyła: „Raz... dwa... trzy... i długi wydech cztery.” Koral zajaśniał teraz mocniej niż kiedykolwiek. Zosia poczuła, że falę gniewu można zmniejszyć kroczek po kroczku. Nie od razu, ale wystarczająco, żeby nie zburzyć całej zabawy.

Zosia nie od razu stała się niewrażliwa na złość. Były dni, gdy koral pomagał niemal natychmiast, i dni, gdy trzeba było go szukać w szczelinach. Ale z czasem huragany stawały się rzadsze, krótsze i łatwiejsze do zatrzymania. Kiedy bąbelki gniewu zaczynały się tworzyć, Zosia często sama wtedy wołała: „Mamo, muszę pójść do jaskini spokoju!” Mama uśmiechała się i mówiła: „Jasne, weź koral.” Filip czekał, żeby potem opowiedzieć jej zabawną historyjkę, a inne rybki pomagały ją rozśmieszyć.

Zosia nauczyła się także mówić, co czuje: „Jestem rozczarowana” albo „Czuje się niecierpliwa.” To pomagało innym zrozumieć ją szybciej i nie bać się jej fal. Kiedy przyjaciele słyszeli, że Zosia jest rozczarowana, często mówili: „Może ustawimy się w kolejce i pójdziesz pierwsza następnym razem.” Czasami proste słowa i propozycje rozwiązań były wystarczające, żeby zapobiec huraganowi.

Po pewnym czasie laguna zmieniła się. Nie zniknęły wszystkie burze, ale teraz każdy wiedział, co robić, gdy chmurki złościwości zaczynały się pojawiać. Zosia miała swój Koral Oddechów zawsze przy sobie. Czasami używała go, kiedy była podekscytowana, żeby nie wypadała z piosenki lub żeby spokojnie poczekać na swoją kolej. Innym razem siadała w jaskini spokoju i liczyła bąbelki, opowiadając sobie ciche piosenki Filipa.

Zosia zaczęła też pomagać innym. Kiedy mała rybka Ola zaczęła płakać, Zosia podeszła i powiedziała: „Chcesz, pokażę ci mój koral? Możemy policzyć bąbelki razem.” Ola spojrzała i uśmiechnęła się. Razem liczyły i oddychały, a koral błysnął na różowo. To było ciepłe uczucie — pomagać komuś innemu.

Pewnego dnia, kiedy mama oglądała Zosię bawiącą się z przyjaciółmi bez wielkich wybuchów, powiedziała: „Widzisz, kochanie? Teraz jest lepiej.” Zosia popłynęła do niej i uściskała ją delikatnie swoją płetwą. „Tak, mam. Huragany są teraz mniejsze. Czasem się jeszcze pojawiają, ale już wiem, co robić.”

Dialogi, które pomogły W trakcie tej podróży Zosia nauczyła się kilku ważnych zdań, które mogłyby pomóc każdemu młodemu sercu: - „Pomogłaby mi przerwa?” — zamiast wybuchać, Zosia czasem prosiła o chwilę. To dawało jej i innym czas. - „Pokażę ci mój koral” — kiedy ktoś był smutny, Zosia oferowała swój sposób na spokój. - „Jestem rozczarowana” — nazywanie emocji pomagało je oswoić. - „Weźmy trzy bąbelki i długi wydech” — to było proste i konkretne.

Pewnego wieczoru, przy blasku księżycy odbijającym się w rafie, Filip zapytał: „Zosiu, czy już nie jesteś wściekła wcale?” Zosia uśmiechnęła się i odpowiedziała: „Nie, jeszcze czasem przychodzą chmury, ale teraz wiem, jak je rozpędzić. I wiem, że nie jest to moja wina, że one czasem są. Ważne jest, co potem robię.”

Co możesz zrobić, jeśli masz swoje huragany? Czy chcesz spróbować być jak Zosia? Oto kilka prostych kroków, które możesz wypróbować, kiedy czujesz, że w brzuchu narasta huragan: - Zauważ, że coś zaczyna się dziać: czy twoje serce bije szybciej? Czy masz ochotę krzyknąć? To pierwszy krok. - Pomyśl o „koralu” — może to być twoja ulubiona zabawka, książeczka, miękka poduszka albo wyobrażony koral. Trzy wdechy, cztery powolne wydechy. - Jeśli czujesz, że jest za dużo ludzi, poproś o przerwę: „Chcę chwilę побыć sam(a).” Nie musisz się czuć źle z tego powodu. - Nazwij emocje: „Jestem zły/zła”, „Jestem zawiedziona/zawiedziony”. To pomaga zrozumieć, co czujesz. - Znajdź jedno małe zadanie, które pomoże ci wrócić: podanie miseczki, poskładanie muszli, śpiewanie cichej piosenki.

Pytania, które możesz sobie zadać po tej opowieści - Co w historii Zosi najbardziej ci się podobało? - Czy pamiętasz moment, kiedy Zosia zdecydowała, że chce spróbować jaskini spokoju? Czy zdarzyło ci się kiedyś poprosić o przerwę? - Jakie trzy rzeczy mogłyby być twoim „korałem oddechów”? - Czy znasz kogoś, komu mógłbyś/mogłabyś pomóc, pokazując mu/jej podobne kroki? - Co możesz powiedzieć rodzicowi lub opiekunowi, kiedy czujesz, że zaczyna się burza w twoim brzuchu?

Zosia nauczyła się kilku ważnych rzeczy: - Emocje są w porządku. Każdy czasem się złości lub smuci. - Można nauczyć się sposobów, które pomagają uspokoić huragan. - Małe przerwy i „koral oddechów” pomagają szybciej wrócić do zabawy. - Nazywanie emocji i prośba o pomoc to odważne rzeczy. - Pomaganie innym, kiedy one płaczą, sprawia, że robi się cieplej w sercu.

Na końcu tej opowieści laguna była spokojniejsza i jaśniejsza. Zosia wciąż była energiczna i pełna pomysłów, ale teraz miała narzędzia, które pomagały jej opanować falę złości. Jej przyjaciele i mama wiedzieli, jak ją wspierać — czasem przytulenie, czasem cisza, a czasem tylko ciepłe „Jestem tutaj”.

Kiedy następnym razem poczujesz, że w twoim brzuchu robi się huragan, pamiętaj o Zosi i jej koralu. Weź trzy powolne bąbelki, wypuść cztery długie bąbelki i jeśli chcesz — poproś o chwilę ciszy. Możesz też zrobić mały plan z mamą albo z kimś, kto cię kocha: gdzie pójdiesz, gdy zaczną się chmury, co zabierzesz do swojej jaskini spokoju i jak będzie wyglądać twój „koral oddechów”.

I pamiętaj: każdy czasem ma burzę — ważne jest, jak ją rozpędzamy.