

Historia Jasia i Płaszczka Spokoju

W zamku Tęczowych Bram, gdzie mury świeciły wszystkimi kolorami tęczy, mieszkał mały rycerz Jaś. Jaś miał błyszczący kawałek zbroi na ramieniu i buty, które potrafiły tupnąć tak, że echo biegało po korytarzach. Najbardziej na świecie Jaś lubił bawić się z innymi dziećmi zamku: wspinać się na murki, biegać za motylami i budować mosty z klocków. Chciał mieć przyjaciół, bo przyjaciele śmiali się razem, dzielili się ciasteczkami i pomagali, gdy coś spadło.

Jednak Jaś miał pewien problem. Kiedy radość była bardzo wielka albo kiedy był bardzo ciekawy, jego rączki robiły coś same — biegały szybciej niż myśli. Czasem pociągnął za frędzelek pelerynki kolegi, czasem lekko odepchnął koleżankę, żeby szybciej złapać latający papierowy ptak, albo popukał kogoś w głowę, gdy chciał zwrócić na siebie uwagę. Dzieci odskakiwały. Dorośli mówili poważnie: „Nie tak, Jaśku”. Przyjaciele zaczęli trzymać się trochę dalej, jakby w pobliżu była niewidzialna chmurka, którą trzeba omijać.

Jaś był smutny. „Ja tylko chciałem się bawić...” — mówił do siebie, kiedy siedział na murku i patrzył, jak jego koleżanki bawią się bez niego. Czuł w brzuchu taki ciężar jak kamyk. Bał się, że zostanie sam na całym wielkim dziedzińcu. Chciał być miły, ale ręce go zdradzały.

Pierwszy promyk.

Pewnego dnia, gdy Jaś siedział pod wielkim kasztanem, podszedł do niego stary gosposz zamku — pan Hilary. Miał włosy jak chmurki i oczy, które zawsze błyszczały jak dwa guziki. „Cóż się stało, mały rycerzu?” — zapytał.

Jaś opowiedział o swoich rączkach. Pan Hilary wysłuchał i uśmiechnął się w taki ciepły sposób, że Jaś poczuł się trochę lżejszy. „Może spróbujemy kilku zabaw, które pomogą twoim rączkom i serduszkowi działać razem” — powiedział Hilary.

I tak Jaś poznał „Zabawkę Stopu”. To była duża, miękka piłka w kształcie dumnego smoka. Zasada była prosta: gdy piłka była w rękach, trzeba było policzyć do pięciu, wziąć trzy głębokie oddechy i dopiero wtedy można było ruszyć dalej. Na pierwszych próbach Jaś policzył szybko, a potem zatrzymał się i wziął oddech. Udało się! Kiedy oddychał jak smok (wolno i głośno), jego rączki robiły się spokojniejsze. Koleżanki klasowe klaskały. Jaś poczuł się dumny, jak rycerz, który nauczył się nowego zaklęcia.

W ciągu kilku dni Jaś zobaczył, że liczenie i oddech pomagają. Kiedy poczuł, że chce pociągnąć czyjaś pelerynę, pamiętał o pięciu liczbach i trzech oddechach. Czasem działało. Czuł, że może ponownie bawić się z innymi. Wszyscy cieszyli się z jego nowych zwyczajów. To był pierwszy promyk nadziei.

Burza w Komnacie Luster.

Pewnego popołudnia w zamku odbywał się Wielki Bal Papierowych Żagli — wszyscy przynosili swoje najpiękniejsze papierowe stateczki, żeby puszczać je na stawie. Było tam dużo śmiechu, kolorowych wstążek i zapachu ciepłych gofrów.

Jaś patrzył na najpiękniejszy stateczek, jaki kiedykolwiek widział — był niebieski jak noc, miał maleńki maszt i schody z papieru. Jego rączki bardzo go ciągnęły, bo chciał go dotknąć, popatrzeć z bliska.

Na początku Jaś zastosował liczenie i oddech — „raz, dwa, trzy, cztery, pięć. . . bum” — ale stateczek był tak blisko! Przypomnił sobie, jak wyglądało odskoczenie kolegów i jak oddalili się podczas ostatnich zabaw. Serce mu zabiło. I wtedy, nim zdążył pomyśleć, jego palce dotknęły burtę papierowego stateczka. Stateczek zachwiał się i wpadł do stawu. Woda chlupnęła. Dzieci cichły. Najstarszy z chłopców, Tomek, spojrział ze smutkiem.

„Zobacz. . .” — powiedział Tomek łagodnie. „Jasiek, zniszczyłeś mój stateczek.”

Jaś zrobił wielkie oczy. Poczul, jak ciężar w brzuchu zrobił się jeszcze większy, jakby ktoś docisnął tam kamień. Wyszeptał „Przepraszam” tak cicho, że prawie nikt go nie usłyszał.

To był duży krok w tył. Przyjaciele odsunęli się jeszcze bardziej. Jaś pobiegł do swojej wieży i schował się za zasłoną. Czuł, że wszystko, czego się nauczył, zniknęło na wodzie. Płakał z cichym łkaniem.

Chwila, gdy wszystko zadrżało.

Była późna noc. Tylko księżyc i lampy w komnatach świeciły delikatnie. Jaś siedział w swojej komnacie i patrzył w okno. Nagle usłyszał cichy szelest. Coś migotało na półce. To był stary płaszcz — Płaszcz Spokoju. Pan Hilary powiedział kiedyś, że nikt już nie pamięta, kto go uszył. Mówiono, że pochodzi z czasów, gdy w zamku mieszkał wielki przyjazny smok. Płaszcz leżał tak, jakby czekał.

Jaś chwycił go delikatnie. Płaszcz był miękki jak chmurka utkana z kocich mruceń. Był w kolorach tak subtelnych, że zmieniały się zależnie od światła: lawenda, mięta, słomkowy żółty. Kiedy Jaś przyłożył go do twarzy, poczuł zapach: to była mieszanka kwiatu lipy i ciepłego chleba — coś, co przypominało dom. Serce Jasia zabiło szybciej, ale teraz z innym rytmem, cichszym.

I wtedy poczuł oddech. Nie był to zwykły oddech. Był głęboki, miękki, ciepły i powolny — jak kiedy smok budzi się ze snu i przeciąga. To był oddech samego zamku, albo dawnego smoka zamkowego, który wciąż opiekował się tym miejscem. Płaszcz lekko drgnął na ramionach Jasia i otulił go. Dookoła zrobiło się ciepło i bezpiecznie.

To była Rolls Royce Moment tej opowieści — jedna chwila o tyle wielka, że wszystko w niej się zmieściło: zapach, dotyk, dźwięk, kolor i poczucie zmiany. Jaś poczuł, jak jego złość i smutek topnieją niczym śnieg na dłoniach. Kiedy płaszcz przytulił go mocniej, usłyszał szept: „Oddychaj jak smok, mały rycerzu. Policzyć, poczekać, dotknąć delikatnie.” Głos był miękki jak miód, ale w nim była siła.

Jaś zamknął oczy i zrobił tak, jak mu szept podpowiedział. Wdech — cztery powolne liczenia, trzymanie powietrza jak przystani, wydech — trzy długie,

wypuszczone jak chmurki. Jego rączki zrobiły się ciężkie i spokojne, jakby ktoś nalał im ciepłego mleka. Płaszcz miał w środku kieszonki — nie na skarby, lecz na pomysły. Z każdej kieszonki wypadła mała karteczka z jedną zabawą, która pomagała ćwiczyć cierpliwość i delikatność.

Nauka Pod Płaszczem.

Pod płaszczem Jaś nauczył się kilku prostych rzeczy, które potem opowiedział swoim przyjacielom. Pan Hilary stał przy nim i tłumaczył spokojnie:

„Słuchaj, Jaś. Czasem rączki biegają szybciej niż głowa i serce. Płaszcz nie zabiera rączek, tylko pokazuje, jak je poprowadzić. To jak nauczyć zbroję być miękką, gdy trzeba.”

Pierwsza zabawa na karteczce nazywała się „Oddech Smoka”. Trzeba było położyć jedną dłoń na brzuchu, drugą na mostku i wziąć bardzo powolny wdech. Kiedy powietrze wypełniało brzuch, mówili „mmmmm” jak przyjemne mruczenie. Kiedy powietrze wychodziło — „ffss”, jak pochylający się kominiek. Robili to razem pięć razy i już po pierwszych ćwiczeniach rączki lżej spoczywały w kieszeniach.

Druga zabawa to „Ciche Ręce”. Każda osoba dostawała puchaty szaliczek. Zadanie polegało na tym, by przez jedno okrążenie zamku przejść z szaliczkiem na dłoniach, nie ruszając go ani nie gładząc. Kiedy ktoś poczuł, że chce go złapać, oddech smoka pomagał powstrzymać rączki. Było to trudne, ale z czasem każdy potrafił przejść cały dziedziniec w ciszy z puchatym darem.

Trzecia zabawa zwała się „Rękawica Delikatności”. Była to stara rękawica z miękkiego materiału. Każde dziecko miało wkładać jedną rękę do środka i próbować dotknąć pierzynę motyla — małej zabawki, która drżała tak lekko, że trzeba było być bardzo ostrożnym. Kto dotykał pierzyny zbyt mocno, słyszał dzwoneczki, które mówiły „ovej”. Kto dotykał bardzo miętko, dostawał gwiazdkę ze wstążką. Jaś ćwiczył, ćwiczył i w końcu dotykał pierzyny z takim szacunkiem, że motyl wyglądał, jakby zasnął na jego palcu.

Były też gry na rozpoznawanie uczuć. Pan Hilary przyniósł lustro. „Gdy zobaczysz, że ktoś się cufa, popatrz w lustro i zapytaj: czy on jest smutny, czy zaskoczony, czy może boi się?” — mówił. Dzieci ćwiczyły robić miny przed lustrami i odgadujące, co druga osoba czuje. To pomagało Jasiowi nauczyć się patrzeć nie tylko na swoje chęci, ale też na twarze innych.

Kiedy Jaś wyuczył się paru zabaw, poczuł się odważny i pewny. Chciał pokazać wszystkim, że potrafi. Zorganizował małą bitwę papierowymi mieczkami — żeby wszyscy się śmiali i biegali. Na początku wszystko szło dobrze. Jaś pamiętał o oddechu smoka, cichych rękach i delikatności. Jednak podczas zabawy pojawił się hałas: z innego kąta dziedzińca podfrunął wielki kolorowy balon, który wszyscy chcieli złapać. Jaś znowu poczuł wielkie chęci. Balon szybował, kolory migały. W tej chwili ktoś popchnął dziewczynkę o imieniu Hania, bo bardzo chciał złapać balon przed nią. Hania upadła i zaczęła płakać.

Jaś, widząc Hanię, chciał natychmiast pomóc i miał w głowie obraz tego, że trzeba dotknąć jej pelerynki, podciągnąć ją do góry. Rączki popędziły, ale zrobiły to zbyt energicznie i przypadkowo pociągnęły Hanię za włosy. Hania krzyknęła „Auu!” Pileczki do zabawy spadły, a balon odpłynął na drzewo.

To był wielki krok w tył. Jaś zobaczył spojrzenia przyjaciół: troskliwe, ale zmieszane. „Dlaczego znowu?” — zapytał ktoś. Jaś stał jak zaschnięta brzoza. Jego serce waliło. „Ja tylko chciałem pomóc...” — próbował tłumaczyć, ale to zabrzmiało puste.

Po tym wydarzeniu Jaś poczuł, że zamek zrobił się cichszy. Dzieci odwracały głowy, jakby bały się, że ich też dotkną. Jaś przestał brać udział w zabawach. Siedział w swojej wieży i myślał o tym, jak wszystko zawalił. „Może jestem zły” — mówił do siebie. Strach pogrążał go w suchą ciszę. Myślał, że może już nigdy nie odzyska przyjaciół.

Pan Hilary odwiedził go wtedy z ciepłą herbatką malinową i mówił spokojnie: „Jaś, każdy może się potknąć. Ważne jest to, co zrobisz potem. Czy chcesz się pobrudzić od smutku, czy wstać i coś naprawić?” Jaś spojrzał na swoją herbatę i zobaczył małe parujące serduszko na powierzchni. Poczuł troszkę nadziei.

Potrzebował rady. Poszedł więc do starej biblioteki zamkowej, gdzie mieszkały książki o lusterkach, przyjaźni i oddechu smoka. Tam znalazł wielką księgę z obrazkami, która opisywała dawne przygody rycerzy uczących się cierpliwości. Jedna historia szczególnie do niego przemówiła: opowieść o rycerzu, który zamiast bić się, uczył się słuchać. „Słuchać” — powtarzał Jaś. To słowo brzmiało jak miękka przykrywka, która mogłaby zrobić miejsce dla innych.

Jaś postanowił działać. Nie od razu, bo nic nie zmienia się z dnia na dzień, ale krok po kroku. Najpierw poszedł do Hani. Nie umiał zacząć rozmowy, więc wyjął jedną z karteczek z Płaszczka Spokoju — tam była rysowana ścianka z trzema buźkami: smutną, zaskoczoną, uśmiechniętą. „Przepraszam, Haniu. Nie chciałem cię skrzywdzić. Czy chcesz, żebym pomógł ci pozbierać ulubione koraliki?” — zapytał Jaś. Hania spojrzała przez łyżę i opowiedziała, że bolało ją. Jaś przyniósł mięką opaskę i delikatnie — bardzo delikatnie — pomógł jej zaplatać włosy z powrotem w warkoczyk. Hania uśmiechnęła się nieśmiało. „Dziękuję” — szepnęła.

Potem Jaś zaprosił resztę dzieci na „Smoczy Krąg” — małe miejsce w cieniu kasztanów, gdzie wszyscy siadali na kolorowych poduszkach. Zaczęli od oddechu smoka, potem każda osoba pokazywała swoje uczucie na karteczce z Płaszczka. Jaś nauczył ich gry „Stop, Popatrz, Pomyśl”, w której każdy, zanim dotknął kogoś lub czegoś, mówił „stop”, patrzył na twarz i pytał się sam: „Czy to będzie miłe?” Potem liczył do trzech i dopiero wtedy dotykał.

Były też zabawy z zamkową ropuchą — pluszakiem, który miał wielkie oczy i bardzo powolne ruchy. Trzeba go było nosić jak jajko — bardzo ostrożnie, aby nie obudzić go hałasem. Te ćwiczenia pomagały Jasiowi pamiętać o delikatności.

Czasem się zdarzały potknięcia. Raz Jaś zapomniał policzyć przy stole i pociągnął

rękaw Tomka, który bał się wysokości. Znowu był moment złości i wstydu. Ale teraz, zamiast uciekać, Jaś zatrzymał się, spojrział w oczy Tomka i powiedział: „Przepraszam. Chcę spróbować to naprawić. Co mogę zrobić?” Tomkowi zrobiło się ciepłej na sercu i podał mu swoją dłoń. Razem naprawili budowlę z klocków.

Z biegiem dni zamkowy dziedziniec znowu rozbrzmiewał śmiechem. To nie znaczyło, że Jaś nigdy już nie miał chęci pociągać czy pukać. Miał, bo przecież był mały i ciekawy. Ale nauczył się rozpoznawać te chęci i miał narzędzia, by je zatrzymać. Płaszcz Spokoju pozostał w jego komnacie, zawsze gotowy, by przypomnieć mu o oddechu smoka.

Pan Hilary i dzieci wymyślili kilka prostych zasad, które pomogły wszystkim: - Zanim dotkniesz kogoś, popatrz mu w oczy i zapytaj: „Mogę?”. - Jeśli ktoś mówi „nie”, uszanuj to tak, jakby trzymał mały skarb. - Jeżeli chcesz pomóc, zapytaj: „Chcesz, żebym pomógł?” i poczekaj na odpowiedź. - Kiedy jesteś bardzo podekscytowany, policz do pięciu i zrób oddech smoka. - Jeśli przypadkiem kogoś zranisz, przeproś i zapytaj, jak możesz naprawić sytuację.

Te zasady były jak małe klucze do drzwi, które otwierały przyjaźń. Dzieci ćwiczyły je codziennie, robiły z nich piosenki i rysowały znaczki, które przyklejały na swoje miecze. To pomagało zapamiętać.

Pewnego dnia, na dziedzińcu odbył się festyn dzięki pomocy Jaśka. Były tam stoiska z zabawami, „kolorowe warsztaty delikatności” i „kącik oddechu smoka”. Dzieci urządzały konkurs na najdelikatniejsze dotknięcie — kto potrafi najcichszej pieści motyla z pluszu. Jaś wygrał jedną z nagród, nie dlatego, że był najlepszy, ale dlatego, że pokazał, jak przeprosić, jak naprawić i jak cieszyć się przyjaciółmi.

Zamek Tęczowych Bram stał się lepszym miejscem. Nie dlatego, że nikt już nie popełniał błędów — wszyscy się mylili — ale dlatego, że nauczyli się, jak razem naprawiać błędy. Jaś poczuł, że jego serce rośnie. Częściej podchodził do zabaw i potrafił poczekać, aż ktoś powie „tak, proszę”. Jego rączki nie biegły już samotnie; biegły razem z jego myślami i z ciepłem w sercu.

Płaszcz Spokoju stał się symboliczny: nie był tylko płaszczem, był przypomnieniem. Gdy ktoś stracił cierpliwość, mógł na chwilę przytulić się do puchatego materiału, policzyć i odдыchać. Gdy ktoś nie wiedział, co zrobić po zrobieniu czegoś złego, mógł zajrzeć do kieszonki po pomysł na naprawę. Płaszcz nie rozwiązywał wszystkiego, ale dawał narzędzia.

Jaś stał się nie tylko rycerzem, który biegał z mieczem, ale i rycerzem, który pytał: „Czy mogę pomóc?” Stał się kimś, kogo dzieci chętnie zapraszały do zabawy, bo wiedziały, że potrafi być i szybki, i spokojny, i delikatny.

Ikony na murach zamku zaczęły znów się uśmiechać. A kiedy noc zapadała, Płaszcz Spokoju siedział na oparciu fotela Jasia i migotał słabym światłem, jakby mówił: „Pamiętaj o oddechu smoka — jesteś bezpieczny, ucz się dalej.”

Gry i zabawy, które możesz robić w domu

Jaś chciał się podzielić swoimi zabawami z każdym, kto miał podobny problem. Oto kilka z nich, tak jak je opowiadał:

- **Oddech Smoka:** Połóż jedną rękę na brzuchu, drugą na mostku. Wdech przez nos na cztery liczenia (brzuch się podnosi), przytrzymaj na dwa liczenia, wydech przez usta na trzy liczenia (powoli). Powtarzaj pięć razy. Możecie liczyć razem na palcach.
- **Zabawka Stopu:** Weź miękką piłkę lub pluszaka. Kiedy chcesz coś zrobić, najpierw powiedz „stop”, złap piłkę, policz do pięciu i dopiero po tym zrób kolejny ruch. Jeśli się pomylisz — nic się nie dzieje. Po prostu spróbuj jeszcze raz.
- **Ciche Ręce:** Weź puchatą chustkę. Przenieś chustkę z punktu A do punktu B, trzymając ją delikatnie na dłoniach przez cały czas. Nie gładź jej, nie potrząsaj. To uczy cierpliwości.
- **Rękawica Delikatności:** Weź grubą rękawicę lub miękki ręcznik. W rękawicę włóż małą zabawkę (np. plastikowe jajko). Spróbuj przekazać zabawkę drugiej osobie tak, aby się nie potłukła. Możecie liczyć oddechy smoka podczas przekazywania.
- **Gra „Mogę?”:** Przed dotknięciem kogoś (np. przed założeniem na kogoś pelerynki) zapytaj „Mogę?” i poczekaj na odpowiedź. Jeśli ktoś powie „nie”, powiedz „Dobrze” i spróbuj zaproponować pomoc w inny sposób.
- **Lustra Uczuć:** Stań przed lustrem i zrób różne miny: smutną, zaskoczoną, radosną. Potem poproś rodzica lub kolegę, aby zgadł, co czujesz. Dzięki temu łatwiej odczytasz twarze innych.
- **Skrzynia Delikatności:** Przygotuj pudełko z różnymi miękkimi przedmiotami: piórkiem, pluszakiem, kawałkiem tkaniny. Zamknij oczy i spróbuj dotknąć każdego przedmiotu. Opisz, co czujesz. To uczy wyczucia i kontroli.

Na koniec Jaś często siadał pod kasztanem z Płaszczem Spokoju i patrzył na plac zabaw. Czuł spokój, bo wiedział, że ma przyjaciół, dzięki którym może uczyć się dalej. Nauczył się, że prośenie o pomoc i przeproszenie to też prawdziwa odwaga. A kiedy nie wiedział, co zrobić, zakładał na chwilę płaszcz i słyszał cichy szept: „Oddychaj jak smok. Pomyśl. Zapytaj. Dotknij delikatnie.”

I tak, w zamku Tęczowych Bram, przyjaźń znów rosła kolorami jak wstążki na wieżach, a Jaś — mały rycerz z miękkim sercem i coraz spokojniejszymi rączkami — uczył się każdego dnia, że czasem trzeba zwolnić, żeby móc mocniej przytulić.