

## Opowieść o króliczku i złotej muszli

Króliczek i złota muszla.

Na brzegu małej, spokojnej plaży, gdzie piasek był miękki jak puch, a morze szeptało swoim stałym, kołyszącym rytmem, mieszkał Króliczek Puszek. Puszek miał futerko białe jak mleko i uszka, które zawsze się poruszały, kiedy coś go zaciekało. Tego dnia słońce świeciło lekko, a na niebie tańczyły chmurki jak małe żagielki. Puszek trzymał mamę za rękę i skakał z jednej nóżki na drugą, bo wszystko wkóło wyglądało tak pięknie i pachniało wakacjami.

„Zobacz, Mamo!” — zawołał Puszek. „Muszelki! I woda! I piasek do kopania!” Jego oczy świeciły się radością. Mama uśmiechnęła się spokojnie i rozłożyła kocyk. Miała na sobie kapelusz, a na plecach torbę z napojem i kanapkami. Wiedziała, że trzeba będzie pilnować Puszka, bo fale bywają bardzo psotne.

Kiedy Puszek skakał bliżej brzegu, coś błysnęło w słońcu. Na mokrym piasku, tuż przy krawędzi, leżała muszelka. Była niebiesko-złota, tak piękna, że wyglądała jakby ktoś ją pomalował złotym proszkiem. Puszek zachwycił się od razu. „To jest dla mnie!” — pomyślał.

Ale fale były trochę większe niż zwykle. Gdy zbliżał się do muszelki, woda właśnie już zaczynała otulać piasek. Mama stanęła obok i położyła rękę na ramieniu Puszka. „Puszek, nie można iść tak blisko do fal. Są dziś trochę silniejsze. Musisz zostać tutaj, proszę.” Powiedziała spokojnie, ale stanowczo.

Puszek poczuł, jak w brzuchu robi mu się gorąco i jak serce bije szybciej. On tak bardzo chciał tam pójść i dotknąć muszelki! Kiedy mama powiedziała „nie”, coś w Puszku pękło. Zrobił się czerwony na pyszczku, podniósł głos i... zaczął tupiąć.

„Nie! Ja chcę! To moja muszelka! Dlaczego nie mogę iść?!” — krzyczał. Jego nóżki biły w piasek, a uszka odstawały ze złości. Mama próbowała go przytulić, ale Puszek odsunął się i zawołał: „Nie! Nie chcę Twojego przytulania! Chcę muszelki!”

To był pierwszy wielki moment, w którym Puszek spróbował postąpić po swojemu. Chciał szybko iść do muszelki, choć mama mówiła „nie”. To było jego pierwsze, zwyczajne rozwiązanie: pójść od razu, bo bardzo pragnął. Zakończyło się fiaskiem — mama zatrzymała go i Puszek poczuł, że nikt go nie słucha. To było ogromne napięcie: pragnienie i zakaz. To była pierwsza próba, i pierwsza porażka.

Tego wieczoru, kiedy mama wytłumaczyła spokojnie, dlaczego trzeba uważać na fale, Puszek jeszcze długo nie mógł zasnąć. Myślał o złotej muszelce i o tym, jak bardzo był zły, kiedy mu zabroniono. Czuł w sobie mały ogień gniewu i był zły na mamę za to, że zabrała mu coś, co tak mocno chciał. Ten ogień palił i nie dawał mu spokoju.

Kłopot z falą.

Nazajutrz Puszek wstał z nowym planem. „Dziś muszę zdobyć muszelkę” — pomyślał. Wiedział, że pierwsze rozwiązanie — biegnąć natychmiast — nie zadziałało. Postanowił spróbować innego sposobu. Tym razem chciał przekonać mamę, żeby mu pozwoliła. Pomyślał, że jeśli będzie bardzo przekonujący, to mama zmieni zdanie.

Zaczął więc prosić i obiecywać. „Mamo, będę bardzo ostrożny. Obiecuję, że nie wejdę za kolana. Będę trzymał cię za rękę. Obiecuję!” — mówił szybko i głośno. Jego głos był miękki, ale wciąż drżał z tęsknoty. Mama uśmiechnęła się z troską. „Wiem, że chcesz, Puszeku. Ale naprawdę fale są dziś niebezpieczne. Nie mogę ryzykować.” — powiedziała.

Puszek zaczął negocjować: „A jeśli pójdziemy razem? A jeśli będę trzymał Twoją rękę? A nawet jeśli będziesz mnie bardzo bardzo pilnować?” Był już w tym drugim rodzaju próby — błaganie i oferowanie kompromisu. Chciał, żeby mama zgodziła się chociaż trochę. Ale mama mówiła spokojnie: „Nie tym razem, kochanie. Poczekamy, aż fale zrobią się mniejsze. Możemy zebrać muszelki dalej od wody.”

Ta druga próba również nie dała rezultatu, na który Puszek liczył. Zaczął czuć się jeszcze bardziej rozczarowany. Widział muszelkę, widział, że jest tuż poza zasięgiem, a mama wciąż mówi „nie”. Pojawiła się pokusa — pójść samemu, kiedy mama będzie myła ręce albo kiedy będzie patrzyła w telefon. Pokusa była silna, bo marzenie dotykać złotej muszelki było większe niż strach przed falami. Pomyślał: „Tylko na chwilę! Nikt nie zauważy!” — a to właśnie była ta gwałtowna pokusa.

W końcu, gdy mama zajęła się przygotowywaniem kanapek i odwróciła wzrok na chwilę, Puszek poczuł, że to jego szansa. Nagle sprintem ruszył w stronę muszelki! Piasek pod łapkami był ciepły i miękki, a wiatr smagał mu uszka. Był tak blisko, że mógł dotknąć jej czubka. . .

Wtedy nadeszła fala — większa niż się spodziewał. Złapała go niespodzianie. Puszek upadł na mokry piasek, przemokły mu futerko i ogon. Serce zabolalo go z przerażenia, a złości już nie było — była strach i żal. Mama była zaraz obok, wzięła go w ramiona i przytrzymała mocno, mówiąc: „W porządku, już jesteś bezpieczny. Widzę, że bardzo chciałeś muszelki.” Jej głos był łagodny, ale Puszek poczuł, że naruszył zaufanie i że zawiódł także siebie.

To druga próba zakończyła się niepowodzeniem i przyniosła nowe lekcje: że przekraczanie zakazów może być niebezpieczne, że obietnice i błaganie nie zawsze mogą zastąpić bezpieczeństwo. Puszek był mokry, zasmucały go nie tylko włosy przyklejone do pyszczka, ale i fakt, że znów nie miał muszelki. Coraz wyraźniejszy stawał się w nim smutek. Czuł również wstyd — za to, że złamał regułę i za to, że zdenerwował mamę. To był moment napięcia, moment, w którym mógł zrezygnować i popaść w złość, albo poszukać innego rozwiązania.

Pomiędzy falami — nowy pomysł.

Wieczorem, kiedy Puszek suszył futerko przykryty kocykiem, mama usiadła obok

i powiedziała: „Wiem, że jesteś smutny, Puszku. Wiem też, że bardzo chciałeś tę muszlę. Może opowiesz mi, jak się czułeś?”. To pytanie było jak miękki klucz, który otworzył małe drzwiczki w serduszku Puszka. Zamiast tupania i krzyków, w końcu spróbował inaczej. „Byłem zły, bo myślałem, że to moje. Byłem przestraszony, że nie dostanę tego, czego chcę. I byłem zawstydzony, że pobiegłem.” — powiedział powoli. Jego małe łapki trzymały kocyk, a oczka były trochę wilgotne.

Mama słuchała bez przerywania. Kiedy skończył, przytuliła go i powiedziała: „Dziękuję, że mi powiedziałeś. Słyszę, że się bałeś i że byłeś smutny. Rozumiem. A czy masz jakiś pomysł, jak możemy zdobyć muszelkę bez wchodzenia do niebezpiecznej wody?” To pytanie było innym rodzajem drzwi — drzwi do wyobraźni.

Puszek zamyślił się. Nagle przypomniał sobie, jak kiedyś budował razem z mamą małą tratwę z drewniaków i liści, gdy woda była spokojna. „A jeśli my zrobimy długi kij? Możemy go użyć jak wędkę, żeby wyciągnąć muszelkę. Albo możesz mi ją przynieść z ręki, stojąc na bezpiecznej odległości. Możemy też narysować mapę skarbu i nazwać muszlę skarbem plażowym!” — wymyślał, aż mu się oczy świeciły.

To była trzecia próba — niestandardowa, kreatywna i współpracująca. Zamiast walczyć lub uciekać, Puszek wybrał rozmowę i pomysł. Mama uśmiechnęła się szeroko. „To świetny pomysł. Zrobimy tak: ja podejść bliżej, ale zostanę w bezpiecznej odległości i użyjemy długiego patyczka, żeby podsunąć muszelkę na suchy piasek. Albo jeśli chcesz, możemy zrobić grę — kto pierwszy znieśli trzy muszelki do naszego kocyka, dostaje mały plasterek czekolady.” Puszek podskoczył z radości. Gra! Wspólne działanie! To mu odpowiadało.

Rano, następnego dnia, poszli razem na plażę. Mama miała z sobą długi, cienki kij, który znalazła wzdłuż brzegu. Puszek trzymał ją za rękę i tym razem nie biegł na własną rękę. Kiedy dotarli do miejsca, gdzie leżała złota muszelka, mama uważnie podeszła i, trzymając kij, powoli podsunęła muszelkę na suchy piasek. Puszek patrzył ze skupieniem i radością. Muszelka nie ruszyła się z miejsca, dopóki nie była całkowicie bezpieczna. Kiedy w końcu leżała na suchym piasku na ich kocyku, Puszek nie mógł powstrzymać uśmiechu.

„Dziękuję, Mamo!” — zawołał. Uściskali się. Puszek poczuł, że odzyskał nie tylko muszelkę, ale także poczucie, że może mieć wpływ na sytuację, kiedy rozmawia i ma pomysł. Wiedział też, że mama go słucha i że razem mogą stworzyć nowe zabawy z zasadami, które są bezpieczne. To było zwycięstwo nie tylko nad falą, ale nad gniewem, który tak często podpowiadał mu, żeby tupnąć i krzyknąć.

Nowa zabawa: Skrzynia Skarbów.

Kiedy już mieli muszelkę, Puszek i mama zdecydowali się zagrać w „Skrzynię Skarbów”. Zrobili prostą mapę plaży — narysowali kocyk, palmę (której na tej plaży nie było, ale w wyobraźni jak najbardziej), duży kamyk i miejsce, gdzie fale lubią przytulać piasek. Postawili jako cel — skrzynia skarbów — kocyk. Za

każdym razem, kiedy znajdowali muszelkę, chowali ją w małym pudełeczku. To było bezpieczne i radosne.

Podczas zbierania muszelek Puszek uczył się mówić o swoich uczuciach. Kiedy coś mu się nie podobało, mówił: „Jestem smutny, bo...” albo „Jestem zły, bo...”, a mama odpowiadała: „Rozumiem. Co możemy razem zrobić?” — i wtedy wymyślali. Kiedy woda zaczynała szumieć głośniejsze, mama przypominała delikatnie: „Puszek, pamiętasz regułę: nie bliżej niż kolana. Jesteś bezpieczny, jeśli zostajesz tu.” I to działało.

Była tam też pokusa — małe muszki i małe dzieci, które czasem chciały rekompensować złość skokiem w fale. Ale Puszek przypominał sobie, że ten nowy sposób — rozmowa i pomysły — jest skuteczniejszy. A kiedy naprawdę czuł, że zaraz się zdenerwuje, mama nauczyła go prostej techniki: wziąć trzy głębokie wdechy i policzyć do trzech. „Wdech... jeden, wypust... dwa, wdech... trzy” — mówiła. Puszek robił to i poczuł, że jego ogień złości zmniejsza się, jak gdyby ktoś nalewał mu do miseczki chłodną wodę.

W pewnym momencie przyszła jeszcze jedna pokusa. Inny chłopiec znalazł większą, jeszcze błyszczącą muszlę i chciał się nią chwalić. Puszek poczuł żółtą zazdrość w brzuchu. „Dlaczego on może mieć taką muszlę, a ja nie?” — pomyślał. Zamiast krzyczeć, przypomniał sobie, co mu mówiła mama: „Możesz powiedzieć, że ci zazdrość, i zaproponować coś miłego, na przykład wymienić się muszelkami albo pobawić w wymyślanie historii o skarbie.” Puszek zrobił to i znalazł, że kiedy dzieli się, radość rośnie.

Stawanie się mniejszym, by myśleć większym.

Po kilku dniach zabawy na plaży Puszek odkrył jeszcze coś ważnego. Gdy wcześniej tupnął i krzyczał, czuł się ogromny i silny, ale jednocześnie bardzo samotny. Kiedy rozmawiał i wymyślał gry z mamą, czuł się mniejszy na zewnątrz (bo nie krzyczał i nie tupał), ale wewnątrz czuł się większy: miał pomysły, rozumiał swoje uczucia i potrafił je nazwać. To nowe uczucie było ciepłe i spokojne.

Jednego wieczoru, siedząc przy kocyku i patrząc na zachód słońca, mama zapytała: „Co najbardziej lubisz w tej muszelce, Puszeku?” Puszek odpowiedział: „Że jest złota i błyszcząca i że pomaga mi przypomnieć, że mogę prosić o coś inaczej. Kiedy ją mam, pamiętam, żeby powiedzieć, co czuję i żeby zaproponować zabawę zamiast krzyczeć.” Mama przytuliła go mocniej i powiedziała: „To bardzo mądra myśl. Czasem, kiedy czegoś bardzo chcemy, zapominamy, że możemy rozmawiać. A kiedy zaczynamy rozmawiać, świat staje się bezpieczniejszy i ciekawszy.”

W tym momencie Puszek zrozumiał, że prawdziwym skarbem nie była sama muszelka, ale to, czego się nauczył: że ma moc rozmawiania, że może dzielić się uczuciami i że razem z mamą może wymyślać nowe zabawy, które są bezpieczne i zabawne.

Zakończenie: Te chwile, gdy świat się uspokaja.

Kiedy noc zapadła i fale kołysały plażę, Puszek leżał już w swoim łóżeczku, a muszelka leżała pod poduszką jak mały przyjaciel. Mama pocałowała go w czoło i powiedziała szeptem: „Dobra noc, króliczku. Jestem dumna z tego, jak potrafisz mówić o swoich uczuciach. Jutro znowu pobawimy się na plaży.” Puszek zamknął oczka z uśmiechem. Jego serduszko było spokojne. Wiedział, że potrafi być odważny nie tylko wtedy, kiedy biega i skacze, ale i wtedy, kiedy mówi, co czuje, i słucha innych.

Puszek przeszedł przez trzy ważne próby. Najpierw spróbował być szybki i zignorować zakaz — skończyło się płaczem i mokrym futerkiem. Potem próbował przekonywać i obiecywać — skończyło się tym, że znów poczuł się źle. W trzeciej próbie użył wyobraźni, rozmowy i współpracy — i wtedy zdobył to, czego chciał, w sposób bezpieczny i radosny. To była prawdziwa przemiana. To była mała magia, która wydarza się, kiedy ktoś posłucha i ktoś inny powie, co w sercu.

Gdy noc głęboko wypełniła niebo, a gwiazdki przytuliły się do siebie, Puszek miękko zasnął. Muszelka leżała obok niego jak małeńki lampion, przypominając mu, że ma w sobie siłę, by rozmawiać, prosić i wymyślać. Jeśli kiedyś znów poczujesz, że chcesz tupnąć lub krzyknąć — przypomnij sobie Puszkę i trzy jego próby. Możesz spróbować inaczej: wziąć oddech, powiedzieć, co czujesz i wymyślić zabawę, która sprawi radość wszystkim.

Dobra noc. Pomyśl dziś o tym, jakimi pomysłami podzielisz się jutro na swojej plaży — w swojej głowie lub na wyobrażonej piaskowej ścieżce. Możesz być jak Puszek: ciekawy, odważny i myślący. I pamiętaj — zawsze możesz porozmawiać z kimś, kto cię kocha.

Koniec.