

Dobrusek i sekret spokojnego oddechu

W Zaczarowanym Lesie Mądrości panował ciepły, letni poranek. Słońce rozciągało złote promienie nad koronami drzew, a ptaki śpiewały swoje poranne piosenki. W powietrzu unosił się zapach rosy i mięty, a liście szeleściły cicho jakby szeptały sekrety nocy.

Lisek Dobrusek właśnie planował wyprawę na Polankę Zgody, by nazbierać kwiatów do swojej pachnącej kolekcji. Zielona chustka powiewała mu na szyi, a biały plecak z żółtym pamiętnikiem był już gotowy do założenia.

Ale kiedy tylko sięgnął po mapę, jego łapki zadrżały. Na papierze, który tak starannie rysował zeszłej jesieni, pojawiły się dziwaczne, poplątane kreski. Ktoś ją zniszczył!

– KTO TO ZROBIŁ?! – krzyknął tak głośno, że nawet wróbelek, drzemiący na gałęzi starego drzewa, zerwał się gwałtownie i zniknął między liśćmi.

Lisek krzyczał i tupał, a jego rude futerko aż drżało z emocji, jakby ogień przeszedł przez jego wnętrze.

– TO BYŁ MÓJ PLAN! MOJA MAPA! – krzyczał dalej, a echo niesło jego głos aż po Zarośnięte Wrzosowisko.

Nagle zza paproci, które szeptały coś między sobą, wychyliła się Żabka Fajtłapka w różowej czapeczce.

– Oj... to... to... to chyba ja... – szepnęła nieśmiało. – Przepraszam... chciałam tylko narysować skróty, żeby szybciej dojść do Pluskającego Bagienska...

Ale Dobrusek był zbyt rozgniewany, żeby słuchać. Krzyczał i krzyczał, aż w końcu... sam się przestraszył własnego głosu. Serduszko biło mu jak oszalałe, a w brzuszku zrobiło się dziwnie – jakby ktoś zawiązał tam ciasny supełek.

Nie zastanawiając się długo, pobiegł do Dębu Mądrości – drzewa tak starego, że znało sny wiewiórek i sekrety nocnych sów.

Sówka Wiedzulka właśnie czytała książkę w swojej bibliotece, gdy do środka wpadł zdyszany Dobrusek.

– Sówko! Co się dzieje? Czemu nie umiem przestać krzyczeć?

Sówka spojrzała na niego znad różowych okularów.

– A co czujesz w środku, Lisku? – zapytała łagodnie.

– Gorąco! I jakby coś się we mnie gotowało! – odpowiedział Dobrusek, tuląc do siebie ogonek jak kocyk.

– A gdybyś miał ten wrzątek przelać do kubeczka... co by pomogło, żeby się ostudził?

Lisek zastanowił się.

– Może... dmuchanie? Albo zimna woda z porannej rosy?

– Spróbujmy z dmuchaniem – uśmiechnęła się Sówka, sięgając po swój ulubiony czajniczek w kształcie muszli. – Usiądź wygodnie, weź głęboki wdech... a potem długi, spokojny wydech. Tak jakbyś chciał ostudzić kubek herbatki malinowo-miodowej.

Lisek zamknął oczy. Wziął jeden głęboki wdech... i długi wydech. Potem drugi... trzeci... Aż w końcu poczuł, jak w jego wnętrzu pojawia się cisza.

– To... działa – szepnął z niedowierzaniem.

– Emocje są jak fala – powiedziała Sówka. – Czasem przyplływają gwałtownie, ale Ty możesz nauczyć się pływać na nich.

Gdy wrócił na Polankę Zgody, Żabka Fajtlapka siedziała przy mchu, cichutko jakby czekała na przebaczenie.

– Przepraszam, że krzyczałem – powiedział Dobrusek. – Może... narysujemy nową mapę razem?

Żabka aż zapiszczała ze szczęścia i wskoczyła do kałuży, z której uniósł się zapach radości.

Tego wieczoru Lisek usiadł na Wietrznym Wzgórzu. Wiatr plątał mu chustkę, a niebo zaczęło zapalać swoje gwiazdy. Dobrusek wyjął pamiętnik i zapisał:

„Dziś nauczyłem się, że kiedy emocje krzyczą, najlepiej uspokoić je oddechem.”

Lisek zamknął pamiętnik, położył się na miękkiej trawie, otulił się ogonkiem jak kocykiem i zasnął... z uśmiechem.

Pytania do jutrzejszej rozmowy, które utrwalą sens bajki:

– Co najbardziej zdenerwowało Liska Dobruska?

– Co zrobił Lisek Dobrusek, żeby się uspokoić?

– Jak myślisz, co czuła Żabka Fajtlapka, gdy Dobrusek na nią krzyczał?

– Co Ty możesz zrobić, gdy następnym razem poczujesz złość?

Bajka powstała w oparciu o wyniki badań naukowych przeprowadzonych na **Uniwersytecie Stanforda**, w których sprawdzano wpływ krótkiego ćwiczenia oddechowego na emocje i reakcje fizjologiczne u dzieci w wieku szkolnym.