

Magiczna kuleczka

(zaniżona samoocena, ćwiczenie asertywności)

Bolesława Nawrocka

W lesie, przy małej polanie stało kilka domków. Mieszkały w nich zajączki. Wszystkie zajęcze rodziny bardzo dobrze się znały i przyjaźniły ze sobą. Rodzice często spotykali się na pogawędkach przy marchewkowym soczku, a dzieci bawiły się w tym czasie na leśnej polance. W jednym z tych małych, ślicznych domków mieszkała rodzina Zajączkowskich. Tata, mama, ich córeczka Nika i maleńki synek Gacuś. Nika pomagała swej mamie w opiece nad braciszkiem i zabawiała go, gdy tylko zapłakał. W swoim pokoju na górze miała mnóstwo zabawek, ale bawiła się nimi sama, bo Gacuś był jeszcze za mały. Wszystkie zajączki z polany chodziły do Leśnego Przedszkola, a niektóre do Szkoły Mądrej Pani Sowy. Nika nie chodziła nigdzie, ale nie martwiła się tym wcale. Cieszyła się, że nie musi tak jak inne zajączki codziennie wychodzić z domu i spotykać się z innymi zwierzątkami. Ona najlepiej czuła się w towarzystwie swoich rodziców oraz babci i dziadka, którzy opiekowali się nią, gdy rodzice szli do pracy. Nieraz słyszała od nich:

- Kochanie, idź pobaw się z innymi dziećmi!
- No, powiedz pani jak masz na imię?
- Powiedz, ile ty masz lat?

Wtedy zwykle stawała nieruchomo, spuszczała głowę i uparcie milczała.

Myślała, że ta obca pani Szaraczkowa, która jej się tak przygląda zaraz zacznie zachęcać ją, aby pobawiła się z jej córeczką. A przecież ona jej wcale nie zna.

A na dodatek pani tak zachwyca się swą pociechą, tym ślicznym, mądrym i tak rozgadanym zajączkiem, że Nika czuje się jeszcze gorzej. Myśli, że jest brzydsza od innych zajączków, nie umie tylu różnych rzeczy, które inne dzieci poznały w Leśnym Przedszkolu. Trzyma się kurczowo babcinej łapki i na pewno nic już nie powie.

Jeszcze bardziej jest jej przykro, gdy mama albo babcia mówią do niej, że jest takim Szaraczkim – gacją.

Pewnego razu rodzinę Zajączkowskich odwiedzili kuzyni Królikowscy z dziećmi. Nika swoim zwyczajem stanęła zawstydzona, nic nie mówiąc, a króliczki wzajemnie się przekrzykując rzuciły się do jej zabawek. Dzieci zachęcały ją do wspólnej zabawy, Nika bawiła się z nimi, ale we wszystkim się im podporządkowała. Bała się sprzeciwić, nawet gdy Królinka rozrzucała po podłodze jej ulubione lalki Barbie. Mama Królikowska cieszyła się, że jej dzieci są takie śmiałe i radosne, uważała też, że Nika to taka gacja, która pewnie nie poradzi sobie w szkole.

Po ich wyjeździe smutna poszła na górę. A tam straszny bałagan, wszystkie zabawki porozrzucane po całym pokoju. Na dodatek mama jej kazała po nich posprzątać.

Z rozpaczy rzuciła się z płaczem na tapczan.

- Dlaczego ich nie powstrzymałam?

- Przecież to moje zabawki, mogłam poprosić ich, żeby pomogli mi posprzątać! A ja im nic nie powiedziałam!

- Jestem od nich gorsza we wszystkim!

Zapadał już zmrok, a ona wciąż leżała zapłakana i nieszczęśliwa. Mała lampka oświetlała kącik, gdzie na półce siedział Stary Miś.

Była to zabawka jej mamy z dzieciństwa. Nika nie bawiła się nim, ale lubiła go bardzo. Miś wiedział, że to on jako najstarszy ze wszystkich zabawek musi jej pomóc. Żywo zsunął się z półki, z trudem wdrapał się na tapczan i delikatnie pogłaskał ją po główce.

- Nisiu, nie płacz. To ja twój Stary Miś! – szepnął do jej uszka.

Zdziwiona spojrzała na niego i przytuliła się do jego wytartego futerka.

- Och, dobrze, że jesteś – powiedziała.

- Ciesz się, że te króliczki zostawiły cię w spokoju i nie zrobiły ci żadnej krzywdy.

Magiczna kuleczka

(zaniżona samoocena, ćwiczenie asertywności)

Bolesława Nawrocka

- Też się cieszę! Ale musimy o tym właśnie porozmawiać – powiedział Miś.
- Misiu, ja tak się boję odezwać do innych zwierzątek, powiedzieć cokolwiek do nich, boję się, że nie będą chciały ze mną rozmawiać i bawić się. Myślę, że jestem od nich gorsza we wszystkim!
- Ależ, kochana Nisiu, ty nie jesteś gorsza od innych dzieci! – wykrzyknął Stary Miś.
- Spójrz, na swój obrazek, który rysowałaś dzisiaj z króliczkami! Jest ładniejszy od ich rysunków! I o wiele staranniej go pokolorowałaś! – powiedział.

Nika przyjrzała się uważnie rysunkowi.

- Chyba Miś ma rację – pomyślała.
- Masz zawsze porządek w swych zabawkach – ciągnął dalej Miś. – Pomagasz swej mamie, jesteś dzielnym zajączkiem!
- Tak, to prawda – przytaknęły inne zabawki. Nigdy nas tak nie traktujesz, jak te króliczki – dodały.
- Jesteśmy dumne z ciebie Nisiu! – powiedziały chórem zabawki.

Uśmiechnęła się wreszcie delikatnie. Pomyślała przez chwilę: Może zabawki mają rację, może nie jestem gorsza od innych zwierzątek.

- Ale pewnie, gdy znowu stanę przed nimi opuści mnie odwaga!

Stary Miś podszedł do Niki i powiedział:

- Weź tę magiczną kulkę – i podał jej szklaną, różową kuleczkę.
- Gdy będziesz czuła się samotna wśród innych wesołych zwierząt, ta kulka doda ci odwagi, przypomni ci, że masz przyjaciół, którzy są dumni właśnie z ciebie.

Nika schowała kuleczkę do kieszeni. Poczuła się znacznie lepiej. Pomyślała, że teraz może być jej łatwiej.

Wkrótce nadszedł dzień, gdy razem z innymi zwierzętami poszła do Szkoły Mądrej Pani Sowy. Jak zwykle stanęła z boku, nieśmiało im się przyglądając. Nikogo z nich nie знаła, a na dodatek mama musiała wyjść z klasy. Ogarnął ją paniczny strach, ale wiedziała, że w piórniku ma kolorową kuleczkę. Pani Sowa posadziła ją w ławce z jakimś zajączkiem, który wcale na nią nie patrzył. Wyjęła z piórnika magiczną kulkę i kurczowo trzymała ją w łapce.

Pierwsza lekcja dobiegła końca i Nika pomyślała, że nic strasznego się nie stało. Zwierzątka radośnie wybiegły na boisko. Ona wolno poszła za nimi. Stanęła z dala od grupki wesoło kicających zajączków i wtedy zobaczyła, że zajączek, z którym siedziała w ławce stoi z boku i żałośnie popłakuje. Nie zastanawiała się długo, podeszła do niego i powiedziała:

- Nie płacz zajączku! – Ja mam na imię Nika, a ty?
- Kłapouszek – wychlipał.
- Chodź Kłapouszku, pobawimy się razem! – podała mu łapkę i razem

poszli na boisko.

Następnego dnia rażniej już szła do szkoły. Wiedziała, że w klasie ma znajomego Kłapouszka. Może dziś też kogoś pozna? Ma w kieszonce magiczną kulkę, która dodaje jej odwagi!

Na lekcji zajączki miały narysować swoją rodzinę. Nisia bardzo się starała.

Pani Sowa pokazała jej rysunek całej klasie. Pochwaliła ją, że wykonała go bardzo starannie.

Tego dnia Mama Zajączkowska powiedziała do Niki:

- Jestem dumna z ciebie córeczko!

Nika uśmiechnęła się radośnie. Magiczna kuleczka pomogła jej zrozumieć, że nie jest gorsza od innych i wokół niej są też inne samotne zajączki czekające na taką kuleczkę, która doda również im odwagi.