

Magdalena Boćko-Mysiorska

KANAPKA Z CHMUR

O EMOCJACH, KTÓRE FRUWAJĄ W GŁOWIE



RELACJA | KOMUNIKACJA | POROZUMIENIE | ROZWÓJ

KUBA I MAJA

NA WYSPIE ZAZDROŚCI

W niedzielny poranek Kuba z zapalem malował na wielkim arkuszu papieru. Wziął pędzel i zanurzył go w niebieskiej farbie, rysując ogromne fale na oceanie. Na środku narysował mały statek z żaglem w kształcie smoka. Miał wielkie plany – chciał stworzyć swoją własną mapę skarbów pełną tajemniczych wysp, piratów i ukrytych złotych skrzyń.

– To będzie moja najlepsza mapa! – powiedział do siebie z zachwytem, przyklejając w rogu małą naklejkę przedstawiającą kompas.

W tym momencie drzwi do jego pokoju uchyliły się, a do środka wpadła jego trzyletnia siostra Maja. Miała na sobie różową piżamę w jednoróżce i trzymała w ręku pluszowego misia. Jej małe stóпки wesóło uderzały o podłogę, gdy podbiegła do biurka Kuby.

– Co robisz? – zapytała, próbując sięgnąć po pędzel.

Kuba zmarszczył brwi i odsunął się od niej.

– Maluję mapę skarbów. To coś dla starszych dzieci, nie możesz tego dotykać.

Maja spojrzwała na brata wielkimi oczami i sięgnęła po farby.

– Ja też maluję! – zawołała z uśmiechem, chwytając tubkę z żółtą farbą.

– Maja, nie! – krzyknął Kuba, wyrywając jej farbę z rąk. – Zawsze musisz wszystko psuć!

Dziewczynka zaczęła płakać. Głośny płacz szybko przyciągnął uwagę mamy, która weszła do pokoju z wyrazem zmęczenia na twarzy.

– Co się dzieje? – zapytała, biorąc Maję na rękę.

– Bo ona zawsze mi przeszkadza! – powiedział Kuba z irytacją. – I wszyscy się nią zajmują, a mną nie. Jak ja coś potrzebuję, to muszę wszystko robić sam! – Jego głos stawał się coraz głośniejszy.

Mama westchnęła i usiadła obok syna.

– Kuba, widzę, że jesteś zdenerwowany. Czy to dlatego, że czujesz, że więcej czasu poświęcamy Mai?

Kuba spuścił głowę i wzruszył ramionami.

– Może... Zawsze wszyscy jej pomagacie. A ja muszę robić wszystko sam – wymamrotał.

Mama przytuliła go lekko i spojrzała mu w oczy.

– Kuba, Maja potrzebuje naszej pomocy w wielu rzeczach. Ale to nie znaczy, że ty jesteś mniej ważny. Chciałabyś spędzać w tygodniu więcej czasu tylko ze mną i tylko z tatą? Możemy to zaplanować i wpisać w kalendarz.

– Taaak! – krzyknął z entuzjazmem chłopiec.

– Wspaniale, jesteście umówieni. – zapowiedziała mama.

Kuba spojrział na Maję, która wtuliła się w mamę i patrzyła na niego wielkimi, zaszklonymi oczami.

– No dobra, możesz ze mną malować – westchnął. – Ale nie możesz dotykać mojej mapy.

Mama uśmiechnęła się.

– Wiesz co? Może Maja zrobi swoją własną mapę? Możesz być jej przewodnikiem. To będzie wasza wspólna przygoda.

Kuba przez chwilę się wahał, ale widząc, że Maja przestała płakać i patrzy na niego z nadzieją, w końcu wziął głęboki oddech.

– Dobra. Ale tylko jeśli będzie malowała na swojej kartce. – Wyciągnął pustą kartkę z szuflady i położył ją na stole.

Maja rozpromieniła się i klasnęła w dłonie.

– Malować skarb! – zawołała radośnie.

Kuba podał jej mały pędzel i czerwoną farbę.

– Dobra, możesz narysować wyspę, góry, albo co tam chcesz. Ale pamiętaj, żeby zaznaczyć, gdzie jest skarb.

Maja wzięła się do pracy, a Kuba znowu skupił się na swojej mapie. Po chwili zerknął na jej rysunek i zauważył, że rysuje wielkie koło z promieniami.

– Co to jest? – zapytał z ciekawością.

– To słońce! – odpowiedziała z zachwytem Maja. – A skarb jest tutaj! – Wskazała na małą kropkę obok.

Kuba uśmiechnął się lekko.

– Hm... Słońce na wyspie? Dobra, ale ja muszę mieć smoka, który pilnuje twojego skarbu.

Dziewczynka otworzyła szeroko oczy.

– Smoka? To narysuj mi!

Kuba pokręcił głową, ale wziął pędzel i zaczął rysować smoka obok jej słońca. Gdy skończył, Maja była zachwycona.

– Smok pilnuje skarbu! – powiedziała z radością.

Gdy mama spojrzała na ich wspólne dzieło, uśmiechnęła się.

– Wygląda na to, że razem stworzyliście coś naprawdę wyjątkowego. Wspólna zabawa wcale nie musi być taka zła.

Kuba zerknął na Maję, a potem na swoją mapę.

– No tak, wyszło fajnie – potwierdził, uśmiechając się do siebie.

Maja przytuliła swojego misia, ziewnęła i wtuliła się w poduszkę.

– Kubuś, lubię cię – powiedziała cicho, zanim zamknęła oczy i zasnęła z uśmiechem na twarzy.

Mama pocałowała Maję w czoło, a potem spojrzała na Kubę.

– To był długi poranek, co? Może pójdziemy do kuchni, żeby chwilę porozmawiać?

Kuba kiwnął głową, był ciekawy, co mama chce mu powiedzieć. Usiadł przy stole, a tata do nich dołączył.

– Kuba, widzimy, że czasem czujesz, że Maja zajmuje dużo naszej uwagi – zaczął tata spokojnie. – I to jest normalne, bo ona jest jeszcze mała i potrzebuje pomocy w wielu sprawach.

Mama uśmiechnęła się do Kuby.

– Ale wiemy też, jak ważny jesteś dla nas. I dlatego chcemy zrobić coś, żebyś miał więcej czasu tylko z nami, sam na sam.

Kuba spojrzał na rodziców zaskoczony.

– Naprawdę? Jak to?

Tata sięgnął po kalendarz, który leżał na blacie kuchennym.

– Ustaliliśmy, że co tydzień jedno z nas będzie spędzało z tobą czas tylko we dwoje. Może to być godzina wspólnego grania, wyjście na rower, albo nawet twoja ulubiona pizza w parku. A co tydzień razem wybierze-
my, co chcesz robić.

Kuba uśmiechnął się szeroko.

– Serio? To by było super! Mogę sam wybierać, co robimy?

– Oczywiście – odpowiedziała mama. – Zapišemy to w kalendarzu, żebyśmy o tym pamiętali. Ty jesteś dla nas równie ważny, jak Maja.

Kuba poczuł ciepło w sercu, słysząc te słowa.

– To ja chcę zacząć od wieczoru z pizzą! A może zagramy w coś nowego?

Rodzice zaśmiali się i zapisali plan na pierwszą wspólną godzinę 1:1.

– To umowa! – powiedział tata.

Kuba, zadowolony i pełen nowych pomysłów na wspólne chwile, wrócił do swojego pokoju. Gdy kładł się do łóżka, pomyślał, że może życie z Mają u boku wcale nie jest takie trudne – zwłaszcza kiedy wie, że rodzice mają też czas tylko dla niego. Zasnął z uśmiechem, marząc o tym, jak będą razem odkrywać kolejne przygody.

Co dzieci mogą zrobić, aby radzić sobie z zazdrością i uczyć się współpracy z rodzeństwem:

1 **PODZIEL SIĘ SWOIMI UCZUCIAMI**

Jeśli czujesz zazdrość, spróbuj powiedzieć o tym rodzicom lub rodzeństwu. Na przykład: „Czuję się smutny, bo chciałbym mieć

więcej czasu z mamą” albo „Chciałbym, żebyśmy zrobili coś razem”.

2 ZNAJDŹ COŚ WSPÓLNEGO

Spróbuj zaprosić rodzeństwo do wspólnej zabawy, jeśli masz na to ochotę, na przykład: „Możemy razem zbudować coś z klocków?” albo „Chcesz mi pomóc narysować mapę skarbów?”. Wspólna zabawa pomaga lepiej się zrozumieć.

3 POPROŚ O CZAS Z RODZICAMI

Jeśli czujesz, że potrzebujesz więcej uwagi, zapytaj rodziców: „Czy możemy побыć razem tylko my dwoje? Może zrobimy coś fajnego?”. Rodzice zrozumieją i znajdą dla ciebie czas.

4 WYMYŚL COŚ DLA MŁODSZEGO RODZEŃSTWA

Jeśli młodsze rodzeństwo przeszkadza ci w zabawie, możesz zaproponować mu coś do zrobienia, np.: „Narysuj coś na swojej kartce”. Pamiętaj jednak, że to rodzice są odpowiedzialni za malucha – poproś ich o pomoc, jeśli tego potrzebujesz.

5 PAMIĘTAJ, ŻE KAŻDY JEST WAŻNY

Pamiętaj, że rodzice kochają każde z was wyjątkową miłością, nawet jeśli młodsze rodzeństwo wymaga więcej uwagi. Spróbuj pomyśleć o tym, co fajnego możesz robić, kiedy masz czas dla siebie.

6 ZAPROONUJ WSPÓLNE CHWILE Z RODZICAMI

Możesz zaproponować rodzicom i rodzeństwu coś, co możecie zrobić wspólnie. Na przykład: „Możemy zagrać w coś wszyscy razem?” albo „A może pójdziemy na spacer i weźmiemy rowery?”.
