GRZEGORZ GLINKA



CO SKRYWA ZIELONY KAPTUR?

Wielkie emocje małego Juliana

GRZEGORZ GLINKA

CO SKRYWA ZIELONY KAPTUR?

Wielkie emocje małego Juliana

2026

© Grzegorz Glinka, 2026

ISBN 978-83-980478-5-2

Spis treści

Wstęp 7
Instrukcja obsługi tej książki 10
Niewidzialna niteczka 12
O lęku przed rozłąką 12
Czerwony wulkan 19
O złości 19
Iskierki w nogach 26
O ekscytacji 26
Zielona plama 33
O wstydzie 33
Pusta kieszeń 41
O smutku 41
Krzywy nosek 48
O wstręcie 48
Wysokie skrzydła 55
O dumie 55
Skrzynka dziadka 61
O frustracji i cierpliwości 61
Ciepły kocyk babci 68
O żalu i tęsknocie 68
Złote pióra i kłujące serce 75
O zazdrości i poczuciu niesprawiedliwości 75
Ciężki kamyk w kieszeni 83
O kłamstwie i poczuciu winy 83

Test na boisku ... 91
O presji grupy i lęku przed odrzuceniem ... 91
Zielona kryjówka ... 98
O współczuciu i przełamywaniu obojętności ... 98
Supły w brzuchu i uciekające myśli ... 105
O paraliżującym stresie i presji oczekiwań ... 105
Pęknięte zaufanie ... 113
O zdradzie przyjaciela i stawianiu granic ... 113
Mydlana bańka ... 120
O poczuciu przeciętności i sile bycia sobą ... 120
Hałas w głowie ... 129
O przebodźcowaniu i szukaniu wewnętrznej ciszy ... 129
Nowa skóra ... 137
O dorastaniu i własnym stylu ... 137
Inicjacja serca ... 145
O motylach w brzuchu i sile, która rodzi się z odmowy ... 145
Puste krzesło ... 154
O stracie, pożegnaniu i najcenniejszym dziedzictwie ... 154
Własna ścieżka ... 162
O odwadze i prawie do własnych wyborów ... 162
Presja i granice ... 171
O asertywności i sile płynącej z mówienia „nie” ... 171
Własny grosz ... 179
O wartości pracy i pierwszej samodzielności ... 179
Zmęczenie materiału ... 187
O odpuszczaniu, regeneracji i słuchaniu samego siebie ... 187
Ostatni dzwonek ... 194
O pożegnaniach, wdzięczności i nowych początkach ... 194
Nowy adres ... 201
O samotności, oswajaniu ciszy i własnym miejscu ... 201

Pokora 211
O pokorze, przyjmowaniu błędów i nauce od innych 211
Fascynacja 219
O wspólnym języku i sile wartości 219
Spełnienie 227
O owocach pracy i sile prawdy 227
Bezpieczeństwo 236
O zrzuceniu pancerza i sile bezbronności 236
Poczucie odpowiedzialności 243
O nowym życiu i fundamentach pod bezpieczny dom 243
Wybaczenie 250
O zrzuceniu ciężaru przeszłości 250
Narodziny 259
O miłości bez granic i domknięciu drogi 259
Podsumowanie 268
Razem możemy więcej 268
O autorze 270
Złota nitka wdzięczności 272
Kapsuła Czasu dla Duszy 274

Wstęp

List do Dużego Człowieka

(Przeczytaj, zanim otworzycie pierwszy rozdział)

Drogi Dorosły!

Trzymasz w rękach książkę, która powstała z wielkiej miłości i głębokiego podziwu dla małego człowieka. Kiedy na świecie pojawia się dziecko, wkracza ono w potężny, nieznany świat. Ale jest też druga rzeczywistość – ta, którą maluch nosi głęboko w sobie, w swoim sercu i swoim ciele.

Świat dziecięcych emocji bywa dla nas, dorosłych, wielką zagadką. Często stajemy bezradni wobec wulkanów złości, gęstych chmur smutku czy nagłego chowania się pod zielony

kaptur strachu. **Ta książka nie jest podręcznikiem do tresury.** Nie znajdziesz tu magicznych zaklęć, które sprawią, że Twoje dziecko z dnia na dzień stanie się idealnie „grzeczne".

Ta książka to tłumacz. Ma pomóc Tobie usłyszeć to, czego Twoje dziecko nie potrafi jeszcze ubrać w słowa, a co krzyczy poprzez skrzywiony nosek, rzucony młotek czy płacz na przedszkolnej ławce. Pokazuje, że każde zachowanie dziecka to komunikat o jego wewnętrznym stanie.

Usiądź wygodnie. Przytul swojego małego Skrzata. Ta historia to Wasz bezpieczny, wspólny Przystanek.

List do Małego Skrzata

(Przeczytaj dziecku na głos)

Cześć, Mały Skrzacie!

Czy wiesz, że Twoje serduszko i Twój brzuch to najbardziej magiczne miejsca na świecie? Czasami jest w nich tak ciepło i jasno, jakby świeciło tam małe słońce. A czasem robi się tam ciemno, zimno i potwornie głośno, jak podczas wielkiej burzy z piorunami.

Poznaj Juliana. Julek ma trzy lata (a potem cztery, pięć i sześć,

aż w końcu stanie się dorosłym mężczyzną, tak jak Twój tata czy dziadek), nosi zieloną bluzę z kapturem i... **czuje dokładnie to samo co Ty.** Czasami się boi, czasem wybucha jak wulkan, a czasem jego nosek wykrzywia się od obrzydzenia na widok brukselki.

Chcę Ci powiedzieć coś bardzo ważnego: **masz pełne prawo czuć to wszystko.** Wszystkie Twoje emocje są dobre i potrzebne w całym Twoim życiu. Ta książka jest o tym, jak wielkim, mądrym i dzielnym odkrywcą jesteś każdego dnia.

Ruszajmy razem w drogę!

Grzegorz Glinka

Instrukcja obsługi tej książki

(Drogi Rodzicu, oto 4 proste zasady, które zamienią wspólne czytanie w fascynującą podróż)

1. **Pozwól na przerwę w locie.** Kiedy czytasz opowiadanie, a Twoje dziecko nagle zacznie zadawać pytania, wiercić się lub zapragnie schować głowę pod własny koc – nie uciszaj go i nie czytaj na siłę do końca. Emocje bohatera mogą rezonować w jego ciele tu i teraz. Zatrzymaj się. Podążaj za dzieckiem. Książka nie ucieknie.

2. **Nie bój się „Przystanków na rozmowę".** Po każdej bajce znajdziesz specjalną sekcję. Pytania dla dziecka nie są szkolnym sprawdzianem z treści! Mają otworzyć przestrzeń do Waszych własnych wspomnień. Z kolei „Wskazówki dla Opiekuna" to Twoja tajna broń – krótka, psychologiczna ściągawka,

która pomoże Ci zrozumieć, dlaczego ciało i mózg malucha reagują w tak gwałtowny sposób.

3. **Legalne chowanie pod kaptur.** Jeśli podczas czytania o strachu lub smutku Twoje dziecko założy bluzę z kapturem lub zasłoni oczy, powiedz mu: *„To wspaniale. Masz prawo się schować. Ja posiedzę obok i poczekam na Ciebie”*. Ta książka uczy, że trudne stany można bezpiecznie przeżyć, a nie przed nimi uciekać.

4. **Wielka Mapa Podróży.** Używajcie Spisu Treści na początku książki jak prawdziwego przewodnika. Przed rozpoczęciem czytania możecie wspólnie zerknąć na listę rozdziałów i sprawdzić, jaką nową emocję dzisiaj wspólnie odkryjecie w Waszej podróży.

Niewidzialna niteczka

O lęku przed rozłąką

W krainie zwanej Szumiącym Gajem, gdzie poranna rosa osiadała na liściach niczym drobne kryształki, mieszkał mały skrzat o imieniu Julian. Julek miał miękkie, wiecznie rozczochrane kasztanowe włosy, kilka jasnych piegów na nosie i ulubioną zieloną bluzę z kapturem, z którą prawie nigdy się nie rozstawał. Jego świat był bezpieczny, ciepły i pachniał domowym ciastem z jabłkami, które mama piekła w każdy piątek. Wszystko w jego życiu miało swoje stałe, spokojne miejsce.

Jednak pewnego ranka słońce wstało jakby odrobinę szybciej, a mama zamiast przygotować Julkowi klocki w salonie, podała mu mały plecak. Miała na sobie buty wyjściowe i ciepły, łagodny uśmiech, ale w jej oczach chłopiec dostrzegł coś nowego.

– Dzisiaj jest ten ważny dzień, Julku – powiedziała cicho, kucając przy nim. – Ruszamy do Kolorowej Polany. To niezwykłe miejsce, w którym inne małe skrzaty uczą się bawić i poznają sekrety, jakich pełen jest nasz świat.

Julek poczuł, jak w jego małym brzuszku nagle zakręcił się zimny, nieprzyjemny wiaterek. Kiedy doszli pod wielkie, drewniane drzwi Kolorowej Polany, zza których dobiegały głośne śmiechy, krzyki i dźwięki uderzających o siebie zabawek, ten wiaterek zamienił się w prawdziwą burzę. Chłopiec kurczowo zacisnął palce na dłoni mamy. Poczuł, jak jego serce zaczyna bić mocno i szybko, niczym uwięziony w klatce ptaszek.

– Mamo, ja nie chcę... – szepnął, a do oczu napłynęły mu pierwsze, gorące łzy. – Chcę wrócić do naszego domu. Nie zostawiaj mnie tutaj.

Wtedy drzwi się otworzyły i stanęła w nich pani Emilia – opiekunka o oczach tak dobrych, że przypominały ciepłe, letnie popołudnie. Wyciągnęła do niego rękę, ale Julek schował się za plecy mamy, naciągając zielony kaptur głęboko na uszy. Czuł ogromny, paraliżujący strach. Wydawało mu się, że jeśli mama puści jego dłoń i odejdzie, to cały jego bezpieczny świat po prostu zniknie.

Mama ukucnęła raz jeszcze, objęła go mocno i pozwoliła, by jego łzy wsiąkały w jej ramię. Nie poganiała go. Nie mówiła, że to nic takiego. Wiedziała, że jej synek przeżywa właśnie

największy sztorm.

– Julku, spójrz na mnie – powiedziała łagodnie, odsuwając kaptur z jego czoła. – Wiem, że się boisz. Ten strach oznacza tylko jedno: że bardzo mocno się kochamy. Ale chcę Ci zdradzić pewien sekret, który poznałam, gdy sama byłam małym skrzatem.



Chłopiec pociągnął nosem i spojrzał na nią uważnie.

– Widzisz... – mama położyła swoją ciepłą dłoń na jego piersi, dokładnie tam, gdzie serce wciąż biło w szalonym rytmie. – Kiedy dwoje ludzi kocha się tak mocno jak my, między ich sercami splata się niewidzialna, srebrna niteczka. Ona jest utkana z miłości i jest tak silna, że nic na świecie nie potrafi jej zerwać.

Julek spojrzał na swoją klatkę piersiową, jakby naprawdę próbował dostrzec lśniący sznurek.

– Kiedy wejdziesz do tej sali, a ja pójdę do swojej pracy, ta niteczka zacznie się rozciągać – kontynuowała mama, uśmiechając się ciepło. – Będzie szła za mną przez ulice, zakręty i place, ale jej drugi koniec zawsze, przez cały dzień, będzie przyczepiony do Twojego serduszka. Za każdym razem, gdy poczujesz tęsknotę albo strach, możesz mocno przycisnąć dłoń do piersi i pomyśleć o mnie. Ja poczuję lekkie szarpnięcie na drugim końcu i wyślę Ci tą niteczką najcieplejszy uścisk.

Julek popatrzył na panią Emilię, potem na mamę. Zimny wiaterek w brzuszku wciąż trochę dmuchał, ale lśniąca, srebrna niteczka dała mu coś, czego bardzo potrzebował – kotwicę.

– I ona się nie zerwie? Nawet jak pójdziesz bardzo daleko? – zapytał cichutko.

– Nigdy – zapewniła mama, dając mu całusa w sam czubek

nosa. – Miłość nie zna odległości, synku.

Julian wziął głęboki oddech. Powoli puścił dłoń mamy i zrobił trzy małe kroki w stronę pani Emilii. Kiedy drzwi sali zamknęły się za nim, odwrócił się i natychmiast położył rączkę na piersi. Zamknął oczy. Gdzieś głęboko w środku, pod zieloną bluzą, poczuł delikatne, ciepłe drżenie. Wiedział, że mama jest na drugim końcu. Strach zaczął powoli ustępować miejsca ciekawości, a na stoliku czekał już wolny zestaw pięknych, drewnianych klocków.

Morał: Lęk przed rozłąką z kimś, kogo kochamy, bywa ogromny i potrafi odebrać całą radość. Pamiętaj jednak, że prawdziwa bliskość nie zależy od tego, czy widzicie się w danej chwili. Miłość to niewidzialna więź, która łączy Wasze serca bez względu na to, jak daleko od siebie jesteście. Kiedy czujesz strach przed samotnością, zamknij oczy i pamiętaj o niteczce, która zawsze łączy Cię z bezpiecznym domem.

🛑 Przystanek na rozmowę

👧 Dla Ciebie:

1. Jak myślisz, dlaczego Julek tak bardzo bał się wejść do nowej sali i dlaczego naciągnął kaptur na uszy?

2. Czy Tobie też zdarzyło się kiedyś poczuć taki „zimny wiaterek” w brzuszku, kiedy musiałeś pożegnać się z mamą lub tatą?

3. Gdybyś miał wyobrazić sobie swoją niewidzialną niteczkę łączącą Cię z rodzicami, z czego byłaby zrobiona i jak by wyglądała?

👥 Dla Rodzica / Opiekuna:

- **Zrozumieć Juliana:** Lęk separacyjny u trzyletniego dziecka to jeden z najtrudniejszych momentów adaptacyjnych. Dla malucha czas i odległość są pojęciami abstrakcyjnymi – wyjście rodzica z pola widzenia podświadomie interpretuje jako ostateczne porzucenie. To całkowicie naturalna i biologicznie uzasadniona reakcja obronna.

- **Wskazówka narzędziowa:** Nigdy nie umniejszaj lęku dziecka słowami: „Nie ma się czego bać, przecież zaraz wrócę". Zamiast tego uznaj jego uczucia i pokaż, że je rozumiesz („Widzę, że się boisz i jest Ci smutno"). Wykorzystaj zawarty w bajce koncept „niewidzialnej niteczki" lub stwórzcie własny rytuał (np. narysujcie małe serduszko pisakiem na nadgarstku dziecka i swoim, mówiąc, że to „baza do przesyłania buziaków"). To daje dziecku realne poczucie bezpieczeństwa i bliskości podczas rozłąki.

Czerwony wulkan

O złości

Kolorowa Polana z każdym dniem stawała się dla Juliana miejscem coraz bardziej oswojonym. Chłopiec polubił już radosny gwar w sali, zapach soku malinowego do podwieczorku i wielki, wzorzysty dywan, na którym leżały setki kolorowych klocków. Julek najbardziej na świecie lubił budować. Potrafił całymi godzinami siedzieć w swoim zielonym kapturze, marszczyć mocno czoło i z precyzją układać jeden klocek na drugim.

Tego dnia miał wielki plan. Postanowił zbudować najwyższą wieżę, jaka kiedykolwiek stanęła w przedszkolu. Miała mieć garaże na dole, lśniące czerwone dachy w środku i wysokie wieżyczki na samym szczycie. Julek pracował w skupieniu. Wieża rosła i rosła, sięgając już prawie do ramion chłopca. Julian uśmiechnął się szeroko, czując ogromną radość. Został

mu już tylko jeden, ostatni złoty klocek, który miał ozdobić sam wierzchołek.

W tym samym momencie przez salę przebiegał inny chłopiec, Staś, który udawał głośnego, pędzącego smoka. Staś nie zrobił tego specjalnie – po prostu potknął się o leżącą na dywanie maskotkę, stracił równowagę i z impetem wpadł prosto na budowlę Juliana.

Trzask! Wieża zachwiała się i w ułamku sekundy rozsypała na setki drobnych kawałków, które potoczyły się we wszystkie strony sali.

W Julku nagle coś pękło. W ułamku sekundy cała radość zniknęła, a w jej miejsce wlało się coś zupełnie innego. Poczuł, jak jego policzki robią się nienaturalnie gorące, a uszy wręcz parzą. W jego brzuchu, tam gdzie jeszcze chwilę temu było przyjemnie i spokojnie, nagle obudził się wielki, huczący i wściekły wulkan, który zaczął pompować do jego rąk i nóg gorącą, czerwoną lawę.

Chłopiec zacisnął mocno pięści, aż pobielały mu kostki. Jego oddech stał się szybki, głośny i rwany. Spojrzał na Stasia, który zbierał się z podłogi i patrzył na niego zdezorientowany.

– Nienawidzę Cię! Jesteś głupi! – wrzasnął Julek z całych sił, a jego głos w ogóle nie przypominał głosu małego, spokojnego skrzata.



Zanim pani Emilia zdążyła podejść, Julek z tej wielkiej, potężnej wściekłości zamachnął się i rzucił trzymanym w dłoni złotym klockiem prosto w ścianę. Chciał kopać, krzyczeć, tupać i zniszczyć wszystko wokół, bo czerwona lawa całkowicie przejęła kontrolę nad jego małym ciałem.

Pani Emilia ukucnęła przed nim spokojnie, osłaniając go delikatnie przed resztą dzieci. Nie krzyczała na niego. Nie

ukarała go za brzydkie słowa. Poczekała chwilę, aż Julek głośno zapłakał ze zmęczenia tą wielką siłą, która nim miotała.

– Widzę, że w Twoim brzuszku wybuchł dziś ogromny, czerwony wulkan, Julku – powiedziała bardzo cichym, kojącym głosem. – Masz w sobie mnóstwo złości, bo Twoja piękna praca została zniszczona. Masz prawo być wściekły.

Julek pociągnął nosem, a łzy złości spływały mu po gorących policzkach.

– Staś to popsuł... – wykrztusił przez łzy.

– Staś się potknął, to był wypadek – wyjaśniła łagodnie pani Emilia. – Ale ta wielka złość, którą czujesz, jest teraz w Tobie i musimy pomóc Twojemu wulkanowi bezpiecznie ostygnąć, żeby ta lawa Cię nie parzyła. Pamiętaj, Julku: masz pełne prawo czuć złość, ale nie masz prawa krzywdzić innych ani niszczyć rzeczy.

Opiekunka wzięła głęboki, głośny oddech i pokazała chłopcu swoje dłonie.

– Twój wulkan potrzebuje teraz dużo powietrza, żeby zgasnąć. Zróbmy tak: wyobraź sobie, że ta złość to wielki, czerwony balon w Twoim brzuchu. Weź duży wdech nosem, a teraz wydmuchaj całe to gorąco w moją stronę, o tak... fffuuu...

Julek, choć wciąż drżał, spróbował zrobić to, co pani Emilia. Nabrał powietrza i dmuchnął z całych sił. Za pierwszym razem lawa wciąż mocno parzyła. Zrobili to drugi, trzeci i czwarty raz. Z każdym kolejnym, długim wydechem Julek czuł, że jego pięści same się rozluźniają, policzki robią się chłodniejsze, a huczący potwór w brzuchu powoli zasypia.

Kiedy wulkan całkowicie ucichł, Staś podszedł bliżej, trzymając w rączce złoty klocek, który Julek wcześniej rzucił o ścianę.

– Przepraszam, Julek. Potknąłem się. Pomogę Ci zbudować nową, jeszcze wyższą – powiedział cicho.

Julek spojrzał na klocki, potem na Stasia. Wulkan już nie działał. Skinął głową, zdjął zielony kaptur z głowy i usiadł z powrotem na dywanie. Zrozumiał, że złość bywa wielka i głośna, ale można ją bezpiecznie wydmuchać, a prawdziwi przyjaciele potrafią pomóc poskładać świat na nowo.

Morał: Złość jest jak wielki, czerwony wulkan, który wybucha w nas, gdy dzieje się coś przykrego lub niesprawiedliwego. Masz pełne prawo czuć się wściekły – to całkowicie normalne uczucie. Pamiętaj jednak, że złość nie daje Ci prawa do bicia, obrażania innych czy niszczenia zabawek. Kiedy czujesz, że zalewa Cię gorąca lawa, zatrzymaj się i spróbuj ją powoli wydmuchać, aż Twój wewnętrzny wulkan znowu bezpiecznie zaśnie.

🛑 Przystanek na rozmowę

👱 Dla Ciebie:

1. Co takiego stało się w sali, że w brzuszku Julka obudził się wielki, czerwony wulkan?

2. Jak reaguje Twoje ciało, kiedy jesteś bardzo zły? Robi Ci się gorąco, zaciskasz pięści, czy masz ochotę tupać?

3. Jaki jest Twój ulubiony sposób na to, żeby pomóc wewnętrznemu wulkanowi ostygnąć, kiedy czujesz, że zaraz wybuchniesz?

👥 Dla Rodzica / Opiekuna:

- **Zrozumieć Juliana:** Złość u trzyletniego dziecka ma charakter gwałtowny i czysto fizjologiczny. Niedojrzały układ nerwowy malucha pod wpływem frustracji (np. zniszczonej zabawki) zostaje zalany hormonami stresu. Dziecko w tym wieku nie potrafi logicznie zahamować tej reakcji – ono dosłownie *staje się* złością. Czystym błędem jest oczekiwanie, że uspokoi się na komendę.

- **Wskazówka narzędziowa:** Kiedy Twoje dziecko przeżywa wybuch złości, przede wszystkim zadbaj o własny spokój – krzyk rodzica to dolewanie oliwy do ognia. Uznaj jego uczucia i pokaż, że je rozumiesz („Widzę, że jesteś bardzo wściekły i masz do tego prawo"). Oddziel jednak samą emocję od zachowania („Możesz się złościć, ale nie wolno Ci rzucać rzeczami"). Zamiast karać, zaproponuj fizyczny, bezpieczny sposób na rozładowanie napięcia: wspólne głębokie dmuchanie (jak w bajce), rwanie starych gazet, tupanie w „bezpieczną poduszkę" lub mocne uściskanie. Uczysz w ten sposób dziecko, że każda emocja jest dobra, ale nie każde zachowanie jest akceptowalne.

Iskierki w nogach

O ekscytacji

Dzień w Kolorowej Polanie był po prostu niesamowity. Julek bawił się w chowanego, skakał przez papierowe kałuże i budował z kolegami wielki zamek. Emocji było tak dużo, że kiedy tata odebrał go po południu, Julek nie mógł przestać mówić. Opowiadał o wszystkim tak szybko, jakby słowa ścigały się w jego buzi.

Kiedy nadszedł wieczór, za oknami Szumiącego Gaju zrobiło się ciemno i cicho. Gwiazdy powoli rozpalały się na niebie, a mama nalała do wanny ciepłej wody z bąbelkami. Wszystko wokół mówiło, że czas już odpocząć i szykować się do snu. Wszystko – oprócz ciała Juliana.

W małym skrzacie aż tętniło od energii. Kiedy mama ubrała go w piżamkę, Julek zamiast położyć się do łóżka, wskoczył na nie z impetem i zaczął skakać jak mała, gumowa piłeczka.

– Patrz mamo, jestem superbohaterem! Latam! – krzyczał, głośno się śmiejąc.



Jego oczy błyszczały, na policzkach malowały się rumieńce, a w nogach i rękach działo się coś dziwnego. Chłopiec czuł, jakby w jego stopach zamieszkały setki małych, złotych iskierek, które łaskotały go od środka i nie pozwalały mu ustać w miejscu na sekundę. To była ogromna ekscytacja. Julek był tak niesamowicie szczęśliwy i ożywiony, że jego

ciało po prostu musiało być w ciągłym ruchu.

– Julku, czas na wyciszenie – powiedziała mama, siadając na brzegu łóżka. – Twój brzuszek i Twoje nogi potrzebują teraz odpoczynku.

– Ale mamo, moje nogi same skaczą! Ja nie mogę przestać! – zawołał Julek, robiąc wielki fikołek na poduszce.

Nie robił tego na złość. Te iskierki były tak silne, że całkowicie nim rządziły. Chłopiec biegał w kółko po dywanie, machał rączkami i głośno piszczał z radości. Jednak im dłużej skakał, tym bardziej jego oddech stawał się rwany, a w głowie zaczynało mu się trochę kręcić od tego szalonego pędu. Ta wielka ekscytacja zaczynała go męczyć, choć on sam nie wiedział, jak ma ją zatrzymać.

Wtedy tata wszedł do pokoju, niosąc ze sobą gruby, puszysty koc. Usiadł na dywanie, tuż obok Julka, i rozłożył szeroko ramiona.

– Chodź do mnie, mój mały superbohaterze – zawołał miękkim, spokojnym głosem. – Widzę, że Twoje iskierki w nogach dzisiaj urządziły sobie wielki bal. To wspaniałe uczucie być tak bardzo szczęśliwym, prawda?

Julek podbiegł do taty i wtulił się w jego ramię, wciąż wiercąc się i przebierając nóżkami.

– One tak strasznie łaskoczą, tato... – szepnął chłopiec.

– Wiem, to wielka ekscytacja – przytaknął tata, owijając Julka puszystym kocem ciasno, od stóp aż po same ramiona, robiąc z niego małego, przytulnego naleśnika. – Masz prawo czuć tę wielką radość, ale Twoje ciało potrzebuje teraz pomóc tym iskierkom bezpiecznie zasnąć. Inaczej rano nie będziesz miał siły na nowe przygody.

Tata położył dłoń na owiniętych kocem plecach Julka i zaczął go miarowo, bardzo powoli kołysać z boku na bok.

– Wyobraź sobie, że Twoje iskierki to małe, zmęczone świetliki – mruknął tata, a jego głos brzmiał jak szum ciepłego wiatru. – Przez cały dzień świeciły bardzo mocno, a teraz kładą się spać. Zamknij oczka i weź głęboki, powolny oddech... Wciągamy nosem zapach malin, a ustami powoli gasimy świeczkę... O tak, bardzo spokojnie.

Julek zamknął powieki. Pod ciepłym, ciężkim kocem zrobiło się cudownie przytulnie. Skrzat wdychał powietrze i wypuszczał je tak wolno, jak pokazywał tata. Przy każdym długim wydechu czuł, że złote iskierki w jego stopach gasną jedna po drugiej, zamieniając się w przyjemne, miękkie ciepło.

Miarowe kołysanie taty sprawiło, że huczący w głowie Julka hałas zaczął cichnąć. Chłopiec poczuł, że jego rączki i nóżki stają się ciężkie i bezwładne. Ekscytacja powoli zwinęła się w

kłębek i ustąpiła miejsca głębokiemu, bezpiecznemu spokojowi.

Kiedy mama podeszła, by zgasić małą lampkę na nocnym stoliku, Julek leżał już nieruchomo w swoim łóżeczku, wtulony w poduszkę. Zielony kaptur leżał obok, a mały skrzat spał już smacznie, śniąc o zamkach z klocków i lśniących, srebrnych niteczkach, które pilnowały jego snu przez całą noc.

Morał: Ekscytacja to piękna i wielka radość, która sprawia, że nasze ciało ma ochotę skakać, biegać i głośno się śmiać. Masz pełne prawo czuć to ożywienie – to cudowne uczucie! Pamiętaj jednak, że kiedy zbliża się noc, Twoje ciało potrzebuje odpoczynku. Kiedy czujesz, że iskierki w nogach nie pozwalają Ci zasnąć, daj się mocno przytulić, oddychaj powoli i pomóż swoim wewnętrznym świetlikom bezpiecznie odpocząć.

🛑 Przystanek na rozmowę

👱 Dla Ciebie:

1. Co sprawiło, że Julek po powrocie z przedszkola miał tak dużo energii i zaczął skakać po łóżku?

2. Czy Tobie też zdarza się czasem czuć takie „iskierki w nogach”, przez które trudno Ci usiedzieć w miejscu albo zasnąć?

3. Jaki sposób taty pomógł Julkowi uspokoić ciało i sprawił, że jego złote świetliki poszły spać?

👥 Dla Rodzica / Opiekuna:

- **Zrozumieć Juliana:** Silna ekscytacja u trzyletniego dziecka to stan wysokiego pobudzenia układu nerwowego. Choć jest to emocja pozytywna, z punktu widzenia fizjologii wywołuje w ciele malucha taki sam stres i produkcję kortyzolu, jak strach czy złość. Dziecko, które jest przebodźcowane nadmiarem pozytywnych wrażeń, autentycznie nie potrafi samodzielnie „włączyć hamulca" – jego układ hamowania w mózgu dopiero się rozwija.

- **Wskazówka narzędziowa:** Oczekiwanie, że podekscytowane dziecko położy się i zaśnie na komendę „bądź cicho", jest nierealistyczne. Uznaj jego uczucia i radość, zamiast z nimi walczyć („Widzę, że miałeś super dzień i rozpiera Cię energia – masz prawo się cieszyć"). Aby pomóc dziecku wejść w stan wyciszenia, zastosuj technikę docisku i uziemienia, dokładnie tak jak tata w bajce. Zawinięcie w koc (tzw. metoda na naleśnika) daje silne bodźce czucia głębokiego, które wysyłają do mózgu sygnał: „jesteś bezpieczny, możesz obniżyć napięcie". Dodaj do tego miarowe kołysanie, obniżenie tonu głosu i wspólne, wydłużone oddechy. To najprostsza, fizjologiczna droga do wyciszenia przed snem.