



ŚWIAT EMOCJI



SPOKÓJ



# SUPERBOHATEROWIE MILCZENIA

Carme Dolz, Núria Aparicio



kolekcja  
hachette

© 2019, Editorial Salvat, S.L.  
For this edition Copyright © 2019,  
Hachette Polska sp. z o.o.

**Wydawca**  
Hachette Polska sp. z o.o.  
ul. Widok 8, 00-023 Warszawa  
tel. 22 749 85 60

**Tłumaczenie**  
Alicja Paleta

**Redakcja i korekta**  
Karina Stempel-Gancarczyk

**Skład i łamanie**  
Ilona i Dominik Trzebińscy  Châteaux

**Opieka merytoryczna nad kolekcją**  
Maria Molicka – doktor psychologii klinicznej  
dziecka

**ISBN 978-83-282-2197-0** (całość)  
**ISBN 978-83-282-2205-2** (tom 8)

kolekcja  
hachette

- Tutaj jestem! - mówi mama, machając ręką przy wyjściu ze szkoły. Martyna biegiem wyskakuje z kolejki, chwyta w locie torebkę z podwieczorkiem, a Ksawery biegnie zaraz za nią.



Martyna jest dzisiaj zdenerwowana i zapomniała, że powinna poczekać na swoją kolej.

- Nie możesz tak robić, Martynko, powinnaś poczekać na pozwolenie - przypomina jej nauczycielka Anna.





W piątek Martyna idzie na zajęcia jogi z Ksawerym i swoim bratem Leosiem. A jutro zaczyna się weekend i na pewno pojedą na wycieczkę nad jezioro z tatą, mamą i Luną.

- Myślę, że dzisiejsze zajęcia z Pawłem będą bardzo fajne - mówi mama, włączając spokojną muzykę i skręcając w polną drogę.

Paweł jest nauczycielem jogi i mieszka w domu pośrodku lasu.



Niedługo potem widzą Pawła: czeka na nich w ogrodzie i podlewa kwiatki w swoim białym ubraniu.

- To jest magiczne ubranie! Nigdy się nie brudzi!  
- krzyczy Martyna. - Muszę go poprosić, żeby zrobił dla mnie takie samo.

Kiedy wchodzą do środka, Martyna szybko siada na jednej z poduszek w swoim ulubionym miejscu.

- Paweł, jakie pozycje będziemy dzisiaj ćwiczyć? Kota? Żyrafę? Żółwia? - Martyna cały czas wierci się i jest niespokojna.





Ale Paweł przypomina posąg. Klęka i patrzy na nich z uśmiechem.

- Martynko, myślę, że dzisiaj przyda ci się coś spokojniejszego. Wymyślimy jakąś zabawę, żeby się uspokoić.

- Żeby co zrobić? - pyta Martyna.  
- Żeby się uspokoić. Spokój oznacza wyciszenie i uwagę. Jest jak supermoc, dzięki której widzimy wszystko to, co nam się przytrafia, bardzo wyraźnie i nie denerwujemy się.



- Połóżcie się na plecach i zamknijcie oczy.  
Oddychajcie, jakbyście mieli w brzuchu piłkę, która powoli nadyma się i kłęśnie. Wyobraźcie sobie jakieś spokojne miejsce, w którym chcielibyście teraz być.



Martyna wyobraża sobie, że posiada płaszcz superbohaterki, jest na szczycie góry, a na twarzy ma magiczne okulary, przez które ze spokojem obserwuje wszystko to, co się dzieje.

- Co pomaga nam zachować spokój? - pyta Paweł.
- Mnie pomaga zachować spokój mój otulający koc
- odpowiada Ksawery.
- Ja czuję się dobrze, gdy mam ze sobą Tymka
- dodaje Martyna.



- A mnie pomaga uspokoić się włożenie ręki do worka z suchą soczewicą - opowiada Roksana. - Łaskocze mnie między palcami.
- Martyna patrzy na nią zaskoczona.
- Soczewica? Muszę spróbować.







- Kiedy Luna jest niespokojna, zabieramy ją na plażę, żeby się wybiegała - mówi Leoś. - A ja czasem patrzę na morze.

- Ja natomiast uspokajam się, spacerując i podlewając kwiaty. I ćwicząc jogę, oczywiście! - odpowiada z uśmiechem Paweł.

- Dzisiaj nauczę was zabawy w milczeniu. Milczenie jest najlepszym przyjacielem spokoju - mówi Paweł.  
- To wydaje się bardzo proste. Wystarczy, że będziecie milczeć tak długo, jak możecie.





- Siedząc i nic nie mówiąc, nadstawcie uszu i skupcie się.

Z daleka słysząc miauczenie kota. Po chwili dzieci widzą, jak kot wskakuje na okno. Jest czarny i idzie bardzo powoli.

Słysząc również krople deszczu uderzające o dach: pac, pac, pac... A wiatr porusza liśćmi na drzewie: szast, szast, szast...

„W ciszy słysząc dużo więcej dźwięków niż w hałasie!”  
- myśli Martyna.



Martyna znowu wyobraża sobie, że jest superbohaterką o imieniu Milczenie. Teraz jednak ma przy sobie również czarnego kota, który wszedł przez okno. To jest kot superbohater Milczenie.



- Kiedy stwierdzicie, że zabawa jest skończona, możecie zdmuchnąć waszą świeczkę - mówi Paweł, wskazując na świeceki stojące na stole. - Jeśli często będziecie się tak bawić, szybko dowiecie się, co to jest spokój!

Zajęcia zbliżają się do końca i Martyna czuje się bardzo spokojna.

- Mam nadzieję, że w nadchodzącym tygodniu będziesz mogła ćwiczyć - mówi do niej Paweł. - Wszyscy możecie też zapytać dorosłych, co robią, żeby się uspokoić.

W drodze do domu Martyna, Leoś i Ksawery patrzą przez okno w milczeniu. Słyszą jedynie dźwięk silnika, ale gdy się dobrze przyjrzeć, na niebie widać ptaki i słońce przebijające się zza chmur.



- Ale jesteście spokojni! - mówi po dłuższej chwili  
mama, zaskoczona panującą ciszą.

- Ciii! Trenujemy, żeby zostać superbohaterami!  
- odpowiadają równocześnie Martyna i Ksawery.

