

## „Moc dobrych słów”

Lena i Marek chodzili razem do piątej klasy. Znali się od pierwszej, ale od pewnego czasu coraz częściej się kłócili. Marek lubił żartować z innych, a Lena była wrażliwa i nie zawsze rozumiała jego żarty. Czasem wydawało jej się, że Marek specjalnie ją denerwuje.

Pewnego dnia na przerwie Lena rozlała sok na ławkę. Marek to zauważył i od razu zawołał:

— O nie! Lena znowu coś wylała! Jak zwykle niezdara!

Kilka osób się zaśmiało, a Lena poczuła, że robi jej się gorąco ze wstydu. Chciała coś powiedzieć, ale głos jej zamął w gardle. Wytarła ławkę i usiadła cicho.

Po lekcji podeszła do Marka i powiedziała:

— Nie podobało mi się to, co zrobiłeś. To było przykre. Marek wzruszył ramionami.

— Oj, przesadzasz. To tylko żart.

Lena westchnęła i poszła do domu ze smutkiem.

Następnego dnia w szkole próbowała unikać Marka. Niestety, na wuefie znowu doszło do kłótni. Marek nie chciał jej podać piłki, a gdy Lena zwróciła mu uwagę, krzyknął na nią tak głośno, że aż się cofnęła. W jego oczach zobaczyła złość, jakiej nigdy wcześniej nie widziała. Serce zaczęło jej szybko bić, a łzy napłynęły do oczu.

— Przestań! — zawołała drżącym głosem. — Boję się ciebie!

Wtedy nauczycielka, pani Iwona, przerwała mecz. Podbiegła do nich i zapytała, co się stało. Lena nie chciała mówić przy wszystkich, więc tylko spuściła głowę. Marek też nic nie powiedział, patrzył w bok i milczał.

Po lekcjach pani Iwona zaprosiła Lenę do gabinetu pani psycholog. Tam Lena opowiedziała o wszystkim — o żartach, kłótniach i o tym, że wczoraj prawie się rozplakała, bo Marek ją przestraszył. Pani psycholog wysłuchała jej spokojnie i podziękowała za odwagę.

— To bardzo dobrze, że przyszedłeś i powiedziałaś, co czujesz. Czasem potrzebujemy pomocy dorosłych, żeby coś naprawić — powiedziała łagodnie.

Następnego dnia Marek został również zaproszony do pani psycholog. Siedział z opuszczoną głową.

— Nie chciałem jej przestraszyć — powiedział cicho. — Czasem się denerwuję i nie wiem, jak to zatrzymać. Pani psycholog rozmawiała z nim długo o emocjach, o tym, jak można się uspokoić i jak ważne są dobre słowa. zaproponowała, żeby spróbował przeprosić Lenę i zrobić coś miłego.

Po lekcjach Marek podszedł do Leny.

— Przepraszam — powiedział szczerze. — Naprawdę nie chciałem, żebyś się bała.

Lena spojrzała na niego ostrożnie.

— Dobrze, że to mówisz. Ale już nigdy nie krzycz na mnie, dobrze?

Marek skinął głową.

— Obiecuję.

Od tamtej pory starali się lepiej rozmawiać. Gdy Marek się zdenerwował, starał się liczyć do dziesięciu, zanim coś powiedział. Lena też nauczyła się mówić głośno o tym, co czuje. Nie bała się już być asertywna — wiedziała, że ma prawo się bronić.

Po kilku tygodniach oboje siedzieli razem na korytarzu i śmiali się z żartu, który tym razem naprawdę był zabawny.

— Wiesz co — powiedziała Lena — myślę, że **dobre słowa mają wielką moc.**

Marek się uśmiechnął.

— Tak, potrafią więcej niż krzyk.

Od tego dnia w klasie zapanowała lepsza atmosfera. Inni uczniowie widzieli, że Lena i Marek potrafili się pogodzić i rozmawiać bez kłótni. Pani Iwona pochwaliła ich na godzinie wychowawczej, mówiąc, że **odwaga i szczerść to najważniejsze rzeczy, jakie można mieć w przyjaźni.** Lena poczuła dumę. Wiedziała, że dobrze zrobiła, gdy powiedziała o wszystkim pani psycholog. Marek zrozumiał, że **czasem lepiej zatrzymać słowa, niż powiedzieć coś, co może zranić.** I od tej pory oboje pamiętali, że **nawet jedno dobre słowo może zmienić bardzo wiele.**