



Przygody Małego Jasia - bajka o emocjach

Przygody Małego Jasia.

Cudowne Podwórko. Na skraju małej wioski, wśród zielonych łąk i kolorowych kwiatów, mieszkał chłopiec o imieniu Jaś. Jaś miał cztery lata i uwielbiał bawić się na wiejskim podwórku. Każdego dnia odkrywał coś nowego – piękne motyle, które tańczyły w powietrzu, ślimaki, które powoli pełzały po trawie, a czasem nawet małe żabki skaczące w kałużach po deszczu.

Jaś miał swoje ulubione zabawki, które zawsze nosił ze sobą. Były to małe drewniane autka, które dziadek zrobił dla niego własnoręcznie. Jaś był bardzo przywiązany do swoich zabawek i nie lubił, gdy ktoś inny chciał się nimi bawić.

Wielki Problem. Pewnego słonecznego dnia, Jaś bawił się na podwórku razem z innymi dziećmi z wioski. Wszystko szło dobrze, dopóki mały Franek nie podszedł do Jasia i nie próbował zabrać mu jednego z jego ulubionych autek. Jaś poczuł, jak w jego sercu narasta złość. Bez zastanowienia, pociągnął Franka za ucho, a Franek zaczął płakać.

Inne dzieci przestały się bawić i patrzyły na Jasia z przerażeniem. Jaś nie rozumiał, dlaczego wszyscy są na niego źli. Przecież to była jego zabawka! Dlaczego miałby ją oddać komuś innemu?

Spotkanie z Mądrą Sową. Wieczorem, gdy Jaś siedział smutny na schodach swojego domu, podeszła do niego jego babcia. “Jasiu,” powiedziała ciepło, “czy wiesz, że w naszym lesie mieszka mądra sowa? Może ona pomoże ci zrozumieć, co się dzisiaj stało.”

Jaś spojrzał na babcię z zaciekawieniem. “Mądra sowa?” zapytał. “A jak ona może mi pomóc?”

“Idź do lasu i zapytaj ją sam,” odpowiedziała babcia tajemniczo.

Wyprawa do Lasu. Następnego dnia rano, Jaś postanowił pójść do lasu. Szukał mądrej sowy, wołając: “Sowo! Sowo! Gdzie jesteś?” Po chwili usłyszał cichy głos: “Tu jestem, mały Jasiu.”

Jaś spojrzał w górę i zobaczył dużą, białą sowę siedzącą na gałęzi. “Babcia powiedziała, że możesz mi pomóc,” powiedział Jaś nieśmiało.

Sowa spojrzała na niego mądrymi oczami. “Powiedz mi, co się stało,” zachęciła.

Jaś opowiedział o tym, jak Franek chciał zabrać jego zabawkę i jak zareagował złością. Sowa słuchała uważnie, a potem powiedziała: “Złość to naturalne uczucie, Jasiu. Ale ważne jest, jak sobie z nią radzimy. Czy chcesz nauczyć się, jak to zrobić?”

Jaś kiwnął głową. “Tak, chcę. Ale jak?”

Nauka Panowania nad Emocjami. Sowa uśmiechnęła się i powiedziała: “Wyobraź sobie, że twoje emocje to małe zwierzątka. Kiedy czujesz złość, to jakbyś miał w sobie małego, wściekłego lwa. Ale możesz nauczyć się go uspokajać.”

Jaś słuchał z zaciekawieniem. “Jak mogę uspokoić tego lwa?” zapytał.

“Spróbuj wziąć głęboki oddech i policzyć do dziesięciu,” powiedziała sowa. “Albo pomyśl o czymś, co sprawia ci radość. Możesz też poprosić o pomoc dorosłego, jeśli czujesz, że nie możesz sobie poradzić sam.”

Powrót na Podwórko. Jaś wrócił na podwórko z nową wiedzą. Postanowił spróbować zastosować rady mądrej sowy. Następnym razem, gdy Franek chciał zabrać jego zabawkę, Jaś poczuł, jak złość narasta w jego sercu. Ale zamiast pociągnąć Franka za ucho, wziął głęboki oddech i policzył do dziesięciu.

“Franek,” powiedział spokojnie, “możemy bawić się razem. Chcesz?” Franek uśmiechnął się i kiwnął głową. Razem bawili się autkami, a Jaś poczuł, że jest o wiele szczęśliwszy, gdy dzieli się zabawkami z innymi.

Nowe Przyjaźnie. Od tego dnia Jaś nauczył się, jak radzić sobie ze swoją złością. Zrozumiał, że dzielenie się zabawkami i bawienie się razem z innymi dziećmi jest o wiele przyjemniejsze niż klótnie i złość. Zyskał nowych przyjaciół i każdy dzień na wiejskim podwórku stał się dla niego nową, wspaniałą przygodą.

Wieczorem, gdy Jaś kładł się spać, myślał o mądrej sowie i jej radach. Zrozumiał, że emocje są ważne, ale jeszcze ważniejsze jest to, jak sobie z nimi radzimy. Z uśmiechem na twarzy zasnął, wiedząc, że jutro czeka go kolejny piękny dzień pełen przygód i zabawy.