

Kapitan Kuba i Dżungla Spokoju - story o emocjach

Kapitan Kuba i Dżungla Spokoju.

Był sobie młody pirat o imieniu Kuba. Miał osiem lat i marzył o wielkich przygodach na morzu. Jednak Kuba miał problem. Często czuł się bardzo zdenerwowany i sfrustrowany. Kiedy coś szło nie po jego myśli, zaczynał krzyczeć, bić innych piratów, a nawet rzucać przedmiotami. Jego załoga zaczynała się go bać, a kapitan statku, stary i mądry pirat Bartłomiej, nie wiedział już, jak pomóc młodemu Kubie.

Pewnego dnia, kiedy Kuba znowu wybuchł złością, Bartłomiej wziął go na bok i powiedział: "Kubo, musisz znaleźć sposób, aby kontrolować swoje emocje. Inaczej nigdy nie będziesz mógł być prawdziwym kapitanem. Słyszałem o magicznym kamieniu w Dżungli Spokoju, który może pomóc ci znaleźć wewnętrzny spokój. Musisz tam wyruszyć i go odnaleźć."

Kuba, pełen nadziei, wyruszył na swoją podróż. Wkrótce dotarł do brzegu Dżungli Spokoju, gdzie spotkał mądrego starego żółwia o imieniu Tezeusz. Tezeusz opowiedział Kubie, że aby znaleźć magiczny kamień, musi przejść przez trzy próby. Pierwsza próba polegała na znalezieniu ukrytego skarbu w gęstej dżungli. Kuba, z pomocą Tezeusza, szybko odnalazł skarb i poczuł się pewniej. "To nie było takie trudne," pomyślał.

Jednak druga próba okazała się znacznie trudniejsza. Kuba musiał przejść przez most nad rwącą rzeką. Most był stary i chybotały, a Kuba bał się, że spadnie. Kiedy próbował przejść, most zaczął się trząść, a Kuba wpadł w panikę. Zaczął krzyczeć i rzucać kamieniami w rzekę. "To niemożliwe!" krzyczał. "Nigdy tego nie przejdę!"

Kuba usiadł na brzegu rzeki, czując się bezradny i zły na siebie. "Dlaczego zawsze muszę się tak złościć?" pomyślał. "Nigdy nie będę prawdziwym kapitanem." W tym momencie pojawił się Tezeusz. "Kubo," powiedział spokojnie, "musisz nauczyć się oddychać i uspokajać swoje myśli. Tylko wtedy będziesz mógł przejść przez most."

Kuba postanowił spróbować jeszcze raz. Usiadł na brzegu rzeki i zaczął głęboko oddychać, tak jak nauczył go Tezeusz. Powoli, ale pewnie, jego serce zaczęło bić wolniej, a myśli stały się spokojniejsze. Kuba wstał i spróbował ponownie przejść przez most. Tym razem, z każdym krokiem czuł się pewniej i spokojniej. W końcu udało mu się przejść na drugą stronę.

Po przejściu przez most, Kuba spotkał innego młodego pirata o imieniu Marek. Marek miał podobny problem co Kuba – łatwo wpadał w złość i miał trudności z kontrolowaniem swoich emocji. Marek opowiedział Kubie, że również usłyszał o magicznym kamieniu i wyruszył w podróż, aby go znaleźć. Kuba i Marek postanowili połączyć siły i razem przejść przez trzecią próbę.

Kiedy Kuba i Marek dotarli do trzeciej próby, byli już pewniejsi siebie. Musieli znaleźć magiczny kamień w jaskini pełnej nietoperzy. Kuba, pamiętając o naukach Tezeusza, oddychał głęboko i spokojnie wszedł do jaskini. Marek, widząc spokój Kuby, postanowił zrobić to samo. Po chwili obaj znaleźli kamień, który świecił jasnym, spokojnym światłem.

Z kamieniem w ręku, Kuba i Marek wrócili na statek. Teraz, kiedy czuli się zdenerwowani, przypominali sobie o swojej podróży i o tym, jak nauczyli się kontrolować swoje emocje. Ich załoga zauważyła zmianę i zaczęła ich szanować jako prawdziwych kapitanów. Kuba i Marek zrozumieli, że prawdziwa siła nie polega na byciu najsilniejszym czy najgłośniejszym, ale na umiejętności kontrolowania swoich emocji.

- Oddychanie głęboko, aby uspokoić się w trudnych chwilach.
- Szukanie pomocy i słuchanie rad mądrych osób.
- Nie poddawanie się, nawet kiedy wydaje się, że sytuacja jest beznadziejna.

Kapitan Kuba i Marek nauczyli się, że kontrolowanie swoich emocji jest kluczem do bycia dobrymi liderami. Ty też możesz nauczyć się radzić sobie ze swoimi uczuciami, tak jak Kuba i Marek w Dżungli