

Przygody Małej Marysi na Wsi - bajka o emocjach

Przygody Małej Marysi na Wsi.

Tajemniczy List. Czy kiedykolwiek czułeś się tak, jakbyś chciał krzyknąć, gdy coś nie idzie po Twojej myśli? Mała Marysia, dziewczynka mieszkająca na wsi, często tak się czuła. Marysia miała osiem lat i mieszkała z rodzicami na małej farmie, z dala od zgiełku miasta. Choć kochała swoje życie na wsi, miała trudności z kontrolowaniem swoich emocji. Gdy coś poszło nie tak, Marysia szybko się złościła i krzyczała, co sprawiało, że jej rodzice i przyjaciele byli smutni.

Pewnego dnia, gdy Marysia wracała ze szkoły, zauważyła coś dziwnego na swojej drodze. Był to tajemniczy list, leżący na kamieniu pod wielkim dębem. Na kopercie widniało jej imię: „Marysia”. Zaintrygowana, otworzyła list i przeczytała:

„Droga Marysiu, Jeśli chcesz nauczyć się radzić sobie z emocjami i odkryć tajemnicę spokojnego serca, udaj się na polanę za starym młynem. Tam czeka na Ciebie pierwsza wskazówka. Z poważaniem, Przyjaciel z Lasu”

Marysia była bardzo ciekawa, kto mógł napisać ten list i co to wszystko znaczyło. Postanowiła, że wyruszy na przygodę, aby dowiedzieć się więcej.

Polana za Starym Młynem. Marysia dotarła na polanę za starym młynem. Było tam cicho, a jedynym dźwiękiem był śpiew ptaków. Nagle zauważyła coś błyszczącego w trawie. Podeszła bliżej i zobaczyła mały, srebrny klucz. Obok niego leżała kolejna kartka:

„Marysiu, klucz ten otwiera drzwi do chatki w lesie, gdzie spotkasz kogoś, kto pomoże Ci zrozumieć swoje emocje. Powodzenia! Przyjaciel z Lasu”

Z kluczem w ręku, Marysia ruszyła w głąb lasu. Po chwili marszu zobaczyła małą, drewnianą chatkę. Drzwi były zamknięte na kłódkę, ale klucz, który znalazła, idealnie pasował. Otworzyła drzwi i weszła do środka.

W Chacie Mądrej Sowy. W środku chatki było przytulnie i ciepło. Na półkach stały książki, a na stole paliła się świeca. Marysia usłyszała ciche skrzypienie i zobaczyła starą, mądrą sowę siedzącą na fotelu.

„Witaj, Marysiu” – powiedziała sowa. „Nazywam się Sowa Mądra i jestem tutaj, aby pomóc Ci zrozumieć, jak radzić sobie z emocjami.”

Marysia była zdziwiona, ale jednocześnie zaintrygowana. Sowa Mądra zaczęła opowiadać jej o różnych sposobach radzenia sobie z złością.

„Kiedy czujesz, że złość zaczyna Cię ogarniać, spróbuj wziąć głęboki oddech i policzyć do dziesięciu” – poradziła sowa. „Pomyśl o czymś, co sprawia Ci radość, i spróbuj znaleźć rozwiązanie problemu, zamiast od razu krzyknąć.”

Spotkanie z Mądrym Królikiem. Następnego dnia Marysia postanowiła wypróbować rady sowy. Gdy jej młodszy brat przypadkowo przewrócił jej ulubioną wieżę z klocków, poczuła, jak złość zaczyna ją ogarniać. Zatrzymała się, wzięła głęboki oddech i policzyła do dziesięciu. Zamiast krzyczeć, zaproponowała bratu, aby wspólnie odbudowali wieżę.

Marysia była z siebie dumna. Wiedziała, że to dopiero początek jej podróży. Pewnego dnia, gdy spacerowała po lesie, spotkała Mądrego Królika, który również miał dla niej cenne rady.

„Marysiu, czasami, gdy czujemy złość, warto zająć się czymś, co nas uspokaja” – powiedział Królik. „Może to być rysowanie, czytanie książki lub spacer po lesie. Znajdź coś, co sprawia Ci radość i pomaga się zrelaksować.”

Tajemnicza Rzeka. Marysia postanowiła wypróbować rady Królika. Gdy pewnego dnia jej przyjaciółka nie chciała się z nią bawić, poczuła smutek i złość. Zamiast krzyczeć, poszła na spacer nad rzekę. Usiadła na brzegu i zaczęła rysować krajobraz. Po chwili poczuła się znacznie lepiej.

Podczas jednego z takich spacerów, Marysia spotkała Tajemniczą Rzekę, która miała dla niej kolejną wskazówkę.

„Marysiu, woda rzeki płynie spokojnie, nawet gdy napotyka przeszkody. Ty również możesz być jak ta rzeka. Kiedy coś Cię zdenerwuje, spróbuj płynąć spokojnie przez swoje emocje, zamiast pozwolić im Cię zalać” – poradziła rzeka.

Powrót do Domu. Marysia wróciła do domu z nowymi umiejętnościami i wiedzą. Wiedziała, że kontrolowanie emocji nie jest łatwe, ale teraz miała narzędzia, aby sobie z nimi radzić. Każdego dnia starała się stosować rady, które otrzymała od swoich leśnych przyjaciół.

Gdy pewnego dnia jej mama zapytała, dlaczego jest taka spokojna, Marysia uśmiechnęła się i opowiedziała jej o swojej przygodzie.

„Mamo, nauczyłam się, że złość to tylko jedna z emocji i że można nad nią panować. Teraz wiem, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami i jak być bardziej cierpliwą” – powiedziała Marysia z dumą.

Marysia zrozumiała, że kontrolowanie emocji to proces, który wymaga czasu i cierpliwości. Dzięki swoim przyjaciołom z lasu nauczyła się, jak radzić sobie z frustracją i złością. Wiedziała, że zawsze może liczyć na ich wsparcie i mądrość.

Czy Ty również, jak Marysia, możesz znaleźć spokojne miejsce w swoim sercu, kiedy czujesz złość? Pamiętaj, że zawsze warto wziąć głęboki oddech, znaleźć coś, co sprawia Ci radość, i płynąć spokojnie przez swoje emocje.

Pamiętaj, że Ty również możesz nauczyć się radzić sobie z emocjami i znaleźć spokój w trudnych chwilach, tak jak Marysia.