

Tajemniczy Trening - bajka o emocjach i przyjaźni

Tajemniczy Trening.

Kuba był dziewięcioletnim chłopcem, który uwielbiał sport. Jego pokój był pełen piłek, rakiet tenisowych i medali, które zdobył w różnych zawodach. Jednak Kuba miał jeden problem - czasami, gdy coś nie szło po jego myśli, wpadał w złość. W takich momentach używał wulgaryzmów i zaczynał bić. Rodzice Kuby byli zaniepokojeni i nie wiedzieli, jak mu pomóc.

Niezwykłe Zaproszenie.

Pewnego dnia, gdy Kuba wrócił ze szkoły, znalazł na swoim biurku tajemnicze zaproszenie. Było ono napisane na kolorowym papierze i ozdobione rysunkami piłek i karuzel. Zaproszenie mówiło o specjalnym parku rozrywki, gdzie odbywa się tajemniczy trening dla dzieci z problemami z kontrolą złości. Kuba poczuł, że musi tam pojechać.

Podróż do Parku.

Kuba i jego rodzice wyruszyli następnego dnia rano. Droga była długa i pełna zakrętów, a Kuba zastanawiał się, co go tam czeka. Gdy dotarli na miejsce, zobaczyli ogromny park rozrywki z karuzelami, kolejkami górskimi i mnóstwem kolorowych stoisk. Na samym środku parku widniał wielki napis: "Tajemniczy Trening".

Pierwsze Spotkanie.

Na wejściu do parku czekał na Kubę trener, pan Marek. Był to wysoki, dobrze zbudowany mężczyzna z uśmiechem na twarzy. "Witaj, Kubo! Cieszę się, że do nas dołączyłeś. Dziś zaczniemy naszą przygodę!" - powiedział pan Marek. Kuba zauważył, że wokół trenera zbiera się grupa dzieci w jego wieku. Wszystkie wyglądały na trochę zdenerwowane, ale też podekscytowane.

Tajemniczy Trening.

Trening rozpoczął się od prostych ćwiczeń sportowych. Dzieci biegały, skakały i grały w różne gry. Kuba szybko zorientował się, że chodzi nie tylko o sport, ale też o naukę kontrolowania swoich emocji. Pan Marek często przerywał ćwiczenia, aby porozmawiać z dziećmi o ich uczuciach. "Co czujesz, gdy przegrywasz?" - pytał. "Jakie myśli pojawiają się, gdy ktoś cię zdenerwuje?"

Niezwykłe Gry.

Jedną z gier, którą Kuba szczególnie polubił, była "Gra w Spokój". Dzieci musiały przechodzić przez różne etapy gry, zachowując spokój i kontrolując swoje emocje. Były tam przeszkody, które trzeba było pokonać, nie wpadając w złość. Kuba z początku miał trudności, ale z czasem zaczął radzić sobie coraz lepiej.

Nowi Przyjaciele.

Podczas treningu Kuba poznał wiele dzieci, które miały podobne problemy. Szczególnie zaprzyjaźnił się z Julkiem, który również miał trudności z kontrolą złości. Razem wspierali się i pomagali sobie nawzajem. Julek pokazał Kubie, jak oddychać głęboko, gdy czuje, że zbliża się złość, a Kuba nauczył Julka, jak skupić się na czymś pozytywnym.

Wielka Próba.

Pod koniec tygodnia dzieci miały przejść wielką próbę. Był to tor przeszkód, który musiały pokonać, zachowując spokój. Kuba poczuł, że to dla niego ważny moment. Wiedział, że jeśli uda mu się przejść tor, pokaże sobie i innym, że potrafi kontrolować swoje emocje.

Powrót do Domu.

Kuba wrócił do domu z nowymi umiejętnościami i przyjaciółmi. Zrozumiał, że złość nie musi go kontrolować, a on sam może nauczyć się, jak radzić sobie z trudnymi emocjami. Rodzice Kuby byli dumni z jego postępów i obiecali wspierać go w dalszej nauce.

Kuba często wracał myślami do parku rozrywki i treningu. Zastanawiał się, jak mógłby wykorzystać nowe umiejętności w codziennym życiu. Czy potrafiłby zachować spokój w szkole, gdy ktoś go zdenerwuje? Czy mógłby pomóc innym dzieciom, które mają podobne problemy?

Nowe Wyzwania.

Kuba wiedział, że czeka go jeszcze wiele wyzwań, ale teraz czuł się gotowy, by stawić im czoła. Dzięki tajemniczemu treningowi zrozumiał, że kontrola nad emocjami to coś, czego można się nauczyć, a sport i zabawa mogą być wspierającym narzędziem w tej nauce.

Kuba wrócił do swojego codziennego życia, ale teraz był innym chłopcem. Nauczył się, że złość nie musi go kontrolować, a on sam może nauczyć się, jak radzić sobie z trudnymi emocjami. Dzięki wsparciu rodziców i nowych przyjaciół, Kuba czuł się gotowy, by stawić czoła każdemu wyzwaniu, jakie przyniesie mu życie.