

Opowieść o Jowitce i Przyjaciółach z Plaży

Jowitka i Przyjaciele z Plaży.

Dawno, dawno temu, w królestwie nad samym brzegiem morza, mieszkała mała księżniczka o imieniu Jowitka. Jowitka była bardzo ciekawą dziewczynką, która uwielbiała odkrywać nowe miejsca i poznawać nowych przyjaciół. Jednak miała pewien problem - zawsze, gdy czuła się niepewnie, stresowała się lub nudziła, zaczynała ssać kciuka.

Pewnego słonecznego dnia, Jowitka postanowiła wybrać się na plażę, która znajdowała się tuż obok zamku. Była to jej ulubiona plaża, ponieważ piasek był tam miękki jak puch, a woda błyszczała w słońcu jak diamenty. Jowitka wzięła ze sobą wiaderko i łopatkę, gotowa do budowania zamków z piasku.

Pierwsze Spotkanie. Na plaży Jowitka spotkała małego kraba o imieniu Krabik. Krabik był bardzo przyjazny i szybko zaprzyjaźnił się z Jowitką. Razem zaczęli budować ogromny zamek z piasku. Jowitka była bardzo szczęśliwa, ale gdy tylko poczuła się zmęczona, automatycznie włożyła kciuk do buzi.

Krabik zauważył to i zapytał: "Jowitko, dlaczego ssiesz kciuka?"

Księżniczka odpowiedziała: "Zawsze to robię, gdy jestem zmęczona lub zestresowana. To mnie uspokaja."

Krabik pokiwał głową i powiedział: "Znam sposób, jak się uspokoić bez ssania kciuka. Chodź, pokażę ci."

Pierwsza Próba. Krabik zaprowadził Jowitkę do miejsca, gdzie fale delikatnie rozbijały się o brzeg. "Spróbujmy razem oddychać głęboko," powiedział Krabik. "Wdychaj powoli przez nos i wydychaj przez usta."

Jowitka spróbowała, ale po kilku głębokich oddechach poczuła się trochę lepiej, jednak kiedy tylko przestała, znów włożyła kciuk do buzi.

Krabik uśmiechnął się i powiedział: "Nie martw się, Jowitko. Spróbujemy czegoś innego."

Drugie Spotkanie. Następnego dnia Jowitka wróciła na plażę i spotkała małą rybkę o imieniu Rybka. Rybka była bardzo kolorowa i wesoła. Razem z Jowitką zaczęły bawić się w chowanego wśród kamieni na plaży.

Podczas zabawy, gdy Jowitka poczuła się zmęczona, znów włożyła kciuk do buzi. Rybka zauważyła to i powiedziała: "Jowitko, znam sposób, jak się uspokoić bez ssania kciuka. Chodź, pokażę ci."

Druga Próba. Rybka zaprowadziła Jowitkę do miejsca, gdzie woda była ciepła i spokojna. "Spróbujmy razem śpiewać piosenkę," zaproponowała Rybka. "Śpiewanie może cię uspokoić."

Jowitka spróbowała śpiewać razem z Rybką. Śpiewały wesołe piosenki o morzu i plaży. Jowitka poczuła się lepiej, ale gdy tylko przestały śpiewać, znów włożyła kciuk do buzi.

Rybka uśmiechnęła się i powiedziała: “Nie martw się, Jowitko. Spróbujemy czegoś innego.”

Trzecie Spotkanie. Trzeciego dnia Jowitka wróciła na plażę i spotkała małą mewę o imieniu Mewa. Mewa była bardzo mądra i miała wiele ciekawych historii do opowiedzenia. Razem z Jowitką zaczęły budować ogromny zamek z piasku.

Podczas budowy zamku, gdy Jowitka poczuła się zmęczona, znów włożyła kciuk do buzi. Mewa zauważyła to i powiedziała: “Jowitko, znam sposób, jak się uspokoić bez ssania kciuka. Chodź, pokażę ci.”

Trzecia Próba. Mewa zaprowadziła Jowitkę do miejsca, gdzie słońce zachodziło nad morzem, tworząc piękne kolory na niebie. “Spróbujmy razem wyobrazić sobie piękne miejsce,” powiedziała Mewa. “Zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś w magicznym ogrodzie pełnym kwiatów.”

Jowitka zamknęła oczy i zaczęła wyobrażać sobie piękny ogród. Widziała kolorowe kwiaty, motyle i słyszała śpiew ptaków. Poczuła się bardzo spokojna i zapomniała o ssaniu kciuka.

Jowitka otworzyła oczy i uśmiechnęła się do Mewy. “Dziękuję, Mewo!” powiedziała. “Teraz wiem, jak mogę się uspokoić bez ssania kciuka.”

Mewa uśmiechnęła się i odpowiedziała: “Pamiętaj, Jowitko, że zawsze masz przyjaciół, którzy ci pomogą. Kiedy czujesz się niepewnie, spróbuj oddychać głęboko, śpiewać piosenkę albo wyobrazić sobie piękne miejsce. Zawsze znajdziesz sposób, żeby poczuć się lepiej.”

Jowitka wróciła do zamku, czując się pewniejsza siebie i gotowa na nowe przygody. Wiedziała, że dzięki swoim przyjaciołom z plaży, potrafi poradzić sobie z każdą trudnością.

Droga Jowitko, czy pamiętasz, jakie sposoby na uspokojenie pokazały ci Krabik, Rybka i Mewa? Kiedy następnym razem poczujesz się zestresowana lub niepewna, spróbuj jednego z tych sposobów. Pamiętaj, że masz wokół siebie przyjaciół, którzy zawsze są gotowi ci pomóc.

I tak księżniczka Jowitka nauczyła się, że przyjaźń i wsparcie są najlepszym lekarstwem na trudne chwile.