

Olek i Mądra Małpka - Bajkowa Opowieść o Gniewie

Olek i Mądra Małpka.

Był sobie mały chłopiec o imieniu Olek. Mieszkał w małym domku na skraju lasu z rodzicami i ukochanym psem, Azorem. Olek był pełen energii i ciekawości, ale czasami, gdy coś nie szło po jego myśli, wpadał w ogromne złości. Krzyczał, tupał nogami i nawet bił, co sprawiało, że wszyscy w domu czuli się smutni i zmęczeni.

Pewnego dnia, gdy Olek znów miał wybuch złości, jego mama usiadła obok niego i powiedziała: “Olek, może byśmy poszli na spacer do dżungli? Może tam znajdziemy coś, co pomoże ci lepiej radzić sobie z gniewem.” Olek, choć wciąż zły, zgodził się. W końcu kochał przygody i dżunglę.

Wyprawa do dżungli.

Olek i jego mama wyruszyli do dżungli. Wkrótce otoczyły ich gęste drzewa, egzotyczne rośliny i dźwięki dzikich zwierząt. Olek czuł się podekscytowany, ale też trochę przestraszony. W pewnym momencie zauważył małą małpkę siedzącą na gałęzi. Małpka miała mądre oczy i wydawała się bardzo przyjazna.

“Kim jesteś?” zapytał Olek.

“Jestem Mądra Małpka,” odpowiedziała małpka. “Widzę, że masz trudności z radzeniem sobie z gniewem. Może mogę ci pomóc?”

Olek spojrzał na mamę, która uśmiechnęła się i skinęła głową. “Dobrze,” powiedział Olek. “Chcę się nauczyć, jak być spokojniejszym.”

Głęboki oddech.

Mądra Małpka zaprowadziła Olka na polanę w sercu dżungli. “Pierwsza rzecz, którą spróbujemy, to głęboki oddech,” powiedziała. “Kiedy czujesz, że zaczynasz się złościć, spróbuj wziąć trzy głębokie oddechy. Zobaczmy, jak to działa.”

Olek spróbował. Wziął głęboki oddech, a potem jeszcze jeden i jeszcze jeden. Ale zanim skończył trzeci oddech, znów zaczął tupać nogami i krzyżeć. “To nie działa!” krzyknął.

Mądra Małpka uśmiechnęła się cierpliwie. “Nie zawsze wszystko działa od razu. Spróbujmy czegoś innego.”

Liczenie do dziesięciu.

“Teraz spróbujemy liczenia do dziesięciu,” zaproponowała Mądra Małpka. “Kiedy czujesz, że gniew rośnie, zacznij liczyć powoli do dziesięciu. To pomoże ci się uspokoić.”

Olek i Mądra Małpka - BAJKOWA OPowieść o gniewie

Olek zaczął liczyć. Jeden, dwa, trzy... Ale zanim doszedł do dziesięciu, znów zaczął krzyczeć i tupać nogami. "To też nie działa!" powiedział z frustracją.

"Nie martw się, Olek," powiedziała Mądra Małpka. "Czasami trzeba spróbować kilku różnych rzeczy, zanim znajdziemy to, co działa najlepiej."

Zabawa w wyobraźnię.

"Teraz spróbujemy czegoś innego," powiedziała Mądra Małpka. "Zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś w swoim ulubionym miejscu. Może to być plaża, góry, a może nawet tutaj, w dżungli. Skup się na tym miejscu i spróbuj poczuć, jak tam jest."

Olek zamknął oczy i wyobraził sobie, że jest na pięknej plaży z białym piaskiem i błękitnym morzem. Słyszał szum fal i czuł ciepły piasek pod stopami. Powoli, jego gniew zaczął znikać.

"Jak się teraz czujesz?" zapytała Mądra Małpka.

"Lepiej," odpowiedział Olek z uśmiechem. "To naprawdę działa!"

Po dniu pełnym nauki i przygód, Olek i jego mama wrócili do domu. Olek czuł się dumny z tego, czego się nauczył. Wiedział, że teraz ma narzędzia, które pomogą mu radzić sobie z gniewem i frustracją.

Kiedy kolejny raz poczuł, że gniew rośnie, zamknął oczy i wyobraził sobie swoją ulubioną plażę. Tym razem udało mu się uspokoić, zanim wybuchnął. Jego rodzice byli zdumieni i bardzo dumni.

Od tego dnia, Olek coraz rzadziej wpadał w złość. Wiedział, że zawsze może liczyć na techniki, które nauczyła go Mądra Małpka. Dzięki temu, jego dom stał się spokojniejszy i szczęśliwszy. A Olek zrozumiał, że czasami, aby znaleźć rozwiązanie, trzeba spróbować kilku różnych rzeczy i nigdy się nie poddawać.