

Smok Wesołek i Zamek Spokoju - story o emocjach

Smok Wesołek i Zamek Spokoju.

Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się tak zezłościć, że chciałeś rzucić wszystkim, co masz pod ręką? Tak właśnie czuł się Smok Wesołek. Wesołek był młodym smokiem, który mieszkał w przepięknym Zamku Spokoju, otoczonym zielonymi łąkami i błękitnym niebem. Jednak, mimo że jego imię sugerowało radość, Wesołek miał pewien problem – gdy coś nie szło po jego myśli, wpadał w straszną złość.

Pierwszy Sukces.

Pewnego dnia, Wesołek postanowił zbudować wielką wieżę z kamieni, które znalazł w ogrodzie zamku. Pracował nad nią cały ranek, układając kamienie jeden na drugim. Gdy wieża była już prawie gotowa, podszedł do niej mały zajączek i przypadkowo ją przewrócił. Wesołek poczuł, jak jego serce zaczyna bić szybciej, a w brzuchu pojawia się dziwne uczucie. Zanim się zorientował, zaczął krzyczeć na zajączka i rzucać kamieniami w różne strony.

Jednak po chwili, gdy zajączek odszedł, Wesołek poczuł się smutny i samotny. Wiedział, że jego złość nie przyniosła nic dobrego. Postanowił spróbować jeszcze raz, tym razem starając się być bardziej ostrożnym. Zajączek wrócił i tym razem pomógł Wesołkowi budować wieżę. Razem udało im się zbudować ją jeszcze wyższą niż wcześniej. Wesołek poczuł się dumny i szczęśliwy.

Wielki Kłopot.

Jednak nie wszystko było takie proste. Następnego dnia, gdy Wesołek próbował nauczyć się latać, ponownie wpadł w złość. Jego skrzydła były jeszcze zbyt małe i nie potrafił unieść się wysoko w powietrze. Gdy próbował po raz kolejny i kolejny, a ziemia wciąż była zbyt blisko, Wesołek zaczął krzyczeć i tupać nogami.

Wtedy pojawił się mądry staruszek, który mieszkał w zamku. Był to stary czarodziej o imieniu Pan Mądrus. Zauważył, że Wesołek jest bardzo zdenerwowany i postanowił mu pomóc.

Moment Kryzysu.

Pan Mądrus usiadł obok Wesołka i zapytał: - Dlaczego jesteś taki zły, młody smoku?

Wesołek, wciąż zły, odpowiedział: - Bo nie potrafię latać! Wszystko mi nie wychodzi!

Pan Mądrus uśmiechnął się ciepło i powiedział: - Wiesz, każdy z nas ma swoje trudności. Ale złość nie pomoże ci ich pokonać. Pokażę ci coś, co może ci pomóc.

Droga do Spokoju.

Pan Mądrus zabrał Wesołka do swojej pracowni, gdzie na półkach stały różne magiczne przedmioty. Wyciągnął małą buteleczkę z błyszczącym płynem i powiedział: - To jest eliksir spokoju. Ale nie jest to zwykły eliksir. Aby go użyć, musisz nauczyć się kontrolować swoje emocje.

Wesołek spojrzał na buteleczkę z zaciekawieniem i zapytał: - Jak mogę to zrobić?

Pan Mądrus odpowiedział: - Kiedy czujesz, że nadchodzi złość, spróbuj wziąć głęboki oddech i policzyć do dziesięciu. Potem pomyśl o czymś, co sprawia ci radość. To pomoże ci się uspokoić.

Nowa Nadzieja

Wesołek postanowił spróbować. Następnym razem, gdy coś go zdenerwowało, zamknął oczy, wziął głęboki oddech i policzył do dziesięciu. Potem pomyślał o swojej wieży z kamieni i o tym, jak dobrze się bawił z zajęczkiem. Ku jego zdziwieniu, poczuł, jak złość zaczyna znikać.

Z czasem Wesołek nauczył się radzić sobie ze swoją złością. Dzięki pomocy Pana Mądrusia i swoich nowych umiejętności, stał się spokojniejszym i szczęśliwszym smokiem. Odkrył, że kiedy jest spokojny, łatwiej mu jest pokonywać trudności i cieszyć się życiem w Zamku Spokoju.

Pamiętaj, że złość to naturalne uczucie, ale ważne jest, jak sobie z nią radzimy. Możemy nauczyć się kontrolować swoje emocje i znaleźć spokój, tak jak Smok Wesołek.