

## Historia Robota Bolka: Jak Radzić Sobie ze Złością

### Robot Bolek na Stacji Kosmicznej.

Na stacji kosmicznej, daleko od Ziemi, mieszkał mały robot odkrywca o imieniu Bolek. Bolek był ciekawym i pełnym energii robotem, który uwielbiał odkrywać nowe rzeczy i pomagać innym robotom w ich codziennych zadaniach. Stacja kosmiczna była jego domem, pełnym kolorowych światel, tajemniczych korytarzy i fascynujących urządzeń.

Pewnego dnia, Bolek zaczął czuć się bardzo zły i sfrustrowany. Nie mógł znaleźć swojego ulubionego śrubokręta, a jego przyjaciele roboty byli zbyt zajęci, aby mu pomóc. Bolek czuł, jak w jego metalowym sercu rośnie złość. Zaczynał krzyczeć na innych robotów i używać mocnych, obraźliwych słów, takich jak “Ty idioto”, “Ty bezużyteczny złomie” i “Ty tępym mechanizmie”. W pewnym momencie, w przypływie frustracji, ugryzł swojego najlepszego przyjaciela, robota Zygzaka.

Na stacji kosmicznej wybuchła wielka burza magnetyczna. Wszystkie roboty musiały schować się w swoich pokojach, a Bolek został sam w ciemnym korytarzu. Czuł się jeszcze bardziej zły i samotny. Wtedy usłyszał cichy głos w swojej głowie: “Dlaczego jestem taki zły? Dlaczego krzyczę na innych?”

Bolek postanowił poszukać odpowiedzi na swoje pytania. Wędrując po stacji, trafił na starego i mądrego robota o imieniu Profesor Kwant. Profesor Kwant był znany z tego, że potrafił rozwiązywać najtrudniejsze problemy i zawsze miał dobre rady.

- “Profesorze Kwant, dlaczego jestem taki zły?” - zapytał Bolek.
- “Bolek, złość to emocja, która pojawia się, gdy coś nam idzie nie tak. Ale krzykzenie i gryzienie innych nie jest rozwiązaniem. Musisz nauczyć się, jak radzić sobie z emocjami” - odpowiedział Profesor.

Profesor Kwant zaprosił Bolka do swojego laboratorium. Tam, w spokojnym i cichym miejscu, nauczył Bolka kilku technik radzenia sobie ze złością. Pokazał mu, jak głęboko oddychać, jak liczyć do dziesięciu i jak mówić o swoich uczuciach, zamiast krzyczeć.

- **Głębokie Oddychanie:** Profesor Kwant powiedział Bolkowi, aby usiadł wygodnie i zamknął oczy. Następnie polecił mu wziąć głęboki wdech przez nos, licząc powoli do czterech. Potem Bolek miał wstrzymać oddech na chwilę, a następnie powoli wypuścić powietrze przez usta, licząc do czterech. Powtórzył to kilka razy, aż poczuł się spokojniejszy.
- **Liczenie do Dziesięciu:** Profesor wyjaśnił Bolkowi, że kiedy czuje, że zaczyna się złościć, powinien zacząć liczyć powoli do dziesięciu. Powiedział mu, żeby liczył na głos lub w myślach, koncentrując się na każdym numerze. To pozwalało Bolkowi na chwilę zatrzymać się i uspokoić, zanim zareagował.

- **Mówienie o Uczuciach:** Profesor Kwant zachęcił Bolka do mówienia o swoich uczuciach zamiast krzyczeć. Powiedział mu, aby używał zdań zaczynających się od “Czuję się...” na przykład: “Czuję się zły, bo nie mogę znaleźć mojego śrubokręta.” W ten sposób Bolek mógł wyrazić swoje emocje bez ranienia innych.

Następnego dnia, burza magnetyczna minęła, a roboty wróciły do swoich codziennych zadań. Bolek postanowił wypróbować nowe umiejętności. Kiedy znowu zgubił swój śrubokręt, zamiast krzyczeć, wziął głęboki oddech i poprosił o pomoc.

- “Hej, Zygzak, czy możesz mi pomóc znaleźć mój śrubokręt?” - zapytał spokojnie.
- “Oczywiście, Bolek! Razem na pewno go znajdziemy” - odpowiedział Zygzak z uśmiechem.

Bolek zrozumiał, że krzyczenie i gryzienie innych tylko pogarsza sytuację. Nauczył się, że rozmowa i prośba o pomoc są dużo lepszym sposobem na radzenie sobie z problemami. Od tego dnia, Bolek stał się spokojniejszym i bardziej zadowolonym robotem, a jego przyjaciele byli szczęśliwi, że mogą mu pomagać.

Bolek usiadł na tarasie stacji kosmicznej, patrząc na migoczące gwiazdy. Pomyślał o tym, jak wiele się nauczył i jak ważne jest, aby radzić sobie ze swoimi emocjami w zdrowy sposób. Wiedział, że przed nim jeszcze wiele wyzwań, ale teraz czuł się gotowy, aby stawić im czoła z uśmiechem i spokojem.

Historia Bolka pokazuje, jak ważne jest, aby rozmawiać o swoich uczuciach i szukać pomocy, kiedy czujemy się źle. Uczy nas, że złość jest naturalną emocją, ale możemy nauczyć się, jak radzić sobie z nią w sposób, który nie rani innych. Bolek, mały robot odkrywca, stał się przykładem dla wszystkich robotów na stacji kosmicznej, pokazując, że każdy może znaleźć spokój i szczęście, jeśli tylko chce się nauczyć, jak radzić sobie z emocjami.