

Opowieść o Wojtku i Mądrej Małpce

Wojtek i Mądra Małpka.

W samym sercu gęstej, zielonej dżungli mieszkał mały chłopiec o imieniu Wojtek. Wojtek był pełen energii i ciekawości, a jego najlepszymi przyjaciółmi były dzikie zwierzęta, które zamieszkiwały dżunglę. Każdego dnia bawił się z nimi, biegał po lianach, wspinał się na drzewa i odkrywał nowe zakątki swojego magicznego świata.

Jednak Wojtek miał pewien problem. Czasami, gdy coś mu się nie podobało lub się złościł, zaczynał bić swoich przyjaciół, odpychał krzesła i rzucał przedmiotami, które miał pod ręką. Zwierzęta zaczynały się go bać i unikały go, a Wojtek czuł się coraz bardziej samotny.

Spotkanie z Mądrą Małpką.

Pewnego dnia, gdy Wojtek siedział samotnie pod dużym drzewem, usłyszał cichy szelest w liściach. Spojrzał w górę i zobaczył Mądrą Małpkę, która przyglądała mu się z zaciekawieniem.

- Cześć, Wojtku - powiedziała Mądra Małpka. - Widzę, że jesteś smutny. Co się stało?

Wojtek opowiedział Małpce o swoich problemach. Mądra Małpka słuchała uważnie, a potem uśmiechnęła się delikatnie.

- Wiesz, Wojtku, każdy z nas czasami się złości. Ale ważne jest, jak sobie z tą złością radzimy. Chodź, pokażę ci coś.

Lekcja w Dżungli.

Małpka zaprowadziła Wojtkę do małej polany, gdzie rosły kolorowe kwiaty i śpiewały ptaki. Usiadła na kamieniu i poprosiła Wojtkę, by usiadł obok niej.

- Wojtku, kiedy czujesz, że złość zaczyna cię opanowywać, spróbuj zrobić kilka głębokich oddechów. Poczujesz, jak złość powoli opuszcza twoje ciało. Spróbujmy razem.

Wojtek i Małpka wzięli kilka głębokich oddechów. Wojtek poczuł, jak jego ciało się rozluźnia, a złość powoli znika.

- A teraz wyobraź sobie, że twoja złość to mały, czerwony balonik. Z każdym wydechem balonik unosi się coraz wyżej, aż w końcu znika w chmurach.

Wojtek zamknął oczy i wyobraził sobie balonik. Kiedy otworzył oczy, poczuł się o wiele lepiej.

Wojtek postanowił wrócić do swoich przyjaciół i spróbować nowej metody, której nauczyła go Mądra Małpka. Kiedy znów poczuł złość, zamiast bić i

rzucić przedmiotami, wziął kilka głębokich oddechów i wyobraził sobie czerwony balonik.

Zwierzęta zauważyły zmianę w zachowaniu Wojtka i zaczęły znowu się z nim bawić. Wojtek był szczęśliwy, że nie musi już ranić swoich przyjaciół, kiedy się złości.

Wojtek i Mądra Małpka stali się najlepszymi przyjaciółmi. Każdego dnia spotykali się na polanie i rozmawiali o różnych sposobach radzenia sobie z emocjami. Wojtek nauczył się, że złość to naturalna emocja, ale ważne jest, jak ją wyrażamy.

Dzięki Mądrej Małpce Wojtek zrozumiał, że można radzić sobie ze złością w sposób, który nikogo nie krzywdzi. Jego przyjaciele z dżungli znów byli szczęśliwi, a Wojtek czuł się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej.

- Wojtku, co czujesz, kiedy jesteś zły? - zapytała Mądra Małpka.
- Czuję, że wszystko we mnie się gotuje i chcę coś rozwalić - odpowiedział Wojtek.
- A jak się czujesz teraz, kiedy nauczyłeś się oddychać i wyobrażać sobie balonik?
- Czuję się spokojniejszy i szczęśliwszy - powiedział Wojtek z uśmiechem.

Wojtek nauczył się, jak radzić sobie ze swoją złością dzięki Mądrej Małpce. Teraz, kiedy czuł, że złość zaczyna go opanowywać, wiedział, jak sobie z nią poradzić. Jego przyjaciele z dżungli znów byli blisko niego, a Wojtek czuł się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej.

Wojtek i Mądra Małpka żyli długo i szczęśliwie, ucząc innych zwierząt w dżungli, jak radzić sobie z emocjami w sposób, który nikogo nie krzywdzi. A Wojtek wiedział, że zawsze może liczyć na swoją przyjaciółkę, Mądrą Małpkę, która pomogła mu znaleźć spokój i szczęście w sercu dżungli.