

Historia Filipa: Podróże w czasie i nauka radzenia sobie z emocjami

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, co by się stało, gdybyś mógł cofnąć się w czasie? Filip, dziewięcioletni chłopiec, miał okazję się tego dowiedzieć, kiedy znalazł stary, zakurzony dzwonek w szkolnym magazynie.

Filip, jak wiele innych dzieci, miał swoje trudności. Był nadwrażliwy na hałas, co sprawiało, że często czuł się przytłoczony w szkole. Czasami, gdy hałas stawał się nie do zniesienia, reagował agresją, bijąc kolegów, koleżanki, a nawet nauczycieli. Pewnego dnia, gdy ukrywał się przed hałasem w szkolnym magazynie, jego wzrok przyciągnął stary, zakurzony dzwonek. Był inny niż wszystkie, które widział wcześniej. Filip ostrożnie podniósł dzwonek i potrząsnął nim.

Nagle, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, Filip znalazł się w szkole, ale nie w swojej. Była to ta sama szkoła, ale sprzed wielu lat. Uczniowie nosili inne ubrania, a nauczyciele wyglądali zupełnie inaczej. Filip poczuł się zagubiony, ale ciekawość wzięła górę. Zauważył chłopca, który siedział samotnie na ławce. Podeszedł do niego i zapytał, co się stało.

“Jestem Franek,” odpowiedział chłopiec. “Zawsze jestem sam, bo wszyscy się mnie boją. Czasami nie potrafię kontrolować swoich emocji i biję innych.”

Filip zrozumiał, że Franek ma podobny problem jak on. Postanowił mu pomóc. Razem zaczęli ćwiczyć techniki oddechowe, które Filip znał z zajęć relaksacyjnych. Franek zaczął się uspokajać, a inni uczniowie zaczęli go akceptować.

Filip wrócił do swojej szkoły z nową wiedzą. Zrozumiał, że kontrolowanie emocji jest możliwe, jeśli tylko się postara. Przez kilka dni wszystko szło dobrze, ale pewnego dnia hałas w szkole znów stał się nie do zniesienia. Filip poczuł, że zaraz wybuchnie.

Wtedy przypomniał sobie o dzwonku. Potrząsnął nim ponownie i znów przeniósł się w czasie. Tym razem trafił do szkoły w latach 80-tych. Uczniowie bawili się na boisku, ale jeden chłopiec, Marek, stał z boku, z wyraźnym grymasem na twarzy. Filip podeszedł do niego i zapytał, co się dzieje.

“Mam nadwrażliwość słuchową,” odpowiedział Marek. “Hałas sprawia, że czuję się źle i czasami nie potrafię tego znieść.”

Filip opowiedział Markowi o technikach, które poznał od Franka. Razem zaczęli ćwiczyć, a Marek zaczął czuć się lepiej. Filip zrozumiał, że nie jest sam w swoich trudnościach i że są sposoby, by sobie z nimi radzić.

Po powrocie do teraźniejszości Filip znów próbował radzić sobie z hałasem i agresją. Jednak pewnego dnia, gdy hałas w szkole był szczególnie uciążliwy, Filip nie wytrzymał i uderzył kolegę. Został wezwany do dyrektora, a jego rodzice byli bardzo zmartwieni.

Filip czuł się przygnębiony i bezradny. Wtedy przypomniał sobie o dzwonku.

HISTORIA FILIPA: PODRÓŻE W CZASIE I NAUKA RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI

Potrząsnął nim po raz trzeci i przeniósł się do szkoły w przyszłości. Tam spotkał nauczycielkę, która prowadziła specjalne zajęcia dla dzieci z nadwrażliwością słuchową. Filip uczestniczył w zajęciach i nauczył się nowych technik radzenia sobie z hałasem.

Po powrocie do teraźniejszości Filip zaczął stosować wszystkie techniki, których się nauczył. Stopniowo zaczął lepiej radzić sobie z hałasem i kontrolować swoją agresję. Jego koledzy i nauczyciele zauważyli zmianę i zaczęli go wspierać. Filip zrozumiał, że choć droga do zmiany nie jest łatwa, to jest możliwa. Dzięki dzwonekowi i podróżom w czasie nauczył się, że można pokonać swoje trudności i stać się lepszym człowiekiem.

Filip często myślał o swoich podróżach i o tym, czego się nauczył. Zrozumiał, że każdy ma swoje trudności, ale ważne jest, by nie poddawać się i szukać sposobów na ich pokonanie. Zaczął pomagać innym uczniom, którzy mieli podobne problemy, i stał się wzorem do naśladowania.

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak by to było, gdybyś mógł cofnąć się w czasie i nauczyć się czegoś, co pomoże ci w teraźniejszości? Filip miał tę szansę i wykorzystał ją, by stać się lepszym dzieckiem. A Ty? Jakie techniki mógłbyś wypróbować, by radzić sobie z trudnościami, które napotykasz?