

Jaś i Tajemniczy Park - story o radzeniu sobie z emocjami

Jaś i Tajemniczy Park.

Dawno, dawno temu, w małej wiosce mieszkał chłopiec o imieniu Jaś. Jaś był pełen energii i ciekawości, ale czasami, kiedy coś szło nie po jego myśli, czuł się bardzo zły. Często, gdy był zły, nie wiedział, jak sobie z tym poradzić, i zdarzało mu się uderzyć swoich rodziców. To sprawiało, że czuł się jeszcze gorzej.

Pewnego dnia, podczas spaceru po lesie, Jaś odkrył coś niezwykłego. W głębi lasu znalazł tajemniczy park rozrywki, którego nigdy wcześniej nie widział. Park był pełen magicznych stworzeń i niesamowitych atrakcji. Jaś poczuł, że to miejsce może mu pomóc zrozumieć swoje emocje.

##Mądra Sowa.

Jaś wszedł do parku i natychmiast przywitała go mądra sowa o imieniu Hoot. Hoot była stara i mądra, a jej oczy błyszczały złotym blaskiem.

- Witaj, Jasiu - powiedziała Hoot. - Widzę, że masz w sobie dużo złości. Czy chciałbyś nauczyć się, jak radzić sobie z trudnymi emocjami?

Jaś skinął głową. Hoot zaprowadziła go do pierwszej atrakcji parku - magicznej karuzeli. Karuzela zaczęła się kręcić, a Jaś poczuł, jak jego złość powoli znika.

- Kiedy jesteś zły, spróbuj wziąć głęboki oddech i wyobrazić sobie, że jesteś na tej karuzeli - powiedziała Hoot. - To pomoże ci się uspokoić.

##Wesoły Zając.

Jaś kontynuował swoją podróż przez park i spotkał wesołego zająca o imieniu Zipp. Zipp skakał i biegał wszędzie, zawsze uśmiechnięty.

- Hej, Jasiu! - zawołał Zipp. - Chodź, pokażę ci coś fajnego!

Zipp zaprowadził Jasia do trampoliny. Jaś skakał wysoko w górę i w dół, śmiejąc się i ciesząc każdą chwilą.

- Kiedy jesteś zły, spróbuj znaleźć coś, co sprawia ci radość - powiedział Zipp. - Skakanie, bieganie, śpiewanie - cokolwiek, co sprawia, że czujesz się lepiej.

##Mądry Smok.

Następnie Jaś spotkał mądrego smoka o imieniu Draco. Draco był duży i potężny, ale miał ciepłe serce.

- Witaj, Jasiu - powiedział Draco. - Czasami, kiedy jesteśmy zli, musimy znaleźć sposób, aby wyrazić nasze emocje bez ranienia innych. Chodź, pokażę ci coś.

JAS I TAJEMNICZY PARK - STORY O RADZENIU SOBIE Z EMOCJAMI

Draco zaprowadził Jasia do wielkiej areny, gdzie mogli krzyczeć i tupać nogami tak głośno, jak tylko chcieli. Jaś poczuł, że jego złość ulatuje z każdym krzykiem i tupnięciem.

- Kiedy jesteś zły, spróbuj znaleźć bezpieczne miejsce, gdzie możesz wyrazić swoje emocje - powiedział Draco. - Krzycz, tupnij, ale nigdy nie krzywdź innych.

##Czarodziejskie Drzewo.

Jaś kontynuował swoją podróż i dotarł do czarodziejskiego drzewa, które mówiło. Drzewo miało na imię Wierzba i było pełne mądrości.

- Witaj, Jasiu - powiedziała Wierzba. - Czasami, kiedy jesteśmy źli, potrzebujemy kogoś, kto nas wysłucha. Chodź, usiądź pod moimi gałęziami i opowiedz mi o swoich uczuciach.

Jaś usiadł pod drzewem i opowiedział Wierzbie o wszystkich swoich zmartwieniach i złości. Poczuł się lżejszy, jakby kamień spadł mu z serca.

- Kiedy jesteś zły, spróbuj porozmawiać z kimś, komu ufasz - powiedziała Wierzba. - Czasami samo opowiedzenie o swoich uczuciach może pomóc.

Jaś spędził cały dzień w tajemniczym parku, ucząc się różnych sposobów radzenia sobie z złością. Kiedy nadszedł czas, aby wrócić do domu, czuł się silniejszy i mądrzejszy.

- Dziękuję wam wszystkim - powiedział Jaś do magicznych stworzeń. - Nauczyliście mnie, jak radzić sobie z moimi emocjami.

Jaś wrócił do domu i kiedy następnego dnia poczuł złość, zamiast uderzyć swoich rodziców, wziął głęboki oddech, skakał na trampolinie i porozmawiał z mamą o swoich uczuciach. Jego rodzice byli bardzo dumni z Jasia i zauważyli, że stał się bardziej spokojny i szczęśliwy.

Od tego dnia, kiedy Jaś czuł złość, zawsze pamiętał o swoich przyjaciółach z tajemniczego parku. Dzięki nim nauczył się, jak radzić sobie z trudnymi emocjami w bezpieczny sposób. Jaś wiedział, że złość jest naturalnym uczuciem, ale ważne jest, aby wyrażać ją w sposób, który nie krzywdzi innych.

I tak, Jaś żył długo i szczęśliwie, zawsze pamiętając o lekcjach, które nauczył się w tajemniczym parku.

- Głęboki oddech, aby się uspokoić.
- Znalezienie radosnej aktywności, która pomaga się zrelaksować.
- Wyrażanie emocji w bezpieczny sposób, np. krzyczenie czy tupanie w odpowiednim miejscu.
- Rozmowa z kimś, komu ufamy, o naszych uczuciach.

Pamiętaj, że złość jest naturalnym uczuciem, ale ważne jest, aby wyrażać ją w sposób, który nie krzywdzi innych.