

Historia o Jasiu i Tajemniczym Trenerze

Jaś i Tajemniczy Trener.

Czy kiedykolwiek czuleś się tak, jakbyś chciał schować się pod ławką, gdy ktoś był dla ciebie niemiły? Jaś, pięcioletni chłopiec, znał to uczucie aż za dobrze.

Jaś mieszkał w małym, przytulnym domu z rodzicami i starszą siostrą, Zosią. Uwielbiał bawić się na podwórku, jeździć na rowerze i grać w piłkę nożną z przyjaciółmi. Jego ulubionym miejscem była duża zielona łąka za przedszkolem, którą wszyscy nazywali "Boisko". Jaś czuł się tam bezpiecznie i szczęśliwie, biegając i kopiąc piłkę z innymi dziećmi.

Pewnego dnia do przedszkola dołączył nowy chłopiec o imieniu Bartek. Bartek był większy i silniejszy od innych dzieci. Lubił rządzić i często popychał innych, gdy nie dostawał tego, czego chciał. Jaś szybko zauważył, że Bartek nie jest miły. Pewnego dnia, gdy Jaś grał w piłkę na boisku, Bartek podszedł do niego i wyrwał mu piłkę z rąk.

- "To teraz moja piłka!" - krzyknął Bartek, a Jaś poczuł, jak jego serce bije szybciej ze strachu. Nie wiedział, co zrobić, więc zrobił to, co zawsze - uciekł i schował się pod ławką.

Codziennie, gdy Jaś widział Bartka, czuł ten sam strach. Unikał boiska i przestał grać w piłkę. Czuł się smutny i bezradny. Pewnego popołudnia, gdy siedział sam na ławce, pojawił się tajemniczy mężczyzna. Wyglądał jak trener sportowy, z gwizdkiem na szyi i czapką z daszkiem.

- "Cześć, Jaś. Nazywam się Trener Adam. Widzę, że masz trudności na boisku. Chciałbym ci pomóc."

Jaś był zaskoczony, skąd Trener Adam znał jego imię, ale poczuł, że może mu zaufać.

- "Bartek jest dla mnie niemiły. Boję się go" - wyznał Jaś.

Trener Adam uśmiechnął się i usiadł obok niego.

- "Rozumiem. Wiesz, Jaś, czasami ludzie, którzy są agresywni, sami czują się niepewnie. Chciałbym nauczyć cię kilku technik, które pomogą ci radzić sobie z takimi sytuacjami."

Przez następne kilka dni Trener Adam spotykał się z Jasiem na boisku. Uczyl go, jak głęboko oddychać, aby się uspokoić, jak pewnie stać i mówić, aby pokazać, że jest odważny, oraz jak szukać pomocy u dorosłych, gdy jest to potrzebne.

- "Pamiętaj, Jaś, jesteś silny i odważny. Nie musisz się bać" - mówił Trener Adam.

Jaś ćwiczył te techniki codziennie. Powoli zaczynał czuć się pewniej. Pewnego dnia, gdy Bartek znów próbował wyrwać mu piłkę, Jaś wziął głęboki oddech, stanął pewnie i powiedział:

- “Bartek, nie podoba mi się, gdy zabierasz moją piłkę. Proszę, oddaj ją.”

Bartek był zaskoczony, ale oddał piłkę i odszedł. Jaś poczuł, jakby wygrał najważniejszy mecz w swoim życiu.

Od tego dnia Jaś nie bał się już Bartka. Czuł się silniejszy i pewniejszy siebie. Wiedział, że zawsze może liczyć na techniki, których nauczył go Trener Adam. Bartek z czasem przestał być agresywny, a Jaś i inne dzieci znów mogły cieszyć się grą na boisku.

Jaś nauczył się, że nie trzeba się bać, gdy ktoś jest niemiły. Dzięki wsparciu i nowym umiejętnościom, stał się odważnym chłopcem, który potrafi stawiać czoła każdemu wyzwaniu.

Pamiętaj, że każdy z nas może być odważny i silny, nawet gdy czuje strach. Kluczem jest wiedzieć, jak sobie z nim radzić i nie bać się prosić o pomoc.