

Miś Zdziś i Zaczarowany Ogród

Miś Zdziś i Zaczarowany Ogród.

Był sobie miś o imieniu Zdziś, który bardzo lubił bawić się zabawkowymi pociągami. Jednak ostatnio Zdziś miał problem. Często wpadał w złość, krzyczał i nazywał innych brzydkimi słowami, takimi jak "głupi stary kapuściany łeb". Kiedy mama zwracała mu uwagę, Zdziś mówił jej, żeby była cicho, a czasami nawet uderzał ją. Przezywał również babcię i dziadka, co bardzo ich raniło.

Pewnego dnia, kiedy Zdziś bawił się swoim ulubionym pociągiem, zauważył coś niezwykłego. W kącie jego pokoju, za szafką, pojawiły się drzwi. Drzwi były małe, kolorowe i miały na sobie obrazki mówiących roślin i zwierząt. Zdziś poczuł, że musi je otworzyć.

Zdziś otworzył drzwi i wszedł do zaczarowanego ogrodu. Ogród był pełen kolorowych kwiatów, drzew i zwierząt, które mówiły ludzkim głosem. Pierwszym, kogo spotkał, był stary, mądry dąb o imieniu Dąbek.

- Witaj, Zdzisiu - powiedział Dąbek. - **Słyszałem, że masz ostatnio trudności z kontrolowaniem swoich emocji. Może mogę ci pomóc?**

Zdziś poczuł się lepiej. W końcu ktoś chciał mu pomóc.

Jednak nie wszystko poszło gładko. Zdziś spotkał także złośliwego królika o imieniu Zgryzek, który lubił drażnić innych. Zgryzek zaczął dokuczać Zdzisiowi, nazywając go "głupim misiem". Zdziś poczuł, jak jego złość narasta. Chciał krzyczeć i uderzyć Zgryzka, ale przypomniał sobie, co powiedział mu Dąbek.

- Spokojnie, Zdzisiu - powiedział sobie w myślach. - Muszę znaleźć inny sposób.

Zdziś próbował się uspokoić, ale Zgryzek nie przestawał. Zdziś poczuł, że zaraz wybuchnie. Wtedy zobaczył piękny kwiat o imieniu Kwiatuszek, który delikatnie kołysał się na wietrze.

- Zdzisiu, spójrz na mnie - powiedział Kwiatuszek. - **Kiedy czuję, że nadchodzi burza, zamykam swoje płatki i oddycham głęboko. Może spróbujesz?**

Zdziś zamknął oczy, wziął głęboki oddech i wyobraził sobie, że jest jak Kwiatuszek. Powoli zaczął się uspokajać.

Zdziś otworzył oczy i zobaczył, że Zgryzek już nie dokucza. Zamiast tego, królik patrzył na niego z podziwem.

- Jak to zrobiłeś, Zdzisiu? - zapytał Zgryzek. - Zawsze myślałem, że krzyczenie i uderzanie to jedyny sposób.
- Nauczyłem się od Kwiatuszka - odpowiedział Zdziś. - **Kiedy czuję złość, oddycham głęboko i wyobrażam sobie, że jestem spokojnym kwiatem.**

Zdziś wrócił do swojego pokoju, ale teraz wiedział, że zawsze może wrócić do zaczarowanego ogrodu, kiedy potrzebuje pomocy. Nauczył się, jak radzić sobie z trudnymi emocjami i jak być spokojnym i uprzejmym.

Kiedy mama znowu zwróciła mu uwagę, Zdziś wziął głęboki oddech i powiedział:

- Przepraszam, mamó. Postaram się być grzeczny.

Mama uśmiechnęła się i przytuliła Zdzisia. Była dumna z tego, jak bardzo się zmienił.

Zdziś nauczył się, że krzyczenie i uderzanie nie są jedynymi sposobami na radzenie sobie z trudnymi emocjami. Dzięki zaczarowanemu ogrodowi i jego mieszkańcom, Zdziś odkrył, że można być spokojnym i uprzejmym, nawet w trudnych sytuacjach. Ty też możesz spróbować być jak Zdziś i Kwiatuszek, oddychać głęboko i wyobrażać sobie, że jesteś spokojnym kwiatem, kiedy czujesz złość.