

Tajemnicza opowieść o emocjach Janka

Leśne Tajemnice i Mądrość Starego Dębu.

W pewnym małym miasteczku, otoczonym gęstym lasem, mieszkał dziewięcioletni chłopiec imieniem Janek. Janek uwielbiał spędzać czas na świeżym powietrzu, biegając po łąkach i wspinając się na drzewa. Jednak ostatnio chłopiec miał problem, który sprawiał, że nie czuł się dobrze. Często reagował bardzo emocjonalnie, gdy ktoś go uderzył lub zranił. Również jego młodsza siostra, Ania, często dokuczała mu, robiąc śmieszne miny, co wywoływało u Janka gniew i płacz.

Tajemnicza Ścieżka. Pewnego dnia, gdy Janek błąkał się po lesie, odkrył starą, zarośniętą ścieżkę, której wcześniej nie zauważył. Ścieżka była pokryta mchem i prowadziła w głąb lasu, w miejsce, gdzie drzewa były gęstsze i starsze. Zaintrygowany, postanowił pójść dalej.

Stary Dąb. Po długim marszu Janek dotarł do ogromnego, starożytnego dębu. Drzewo było tak wielkie, że jego gałęzie tworzyły zielony dach, przez który przełykały jedynie promienie słońca. Janek usiadł pod dębem, chcąc odpocząć. Nagle usłyszał cichy szept.

- “Witaj, Janku” - powiedział głos, który zdawał się pochodzić z wnętrza drzewa.

Janek rozejrzał się, ale nikogo nie zobaczył.

- “Kto tu jest?” - zapytał niepewnie.
- “To ja, Stary Dąb. **Widzę, że masz w sobie wiele emocji, które czasem trudno ci kontrolować. Chciałbyś usłyszeć pewną historię, która może ci pomóc?**”

Janek skinął głową, ciekawy, co może opowiedzieć mu drzewo.

Opowieść o Mądrym Jeżu.

- “Dawno temu, w tym samym lesie, mieszkał mały jeżyk o imieniu Julek” - zaczął Stary Dąb. - “Julek był bardzo wrażliwy. Kiedy ktoś go zaczepiał, reagował gniewem i płaczem, podobnie jak ty, Janku. **Pewnego dnia, gdy Julek spacerował po lesie, spotkał starego lisa, który był znany z mądrości. Lis zauważył, że Julek jest smutny i zapytał go, co się stało.**”
- “Jestem zmęczony tym, że wszyscy mnie zaczepiają i sprawiają, że czuję się źle” - wyznał Julek.
- “Rozumiem” - odpowiedział lis. - “Ale wiesz, Julek, każdy z nas ma w sobie wewnętrzną siłę, którą możemy wykorzystać, by radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Chcesz spróbować?”

Julek skinął głową, a lis zaczął go uczyć, jak oddychać głęboko, liczyć do dziesięciu i myśleć o spokojnym miejscu, kiedy czuje, że zaczyna się złościć.

Janek słuchał uważnie, wyobrażając sobie, jak Julek uczy się nowych technik. Wkrótce Julek miał okazję wypróbować swoje umiejętności. **Pewnego dnia, gdy inne zwierzęta zaczęły go zaczepiać, Julek zamiast reagować gniewem, wziął głęboki oddech, policzył do dziesięciu i wyobraził sobie spokojną łąkę.** Ku jego zdziwieniu, poczuł się znacznie lepiej i nie dał się sprowokować.

Niespodziewany Przyjaciół.

- “Julek z czasem nauczył się, jak kontrolować swoje emocje i stał się bardziej pewny siebie” - kontynuował Stary Dąb. - “Pewnego dnia, kiedy siedział pod drzewem, podobnie jak ty teraz, spotkał małego wiewiórkę, który też miał problemy z emocjami. Julek postanowił podzielić się swoją wiedzą i pomóc wiewiórkowi.”

Janek uśmiechnął się, wyobrażając sobie, jak Julek pomaga innemu zwierzęciu. Zrozumiał, że tak jak Julek, on również może nauczyć się kontrolować swoje emocje i może nawet pomóc innym.

- “Dziękuję, Stary Dębie” - powiedział Janek. - “Twoja historia bardzo mi pomogła. Spróbuję zastosować te techniki, kiedy następnym razem Ania będzie mnie zaczepiać.”
- “Cieszę się, że mogłem ci pomóc, Janku. Pamiętaj, że zawsze możesz wrócić do mnie, jeśli będziesz potrzebował rady” - odpowiedział Stary Dąb.

Janek wrócił do domu z nową wiedzą i postanowieniem, że będzie pracować nad kontrolowaniem swoich emocji. Następnym razem, gdy Ania zaczęła mu dokuczać, Janek wziął głęboki oddech, policzył do dziesięciu i wyobraził sobie spokojne miejsce. Ku jego zdziwieniu, poczuł się znacznie lepiej i nie dał się sprowokować.

Z czasem Janek nauczył się radzić sobie z emocjami coraz lepiej. Nawet jego siostra zauważyła zmianę i zaczęła go naśladować. Janek stał się spokojniejszy i bardziej pewny siebie, a jego relacje z innymi poprawiły się.

Pewnego dnia, gdy Janek znów odwiedził Stary Dąb, usłyszał:

- “Janku, widzę, że zrobiłeś ogromne postępy. Jestem z ciebie bardzo dumny.”

Janek uśmiechnął się i odpowiedział:

- “Dziękuję, Stary Dębie. Twoja mądrość naprawdę mi pomogła. Teraz wiem, że mogę kontrolować swoje emocje i pomagać innym.”

Drogi Czytelniku, zastanów się, jak ty radzisz sobie z emocjami. Czy potrafisz wziąć głęboki oddech, kiedy czujesz złość? Czy potrafisz wyobrazić sobie spokojne

TAJEMNICZA OPOWIEŚĆ O EMOCJACH JANKA

miejsce, kiedy ktoś ci dokucza? Pamiętaj, że każdy z nas ma w sobie wewnętrzną siłę, którą może wykorzystać, by radzić sobie z trudnymi sytuacjami.

Janek nauczył się, że kontrolowanie emocji to nie tylko korzyść dla niego samego, ale także dla jego relacji z innymi. Może ty również znajdziesz w sobie tę siłę i będziesz mógł pomóc innym, tak jak Julek pomógł wiewiórkowi.