

Alan i Pociąg Przyjaźni

Alan i Pociąg Przyjaźni.

Na skraju małego miasteczka, gdzie każdy dom miał czerwony dach, mieszkał dziesięcioletni chłopiec o imieniu Alan. Alan był niezwykle bystrym i ciekawym świata dzieckiem, ale często czuł się niezrozumiany przez swoich rówieśników. Miał autyzm i ADHD, co sprawiało, że czasem trudno mu było kontrolować swoje emocje, zwłaszcza w szkole. Inne dzieci czasem go prowokowały, a on nie zawsze wiedział, jak odpowiednio zareagować.

Jednego słonecznego poranka Alan obudził się z niezwykłym uczuciem. Wiedział, że dziś wydarzy się coś wyjątkowego. Kiedy wyszedł na podwórko, zauważył na końcu ulicy stary, ale piękny pociąg. Na jego bokach widniały kolorowe malowidła, a z komina unosiły się kłęby pary. Tablica na przodzie pociągu głosiła: “Pociąg Przyjaźni”.

Alan poczuł, że musi wsiąść do tego pociągu. Z bijącym sercem podszedł do drzwi i wszedł do środka. Wewnątrz było ciepło i przytulnie. Na siedzeniach znajdowały się miękkie poduszki, a na ścianach wisiały obrazy przedstawiające różne emocje. Alan usiadł przy oknie i pociąg ruszył.

Pierwsza stacja, na której zatrzymał się pociąg, nosiła nazwę “Stacja Smutku”. Alan wysiadł i zobaczył, że wszystko wokół było pokryte szarym dymem. Ludzie chodzili ze spuszczoneymi głowami, a na ich twarzach malował się smutek.

Podszedł do starszej pani siedzącej na ławce i zapytał: “Dlaczego wszyscy tutaj są smutni?”

Starsza pani odpowiedziała: “To miejsce, gdzie ludzie uczą się rozpoznawać smutek. Kiedy jesteśmy smutni, ważne jest, abyśmy pozwolili sobie na to uczucie, ale również, żebyśmy wiedzieli, jak sobie z nim radzić.”

Alan zrozumiał, że smutek jest naturalną częścią życia i że ważne jest, aby go rozpoznać i zaakceptować. Wrócił do pociągu, czując się mądrzejszy.

Kolejną stacją była “Stacja Gniewu”. Alan wysiadł i zobaczył, że ludzie tutaj byli bardzo zdenerwowani. Krzyczeli na siebie i machali rękami.

Alan podszedł do chłopca w jego wieku, który wydawał się bardzo zły. “Dlaczego jesteś taki wściekły?” zapytał.

Chłopiec odpowiedział: “Wszyscy mnie tu prowokują. Czuję, że zaraz wybuchnę!”

Alan przypomniał sobie, jak czuł się w szkole, kiedy inni go drażnili. Wiedział, że gniew może być trudny do kontrolowania. Pamiętał jednak słowa starszej pani ze Stacji Smutku i postanowił spróbować coś zmienić.

“Może spróbujmy razem wziąć głęboki oddech,” zaproponował Alan. Chłopiec zgodził się i obaj zaczęli oddychać głęboko. Po chwili chłopiec poczuł się spokojniejszy.

“To działa!” zawołał. “Dziękuję, Alan.”

Alan wrócił do pociągu, wiedząc, że teraz potrafi lepiej radzić sobie z gniewem.

Następna stacja była zupełnie inna. Nazywała się “Stacja Radości”. Wszędzie było kolorowo, a ludzie śmiali się i bawili.

Alan poczuł, jak jego serce napęnia się radością. Podeszedł do grupy dzieci, które grały w piłkę. “Czy mogę dołączyć?” zapytał.

“Dzięki,” odpowiedział jeden z chłopców. “Oczywiście, dołącz do nas!”

Alan bawił się świetnie, a kiedy nadszedł czas powrotu do pociągu, czuł się szczęśliwy i pełen energii.

Pociąg zatrzymał się na kolejnej stacji, która nosiła nazwę “Stacja Odwagi”. Wszędzie wokół były wielkie góry i trudne do pokonania przeszkody.

Alan zobaczył dziewczynkę, która próbowała wspiąć się na wysoką skałę, ale ciągle spadała. “Czy mogę ci pomóc?” zapytał.

Dziewczynka spojrzała na niego z wdzięcznością. “Tak, proszę. Boję się, że nie dam rady.”

Alan i dziewczynka zaczęli wspinać się razem. **Alan przypomniał sobie, jak ważne jest, aby nie poddawać się i próbować, nawet jeśli coś wydaje się trudne.** Kiedy dotarli na szczyt, oboje poczuli ogromną satysfakcję.

“Dziękuję, Alan,” powiedziała dziewczynka. “Bez twojej pomocy bym się nie udało.”

Alan wrócił do pociągu, czując się silniejszy i bardziej odważny.

Ostatnia stacja, na której zatrzymał się pociąg, była “Stacja Przyjaźni”. Było to miejsce pełne uśmiechów, uścisków i wspólnej zabawy. **Alan zrozumiał, że przyjaźń jest jednym z najważniejszych aspektów życia.**

Podeszedł do grupy dzieci, które budowały zamek z piasku. “Czy mogę dołączyć?” zapytał.

“Dzięki,” odpowiedziała jedna z dziewczynek. “Oczywiście, im więcej, tym lepiej!”

Alan dołączył do zabawy i poczuł, że znalazł prawdziwych przyjaciół. Wiedział, że teraz potrafi lepiej radzić sobie z emocjami i że zawsze może liczyć na wsparcie innych.

Kiedy pociąg wrócił do miasteczka, Alan czuł się zupełnie inaczej. Wiedział, że nauczył się wiele o swoich emocjach i jak sobie z nimi radzić. Wiedział również, że ma w sobie siłę, aby stawić czoła każdemu wyzwaniu.

Wysiadł z pociągu z uśmiechem na twarzy i wrócił do domu, gotowy na nowe przygody i wyzwania. Teraz wiedział, że niezależnie od tego, co się stanie, zawsze

może liczyć na Pociąg Przyjaźni, który nauczył go, jak być silnym, odważnym i pełnym radości.