

Adaś i Magiczne Przedszkole

Adaś i Magiczne Przedszkole.

W małym miasteczku, w przedszkolu pełnym kolorowych zabawek i radosnych dzieci, mieszkał chłopiec o imieniu Adaś. Adaś uwielbiał swoje przedszkole. Każdego ranka biegł tam z uśmiechem na twarzy, gotowy do zabawy z przyjaciółmi. Jednak, kiedy coś mu się nie podobało, zaczynał się złościć, krzyczeć, a nawet dokuczać innym dzieciom. Nauczycielki często musiały sadzać go na specjalnym krzeselku, żeby się uspokoił.

Pewnego dnia, kiedy Adaś znowu się zezłościł i został posadzony na krzeselku, zauważył coś niezwykłego. W rogu sali, za regałem z książkami, dostrzegł małe, drewniane drzwi. Były one ozdobione kolorowymi gwiazdkami i wyglądały, jakby prowadziły do innego świata.

Tajemniczy Świat. Gdy tylko nauczycielka odwróciła się, Adaś wstał cichutko z krzeselka i podszedł do drzwi. Delikatnie je otworzył i wszedł do środka. Ku jego zdziwieniu, znalazł się w magicznym świecie pełnym kolorowych kwiatów, latających motyli i śpiewających ptaków. Wszystko wydawało się takie piękne i spokojne.

Jednak po chwili zauważył, że nie jest sam. W pobliżu stała postać o imieniu Wróżka Emocji. Miała na sobie błyszczącą suknię i trzymała w dłoni różdżkę.

- Witaj, Adasiu - powiedziała ciepłym głosem. - Widzę, że masz problemy z kontrolowaniem swoich emocji. Czy chciałbyś nauczyć się, jak radzić sobie ze złością?

Adaś skinął głową, choć nie do końca wiedział, czego się spodziewać.

Lekcja Emocji. Wróżka Emocji zaprowadziła Adasia do wielkiego drzewa, pod którym stały trzy magiczne skrzynki. Każda z nich miała inny kolor: czerwoną, niebieską i zieloną.

- Każda z tych skrzynek zawiera narzędzie, które pomoże ci radzić sobie z emocjami - wyjaśniła wróżka. - Otwórz pierwszą skrzynkę.

Adaś otworzył czerwoną skrzynkę i znalazł w niej małą, miękką poduszkę.

- Kiedy poczujesz, że złość w tobie rośnie, usiądź na tej poduszce i głęboko oddychaj - powiedziała wróżka. - To pomoże ci się uspokoić.

Następnie otworzył niebieską skrzynkę. W środku był mały, kolorowy notesik i kredki.

- Kiedy jesteś smutny lub zły, rysuj w tym notesiku swoje uczucia - poradziła wróżka. - To pomoże ci je zrozumieć i wyrazić.

Wreszcie, Adaś otworzył zieloną skrzynkę. W środku była mała, błyszcząca kula.

- To jest kula spokoju - powiedziała wróżka. - Kiedy ją potrzymasz i zamkniesz oczy, poczujesz, jak twoje ciało się rozluźnia, a umysł uspokaja.

Powrót do Przedszkola. Adaś podziękował wróżce i wrócił przez magiczne drzwi do przedszkola. Poczuł się, jakby miał nowe narzędzia do radzenia sobie z trudnymi emocjami. Kiedy następnego dnia coś go zdenerwowało, zamiast krzyczeć i dokuczać innym, usiadł na poduszce i głęboko oddychał. Potem narysował w notesiku, co czuł.

Nauczycielki były zdumione i bardzo dumne z Adasia. Inne dzieci również zauważyły zmianę i zaczęły go naśladować. Przedszkole stało się spokojniejszym i bardziej radosnym miejscem.

Adaś nauczył się, że kontrolowanie swoich emocji to trudne zadanie, ale dzięki magicznym narzędziom od Wróżki Emocji, potrafił to zrobić. Każdego dnia stawał się coraz lepszy w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. **Zrozumiał, że złość i smutek są naturalne, ale ważne jest, jak sobie z nimi radzimy.**

A kiedy wieczorem kładł się spać, zawsze myślał o magicznych drzwiach i Wróżce Emocji. Wiedział, że zawsze może wrócić do tego magicznego świata, jeśli tylko będzie tego potrzebował.

I tak Adaś żył dalej, ucząc się każdego dnia, jak być lepszym przyjacielem i jak radzić sobie z emocjami. A magiczne drzwi w przedszkolu pozostały jego małą, tajemniczą tajemnicą.

Historia Adasia pokazuje, że każdy z nas może nauczyć się radzić sobie z trudnymi emocjami. Ważne jest, aby znaleźć swoje własne narzędzia i techniki, które pomogą nam być spokojniejszymi i szczęśliwymi.