

Dinozaur Darek i Tajemnicza Dżungla

Dinozaur Darek i Tajemnicza Dżungla.

W samym sercu gęstej dżungli żył mały dinozaur o imieniu Darek. Darek był pełen energii i uwielbiał przygody. Każdego dnia odkrywał nowe zakątki dżungli, skacząc przez strumienie, wspinając się na drzewa i bawiąc się z innymi zwierzętami. **Jednak Darek miał jeden problem – kiedy coś nie szło po jego myśli, wpadał w złość.**

Wielka Wyprawa. Pewnego dnia Darek postanowił wyruszyć na wielką wyprawę, by odkryć tajemniczy skarb ukryty głęboko w dżungli. Zabrał ze sobą mapę, którą znalazł w starej jaskini, i ruszył w drogę. Na początku wszystko szło dobrze. Darek skakał przez strumienie, wspinał się na drzewa i śmiał się z radości. Ale nagle, gdy próbował przejść przez gęste krzaki, jego mapa zaczepiła się o gałąź i podarła się na kawałki.

Darek poczuł, jak wzbiera w nim złość. Zaczął krzyczeć i tupać nogami, a potem ugryzł najbliższą gałąź. “To nie miało tak wyglądać!” – krzyczał. Wtedy pojawiła się mądra małpa o imieniu Maja, która obserwowała go z góry.

Maja zeszła z drzewa i zapytała: “Dlaczego jesteś taki zły, Darek?”

“Moja mapa się podarła! Teraz nie znajdę skarbu!” – odpowiedział Darek, wciąż wściekły.

Maja uśmiechnęła się i powiedziała: “Spróbujmy to rozwiązać razem. Może znajdziemy inny sposób na znalezienie skarbu. Ale najpierw musisz się uspokoić.”

Darek wziął głęboki oddech i spróbował się uspokoić. Razem z Mają zaczęli szukać nowych wskazówek w dżungli. Ale im bardziej Darek próbował, tym bardziej frustrował się, że nie mogą znaleźć drogi. W końcu znów wpadł w złość i ugryzł najbliższy krzak. Maja westchnęła, ale nie poddawała się.

Maja zaproponowała: “Może spróbujemy inaczej. Może zamiast szukać wskazówek, posłuchamy dżungli. Czasem odpowiedzi są tuż przed naszym nosem.”

Darek zgodził się spróbować. Wsluchiwali się w dźwięki dżungli, patrzyli na ślady na ziemi i śledzili tropy zwierząt. Ale po kilku godzinach bez sukcesu, Darek znów poczuł, jak wzbiera w nim złość. “To bez sensu!” – krzyknął i uderzył łapą w ziemię.

Maja podeszła bliżej i powiedziała: “Wiem, że jesteś zły, Darek. **Ale złość nie pomoże nam znaleźć skarbu. Musisz nauczyć się kontrolować swoje emocje.**

Darek spojrzał na Maję i zapytał: “Ale jak mam to zrobić?”

Maja uśmiechnęła się i powiedziała: “Spróbujmy czegoś nowego. Kiedy poczujesz, że złość się w tobie wzbiera, spróbuj wziąć głęboki oddech i policzyć do dziesięciu.

Potem pomyśl o czymś miłym, co sprawia, że jesteś szczęśliwy.”

Darek postanowił spróbować. Kiedy znów natknęli się na trudność, poczuł, jak złość zaczyna w nim rosnąć. Wziął głęboki oddech, policzył do dziesięciu i pomyślał o swoim ulubionym miejscu w dżungli – małym wodospadzie, gdzie zawsze czuł się spokojny. **Ku jego zdziwieniu, złość zaczęła ustępować.**

Razem z Mają kontynuowali poszukiwania. Dzięki nowej technice, Darek mógł skupić się na zadaniu i nie tracił energii na złość. W końcu, po wielu godzinach poszukiwań, znaleźli skarb – piękną, błyszczącą muszlę, która była ukryta w małej jaskini.

Darek wrócił do domu z nową muszlą i wielkim uśmiechem na twarzy. Wiedział, że nie tylko znalazł skarb, ale także nauczył się czegoś bardzo ważnego – jak radzić sobie ze swoją złością. Od tego dnia, kiedy tylko czuł, że złość zaczyna w nim rosnąć, brał głęboki oddech, liczył do dziesięciu i myślał o swoim ulubionym miejscu.

Jego przyjaciele zauważyli zmianę i znów zaczęli się z nim bawić. Darek był szczęśliwy, że nauczył się kontrolować swoje emocje i mógł cieszyć się przygodami bez złości. Darek nauczył się, że złość może przeszkadzać w osiągnięciu celów, ale z odpowiednimi technikami można ją kontrolować. Teraz, kiedy czuł się zły, wiedział, jak sobie z tym poradzić. Czy ty też czasem czujesz złość? Może spróbujesz techniki Darka – głęboki oddech, liczenie do dziesięciu i myślenie o czymś miłym. Pamiętaj, że zawsze można znaleźć sposób na rozwiązanie problemów, nawet jeśli na początku wydają się trudne.