

Historia Stasia i jego przyjaciół z lasu

W pewnym małym miasteczku, otoczonym przez gęsty las, mieszkał chłopiec o imieniu Staś. Staś był bardzo energicznym i ciekawskim dzieckiem, ale miał też problem – często wpadał w złość. Kiedy coś mu się nie podobało, zaczynał krzyczeć, kopać i bić. Rodzice Stasia byli bardzo zmartwieni i nie wiedzieli, jak mu pomóc.

Pewnego dnia Staś postanowił wybrać się na spacer do lasu. Wziął ze sobą swojego ulubionego pluszowego misia i wyruszył w drogę. Las był pełen tajemniczych dźwięków i zapachów, a Staś czuł się jak prawdziwy odkrywca. Spacerując, napotkał na swojej drodze różne leśne zwierzątka.

Staś usiadł pod dużym dębem, gdy nagle usłyszał szelest liści. Spojrzał w górę i zobaczył mądrą sowę siedzącą na gałęzi.

- “Cześć, Stasiu,” powiedziała sowa. “Widzę, że jesteś trochę smutny. Co się stało?”

Staś opowiedział sowy o swoich problemach z gniewem.

- “Rozumiem,” odpowiedziała sowa. **“Kiedy czujesz złość, spróbuj zamknąć oczy i policzyć do dziesięciu. To może pomóc ci się uspokoić.”**

Staś obiecał, że spróbuje tej metody, kiedy znów poczuje złość.

Idąc dalej, Staś spotkał wesołego zająca, który skakał wesoło po polanie.

- “Cześć, Stasiu!” zawołał zając. “Dlaczego jesteś taki zamyślony?”

Staś opowiedział zającowi o swoich problemach z gniewem.

- “Kiedy czuję złość,” powiedział zając, **“zaczynam skakać i biegać, aż poczuję się lepiej. Może spróbujesz tego następnym razem?”**

Staś pomyślał, że to świetny pomysł i postanowił spróbować.

Następnie Staś spotkał mądrego bobra, który budował tamę na strumieniu.

- “Cześć, Stasiu,” powiedział bóbr. “Co cię trapi?”

Staś opowiedział bobrowi o swoich problemach z gniewem.

- “Kiedy czuję złość,” powiedział bóbr, **“zaczynam budować coś nowego. To pomaga mi skupić się na czymś pozytywnym. Może spróbujesz zbudować coś z klocków, kiedy poczujesz złość?”**

Staś pomyślał, że to świetny pomysł i postanowił spróbować.

Wracając do domu, Staś zaczął myśleć o wszystkich radach, które otrzymał od leśnych zwierzątek. Postanowił, że następnym razem, kiedy poczuje złość, spróbuje jednej z tych metod.

Następnego dnia Staś znów poczuł złość, kiedy jego mama poprosiła go o posprzątanie pokoju. Zamiast krzyczeć i kopać, zamknął oczy i policzył do dziesięciu. Ku jego zdziwieniu, poczuł się trochę lepiej.

Kilka dni później, kiedy jego tata powiedział mu, że nie może oglądać telewizji, Staś poczuł złość. Zamiast krzyczeć, zaczął biegać po pokoju, aż poczuł się lepiej.

Kiedy jego młodsza siostra zabrała mu zabawkę, Staś poczuł złość. Zamiast bić, zaczął budować wieżę z klocków. Zauważył, że kiedy skupił się na budowaniu, jego złość zniknęła.

Staś zrozumiał, że istnieje wiele sposobów na radzenie sobie z gniewem. Dzięki radom leśnych zwierzątek, nauczył się, jak kontrolować swoje emocje i czuł się z tego powodu bardzo dumny.

Staś wrócił do lasu, aby podziękować swoim nowym przyjaciołom za pomoc. Sowa, zając i bóbr byli bardzo szczęśliwi, że mogli mu pomóc. Staś obiecał, że będzie dzielił się swoimi nowymi umiejętnościami z innymi dziećmi.

- Jak myślisz, dlaczego Staś czuł się lepiej, kiedy zamknął oczy i policzył do dziesięciu?
- Czy kiedykolwiek czułeś złość? Co wtedy zrobiłeś?
- Jakie inne sposoby na radzenie sobie z gniewem możesz wymyślić?

Każdy czasem czuje złość, ale ważne jest, aby nauczyć się, jak sobie z nią radzić. Dzięki małym krokom i wsparciu przyjaciół, możemy nauczyć się kontrolować swoje emocje i czuć się lepiej.