

Księżniczka Zosia i Zamek Emocji

Księżniczka Zosia i Zamek Emocji.

W pięknym, magicznym zamku na wzgórzu mieszkała księżniczka Zosia. Była to młoda, dziesięcioletnia dziewczynka o złotych włosach i błękitnych oczach, która miała serce pełne marzeń. Mieszkała w zamku razem z rodzicami, królem i królową, oraz swoją młodszą siostrą, Amelką. Choć zamek był pełen radości i śmiechu, Zosia miała jeden duży problem – nie potrafiła kontrolować swoich emocji.

Każda próba rozmowy z rodzicami kończyła się wybuchem złości. Kiedy rodzice prosili ją, aby poszła spać, Zosia krzyczała: “Nie chcę jeszcze iść spać! Chcę oglądać bajki!” Gdy prosili ją o posprzątanie pokoju, Zosia tupiała nogami i krzyczała: “To nie fair! Dlaczego zawsze ja muszę sprzątać?” Nawet podczas zabawy z Amelką, gdy młodszą siostrę chciała zagrać w inną grę, Zosia wybuchała: “Nie! Zagramy w to, co ja chcę!”

Pewnego dnia, królowa postanowiła porozmawiać z Zosią. “Moja droga, musisz nauczyć się kontrolować swoje emocje,” powiedziała łagodnie. “Spróbuj liczyć do dziesięciu, zanim coś powiesz.”

Zosia postanowiła spróbować. Następnym razem, gdy rodzice poprosili ją o posprzątanie pokoju, zaczęła liczyć: “Jeden, dwa, trzy...” Ale zanim doliczyła do dziesięciu, wybuchła: “Nie chcę sprzątać! To niesprawiedliwe!” **Tradycyjne rozwiązanie nie zadziałało.**

Król, widząc, że liczenie nie pomaga, zaproponował inny sposób. “Zosia, może spróbujesz głęboko oddychać, gdy czujesz, że zaraz wybuchniesz?” Zosia zgodziła się spróbować.

Kiedy Amelka chciała zagrać w inną grę, Zosia wzięła głęboki oddech: “Wdech, wydech, wdech, wydech...” Ale mimo to, po kilku sekundach wybuchła: “Nie! Zagramy w to, co ja chcę!” **Druga metoda również zawiodła.**

Zosia była zrozpaczona. Czuła się, jakby nigdy nie mogła zapanować nad swoimi emocjami. Pewnego wieczoru, siedząc na zamkowym balkonie, zauważyła coś niezwykłego. Na niebie pojawił się mądry smok, który lądował na zamkowym dziedzińcu.

“Kim jesteś?” zapytała Zosia, patrząc na smoka z szeroko otwartymi oczami.

“Jestem smokiem Emocjonkiem,” odpowiedział smok. “Słyszałem, że masz problemy z kontrolowaniem swoich emocji. Mogę ci pomóc.”

Emocjonek zaprosił Zosię na magiczną podróż po zamku Emocji. “Każda emocja, którą czujesz, ma swoje miejsce w tym zamku,” wyjaśnił smok. **“Pokażę ci, jak je zrozumieć i kontrolować.”**

Zosia i Emocjonek odwiedzili różne komnaty zamku. W jednej z nich mieszkała Złość – wielka, czerwona postać, która krzyczała i tupiała nogami. “Złość jest

silna, ale możesz ją oswoić,” powiedział smok. “Spróbuj z nią porozmawiać.”

Zosia podeszła do Złości i powiedziała: “Wiem, że jesteś zła, ale musimy znaleźć sposób, aby się uspokoić.” Złość zaczęła się kurczyć, stając się mniejsza i mniej groźna.

Następnie odwiedzili komnatę Smutku, gdzie Zosia nauczyła się, że smutek nie jest wrogiem, ale emocją, którą można zrozumieć i zaakceptować. W komnacie Radości Zosia dowiedziała się, jak cieszyć się małymi rzeczami i dzielić radość z innymi.

Po powrocie do swojego zamku, Zosia była gotowa spróbować nowego podejścia. Kiedy rodzice poprosili ją, aby poszła spać, Zosia wzięła głęboki oddech i pomyślała o komnacie Spokoju, którą odwiedziła z Emocjonkiem. “Dobrze, pójdę spać,” powiedziała spokojnie. Rodzice byli zaskoczeni, ale i szczęśliwi.

Gdy przyszło do sprzątanía pokoju, Zosia przypomniała sobie rozmowę ze Złością. “Wiem, że nie lubię sprzątać, ale jeśli to zrobię, będę mogła później bawić się bez przeszkód,” pomyślała. I zaczęła sprzątać.

Podczas zabawy z Amelką, kiedy młodsza siostra chciała zagrać w inną grę, Zosia uśmiechnęła się i powiedziała: “Dobrze, zagramy w to, co ty chcesz. Może później zagramy w moją grę.”

Zosia nauczyła się, że każda emocja ma swoje miejsce i można je zrozumieć oraz kontrolować. Dzięki mądrymu smokowi Emocjonkowi, zrozumiała, że nie musi wybuchać złością, aby wyrazić swoje uczucia. Mogła rozmawiać z rodzicami i siostrą spokojnie i z szacunkiem.

Zosia usiadła na balkonie i spojrzała na gwiazdy. “Dziękuję, Emocjonku,” szepnęła. “Nauczyłeś mnie, jak radzić sobie z emocjami.” Od tego dnia, Zosia była bardziej spokojna i szczęśliwa, a jej relacje z rodziną poprawiły się.

Księżniczka Zosia nauczyła się, że kontrolowanie emocji nie jest łatwe, ale możliwe. Dzięki wsparciu i mądrości smoka Emocjonka, zrozumiała, że każda emocja ma swoje miejsce i można je zrozumieć oraz kontrolować. Zosia stała się bardziej spokojna i szczęśliwa, a jej relacje z rodziną poprawiły się. Ty również możesz nauczyć się kontrolować swoje emocje, rozmawiając z bliskimi i szukając wsparcia, gdy tego potrzebujesz.