

Maja i bal emocji

Była sobie dziewczynka o imieniu Maja, która miała pewien sekret – w jej sercu mieszkały małe stworki zwane Emocjami.

Były różne: Radośnik skakał z radości, Smutulek czasem zasłaniał jej oczy smutną chmurką, a Złośnik potrafił rozgrzać jej policzki do czerwoności.

Czasami stworki robiły się zbyt hałaśliwe i Maja nie wiedziała, co z nimi zrobić. Gdy w przedszkolu ktoś przypadkowo przewrócił jej klocki, Złośnik ryczał tak głośno, że Maja krzyczała, a Smutulek chował się pod stołem. Inni nie rozumieli, co się dzieje, i Maja czuła się samotna.

Pewnego dnia do przedszkola przyszła Pani Trenerka z magiczną książką pełną ćwiczeń. „Te ćwiczenia pomogą ci zaprzyjaźnić się ze swoimi stworkami” – powiedziała. Maja uczyła się je nazywać, rozmawiać z nimi i słuchać, co mają do powiedzenia.

Każdego dnia stworki stawały się spokojniejsze, bo Maja wiedziała, jak je uspokoić: głębokie oddechy, liczenie do dziesięciu, a czasem zwykłe przytulenie do serca.

Z czasem Maja nauczyła się, że może współpracować ze swoimi stworkami. Gdy Złośnik chciał krzyczeć, Maja mówiła: „Chwileczkę, najpierw policzymy do dziesięciu” i oddychała spokojnie, a Smutulek mógł odpocząć pod jej skrzydłem. Dzięki temu w przedszkolu mogła bawić się z innymi dziećmi, pomagać im i dzielić się radością.

Maja zrozumiała, że wszystkie stworki są ważne i że każdy może się z nimi zaprzyjaźnić. A kiedy nauczyła się z nimi współpracować, jej świat stał się pełen uśmiechu i nowych przyjaźni.