

САМОКОНТРОЛА

ТАМАРА ВУЧКОВИЋ • ЈЕЛЕНА БРЕЗОВЕЦ

МИРКО БЕСОМИРКО



- Ја бирам Виктора!
- А ја Јану!
- Ја Сапу!

Деца су на школском игралишту бирала екипе за између две ватре. Последњи, неизабрани, остао је дечак Мирко. Свакоме то може да се деси, али је Мирка јако разљутило што се то десило баш њему.



– Мрзим ову глупу игру! – викнуо је и љутито бацио лопту, која је незгодно одскочила и погодила Душицу право у наочаре. Наочаре су пале на под и разбиле се, а Душица је почела да плаче.

– Мирко, престани! – викала су деца. Већ им је дојадило то Мирково љутито понашање јер им је кварио скоро сваку игру ако му нешто не би било по вољи.

Истина је да је Мирко заправо био тужан и разочаран јер га нико није одабрао, али никако, баш никако није желео да погоди Душицу, а још мање да јој разбије наочаре. Међутим, штета је већ била учињена.





Мирко је био ученик првог разреда и по свему је био обичан ђак првак, осим што је често, али баш често имао изливе беса.

Када би питали Мирка зашто се толико љути, ни сам не би знао да одговори. Једноставно би га обузео тај јак, непријатан осећај, у глави би му зујало и брујало и нешто би га терало да се свађа и љути на све око себе.

Такво понашање му је помало прерасло и у навику, па је његов бес почео да љути осталу децу. Девојчица Мила га се чак и бојала јер је прошлог уторка на одмору љутито побацао све фигурице када га је победила у игри Човече, не љути се. Касније јој се извинио, али она ипак више није хтела да се игра с њим.

Ни деца ни учитељица нису могли да схвате зашто се Мирко толико љути.

Чак ни његови родитељи често то нису могли да разумеју. Тако се једног јутра разљутио јер није могао да нађе своју омиљену мајицу са диносауром.

– Мирко, мајица је на прању! – узалудно му је објашњавала мама док је Мирко разбацивао све из ормара.

Мислио је да ће сваки проблем решити бесом. Али није. Управо је бес постао Мирков највећи проблем.







Једног јутра, на улазу у школу, Мирка су чекали другари из разреда.

– Добро јутро, **Мирко Бесомирко! Мирко Бееесомиииирко!**
– понављали су без престанка и кикотали се.

– Престаните! Нисам ја никакав Бесомирко! – викао је Мирко док су му се уши црвенеле, а образи жарили. Осећао се као вулкан који ће сваког тренутка експлодирати. Мислим да би и експлодирао да није дошла учитељица са великим осмехом на лицу и све их весело поздравила:

– Добро јутро, децо!

Мирко није желео да је поново разочара својим понашањем, па је овог пута само прогутао свој бес. Ушао је у разред стиснутих шака и са изненадним болом који је осетио у стомаку.



Међутим, већ на првом часу, Петар и Рале су се нешто смејали баш у тренутку кад је Мирко на табли погрешно израчунао колико је $5 - 2$. Мирко је истог часа помислио да се дечаци ругају управо њему па је осетио како је сав онај бес који је прогутао испред школе баш сада одлучио да излети напоље. Стомак му се згрчио, шаке презнојиле и одједном је ишкрабао учитељичине задатке на табли.

– Мирко, видим да си јако љут. Пођи са мном. – одлучно је рекла учитељица и одвела га на најмирније место у школи, у школску библиотеку.

– Мирко, у реду је да осетиш љутњу, али је важно да не допустиш да те преплави попут таласа јер тада можеш да повредиш себе или друге. Мислим да ово место може да ти помогне да се осећаш боље – рекла је учитељица.



$$1 + 1 = 2$$

$$5 = 9$$

$$8 - 2 =$$

$$10 - 5 =$$



Дечак Мирко био је ученик 1. разреда и по свему је био обичан ђак првак, осим што је често, али баш често имао **изливе беса**.

Када би ишли Мирка зашто се толико љути, ни сам не би знао да одговори.

Једноставно би га обузео такај јак, непријатан осећај, у глави би му зујало и брујало и нешто би га шерало да се свађа и љути на све око себе. Защо су га деца у разреду прозвала Мирко Бесомирко, што је њега, наравно, још више љутило.

Једног дана се толико разбеснео да је учишћељица морала да га пошље у школску библиотеку док га љутиња не прође. Тамо му се догодило нешто заиста чудно.

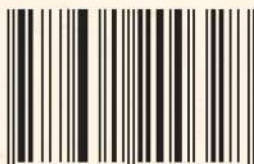
Уочио је необичног створа који му се представио као јосиодин **Бесомир** и који му је помотао да пронађе МИР.

Прича **Мирко Бесомирко** део је серије сликовница о развоју социоемоционалних компетенција код деце. То је прича о **самоконтроли**, односно о саморегулацији емоција. Способност управљања властитим мислима, осећањима и понашањима у свакодневним ситуацијама једна је од најважнијих делова социјалног, емоционалног и когнитивног развоја деце. Мирко и господин Бесомир научиће децу како да у стањима високе узбуђености и преплављености непријатним емоцијама поново стекну смиреност и контролу над својим мислима и понашањима.

Издања објављена у серији:



ISBN 978-86-6120-032-8



9 788661 200328