Wiktor Czepczyński, Żaneta Kupczyk,
Irena Ranosz-Talarek

ABC EMOCJI,
CZYLI ZROZUMIEĆ SIEBIE I INNYCH



ABC emocji

ilustracje
Paulina Miracka
Aleksandra Bąk - MUFU Studio

WITAJ W ŚWIECIE EMOCJI!

Cześć, to my! – Zosia i Maks!

Pewnie zastanawiacie się, co to za książka i dlaczego właśnie ją trzymacie w rękach? Otóż jest to wyjątkowa opowieść o emocjach, które każdy z nas codziennie przeżywa. Czy kiedykolwiek poczuliście się smutni, chociaż wszystko wokół wydawało się w porządku? Albo może byliście zazdrośni o coś, czego nie mieliście, a Wasz kolega tak? Czy byliście kiedyś bardzo, ale to bardzo szczęśliwi i chcieliście, aby ten moment trwał wiecznie?

No właśnie! Emocje towarzyszą nam na każdym kroku, choć czasami mogą być trudne do zrozumienia. Ale nie martwcie się, my też się tego uczymy i chętnie podzielimy się z Wami naszymi przygodami, które pomogły nam lepiej zrozumieć siebie i innych. Czy wiecie, że emocje są jak kolory? Mogą być jasne jak słońce, ciemne jak burzowe chmury, a czasem nawet pomieszane i wielobarwne jak tęcza! Zosia często mówi, że to właśnie emocje nadają życiu barw.

W tej książce wspólnie wyruszymy w podróż, aby odkrywać, co kryje się za każdą emocją. Będziemy śmiać się, płakać, a czasem nawet złościć się – bo to wszystko jest normalne! Istotne jest, aby nauczyć się radzenia sobie z emocjami i rozpoznawania ich. To ważne, aby wiedzieć, co tak naprawdę czujemy. Zastanówcie się, co Wy czujecie na co dzień? Czy jest to radość, smutek, a może czasami coś, co trudno nazwać? Może zdarza się, że chcecie uciec od jakiejś emocji, bo wydaje się zbyt trudna? My też tak mamy i to zupełnie w porządku!

Zanim zaczniecie czytać, pomyślcie, jakie emocje towarzyszą Wam najczęściej. Jak się wtedy zachowujecie? Czy mówicie o tym komuś, czy raczej tłumicie emocje w sobie? Może czasem chcielibyście wiedzieć, co czują inni? W trakcie tej przygody przekonacie się, że każdy z nas może czuć coś zupełnie innego, nawet w tych samych sytuacjach. I to jest właśnie to, co sprawia, że świat emocji jest tak fascynujący!

Gotowi na przygodę? Mamy nadzieję, że pomożemy Wam lepiej poznać siebie i odkryć, że każda emocja ma swoje miejsce w naszym życiu. Może znajdziecie tu odpowiedzi na pytania, które już od dawna kłębią się w Waszych głowach albo odkryjecie coś nowego. To jak, zaczynamy? Trzymajcie się mocno, bo przed nami wielka przygoda z emocjami!

Miłej lektury!

Zosia i Maks





– 1 –

KOLORY EMOCJI



Zosia i Maks pełni energii podążali w kierunku szkoły. W pewnym momencie zobaczyli swoją koleżankę Alicję, siedzącą samotnie na ławce. Była smutna i zamyślona.
– Hejka, Ala! Co się stało? Czemu siedzisz tutaj sama? – zapytała Zosia i usiadła obok przyjaciółki.
Dziewczynka westchnęła i po chwili odpowiedziała:
– Wszystko wygląda na takie szare… Jakby świat stracił kolory.
Stojący obok Maks zrobił wielkie oczy ze zdziwienia.
– Przecież dzisiaj jest tak słonecznie i pięknie! – zawołał z entuzjazmem.
– To nie o to chodzi… – wykrztusiła Alicja, pociągając nosem. – To jak się czuję jest szare… A nie pogoda… Mój tatuś znów pojechał do pracy w Holandii i zobaczę go dopiero za miesiąc…
Zosia i Maks spojrzeli na siebie. Jak zwykle zrozumieli się bez słów – muszą pomóc przyjaciółce. I to teraz, zaraz!
– Rozumiem cię… Też było mi smutno, gdy mama spędziła z Jasiem miesiąc w szpitalu. – Zośka dała Ali przytulasa, po czym odciągnęła Maksa na bok i wyszeptała mu do ucha:
– Może powinniśmy powiedzieć o tym pani Makowskiej? Ona zawsze ma dobre pomysły.

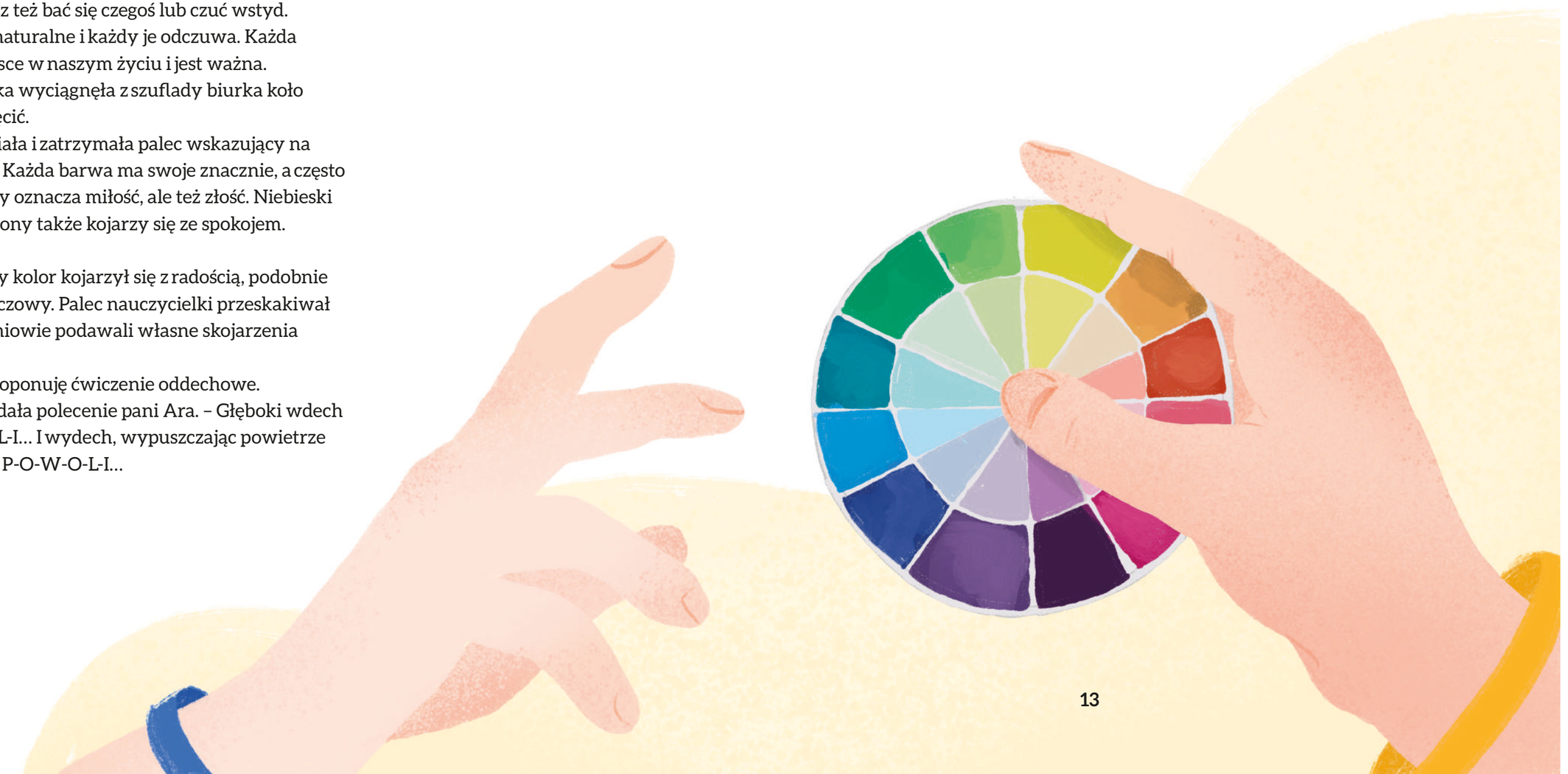


Maks kiwnął głową i pociągnął Zosię w stronę drzwi wejściowych, a potem prosto do sali kółka plastycznego. Nauczycielka, ze względu na swoją sympatię do kolorowych strojów zwana przez uczniów „panią Arą" (od papugi ary), stała przy oknie i rysowała coś w swoim notatniku. Gdy zauważyła Zosię z Maksem, przerwała i obdarzyła ich promiennym uśmiechem. Pani Ara była nie tylko kolorowa, ale i „ciepła jak słoneczko" – tak pewnego razu podsumowała ją Alicja. Dzieci opowiedziały nauczycielce o Ali, jej ponurym nastroju i niepokojących słowach, tak niepasujących do energicznej i wesołej koleżanki. Gdy skończyli, popatrzyli na kobietę z wyczekiwaniem. Co wymyśli nauczycielka? Pani Makowska spojrzała na dzieci kątem oka i uśmiechnęła się tajemniczo…

Po lekcjach było kółko plastyczne. Uczniowie usiedli przy okrągłych stolikach, na których leżały otwarte pudełka z… kredkami?! Zosi i Maksowi zrzedły miny… Spodziewali się niezwykłych zajęć, np. tworzenia kolorowych glutków albo malowania stopami, ale kredki… Przecież to dziecinada! Natomiast reszta grupy z podekscytowaniem czekała na to, co dziś zaproponuje ich ulubiona nauczycielka. Pani Makowska powitała dzieci i ogłosiła, że tematem zajęć będą EMOCJE.

– Emocje, są tym, co czujesz w środku, kiedy coś się dzieje – tłumaczyła pani Ara. – Mogą sprawić, że będziesz szczęśliwy, smutny lub zły. Możesz też bać się czegoś lub czuć wstyd. Wszystkie emocje są naturalne i każdy je odczuwa. Każda emocja ma swoje miejsce w naszym życiu i jest ważna.
Następnie nauczycielka wyciągnęła z szuflady biurka koło barw i zaczęła nim kręcić.
– Spójrzcie! – powiedziała i zatrzymała palec wskazujący na czerwonym kolorze. – Każda barwa ma swoje znacznie, a często nawet kilka. Czerwony oznacza miłość, ale też złość. Niebieski to smutek i spokój, zielony także kojarzy się ze spokojem.
A żółty? Jak myślicie?
Większości dzieci żółty kolor kojarzył się z radością, podobnie jak różowy i pomarańczowy. Palec nauczycielki przeskakiwał z koloru na kolor. Uczniowie podawali własne skojarzenia z daną barwą.
– Zanim zaczniecie, proponuję ćwiczenie oddechowe. Zamknijcie oczy – wydała polecenie pani Ara. – Głęboki wdech przez nos… P-O-W-O-L-I… I wydech, wypuszczając powietrze ustami… B-A-R-D-Z-O P-O-W-O-L-I…

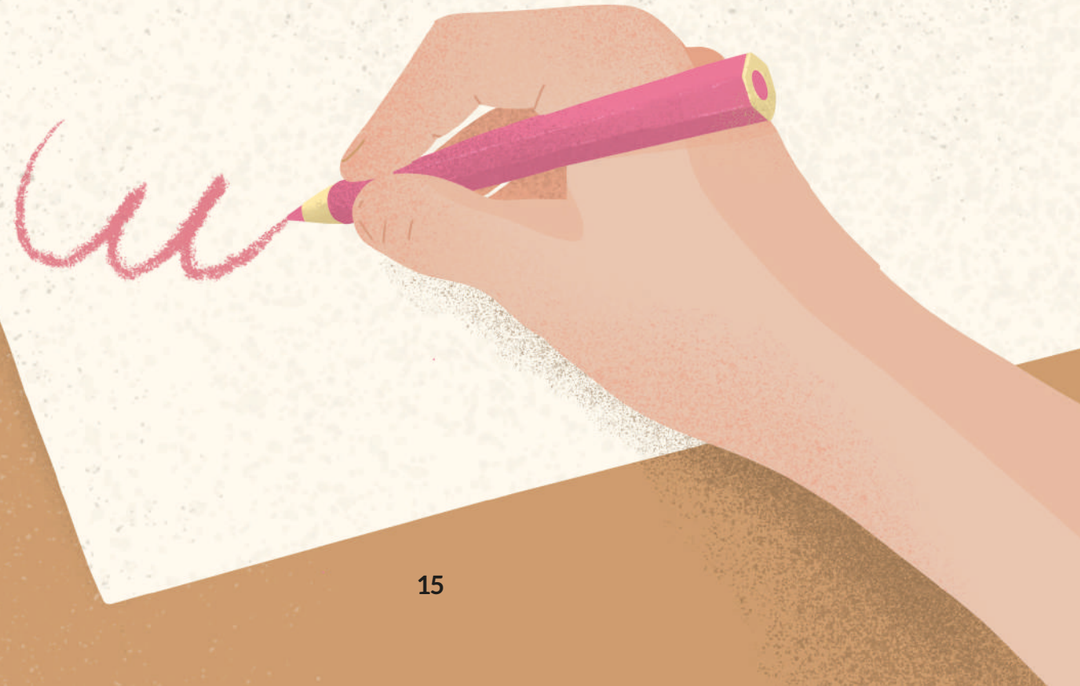
– Teraz zastanówcie się przez chwilę, co czujecie – kontynuowała kobieta – i opowiedzcie o tym za pomocą kolorów.



Następnie, zgodnie ze zwyczajem, nauczycielka włączyła muzykę i zaczęła powoli przechadzać się między stolikami. Uczniowie chwycili za kredki.
Alicja najpierw wzięła do ręki szarą kredkę, ale po chwili na jej kartce pojawił się też kolor niebieski i… żółty! Białe kartki uczniów wypełniły kolorowe esy-floresy.



Gdy wybrzmiały ostatnie dźwięki utworu, uczniowie odłożyli kredki i usiedli wyprostowani przy stolikach. Z zaciekawieniem przyglądali się swoim pracom i próbowali odgadnąć, co czuje ich sąsiad obok.
– Jak mogę stwierdzić, co czuję, kiedy wszystko jest pomieszane? – zapytała głośno Alicja, patrząc to na swoją pracę, to na panią Arę.
– Bardzo dobre pytanie, Alu. Czasami odczuwamy różne emocje naraz i trudno jest nam się w tym połapać – odpowiedziała pani Makowska.
– Ważne jest, by mówić o swoich emocjach. Kiedy o nich opowiemy, łatwiej jest nam zrozumieć, co tak naprawdę czujemy.
– A co zrobić, kiedy jesteśmy smutni? – dopytywał Maks, zerkając ukradkiem na Alicję.



– Dajmy sobie i innym prawo na przeżywanie smutku. Nie próbujmy uszczęśliwiać kogoś na siłę. Po prostu bądźmy obok i słuchajmy. Czasami nie musimy nic mówić – tłumaczyła pani Ara. – Warto również znaleźć sobie zajęcie, które pozwoli nam oderwać myśli od zmartwień. Wspólna gra w planszówkę, wyjście na rower czy obejrzenie ulubionego filmu… Możliwości jest wiele.

– Pobawimy się dzisiaj w moim basenie? – spytała Zosia przyjaciół, na co Ala podniosła kciuk w górę.

– Jupi! – Maks uśmiechnął się od ucha do ucha. – Nie ma to jak wodne szaleństwo na koniec lata!



Z serii ukazały się:





Wejdź na stronę i dowiedz się więcej o projektach fundacji

www.cff.edu.pl

CFF CZEPCZYŃSKI FAMILY FOUNDATION

designed by

MUFU