

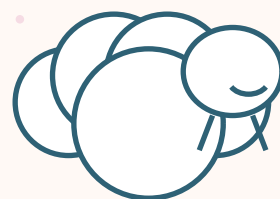


RODZINNA
— PRZYSTAŃ —



Bajka o Lili i Kolorowych Chmurkach

Urszula Wierzbicka

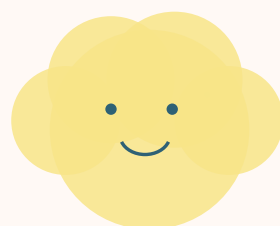


W małym miasteczku o nazwie Pogodna Dolina
mieszkała dziewczynka o imieniu Lili.

Lili miała pięć lat i bardzo lubiła biegać boso po
trawie, wspinać się na drzewa i przytulać swoją
pluszową owieczkę o imieniu Puszek.



Ale była jedna rzecz, której Lili jeszcze się uczyła
- rozpoznawania emocji, które czasem
przychodziły jak kolorowe chmurki nad jej głową.



Kiedy była radosna, nad jej głową unosiła się
żółta chmurka. Lili wtedy podskakiwała, śmiała
się i śpiewała piosenki.



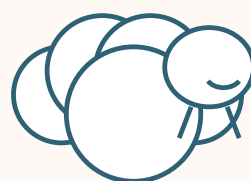
Kiedy była smutna, pojawiała się niebieska chmurka. Oczy stawały się wtedy wilgotne, a ramiona trochę opadały.



Kiedy się złościła, chmurka stawała się czerwona i burzowa. Lili wtedy tupała nóżką i miała ochotę krzyczeć.



Kiedy była przestraszona, chmurka była szara i cichutka, jak mgiełka. Wtedy Lili chowała się za kanapą albo tuliła mocno Puszka.





Pewnego dnia Lili zapytała swoją mamę:

- Mamusiu, czy ty też masz kolorowe chmurki?

Mama uśmiechnęła się ciepło:

- Każdy je ma, kochanie. Ja też. Tylko z wiekiem uczymy się je rozpoznawać i mówić, co się z nami dzieje.

- A jak się mówi? - zapytała Lili.

Mama przytuliła córeczkę i powiedziała:

- Najpierw trzeba zatrzymać się i zapytać siebie, co czuję.
Potem można powiedzieć komuś:



Czuję się radosna!



Czuję się smutna i potrzebuję przytulenia.



Jestem zła i chciałabym o tym porozmawiać.

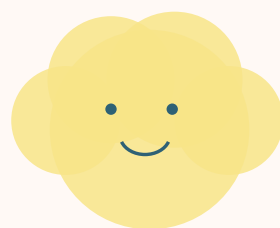


Boję się, możesz zostać ze mną?



Lili postanowiła spróbować. Następnego dnia, gdy jej brat zabrał jej ulubioną kredkę, poczuła burzową chmurkę. Zamiast tupnąć nogą, wzięła głęboki wdech i powiedziała:

- Czuję złość. Możesz mi oddać kredkę, proszę?



Brat spojrział zaskoczony, ale oddał kredkę bez słowa.
Lili poczuła, jak chmurka zmienia kolor na żółty.



Pod koniec dnia Lili usiadła z mamą i powiedziała:

- Moje chmurki dziś się zmieniały. Ale dzięki temu, że mówiłam o tym, co czuję, czułam się lepiej.

Mama uśmiechnęła się szeroko:

- Jestem z ciebie dumna, Lili. Bo rozmawianie o emocjach to wielka odwaga.

Magiczne kroki od Lili

1

Zatrzymaj się na chwilę.

Pomyśl:
Jak się czuję?

2

Nazwij swoją emocję:

Czy jestem
smutna, wesoła,
zła,
przestraszona?

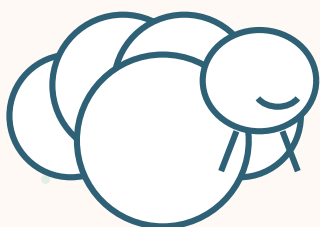
3

Poproś o pomoc,
jeśli jej
potrzebujesz.

Możesz
powiedzieć:

Potrzebuję
przytulenia.

Czy możesz
mnie posłuchać?



Jestem smutna
i nie wiem
dlaczego.

**Każda emocja
jest ważna** 



*Małe chmurki,
Wielkie uczucia,
Odważne serca*

