

PRZEWODNIK DLA RODZICA

Gotowe skrypty rozmów o emocjach
dopasowane do bajek pt. "Wielkie emocje małego człowieka".



SPIS TREŚCI

Rozpoznawanie i radzenie sobie z emocjami

1	<u>Przyjęcie w krainie emocji – Poznajemy podstawowe emocje</u>	8
2	<u>Złość w kolorach spokoju – Proste techniki radzenia sobie ze złością</u>	8
3	<u>Tajemnica nocnych zmysłów – Oswajanie strachu i pokonywanie obaw</u>	9
4	<u>Nieśmiałość w kolorach przyjaźni – Jak zacząć rozmowę i poznać nowych przyjaciół?</u>	9
5	<u>Skarb smutku i tęsknoty – Jak poradzić sobie ze stratą?</u>	10
6	<u>Radosna iskierka i tajemnica uważności – Uważność w chwilach nadmiernego podekscytowania</u>	10
7	<u>W tańcu cierpliwości i opanowania – Co zrobić, gdy trudno jest czekać lub gdy coś nie idzie po naszej myśli?</u>	11
8	<u>Opowieść o zawiści, zazdrości i prawdziwym skarbie – Jak poradzić sobie, gdy kolega coś ma, a ja nie?</u>	11
9	<u>Zielona melodia przyjaźni – Nauka mówienia 3 magicznych zwrotów</u>	12
10	<u>Sztuka czułości – Nauka empatii wobec siebie</u>	12

Budowanie relacji i współpracy

11	<u>Leśne przygody przyjacielskiego zajęczka – Jak być dobrym przyjacielem?</u>	14
12	<u>Kolorowy most przyjaźni – Rozwiązywanie konfliktów, nauka kompromisów, „przepraszania” i zgody po kłótni</u>	14
13	<u>Przygoda tęczyowych przyjaciół – Współpraca i działanie w grupie, razem można zrobić więcej</u>	15
14	<u>Przygody w krainie różnorodności – Akceptujmy różnice, gdyż wszyscy jesteśmy wyjątkowi</u>	15



15	Miś i Pszczółka: przygoda z klockami – Nauka dzielenia się, o czym warto pamiętać, gdy mamy jedną zabawkę, a dwóch chętnych	16
16	Tęczowy królik i chmurkowy dzień – Wspieranie kolegów, gdy im trudno, empatia, gdy ktoś ma gorszy dzień	16
17	Czarodziejskie skrzydła przyjaźni – Nauka szacunku i granic wobec innych dzieci	17
18	Przygoda Małego Misia – Nawiązywanie nowych przyjaźni. Co robić, gdy nie znam nikogo w grupie?	17
19	Serduszek małej Łapki – Nauka współczucia, czyli pomaganie innym	18
20	Magiczne słowa Krasnala Kłopotka – Magia dobrych słów, jak proste „dziękuję”, „przepraszam” i „proszę” tworzą dobre relacje	18

Mindfulness i uważność

21	Oddechowy smok i mądra sowa – Techniki głębokiego oddychania pomagające się uspokoić	20
22	Czarodziejska podróż kropli deszczu – Bycie „tu i teraz”, jak odkrywać piękno w prostych, codziennych chwilach	20
23	Magiczne śniadanie królowny – Uważność podczas jedzenia, cieszenie się smakiem, zapachem i jedzeniem bez pośpiechu	21
24	Senna kraina dmuchawców – Spokojne zasypianie, proste ćwiczenia mindfulness przed snem, by łatwiej zasnąć	21
25	Magiczne kroki Lilki i Tadzika – Spacer pełen uważności, odkrywanie natury, dźwięków i małych cudów wokół nas	22
26	Zaczarowane uszy słonia Felusia – Uważne słuchanie, sztuka skupienia na tym, co inni mówią	22
27	Podróż do krainy Uważności – Świat zmysłów, jak skupić się na dotyku, smaku, wzroku, słuchu i węchu	23

- 28) Burzowy skrzak i tajemnicza lupa – Złość pod lupą, uważne rozpoznawanie sygnatów „burzy uczuć” 23
- 29) Tęczowa kropla radości – Wdzięczność każdego dnia, co dobrego spotkało mnie dziś? 24
- 30) Cisza małej myszy – Spokój w środku chaosu, znalezienie chwili ciszy nawet wtedy, gdy świat wokół jest głośny 24

Radzenie sobie w nowych sytuacjach

- 31) Pierwszy dzień w przedszkolu Iwa Leo – Nowe miejsce, nowe osoby i odwaga, by zacząć nową przygodę 26
- 32) Kotek Imbirek i tajemnice miasteczka – Przeprowadzka do innego miasta, jak odnaleźć się w nowym otoczeniu 26
- 33) Doktor Miś i magiczny gabinet – Strach przed wizytą u lekarza, oswajanie gabinetu lekarskiego 27
- 34) Tęcza w sercu misia Pysia – Rozwód rodziców, jak poradzić sobie z nową sytuacją i wiedzieć, że jest się kochanym 27
- 35) Czarodziejskie migotki i tajemnica nowej gwiazdki – Pojawienie się rodzeństwa, nauka cierpliwości i akceptacji 28
- 36) Magiczne listy ślimaczka Tadka – Tęsknota za bliskimi, jak sobie poradzić, gdy ktoś bliski jest daleko 28
- 37) Przeprowadzka balonika Borysa – Gdy przyjaciel się przeprowadza, jak utrzymać przyjaźń na odległość 29
- 38) Przygoda misia Milusia – Zgubienie ulubionej zabawki, nauka o radzeniu sobie z małymi stratami 29
- 39) Tęczowa apteczka małego Misia – Choroba w rodzinie, co to znaczy troszczyć się o bliskich 30
- 40) Gwiazdki na dobranoc – Przygotowanie na „pierwszą noc bez rodziców”, jak pokonać lęki przed samodzielnym zasypianiem 30

OD AUTORKI

Instrukcja obsługi przewodnika, czyli jak z nim pracować.

Wybierz odpowiedni moment:

Nie rozmawiaj w trakcie awantury. Poczekać, aż dziecko się uspokoi, np. wieczorem, po przeczytaniu bajki z ebooka, gdy maluch trzyma przed sobą kolorowaną.

Przenieś rozmowę na bohatera (magia 3 pytań):

Pytanie 2- lub 3-latka bezpośrednio: „Dlaczego tak krzyczałeś?” nie zadziała – jego mózg nie jest jeszcze zdolny do logicznej analizy. Zamiast tego zapytaj o postać z bajki. Dziecko z łatwością dokona projekcji (przeniesienia) własnych uczuć na bezpieczny grunt bez poczucia winy czy oceny.

Użyj gotowych komunikatów:

Przeczytaj z kartki zdania przypisane do danej bajki. Przeprowadzą one dziecko przez 3 kluczowe etapy inteligencji emocjonalnej: Nazwanie, Zrozumienie, Bezpieczne Rozładowanie.

Kotwica dla Rodzica, czyli instrukcja obsługi własnego spokoju

Zanim zaczniesz rozmawiać, **zadbaj o swoje samopoczucie**. Jeśli czujesz złość, frustrację, niemoc zatrzymaj się i zrób „Stop kłatkę”.

Przestań mówić. Weź głęboki wdech nosem (licząc do 4) i zrób długi wydech ustami (licząc do 6). Wydech aktywuje przywspółczulny układ nerwowy, który wysyła do Twojego mózgu sygnał: „Jesteś bezpieczna”.

Samoswspółczucie (mantra): Powiedz sobie w myślach: „To jest trudny moment. Moje dziecko nie robi tego przeciwko mnie, ono nie radzi sobie ze swoimi emocjami. Jestem dobrą mamą/dobrym tatą. Damy radę”.

SKRYPTY ROZMÓW

ROZPOZNAWANIE I RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI

1

Przyjęcie w krainie emocji

Poznajemy podstawowe emocje

Pytania otwierające:

- Jak myślisz, dlaczego Złość tupnęła nogą na leśnej polanie?
- Co zrobił Strach, kiedy usłyszał szelest liści?
- Jak Empatia pomogła wszystkim Emojskom poczuć się lepiej?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Wszystkie emocje, nawet te trudne jak złość czy strach, są nam bardzo potrzebne. Kiedy mieszkają w nas razem, możemy je poznać i nauczyć się, jak sobie z nimi pomagać”.

2

Złość w kolorach spokoju

Proste techniki radzenia sobie ze złością

Pytania otwierające:

- Co poczuła Emojska Złość, kiedy wietrzyk zabrał jej ulubiony balonik?
- Czego nauczyła ją Babcia Spokój, gdy z uszu Emojski unosiła się para?
- Co się stało z rumianą buzią Emojski, kiedy powoli policzyła do dziesięciu?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„To normalne, że czasem czujesz wielką złość – jest ona gorąca jak czerwona papryczka. Kiedy poczujesz, że chcesz tupać, możesz tak jak Emojska zatrzymać się, zamknąć oczka i powoli liczyć do dziesięciu”.



Tajemnica nocnych zmysłów

Oswajanie strachu i pokonywanie obaw

Pytania otwierające:

- Gdzie chowała się Emojska Strach i czego bała się każdego wieczoru?
- Co poradził jej Słoneczny Śmiech, żeby mrok przestał być straszny?
- Jakie dźwięki i dotyk poczuła Emojska, kiedy zamknęła oczy pod kocykiem?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Ciemność potrafi wydawać się straszna, bo nasza wyobraźnia podpowiada nam różne potwory. Kiedy poczujesz strach, możesz przytulić swój miękki kocyk, posłuchać nocnych dźwięków i pamiętać, że jesteś bezpieczny”.



Nieśmiałość w kolorach przyjaźni

Jak zacząć rozmowę i poznać nowych przyjaciół?

Pytania otwierające:

- Dlaczego Nieśmiałość schowała się na początku za wielkim liściem?
- Co pomogło jej wyjść z ukrycia i podejść bliżej do innych Emojsk?
- Jak myślisz, jak czuła się na końcu, biorąc udział w przyjęciu?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Czasem możemy czuć się jak delikatna mgiełka i wstydzić się podejść do innych dzieci. To uczucie to nieśmiałość – wystarczy zrobić jeden mały krok, a nowe miejsce może okazać się wspaniałą przygodą”.



Skarb smutku i tęsknoty

Jak poradzić sobie ze stratą?

Pytania otwierające:

- Dlaczego Smutek miał pochyloną głowę i był granatowy jak chmura przed burzą?
- Jaki zapach przypomniał Emojkom o ciepłych chwilach z babcią?
- Jak zareagował Smutek, gdy przytuliła go Empatia?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Kiedy tracimy coś ważnego lub tęsknimy, w naszym serduszkach pojawia się smutek. Płacz i bycie smutnym są bardzo ważne – pomagają nam pożegnać to, co odeszło, i zrobić miejsce na nowe miłe chwile”.



Radosna iskierka i tajemnica uważności

Uważność w chwilach nadmiernego podekscytowania

Pytania otwierające:

- Co robiło Podekscytowanie na leśnej polanie i jak wyglądała jego radość?
- Czy łatwo było Podekscytowaniu usiedzieć w jednym miejscu?
- Co pomogło radosnej iskierce zauważyć inne Emojki wokół siebie?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Wielka radość jest cudowna i skacze w nas jak konfetti! Czasami jednak, gdy emocji jest za dużo, warto wziąć głęboki oddech, żeby nie zapomnieć o tym, co dzieje się wokół nas”.



W tańcu cierpliwości i opanowania

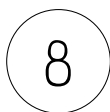
Co zrobić, gdy trudno jest czekać lub gdy coś nie idzie po naszej myśli?

Pytania otwierające:

- Dlaczego mały króliczek skakał nerwowo podczas zwariowanej burzy?
- Co Cierpliwość i Opanowanie kazały zrobić króliczkowi, żeby odnalazł zgubę?
- Jak zmieniło się zachowanie króliczka, gdy zaczął szukać marchewki krok po kroku?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Kiedy bardzo na coś czekasz lub coś nie idzie po Twojej myśli, możesz poczuć nerwowość. Zamiast biegać w chaosie, zatrzymaj się na chwilę, oddychaj spokojnie i rozejrzyj się uważnie dookoła”.



Opowieść o zawiści, zazdrości i prawdziwym skarbie

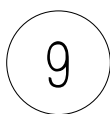
Jak poradzić sobie, gdy kolega coś ma, a ja nie?

Pytania otwierające:

- Co poczuły Zawiść i Zazdrość, gdy Wiewiórka znalazła złoty orzech?
- Co mądrego powiedziała im Sowa, kiedy poczuły kwaśny smak w ustach?
- Co odkryły siostry, gdy przestały złościć się na sukces kolegi i ruszyły w drogę?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Gdy widzisz, że ktoś ma zabawkę, której Ty nie masz, możesz poczuć klucie zazdrości. Zamiast się smucić, możemy pomyśleć, jak wspólnie się pobawić lub poszukać własnego, wyjątkowego zajęcia”.



Zielona melodia przyjaźni

Nauka mówienia trzech magicznych zwrotów

Pytania otwierające:

- Jakie magiczne zwroty pomogły Emojskom rozmawiać w zielonym lesie?
- Jak czuły się stworki, gdy ktoś powiedział do nich „proszę” albo „dziękuję”?
- Co się działo z leśną melodią, kiedy zapominano o tych słowach?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Słowa mają wielką moc. Mówiąc ‚proszę’, ‚przepraszam’ i ‚dziękuję’, budujemy wokół siebie zieloną melodię, która sprawia, że każdy czuje się szanowany i bezpieczny”.



Sztuka czułości

Nauka empatii wobec siebie

Pytania otwierające:

- Co zrobiła Empatia, gdy zobaczyła zmęczone i kłócące się Emojski?
- W jaki sposób stworki uczyły się być dobre dla samych siebie?
- Dlaczego ważne było, aby każdy otulił się ciepłym uściskiem?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Czasami popełniamy błędy lub mamy gorszy dzień. Wtedy najbardziej potrzebujemy sztuki czułości – uścisku dla samego siebie i przypomnienia: ‚Staram się najlepiej, jak potrafię’”.

BUDOWANIE RELACJI I WSPÓŁPRACA

11

Leśne przygody przyjacielskiego zajączka

Jak być dobrym przyjacielem? – Słuchanie, dzielenie się i wspólna zabawa

Pytania otwierające:

- Co takiego robił przyjacielski zajączek, że inne zwierzątka lubiły spędzać z nim czas?
- Jak zajączek zachował się, gdy jego leśny kolega potrzebował pomocy w przygodzie?
- Co sprawiło największą radość zajączkowi na koniec dnia?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Być dobrym przyjacielem to znaczy dzielić z kimś i radość, i trudne chwile. Kiedy widzisz, że ktoś potrzebuje wsparcia, Twoja pomocna dłoń ma wielką wartość”.

12

Kolorowy most przyjaźni

Rozwiązywanie konfliktów – nauka kompromisów, „przepraszania” i zgody po kłótni

Pytania otwierające:

- Dlaczego na kolorowym moście wybuchła kłótnia między zwierzątkami?
- Co pomogło im dojść do porozumienia i nauczyć się kompromisu?
- Jakie słowa wypowiedziały zwierzątka, żeby podać sobie łapki na zgodę?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Kiedy dwie osoby chcą czegoś innego, może pojawić się konflikt. Zamiast krzyczeć, możemy zbudować ‚most kompromisu’ – porozmawiać, przeprosić i ustalić rozwiązanie, które ucieszy obu z nas ”.

13

Przygoda tęczowych przyjaciół

Współpraca i działanie w grupie – razem można zrobić więcej

Pytania otwierające:

- Jakie zadanie mieli do wykonania tęczowi przyjaciele w grupie?
- Co się działo, kiedy każdy próbował robić wszystko sam?
- Dlaczego razem udało im się zrobić znacznie więcej i szybciej?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„W grupie tkwi wielka siła! Kiedy łączymy nasze talenty i pomagamy sobie nawzajem, możemy stworzyć rzeczy, które samemu byłyby niemożliwe do zrobienia”.

14

Przygody w krainie różnorodności

Akceptujmy różnice, gdyż wszyscy jesteśmy wyjątkowi

Pytania otwierające:

- Czym różniły się od siebie ciasteczka na stole i dzieci w przedszkolu?
- Co mądrego powiedział Balon Różnorodności o kolorach tęczy na niebie?
- Co odkryły dzieci, gdy zaczęły słuchać swoich głosów i dzielić się smakami?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Każdy z nas jest inny – mamy różne głosy, ubrania czy smaki, i to jest właśnie piękne! Nasze różnice to nasza supermoc, która czyni świat ciekawym”.

15

Miś i Pszczółka: przygoda z klockami

Nauka dzielenia się – o czym warto pamiętać, gdy mamy jedną zabawkę, a dwóch chętnych

Pytania otwierające:

- Dlaczego Miś Tuliś i Pszczółka Pola zaczęli krzyczeć „Ja pierwszy!”?
- Jaki pomysł zaświtał Tulisiowi w głowie, żeby uniknąć kłótni?
- Co poczuły zwierzątka, kiedy wspólnie zbudowały wieżę aż do sufitu?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Gdy jest tylko jedna zabawka, a dwoje chętnych, łatwo o złość. Zamiast wyrywać sobie klocki, możemy połączyć siły i zbudować coś wspólnego – dzielenie się daje podwójną radość!”.

16

Tęczowy królik i chmurkowy dzień

Wspieranie kolegów, gdy im trudno – empatia, gdy ktoś ma gorszy dzień

Pytania otwierające:

- Dlaczego Mała Sarenka miała opuszczone uszka i wilgotne oczy?
- Jak Tęczowy Królik pomógł jej przegonić ten „chmurkowy dzień”?
- Co powiedział Królik na koniec dnia, siedząc obok Sarenki?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Każdy z nas ma czasem gorszy dzień, kiedy czuje się smutny lub bezradny. Możemy wtedy stać się dla kogoś „Tęczowym Królikiem” – posiedzieć obok, przytulić lub pomóc szukać zguby”.



Czarodziejskie skrzydła przyjaźni

Nauka szacunku i granic wobec innych dzieci

Pytania otwierające:

- Jak małe skrzaty dbały o swoje delikatne, kolorowe skrzydełka?
- Co się działo, kiedy ktoś podchodził zbyt blisko bez pytania?
- Jak skrzaty nauczyły się mówić „stop” w uprzejmy sposób?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Twoje ciało i Twoje emocje mają swoje niewidzialne czarodziejskie skrzydła. Masz pełne prawo powiedzieć „stop, nie chcę tego”, a inni powinni to uszanować, tak jak Ty szanujesz ich granice”.



Przygoda małego Misia

Nawiązywanie nowych przyjaźni. Co robić, gdy nie znam nikogo w grupie?

Pytania otwierające:

- Co czuł Mały Miś, kiedy stał sam i nie znał nikogo w nowej grupie?
- Jaki mały gest lub słowo pomogło mu zacząć rozmowę z innym zwierzątkiem?
- Jak potoczyła się zabawa Małego Misia na koniec tej przygody?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Gdy nikogo nie znasz, w brzuszku może pojawić się lęk. Pamiętaj, że inne dzieci często czują to samo i czekają na Twój uśmiech lub proste: „Cześć, pobawimy się razem?” ”.

Pytania otwierające:

- Kogo spotkała mała Łapka i co poruszyło jej dobre serduszko?
- W jaki sposób zdecydowała się bezinteresownie pomóc komuś w potrzebie?
- Co poczuła w środku, gdy zobaczyła uśmiech na twarzy obdarowanej osoby?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Pomaganie innym bez oczekiwania niczego w zamian sprawia, że nasze własne serce robi się ciepłe i duże. Małe gesty współczucia mają wielką, magiczną moc”.

Pytania otwierające:

- Z jakim problemem zmagał się Krasnal Kłopotek w relacjach z innymi?
- Jak zmieniło się nastawienie innych krasnali, gdy Kłopotek użył słowa „przepraszam”?
- Dlaczego słowa „proszę” i „dziękuję” działają jak prawdziwe zaklęcia?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Kiedy coś pójdzie nie tak, proste i szczere ‚przepraszam’ potrafi naprawić każdą relację. Używanie dobrych słów zdejmuje z nas i innych kłopot, wnosząc spokój do wspólnej zabawy”.

MINDFULNESS I UWAŻNOŚĆ

Pytania otwierające:

- Czego mądra sowa chciała nauczyć młodego, ognistego smoka?
- Jak wyglądał oddech smoka, kiedy próbował się uspokoić?
- Co się stało z gorącym płomieniem smoka, gdy zaczął głęboko oddychać?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Kiedy czujesz, że w środku Ciebie budzi się ognisty smok, nie musisz palić wszystkiego dookoła. Możesz wziąć powolny, głęboki oddech nosem i wypuścić chłodne powietrze ustami, by uspokoić swoje ciało”.

Pytania otwierające:

- Dokąd podróżowała mała kropla deszczu i co widziała po drodze?
- Jak kropla deszczu cieszyła się chwilą, zamiast spieszyć się na ziemię?
- Czego możemy nauczyć się od przyrody obserwując spadający deszcz?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Często biegniemy naprzód i myślimy o tym, co będzie później. Czasem warto tak jak kropla deszczu zatrzymać się w tym, co jest „tu i teraz” i cieszyć się małą, piękną chwilą”.

23

Magiczne śniadanie królowny

Uważność podczas jedzenia – cieszenie się smakiem, zapachem i jedzeniem bez pośpiechu

Pytania otwierające:

- Jak królowna jadła swoje śniadania, zanim poznała magię uważności?
- Jak zmienił się smak i zapach jedzenia, gdy królowna zaczęła jeść bez pośpiechu?
- Co ciekawego odkryła w strukturze i kolorach swoich potraw?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Jedzenie to wspaniała przygoda dla naszych zmysłów. Kiedy jemy powoli, gryziemy uważnie i sprawdzamy smaki, każdy posiłek staje się magicznym rytuałem”.

24

Senna kraina dmuchawców

Spokojne zasypianie – proste ćwiczenia mindfulness przed snem, by łatwiej zasnąć.

Pytania otwierające:

- Dlaczego język Tuptuś kręcił się w łóżeczku z boku na bok i nie mógł zasnąć?
- Co Lumi, świetlikowa wróżka, kazała zrobić Tuptusiowi z jego myślami-dmuchawcami?
- Jak poczuło się ciało języka, gdy zaczął słuchać szeptu drzew i plusku strumyka?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Kiedy kładziesz się spać, Twoje myśli mogą jeszcze głośno biegać. Możesz wyobrazić sobie, że każda myśl to puchaty dmuchawiec, który z każdym długim wydechem odlatuje daleko, dając Ci spokój”.

25

Magiczne kroki Lilki i Tadzika

Spacer pełen uważności – odkrywanie natury, dźwięków i małych cudów wokół nas.

Pytania otwierające:

- Jakie sekrety i małe cuda natury odkryli Lilka i Tadzik podczas spaceru?
- Jakich dźwięków musieli posłuchać, żeby odnaleźć ukrytą ścieżkę?
- Jak to jest iść powoli i dotykać kory drzew lub miękkiego mchu?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Spacer to nie tylko przechodzenie z miejsca na miejsce. Kiedy stawiamy „magiczne kroki” i uważnie patrzymy pod nogi oraz wokół siebie, las i park otwierają przed nami swoje najpiękniejsze tajemnice”.

26

Zaczarowane uszy słonia Felusia

Uważne słuchanie – sztuka skupienia na tym, co mówią inni

Pytania otwierające:

- Dlaczego słoń Feluś miał trudności ze zrozumieniem tego, co mówiły inne zwierzątka?
- Co się stało, kiedy Feluś postanowił uruchomić swoje „zaczarowane uszy”?
- Jak czuli się jego przyjaciele, kiedy słoń skupił się wyłącznie na ich słowach?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Słuchanie to sztuka skupienia. Kiedy uciszamy własne myśli i otwieramy uszy na to, co mówi do nas druga osoba, okazujemy jej wielki szacunek i miłość”.

Pytania otwierające:

- Jakie zmysły wykorzystali Lila i piesek Pędzel przy magicznym strumieniu i w lesie?
- Jaki zapach i smak na koniec podróży sprawił im największą radość?
- Co widziała Lila, gdy obserwowała tańczące i mrugające do niej gwiazdy?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Prawdziwa magia ukryta jest w naszej codzienności. Wystarczy, że otworzysz swoje oczy, uszy, nos i usta, by poczuć dotyk, smak i dźwięk świata – wtedy każdy dzień staje się niesamowitą podróżą”.

Pytania otwierające:

- Skąd Burzowy Skrzacik wiedział, że w jego ciele zbliża się „burza uczuć”?
- Co pomogła mu zobaczyć tajemnicza lupa, kiedy spojrzał na swoje serduszko?
- Jakie sygnały wysyła ciało, zanim wybuchnie wielki gniew?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Zanim zaczniemy krzyczeć, nasza złość wysyła sygnały ostrzegawcze w ciele: szybsze bicie serca, zaciśnięte rączki czy gorąco w buzi. Kiedy weźmiesz swoją wewnętrzną lupę i zauważysz te znaki, możesz zatrzymać burzę, zanim narobi szkód”.

29

Tęczowa kropla radości

Wdzięczność każdego dnia – co dobrego spotkało mnie dziś?

Pytania otwierające:

- Czym była tęczowa kropla radości i jak można było ją odnaleźć?
- O jakich dobrych rzeczach myślał bohater opowiadania pod koniec dnia?
- Dlaczego warto codziennie wieczorem zbierać takie miłe chwile?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Nawet w trudnym dniu zdarzają się małe, piękne chwile. Kiedy przed snem pomyślisz o tym, co dobrego Cię dziś spotkało, Twoje serduszko napełnia się wdzięcznością i spokojem”.

30

Cisza małej myszy

Spokój w środku chaosu – znalezienie chwili ciszy nawet wtedy, gdy świat wokół jest głośny

Pytania otwierające:

- Jaki hałas i chaos panował wokół małej myszki w jej otoczeniu?
- Gdzie myszka znalazła swoją chwilę ciszy i jak tam dotarła?
- Co poczuła w środku siebie, kiedy wokół wciąż było głośno, ale ona była spokojna?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Świat wokół nas bywa bardzo głośny i pełen zamieszania. Pamiętaj, że bezpieczną oazę i ciszęnosisz zawsze w środku swojego serduszka – wystarczy zamknąć na moment oczy i wsłuchać się w swój własny, miarowy oddech”.

RADZENIE SOBIE W NOWYCH SYTUACJACH

31

Pierwszy dzień w przedszkolu lwa Leo

Nowe miejsce, nowe osoby i odwaga, by zacząć nową przygodę

Pytania otwierające:

- Co Leo czuł w brzuszku od samego rana (motyle czy kamyki)?
- Co odkrył mały lew, kiedy zaczął malować farbami i bawić się w chowanego?
- Kto czekał na Leo w domu z szeroko otwartymi rękami po całym dniu?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Początki w nowym miejscu bywają trudne i możesz czuć w brzuszku ciężkie kamyeczki strachu. To zupełnie normalne. Kiedy dasz sobie czas i wykażesz się odrobiną odwagi, nowe miejsce może przynieść wspaniałych przyjaciół”.

32

Kotek Imbirek i tajemnice miasteczka

Przeprowadzka do innego miasta – jak odnaleźć się w nowym otoczeniu

Pytania otwierające:

- Co poczuł w brzuszku Imbirek, gdy dowiedział się o wyprowadzce?
- Dlaczego na początku nowe ulice i zakamarki wydawały mu się zagubione?
- Co sprawiło, że Imbirek poczuł się szczęśliwy i polubił nowe miasto?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Zmiana domu czy pokoju to wielkie wydarzenie i możesz tęsknić za tym, co stare. Jeśli jednak wykażesz się ciekawością, zobaczysz, że nieznane miejsca skrywają mnóstwo fascynujących sekretów do odkrycia”.

Pytania otwierające:

- Co zajączek Kicaj wyobrażał sobie o gabinecie lekarskim po opowieściach braci?
- Jak gabinet doktora Misia wyglądał w rzeczywistości (co tam pachniało i grało)?
- Jak czuł się Kicaj, gdy wyszedł z gabinetu z naklejką dzielnego pacjenta?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Często boimy się tego, czego nie znamy, a nasza wyobraźnia buduje straszne obrazy. Lekarz to przyjaciel, który dba o Twoje zdrowie, a w jego gabinecie z odrobiną odwagi może być całkiem miło ”.

Pytania otwierające:

- Dlaczego miś Pyś czuł się jak balonik, który za chwilę pęknie?
- Gdouble-check: Gdzie zamieszkała mama, a gdzie został tata misia Pysia?
- O czym miś Pyś musiał zawsze pamiętać, nawet jeśli rodzice mieszkają osobno?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Czasami dorośli decydują się zamieszkać w różnych domach i to wywołuje w dziecku wielki smutek i zagubienie. Pamiętaj, że to decyzja dorosłych i nigdy nie jest to Twoja wina. Oboje rodzice kochają Cię tak samo mocno, bez względu na wszystko ”.

35

Czarodziejskie migotki i tajemnica nowej gwiazdki

Pojawienie się rodzeństwa – nauka cierpliwości i akceptacji

Pytania otwierające:

- Jaka nowa gwiazdka pojawiła się na niebie bohatera i kogo symbolizowała?
- Dlaczego na początku trzeba było wykazać się dużą cierpliwością i akceptacją?
- Jak czarodziejskie migotki pomogły połączyć miłością całą rodzinę?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Kiedy w domu pojawia się małe rodzeństwo, uwaga rodziców musi być dzielona. Możesz czuć się pominięty lub zazdrosny. Tworzenie więzi wymaga czasu, ale Twoje miejsce w sercu rodziców jest jedyne, wyjątkowe i niezmiennie”.

36

Magiczne listy ślimaczka Tadka

Tęsknota za bliskimi – jak sobie poradzić, gdy ktoś bliski jest daleko

Pytania otwierające:

- Za kim tak bardzo tęsknił ślimaczek Tadek, kiedy ta osoba była daleko?
- W jaki sposób pisanie lub rysowanie magicznych listów pomagało jego serduszkowi?
- Co czuł ślimaczek, kiedy wiedział, że miłość łączy ich mimo odległości?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Tęsknota to dowód na to, jak mocno kogoś kochasz. Kiedy kogoś bliskiego nie ma obok, możesz narysować dla niego obrazek, przygotować laurkę lub wysłać myślowy, magiczny list – to pomaga przetrwać rozłąkę”.

37

Przeprowadzka balonika Borysa

Gdy przyjaciel się przeprowadza – jak utrzymać przyjaźń na odległość

Pytania otwierające:

- Dlaczego balonik Borys musiał polecieć w inne, dalekie miejsce?
- Jak czuł się jego przyjaciel, kiedy musieli się pożegnać?
- Jakie sposoby znaleźli na to, by utrzymać swoją przyjaźń na odległość?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Pożegnanie z przyjacielem, który się przeprowadza, przynosi smutek.

Prawdziwa przyjaźń potrafi jednak przetrwać kilometry – możemy dzwonić do siebie, wysyłać wiadomości i czekać na radosne spotkania ”.

38

Przygoda misia Milusia

Zgubienie ulubionej zabawki – nauka o radzeniu sobie z małymi stratami

Pytania otwierające:

- Jaką ukochaną zabawkę zgubił miś Miluś i jak wyglądały jego poszukiwania?
- Kto pomógł Milusiowi uporać się z tą małą, ale bolesną stratą?
- Czego nauczył się miś o wspomnieniach, których nikt nie może mu zabrać?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Zgubienie ukochanej przytulanki wywołuje ogromny żal, bo była ona częścią Twojego świata. Wolno Ci płakać i smucić się po stracie. Wspólnie poszukamy rozwiązania i pamiętaj, że dobre chwile i bezpieczeństwo są zawsze w Tobie”.

Pytania otwierające:

- Kto w rodzinie małego Misia zachorował i dlaczego wszyscy byli zmartwieni?
- Co Miś spakował do swojej „tęczowej apteczki”, by pomóc choremu?
- Co to znaczy troszczyć się o bliskich i jak małe gesty dają siłę?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Kiedy ktoś w rodzinie choruje, w domu może panować cisza lub niepokój. Choroba to trudny czas, ale możemy wtedy otworzyć naszą apteczkę pełną miłości – podać herbatę, opowiedzieć bajkę lub po prostu cicho przytulić bliską osobę”.

Pytania otwierające:

- Dlaczego serduszko misia Tymka drżało jak liść na wietrze przed wieczorem?
- Kto odwiedził Tymka (wróżka Zefirek i duszek Pstryczek) i jak umilili mu wieczór?
- Co poczuł Tymek rano, gdy zrozumiał, że noc bez rodziców była jak magiczna przygoda?

Komunikat budujący inteligencję emocjonalną:

„Zasypianie po raz pierwszy bez mamy i taty w domu może budzić niepokój. Twoje serduszko ma prawo delikatnie drżeć. Pamiętaj, że miłość rodziców otula Cię jak pachnący kocik, a noc to tylko krótka, bezpieczna przygoda, po której zawsze nadchodzi radosny poranek”.

Copyright © 2026 Anna Mikielska

Wszelkie prawa zastrzeżone. Ta książka jest objęta ochroną prawa autorskiego i nie może być reprodukowana w całości ani w części, bez uprzedniej pisemnej zgody autora.

wielkieemocje.pl