

A colorful illustration of a young girl with brown, curly hair, smiling and sitting on a windowsill. She is wearing a blue sleeveless dress over a white short-sleeved shirt. The background shows a window with a warm, golden light, suggesting sunset or sunrise. Several butterflies of various colors (blue, pink, orange, yellow) are flying around her. There are green plants on the windowsill and in the foreground. The overall mood is happy and peaceful.

WIELKIE EMOCJE MAŁEGO CZŁOWIEKA

Krótkie historie o tym, jak
oswoić złość, zaprzyjaźnić się
ze smutkiem i nie zgubić radości

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>	10
3	<u>Tajemnica nocnych zmysłów – Oswajanie strachu i pokonywanie obaw</u>	12
4	<u>Nieśmiałość w kolorach przyjaźni – Jak zacząć rozmowę i poznać nowych przyjaciół?</u>	14
5	<u>Skarb smutku i tęsknoty – Jak poradzić sobie ze stratą?</u>	16
6	<u>Radosna iskierka i tajemnica uważności – Uważność w chwilach nadmiernego podekscytowania</u>	18
7	<u>W tańcu cierpliwości i opanowania – Co zrobić, gdy trudno jest czekać lub gdy coś nie idzie po naszej myśli?</u>	20
8	<u>Opowieść o zawiści, zazdrości i prawdziwym skarbie – Jak poradzić sobie, gdy kolega coś ma, a ja nie?</u>	22
9	<u>Zielona melodia przyjaźni – Nauka mówienia 3 magicznych zwrotów</u>	24
10	<u>Sztuka czułości – Nauka empatii wobec siebie</u>	26

Budowanie relacji i współpracy

11	<u>Leśne przygody przyjacielskiego zajęczka – Jak być dobrym przyjacielem?</u>	29
12	<u>Kolorowy most przyjaźni – Rozwiązywanie konfliktów, nauka kompromisów, „przepraszania” i zgody po kłótni</u>	31
13	<u>Przygoda tęczyowych przyjaciół – Współpraca i działanie w grupie, razem można zrobić więcej</u>	33
14	<u>Przygody w krainie różnorodności – Akceptujmy różnice, gdyż wszyscy jesteśmy wyjątkowi</u>	35



15	Miś i Pszczółka: przygoda z klockami – Nauka dzielenia się, o czym warto pamiętać, gdy mamy jedną zabawkę, a dwóch chętnych	37
16	Tęczowy królik i chmurkowy dzień – Wspieranie kolegów, gdy im trudno, empatia, gdy ktoś ma gorszy dzień	39
17	Czarodziejskie skrzydła przyjaźni – Nauka szacunku i granic wobec innych dzieci	41
18	Przygoda Małego Misia – Nawiązywanie nowych przyjaźni. Co robić, gdy nie znam nikogo w grupie?	43
19	Serduszek małej Łapki – Nauka współczucia, czyli pomaganie innym	45
20	Magiczne słowa Krasnala Kłopotka – Magia dobrych słów, jak proste „dziękuję”, „przepraszam” i „proszę” tworzą dobre relacje	47

Mindfulness i uważność

21	Oddechowy smok i mądra sowa – Techniki głębokiego oddychania pomagające się uspokoić	50
22	Czarodziejska podróż kropli deszczu – Bycie „tu i teraz”, jak odkrywać piękno w prostych, codziennych chwilach	52
23	Magiczne śniadanie królowny – Uważność podczas jedzenia, cieszenie się smakiem, zapachem i jedzeniem bez pośpiechu	54
24	Senna kraina dmuchawców – Spokojne zasypianie, proste ćwiczenia mindfulness przed snem, by łatwiej zasnąć	56
25	Magiczne kroki Lilki i Tadzika – Spacer pełen uważności, odkrywanie natury, dźwięków i małych cudów wokół nas	58
26	Zaczarowane uszy słonia Felusia – Uważne słuchanie, sztuka skupienia na tym, co inni mówią	60
27	Podróż do krainy Uważności – Świat zmysłów, jak skupić się na dotyku, smaku, wzroku, słuchu i węchu	62

28	<u>Burzowy skrzak i tajemnicza lupa – Złość pod lupą, uważne rozpoznawanie sygnałów „burzy uczuć”</u>	64
29	<u>Tęczowa kropla radości – Wdzięczność każdego dnia, co dobrego spotkało mnie dziś?</u>	66
30	<u>Cisza małej myszy – Spokój w środku chaosu, znalezienie chwili ciszy nawet wtedy, gdy świat wokół jest głośny</u>	68

Radzenie sobie w nowych sytuacjach

31	<u>Pierwszy dzień w przedszkolu Iwa Leo – Nowe miejsce, nowe osoby i odwaga, by zacząć nową przygodę</u>	71
32	<u>Kotek Imbirek i tajemnice miasteczka – Przeprowadzka do innego miasta, jak odnaleźć się w nowym otoczeniu</u>	73
33	<u>Doktor Miś i magiczny gabinet – Strach przed wizytą u lekarza, oswajanie gabinetu lekarskiego</u>	75
34	<u>Tęcza w sercu misia Pysia – Rozwód rodziców, jak poradzić sobie z nową sytuacją i wiedzieć, że jest się kochanym</u>	77
35	<u>Czarodziejskie migotki i tajemnica nowej gwiazdki – Pojawienie się rodzeństwa, nauka cierpliwości i akceptacji</u>	79
36	<u>Magiczne listy ślimaczka Tadka – Tęsknota za bliskimi, jak sobie poradzić, gdy ktoś bliski jest daleko</u>	81
37	<u>Przeprowadzka balonika Borysa – Gdy przyjaciel się przeprowadza, jak utrzymać przyjaźń na odległość</u>	83
38	<u>Przygoda misia Milusia – Zgubienie ulubionej zabawki, nauka o radzeniu sobie z małymi stratami</u>	85
39	<u>Tęczowa apteczka małego Misia – Choroba w rodzinie, co to znaczy troszczyć się o bliskich</u>	87
40	<u>Gwiazdki na dobranoc – Przygotowanie na „pierwszą noc bez rodziców”, jak pokonać lęki przed samodzielnym zasypianiem</u>	89

OD AUTORKI

Cieszę się, że ta książeczka trafiła w Twoje ręce.
Znajdziesz tu krótkie opowiadania, które otwierają drzwi do świata dziecięcych emocji.

Te bajki to dla Twojego malucha mały przewodnik, który pomoże mu:

- **Zrozumieć to, co czuje** – uczy rozpoznawać i nazywać emocje, podpowiada, jak bezpiecznie rozładować np. wielki gniew.
- **Budować relacje i współpracę** – pokazuje, jak ważny jest szacunek, dzielenie się z innymi i zgoda.
- **Znaleźć chwilę na oddech** – proste elementy uważności pomogą dziecku wyciszyć się i skupić na tym, co tu i teraz.
- **Poczuć się różnie w nowych miejscach** – oswaja lęki przed przedszkolem, nowym domem czy lekarzem, zamieniając stres w ciekawość.

Wystarczy dwie minuty czytania oraz wspólna rozmowa, by stworzyć przestrzeń pełną ciepła, zrozumienia i bezpiecznej zabawy.

Rozmawiając o przygodach bohaterów, **dajesz swojemu dziecku najpiękniejszy prezent:**
wewnętrzną siłę i odwagę do świadomego wkraczania w świat emocji.

ROZPOZNAWANIE I RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI



Przyjęcie w krainie emocji

Poznajemy podstawowe emocje

W magicznym lesie żyły sobie kolorowe stworki, zwane Emojkami. Każdy z nich symbolizował inną emocję. Pewnego dnia Emojski spotkały się na leśnej polanie, by wspólnie przygotować wielkie przyjęcie.

Najpierw pojawiła się **Złość** , czerwona jak papryczka. Tupnęła nogą, bo nie mogła znaleźć swoich balonów. Obok niej przeszedł **Strach** , szary i drżący, gdyż idąc, usłyszał szelest liści. **Nieśmiałość** , delikatna jak mgiełka, schowała się za wielkim liściem, obserwując wszystkich z daleka. **Smutek** , granatowy jak niebo przed burzą, pochylił głowę, myśląc o swoim zaginionym przyjacielu. Niebawem pojawiła się **Tęsknota** , z zapachem ulubionych ciasteczek babci. **Podekscytowanie** , iskierka radości, skakało wokół, rozsiewając szczęście jak konfetti. **Cierpliwość** , w zielonym płaszczyku, spokojnie czekała na swoją kolej do występu. **Opanowanie** , przyszło, niosąc wielki plakat, na którym każdy miał się podpisać. Natomiast **Zawiść** , i **Zazdrość** , o różnych odcieniach pomarańcza, kłócili się, komu należy się najlepszy kawałek ciasta. Na końcu zjawiła się **Empatia** , która otuliła wszystkich ciepłym uściskiem.

Dzięki niej emojski zaczęły rozumieć siebie nawzajem. **Złość** nauczyła się oddechu, **Strach** ukoił swoje nerwy, **Nieśmiałość** odważyła się podejść bliżej, a **Smutek** znalazł pocieszenie. I tak, wspólnie, dzięki zrozumieniu i pomocy **Empatii**, udało im się stworzyć najlepsze przyjęcie w całej krainie.

Morał:

Wszystkie emocje są ważne i potrzebne.
Rozumiejąc je, możemy lepiej pomagać sobie i innym.



Złość w kolorach spokoju

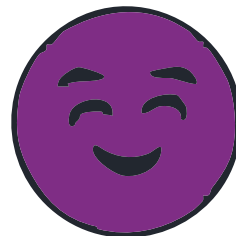
Proste techniki radzenia sobie ze złością



W małym miasteczku, gdzie wszystkie emocje żyły w harmonii, mieszkała **Emojka Złość**. Była czerwona jak papryczka i gorąca jak pieprz cayenne. Jej przyjaciele często widzieli, jak z jej uszu unosiły się parujące obłoczki, a ona sama tupotała nóżkami niczym rozgniewana orkiestra.

Pewnego dnia, podczas festiwalu kolorów zawadiacki wietrzyk porwał jej ulubiony balonik. Złość **Emojki** rosła niczym burza, gotowa strzelać piorunami. Nagle usłyszała spokojny głos **Babci Spokój**: „Emojko, mała, zamknij oczka i policz do dziesięciu”. Emojka spróbowała. Jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem, osiem, dziewięć, dziesięć. „Czy czujesz się już lepiej?” – spytała Babcia Spokój. „Nieeee” – wrzasnęła Złość. „To spróbuj jeszcze raz. Gdy gniew jest wielki potrzeba więcej czasu i skupienia”. – ze spokojem odpowiedziała Babcia. Złość wytrwale próbowała kilka razy, aż poczuła, jak wiatr delikatnie muska jej policzki, a zapach kwitnących fiołków koi jej zmysły. Oddech stawał się coraz głębszy, jakby wdychała świeży aromat letniej łąki. Na osiem czuła już spokój, a na dziesięć jej rumiana twarz zmieniała się w uśmiech.

Od tego dnia **Emojka** nauczyła się, że by opanować złość należy zatrzymać się na moment, wziąć głęboki oddech i liczyć do dziesięciu, aż świat nabierze innych barw.



Morale:

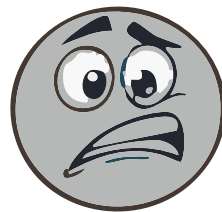
Gdy złość nas ogarnia, pomyślmy o głębokim oddechu i chwili spokoju, bo emocje są jak kolory – piękne, gdy je rozumiemy.



Tajemnica nocnych zmysłów

Oswajanie strachu i pokonywanie obaw

Dawno, dawno temu, w krainie Emocji, mieszkała **Emojka Strach**. Była szara jak jesienna chmurka i drżała niczym liść na wietrze. Każdego wieczora, gdy słońce zasypiało za wzgórzami, Emojka chowała się pod kocem, gdyż bardzo bała się ciemności.

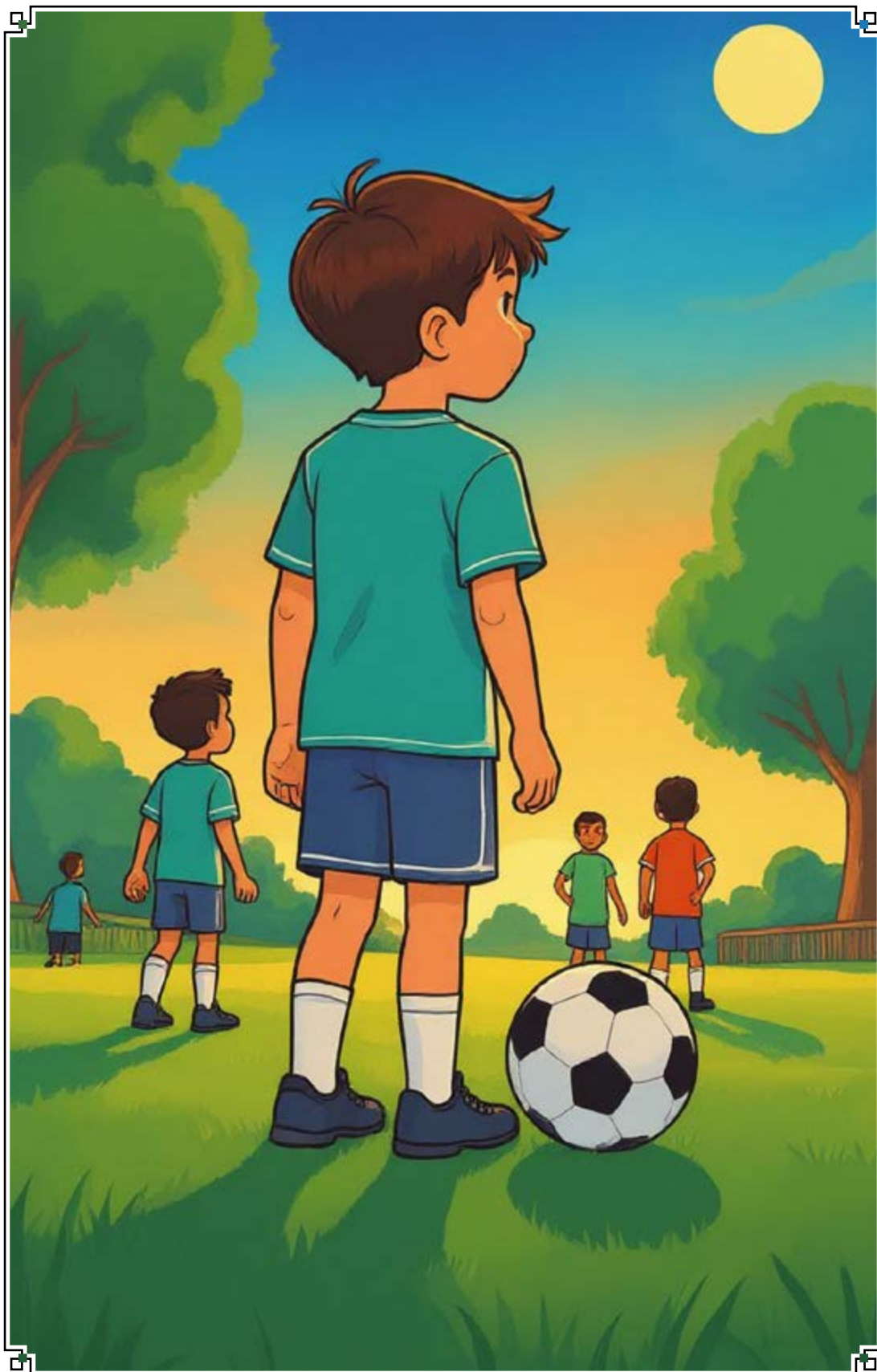


Pewnego dnia, o zmierzchu, jej przyjaciel **Słoneczny Śmiech**, promienny i ciepły jak letnie słońce, przyszedł ją odwiedzić. „Czemu się chowasz, Emojko?” – zapytał miękkim głosem, który przypominał szum fal. „Bo boję się ciemności i tych niewidzialnych potworów” – odpowiedziała. **Słoneczny Śmiech** uśmiechnął się promiennie niczym słoneczniki w pełnym słońcu. „Zamknij oczy i posłuchaj melodii ciemności. Słyszysz, jak świerszcze grają swoją nocną kołysankę? Dotknij kocyka, który cię otula, poczuj jego miękkość i delikatność. Pamiętaj, ciemność ma własne kolory, jeśli tylko zechcesz je zobaczyć.” – powiedział Słoneczny Śmiech. Emojka **Strach** wzięła głęboki oddech i wyteżyła wszystkie zmysły. Po chwili skupienia poczuła, jak strach topnieje, a mrok staje się niczym aksamitny kocyk, dający ukojenie.

Zrozumiała, że potwory pod łóżkiem to tylko wyobrażenia, że strach ma wielkie oczy. Odkryła, że czasem wystarczy otworzyć serce i umysł, by znaleźć światło nawet w ciemności.

Morale:

Kiedy oswoisz swoje emocje, każde straszne miejsce zamienia się w magiczną przygodę.



Nieśmiałość w kolorach przyjaźni

Jak zacząć rozmowę i poznać nowych przyjaciół?

W małym, kolorowym miasteczku mieszkała **Emojka**

Nieśmiałość, delikatna jak mgiełka i przezroczysta jak szkło.

Jej obecność można było poczuć tylko wtedy, gdy delikatnie dotykając ramion dzieci, przyprawiała je o delikatne drżenie.

Miała serduszek pełne ciepłych promieni słonecznych, lecz była tak nieuchwytna, że nikt jej nigdy nie widział ani nie usłyszał.



Pewnego dnia **Nieśmiałość** postanowiła pomóc małemu chłopcu o imieniu **Franek**, który zawsze trzymał się z boku, obserwując innych z daleka. Bardzo chciał poznać nowych przyjaciół, ale nie wiedział, jak zacząć rozmowę. Gdy **Nieśmiałość** poczuła jego rozterki, postanowiła mu pomóc. Zaczęła wypełniać serce Franka odwagą i radością.

Franek zauważył, że jego serce bije szybciej, a w brzuchu czuł przyjemny wir kolorowych motyli. Nieśmiałość szeptała mu do ucha: „Spróbuj, a zobaczysz, jak piękny jest świat przyjaźni”. Franek odważył się podejść do grupy bawiących się dzieci i powiedział: „Cześć, mogę się z wami pobawić?” W tej chwili dumna z odwagi Franka **Nieśmiałość** zamieniła się w dźwięczny dzwoneczek radości, który poczuły wszystkie dzieci.

Morał:

Każdy z nas, nawet ten najbardziej nieśmiały, ma w sobie magię, która pomaga mu przetrącić lody i otworzyć się na nowe przyjaźnie. Warto czasem zaufać tej wewnętrznej iskrze odwagi, gdyż świat pełen przyjaciół jest o wiele piękniejszy!



Skarb smutku i tęsknoty

Jak poradzić sobie ze stratą?

Na końcu kolorowej uliczki, gdzie słońce tańczyło w kałużach deszczu, mieszkał **Smutek**, granatowy jak niebo przed burzą.



Pewnego dnia spotkał **Tęsknotę**, która zawsze przywodziła na myśl zapach ulubionych ciasteczek babci. **Smutek** zgubił swoją ulubioną zabawkę, a **Tęsknota** tęskniła za przyjaciółmi, którzy wyjechali daleko.

Postanowili razem wyruszyć w podróż, by odnaleźć to, co stracili. Podczas ich wędrówki przez liczne krainy miękka trawa łaskotała ich stopy a wiatr nucił wesołe piosenki. Spotkali wiele magicznych stworzeń. Wśród nich była też **Mądrość**, stara sowa o oczach pełnych ciepła. „Czasem, by odnaleźć spokój, trzeba spojrzeć w serce” – powiedziała tajemniczo. **Smutek** i **Tęsknota** odkryli, że choć nie mogą odzyskać tego, co stracili, nadal mają siebie nawzajem i cudowne wspomnienia. Wrócili do domu pełni radości, pozytywnie patrząc w przyszłość. Zrozumieli, że smutek może być mniej bolesny, gdy się nim podzielimy, a tęsknota potrafi przywołać najmielsze wspomnienia i wywołać uśmiech na twarzy.

I choć czasem coś lub ktoś nas opuszcza, to nowe przygody czekają za rogiem.



Morał:

Utrata boli, ale pozwala nam znaleźć piękno w tym co mamy.
Pozwólmy emocjom płynąć i tworzyć mosty do nowych radości.



Radosna iskierka i tajemnica uważności

Uważność w chwilach nadmiernego podekscytowania



W magicznej krainie zrobionej z tęczowych cukierków i pachnących kwiatów mieszkała mała **Emojka Podekscytowanie**. Była jak iskierka pełna radości. Kiedy skakała po chmurkach waty cukrowej, jej blask rozświecał całe niebo.

Pewnego dnia **Podekscytowanie** poczuła tak wielką radość, że zaczęła wirować w kółko, śpiewając i śmiejąc się głośno. Było to bardzo przyjemne uczucie. Jednak po chwili poczuła, że świat wiruje za szybko, niczym pędząca karuzela. Emojka bała się, że z tej radości zaraz wybuchnie niczym fajerwerki w noc sylwestrową, a jej iskierki ulecą do nieba. „*Musi być sposób, by uspokoić serduszek, gdy radość jest zbyt duża*” – pomyślała, czując, że zaraz wybuchnie. W oddali usłyszała szum delikatnego strumyka i postanowiła skupić się na tym kojącym dźwięku. Zamknęła oczka i wsłuchiwała się w spokojny dźwięk wody. Poczuła miękki powiew wiatru, który otulał ją czule niczym kocik w chłodny wieczór. „*To jest właśnie uważność*” – powiedział łagodny głos **Starego Drzewa**, które rośnie nad strumykiem. „*Gdy czujesz za dużo, zatrzymaj się, oddychaj i słuchaj świata dookoła*”.

Podekscytowanie zrozumiała, że trzeba zwolnić, gdy radość chce nas porwać daleko. Od tej pory, gdy czuła nadmiar iskerek radości, siadała na chwilę, aby odnaleźć spokój.

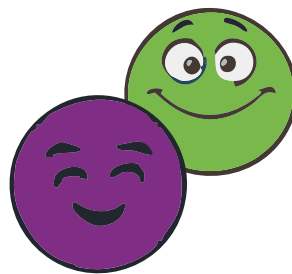
Morał:

Nawet największa radość potrzebuje chwili ciszy.
Uważność pozwala cieszyć się każdą chwilą.



W tańcu cierpliwości i opanowania

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



W zielonym, liściastym lesie mieszkała Emojska **Cierpliwość**. Nosiła płaszczki koloru wiosennej trawy i zawsze miała czas, by się zatrzymać i posłuchać szumu drzew. Tuż obok, w małym drewnianym domku mieszkało **Opanowanie**. Było zawsze spokojne niczym jezioro o poranku a jego śmiech przypominał delikatne dzwoneczki.

Pewnego dnia do lasu zawitała zwariowana burza. Wszystko kręciło się jak w bębnie pralki, a zwierzęta biegały przestraszone. Mały **króliczek**, który zgubił swoją ulubioną pluszową marchewkę, skakał nerwowo, nie wiedząc, co począć. **Cierpliwość** podeszła do niego i miękkim głosem rzekła: „Zatrzymaj się na chwilę, weź głęboki oddech i rozejrzyj się dookoła. Co widzisz?”. Króliczek usiadł, oddychał spokojnie i obserwował uważnie. „W trudnych sytuacjach warto znaleźć spokój” – powiedziało **Opanowanie**, kładąc kojącą dłoń na grzbiecie króliczka. Razem z Cierpliwością zaczęli szukać marchewki, krok po kroku, w harmonii i spokoju pomimo szalejącej przyrody.

Gdy burza ucichła a słońce znowu przemykało między gałęziami, króliczek znalazł swoją marchewkę. Skakał z radości, a w jego oczach błyszczała wdzięczność. Zrozumiał, że czasem warto się zatrzymać, oddychać i ufać, że wszystko ułoży się dobrze.

Morał:

Gdy świat wiruje za szybko, warto zatrzymać się na chwilę.
By odnaleźć drogę w chaosie, warto z cierpliwością i opanowaniem
rozejrzeć się dookoła.



Opowieść o zawiści, zazdrości i prawdziwym skarbie

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



W zielonym lesie, gdzie mocno pachniały drzewa, mieszkały dwie przyjaciółki: Emoji **Zawiść** o odcieniu ciemnej pomarańczy i jej siostra bliźniaczka **Zazdrość**.

Pewnego dnia dowiedziały się, że ich kolega, **Wiewiórka Błyszczący Orzeszek**, znalazł wspaniały skarb – złoty orzech, który mienił się w słońcu jak najpiękniejsza gwiazda. **Zawiść** poczuła, jak jej krew buzuje w żyłach. „Czemu to on ma ten piękny orzech, a nie ja?” – mruknęła, czując gorzki smak w ustach. **Zazdrość** zadrżała delikatnie, przypominając sobie kwaśny smak cytryny. „Chciałabym mieć taki orzech” – szepnęła smutno. **Mądra Sowa**, która obserwowała całe zajście z gałęzi swojego drzewa, postanowiła pomóc przyjaciółkom. „Posłuchajcie mnie” – huknęła swym donośnym głosem. „Zamiast burczeć i drzeć, cieszcie się z radości kolegi razem z nim. Pomyślcie, co możecie zrobić razem, może i wam uda się znaleźć skarb?”.



Zawiść i **Zazdrość** spojrzały na siebie. Pełne radości w sercach postanowiły ruszyć na poszukiwanie własnego skarbu. Po kilku dniach wędrówki trafiły na ukrytą polanę, gdzie rosły niezwykle liście, które lśniły w porannym słońcu niczym najcenniejsze klejnoty. Emoji znalazły swój skarb.

Morał:

Czasem zamiast skupiać się na tym, co mają inni, warto poszukać własnych skarbów. Wspólne poszukiwanie może przynieść więcej radości niż zazdrość. Każdemu z nas los szykuje coś pięknego!



W zielonym lesie, gdzie słońce tańczyło na liściach, mieszkały trzy przyjaciółki: Proszę, Przepraszam i Potrzebuję Pomocy. Każda z nich miała inny odcień zieleni. **Proszę** była soczysta jak limonka, **Przepraszam** miała kolor mięty, a **Potrzebuję Pomocy** była podobna do mchu delikatnie szumiącego pod stopami.

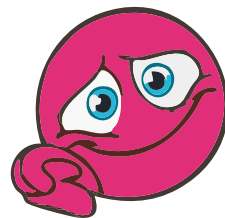
Pewnego dnia zebrały się na polanie, gdzie złoty wietrzyk otulił je zapachem kwiatów. Postanowiły stworzyć najpiękniejszą wieżę z kamyczków. Było to trudne zadanie, gdyż każdy z nich był inny: szorstki, gładki lub chropowaty. Pomimo trudności przyjaciółkom udało się stworzyć piękną i wysoką wieżę. Niestety, gdy **Proszę** chciała umieścić ostatni kamień na szczycie, stało się nieszczęście i cała wieżę runęła, zamieniając się w gruzowisko. Proszę opadła smutna i załamana na podłogę. **Przepraszam** natychmiast zaszeleściła listkami i przytuliła **Proszę**, mówiąc: „Nie martw się, nic się nie stało. Naprawdę, nie martw się. Zaraz zbudujemy nową, jeszcze piękniejszą wieżę, bo przecież już wiemy jak to robić”. Wtedy **Potrzebuję Pomocy** zaszumiał mchem, sięgając po największy kamień: „Zróbmy to wszyscy razem, pomożecie mi?” Dzięki współpracy i wsparciu ułożyli wieżę jeszcze piękniejszą i wyższą niż poprzednia.

Pod koniec dnia, gdy słońce zanurzyło się w morzu zielonych drzew, przyjaciółki zdały sobie sprawę, że każda z nich wniosła coś ważnego do wspólnej zabawy. Zrozumiały, że bez współpracy i wyrozumiałości nie powstałaby ta niezwykła budowla.

Metafora:

Wyrażanie uczuć i komunikowanie swoich potrzeb tworzy harmonijną przyjaźń, która niesie spokój i radość dookoła.





W małym, kolorowym miasteczku o nazwie Serduszkowo, mieszkała dziewczynka o imieniu **Empatia**. Miała ona niezwykły dar – potrafiła odczuwać emocje innych ludzi, jakby były jej własnymi.

Pewnego dnia, gdy wstało słońko a ptaki śpiewały swoje poranne piosenki, **Empatia** poczuła, że coś jest nie tak. Była smutna i zmęczona pomimo unoszącego się z kuchni jej ulubionego zapachu, ciepłego waniliowego ciasta. „Co się dzieje, Empatio?” – zapytała **mama**, widząc jej zasmuconą buzię. „Nie wiem, mamo” – odpowiedziała dziewczynka, spoglądając na złote promienie słońca tańczące na ścianie. „Chce mi się płakać i krzyczeć na raz”. **Mama** usiadła obok niej na miękkim, kolorowym dywanie. „Wiesz, kochanie” powiedziała cicho, głaszcząc ją po włosach, „każdy ma prawo czuć się źle całkiem bez powodu. Po prostu masz gorszy dzień”. **Empatia** spojrzała na mamę, czując ciepło jej dłoni. Poczuła, jak ciężar z jej serca znika, a szeroki uśmiech powoli wraca na jej twarz. Zrozumiała, że czasem trzeba być wyrozumiałym, także dla siebie samego.

Od tej pory **Empatia** pamiętała, że gdy przyjdzie gorszy dzień trzeba przywitać go z wyrozumiałością i pozwolić sobie na chwilę słabości.

Morale:

Każdy potrzebuje chwil, by zatrzymać się i zadbać o swoje emocje. Bądźmy dla siebie łagodni i dajmy sobie prawo do odczuwania wszystkich emocji.

BUDOWANIE RELACJI I WSPÓŁPRACA



Leśne przygody przyjacielskiego zajączka

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

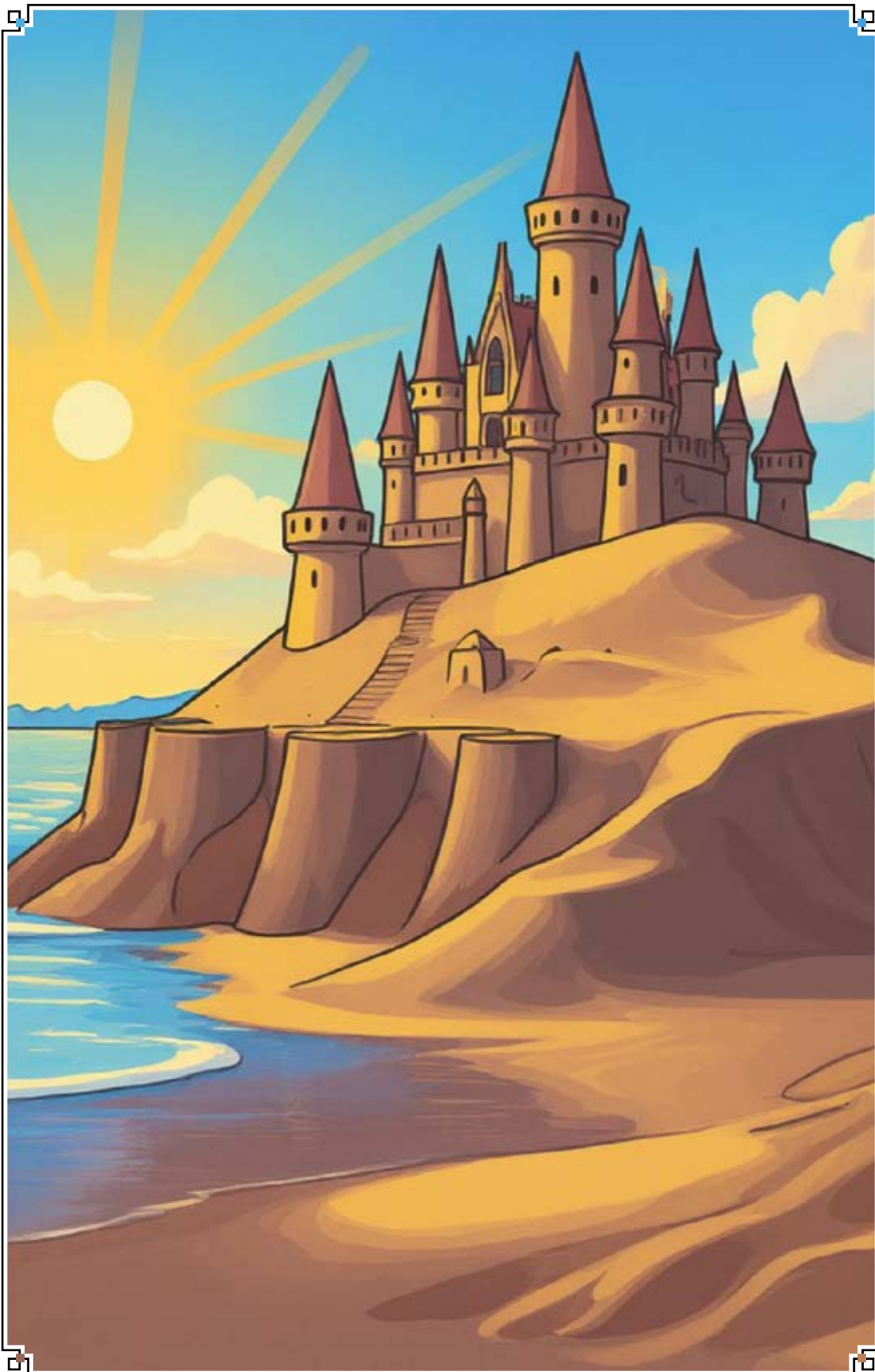
W pewnym magicznym lesie, gdzie drzewa szumiały pięknymi melodiami, a kwiaty pachniały jak najpiękniejsze bzy, mieszkał zajączek **Filipek**. Filipek miał długie miękkie uszy, które potrafiły słuchać jak nikt inny.

Pewnego dnia, gdy słońce przyjemnie ogrzewało trawy, Filipek spotkał smutną wiewiórkę Klarę. **Klarka** opowiedziała zajączkowi o tym, jak zgubiła swoje orzechy. Filipek usiadł obok niej i, czując ciepło jej futerka, powiedział „Nie martw się Klarcu, pomogę ci”. Wspólnie zaczęli szukać zgubionych smakołyków. Nie było to łatwe zadanie, gdyż ściółka w tej części lasu była bardzo gruba i różnorodna. Poszukiwania trwały wiele godzin, jednak gdy znaleźli orzechy, poczuł wielką ulgę i dumę ze swojej wytrwałości i zawzięcia. Z radości zwierzątka biegały po lesie, skakały przez kałuże i śmiały się do rozpuku, dopóki niebo nie zrobiło się różowe jak malinowy sok. Klara, wdzięczna za pomoc, podzieliła się swoimi orzechami z towarzyszem poszukiwań. Filipek poczuł jak przyjemnie jest pomagać innym.

I tak oto w magicznym lesie gdzie dźwięki, zapachy i kolory były bardzo intensywne, zajaśniało nowe światło przyjaźni.

Morał:

Dobrym przyjacielem jest ten, kto potrafi słuchać, dzielić się i wspólnie świetnie się bawić. Przyjaźń rozświetla każdą chwilę niczym słońce po deszczowym dniu.



Kolorowy most przyjaźni

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

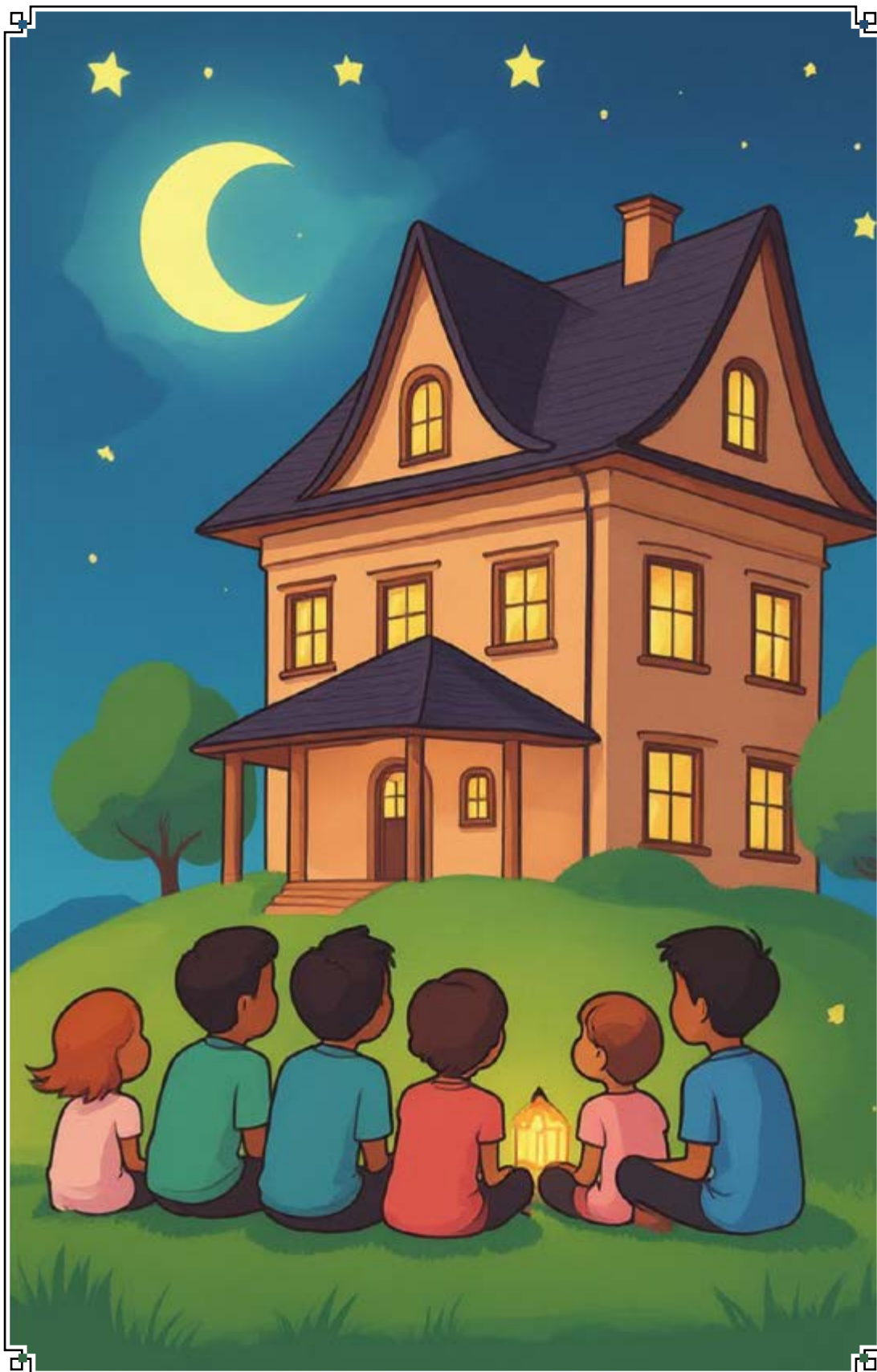
W małym miasteczku, na krańcu tęczy, leżał plac Zgody, na którym dzieci codziennie się bawiły.

Pewnego dnia **Antek i Lena**, którzy uwielbiali wspólnie budować zamki z piasku, zaczęli się spierać o to, jakie kolory powinny mieć flagi na ich twierdzy. Antek chciał, żeby były błękitne jak niebo, a Lena marzyła o różowych jak cukrowa wata. Sprzeczka przyciągnęła uwagę innych dzieci. Wszystkie spojrzały na nich jak na budzący się huragan. Antek trzymał w dłoni błękitne flagi, które przypominały świeżość morskiego powietrza, podczas gdy Lena ścisnęła swoje różowe flagi, miękkie jak najdelikatniejszy plusz. Nagle mały **Adaś** zaproponował: „A może zbudujemy most z obu kolorów?”. Wszyscy zamilkli. Dzieci poczuły lśniące promienie słońca rozgrzewające ich policzki i delikatny podmuch wiatru, który przyniósł zapach kwitnących kwiatów. Antek i Lena spojrzeli na siebie, ich oczy migotały jak gwiazdy. „Przepraszam” – powiedział Antek, słysząc szum fal w sercu. „Przepraszam” odpowiedziała Lena, smakując słodycz zgody.

Razem zbudowali most, mieszając błękit z różem. Był piękny jak tęcza po deszczu, a dzieci chichotały szczęśliwe i dumne ze wspólnego dzieła.

Morał:

Czasem trzeba drobnej zmiany, by nauczyć się, że zgoda, jest jak most łączący serca. Razem można stworzyć coś piękniejszego niż samodzielnie, bo co dwie głowy, to nie jedna.



Przygoda tęczowych przyjaciół

Współpraca i działanie w grupie – razem można zrobić więcej

W pewnym kolorowym lesie, pełnym śpiewających ptaków i pachnących kwiatów, mieszkały zwierzątka, które uwielbiały wspólne zabawy.

Pewnego dnia, gdy słońce rzucało złote promienie na bujną zieleń liści, trójka przyjaciół postanowiła zbudować domek na drzewie. „*Chcę, żeby mój pokój był cały czerwony jak jabłuszko*” – pisnęła **wiewiórka Zuzia**, skacząc z gałęzi na gałąź. **Niedźwiadek Kuba** zamruczał, wyobrażając sobie swoje niebieskie łożo, chłodne jak woda w rzece. **Jeżyk Amelka** turlała się po ziemi, szeleszcząc liśćmi myśląc o miękkiej żółtej kanapie, ciepłej jak słońce.

Zebrali więc drewno, liście i szyszki. Gdy pracowali razem, ich śmiech rozbrzmiewał wśród drzew jak najpiękniejsza melodia. Zuzia podawała gałązki, Kuba układał je zręcznie, a Amelka dekorowała wnętrze. Wkrótce domek stał się prawdziwą tęczową kryjówką, w której każdy miał swój ulubiony kącik.

Gdy nadeszła noc, usiedli przed domkiem, patrząc na migoczące gwiazdy. Ciepło lśniących światełek otulało ich jak przytulny kocyk. „*Wspólnie zrobiliśmy coś niesamowitego!*” – szepnął Kuba.

I tak dowiedzieli się, że razem można osiągnąć więcej, bo każdy wnosi coś wyjątkowego do wspólnej pracy.

Morał:

Współpraca sprawia, że niemożliwe staje się możliwe.
Razem tworzymy piękniejszy świat!



Dawno, dawno temu, w kolorowej krainie, na polanie pełnej miękkiej trawy i pachnących kwiatów stało niezwykle przedszkole. Nazywało się „Tęczowe Przygody”. Codziennie rano dzieci z różnych stron świata przychodziły tu, by bawić się i poznawać nowe rzeczy. Wśród dzieci, był też **Staś** o dźwięcznym śmiechu, jak dzwoneczki, była też mała **Aya**, której włosy pachniały jak słodkie kakao.

Pewnego dnia, gdy słońce tańczyło po niebie, a ptaszki śpiewały najpiękniejsze melodie, dzieci usiadły na kolorowych poduszkach wokół wielkiego, okrągłego stołu. Na środku stała misa pełna chrupiących ciasteczek o różnych wzorach i kształtach. Dzieci jednak zamiast dzielić się ciasteczkami, zaczęły zauważać ich różnice. „Dlaczego twoje ciasteczko jest inne niż moje?” – zaciekała się **Zosia**, patrząc na okruchy czekolady w ciastku **Jasia**. Nagle zza gęstych chmur wyrzała tęcza, a na polanę przyleciał skrzypiący balonik. Był to **Balon Różnorodności**. „Każde ciasteczko jest wyjątkowe, zupełnie jak każdy z was” – zaczął Balon, unosząc się delikatnie nad stołem. „Razem tworzymy piękną mozaikę, jak kolory tęczy na niebie”. Dzieci, poruszone jego słowami, zaczęły słuchać dźwięków swoich głosów, dotykać miękkich koszulek i cieszyć się różnorodnymi smakami ciastek. Każdy odkrywał coś nowego – owocowy dźwięk śmiechu Ayi, szorstki dotyk koszulki Zosi, ciepły uścisk dłoni Stasia.

Pod koniec dnia dzieci zrozumiały, że być innym oznacza być pięknym. Każdy z nich był ważnym elementem tej niezwykłej grupy. „Nasze różnice to nasza siła!” – zawołał Jaś, a reszta dzieci przytaknęła z entuzjazmem.

Morał:

Każdy z nas jest wyjątkowy i razem tworzymy coś niesamowitego. Doceniamy różnorodność, bo dzięki niej świat jest ciekawszy i pełen kolorów.



Miś i Pszczółka: przygoda z klockami

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

W małym, tętniącym życiem przedszkolu, gdzie dziecięce śmiechy wesoło odbijały się echem od ścian, mieszkał wesoły miś o imieniu Tuliś. **Tuliś** miał pluszowe futerko, które pachniało jak świeże ciasteczka, i oczy błyszczące jak gwiazdy na nocnym niebie.

Pewnego dnia, kiedy promienie słońca wpadały przez kolorowe zasłony, w przedszkolu pojawiły się nowe błyszczące **klocki**, które mieniły się wszystkimi kolorami tęczy. Dzieci od razu je pokochały! Tuliś i **pszczołka Pola** także chcieli się nimi bawić. „*Ja pierwszy!*” – zawołał Tuliś, podskakując tak wysoko, że poczuł woń ciepłego powietrza nad sobą. „*Nie, ja!*” – zabzyczała Pola, machając skrzydełkami tak szybko, że zrobił się przyjemny wietrzyk. Oboje spojrzeli na siebie z iskierkami w oczach, a serduszka im zadrżały. Czyżby zabawa miała zakończyć się kłótnią? Jednak w porę Tulisiowi zaświtała myśl. Jego nos poruszył się lekko, gdy w wyobraźni poczuł słodki zapach miodu. Spojrzał głęboko w oczy Poli i powiedział: „*Może zbudujemy razem coś wyjątkowego?*”. Pola zatrzepotała skrzydełkami z radości. Zaczęli budować wspólną, najwyższą wieżę. Pola podawała klocki Tusiliowi, a on wznosił solidne podstawy wieży. Potem Tuliś podawał klocki Poli, a ona układała je na samym jej czubku. Przy każdym ruchu dźwięk stukających klocków mieszał się ze śmiechem. Ich dłonie stykały się od czasu do czasu, przekazując sobie uścisk pełen życzliwości.

Gdy wieża urosła aż do sufitu, zwierzątka wiedziały, że stworzyły coś więcej niż tylko budowlę. Zbudowały również pomost między swoimi serduszkami. Wieczorem, kiedy słońce schowało się za horyzont, Tuliś i Pola zrozumieli, że dzielenie się to najpiękniejsza przygoda, która daje radość każdemu.

Morał:

Dzielenie się czyni nas szczęśliwszymi i pozwala odkrywać nowe przyjaźnie, a świat staje się piękniejszy.



Tęczowy królik i chmurkowy dzień

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

Za siedmioma górami i siedmioma lasami, na małej polance pełnej pachnących kwiatów i szumiących drzew mieszkały zwierzątka. Najbardziej lubianym z nich był **Tęczowy Królik**, który zawsze rozweselał innych swoim kolorowym futerkiem i radosnym podskakiwaniem.

Pewnego dnia, gdy słońce schowało się za puchatymi chmurkami, króliczka spotkało coś niezwykłego. Mała **Sarenka** siedziała smutna na łączce. Jej oczy były wilgotne jak poranne żdźbła trawy, a uszy opadły jak parasolki w deszczu. „Dlaczego jesteś smutna, Sarenko?” – zapytał Królik, nadstawiając swoje mięciutkie uszka. „Zgubiłam swoją ulubioną gałązkę i nie mogę jej znaleźć” – odpowiedziała cichutko Sarenka, spoglądając na Królika z nadzieją. Królik pomyślał chwilę, po czym uśmiechnął się szeroko. „Pomogę ci jej poszukać! Razem uda się nam rozpedzić twój chmurkowy dzień!” – zawołał. I tak wyruszyli na poszukiwania. Królik, zwinny jak wicherek, przeszukiwał krzaczki i zaślony paproci, podczas gdy Sarenka, patrząc z góry, uważnie rozglądała się na boki. W końcu, w cieniu starego dębu, znaleźli zgubę! „Dziękuję, Króliku! Jesteś prawdziwym przyjacielem!” – wykrzyknęła Sarenka, mocno tuląc swoją gałązkę. Królik zatańczył z radości na rozgrzanej słońcem ziemi, a Sarenka zaczęła chichotać niczym srebrzysty dzwoneczek.

Kiedy nadszedł wieczór, Tęczowy Królik usiadł obok Sarenki i powiedział: „Wiesz, każdy czasem ma trudne chwile, ale kiedy jesteśmy razem, wszystko staje się łatwiejsze”.

Morał:

Każdy z nas może mieć trudne chwile, ale to właśnie dzięki wsparciu przyjaciół możemy pokonać wszystkie chmurki. Pomagajmy sobie nawzajem, bo razem jesteśmy silniejsi!



W małym, tętniącym życiem lesie mieszkały małe skrzaty. Każdy z nich miał maleńkie, kolorowe skrzydełka, które unosiły je nad kwiatami.

Pewnego dnia do lasu zawitał nowy **skrzat Kazio**. Jego skrzydełka były wyjątkowe, błyszcząły jak prawdziwe złoto i cichutko trzeszczały niczym suche liście pod stopami. Dzieci zaciekawione niezwykłym dźwiękiem podbiegły do Kazia. Jednak **skrzat Pikuś**, który zawsze lubił być w centrum uwagi, poczuł się zazdrosny. Zaczął wyśmiewać te dziwne skrzydełka Kazia. Gdy tylko inne skrzaty też zaczęły się śmiać, Kazio poczuł, jak coś zimnego owiewa jego serce. Na szczęście w porę zza drzew wyszła **myszka Misia**. „Hej, czy zapomnieliście, jak ważny jest uśmiech i dobre słowo?” – zapiszczała dźwięcznie. „Nie pora na zazdrość. Każdy z nas ma coś swojego, co czyni go wyjątkowym! Kazio skrzydełka, a ty Pikusiu silne dłonie, które niejeden ciężki kamień przeniosą”.

Pikuś poczuł ciepło bijące od Misi, niczym promienie słońca po burzy. Zrozumiał swój błąd i przeprosił Kazia. Wszystkie skrzaty, w tym Kazio, zatańczyły razem taniec przyjaźni, aż ich śmiech rozbrzmiewał echem po całym lesie niczym melodia niesiona przez wiatr.

Morał:

Każdy z nas jest jedyny w swoim rodzaju. Należy akceptować siebie i innych. Tylko w ten sposób będziemy szczęśliwi sami ze sobą i zdobędziemy wielu przyjaciół.



Przygoda małego Misia

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

W sercu Zaczarowanego Lasu mieszkał **mały Miś**, który był bardzo samotny, więc pewnego dnia postanowił wyruszyć na poszukiwanie przyjaciół.

Gdy tylko przekroczył pachnący jagodami mostek, usłyszał radosne śmiechy dochodzące spod wielkiego dębu. Tam, przy szeleszczących liściach, bawiła się grupa leśnych stworzeń. Słońce migotało w ich oczach jak gwiazdy na niebie. Mały Miś poczuł, że jego serce bije niczym tamburyn. Bardzo chciał dołączyć do zabawy, jednak nie znał nikogo i nie wiedział, co powiedzieć. Pomimo strachu postanowił podejść bliżej. Najpierw przyglądał się **Borsukowi**, który z zapałem kopał piłkę pod dębem. Później zauważył **Wiewiórkę**, która wesoło łupała orzechy, tworząc muzykę jesieni. Po pewnym czasie odważył się zapytać: „Czy mogę się z wami pobawić?”. Zwierzątka przerwały swoje zajęcia i spojrzały na misia z ciekawością. „Oczywiście!” – zawołała Wiewiórka, podskakując z radości. „Im nas więcej, tym weselej!” – zgodził się Borsuk, tupiąc wesoło łapkami.

Wspólna zabawa trwała wiele godzin, a kiedy Tuliś wracał do domu, w sercu czuł ciepło większe niż w upalne dni latem. Od tej pory każdego dnia bawił się z nowymi przyjaciółmi.

Morał:

Choć początkowo nieznane może wydawać się straszne, wystarczy otworzyć serce i spróbować. Warto być odważnym, bo za każdym rogiem kryje się cudowna przygoda do przeżycia! Warto podejmować nowe wyzwania, bo każdy dzień to nowa szansa na przyjaźń.



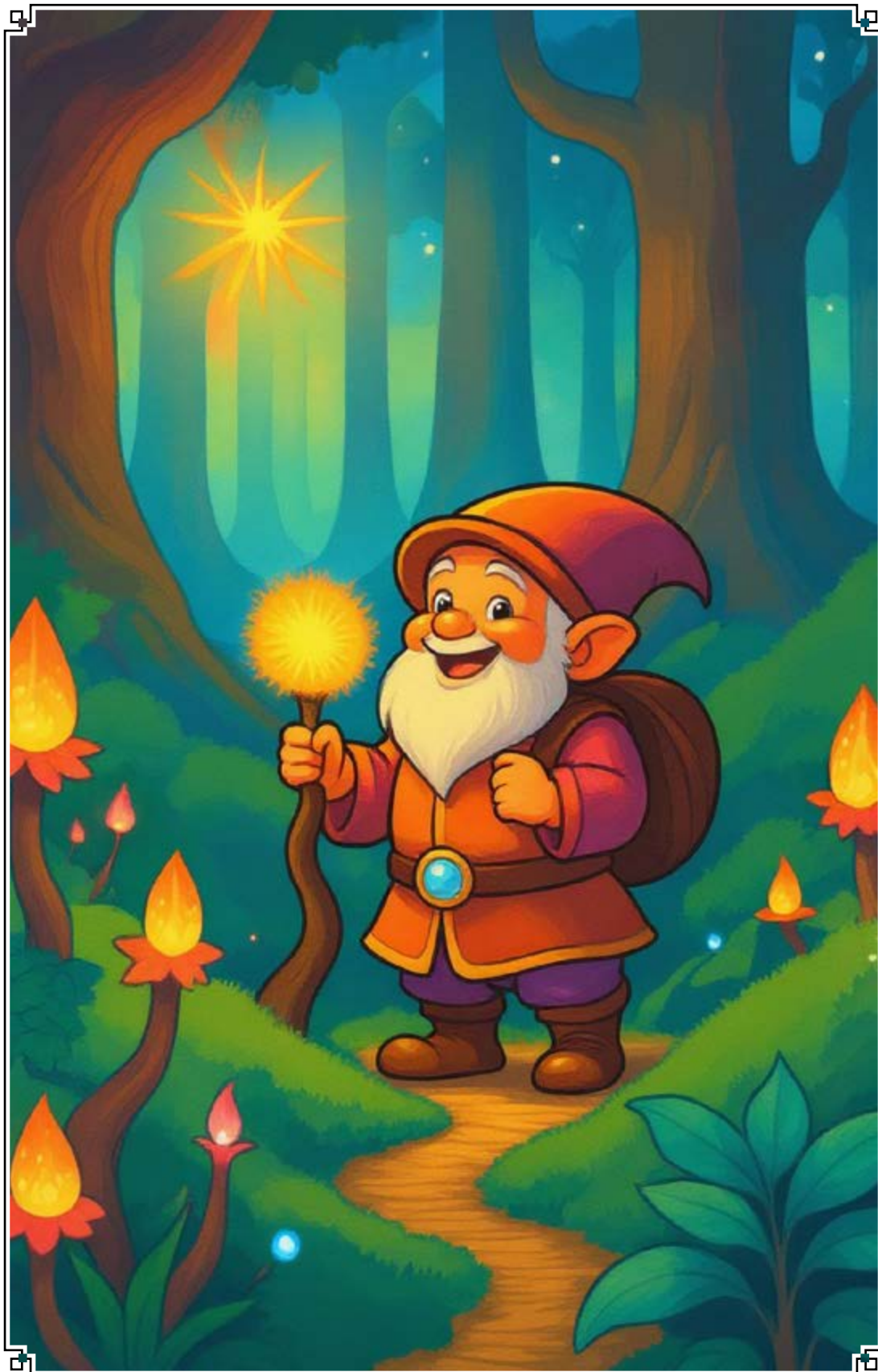
Daleko, w lesie pachnącym sosnową i żywicą, tam gdzie listki szumiały na wietrze, układając swoją nową piosenkę, mieszkał mały miś o imieniu Łapek. **Łapek** wraz z przyjaciółmi codziennie bawił się w chowanego wśród kolorowych jesiennych drzew i złocistych promieni słońca.

Pewnego dnia, gdy pod nogami miękko szeleściła miodowa trawa, a wiatr przynosił słodki zapach malin, do lasu zawitał nowy mieszkaniec – zajączek imieniem Kicajek. **Kicajek** był bardzo nieśmiały i zagubiony, bo przyszedł z daleka i nie znał nikogo. Jego uszka drżały jak listek na wietrze, a w oczkach błyszczały małe krople smutku. Wszyscy w lesie mieli swoje zabawy i wydawało się, że nikt go nie zauważa. Pewnego dnia Łapek zobaczył zajączka siedzącego samotnie pod wielkim dębem i ruszył w jego stronę. Zbliżając się, Łapek poczuł delikatny zapach lawendy płynący od Kicajka, zauważył, że jego sierść lśni w słońcu jak srebro. Serduszko małego misia zadrżało z troski. „Hej, Kicajku!” – powiedział Łapek, oferując łapkę – „Czy chciałbyś się do nas przyłączyć? Mamy pyszne jagody!”. Z oczu Kicajka zniknęły chmurki smutku, a zaszumiały w nich iskierki ciekawości i radości. Razem z Łapkiem zajączek odkrywał nowe smaki lasu i zapachy wspólnych przygód, a śmiech ich przyjaźni brzmiał echem w całym lesie.

I tak oto, dzięki sercu pełnemu współczucia, Łapek zrozumiał, że pomaganie innym jest najpiękniejszym darem, jaki możemy sobie nawzajem ofiarować. Bo to, co dajemy z serca, wraca do nas niczym najcieplejszy promień słońca.

Morał:

Współczucie i pomoc innym sprawiają, że świat staje się lepszym miejscem, a przyjaźń jest najwspanialszym skarbem.



Magiczne słowa krasnala Kłopotka

Magia dobrych słów – jak proste „dziękuję”, „przepraszam” i „proszę” tworzą dobre relacje

Dawno, dawno temu na małej polanie żył krasnal o imieniu **Kłopotek**. Miał on cudowny domek z gałązek i liści, a jego ulubioną zabawą było szukanie przygód z innymi krasnalami. Jednak Kłopotek miał jeden problem – często zapominał o magicznych słowach: „dziękuję”, „przepraszam” i „proszę”.

Pewnego dnia, gdy słońce wstawało nad kolorową łąką, Kłopotek biegał po lesie z Anią i Guciem. Skakali przez kałuże, szurali stopami po szeleszczących liściach i wdychali świeży zapach sosnowych igieł. Kiedy **Ania** podzieliła się ze wszystkimi pysznymi jagodami, Kłopotek zapomniał powiedzieć „dziękuję”. Ani zrobiło się smutno, więc przestała się uśmiechać. Nieco później **Gucio** potknął się o kamień, który pod jego nogi niechcący kopnął Kłopotek. Tym razem też nie powiedział magicznego słowa „przepraszam”. Gucio poczuł się urażony i szedł z opuszczoną głową. Kłopotek zauważył, że jego przyjaciele są smutni i nie chcą się już bawić. W sercu poczuł zimny podmuch wiatru i zrozumiał, że coś musi zmienić. Postanowił spróbować użyć magicznych słów. Następnego dnia, gdy Ania znów przyniosła jagody, Kłopotek ze szczerym uśmiechem powiedział „dziękuję”. Dziewczynka rozpromieniła się jak słońce! Gdy przypadkowo potrącił Gucia, szybko dodał „przepraszam”, a Gucio od razu zaczął tańczyć z radości. Tego dnia przyjaciele bawili się, aż do zachodu słońca.

Od tej pory Kłopotek zawsze pamiętał o tych magicznych słowach, gdyż dzięki nim okazywał przyjaźń i szacunek bliskim mu osobom.

Morale:

Nawet najmniejsze słowa mają wielką moc, wystarczy, że użyjemy ich z sercem.

MINDFULNESS I UWAŻNOŚĆ



Oddechowy smok i mądra sowa

Techniki głębokiego oddychania pomagające się uspokoić

W zaklętym lesie, gdzie drzewa szumiały jak opowieści babci, mieszkał mały smok imieniem Pufek. **Pufek**, choć uroczy, często się denerwował i jego brzuszek bulgotał jak gotująca się woda.

Pewnego dnia usłyszał o **Mądrej Sowie**, która znała tajemnice uspokajania serca. Pufek postanowił ją odwiedzić. Gdy dotarł do jej chatki, sowa przywitała go ciepłym uśmiechem. „Ach, Pufku!” – powiedziała – „Czy chciałbyś nauczyć się sztuki oddychania jak wiatr?” Smok kiwnął główką, a Sowa zaczęła opowiadać. „Zamknij oczka, mój drogi Pufku. Wyobraź sobie, że twój oddech to miękka chmurka na niebie. Wdychaj powietrze powoli przez nasek, wyobrażając sobie, jak chmurka wędruje przez twoje ciało, łaskocząc cię delikatnie niczym motyl. Potem wypuść ją ustami i słuchaj, jak delikatnie szumi, niczym liście na jesiennym wietrze”. Pufek spróbował i po kilku oddechach poczuł, że jego wnętrze staje się lekkie jak piórko. Usłyszał, jak las śpiewa spokojną melodię, a zapach kwiatów koi każdą smutną myśl. „Wow!” – krzyknął Pufek – „Czuję się lekki i jakbym był częścią całego świata!”.

Odtąd, kiedy tylko poczuł się niespokojny, Pufek oddychał chmurkami. A las nigdy nie przestawał szumieć swojej melodii, przypominając mu o jego sile.

Morał:

Kiedy oddech jest spokojny, świat wokół nas także staje się spokojniejszy. Oddychanie to przyjaciel, który zawsze jest obok, gotowy by pomóc.



W pewnym spokojnym miasteczku żył chłopiec o imieniu Olek. **Olek** miał wielkiego przyjaciela, pluszowego misia **Barnabę**, który zawsze mu towarzyszył.

Pewnego dnia, gdy niebo zasnuło się chmurami, a deszcz zaczął bębnić w parapet, Olek postanowił spędzić ten czas inaczej niż zwykle. Usiadł z Barnabą przy oknie i razem wpatrywali się w tańczące za oknem krople deszczu. „*Patrz, Barnabo!*” – zawołał Olek, wskazując na jedną szczególną kroplę, która lśniła jak najpiękniejszy klejnot. Ta kropla była inna niż wszystkie, wyglądała jakby była gotowa opowiedzieć niezwykłą historię. Olek zamknął oczy i wyobraził sobie, że jest tą kroplą. Czuł, jak delikatnie spływa po oknie szyby, jak przyjemnie chłodna bryza owiewa go z każdą chwilą. W powietrzu unosił się zapach mokrej trawy i ziemi, a dźwięk innych kropeł deszczu brzmiał jak najpiękniejsza melodia. Kap, kap, kap. Nawet pluszowy Barnaba zdawał się uśmiechać szerzej, słysząc tę inną, nową melodię. Kiedy kropla w końcu opadła na liść za oknem, Olek poczuł, jakby odbył najwspanialszą podróż. Otworzył oczy i zrozumiał, że świat jest pełen piękna, jeśli tylko potrafimy być „tu i teraz” i dostrzegać rzeczy, które często umykają naszej uwadze.

Od tego dnia Olek z Barnabą cieszyli się każdą chwilą, codziennie odkrywając coś nowego: szelest liści, śpiew ptaków czy smak domowych ciastek mamy. Zrozumieli, że prawdziwe szczęście jest wszędzie wokół nas. Trzeba tylko nauczyć się w nim zanurzać.

Morale:

Piękno tkwi w prostych chwilach, wystarczy tylko otworzyć serce i oczy, by je dostrzec.



Magiczne śniadanie królowny

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

W odległej krainie, gdzie zapach kwiatów mieszał się z ciepłym wiatrem, mieszkała mała królowna o imieniu **Liliana**. Pewnego dnia, gdy słońce delikatnie przebijało się przez jedwabiste firanki jej pokoju, królowna poczuła coś niezwykłego, do tej pory jej nieznanego – rumor w brzuszku. Jej brzusek coś do niej mówił. Gdy wsłuchiwała się mocniej, zrozumiała. To była pora na magiczne śniadanie!

Królowna jednak miała wiele innych ciekawych zajęć. Planowała ułożyć wieżę z klocków, namalować motylka, którego widziała wczoraj w parku, i pobiegać w ogrodzie razem ze swoim psem Maksem. Jej zdaniem śniadanie mogło poczekać. Jednakże na królewskim stole czekały na nią przepięknie przyrządzone przysmaki. Były to kolorowe owoce, które pachniały jak najpiękniejszy ogród: czerwone truskawki, fioletowe winogrona i złociste morele. Obok nich leżały puszyste placuszki, z których zapach wanilii unosił się w powietrzu niczym mgiełka. Mimo to królowna Liliana niechętnie usiadła przy stole. Zamknęła oczy i wzięła głęboki oddech. Poczuła, jak zapach świeżo wyciskanej pomarańczy łaskocze jej nos, a kropla soku z pierwszego kęsa owocu delikatnie muska jej usta. Smak był tak słodki, że liliowy motyl zatańczył w jej żołądku! Liliana z uważnością przegryzała orzechy, ciesząc się z tego, jak chrupią. Jadła powoli, każdy smak był jak osobna melodia, a ona stała się dyrygentką tej symfonii. Wtedy po raz pierwszy poczuła, że jedzenie to prawdziwa przygoda.

Gdy skończyła, uśmiechnęła się szeroko, a jej serce było pełne radości. Wiedziała, że warto cieszyć się każdą chwilą posiłku. Zrozumiała, że jedząc bez pośpiechu, można odkrywać ukryte skarby smaków.

Morał:

Uważność nawet podczas prostych czynności daje dodatkową przyjemność. Koniecznie sprawdź, jaki nowy smak kryje się w Twoim dzisiejszym posiłku.



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

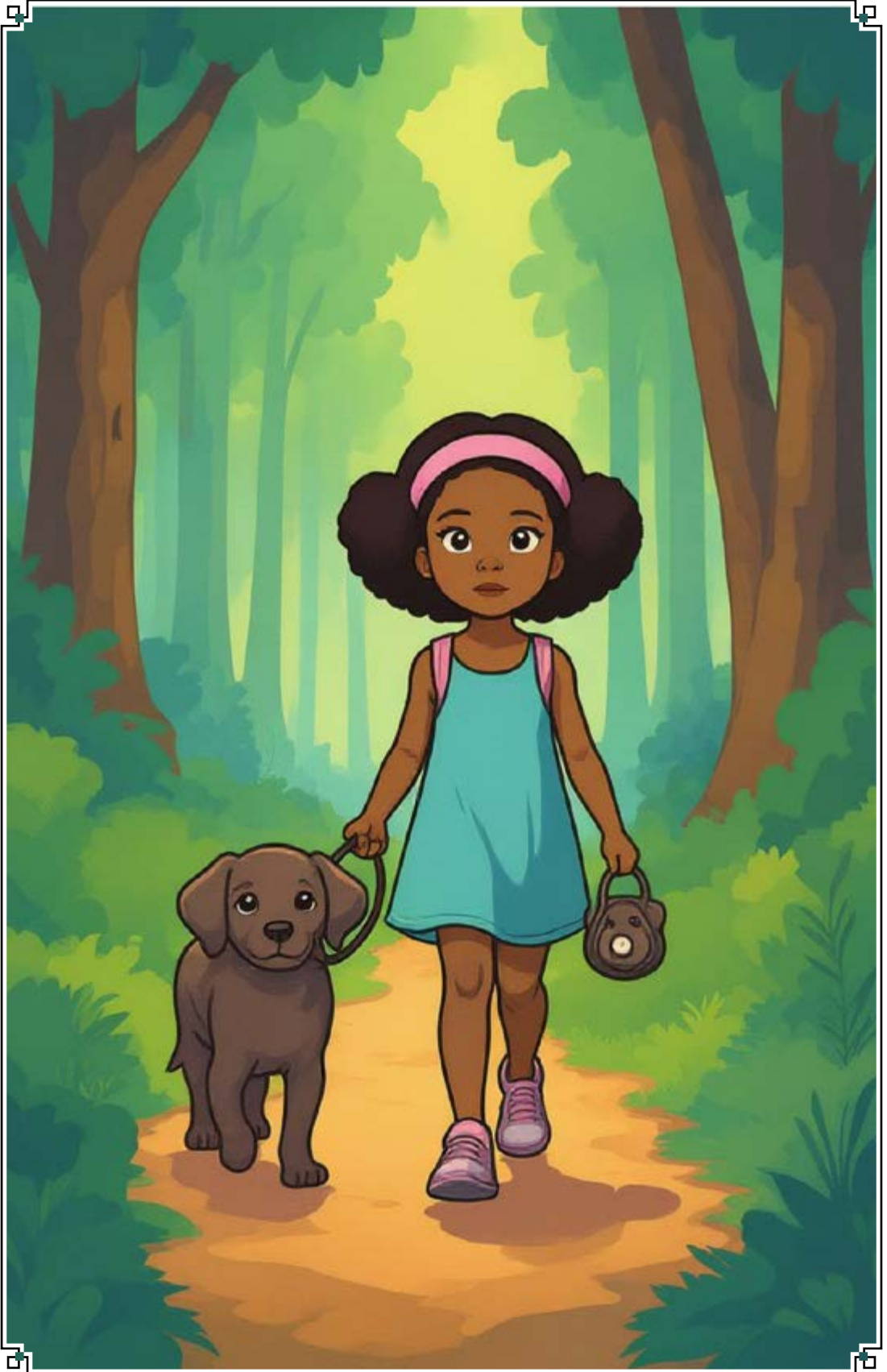
Dawno, dawno temu, w małej chatce na skraju lasu mieszkał bardzo nietypowy jeżyk o imieniu **Tuptuś**. Każdego wieczoru, gdy księżyc wędrował po niebie, Tuptuś miał kłopot z zaśnięciem. Leżał w swoim miękkim łóżeczku z liści, ale sen nie przychodził.

Tej nocy, gdy przewracał się z boku na bok, zauważył za oknem bardzo jasny blask, który rozświetlił całe niebo. Tuptuś wyjrzał za okno i zobaczył świetlikową wróżkę, **Lumi**. Uśmiechnęła się do niego serdecznie i zapytała: „*Chcesz poznać tajemnicę spokojnego snu?*”. Tuptuś kiwnął główką i usiadł. Lumi zaczęła opowiadać o magicznej krainie dmuchawców, gdzie każdy dmuchawiec to jedna myśl, która odlatuje, by dać miejsce spokojowi. „*Ułóż się wygodnie i zamknij oczka*” – powiedziała Lumi – „*Weź głęboki wdech przez nos, poczuj, jak powietrze pachnie świeżością nocnych kwiatów*”. Tuptuś spróbował i wyobraził sobie delikatny zapach kwiatów unoszących się wokół niego. Z każdym wydechem czuł, jak jego drobne ciało robi się coraz cięższe, jakby zapadało się w miękkość liści. Lumi poprosiła, by Tuptuś skupił się na dźwiękach wokół – cichutkich szeptach drzew i delikatnym plusku strumyka. Jeżyk poczuł, że jego serduszko bije miarowo, jakby było częścią tej pięknej melodii. Wyobraził sobie, jak szalejące w jego głowie myśli zmieniają się w dmuchawce i jak niesione wiatrem odlatują do krainy dmuchawców. A on, ze spokojem w głowie, przenosi się do krainy snów, gdzie czekają na niego nowe przygody. Lumi szepnęła mu do ucha: „*Dobranoc. Miłych przygód w krainie dmuchawców*”.

Od tej pory, każdej nocy Tuptuś oczyszczał głowę wypuszczając dmuchawce myśli i wędrował do snów po nowe przygody.

Morał:

Kiedy oczyścisz głowę z natłoku myśli i skupisz się na swoich zmysłach, sen przyjdzie sam.



Magiczne kroki Lilki i Tadzika

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

Za siedmioma wzgórzami, w maleńkiej kolorowej wiosce, mieszkała dziewczynka o imieniu **Lilka** i jej wierny towarzysz, piesek **Tadzik**. Jak co rano, gdy promienie wschodzącego słońca tańczyły na liściach, Lilka i Tadzik wybrali się na spacer. Planowali odkryć nowe cuda natury.

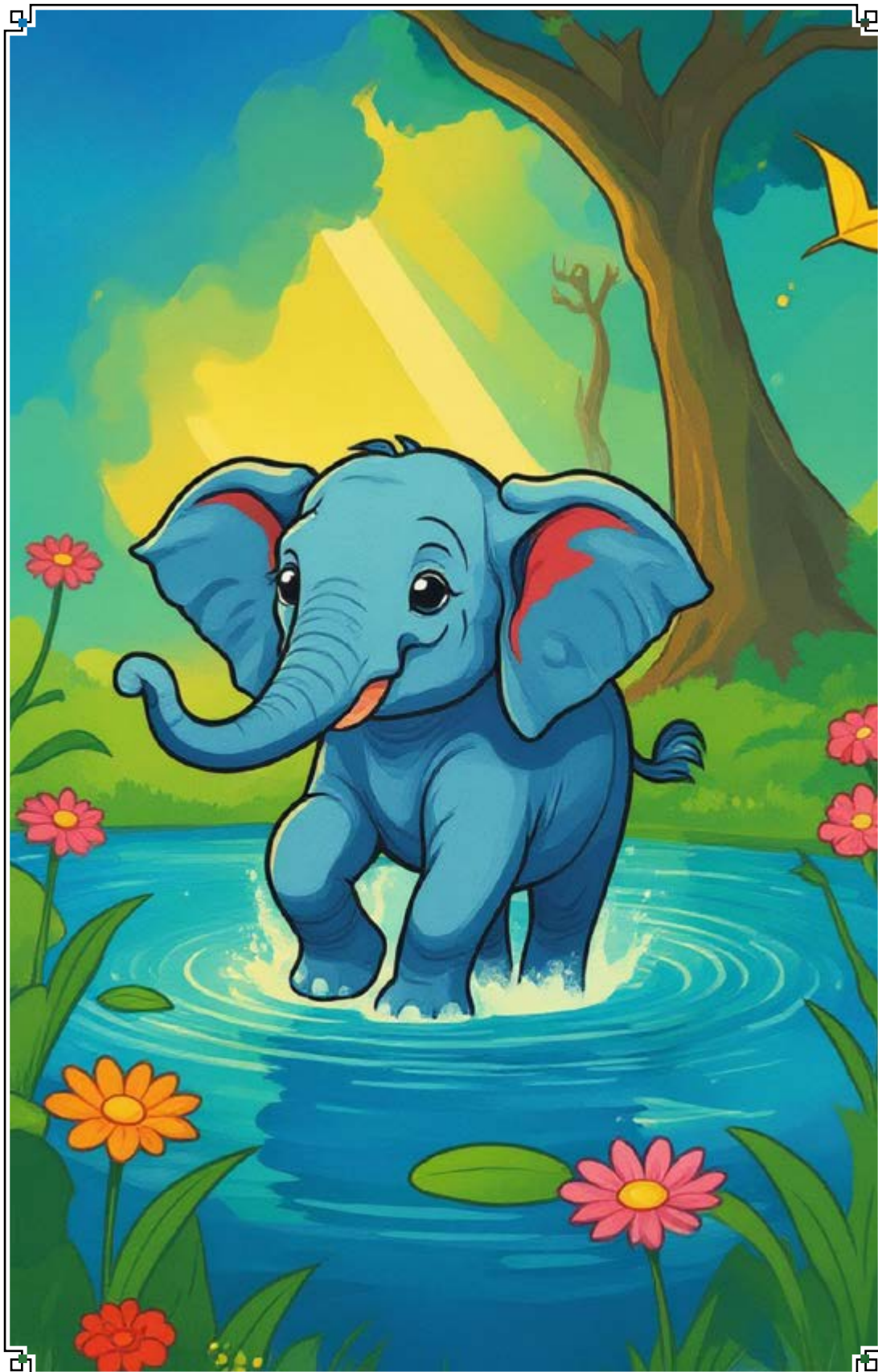
Podczas ich wędrówki przez zaczarowany las, Lilka usłyszała śpiew ptaków. Brzmiał jak zaczarowane dzwoneczki, które nuciły melodię płynącą prosto z serca lasu. „Słyszysz, Tadzik?” – zapytała Lilka. Tadzik skierował swoje uszy do góry, jakby chciał usłyszeć każdą, nawet najcichszą nutkę.

Nagle powiał lekki wiaterek, przynosząc ze sobą zapach kwitnących kwiatów. Lilka wzięła głęboki oddech: „*Pachnie jak najśodsze maliny!*” – powiedziała zachwycona, a Tadzik merdał ogonem, ciesząc się każdym oddechem. Gdy doszli do strumyka, Lilka zanurzyła swoje dłonie w wodzie. Natychmiast poczuła orzeźwiający chłód. Śmiała się, gdy Tadzik próbował złapać światło odbijające się w wodzie. Skakał przy tym tak energicznie, że niechący cały wpadł do wody.

Na końcu ich wędrówki Lilka zauważyła malutką biedronkę, która wspinała się po żdźble trawy. „*Patrz, Tadzik, nawet najmniejsze stworzenia mają swoje przygody!*” Wtedy zrozumiała, że wystarczy zatrzymać się na chwilę, uważnie spojrzeć i posłuchać świata, by odkryć maleńkie cuda wokół nas.

Morale:

Codziennosc pełna jest niezwykłych rzeczy, które możemy dostrzec, jeśli tylko nauczymy się patrzeć i słuchać z uwagą. Lilka i Tadzik nauczyli nas, że gdy otworzymy nasze serca i zmysły, każdy spacer może być pełen magii.



Zaczarowane uszy słońa Felusia

Uważne słuchanie – sztuka skupienia na tym, co mówią inni

Dawno, dawno temu, w zielonym lesie zamieszkałym przez magiczne stworzenia, żył sobie słoń imieniem **Feluś**. Był to niezwykły słoń, gdyż miał zaczarowane uszy zdolne usłyszeć najcichsze dźwięki – szelest liści, delikatny śpiew ptaków, szmer odległego strumyka, a nawet dźwięk kroków malutkich mrówek.

Pewnego dnia, gdy niebo przybrało kolor różowych cukierków, Feluś spotkał smutną wiewiórkę **Marysię**. Jej małe uszka opadły, a oczy błyszczały od łez. „Co się stało, Marysiu?” – zapytał Feluś, delikatnie poruszając swoimi wielkimi uszami. W odpowiedzi usłyszał bardzo cichy szept: „Nikt mnie nie słucha, Felusiu. Moje historie są za ciche i znikają w powiewie wiatru”. Feluś, znając moc swoich uszu, usiadł przy niej, skupiając się na każdym jej słowie. Marysia opowiadała o skarbach ukrytych w dziuplach drzew, o przygodach, które kryły się między gałęziami, a także o marzeniach tak lekkich jak płatki dmuchawca. Słoń słuchał uważnie, a kiedy skończyła, jej pyszczek rozjaśnił szeroki uśmiech. Zadowolona wiewiórka poczuła, że też jest ważna i wyjątkowa. „Feluś, twoje słuchanie to prawdziwa magia!” – zawołała z radością tak głośno, że usłyszały ją zwierzęta bawiące się na polanie nieopodal.

Magiczny las napełnił się śmiechem. Od tej chwili Feluś i inne stworzenia zawsze uważnie słuchały siebie nawzajem, odkrywając skarby ukryte w słowach i w dźwiękach.

Morał:

Uważne słuchanie to sztuka, która pozwala odkrywać piękno i mądrość innych. Od nich też możemy się wiele nauczyć. Dajmy sobie czas na uważność, a świat stanie się bardziej zrozumiały.



Dawno, dawno temu, w kolorowej krainie zwanej Zmysłolandią, mieszkała mała dziewczynka o imieniu **Lila** i jej wierny przyjaciel, szczeniak o puchatym futerku – **Pędzel**.

Pewnego słonecznego dnia, gdy słońce malowało na niebie złote wzory, postanowili wyruszyć po przygody. „Dziś odkrywamy nowe części Zmysłolandii!” – zawołała Lila, wskazując na ścieżkę prowadzącą do części lasu, w której nigdy nie byli. Z nutą niepewności wkroczyli na nieznaną ścieżkę. Zatrzymali się dopiero przy magicznym strumieniu. Lila zamoczyła rękę w chłodnej wodzie, a Pędzel polizał jej palce. „Czujesz, jaka zimna i orzeźwiająca jest ta woda?” – zapytała Lila z uśmiechem. Dalej, w środku lasu, unosił się cudowny zapach kwiatów. Lila i Pędzel wzięli głęboki wdech, ich serca wypełniły się radością. „To zapach przygody!” – wyszeptał Pędzel. Nagle usłyszeli melodię płynącą z drzew. Ptaki śpiewały tak pięknie, że Lila i Pędzel przystanęli, słuchając tej niezwykłej muzyki natury.

Gdy zaszło słońce, gwiazdy zaczęły tańczyć na niebie. Lila usiadła na trawie i obserwowała ich migotanie. Każda gwiazda była jak maleńkie oczko, które do nich mrugało. „Jaki piękny widok!” – zachwyciła się Lila, ruszając w drogę do domu. Na końcu ich podróży czekała słodka niespodzianka przygotowana przez mamę – kosz pełen soczystych owoców. Ich smak był jak fragment pysznej tęczowej żelki.

I tak nauczyli się, że prawdziwa magia kryje się w uważnym przeżywaniu każdej chwili. Bo kto potrafi skupić się na zmysłach, zobaczy cuda ukryte w codzienności.

Morale:

Każdy dzień może być przygodą, jeśli tylko otworzysz swoje serce i zmysły na otaczający świat.



Burzowy skrzacik i tajemnicza lupa

Złość pod lupą – uważne rozpoznawanie sygnałów „burzy uczuć”

W pewnym magicznym lesie, gdzie szum wiatru śpiewał kołysanki, mieszkał skrzacik **Zygmuś**. Był wesoły jak promyk słońca, jednak czasem burza uczuć chmurzyła jego serduszko.

Pewnego dnia Zygmus znalazł w lesie, pod wielkim i kwitnącym drzewem, magiczną lupę. „Co to takiego?” – pomyślał z zaciekawieniem. Gdy przyłożył lupę do oczu, świat wokół nabrał niezwykłych barw. Drzewa szeleściły tajemniczym szeptem, zapach mokrej ziemi był bardziej intensywny, niż kiedykolwiek wcześniej, a kolory nabrały intensywności. Nieopodal bawiły się wiewiórki, których futerko wydawało się jeszcze bardziej rude i puszyste, a ich chichot wprowadził Zygmuś w dobry nastrój.

Niespodziewanie poczuł, jak coś burzy jego szczęście. Serce zaczynało bić szybciej, policzki stawały się czerwone i gorące, a paluszki drżały niczym liście na wietrze. „To znak, że nadciąga burza uczuć!” – przypomniał sobie słowa Mądrego Dębu. Używając lupy, Zygmus postanowił zajrzeć w siebie. Trzymając ją w ręku zamknął oczy, wziął głęboki oddech i skupił się na tym, co czuje. Usłyszał szybkie bicie własnego serca oraz nieprzyjemne drżenie ciała. Paluszkami dotknął ziemi, czując jej chłód. Powoli, wyobrażał sobie, że jest jak drzewo – silne i spokojne, nawet gdy wiatr chce nim targać.

Nim się spostrzegł burza uczuć odpłynęła, zostawiając po sobie błogi spokój. Uśmiechnięty Zygmus wiedział już, że w każdej chwili może użyć swojej magicznej lupy uważności, by rozpoznać swoje uczucia i nad nimi zapanować.

Morał:

Każda emocja to sygnał do odkrycia, a uważność pomaga nam patrzeć na nią, jak przez magiczną lupę, tak by lepiej rozumieć samego siebie.



Na małej tajemniczej wyspie mieszkał duszek imieniem **Tiku**. Każdego ranka budził się, aby odkrywać nowe cuda, które jeszcze kryje przed nim świat.

Pewnego dnia, gdy słońce delikatnie łaskotało go promieniami, Tiku postanowił wybrać się na spacer do stawu przy wielkim dębie. Idąc przez las, zatrzymał się, by posłuchać śpiewu ptaków – ich melodie były, jak ciepłe kocyki otulające jego serce. Gdy dotarł nad wodę, zauważył coś niezwykłego – tęczową kroplę unoszącą się na powierzchni stawu. Zaintrygowany podszedł bliżej, a kropla zaśmiała się dźwięcznie jak dzwoneczki. „Zgadnij, co dobrego cię dziś spotka?” – powiedziała. Duszek zamyślił się przez chwilę, a jego nos poczuł zapach świeżo upieczonych ciasteczek z jagód, które najpewniej zostawiła dla niego przyjacielska wróżka **Nola**. Nieco dalej, na polanie, jego oczy ujrzały tulipany tańczące w rytmie lekkiego wiatru, który przypominał mu o przygodach z jego najlepszym przyjacielem, króliczkiem **Pio**.

Tiku zrozumiał, że to, co dobre, spotyka go każdego dnia, choćby w uśmiechu przyjaciela, w smakowitym kąsku lub w szumie lasu. Z wdzięcznością uklękł przy stawie i dotknął tęczowej kropli, która rozpuściła się, pozostawiając po sobie miękkie, barwne światło. I tak oto, mały duszek nauczył się, że każdy dzień niesie ze sobą cudowne chwile. Wystarczy je tylko dostrzec.

Morał:

Każdego dnia warto zatrzymać się na moment i docenić drobne radości, które nas otaczają. To one dodają kolorów naszej codzienności.



Cisza małej myszy

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

W pewnym gęstym lesie, gdzie ptaki śpiewały wesołe melodie, a liście szeptały ciche tajemnice, mieszkała mała myszka o imieniu **Mia**. Myszka była bardzo ciekawska i uwielbiała odkrywać zakątki lasu.

Jednak tego dnia wszystko było inne. W lesie odbywał się wielki festyn leśnych zwierząt. Wszędzie było pełno śmiechu, tańców i dźwięków muzyki. Mimo, że Mia kochała zabawę, poczuła nagle, że cała ta wrzawa ją przytłacza. Jej małe uszka, aż bolały od hałasu, a serduszko biło szybciej niż zwykle.

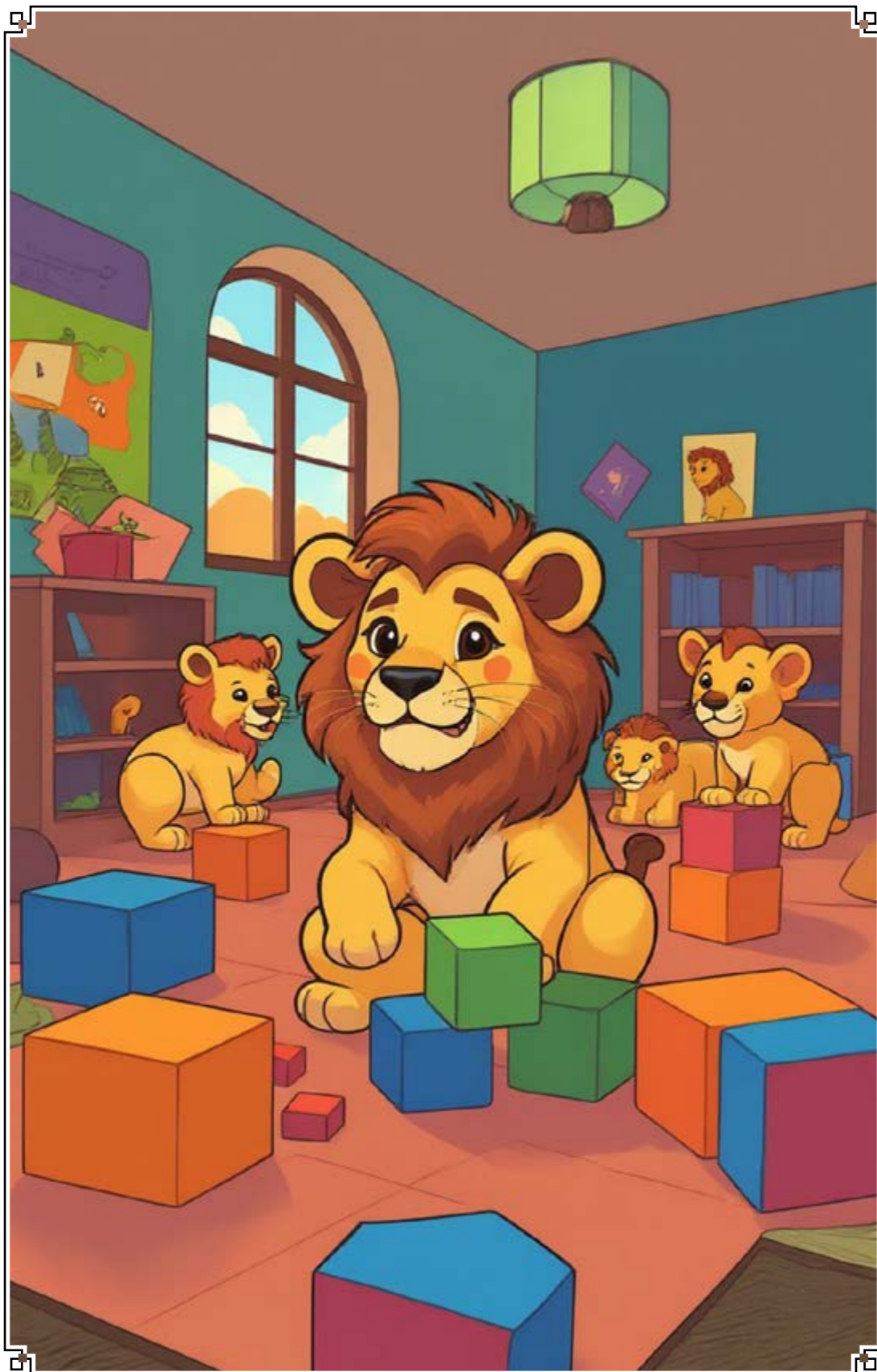
Próbując odnaleźć spokój, przysiadła pod wysokim dębem. Zamknęła oczy i wzięła głęboki oddech. Poczuła chłodny powiew wiatru, który musnął jej futerko, oraz zapach kwiatów i świeżej ziemi. Skupiła się na ciepłych promieniach słońca, które delikatnie otulały jej drobne łapki. Wsłuchiwała się w szelest liści nad sobą. Miała wrażenie, że wielki dębowy olbrzym opowiada historię lasu.

I wtedy to poczuła. W jej małej główce zapanowała cisza, a w sercu spokój. Chaos festynu przestał być hałasem – stał się częścią pięknej symfonii zabawy. Mia zrozumiała, że nawet w największym zamieszaniu można odnaleźć swoją własną chwilę ciszy. Z odwagą wróciła na festyn, gotowa znów się bawić. Nauczyła się, że nie ważne jak głośny jest świat wokół, zawsze może zaufać swoim zmysłom, by znaleźć ukojenie.

Morał:

Pamiętaj, że w środku chaosu zawsze możesz zatrzymać się na chwilę, by posłuchać siebie i odnaleźć spokój.

RADZENIE SOBIE W NOWYCH SYTUACJACH



Pierwszy dzień w przedszkolu lwa Leo

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

Na rozległej sawannie, której trawy szumiały uspokajająco mieszkał mały lew **Leo**. Dziś miał być jego pierwszy dzień w przedszkolu. Od samego rana brzuch Leo pełen był zarazem lekkich motyli ekscytacji, jak i ciężkich kamyków niepewności.

Idąc do przedszkola, Leo powoli poruszał łapkami. W jego umyśle szalała burza niepokoju. Strach mieszał się z chęcią przeżycia nowej przygody. Gdy dotarł do przedszkola, przywitał go śmiech i wesołe krzyki innych zwierzątek. Zajączek **Gabriel** podskakiwał z radości, a miś **Mati** rozdawał serdeczne uściski każdemu nowemu przyjacielowi. Myszka **Madzia** płakała, nie chcąc rozstać się z mamą.

Leo czuł się trochę nieswojo. Wszystko było nowe i nieznane. Każdy dźwięk był inny niż w domu, każdy zapach – nieznany. Jednak szybko zauważył, że nie jest sam. Każde zwierzątko, podobnie jak on, miało swoje obawy. Podczas zajęć plastycznych Leo odkrył, jak bardzo lubi malować. Ciepłe farby zostawiały na jego łapkach piękne wzory, a śmiech Gabriela brzmiał jak najpiękniejsza muzyka. Wspólna zabawa w chowanego z Madzią nauczyła go, że każdy kamyczek czy drzewko mogą stać się idealną kryjówką.

Po obiedzie, który smakował jak ten mamy, Leo poczuł, że jeśli tylko na to pozwoli, to przedszkole będzie fascynującą przygodą pełną nowych przyjaciół. Zrozumiał też, że odkrywanie świata z przyjaciółmi będzie bardziej ciekawe, a w domu, jego bliscy czekają z szeroko otwartymi rękoma, gotowymi do uścisków i uszami gotowymi do słuchania opowieści z przedszkola.

Morał:

Każdy początek może być trudny, ale z odrobiną odwagi i otwartości nowe miejsce szybko stanie się domem, a nowi znajomi – przyjaciółmi.



W pewnym małym miasteczku pełnym kolorowych domków, pachnących kwiatów i śpiewających ptaków, mieszkał kotek o imieniu Imbirek. **Imbirek** miał puchate futerko o barwie cynamonu, a jego oczy przypominały dwa błyszczące guziki.

Pewnego dnia Imbirek dowiedział się, że wraz z rodziną musi przeprowadzić się do innego miasteczka. Poczuł delikatne łaskotanie w brzuszku, jakby motyle tańczyły w środku. Gdy dotarli na miejsce, wszystko było inne. Ulice pachniały czerwonymi jabłkami, a w powietrzu unosiła się melodia dzwonów kościelnych. Imbirek czuł się nieco zagubiony, ponieważ każdy zakamarek był nowy i nieznany.

Jednak zauważył bawiące się w krzakach inne **kotki**, które miały radośnie. „Chodź, pokażemy ci nasze sekrety!” – zawołały. Kotek, zaintrygowany ich energią, pobiegł za nimi. Przygody, które razem przeżyli, były fascynujące. Skakali po dachach domków, odkrywali tajemnicze tunele między kamienicami, a kiedy zaczynał padać deszcz, schronili się pod dużym mostem. Każdy dzień w nowym mieście przynosił coś ciekawego, a Imbirek stopniowo otwierał się na świat pełen nowych doznań. Wieczorami wracał do domu, gdzie mama czekała z ciepłym mlekiem, które smakowało jak błogi sen. Leżąc w łóżku, wiedział już, że będzie tu szczęśliwy. Nigdy nie zapomni starego miasteczka i wielu przygód z nim związanych. Teraz jednak czekają na niego nowe przygody z nowymi przyjaciółmi.

Imbirek nauczył się, że nieznane może skrywać wiele ciekawych nowości, które warto odkrywać. Czasem jednak trzeba wykazać się odwagą i dać szansę nowej przygodzie.

Morał:

Wszystko, co nowe, może wydawać się trudne, ale wystarczy odrobina odwagi i ciekawości, by odkryć, jak wyjątkowe są nowe miejsca i przyjaźnie.



Doktor Miś i magiczny gabinet

Strach przed wizytą u lekarza – oswajanie gabinetu lekarskiego

W małym miasteczku na skraju gór, mieszkał **doktor Miś**. Jego gabinet był najpiękniejszym miejscem w całej okolicy. Pachniało tam świeżymi różami, w powietrzu unosił się delikatny dźwięk śpiewających wróbelków, a wesole, kolorowe światła oświetlały poczekalnię. Jednak nie każdy znał tę magię.

Pewnego dnia, do miasteczka przyjechała rodzina Królików. Najmłodszy z nich, **zajączek Kicaj**, usłyszał od starszych braci, że wizyta u lekarza to coś strasznego. Zaczął więc bać się i drzeć, kiedy mama wspomniała o wizycie u doktora Misia. „*Nie bój się, Kicajku*” – powiedziała mama, głaszcząc jego aksamitne uszka. „*Doktor Miś jest bardzo miły*”, ale Kicaj nie słuchał. W jego wyobraźni gabinet był ciemnym miejscem pełnym strasznych dźwięków i dziwnych zapachów.

Gdy nadszedł dzień wizyty, mama Królica delikatnie otworzyła drzwi gabinetu, a oczom Kicaja ukazał się zupełnie inny świat, niż ten z jego wyobraźni. Wszystko było pełne ciepłych barw – ściany pomalowane w pastelowe chmurki, półki pełne książek z pięknymi okładkami. Doktor Miś z uśmiechem podarował Kicajowi małą marchewkę, którą ten mógł schrupać podczas badania. W gabinecie rozbrzmiewała radosna muzyka. Kicaj szybko poczuł, jak jego obawy znikają niczym poranna mgła. Nawet nie zauważył, kiedy badanie dobiegło końca.

Kiedy Kicaj wyszedł z gabinetu, trzymając w dłoniach piękną naklejkę dzielnego pacjenta, słońce grzało jego futerko, a on poczuł, jak wielka była jego odwaga. Zrozumiał, że strach ma wielkie oczy.

Morale:

Czasem boimy się tego, czego nie znamy. Ale z odrobiną odwagi świat może okazać się znacznie ciekawszy i mniej straszny, niż sądziliśmy.



Tęcza w sercu misia Pysia

Rozwód rodziców – jak poradzić sobie z nową sytuacją i wiedzieć, że jest się kochanym.

Za siedmioma lasami, za siedmioma rzekami, w przytulnym domku pośród pachnących jaśminów i wrzaskliwych wróbelków mieszkał **miś Pyś**. Pewnego dnia mama misa Pysia postanowiła zamieszkać w nowym, słonecznym domku na łące pełnej kolorowych kwiatów. Tata został w starym domku, który miś tak dobrze znał. Miś Pyś czuł się jak balonik, który zaraz pęknie. Jego serduszko pełne było sprzecznych emocji. Nie mógł zrozumieć czemu raz mieszka z tatą, a raz z mamą.

Pewnego wieczoru, gdy cieniutkie kreski księżyca malowały wzory na ścianach nowego pokoju Pysia, miś wziął do łapek magiczną tęczową chmurkę, którą dostał od taty. Zamknął oczy i usłyszał cichy szept: „*Pamiętaj, nieważne gdzie i z kim jesteś, miłość nie znika, ona na zawsze jest w twoim sercu*”. Od tej pory każdego dnia i nocy miś Pyś szukał podobnych dźwięków i odczuć łączących oba domki. Spacerując niedaleko domu mamy, na swojej skórze poczuł przyjemne ciepło słońca. Przypomniwał sobie, że u taty słońce także ogrzewało jego ciało. Usłyszał podobne melodie, które niczym kołysanki grała noc. Gdy otulał się ciepłutką i miękką kołdrą, nasłuchiwał stukania deszczu o szyby – dźwięku, który wszędzie brzmi podobnie i przypomina, że nawet krople wody potrafią tworzyć rzeki miłości łączące kochające się osoby.

Poczuł, że choć teraz miał dwa domki, jego serce było jak tęcza – silne, kolorowe i nadal pełne miłości. Zrozumiał, że mama i tata nadal go bardzo kochają, choć nie są już razem.

Morał:

Miłość jest jak tęcza w sercu – choć zmienia kształty i kolory, zawsze jest magiczna.



Czarodziejskie migotki i tajemnica nowej gwiazdki

Pojawienie się rodzeństwa – nauka cierpliwości i akceptacji

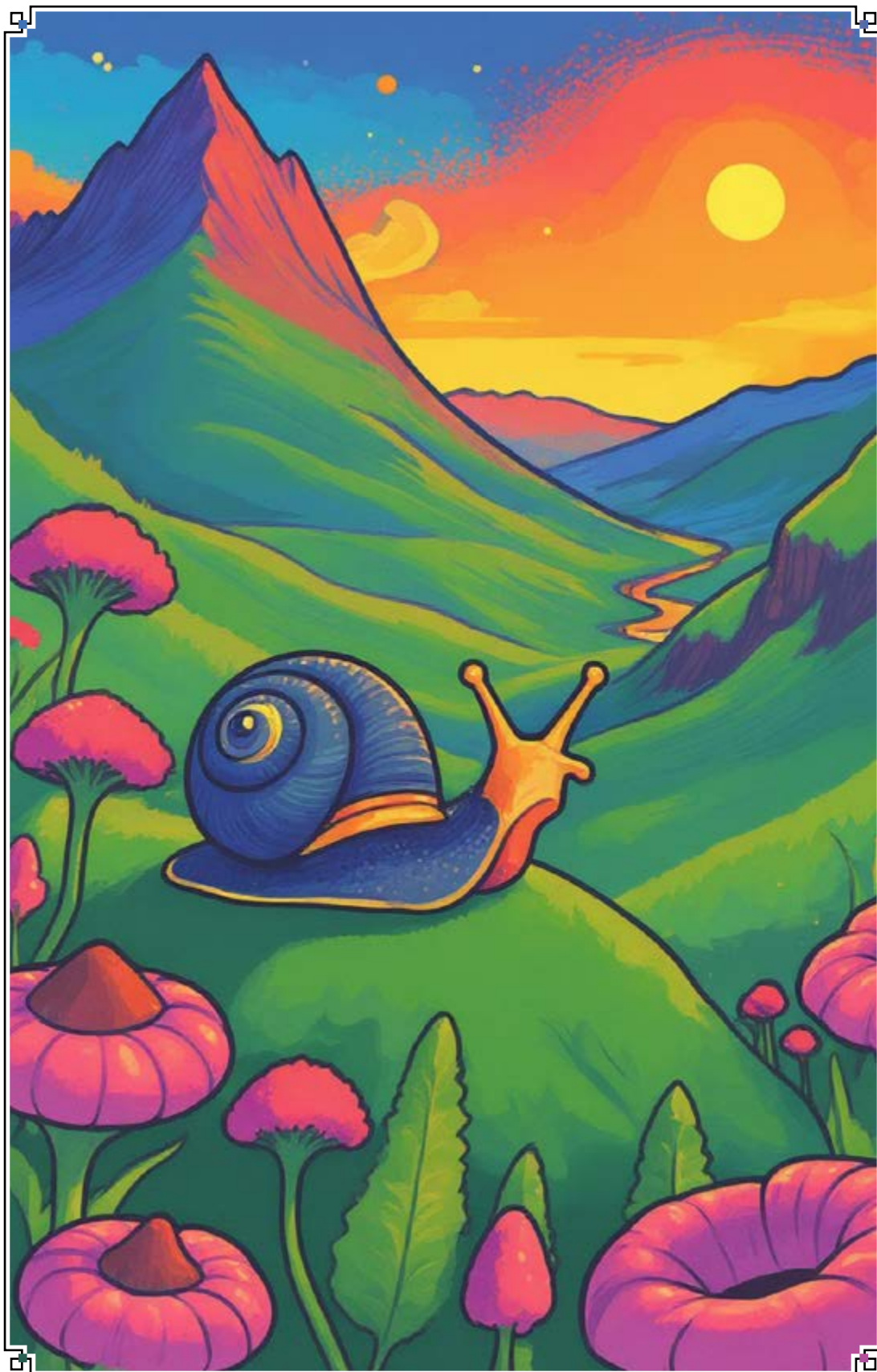
Na skraju tęczowego parku, gdzie słońce ciepłymi promieniami pieściło korony drzew, a wiatr śpiewał delikatne melodie, żyły małe stworzonka zwane **Migotkami**. Każde z nich miało swój własny blask – od niebieskiego, przez fioletowy, aż po złoty. Wśród nich była **Luna**, znana z tego, że jej blask przypominał kolor najpiękniejszej purpury.

Pewnego dnia, gdy Luna bawiła się z przyjaciółmi na wielkim trawniku pachnącym lawendą i miodem, pojawiło się coś niezwykłego – nowa mała **Gwiazdka**, która migotała delikatnym, jeszcze nikomu nieznanym światłem. Po chwili okazało się, że Lunie właśnie urodziło się rodzeństwo. Luna poczuła, jak w jej sercu rozlewa się ciepłe kakao, ale jednocześnie jej myśli były jak burzowe chmury. „Czy teraz ten mały ktoś może zabrać uwagę Mamy?” – poczuła niepewność. Z lekkim drżeniem podeszła do malutkiej Gwiazdki. Z bliska poczuła ciepło jej blasku – był jak promień porannego słońca, radosny i energetyzujący. Wkrótce zauważyła, że gdy tańczą obok siebie, ich blaski zaczynają się przenikać i tworzą zupełnie nowy, zachwycający odcień, jakiego nikt wcześniej nie widział. Śmiech nowego rodzeństwa brzmiał, niczym dźwięk dzwoneczków wypełniających cały las radością.

Luna zrozumiała, że każdy nowy członek rodziny to piękna niespodzianka, która wzbogaca codzienność, oraz najlepszy przyjaciel na całe życie.

Morał:

Nowe rodzeństwo przynosi ze sobą nie tylko wyzwania, ale i nowe kolory naszej codzienności, ucząc nas cierpliwości i prawdziwej magii akceptacji. Jeśli tylko im pozwolimy, staną się naszymi prawdziwymi przyjaciółmi na całe życie.



Magiczne listy ślimaczka Tadek

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

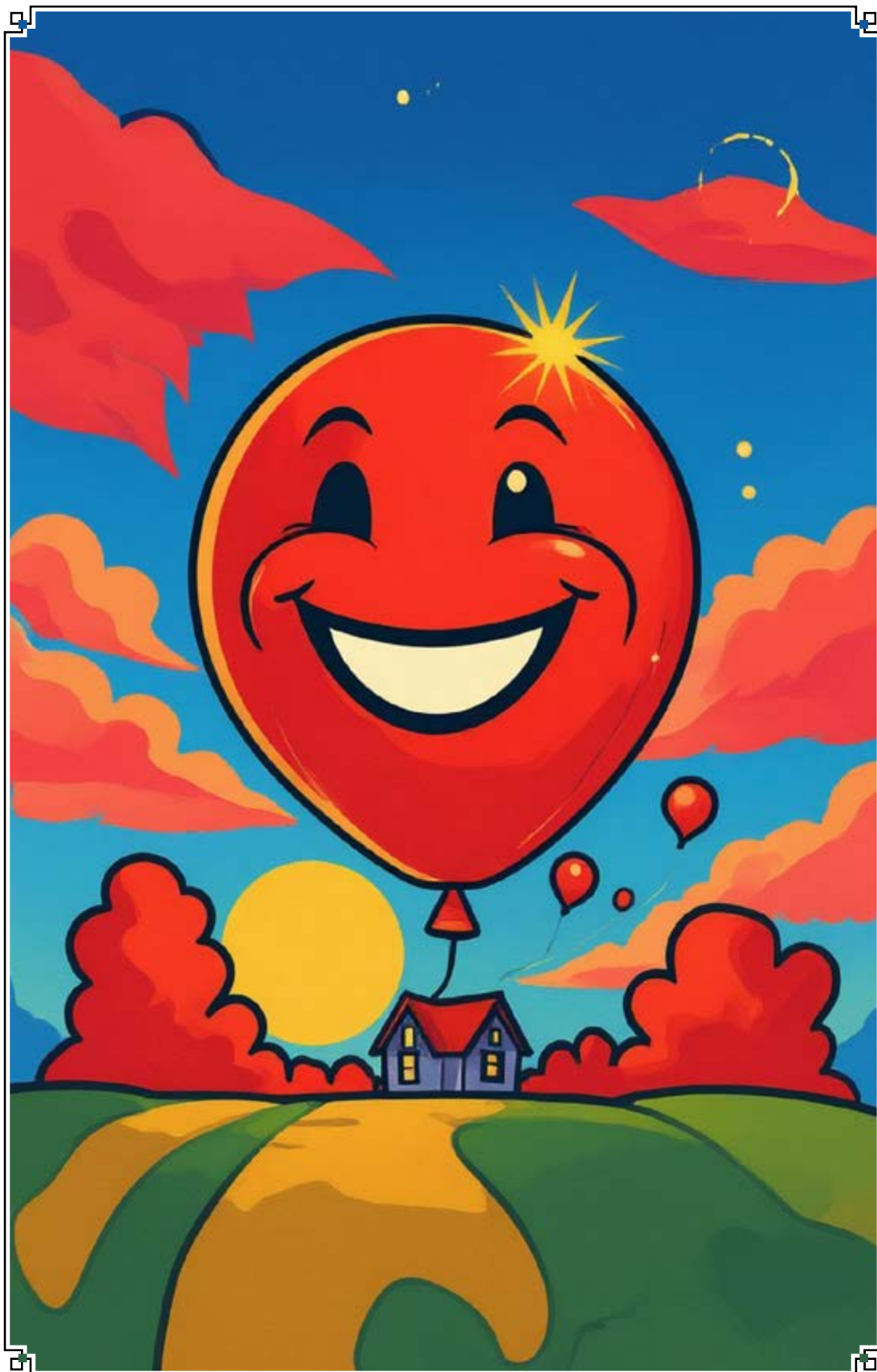
W pewnej malowniczej dolinie, pełnej pachnących kwiatów i szumiących drzew, wakacje u dziadków spędzał ślimaczek **Tadek**. Jego domem była lśniąca w promieniach słońca muszla, a on sam miał wyjątkowy dar – potrafił pisać magiczne, obrazkowe listy.

Tadek bardzo tęsknił za swoimi rodzicami, którzy mieszkali bardzo daleko, aż za siedmioma wzgórzami i siedmioma lasami. Pewnego poranka, kiedy rosa delikatnie muskała jego muszlę, postanowił napisać list do mamy i taty. Wziął swoją ulubioną, pachnącą bzem kartkę oraz zielony ołówek i zaczął rysować, gdyż nie umiał jeszcze pisać. Narysował piękną dolinę, którą widział przed sobą, śpiewające ptaki, które co rano budziły go wesołą piosenką. Potem dorysował Pana Żuka, który wczoraj próbował zjeść mu sałatę, oraz małą biedroneczkę, z którą niemal codziennie bawił się w chowanego. Z każdą postawioną kreską Tadek wlewał w list coraz więcej swojej magi. Gdy skończył, list sprawiał, że każdy, kto go „czytał” czuł i widział to co Tadek w momencie tworzenia. **Mama** słyszała szum liści, **tata** – czuł wiatr na twarzy, a mała **siostrzyczka** – czuła zapach bzu. Serca Tadek i rodziców wypełniły się radością, gdyż choć fizycznie byli daleko od siebie, znów czuli bliskość serc.

Za każdym razem, gdy Tadek tęsknił, tworzył kolejny magiczny list. Odkrył, że nie trzeba być blisko, by czuć miłość. Wystarczy znaleźć sposób, by podzielić się swoimi przeżyciami.

Morale:

Choć czasem bliscy są daleko, miłość potrafi pokonać każdą odległość. Czasem wystarczy odrobina wyobraźni i prosty list, by poczuć się blisko tych, których kochamy.



Przeprowadzka balonika Borysa

Gdy przyjaciel się przeprowadza – jak utrzymać przyjaźń na odległość

Za siedmioma górami i siedmioma rzekami, w małej wiosce kolorowych domków mieszkał **balonik Borys**. Był czerwony jak dojrzałe jabłuszko i miał przyjaciela, zielonego Żuka Zdzisia. Pewnego dnia, kiedy słońce ciepłymi promieniami pieściło ich buziaki, a na polanie tańczyły pachnące kwiaty, **żuk Zdzisio** powiedział: „Borysku, przeprowadzam się do Wielkiego Sadu”.

Borys poczuł, jak jego serce kurczy się z żalu niczym balon, z którego uchodzi powietrze. Zdzisio wyjeżdżał za tydzień, więc chłopcy chcieli spędzić każdą chwilę razem. Śpiewali piosenki z ptakami, biegali po zielonych łąkach, a wieczorami liczyli gwiazdy, które mrugały do nich znacząco.

Kiedy nadszedł czas pożegnania, Borys poczuł wilgoć łez na swojej skórcie, a wiatr przyniósł zapach cynamonowego ciasta, jakie na drogę upiekła mama Zdzisia. Borys trzymał w łapkach pudełko pełne największych przygód, jakie wspólnie przeżyli. „Musisz pamiętać o naszych przygodach, Zdzisiu!” – powiedział Borys, dając przyjacielowi pudełko i czując smak słonych łez.

Zdzisio postanowił wysyłać Borysowi wiadomości, a Borys, który nie umiał pisać obiecał odpowiadać, nagrywając filmiki. Dzięki temu, mogli opowiadać sobie swoje nowe przygody oraz słyszeć śmiech przyjaciela. Choć byli daleko, wciąż czuli bliskość.

Morał:

Prawdziwa przyjaźń potrafi przetrwać każdą odległość, jeśli pielęgnujesz ją troską i miłością. Przyjaciele pozostają blisko sercem, nawet gdy są daleko.



Za siedmioma plastelinowymi górami i dwoma klockowymi rzekami, w małej drewnianej chatce mieszkała **Basia**. Dziewczynka o włosach jak kasztanowy miód i oczach błyszczących niczym gwiazdy na niebie. Basia uwielbiała swojego pluszowego misia, którego nazwała **Miluś**.

Pewnego dnia, gdy ciepłe promienie słońca tańczyły po błyszczących liściach, Basia z mamą wybrała się do parku. Wzięły ze sobą Milusia, bo przecież każda przygoda była ciekawsza z ukochanym przyjacielem! W parku zapach świeżej trawy i słodkich kwiatów pieścił ich nosy, a dziecięcy śmiech unosił się jak melodia pod niebem. Basia skakała po kałużach, wodziła dłońmi po chropowatej korze drzew. Gdy zauważyła wielki plac zabaw, pełna radości, zapomniała o Milusiu, który cierpliwie czekał na ławce. Gdy wróciła, serce zabiło jej szybciej. Misia już tam nie było!

Zasmucona dziewczynka poczuła, jak jej serduszko oblały zimne krople deszczu. Nerwowo rozglądała się dookoła, wypatrując swojego przyjaciela. Wtedy podszedł do niej mały chłopiec z kolorową czapeczką na głowie. Trzymał w rączkach Milusia! „Twój miś chciał zwiedzać świat!” – zaśmiał się. Basia też się uśmiechnęła. Gdy przytuliła Milusia, poczuła, jak jego miękkie futerko delikatnie muska jej policzki, a wszystko znów jest na swoim miejscu.

Nauczyła się, że czasem rzeczy gubią się tylko po to, by dać radość komuś innemu. Teraz już wiedziała, że jeśli Miluś kiedyś zniknie jej z oczu, to na pewno przeżyje swoją nową, niezwykłą przygodę. A ona, choć na pewno będzie tęsknić, będzie także cieszyć się jego szczęściem.

Morał:

Czasem coś gubimy, a czasem znajdujemy.
Życie jest pełne niespodzianek.



Tęczowa apteczka małego Misia

Choroba w rodzinie – co to znaczy troszczyć się o bliskich

W małym, kolorowym domku, gdzie okna zawsze były szeroko otwarte, zapraszając promienie słońca i wiatr do zabawy, mieszkała rodzina misiów: mama Miś, tata Miś i mały Miś zwany **Puszkciem**. Pewnego dnia, gdy ciepły zapach pieczonego miodu unosił się w powietrzu, **tata Miś** zaczął czuć się słabo. Jego futro było cieplejsze niż zwykle, a jego zawsze radosne oczy stały się zmęczone.

Puszek nie rozumiał, co się dzieje. Zapytał mamę: „Dlaczego tata już nie biega ze mną po łące?”. **Mama Miś** uśmiechnęła się ciepło i odpowiedziała: „Tata jest chory, ale możemy mu pomóc poczuć się lepiej”. Puszek postanowił zaopiekować się tatą w specjalny sposób. Zaczął od zebrania najpiękniejszych liści jesieni – czerwonych, żółtych i pomarańczowych. Stworzył z nich piękną tęczową apteczkę. Włożył do niej miękkie kocyk, aromatyczne zioła pachnące lasem i kubek parującej herbaty miodowej.

Gdy tata Miś usiadł w fotelu, Puszek przyniósł mu tęczową apteczkę. „Kochany Tato, to dla ciebie, byś szybciej wyzdrowiał” – powiedział, przytulając tatę mocno. Tata uśmiechnął się, czując ciepło bijące od serca synka i delikatny zapach ziół. „Dziękuję kochanie. Twoja troska to najlepsze lekarstwo” – odpowiedział.

I tak, dzień po dniu, Puszek z pomocą mamy pielęgnowali tatę, aż pewnego poranka, tata odzyskał swój dawny, wesoły blask w oczach i gotowość do zabawy.

Morał:

Kiedy ktoś, kogo kochasz, czuje się źle, nawet najprostsze rzeczy – jak ciepły kocyk czy piękne opowieści – mogą być magiczną miksturą, która podnosi na duchu. Troska to największy skarb, który rośnie, gdy się nim dzielisz.



Przygotowanie na „pierwszą noc bez rodziców” – jak pokonać lęki przed samodzielnym zasypianiem

W Tęczowej Dolinie, w pokoiku o ścianach pomalowanych w chmurki i tęcze, mieszkał mały **miś Tymek**. Pewnego wieczoru, gdy mama z tatą zapowiedzieli, że spędzą swoją pierwszą noc poza domem, Tymek poczuł, że jego serduszko delikatnie drży, jak liść na wietrze. „A kto utuli mnie do snu?” – pomyślał.

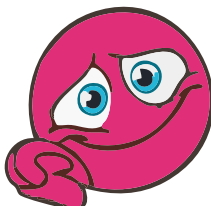
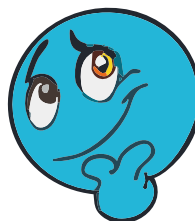
Przyjaciele Tymka, **Zefirek** – srebrzysta wróżka snów i **Pstryczek** – psotny duszek światła, obiecali, że go odwiedzą. Gdy nadeszła noc, Zefir zaśpiewał kojącą melodię snów. Szum wiatru za oknem przypominał szelest spódnicy mamy. Migotanie gwiazd oświetlało pokój ciepłym światłem. Pstryczek zmieniał kolory nocnej lampki, tak by tworzyły na ścianach tęczne wzory. Tymek otulił się kocykiem, który pachniał tatą, i zamknął oczy. Czuł, jak miękkość poduszek delikatnie unosi go w krainę snów, gdzie spotka mamę i tatę. Wiedział, że Zefirek i Pstryczek czuwają nad jego spokojnym snem.

Następnego ranka, gdy rodzice wrócili, Tymek zrozumiał, że pierwsza noc bez nich była jak magiczna przygoda – pełna nowych dźwięków, kolorów i zapachów. Nie mógł doczekać się kolejnej samotnej nocowanki.

Morał:

Czasem to, co wydaje się straszne, może okazać się zadziwiająco łatwe. Trzeba spróbować, by się przekonać.

Czy rozpoznasz wszystkie emocje?



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