

Cześć!

Mam na imię Grześ. Mam 5 lat i uwielbiam wysyłać listy. Moja mama powiedziała, że dzięki listom można poznać wiele ciekawych osób nawet z odległych krajów. Można do nich pisać, opowiadać o swoich przygodach, a nawet podzielić się swoim problemem. Dziś postanowiłem napisać do Was, bo wydarzyło się coś bardzo ważnego w moim życiu i mam pewien problem. Może mi pomożecie?

Jeszcze do niedawna chodziłem do przedszkola, w którym miałem dużo kolegów. Najbardziej przyjaźniłem się z Kubą. Często spotykaliśmy się i graliśmy w piłkę nożną, ale najbardziej lubiliśmy chodzić z rodzicami do sklepu zoologicznego i oglądać ryby. O rybach wiemy chyba wszystko! Zrobiliśmy też super komiks o rybach. Obaj lubimy rysować i mamy super pomysły! Lubilem Kubę szczególnie za to, że czasami mogliśmy rozmawiać non stop i wariować na całego, ale też, gdy już byłem zmęczony, potrafiliśmy spokojnie posiedzieć i porysować w ciszy. Nie miał też nic przeciwko, gdy mówiłem, że chcę pobawić się w spokoju sam. Reszta grupy też wiedziała, że mimo, że zazwyczaj jestem cichy i spokojny, to fajny ze mnie kolega.

Miesiąc temu przeprowadziłem się do Waszego miasta, bo moi rodzice znaleźli tu nową pracę. Niestety teraz moje stare przedszkole jest za daleko, więc musiałem zapisać się do nowego. Z jednej strony bardzo się cieszyłem, że będę mógł poznać nowych kolegów, a z drugiej... bardzo się bałem, czy inne dzieci mnie polubią. Oprócz mnie do mojej grupy doszedł też Karol. Myślałem, że będzie nam rażniej razem zapoznawać się z resztą dzieci. Ale wiecie co? Wcale tak łatwo nie jest. Dzieci z mojej grupy znają się od bardzo dawna. Chłopcy nawet bawią się, że są drużyną piłkarską grającą w zawodach światowych. Karol szybko do nich dołączył, a ja... Na razie obserwuję, bo nie mam na tyle odwagi, by pobawić się z nimi wszystkimi.

Pomyślałem sobie, że fajnie by było, gdyby dzieci czegoś się o mnie dowiedziały. Mama mówi, że żeby kogoś polubić trzeba go trochę poznać. Jak już wiecie lubię rysować i pomyślałem, że zrobię taki rysunek, na którym pokażę kolegom w czym jestem dobry, ale też czego teraz się uczę lub w czym potrzebuję pomocy. Tylko trochę brakuje mi odwagi. Byłoby mi łatwiej gdybyście wy też zrobili takie rysunki.



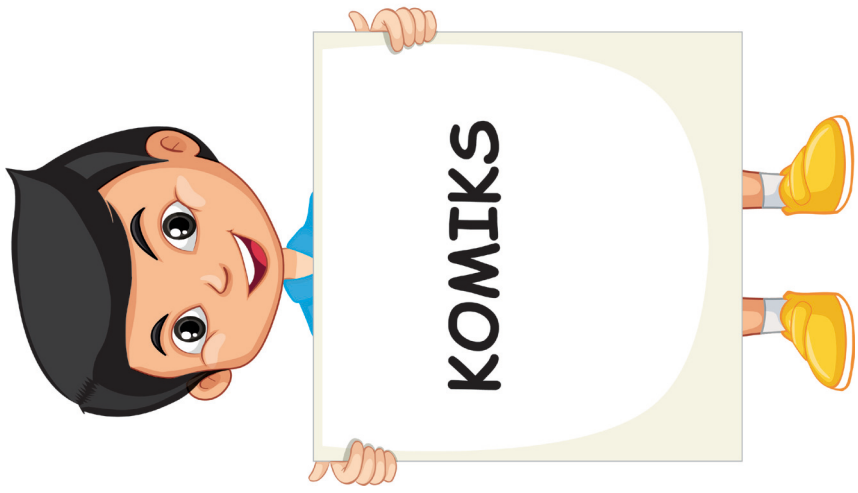
Pozdrawiam,
Grześ



NAD CZYM MOGĘ
JESZCZE PRACOWAĆ



W CZYM JESTEM DOBRY



W CZYM JESTEM DOBRY

NAD CZYM MOGĘ
JESZCZE PRACOWAĆ



Cześć!

Tu ja – Grześ. Dziękuję Wam serdecznie za Wasze rysunki. Bardzo się ucieszyłem, gdy zobaczyłem wielką paczkę od Was w skrzynce na listy. Potraficie świetnie rysować! Obejrzałem Wasze prace z mamą. Swoją pracę powiesiłem w pokoju nad łóżkiem, by ciągle mi przypominała o moich mocnych i słabszych stronach. Dzięki Wam zobaczyłem, że każdy z nas jest w czymś dobry i każdy ma coś, nad czym może jeszcze pracować. Może nie jestem tak śmiały jak Karol, ale on nie potrafi wymyślić i rysować tak super komiksów jak ja! Moi koledzy już widzieli moje komiksy i mówią, że bardzo im się podobają. Janek nawet poprosił mnie, bym zrobił dla niego komiks o piłkarzach. W weekend spotykamy się u mnie w domu i będziemy razem rysować. Chyba będę miał nowego dobrego kolegę! Wicie, to fajne, że każdy jest inny. Dzięki temu w naszej grupie nie jest nudno! W Waszej na pewno też nie brakuje przygód.

W tym tygodniu bardzo dużo się działo w naszym przedszkolu. Udało nam się rozwiązać kilka trudnych spraw. Ciekaw jestem, czy uda Wam się zgadnąć, który z moich kolegów tego dokonał.

Pozdrawiam,,
Grześ



Róża



Jeremi



Ania



Tobiasz







Cześć koledzy!

Chcę Wam dziś opowiedzieć o ciekawym doświadczeniu, jakie miałem w tym tygodniu. W poniedziałek, nasza pani rozdała każdemu lusterko i powiedziała, że będziemy się dzisiaj obserwować. Na początku pomyślałem, że to strasznie głupie, bo przecież wiem jak wyglądam: mam ciemne włosy, brązowe oczy i okrągłą twarz. Widzę siebie codziennie chociażby w lustrze w łazience. Ale okazało się, że nie o to chodzi. Lusterko mieliśmy sobie zatrzymać i przez tydzień obserwować siebie w różnych sytuacjach. Pani chciała, byśmy zobaczyli jak zmienia się nasze ciało gdy jesteśmy weseli, smutni, rozgniewani, przestraszeni lub gdy czujemy wstyd. Mieliliśmy patrzeć na to, jaki jest kolor naszej skóry, jak wykrzywia się nasza twarz lub jak zmienia się napięcie naszego ciała. Pomyślałem, że to będzie ciekawe doświadczenie, więc nawet do tego celu założyłem sobie zeszyt, w którym umieściłem swoje notatki.



Oto moje obserwacje:



Poniedziałek: Tata daje mi książkę do nauki rysowania z nowymi super flamastrami. Moje kąciaki ust tak się podnoszą, że aż mi widać zęby.

Wtorek: Dowiaduję się, że mojej babci zachorował piesek. Moje kąciaki ust są skierowane do dołu, mam mało energii, a w oczach pojawiają się łzy.



Środa: Tobiasz w szatni zarzuca na siebie duży biały szalik i wyskakuje z szatki. Jestem przekonany, że to duch. Moje serce mocno bije, jestem blady, cały się trzęsę, a moje oczy są wielkie jak denka od butelek.

Czwartek: Kolega burzy moją budowlę z klocków. Moje ciało jest napięte, brwi zmarszczone, pięści zacisnięte (przyznaję, że mam też ochotę zbić moje lustro).



Piątek: Na obiad w przedszkolu podana jest ryba ze szpinakiem. Moja twarz dziwnie się wykręca, czoło marszczy, a język chce wyrzucić jedzenie z ust. Mam wrażenie, że trochę boli mnie brzuch.

Sobota: Z rodzicami idziemy na trampoliny. Mam dużo energii, moje ciało chce się ruszać, a usta są ciągle uśmiechnięte.

Dziś jest niedziela i tak sobie myślę: po co nam właściwie te wszystkie emocje? Jak myślicie?

Pozdrawiam,
Grześ

WSTĘT



SMUTEK



STRACH

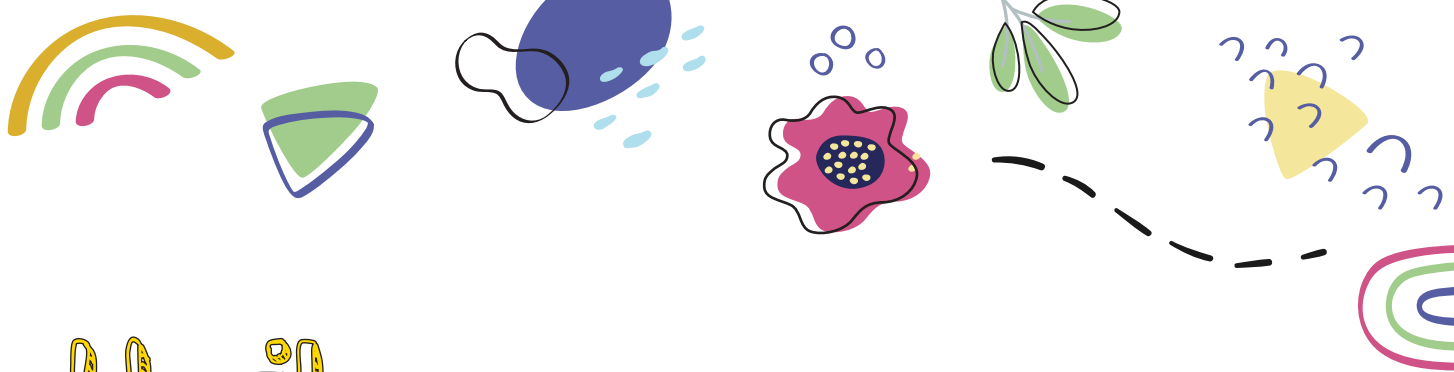


GNIEW



RADOŚĆ



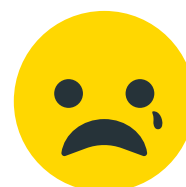


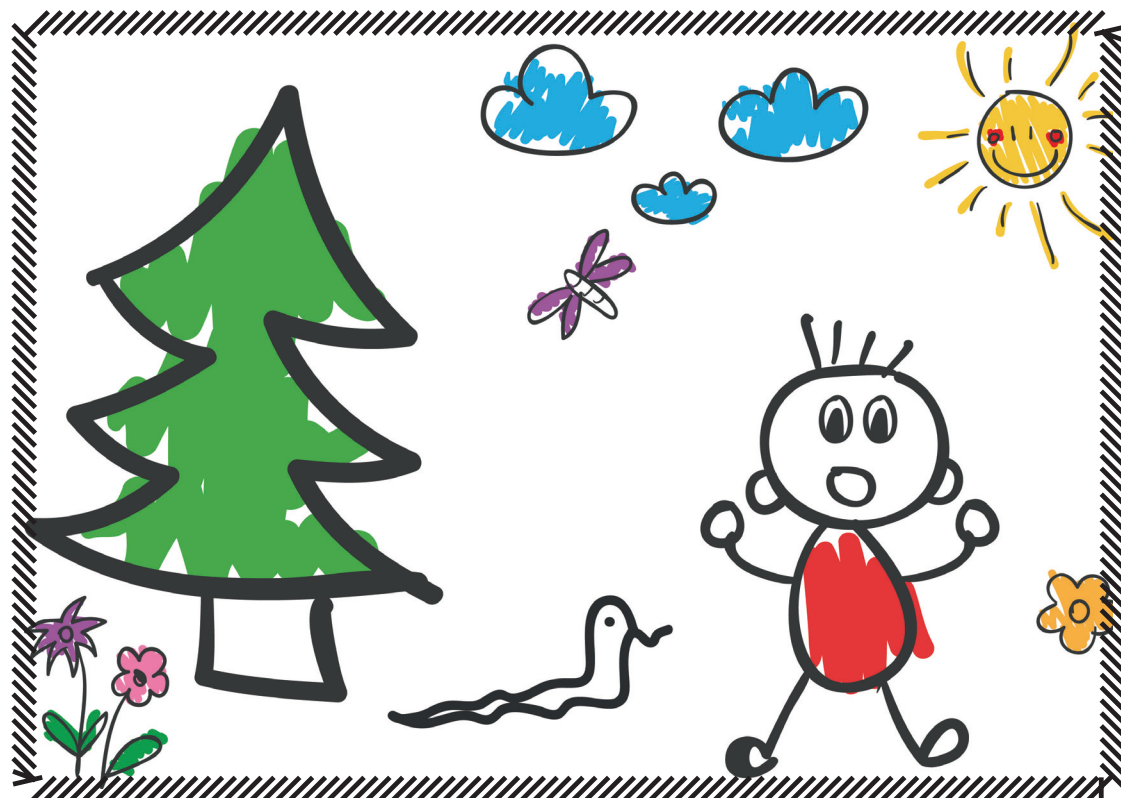
Hej!

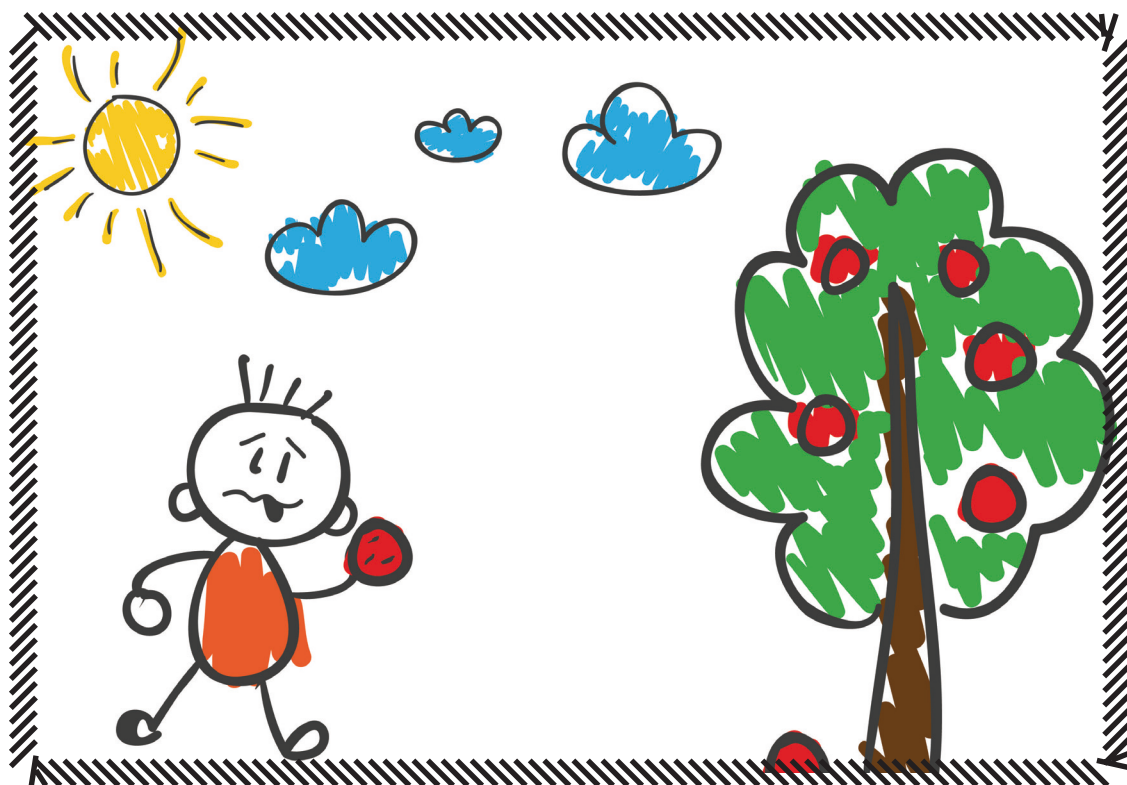
Pisze do Was niezwykle radosny Grześ. Po pierwsze radosny dlatego, że piszę do Was list. A po drugie, ponieważ przydarzyła mi się ostatnio ciekawa przygoda. Wziąłem udział w przedszkolnym konkursie plastycznym organizowanym przez panią. Tematem konkursu były emocje. Wymyśliłem, że zrobię to, co mi najlepiej wychodzi, czyli komiks. A że dodatkowo wyobraźnię mam bogatą, to wymyśliłem komiks o chłopcu, który jest ciągle radosny. Bo po co nam smutek, gniew czy strach? Nie byłoby fajnie, gdyby tego nie było? Wszyscy byliby weseli i pogodni. Tak właśnie myślałem, dopóki nie zacząłem rysować. Wszystko było w porządku, dopóki mojego bohatera spotykały same przyjemne rzeczy. Kłopot miałem, gdy uśmiechał się i cieszył, gdy ktoś zniszczył mu budowlę, którą bardzo długo budował i gdy szedł sam przez ciemny las i słyszał przeraźliwe głosy zwierząt lub gdy zdechł mu jego ukochany piesek. Przypuszczam, że zupełnie radość do tych sytuacji nie pasuje? Zrozumiałem, że inne emocje też są nam potrzebne.

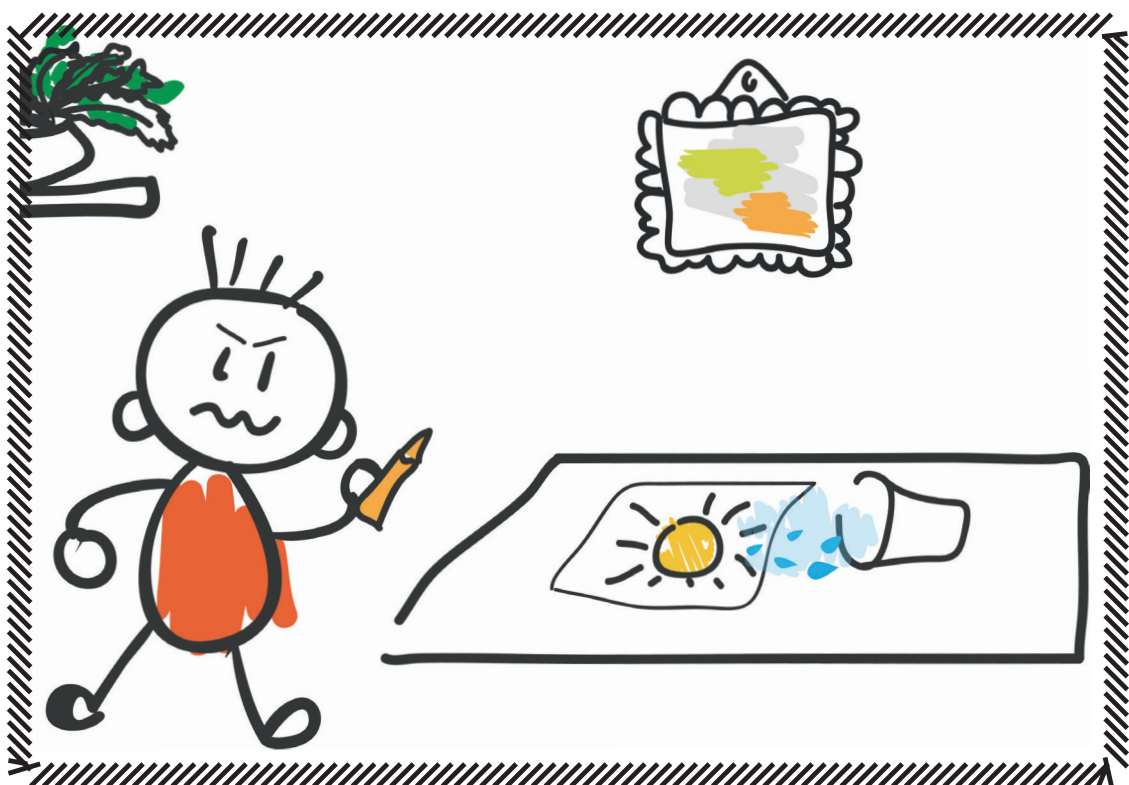
Mój komiks niestety nie wygrał w konkursie, ale mimo to jestem z niego bardzo zadowolony. Nawet moja pani pogratulowała mi pomysłu. Powiedziała, że to dobry pomysł, byśmy sobie w przedszkolu więcej porozmawiali o tym, po co nam są różne emocje. Czy Wy wiecie po co one są? Dowiedziecie się, jeśli ułożycie puzzle, które dla Was przygotowałem. Powodzenia!

Niezwykłe wesoły Grześ



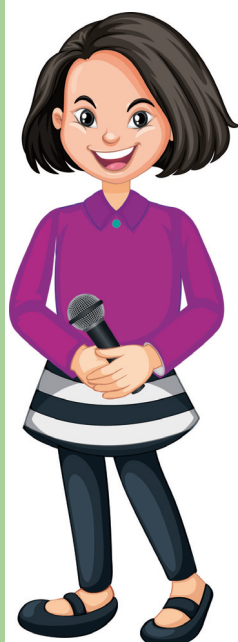






Hej!

Tu Grześ. W jakim jesteście dziś nastroju? Bo ja jestem niezwykle podekscytowany! Ostatnio przygotowaliśmy w przedszkolu przedstawienie. Szykowaliśmy się do niego przez cały miesiąc. Mieliliśmy próby z naszą panią. Uczyliśmy się długich tekstów, zrobiliśmy stroje i dekoracje. Pracy było przy tym bardzo dużo. Wszystko szło dobrze, aż do próby generalnej. Pobawiłem się trochę w detektywa i poobserwowałem moich kolegów. Chcecie posłuchać co zauważyłem?



Kasia, nasza narratorka, tak się zestresowała, że nie chciała w ogóle wyjść na scenę. A gdy już wyszła, głos jej się tak dziwnie trząsł, a ręce dygotały jakby było jej bardzo zimno. Natalia natomiast, która odgrywa główną rolę w naszym przedstawieniu, w ogóle się nie stresowała i pięknie powiedziała swój tekst.

Zgłosiła się nawet jako chętna, by wręczyć kwiaty po przedstawieniu pani dyrektor. Jeremi stwierdził, że nie wytrzyma w swoim kostiumie, bo go wszystko drapie. Przez to parę razy pomylił swój tekst i wiercił się przez całą próbę. Kornel, który był w takim samym kostiumie, stwierdził, że jest tak super, że mógłby w nim chodzić na co dzień. Gdy pani puściła muzykę, przy której tańczymy, Julka i Patrycja zatkały uszy i szybko uciekły jak najdalej, a Zuzia, Hania i Kasia tańczyły tuż przy głośniku. Za to Tobiasz zaczął nagle krzyczeć, płakać i zupełnie nie chciał z nikim rozmawiać. Nawet z panią. Ale przyznam, że nie wiem co chodziło, bo akurat byłem zajęty nakładaniem swojego kostiumu.

Możecie mi powiedzieć o co tu chodzi? Dlaczego moi koledzy zachowują się w tak różny sposób? A może chcecie też się pobawić w detektywa i odgadnąć jak ja się zachowywałem w trakcie próby? Ciekaw jestem, czy zgadniecie. A Wy jak zwykle zachowujecie się, gdy występujecie przed publicznością?



Niezwykle podekscytowany
Grześ

Lubię, gdy jest zimno



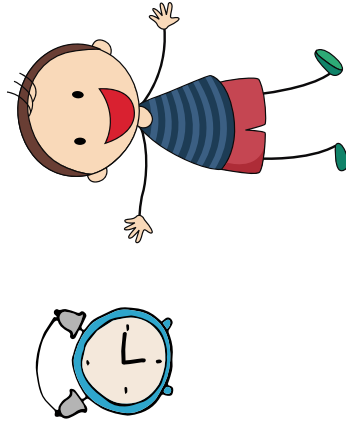
Lubię, gdy jest ciepło



Lubię, gdy jest gorąco



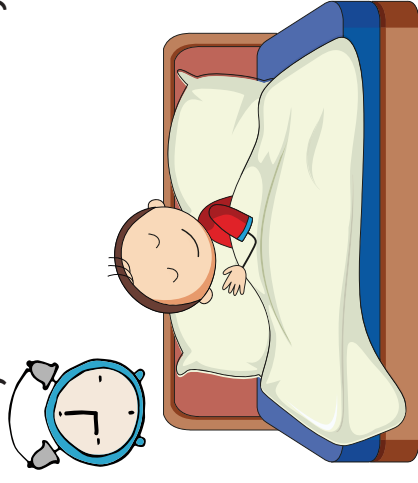
Lubię wstawać bardzo
wcześnie rano przed innymi
domownikami



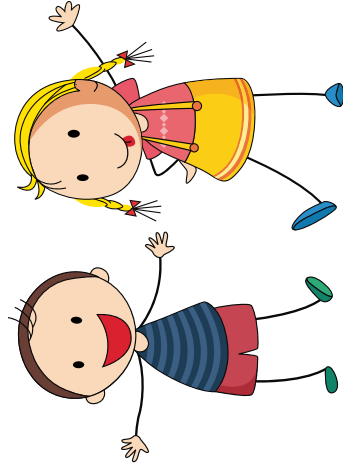
Wstaję zazwyczaj wtedy,
gdy reszta moich domowników



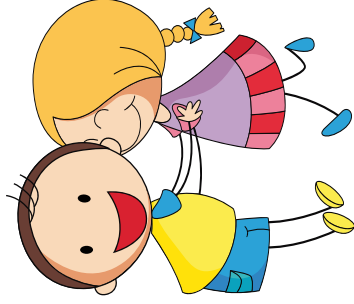
Lubię bardzo długo spać,
dłużej niż moi domownicy



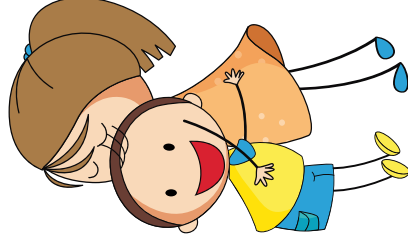
Nie lubię się przytulać



Lubię, gdy ktoś mnie
lekko przytula



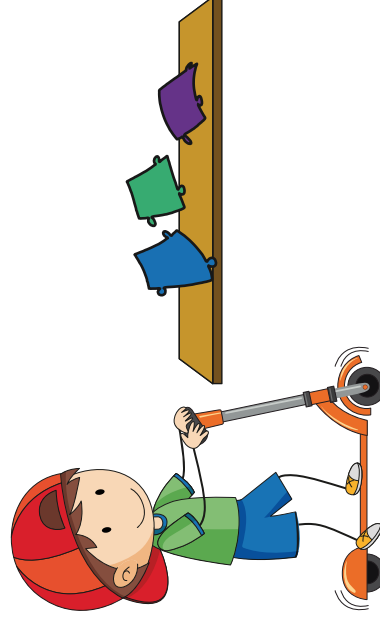
Lubię, gdy ktoś mnie
mocno przytula



Lubię spokojne zabawy,
przy których nie trzeba
się dużo ruszać



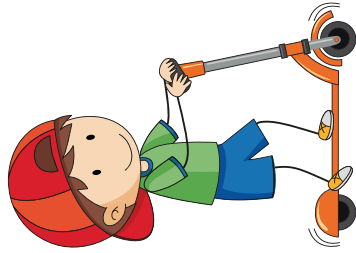
Lubię zarówno zabawy
ruchowe i stolikowe



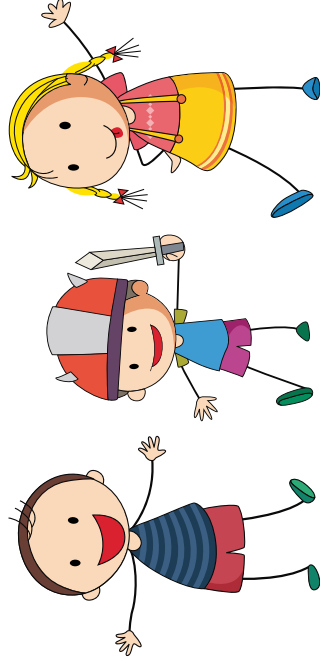
Lubię zabawy przy których
trzeba się bardzo szybko ruszać



Lubię bawić się sam



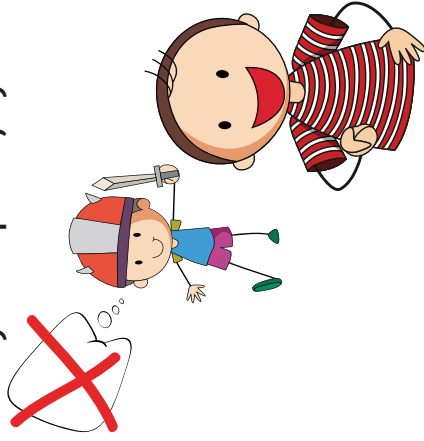
Lubię bawić się z 1-2 osobami



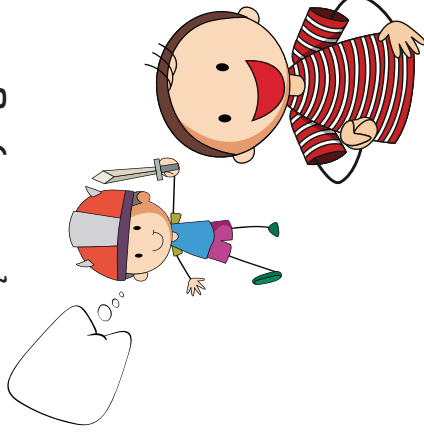
Lubię bawić się w dużej grupie



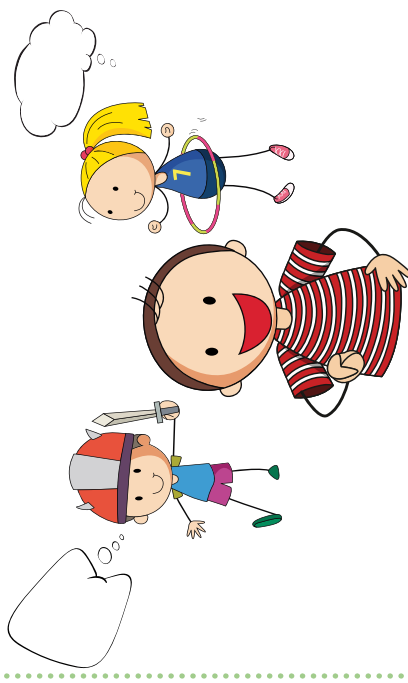
Najlepiej czuję się w zupełnie cichym i spokojnym miejscu



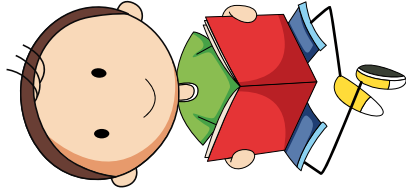
Lubię, gdy wokół mnie dźwięki są niezbyt głośne



Najlepiej czuję się, gdy jest głośno i dużo się dzieje



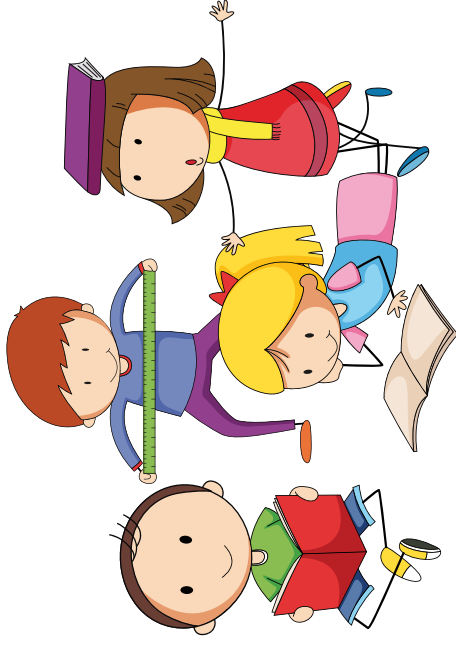
Lubię pracować sam



Lubię pracować w parze



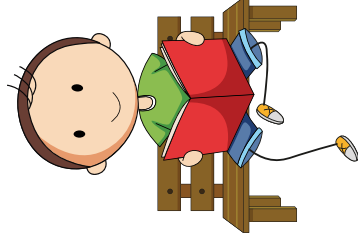
Lubię pracować w dużej grupie



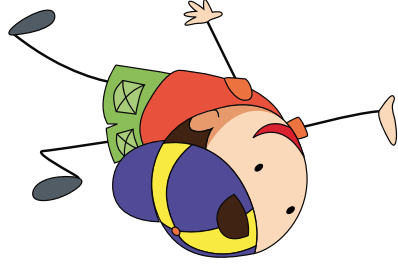
Często potrzebuję przerwy
i odpoczynku po pracy
lub zabawie



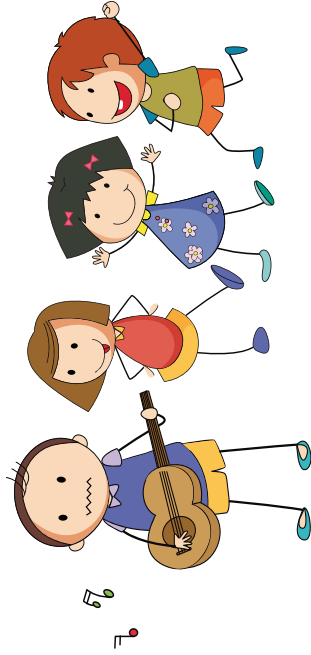
Odpoczywam zazwyczaj
po bardzo długim
i wyczerpującym zajęciu



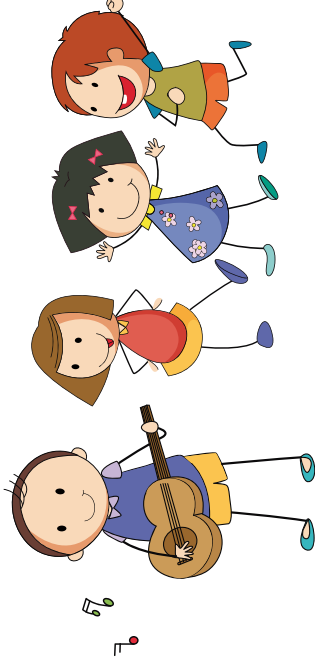
Zazwyczaj nigdy się nie męczę



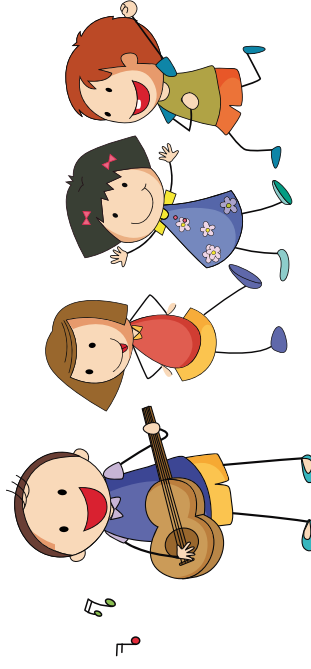
Bardzo stresuję się,
gdy mam występować
przed innymi osobami



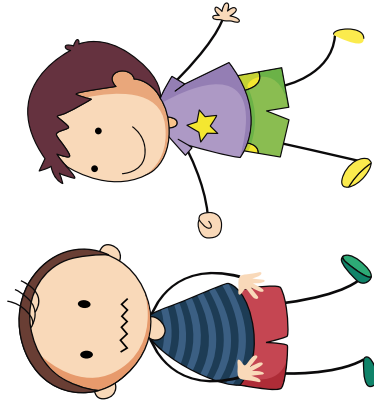
Występowanie przed innymi
nie stwarza mi problemu



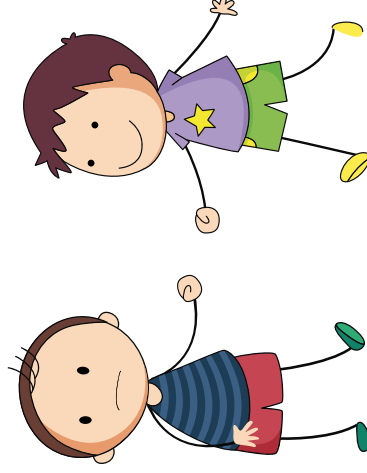
Uwielbiam występować
przed innymi osobami



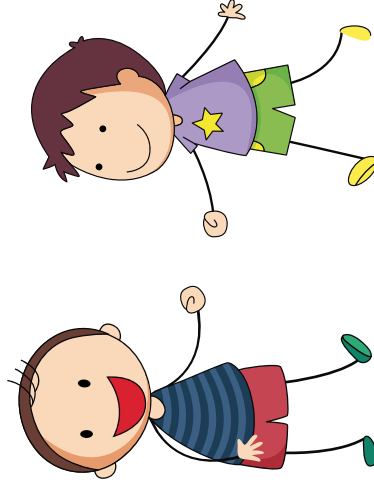
Bardzo krepuję się i stresuję
gdy poznaję nowe osoby



Nieco krepuję się i stresuję,
gdy poznaję inne osoby



Czuję się swobodnie poznając
nowe osoby



Zanim przyjdzie mi do głowy
pomysł, lubię długo nad
nim pomyśleć



Zazwyczaj chwilę muszę
pomyśleć, zanim przyjdzie
mi do głowy pomysł



Zanim zdążę pomyśleć,
w głowie mam już kilka
nowych pomysłów





Lubię



**Nie mam
zdania**



Nie lubię

Cześć!

Śpieszę z przekazaniem Wam rozwiązania mojej zagadki. Bardzo nie lubię występować przed publicznością. Na początku chciałem w ogóle zrezygnować wymigać się od tego, ale przypomniałem sobie Wasze rysunki z pierwszego listu (pamiętacie, te na których rysowaliście swoje mocniejsze i słabsze strony). Postanowiłem podjąć to wyzwanie. Powiedziałem o tym pani i ona to zrozumiała. Dała mi rolę, która polegała na początku na powitaniu gości, a na końcu na wyczytaniu wszystkich występujących. Byłem zdenerwowany, ale poszło mi bardzo dobrze. Pani przydzieliła mi dodatkowe, równie ważne zadanie: mogłem pomóc w tworzeniu dekoracji, która znalazła się na scenie. Choć było z tym naprawdę dużo pracy, wszyscy mówili mi, że wyszło pięknie!

Po przedstawieniu podeszła do nas pani dyrektor i powiedziała, że chce byśmy naszą sztukę pokazali również w innych przedszkolach. W pierwszym momencie wszyscy bardzo się ucieszyli, ale potem pomyślałem, że to naprawdę duże wyzwanie. Pamiętacie jak się zachowywaliśmy na próbie generalnej? Co będzie, jeśli to się znowu powtórzy? Pomyślałem, że dobrze by było gdybym miał kilka pomysłów jak pomóc sobie i kolegom. Pomyślałem, że ktoś dorosły mógłby mi pomóc i zapytałem mojego wujka Tadka co mogłoby nam pomóc. Tylko on chyba nie jest do końca poważny. Pomóżcie mi zdecydować, które z tych pomysłów są dobre.



Pozdrawiam,
Grześ



Jeremi, który nie mógł
wytrzymać w kostiumie



Tobiasz, który z emocji zaczął
krzyczeć i płakać, a potem uciekł



Natalia, której wszystko
świetnie wychodzi



Julka i Patrycja, które nie mogły
znieść głośnej muzyki



Kasia, która trzęsa się ze strachu

Rady dla Jeremiego, który nie mógł wytrzymać w kostiumie:



Wyrzuć kostium do kosza i udawaj, że nie wiesz co się z nim stało.

Powiedz komuś dorosłemu co Ci przeszkadza. Pomyślcie razem co można zmienić żeby było lepiej.

Zakładaj swój kostium codziennie na chwilę. Spróbuj wytrzymać jak najdłużej. W końcu przestanie Ci tak przeszkadzać bo twoje ciało się przyzwyczai.

Zrezygnuj ze swojej roli.

Rady dla Julki i Patrycji, które nie mogły znieść głośnej muzyki:



Powiedzcie nauczycielowi, że trudno wam wytrzymać w hałasie. Poproście, by muzyka grała trochę ciszej, a wasze miejsce było z dala od głośnika.

Krzyczcie głośno za każdym razem gdy robi się zbyt głośno. Podobno własny hałas znosi się łatwiej.

Porozmawiajcie z nauczycielem o możliwości używania zatyczek do uszu lub słuchawek wyciszających. Niektórym to pomaga.

Schowajcie się w łazience i poczekajcie aż będzie zupełnie cicho.

Rady dla Tobiasza, który z emocji zaczął krzyczeć i płakać, a potem uciekł:



Pomyśl spokojnie, co wyprowadza Cię z równowagi. Wyobraź sobie, jak poradzisz sobie z tym następnym razem.

Powiedz dobremu koledze lub koleżance, co cię uspokaja, kiedy krzyczysz i płaczesz. Poproś by zrobili to następnym razem.

Pomyśl po czym możesz poznać, że zaraz wybuchniesz. Następnym razem podejdź w tym momencie do nauczyciela lub kolegi, którego lubisz.

Powiedz wszystkim, że jak będą Cię denerwować to wyjdiesz i nie wrócisz.

Rady dla Natalii, której wszystko świetnie wychodzi:



Wytykaj innym ich błędy i niedociągnięcia. Dzięki temu szybciej się nauczą.

Zapytaj, czy ktoś ma ochotę powtórzyć swoją rolę razem z tobą. Opowiedz jak ty radzisz sobie ze stresem.

Kiedy inni zwlekają z wykonaniem swojego zadania głośno wzdychaj i rób miny.

Uśmiechnij się do osoby, która jest zdenerwowana. Zapytaj, co by jej pomogło, albo spróbuj ją rozbawić.

Rady dla Kasi, która trzęsa się ze strachu:

Przynajmniej raz dziennie wyobrażaj sobie jak robisz to co Cię stresuje np. występujesz na scenie, oddychaj przy tym głęboko.

Kiedy masz zrobić coś czego się boisz np. wystąpić na scenie udawaj, że boli Cię brzuch. Zostaniesz w domu i po kłopotcie.

Powiedz o tym, czego się boisz koledze lub koleżance. Poproś by był blisko i dodawał Ci otuchy.

Znajdź kogoś, kto boi się tak jak ty i śmieje się z niego z kolegami. Wtedy nikt nie zwróci uwagi na ciebie.



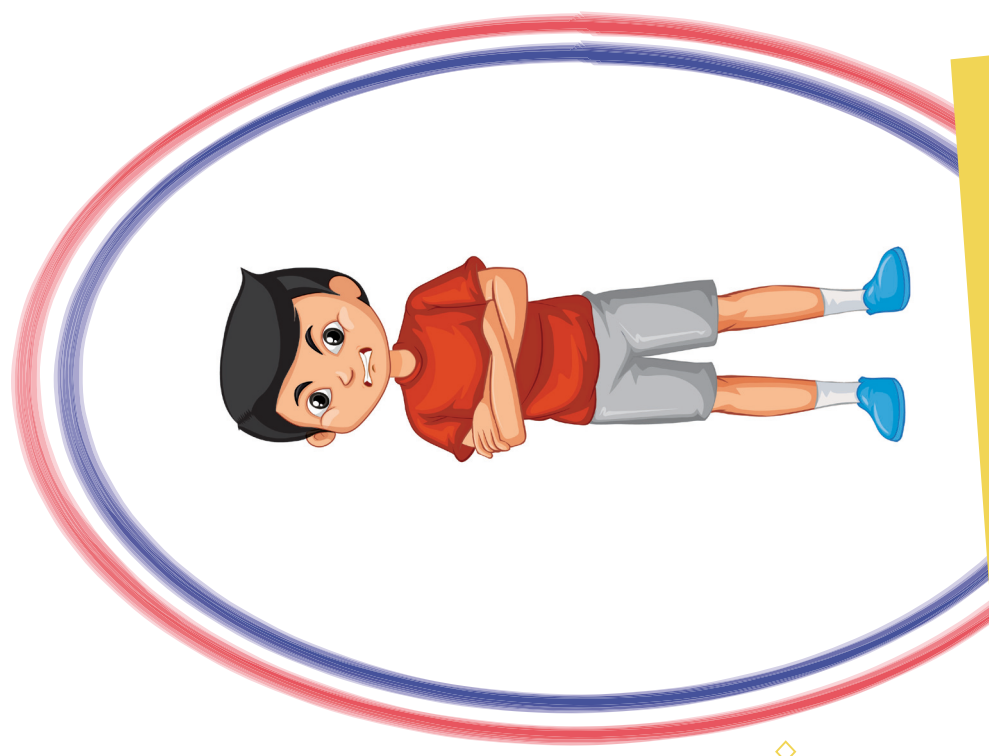
Drodrozy Koledzy,

Potrzebuję Waszej pomocy. Jestem tak zdenerwowany, że zaraz chyba wybuchnę! Dziś po południu siedziałem w naszej sali i czekałem aż przyjdą po mnie rodzice. Na koniec dnia, gdy dzieci jest mało, moja grupa dzieli salę z inną grupą, do której chodzi Franek. Powiem Wam, że ile razy go widzę, staram się być z dala od niego. Franek jest zazwyczaj bardzo głośny i zdarza mu się zaczepiać innych. Ale to, co zrobił dziś, to już przesada! Siedziałem sobie przy stoliku i rysowałem komiks. Usłyszałem, że wchodzi do sali grupa Franka. Myślałem, że tak jak zwykle Franek będzie się bawić z dala ode mnie ze swoimi kolegami. Nie tym razem niestety. Franek usiadł tuż przy mnie. Był zezłoszczony, bo pani kazała mu robić kartę pracy. Oczywiście zupełnie nie miał zamiaru robić zadań zadanych przez panią. Zamiast tego, zaczął śmiać się z mojego komiksu. Mówił, że rysuję jak trzylatek a poza tym tylko dziewczyny rysują. Starałem się na początku na niego nie zwracać uwagi, ale do tego wszystkiego zaczął się tak wiercić, że wylał na moją pracę swój sok. Cała moja praca poszła na marne! Gdy podeszła do nas pani, skłamał, że to ja go zaczepiam, robię bałagan i nie daję mu pracować! Ukradkiem, by pani nie widziała, pokazał mi też język. To już było za wiele! Nie zdążyłem wyjaśnić sprawy z panią, bo już przyszli po mnie rodzice. W szatni próbowałem się ubrać, ale z tej złości albo sznurówki mi się ciągle plątały, albo nie mogłem trafić ręką do rękawa. Totalna masakra. Wnerwiony wróciłem do domu.

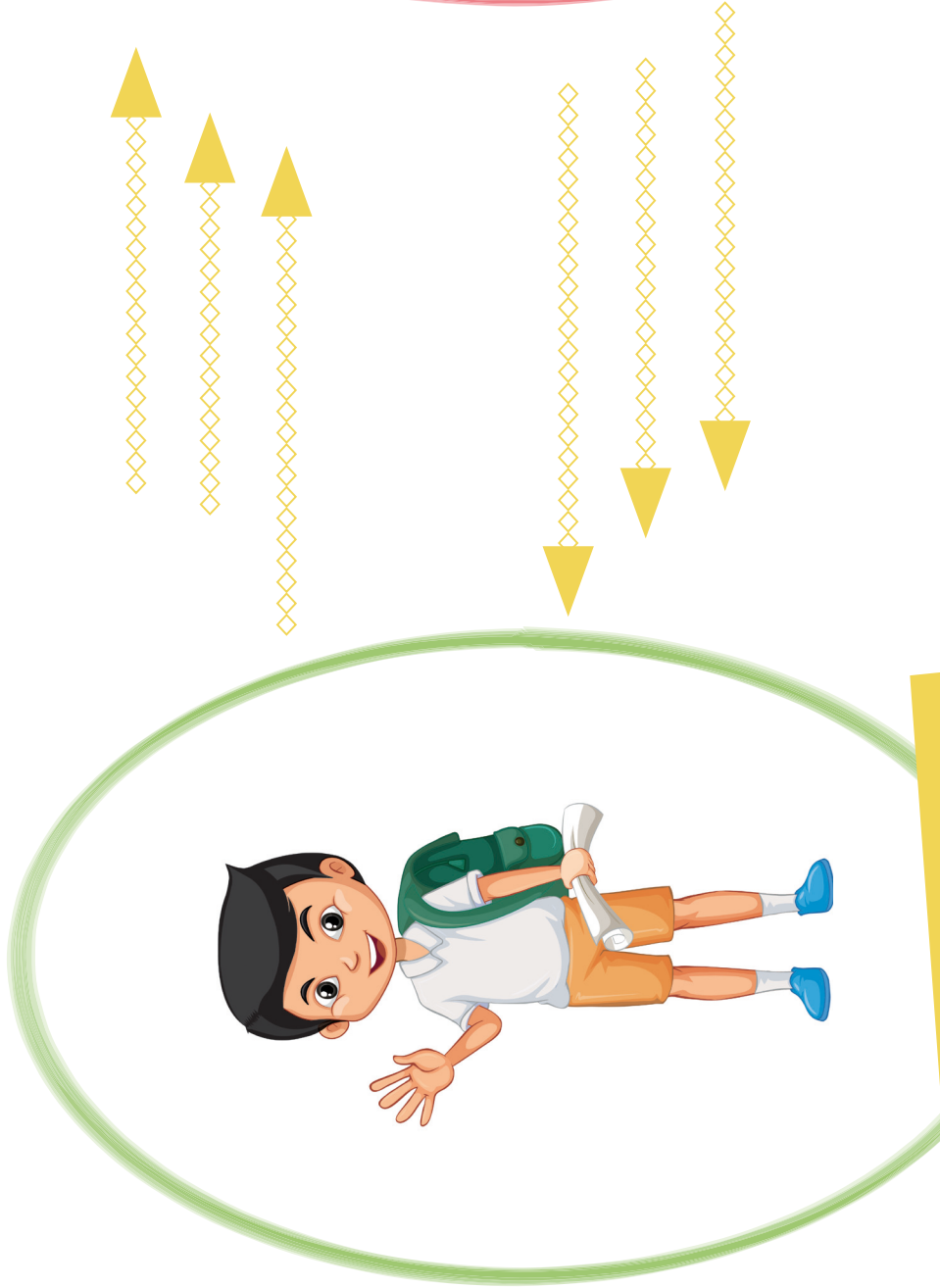
Teraz siedzę w pokoju. Rodzice pytają, co mi się stało, ale nie mam ochoty z nikim na razie rozmawiać. Powiedzcie mi, czy tylko ja się tak mocno denerwuję? Zdarza się Wam, że ktoś lub coś aż tak wytrąci Was z równowagi? Co robicie, by znowu normalnie się czuć, bo mi nic jak na razie nie pomaga.

Pozdrawiam,
Grześ

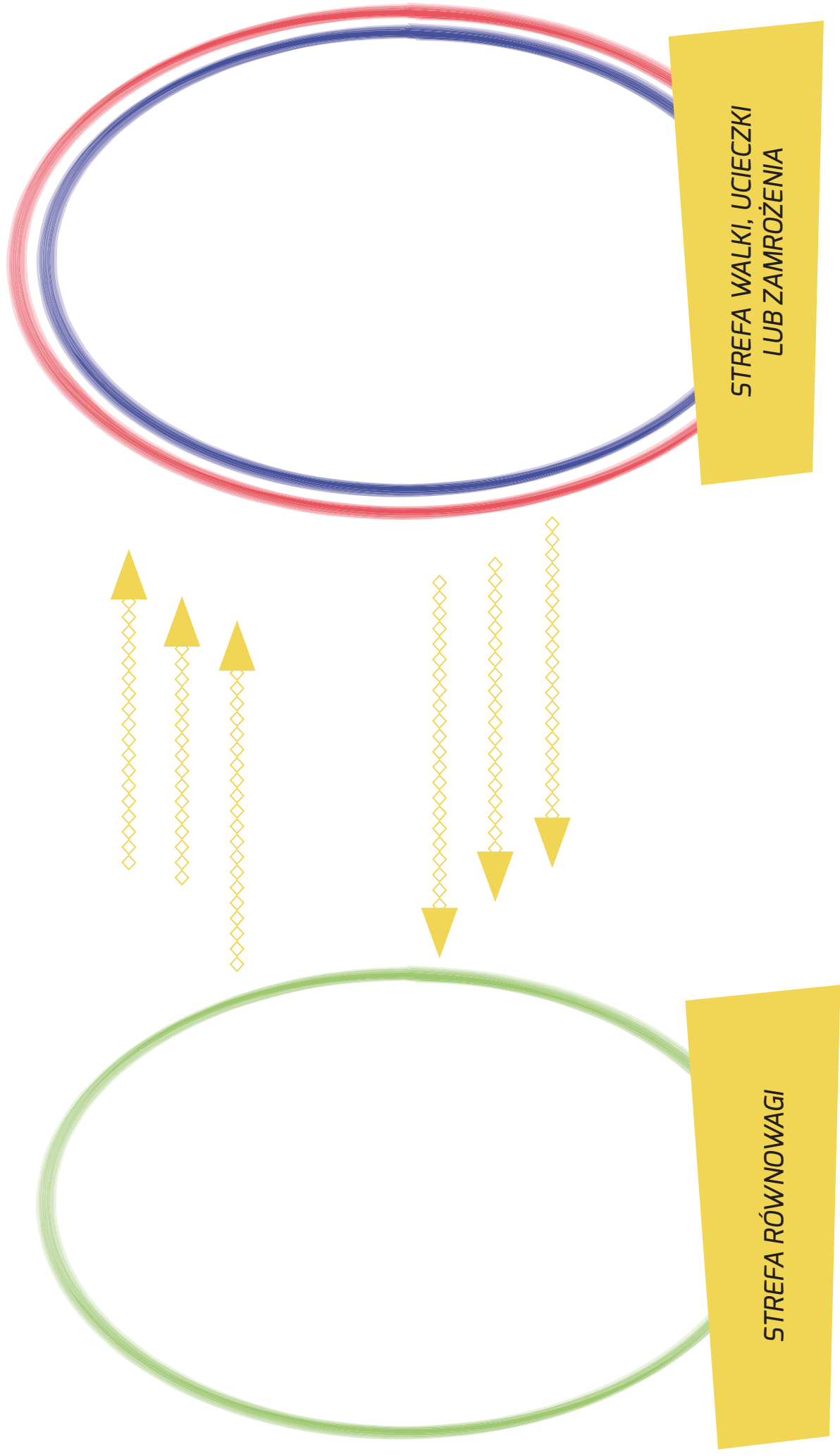




STREFA WALKI, UCIECZKI
LUB ZAMROŻENIA



STREFA RÓWNOWAGI



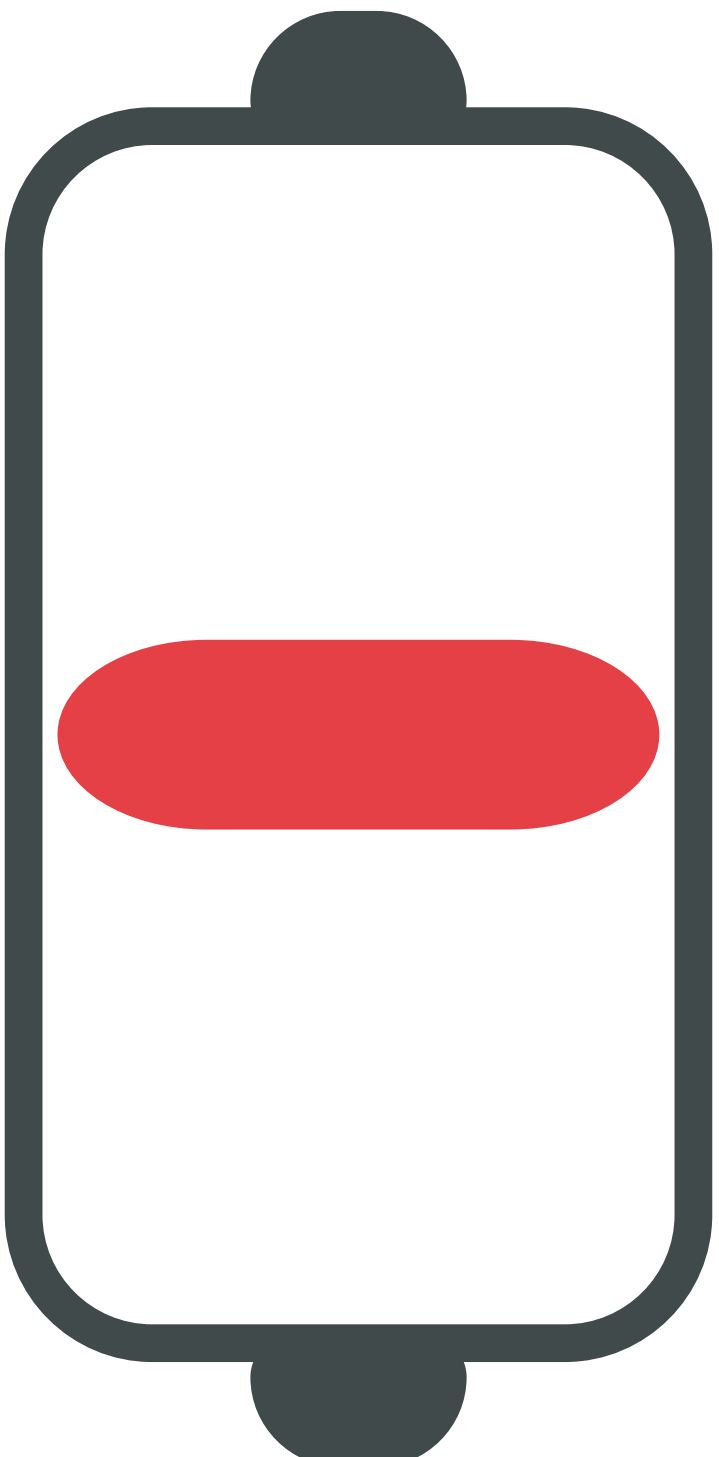
Witajcie Koledzy!

Mój dzisiejszy list do Was piszę w niezwykłym pośpiechu ponieważ ostatnio mam bardzo mało czasu na cokolwiek! Pewnie dziwicie się, co takiego się stało. Już Wam śpieszę z odpowiedzią. Oczywiście, codziennie chodzę do przedszkola. Codziennie mamy zajęcia z naszą panią, ale też rytmikę, angielski, zajęcia sportowe i plastyczne. Już po tym jestem dość zmęczony, ale to oczywiście nie wszystko. Gdy rodzice przychodzą po mnie, zazwyczaj wracamy do domu na piechotę. Mówią, że każdy powinien mieć w ciągu dnia trochę ruchu i pooddychać świeżym powietrzem, więc wracamy przez park. Nogi mnie trochę po tym bołą, ale jestem zadowolony, bo w międzyczasie mogę sobie porozmawiać z rodzicami. Potem zazwyczaj spotykam się z Jankiem. Pamiętacie go? To ten chłopiec, który poprosił mnie, by stworzyć komiks o piłkarzach – nieźle się w to wkręciliśmy. Każdego dnia pomagam też w obowiązkach domowych: wyrzucam śmieci i sprzątam mój pokój. Tyle tego wszystkiego, że czasami padam na nos ze zmęczenia.



Mój tata mówi wtedy, że bateria mi się wyczerpała. Na początku śmiałem się, gdy to usłyszałem. Przecież nie jestem zabawką na baterie. O czym ten tata mówi? Ale szybko mi wytłumaczył. Tata twierdzi, że każdy z nas ma w sobie taką jakby baterijkę, która po trochu wyczerpuje się, gdy coś robimy. To ona daje nam energię do zabawy, nauki, biegania, rysowania czy nawet do wyglupiania się. Gdy się wyczerpie – nie mamy na nic siły i często łatwiej gniewamy się lub złościśmy. Tata mówi, że trzeba dbać o to, by od czasu do czasu baterijka mogła się z powrotem naładować. Myślałem, że akurat mistrzem odpoczywania to ja jestem jak mało kto! Przecież lubię długo spać a potem leżę w łóżku do góry brzuchem, znajduję nawet czas przed snem na granie przed komputerem. Wiecie co w tym najdziwniejsze? Tata mówi, że to żadne odpoczywanie! Podpowiecie mi o co mu chodzi? To jak ja powinienem odpoczywać, by moja bateria się naładowała? Pomóżcie mi.

Pozdrawiam,
Grześ



LEŻENIE



SPANIE



ĆWICZENIE



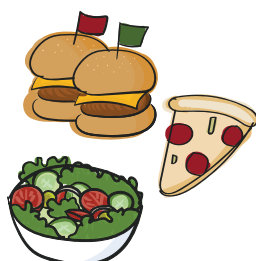
BAWIEŃ SIĘ



PICIE



JEDZENIE



RYSOWANIE



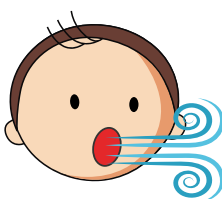
TAŃCZENIE



ŚPIEWANIE



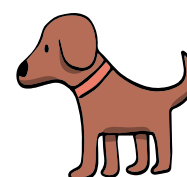
GŁĘBOKIE
ODDYCHANIE



SŁUCHANIE
MUZYKI



BAWIEŃ SIĘ Z
ZWIERZĄTKIEM



SPACEROWANIE



ĆWICZENIE JOGI



CZYTANIE



BRANIE KĄPIELI



ROZMAWIANIE



PRZYTULANIE



GRANIE
NA INSTRUMENCIE



WĄCHANIE
KWIATÓW



Cześć Dzieciaki!

Powiedzcie, jak tam Wasze wewnętrzne baterie? Naładowane? Macie dużo energii? Bo ja moją potrzebuję trochę naładować! To był dzień pełen wrażeń! Byłem dziś trochę jak strażnik dobrego zachowania na bardzo wymagającej służbie. Już Wam opowiadam o co chodzi.

Wyobraźcie sobie, że byłem dziś na urodzinach mojego najlepszego kolegi z przedszkola – Janka. Zostałem zaproszony, tak jak reszta mojej grupy do sali zabaw.

Już na początku, przy rozpakowywaniu prezentów, miałem swoją pierwszą misję. Stojący obok mnie Tobiasz zobaczył grę, którą dostał Janek. Powiedział do mnie, że jest beznadziejna, bo można ją przejść zaledwie w jeden dzień. Uciszyłem go szybko, bo nie chciałem, by to usłyszał Janek.

Gdy jedliśmy tort, Marcelina niechcący wybrudziła swoim kawałkiem bluzkę Natalii. Gdy Natka to zobaczyła, od razu nazwała Marcelę głupią, wybiegła z płaczem do łazienki i do końca imprezy nie chciała się do nikogo odzywać. Na szczęście trochę się rozchmurzyła, gdy przyniosłem jej ulubione cukierki.

Na koniec jeszcze Jeremi, tak zmęczony hałasem, jaki był w sali, powiedział, że to głupia impreza. Chciał już dzwonić po rodziców, by po niego przyjechali. Na szczęście udało mi się go zaprowadzić w cichsze miejsce, gdzie mógł trochę odpocząć.

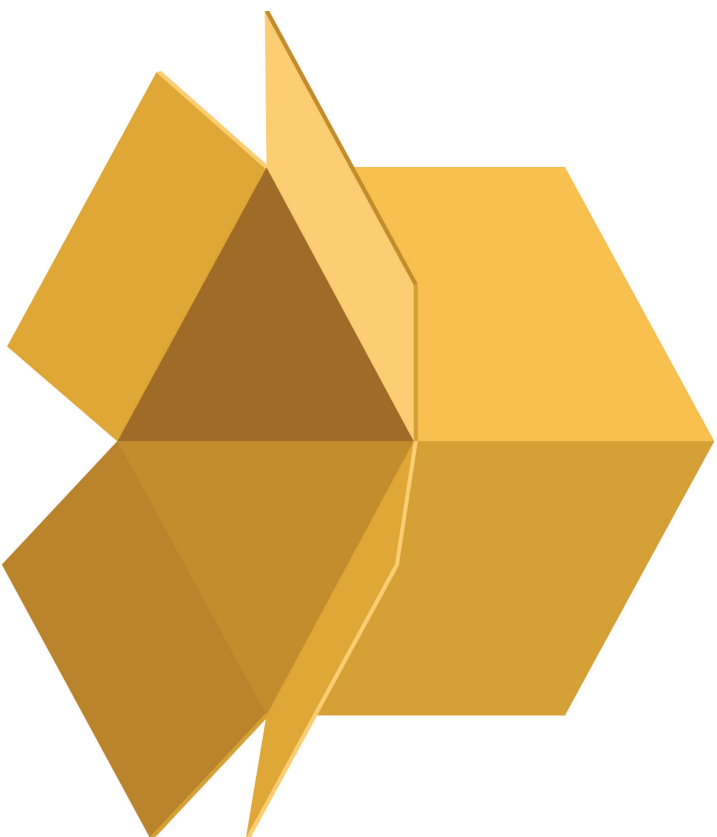


- ♦ I wiecie co? Ja też byłem zmęczony hałasem. Też bym się zde-nerwował, gdyby ktoś wybrudził mnie tortem. I też uważam, że gra, którą dostał Janek nie była najlepsza. Tylko myślę, że moi koledzy nieco przesadzili mówiąc takie rzeczy.
- Gdyby Janek to wszystko usłyszał, na pewno byłoby mu bardzo przykro. Jak według Was mogli to powiedzieć lepiej? Czy Wam też się zdarza powiedzieć coś za ostro lub usłyszeć od kogoś zbyt mocne słowa?



Pozdrawiam,
Grześ

Co za niezdara z ciebie! Wybrudziłaś mi sukienkę!	Jestem strasznie zła, gdy ktoś brudzi moje ubranie, proszę uważaj kiedy przechodzisz obok mnie z jedzeniem
Co za beznadziejna gra!	Widzę, że podoba Ci się ta gra, ja wolę trochę inne.
Coś tu śmierdzi!	Jest mi tu bardzo duszno. Możemy otworzyć okno, by trochę przewietrzyć pokój?
Fuj! Jaka niedobra zupa!	Ta zupa nie jest moją ulubioną. Ale za to naleśniki robisz najlepsze na świecie!
Możesz się tak nie wydzierać?	Obawiam się, że zaraz zacznę mnie boleć głowa. Czy możesz śpiewać nieco ciszej?
Nie pożyczę Ci gry! Jesteś niezdara i mi ją zepsujesz!	Ostatnio oddałeś mi zepsutą grę, co mnie trochę rozzłościło. Tym razem bardziej na nią uważaj.
Rusz się szybciej!	Denerwuję się, gdy idziemy tak wolno. Bardzo zależy mi, byś szedł szybciej. Nie chcę się spóźnić.
Gadasz głupoty! Jesteś kłamcą!	Jeśli to prawda, co mówisz, to można Ci pozazdrościć przygód.



Cześć!

Właśnie wróciłem z wycieczki przedszkolnej i od razu postanowiłem do Was napisać. Byliśmy dziś w teatrze na przedstawieniu pt. "Jaś i Małgosia". Cała moja grupa cieszyła się na ten wyjazd, przede wszystkim dlatego, że mieliśmy jechać autokarem. Z samego rana zapakowałem plecak i pełen energii pobiegłem z tatą na zbiórkę pod przedszkole. Stałem jak wryty, gdy zobaczyłem, że obok naszego autokaru zbiera się też grupa Franka. Franek to chłopiec, który często zaczepia inne dzieci i jest bardzo głośny. Pamiętacie, jak ostatnio w przedszkolu miałem przez niego problemy? Od tamtej pory nie wspominam go zbyt dobrze.



Gdy tak to wszystko obserwowałem, przypomniałem sobie, czego ostatnio się od Was nauczyłem. Gdy coś nam przeszkadza, warto nazwać, to co się dzieje i powiedzieć o tym, co czujemy i czego potrzebujemy od innej osoby. Od razu powiedziałem do Franka: "Jestem zły, gdy chowasz dziewczynom czapki. Chcę, byś im je oddał".

Franek na początku nic sobie nie zrobił z tego, co mówiłem. Ale przyznam, że byłem na tyle zestresowany, że mówiłem to bardzo cicho i z trzęsącym się głosem. Po chwili jednak powtórzyłem głośniej i pewniej. Franek znieruchomiał i się tylko na mnie popatrzył. Byłem bardzo zaskoczony, bo po chwili dołączyli się do mnie moi koledzy: Janek i Tobiasz. I też mu stanowczo powiedzieli, co o tym myślą. Wtedy Franek już nie miał wyboru i oddał dziewczynom to, co zabrał. Bardzo się trząsnęm ze strachu, ale po wszystkim byłem z siebie bardzo dumny. I oczywiście z moich kolegów!

To nie znaczy oczywiście, że Franek był do końca wycieczki aniołkiem. Jeszcze kilka razy dokuczał innym i przeszkadzał. Nawet mi kopnął w siedzenie podczas przedstawienia. Ale już nie miałem kłopotu z tym, by mu zwrócić uwagę. I wiecie co? Przestał to robić. Słowa jednak mają wielką moc.

Pozdrawiam,
Grześ



Osoba siedząca za tobą kopie w twój fotel.

Widzisz, że osoba siedząca za twoim kolegą kopie w jego fotel.

Osoba siedząca za tobą zabrała ci swoją czapkę i nie chce ci oddać.

Widzisz, że osoba siedząca za twoim kolegą zabrała mu czapkę i nie chce mu oddać.

Osobą, z którą siedzisz zajęta twoje miejsce i mówi, że ona tu teraz będzie siedział.

Ktoś zajął miejsce twojemu koledze i mówi, że on teraz będzie tam siedział.

Osoba siedząca za tobą zachowuje się tak głośno, że zaczyna boleć cię głowa.

Twój kolega mówi, że zaczyna go boleć głowa, bo osoba za nim zachowuje się bardzo głośno.

Osoba siedząca za tobą nakruszyła jedzeniem i mówi, że to ty nabałaganieś.

Osoba siedząca za twoim kolegą nakruszyła jedzeniem i mówi, że to nabałaganiał twój kolega.

Hej!

Jestem właśnie po wizycie cioci Basi i wujka Tadka. Pamiętacie, wujek Tadek to ten żartowniś, który doradzał mi, gdy chciałem pomóc moim kolegom z przedszkola podczas przedstawienia. Wujek i ciocia przyjechali do nas na weekend z Krakowa i zatrzymali się u nas w domu. Bardzo lubię wizyty gości. Może nie jestem wtedy duszą towarzystwa (ale wiecie, że ja nią w ogóle nie jestem), ale za to lubię sobie posiedzieć ze wszystkimi i posłuchać o czym rozmawiają.

Ta wizyta była specyficzna i przyznam szczerze, że dość męcząca. Już od samego progu wujek, dla żartu, bardzo mocno ścisnął mi dłoń na powitanie. Ciocia za to domagała się, bym ją pocałował w policzek, na co zupełnie nie miałem ochoty. Potem nalegała, bym siedział jej na kolanach. Wspominała, że jak byłem mały, to zawsze tak robiłem. Tylko że ja już mały nie jestem! Gdy rodzice wspomnieli, że dobrze sobie radzę w przedszkolu, wujek chciał żebym przy wszystkich powiedział wierszyk, a sami wiecie jak bardzo nie lubię występować przed innymi, gdy wszyscy na mnie patrzą. Jakoś udało mi się z tego wymigać i wymknąć do mojego pokoju. Na koniec jeszcze, gdy byłem w łazience, weszła przez przypadek ciocia. Nic sobie nie zrobiła z tego, że właśnie się przebieram. Powiedziała, że jak byłem mały, to zmieniała mi pieluszki, więc nie mam co się wstydzić. Na szczęście usłyszał to tata i poprosił ciocię, by poczekała, aż wyjdę z łazienki.



Wiecie co, lubię gdy wujek opowiada żarty, uwielbiam się z nim wygłupiać i słuchać jego śmiesznych przygód. Ciocia za to zawsze pomaga mojej mamie i jak nikt inny, potrafi mi wytłumaczyć trudne zadania z przedszkola. Robi też najpyszniejsze pączki na świecie! Ale niestety wujek i ciocia czasami przeginają i ja nie wiem jak wtedy reagować. Podpowiedźcie, co Wy robicie w takich sytuacjach?

Pozdrawiam,
Grześ

Idziesz z kimś dorosłym za rękę.
Ciąganie cię tak, że cię bardzo boli.

Doroŝty chce, byŝ mu siedział
na kolanach, a ty nie masz
na to ochoty.

Doroŝty podaje ci rękę na powitanie
i bardzo mocno ci ją ŝcisza.

Doroŝty łapie cię i podrzuca cię
wysoko do góry tak, że robi
ci się niedobrze.

Doroŝty chce, byŝ dał mu buziaka
na powitanie, a ty nie masz
na to ochoty.

Doroŝty chce zajrzeć do twojego
sekretnego zeszytu, w którym
zapisujesz swoje tajemnice.

Doroŝli chcą, byŝ powiedział
im wierszyk, jednak ty nie masz
na to w tej chwili ochoty.

Doroŝty chce rysować
z tobą, jednak przez cały czas
nie słuŝha twoich pomysłów i ciągle
poprawia to, co ty narysowałeś.

Doroŝty zjada twoje słodycze,
które dostałeś w prezencie.

Doroŝty, za kaŝdym razem
gdy cię widzi, targa dla żartu twoje
włosy, co ci się nie podoba.

Cześć Koledzy!

Jestem niezwykle szczęśliwy, bo ostatnio wydarzyło się bardzo dużo pozytywnych rzeczy. Przede wszystkim: w tę sobotę były moje urodziny! Pewnie tak jak każdy – uwielbiam ten dzień. Ale nie tylko dlatego, że mogę jeść tyle słodczy na ile mam ochotę czy dlatego, że dostaję super prezenty. Przede wszystkim dlatego, że mogę zaprosić na nie wszystkie bliskie mi osoby. Oczywiście na mojej imprezie urodzinowej byli moi rodzice. Zaprosiłem też wujka Tadka (pamiętacie, to ten żartowniś co podpowiadał mi jak wspierać kolegów na przedstawieniu) i ciocię Basię (tę, która zawsze chce, bym ją całował w policzek na przywitaniu). No i oczywiście nie zabrakło moich kolegów z grupy przedszkolnej – zaprosiłem wszystkich! Nawet Tobiasza, choć nie za bardzo za nim przepadam, bo jest bardzo głośny i wszystkich zaczepia. Ale nie zgadniecie kto jeszcze przyszedł – mój kumpel ze starego przedszkola – Kuba. Myślałem, że z krzesła spadnę jak go zobaczyłem!



Impreza urodzinowa była świetna. Wiecie, że nie lubię być w centrum uwagi i nie przepadam za głośnymi miejscami. Ale postarałem się zadbać o siebie. Przemyślałem wszystko przed imprezą i wymyśliłem takie zabawy, w których wszyscy bawili się na równi i które były przy cichej muzyce. Ale przyznam szczerze, że i tak byłem po niej nieźle zmęczony.

Za to pozytywny nastrój nie opuszcza mnie nawet do dzisiaj. I gdy tak sobie o tym wszystkim myślę, uważam, że świetną sprawą jest dostawanie prezentów, ale jeszcze lepszą jest obdarowywanie innych. Jestem świetnym obserwatorem, więc widziałem jak wszyscy byli zadowoleni i szczęśliwi, gdy otwierałem od nich prezenty. Postanowiłem, że teraz ja zrobię prezenty dla nich. Każdej osobie, która była na moich urodzinach stworzyłem karteczkę z rysunkiem przedstawiającym to, za co ją lubię lub za co jej dziękuję. Narysowanie karteczki dla mamy, taty, Janka czy Kuby to była prośczyna! Więcej musiałem się nagłówkować przy wujku Tadku czy Tobiaszu. Ale dzięki temu zrozumiałem, że nawet jeżeli widzę w innej osobie same denerwujące zachowania, to mimo wszystko da się u niej znaleźć też pozytywne cechy.

Na koniec stworzyłem też karteczkę dla Was. Chcecie zobaczyć?

Pozdrawiam,
Grześ



DLA WUJKA



DLA JANKA



DLA MAMY



DLA TATY



DLA TOBIASZA



DLA WAS



