

Kraina Emocji



Oktawia Łagowska

Ilustracje:

Aleksandra Bartoszek - Zespół Szkół im. ks. A. Kwiatkowskiego w Bychawie

Magdalena Sałek - Zespół Szkół im. ks. A. Kwiatkowskiego w Bychawie

Agata Skoczyła - Zespół Szkół im. ks. A. Kwiatkowskiego w Bychawie

Magdalena Skraińska - Zespół Szkół im. M. Kopernika w Bełżycach

Julia Walczak - Zespół Szkół im. ks. A. Kwiatkowskiego w Bychawie

Okładka:

Magdalena Skraińska - Zespół Szkół im. M. Kopernika w Bełżycach



Powiat Lubelski



KRAINA EMOCJI

Kochane Dzieci, kieruję do Was serię opowiadań pt. „Kraina Emocji”, mówiących o przygodach Hani, podczas których doświadcza ona różnych emocji, zachowuje się w określony sposób oraz nawiązuje relacje z innymi. Opowiadania są wartościowe, ponieważ wspierają wszechstronny rozwój dziecka, umożliwiają uczestniczenie w przygodach bohatera, a tym samym utożsamianie się z nim i poszukiwanie rozwiązań. Na końcu książeczki znajdziecie ćwiczenia mające na celu podsumowanie oraz utrwalenie przedstawionej treści.

Drodzy Rodzice, osoby pracujące z dziećmi, zależy mi na tym, aby opowiadania były okazją do zadbania o rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych dziecka, jak również spędzenia wspólnego czasu, budowania relacji i wzajemnej bliskości. Opowiadania są wartościowe, ponieważ wspierają wszechstronny rozwój dziecka, umożliwiają uczestniczenie w przygodach bohatera, a tym samym utożsamianie się z nim i poszukiwanie rozwiązań. Niech „Kraina Emocji” stanie się przyjemną aktywnością dla dzieci. Zachęcajcie więc je do aktywnego poznawania kolejnych losów Hani, chociażby poprzez przekręcanie kartek czy oglądanie ilustracji. Ważne jest, aby każde opowiadanie zakończyło się rozmową z dzieckiem o bohaterach, ich przeżyciach oraz opisanych zdarzeniach.

Kończąc, chciałabym podzielić się z Wami historią powstania opowiadań „Kraina Emocji”. Czas pandemii, wielu zmian, ograniczeń, jak i niezaspokojonych podstawowych potrzeb, w tym potrzeby bezpieczeństwa, skłonił mnie do napisania kilku opowiadań. Główny cel to wsparcie i ubarwienie czasu niepewności, a nawet doświadczanych niepokojów i lęków.

Życzę dobrego czasu spędzonego z główną bohaterką - Hanią.

Oktawia Łagowska – psycholog

PODZIĘKOWANIA

Wszystkim osobom, które wspierały mnie i wierzyły w pozytywne zakończenie podjętego działania, jak również przyczyniły się do powstania „Krainy Emocji”, składam serdeczne podziękowania.

Szczególnie dziękuję Pani mgr Beacie Bojarczuk – dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 7 w Lublinie, która wielokrotnie podkreślała wartość serii opowiadań, motywowała do pisania dalszych losów Hani oraz dzięki której opowiadania ukazały się w formie ilustrowanej książeczki.



Kraina Emocji

Oktawia Łagowska

Lublin 2022

PLAN DNIA HANI



1. Wczesna pobudka.
2. Krótka rozmowa z siostrą.
3. Zejście do kuchni, spotkanie z rodzicami i smaczne śniadanie.
4. Sprzątanie pokoju.
5. Sporządzenie planu dnia.
6. Realizacja postanowionych celów.
7. Powrót rodziców Hani z pracy.
8. Duma i radość dziewczynki.



Julia Walczak

„Hania w domu”

Dzisiaj Hania wstała wyjątkowo wcześnie. Gdy spojrzała na zegarek na jej twarzy pojawił się uśmiech, po czym pomyślała, że spokojnie zdążyłaby do szkoły. Usiadła na swoim łóżku myśląc, że to kolejny dzień nauki w domu. Powiedziała do swojej siostry, która też już nie spała, że marzy o tym, by ten dzień był przyjemniejszy od poprzednich, by ani ona, ani rodzice nie musieli denerwować się lekcjami i nauką.

Dziewczynka w podskokach, szybko pobięła do kuchni, w której czekali już na nią rodzice z pysznym śniadaniem. Hania z apetytem zjadła płatki na mleku, a po chwili tata powiedział, że dzisiaj muszą razem z mamą wyjść do biura załatwić kilka ważnych spraw. Dziewczynka jak nigdy wcześniej odparła: „Jasne, nie ma sprawy, o mnie się nie martwcie, poradzę sobie”.

Hania od razu zabrała się do działania, postanowiła zrealizować to, o czym pisała wcześniej wychowawczyni. Mianowicie, Pani Ala sugerowała, że podczas edukacji w domu pomocny jest plan dnia. Hania postanowiła to sprawdzić. W doskonałym humorze pobięła do swojego pokoju po kartkę i długopis. Gdy weszła, pomyślała „O rety! Co to za bałagan na moim biurku?”, po czym



Julia Walczak

przystąpiła do sprzątanía. Hania stwierdziła: „Tyle niepotrzebnych rzeczy, chyba nie muszą tutaj leżeć”. Gdy biurko było doskonale posprzątané nasza bohaterka przystąpiła do sporządzania planu. „Obym tylko nie zapomniáta o wáжных punktach, o których mówiáta nam Pani Ala” – stwierdziáta dziewczynka. Hania pamiéata o wypisaniu zadań do wykonania na dzisiejszy dzień, uwzglédniaa równieŸ czas na posiłek oraz na aktywność ruchowá. Powoli realizowaa kolejne punkty na swojej liście, po czym skreślaa je czerwonym długopisem. „Ale szybko mi idzie” – pomyślaa. Byáa bardzo zaangażowana. Właśnie kończya wykonywaa ostatnie zadanie i zaczynaa myśleć o dalszym ukáadaniu swoich ulubionych puzzli z pieskiem. Dziewczynka w najlepsze bawiáa się, podśpiewujác i nucąc piosenki, gdy z korytarza dobiegł gólos rodziców, którzy właśnie wrócili wrócili z pracy. „Skarbie, jak Ci mináa dzisiejszy dzień?” – zapytali rodzice. Hania nieustannie z uśmiechem na twarzy odpowiedziaa „Wyśmienicie, rewelacyjnie, bardzo dobrze”. Rodzice odpoczęli, chwilkę porozmawiali z córká, po czym stwierdzili, Ÿe nadszedł czas na naukę – „Haniu, chcielibyśmy, abyś powoli zaczęáa odrabiać lekcje, na pewno masz duŸo, tak jak wczoraj”. Dziewczynka pełna dumy odpowiedziaa „Mamo, Tato, niespodzianka, wszystkie lekcje odrobione”. Rodzice byli pełni niedowierzania, otworzyli szeroko oczy, po czym Hania opowiedziaa im o dzisiejszym osiágnięciu.



Magdalena Skraińska

„Niespełnione plany dziewczynki”

Każdy kolejny dzień stawał się coraz piękniejszy i cieplejszy. Słoneczko figlarnie zaglądało do pokoju Hani. Rodzice, wprawdzie sporadycznie, ale wychodzili do miejsc swojej pracy, by załatwić bieżące sprawy.

Nauka dziewczynki przebiegała bez zakłóceń. Kontynuowała pisanie planu, dobrze organizowała czas wolny, utrzymywała kontakty z koleżankami na Skype. Sprawiało jej to ogromną radość i z zapałem opowiadała o swojej aktywności.

Przygotowania do świąt zmierzały do takiej organizacji, aby jak najmniej odbiegały od minionych, tradycyjnych. Domownicy wspólnie przygotowywali ozdoby świąteczne, potrawy i koszyczek wielkanocny. Atmosfera zmieniła się, gdy Hania dowiedziała się, że nie zobaczy podczas świąt ukochanych Dziadków. Dziewczynka momentalnie posmutniała, przysłabła, przepadł jej dobry humor, a wraz z nim zapał do dalszych przygotowań. Na twarzy pojawił się gorzki grymas, a potem rozległ się krzyk rozpacz. Koniecznie chciała pojechać na wieś, by pobawić się ze zwierzątkami i spotkać ulubioną koleżankę Klarę, z którą od dawna nie miała kontaktu, nawet on-line. Nie pomogły tłumaczenia rodziców o obecnej sytuacji i związanych z nią ograniczeniach. Wizja świąt bez wyjazdu była nie do zaakceptowania. Hania zacisnęła mocno pięści i tupiąc nogami wybiegła z płaczem do swojego pokoju. Po chwili do pokoju weszła Mama, która usłyszała płacz córki: „Chcę jechać na wieś, do Dziadków. Jestem przecież zdrowa. Mam dość siedzenia w bloku, gdy na dworze jest ciepło”.

Zatroskana Mama chciała pomóc dziecku w opanowaniu silnych emocji. Kiedy podeszła do Hani, usłyszała jej przyspieszony oddech oraz spostrzegła dotychczas uśmiechnięte usta zamienione w podkówkę oraz mocno ściągnięte brwi. Powiedziała: „Rozumiem Cię córeczko, wiem jak bardzo zależało Ci na wyjeździe do Złotkowa, ale wierzę, że rozumiesz trudną sytuację, w jakiej się znajdujemy. Mam nadzieję, że wspólnie ją przetrwamy”.



Magdalena Skraińska

„Niespodzianka”

Mijają kolejne dni i tygodnie, a Hania nadal pozostaje w domu. Sytuacja ta nie zmienia się od momentu, kiedy ją poznaliśmy, jednak to nie oznacza, że jej życie jest monotonne czy też nudne. Pomimo czteroletniej różnicy wieku coraz poprawniej rozwija się relacja Hani z siostrą Julką, zdecydowanie częściej znajdują wspólny temat do rozmów, podejmują wspólne aktywności i spędzają razem czas wolny. Julka stała się bardziej opiekuńcza wobec siostry i pomaga jej podczas odrabiania lekcji, gdy jest taka potrzeba. Zaprasza ją do wspólnych zabaw i rzadziej traktuje ją jako młodszą, przeszkadzającą siostrę.

Kilka dni temu dziewczynki przeglądały wraz z rodzicami gazetę regionalną. Na jednej ze stron Mama spostrzegła ogłoszenie dotyczące konkursu dla rodzeństwa i z wielkim entuzjazmem czytała warunki przystąpienia do niego. Ku zdziwieniu rodziców dziewczynki zareagowały dość obojętnie, nie przejawiały zbytniego zainteresowania nim.

Dzisiaj, od samego rana siostry namawiały się, szeptały sobie coś do ucha, a rodzice całkowicie nie wiedzieli o co chodzi. Postanowili więc nie wtrącać się i nie dopytywać, zajęli się swoimi sprawami. Jak się okazało reakcja dziewczynek na ogłoszenie była celowa, chciały zrobić rodzicom niespodziankę. Julka jeszcze raz dokładnie przeczytała fragment dotyczący konkursu, a gdy wszystko było jasne i zrozumiałe, zaczęły działać.

Zarówno Hania, jak i Julka, miały wiele pomysłów i propozycji – obu dziewczynkom zależało na wyjątkowości ich pracy. Zgodnie współpracowały, biorąc pod uwagę swoje zdanie. Po rozmowach i namyśle zdecydowały, że ich pracę konkursową będzie stanowiła gra planszowa. Rozpoczęły od wyszukania dużego arkusza papieru, przygotowały flamastery, kredki, inne niezbędne przybory. Nie zabrakło także kolorowych naklejek i brokatów. Siostry podzieliły się pracą. Hania odpowiedzialna była za wykonanie ilustracji na planszy oraz sklejenie kostek i wykonanie pionków. Julka zaś za opisanie poszczególnych



Magdalena Skrańska

pól i opracowanie zasad gry. Zajęło im to niemal cały dzień. Tworzeniu gry towarzyszyło zniecierpliwienie i chęć szybkiego zaprezentowania gry rodzicom oraz wspólnego przetestowania.

Dziewczynki skończyły projekt tuż przed kolacją. Zmęczenie i głód widoczne były w zjadanych porcjach, wielkim apetycie i dokładkach. Nieoczekiwanie rodzice usłyszeli: „Mamy dla Was niespodziankę!”. Julka w podskokach pobiegła do pokoju Hani i z wielką dumą przyniosła ogromną planszę. Starannie rozłożyła ją na podłodze w salonie. Dziewczynki z uśmiechem na twarzy poinformowały rodziców, że chciałyby przystąpić do konkursu, o którym czytali kilka dni temu w gazecie. Hania wskazując na grę planszową, z wypiekami na twarzy oznajmiła „Oto nasze dzieło”.

Rodzice nie mieli pojęcia o tym, co od rana działo się w pokoju Hani. Zrobili wielkie oczy, w osłupieniu spoglądali to na siebie, to na córki. Mama usiadła wygodnie w fotelu, natomiast Tato przykucnął przy planszy. Poprosili, by Hania i Julka opowiedziały o szczegółach gry. Siostry zaprezentowały rodzicom efekt, opowiedziały także o przygotowaniach. Rodzice zachwycali się grą, a szczególnie jej zasadami, uznając je za ciekawe i pomysłowe. W opinii Mamy poszczególne pola dostarczą graczom wiele radości, humoru, a zadania do wykonania trzymają w napięciu. Ostatnie zdanie Taty Krzysztofa to „Niewątpliwie Wasza gra zapewni wiele pozytywnych wrażeń. Jest nietypowa i niepowtarzalna. Jesteśmy z Mamą bardzo z Was dumni”. Hania stojąc z boku, przysłuchując się wypowiedziom rodziców, a jednocześnie wiedząc, że nikt nie zwrócił uwagi na elementy gry wykonane przez nią poczuła się nieswojo i dziwnie. Momentalnie poczuła żal do siostry, a nawet złość, chociaż ta nie ponosiła żadnej winy. Rodzicom nie chciała wprost powiedzieć o wykonanych przez nią elementach gry. Odczuła brak zauważenia wkładu i trudu w wykonanie gry. Na twarzy dziewczynki pojawił się smutek i rozczarowanie, zmienił się jej radosny nastrój. Tłumacząc się, że jest zmęczona i potrzebuje odpoczynku, poszła do swojego pokoju.

Dopiero Julka wyjaśniła rodzicom co się wydarzyło...



Magdalena Skraińska

„Strzał w 10”

Hania w czasie długiego pobytu w domu coraz częściej tęskniła i odczuwała brak kontaktu z rówieśnikami, wychowawczynią i szkołą. Doznania te potęgowała obserwacja siostry i jej relacje z koleżankami. Julka nieustannie prowadziła rozmowy on-line, wykorzystywała kamerę video, pisała sms-y. Często też kontaktowała się z rówieśnikami telefonicznie. Najgorszy był fakt, że siostra uważała te formy za niewystarczające. Hania nie miała nawet takich możliwości, więc nie do końca rozumiała narzekania Julki.

Od dłuższego czasu zastanawiała się, co mogłaby zrobić, by zobaczyć swoich kolegów i koleżanki, porozmawiać z nimi, wymienić się doświadczeniami, opowiedzieć o formach aktywności, w czasie wolnym od szkoły. Bardzo tego potrzebowała, jednak trudno było znaleźć rozwiązanie, którego zorganizowaniu sama by podolała. Zdawała sobie sprawę, iż wymagało to znajomości technologii, której niestety nie posiadała.

Z niespodziewaną pomocą przyszła Pani Ania – psycholog szkolna, która przysłała wiadomość do rodziców proponując spotkania poszczególnym klasom w formie on-line. Gdy mama przekazała informację córce, ta długo nie mogła wyjść z zachwyty, promieniowała i wszystkim komunikowała swoją wielką radość.

Jak się okazało, w pierwszym spotkaniu wzięli udział tylko nieliczni uczniowie klasy, do której uczęszcza Hania. Dziewczynka mimo to była zadowolona z możliwości zobaczenia swoich rówieśników oraz wspólnej gry w ruletkę. Czekając na wyznaczenie przez Panią Anię kolejnego terminu, zastanawiała się, dlaczego inne osoby nie wzięły udziału w spotkaniu. Doszła do wniosku, że powodów mogło być wiele. Starła się wytłumaczyć sobie sytuację, przywołując potencjalne powody takie jak słaby Internet, brak dostępu do komputera czy też nieobecność rodziców w domu, którzy mogliby zainstalować odpowiedni program.

Nagle Hania przypomniała sobie o koledze Jasiu, który już przed ogłoszeniem



Magdalena Skraińska

epidemii nie uczęszczał do szkoły ze względu na odbyłą operację. Dziewczynka właściwie nie wiedziała jak jej kolega się czuł, jak dawał sobie radę z wyrównaniem zaległości ani też czy nie potrzebował wsparcia i pomocy. Obecna sytuacja i szybki jej rozwój oraz wiele zmian zaprzętnęły Hani całkowicie głowę. Odczuwała poczucie winy, miała żal do samej siebie, że zapomniała i nie zainteresowała się kolegą, który niewątpliwie byłby wdzięczny za wszelką formę kontaktu i zainteresowania z jej strony. Hania smuciła się tym zdarzeniem, tym bardziej, że Jaś jest jej bliskim sąsiadem. Przypomniała sobie, jak mama mówiła, że nie trzeba płakać „nad rozlanym mlekiem”, tylko zaczynać działać. Tak też postanowiła uczynić, szybko pobiegła do mamy, by opowiedzieć o swoich przemyśleniach i prosić ją o pomoc. Zdecydowały, że warto zacząć od wykonania telefonu do mamy Jasia i wyjaśnienia sytuacji. Podczas rozmowy dziewczynce bardzo zależało na przejęciu słuchawki i zamienieniu kilku słów z kolegą. Tak też się stało, a efektem było umówienie się na dłuższą rozmowę kolejnego dnia. Dzień dla Hani był pełen wrażeń, do tego stopnia, że wielokrotnie budziła się w nocy, myślała i przeżywała to, co się wydarzyło. Nieustannie zbliżał się czas rozmowy z Jasiem. Dziewczynka wygodnie usiadła w swoim pokoju. Pytała Jasia o samopoczucie, stan jego zdrowia, jak mijał mu czas w domu itp. Wielokrotnie komunikowała swoją niezręczność w związku z sytuacją, na co Jaś odpowiadał, by się nie przejmowała i zapewniał ją, iż nic się nie stało. Bardzo cieszył się z kontaktu nawiązanego przez Hanię. Dziewczynka oferowała swoją pomoc w nadrobieniu treści programowych z dni, które chłopiec opuścił w szkole. Umówili się, iż mama Hani idąc do pracy będzie zawieszała na klamce mieszkania Jasia reklamówkę z odpowiednimi zeszytami i ćwiczeniami. Poza edukacją Hania namówiła swojego kolegę, by dołączył do grupy on-line, zachęcając i opowiadając o ostatnim spotkaniu. Kiedy inne dzieci dowiedziały się o udziale Jasia, poznały działania Hani, były jej bardzo wdzięczne oraz cieszyły się z obecności kolegi. Dzięki jej pomocy, Jaś błyskawicznie nadrobił zaległości, a kontakt z grupą klasową dostarczył mu moc pozytywnych wrażeń i emocji – optymizmu, wiary we własne siły i w dobro innych. Działania Hani okazały się niezwykle ważne w powrocie Jasia do pełni zdrowia. Był to strzał w 10!



Magdalena Skraińska

„Piękno przyrody widziane oczami Hani”

Hania wraz z rodzicami i siostrą Julką wybrała się na niedzielny odpoczynek, na działkę za miasto. Od dłuższego czasu dziewczynka wspominała o kielbasce z grilla, przypominając sobie jej smak i unoszący się zapach. Była szczęśliwa na myśl o zbliżającym się wyjeździe. Intensywnie pomagała w przygotowywaniu posiłków, nadziewała szaszłyki i pakowała niezbędne produkty spożywcze. W torbie nie zabrakło ketchupu, musztardy, kielbasy ani chleba. Zadbana także o zabranie gier planszowych, badmintonu oraz aparatu fotograficznego. Od pewnego czasu fotografia jest Hani pasją. Podróż minęła bardzo szybko, ponieważ był to czas spędzony w przyjemnej atmosferze. Wszyscy członkowie rodziny cieszyli się ze wspólnej wyprawy.

Po przybyciu na miejsce Hania nie mogła wyjść z zachwytu, patrząc na piękno przyrody, a jej oczy były pełne niedowierzania na widok pąków na drzewach, które otaczały ją z każdej strony. Działka nabrała kolorów, dało się zauważyć pięknie zieleniącą się trawę oraz kwitnące drzewka owocowe. Dziewczynka szybko pobiegła do samochodu, wzięła aparat fotograficzny i przystąpiła do uwieczniania uroków przyrody. Wrażenie na Hani zrobił także śpiew ptaszków, w który wstuchiwała się z uwagą. Jej zadumę i zachwyt przerwało wołanie mamy: „Haniu, Haniu, potrzebuję Twojej pomocy”. Dziewczynce żal było opuszczać urocze miejsce, lecz udała się do mamy. Wszyscy zaangażowali się w przygotowywanie posiłku, gdyż głód coraz bardziej doskwierał. Rodzina wspólnie zmieniła plany i zamiast grilla rozpałała ognisko. Mama przygotowywała mięso, a tato odpowiedzialny był za rozpalenie ognia. Znalazł jednak i zadanie dla córek, zaangażował je w zbieranie niezbędnych patyczków.



Agata Skoczylas

Hania wraz z Julką udały się do pobliskiego lasu, by pomóc tacie zbierać chrust. Każda z nich miała wiklinowy koszyk, do którego wrzucała zdobycze. Uwijały się jak tylko mogły. Chodząc po lesie, trafiły na piękną polankę. Na chwilę zapomniały o swoim zadaniu do wykonania. Uwagę ich odwrócił dywan usłany cudownie kwitnącymi, białymi zawilcami, wśród których znalazło się kilkanaście czarujących swoim zapachem fiołków. Niespodziewanie, oczom Hani ukazała się mała sarenka, a tuż obok niej kicający zajaczek. Dziewczynka po cichutku zawołała Julkę, by podzielić się z nią swoim odkryciem. Obie siostry stały jak zaczarowane przyglądając się pozującym zwierzątkom. Mimo, że w brzuchu coraz bardziej burczało, nie miały ochoty wracać na działkę. Po kilku minutach sarenka uciekła, a zajaczek pokicał dalej. Dziewczynki popatrzyły na siebie, na swoje koszyki i jednogłośnie stwierdziły „Ojej, nasze kosze są niemal puste ...”. W drodze powrotnej weszły głębiej w las i szybko napęłniły koszyki po same brzegi. Gdy były blisko domu, usłyszały pełen niepokoju głos taty: „Dzieci kochane, gdzie byłyście tyle czasu?”. Dziewczynki, jedna przez drugą opowiadały rodzicom swoją leśną przygodę. Hania najbardziej żałowała, że nie miała ze sobą aparatu. Rodzina usiadła do wspólnego posiłku. Potem nadszedł czas odpoczynku, Hania zaproponowała jedną z przywiezionych gier planszowych. Zabawa dostarczyła wiele radości, była okazją do przedłużenia wspólnie spędzanego czasu.



Agata Skoczylas

„1-2-3-start”

Hania z siostrą Julką oraz rodzicami miło spędzała czas na świeżym powietrzu, grając we wspólnie wybraną grę planszową. Było to „Grzybobranie”. Przygotowania do gry przebiegały zgodnie.

Na trawie wśród kwitnących stokrotek został rozłożony kolorowy, mięciutki koc, na którym wygodnie usiadła cała rodzina. Na środku postawiono malutki stolik, a na nim rozłożono planszę do gry. Początkowo, każdy gracz dostał od Hani koszyczek w wybranym przez siebie kolorze, do którego zbierał grzybki umieszczone na niektórych polach planszy. Gra polegała na poruszaniu się zgodnie z zaznaczonym kierunkiem oraz liczbą oczek wyrzuconych na kostce. Gracz stając na polu z grzybkiem decydował, czy zabiera go do swojego koszyczka w zależności od grupy, do której należy – jadalnej czy trującej. Hania jako najmłodszy gracz, rozpoczęła rozgrywkę. Dopisywało jej szczęście, gdyż za pierwszym razem wyrzuciła sześć oczek i stanęła na polu z prawdziwkim, który bardzo szybko wrzuciła do swojego koszyczka. Oznajmiła to donośnym okrzykiem „Hurra! Hurra! Zdobyłam pierwszego grzybka”. Na twarzy Hani pojawił się szczery uśmiech. Przyszła też kolej na Julkę, która wyrzuciła nieco mniej oczek i nie udało jej się zabrać grzybka do koszyczka. Mimo to, sprawnie przekazała kostkę mamie, ta zaś kolejno tacie.



Magdalena Skraińska

Szybko zaczęła się druga runda. Hania nadal szczęśliwie wyrzucała kostką i zbierała grzybki. Niestety, Julka nieco posmutniała, ponieważ ponownie nie udało jej się uzupełnić koszyczka. W jednej z kolejnych rund Julka powiedziała „Hmmm, nie podoba mi się ta gra, nie będę już grała”. Młodsza siostra przekonała Julkę, by została w rozgrywce do końca, docierając do polanki. Nagle pojawiła się niespodziewana reakcja Julki, która z nerwami rzuciła pionkami i kostką oraz rozrzuciła grzybki po trawie. Zareagowała na to mama i powiedziała „Wydaje mi się, że Twoje zachowanie spowodowane jest brakiem grzybków w koszyczku”. Julka zmarszczyła brwi, jej twarz poczerwieniała i pobiegła prosto do letniskowego domku. Hania zostawiła grę i pobiegła za siostrą, lecz usłyszała „Zawsze tylko Ty wygrywasz, mnie nigdy się nie udaje!”.

Hania wykazała się dużym zrozumieniem dla zaistniałej sytuacji i dojrzałością mówiąc: „Przykro mi, że nie zdobyłaś grzybka, ale chętnie podzielę się z Tobą swoimi”. Siostra powiedziała Julce, że gra jest okazją do przyjemnie spędzonego czasu w gronie rodziny. Podkreślała, że nie zawsze najważniejsza jest wygrana, lecz radość bycia razem. Przypomniała ostatnią grę, w której zwyciężyła Julka i zapytała, czy pamięta jej reakcję. Dziewczynka pokiwała głową mówiąc „Tak, tak, pamiętam, podałaś mi rękę i pogratulowałaś zwycięstwa”. Julka przeprosiła siostrę za swoje zachowanie i okazała jej wdzięczność tuląc ją do siebie. Wspólnie doszły do wniosku, iż wrócą na dwór i zaproszą rodziców do ponownej rundy. Z podziwem rodzice przysłuchiwali się docierającej do nich rozmowie córek. Byli z nich bardzo dumni.

„Idą święta – magiczny i świąteczny czas”

Pewnego grudniowego, zimowego i mroźnego dnia Hania rozpoczęła przygotowania do zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia. Dziewczynka przy pomocy rodziców oraz starszej siostry Julki własnoręcznie wykonywała ozdoby na choinkę. Zrobiła piękne, kolorowe bombki, wielobarwny tańcuch oraz ślicznego, śnieżnobiałego aniołka. W domu Hani panował świąteczny klimat, z grającymi w tle kolędami, które dziewczynka nieśmiało i po cichutku nuciła. W tym roku, nieco inaczej niż w poprzednich latach, w domu Państwa Pospieszalskich miała stanąć żywa choinka o intensywnym leśnym zapachu. Za jej zakup odpowiedzialny był tato, który z samego rana udał się na pobliski targ. Jak się okazało, wybór spośród wielu drzewek nie był wcale taki prosty, jakby się mogło wydawać. Pan Kamil ku zaskoczeniu domowników przyjechał ze srebrzystym świerkiem. Oczy Hani szeroko otworzyły się ze zdumienia oraz rozbrzmiał radosny okrzyk: – „Tatusiu, jaka piękna. Mamo, Julko, szybko przyjdźcie zobaczyć nasze drzewko! Spójrzcie, jakie jest śliczne”. Hania natychmiast przystąpiła do ubierania choinki. Rozpoczęła od założenia kolorowych, grających światełek. Nadszedł upragniony moment przystrajania drzewka własnoręcznymi ozdobami. Dopelnieniem całości, była posypana brokatem gwiazda, zrobiona na szydełku przez babcię Teodorę. Dziewczynka patrząc na choinkę czuła zadowolenie i dumę. Po udekorowaniu choinki nadszedł czas na pieczenie pierniczków. Dzień wcześniej Hania wraz z mamą Kasią zrobiły zakupy: lukier, posypki, perełki i wiele innych ozdób do dekoracji pierniczków. Mama Hani przygotowywała ciasto, natomiast dziewczynka wykrawała z niego ciasteczka w kształcie bałwanka, Mikołaja, dzwoneczka i choinki. Nagle stało się coś niebywałego – Hania zobaczyła jak jej mama staje się coraz bledsza i stopniowo osuwa się na blat regału. Mała bohaterka poczuła, jak serce mocno jej bije i ze strachem w głosie zapytała – „Mamo, mamo, co się dzieje?”, po czym szybko, nie czekając na odpowiedź, pobiegła do drugiego pokoju po tatę. Wróciła z nim do kuchni i bardzo szybko wspólnie zaopiekowali się mamą. Hania przygotowała szklankę wody, a tato szeroko otworzył kuchenne okno. Wówczas mama poczuła się nieco lepiej i zapewniła córkę, że nic się



Magdalena Skraińska

złego nie dzieje. Przyznała, że zakręciło jej się w głowie, zaś tato odrzekł, że nie można bagatelizować tego zdarzenia i wezwał pogotowie ratunkowe. Dziewczynka zupełnie nie rozumiała tego, co się dzieje, jej strach nasilał się, aż na jej małej twarzyczce pojawiły się wypieki. Hania niespodziewanie poczuła dotyk babci, która przyjechała przed przyjazdem karetki, by zająć się wnuczkami. Jej obecność sprawiła, że zdenerwowanie Hani przerodziło się w spokój, a dzięki wspólnej zabawie z siostrą Julką dziewczynka na chwilę zapomniała o wcześniejszym incydencie. Hania tęskniła za rodzicami i wielokrotnie dopytywała, kiedy wrócą. Często wyglądała za okno, nasłuchiwała nadjeżdżającego samochodu, lecz rodziców nadal nie było. Na dworze robiło się coraz ciemniej, zbliżała się pora snu, a dziewczynka nieustannie oczekiwała. Jej oczka były coraz mniejsze, stawała się coraz bardziej senna, a gdy była już w piżamce usłyszała z przedpokoju zbliżające się kroki. Gdy w drzwiach ujrzała samego tatę bardzo posmutniała. Tato wytłumaczył córce, że mama musi zostać kilka dni w szpitalu na obserwację oraz badania i niebawem powróci do domu. Zabrał Hanię do jej pokoju i przeczytał bajkę na dobranoc. Dziewczynka zasnęła. Hania nowy dzień powitała w dobrym nastroju, dopytując o dalsze przygotowania do świąt. Cała rodzina Pospieszalskich żyła w napięciu i niepewności oczekując na wyniki badań mamy, ale starali się kontynuować rozpoczęte przygotowania. Nagle ostatnie porządki przerwał rozbrzmiewający dzwonek w telefonie taty. – „Dzwonią ze szpitala” – powiedział. Nastąpiła chwilowa cisza, a każdy przysłuchiwał się prowadzonej rozmowie. Lekarz poinformował, że pacjentka czuje się dobrze i zostanie dzisiaj wypisana ze szpitala. Po dobrej wiadomości dziewczynkę ogarnęła radość i spontanicznie rzuciła się na szyję taty. On zaś przytulił swoje córki, a następnie udał się po żonę do szpitala. Hania z niecierpliwością oczekiwała na powrót rodziców, przygotowując dla mamy niespodziankę. Dziewczynka była tak podekscytowana, a jednocześnie zmęczona, że zasnęła. Gdy obudziła się, tuż przy swoim łóżku zobaczyła uśmiechniętą twarz mamy. Rozpromieniona Hania wstała i szybko zaczęła nakrywać do stołu. Nadszedł czas Wigilii, a gdy zabłyśła pierwsza gwiazdka na niebie, wszyscy wspólnie usiedli do wieczerzy. Po wspólnej



Magdalena Skraińska

modlitwie, członkowie rodziny przystąpili do dzielenia się opłatkiem, składania sobie najlepszych życzeń i śpiewania kolęd. Następnie tato, jako głowa rodziny, wstał i dostojnie powiedział: – „Mamy dla Was niespodziankę”. Wszystkie oczy momentalnie zostały skierowane na tatę Hani. – „Tato, co to za niespodzianka?” – niecierpliwiła się Hania. Już mówię – odrzekł. – „Dziewczynki, będziecie miały brata, a wy mamó i tato ponownie zostaniecie dziadkami”. Hania zadrżała z wrażenia, przytuliła się do mamy i powiedziała: – „To najpiękniejszy świąteczny prezent. Dziękuję!” Po cudownej nowinie, babcia spoglądając na choinkę, skinieniem głowy wskazała wnuczkom na czekające prezenty. Dziewczynki z zaciekawieniem podnosiły paczki i wręczały je domownikom. Wszyscy byli zadowoleni z otrzymanych drobiazgów, lecz jednogłośnie uznali, że najlepszym tegorocznym prezentem jest oczekiwanie na maleństwo. Niesamowita historia Państwa Pospieszalskich dostarczyła wielu wzruszeń, radości i zadowolenia.



Magdalena Satek

„Oczekiwanie na zimę”

Hania z utęsknieniem czekała na zbliżające się ferie zimowe. Podczas ostatniej zimy nauczyła się jazdy na łyżwach oraz na nartach. Bardzo jej się to podobało i także teraz chciała kontynuować naukę. Niestety tegoroczne ferie zapowiadały się inaczej niż ubiegłe, ponieważ długoterminowa prognoza nie wskazywała na warunki sprzyjające uprawianiu sportów zimowych. Ponadto czas pandemii i wielu ograniczeń, zamkniętych hoteli, lodowisk, stoków narciarskich, nie pozwolił Hani w pełni realizować jej planów. Dziewczynka nie zniechęciła się obostrzeniami i wierzyła w możliwe pozytywne zmiany. Dodatkowo wykazała się ogromną pomysłowością i kreatywnością, dotyczącą spędzania wolnego czasu, gdyż wszystko miała skrupulatnie zaplanowane. Systematycznie oglądała prognozę pogody i z niecierpliwością oczekiwała na mróz i opady śniegu. Pewnej nocy podwórko pokryło się śnieżnym puchem, a srogi mróz malowniczo oszronił wszystkie drzewa. Mama Hani, wiedząc jak bardzo córka czeka na pierwsze oznaki zimy, postanowiła jak najszybciej przekazać jej dobrą wiadomość. Udała się do pokoju dziewczynki, delikatnie chwyciła ją za ramię i do ucha wyszeptała: – „Haniu, za oknem jest biała zima”, na co dziewczynka zaspanym głosem odpowiedziała: - „Wczoraj w wiadomościach nie mówili o opadach”, po czym przekręciła się na drugi bok i ponownie smacznie zasnęła. Mama po cichutku wyszła z pokoju i zeszła do kuchni przygotować śniadanie dla dzieci. Co chwilę zerknęła przez okno i zachwycała się zimowym krajobrazem. Nagle ciszę przerwał radosny okrzyk dziewczynki: – „Mamusi, mamusi, wyjrzyj przez okno i zobacz ile napadało śniegu! Nareszcie mogę iść na sanki i ulepić bałwana”. Hania szybko zbiegła z góry i zjadła przygotowane śniadanie. Po porannej toalecie ciepło się ubrała i wraz z siostrą Julką poszła na dwór. Na widok spadających śnieżynek i śniegu pod nogami, Hania poczuła potrzebę działania. zaproponowała Julce wspólną zabawę – ulepienie bałwana. Towarzyszyły im pozytywne emocje, były szczęśliwe i zadowolone. Tato wykonujący swoje prace w garażu nieustannie słyszał chichot i z ukrycia obserwował zgodne działanie swoich córek. Były tak bardzo pochłonięte zabawą, że zapomniały o obiedzie, na który wielokrotnie wołała je mama.



Magdalena Satek

Gdy utoczyły kule, poprosiły tatę o pomoc w nałożeniu jednej na drugą oraz przygotowaniu niezbędnych elementów do wykończenia bałwana. Po ciężkiej pracy był gotowy i dostojnie stał przy kuchennym oknie. Jego nos wykonany był z marchewki, oczy i guziki z węgielków, a jego głowę przyodzabiał czerwony garnek, który przywozła babcia Teodora. Ostatnim elementem była miotłka, którą tata przyniósł z garażu i wbił w śnieżną kulę. Dziewczynki z zadowoleniem i dumą patrzyły na bałwana, którego nazwały „Bieluch”. Dzień ferii spędziły bardzo aktywnie, a kiedy wróciły do domu poczuły głód i zmęczenie. Zjadły ciepły posiłek i poczuły senność. Pospiesznie udały się na górę do swoich pokoi i szybko zasnęły z wypiekami na twarzach. Kolejnego dnia dziewczynki wstały bardzo wcześnie, samodzielnie przygotowały śniadanie – ulubione płatki na mleku, pospiesznie się ubrały i wybiegły na dwór. Siostry otrzymały pod choinkę jabłuszko do zjeżdżania po śniegu, postanowiły więc usypać górkę, by móc z niej zjeżdżać. Swoją myśl realizowały z koleżankami z sąsiedztwa. Okazało się, że śniegu na podwórku jest zbyt mało, aby usypać górkę do zjeżdżania. Hania wpadła na genialny pomysł, aby wykorzystać zabawkową taczkę oraz szpadek i przywozić na powtórko śnieg od sąsiadów. Dziewczynki pracowały jak małe mróweczki, a mama z ogromnym podziwem i niedowierzaniem patrzyła na poczynania córek i ich koleżanek. Po kilku godzinach górka była gotowa. Nadszedł czas na przerwę. Hania wraz z siostrą została zaproszona na obiad do domu koleżanek. Tam wspólnie zjadły gorący rosół i nuggetsy z frytkami, a na deser czekoladowy budyń. Po obiedzie i odpoczynku dziewczynki ponownie wyszły na dwór. Od razu zobaczyły tatę, który pochwalił pomysł usypania góry i zaproponował oświetlenie prywatnego stoku narciarskiego. W niedługim czasie stok został oświetlony, a dziewczynki do późnej godziny wieczornej czerpały radość ze zjeżdżania. Rozbrzmiewały okrzyki: „Z góry na pazurki”, „Raz – dwa – trzy – jedziesz Ty” i wiele innych. Dziewczynkom z każdą chwilą coraz bardziej opadały siły i zaczęły dokuczliwie odczuwać zimno. Pełne entuzjazmu i planów na kolejny dzień, poszły do domu.

Kolejne dni, przyniosły nowe pomysły. Tym razem do wspólnego działania włączył się tato koleżanek. Wykazał się ogromną kreatywnością i przygotował lodowisko. Hania zapytała Pana Krzysztofa jak długo muszą czekać na tafle lodu, ponieważ chciała założyć łyżwy i kręcić piruety. Odpowiedział: – „Jeśli w nocy będzie poniżej 10 stopni Celsjusza to na pewno jutro pojeździe”. W nocy temperatura spadła do -15 stopni Celsjusza i rano lodowisko było gotowe. Dziewczynki przygotowały swoje łyżwy i zaczęły kolejną przygodę. Jak się okazało, wcale nie było tak łatwo, zdarzyło się kilka upadków, zanim nabrały ponownej perfekcji w jeździe. Zupełnie się tym nie przejmowały, wręcz przeciwnie, dostarczyło im to wiele radości. Dziewczynki śpiewały swoje ulubione piosenki, a w rytm melodii poruszały się po lodzie. Hania wraz z Julką i koleżankami każdy kolejny dzień spędzały aktywnie, korzystając z wymarzonej zimowej aury. Ich pomysłowość z dnia na dzień rozwijała się, a każdą kolejną aktywnością jeszcze bardziej niż poprzednio zaskakiwały swoich rodziców. Hania bardzo pozytywnie wspomina spędzony czas, gdyż dobra zabawa i radość okazały się najważniejsze. Zachęca wszystkie dzieci, aby nie zapomniały o sportach na świeżym powietrzu, spotkaniach i zabawach z kolegami i koleżankami oraz rozwijaniu swojej wyobraźni. Dziewczynki przez okres ferii zapomniały o telefonach, komputerach, tabletach, zrezygnowały nawet z oglądania bajek. Hania zachęca, aby ograniczać czas spędzany przed multimediami. Okazuje się, że czas pandemii i ograniczeń można wykorzystać w różnorodny i przyjemny sposób. W aktywności dzieci zaangażowali się również ich rodzice, wzmacniając relacje rodzinne.

DROGA CZYTELNICZKO! DROGI CZYTELNIKU!

Po przeczytaniu wszystkich opowiadań
z serii „Kraina Emocji” spróbuj
rozwiązać poniższe ćwiczenia



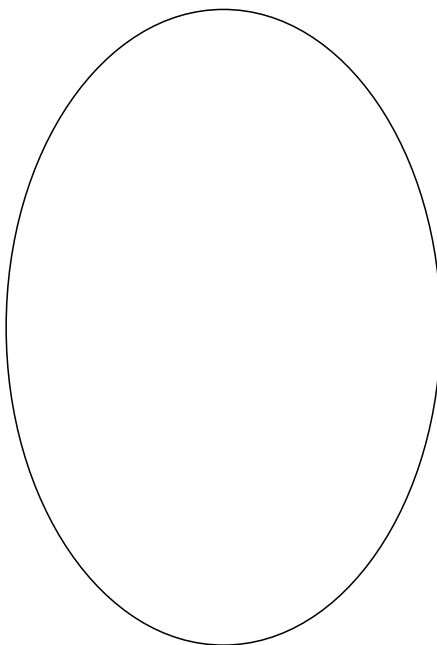
Ćwiczenie 1

Zamknij oczy i spróbuj wyobrazić sobie dziewczynkę Hanię. Gdy będziesz gotowa/y otwórz oczy i zacznij rysować portret głównej bohaterki. Następnie uzupełnij zdania w chmurkach.

TO JEST HANIA

Czuje ...

Cieszy się z ...

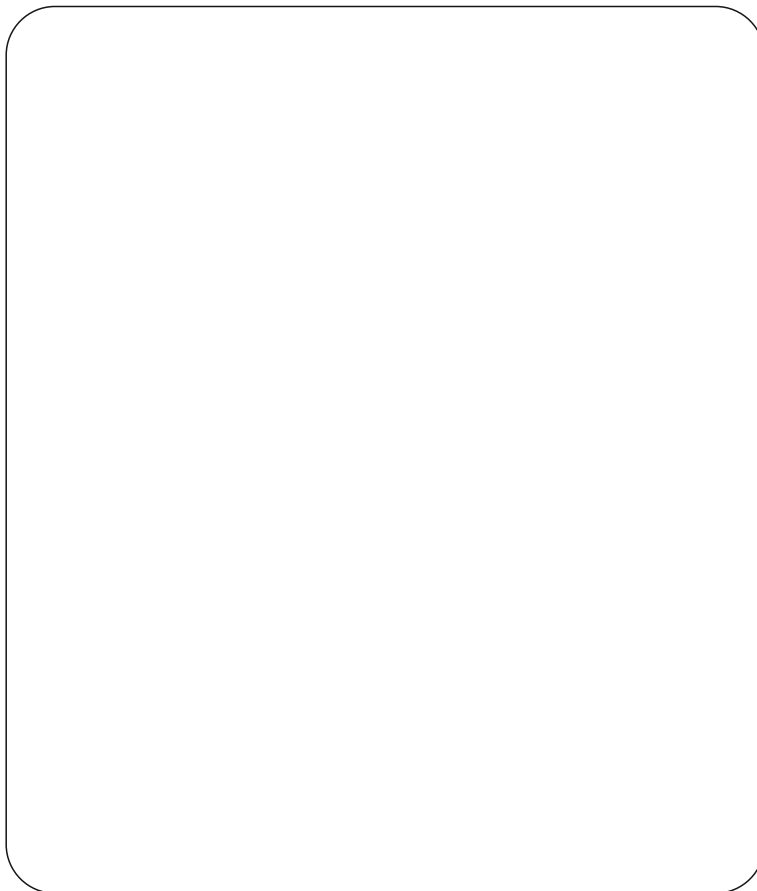


Tęskni ...



Ćwiczenie 2

Ulubione zajęcia Hani. Stwórz plakat z aktywnościami, które podejmowała Hania.





Ćwiczenie 3

Spróbuj napisać list do Hani, w którym na przykład opowiesz jej o sytuacji z przeczytanych opowiadań, która najbardziej Cię zaintrygowała, wzruszyła i pozostała w Twojej pamięci. Napisz co tylko zechcesz, wierzę w Twoją pomysłowość i kreatywność. Przystąp do dzieła 😊

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for writing the letter to Hani.



Ćwiczenie 4

Rozszyfruj ukryte emocje i uczucia.

ŚRAODĆ	
ŁŚOZĆ	
CRHTAS	
MKTUSE	
SEZINERUWZ	
AUDM	
KLĘ	
ĆNŚIEONWPE	
EZASINKOEZC	
EPIRZERNEŻA	
JS PÓKO	
ERCOAROWANIZ	
DTSYW	
DIZIEWEINZ	
ĆZRDOZŚA	



Ćwiczenie 5
Rozwiąż krzyżówkę.

1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

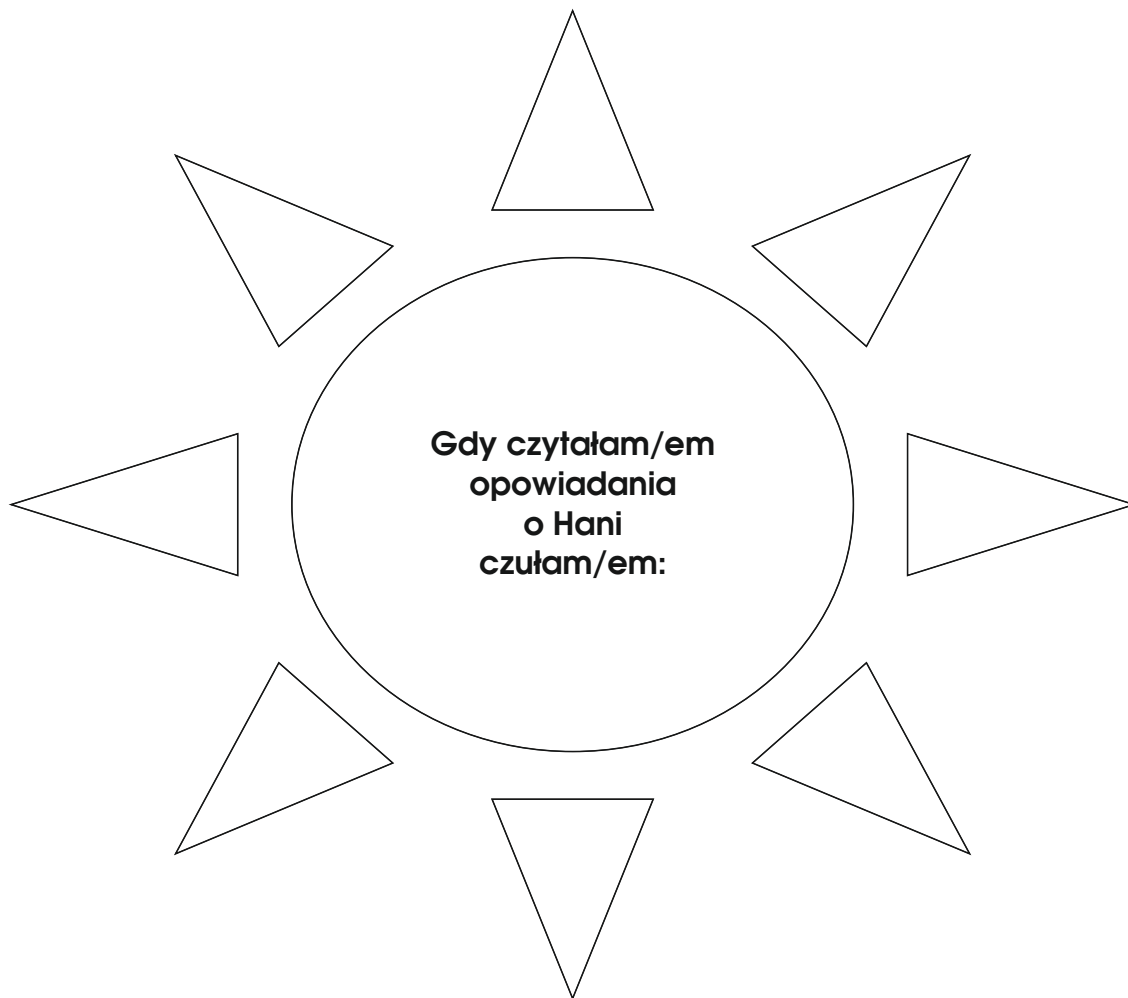


1. Jak ma na imię ulubiona koleżanka Hani, z którą chciała spotkać się podczas wyjazdu na wieś do dziadków?
2. Co dziewczynki przygotowały na konkurs ogłoszony w gazecie regionalnej? *Odpowiedź powinna być w tym przypadku w mianowniku.*
3. Pasja Hani wykonywana z wykorzystaniem aparatu to
4. Dziewczynka o imieniu Julka to Hani.
5. Jak miała na imię Pani psycholog?
6. Jak Hania miała na nazwisko?
7. Co sprawiło Julce przykrość podczas gry planszowej „Grzybobranie”?
8. Wiadomość o oczekiwaniu na małżeństwo wywołała miłą
9. W jakiej miejscowości mieszkali dziadkowie Hani?
10. Co czuła Hania, gdy jej mamę zabrano pogotowie ratunkowe?
11. Komu Hania pomogła w nadrobieniu zaległości szkolnych?
Odpowiedź powinna być w tym przypadku w mianowniku.
12. Gdy na niebie zabłyśła pierwsza rodzina usiadła do wieczerzy.



Ćwiczenie 6

W promyki słoneczka wpisz bądź narysuj emocje, które towarzyszyły Ci podczas poznawania losów Hani.



**Świetnie dałaś/eś sobie radę.
Gratuluję! 😊**

Ilustracje:

Aleksandra Bartoszek - Zespół Szkół im. ks. A. Kwiatkowskiego w Bychawie

Magdalena Satek - Zespół Szkół im. ks. A. Kwiatkowskiego w Bychawie

Agata Skoczylas - Zespół Szkół im. ks. A. Kwiatkowskiego w Bychawie

Magdalena Skraińska - Zespół Szkół im. M. Kopernika w Bełżycach

Julia Walczak - Zespół Szkół im. ks. A. Kwiatkowskiego w Bychawie

Okładka:

Magdalena Skraińska - Zespół Szkół im. M. Kopernika w Bełżycach

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7 w Lublinie
ul. Okopowa 5, 20-022 Lublin
tel. 81 532 80 78
e-mail: ppp7wlublinie@powiat.lublin.pl

