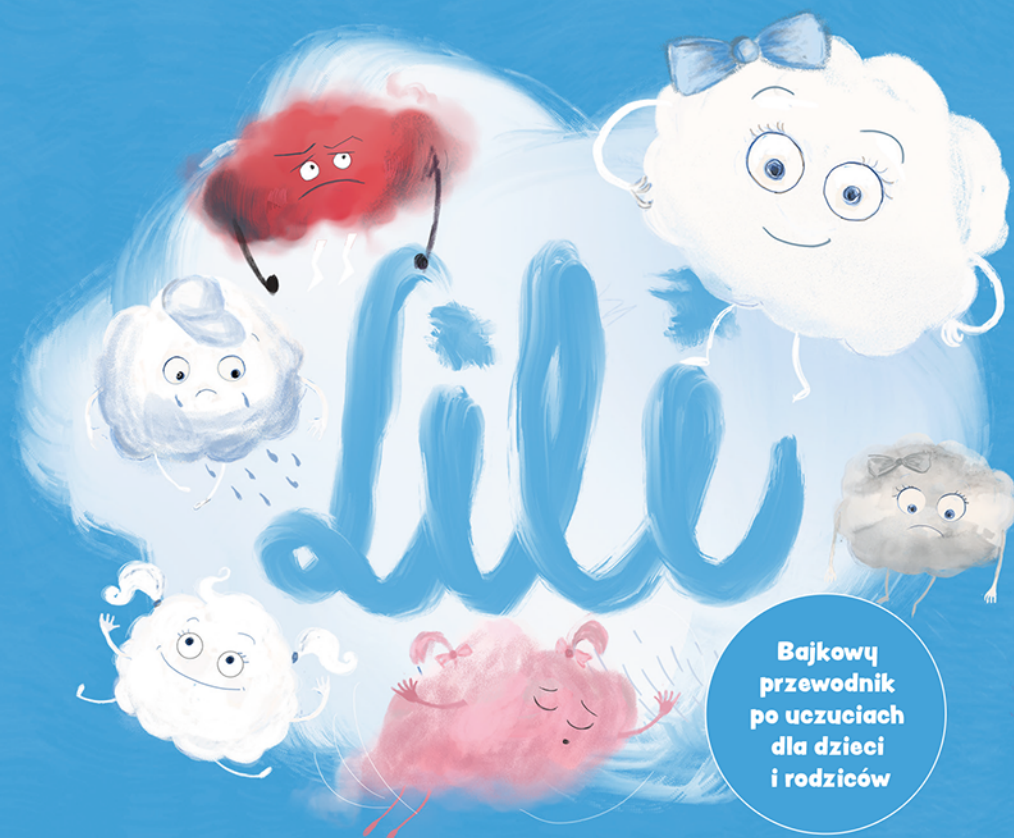


AGATA ORZECZOWSKA



MAŁA CHMURKA I JEJ  
WIELKIE  
EMOCJE

Tekst: Agata Orzechowska  
Ilustracje: Paulina Wojciechowska

Opieka redakcyjna: Magdalena Dragon-Philipczyk  
Skład: Magdalena Alszer  
Korekta: Marysia Bernaciak-Kałamaryz, Elżbieta Woźniak

Text copyright © Agata Orzechowska 2024  
Illustrations copyright © Paulina Wojciechowska 2024

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wydanie I

ISBN 978-83-289-1406-3

Helion S.A.  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 2309863  
e-mail: [czytalisek@helion.pl](mailto:czytalisek@helion.pl)  
[www.czytalisek.pl](http://www.czytalisek.pl)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# **CZĘŚĆ 1**

## **DLA DUŻYCH /4**

**WSTĘP /6**

**KRÓTKI PRZEWODNIK /8**

**ZŁOŚĆ /12**

**OBRZYDZENIE /16**

**SMUTEK /20**

**RADOŚĆ /24**

**CIEKAWOŚĆ /28**

# **CZĘŚĆ 2**

## **DLA MAŁYCH /33**

**BAJKA /34**

**ZAKOŃCZENIE /82**

# WSTĘP

**KTO NIGDY NIE BYŁ DZIECKIEM,  
NIE MOŻE STAĆ SIĘ DOROSŁYM.**

**Charles Chaplin**

**DRODZY RODZICE, DZIADKOWIE,  
OPIEKUNOWIE, NAUCZYCIELE,  
TERAPEUCI I WSZYSCY,  
KTÓRZY JESTEŚCIE BLISKO DZIECI,**

oddaję w Wasze ręce tę niewielką książeczkę w skromnej nadziei, że pomoże małym ludziom poznać i oswoić emocje.

Praca z dziećmi jest odpowiedzialna. Mamy obowiązek moralny i społeczny pomagać im poznawać i tworzyć własne życie. Mały człowiek dopiero uczy się świata, może być zagubiony i potrzebuje naszej pomocy.

Emocje są obecne w naszym życiu od dnia narodzin i dotyczą każdej jego sfery, dlatego edukacja emocjonalna od najmłodszych lat jest niezwykle ważna.

Zdolności związane z rozpoznawaniem emocji, ich nazywaniem i zarządzaniem nimi mają wielki wpływ na funkcjonowanie człowieka, a akceptacja wszystkich emocji i podarowanie dzieciom przestrzeni na ich wyrażanie (z szacunkiem do siebie i innych) oraz przeżywanie to wspaniały prezent, który możemy im dać.



# ZŁOŚĆ

## **ZŁOŚĆ NALEŻY DO EMOCJI, KTÓRE TRUDNO KONTROLOWAĆ.**

Przede wszystkim pamiętaj, że ignorowanie tego, co czuje Twoje dziecko, lub zaprzeczanie jego uczuciom spowoduje dalsze zdenerwowanie. Dziecko nie rozumie, co się z nim dzieje — serce bije szybciej, oddech przyspiesza, zęby się zaciskają, a ciało napina. Nie wie, co zrobić, by rozładować napięcie. Dlatego krzyczy, płacze, wije się na ziemi, czasem nawet rzuca zabawkami lub bije inne dzieci. Złość często pojawia się wtedy, gdy jakaś potrzeba, bezpieczeństwa lub szacunku, nie jest zaspokojona. Złość bywa pożyteczna, może motywować do zmiany, do obrony siebie i innych. Problemem nie jest to, że dziecko się złości, tylko to, jak tę złość manifestuje. To do nas należy nauczanie dzieci regulowania emocji w sposób akceptowalny społecznie.

## **POZWÓL DZIECKU WYRZUCIĆ Z SIEBIE TĘ EMOCJĘ,**

ale pamiętaj, że akceptacja emocji nie oznacza zgody na każde powodowane nią zachowanie.

## **CO MOŻNA ZROBIĆ, GDY DZIECKO MA NAPAD ZŁOŚCI?**

- Przede wszystkim zachowaj spokój.
- Nie walcz z dzieckiem.
- Bądź konsekwentna/konsekwentny.
- Zaproponuj rozwiązanie.
- Gdy dziecko się uspokoi, poświęć chwilę na rozmowę z nim.



Lili słuchała, słuchała i nawet  
nie zwróciła uwagi na to, co się z nią dzieje.  
Poczuła tylko, że drży jej brzuszek i trochę jakby boli.  
Odpłynęła kawałek i zauważyła jeszcze,  
że drżą jej ręce i boli ją głowa.  
I w ogóle chciało jej się płakać...





Zrozumiała, że czuje gniew. Jest zła.  
Zdenerwowała się, bo nie lubi, kiedy ktoś się kłóci.





Spojrzała w dół i zobaczyła  
w odbiciu stawu, że jest cała czarna!  
Zauważyła też małego jeżyka  
patrzącego ze smutkiem w górę. Prosto na nią.



The background of the page is a watercolor illustration of a pond. In the top right, a white daisy-like flower with a yellow center is partially visible. Below it, several large green lily pads float on the water. A dark, elongated seed pod or bud is in the bottom right corner. The water is depicted with various shades of green and blue, with some darker, textured patches. Scattered throughout the water are numerous small, round, yellowish-green seeds or pollen grains. The overall style is soft and painterly.

„Dlaczego jest smutny?”, pomyślała.  
I zrozumiała! Skoro ona jest czarna, a nie biała,  
to on się boi, że będzie deszcz. Albo burza!  
— Ojej! Było blisko... — powiedziała cichutko Lili.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

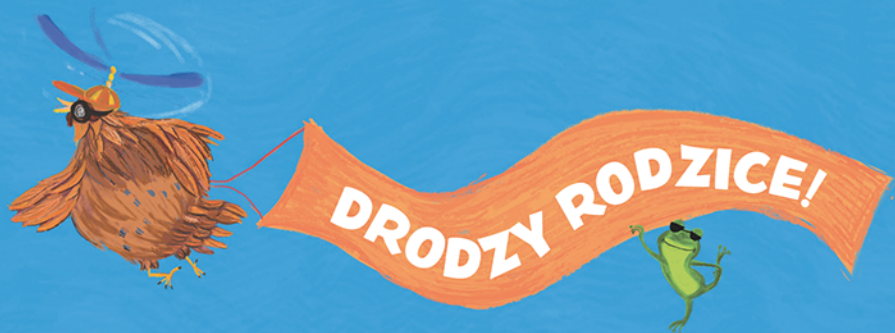
Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 





**Ta książeczka nie jest tylko bajką. Jest też poradnikiem, a także miejscem na twórczą ekspresję Waszego dziecka. To przewodnik po podstawowych emocjach, nad którymi będziecie mogli razem pracować.**

**Radość, ciekawość, ale także smutek, złość,  
a nawet obrzydzenie – znacie je?**

To są emocje Waszego dziecka i jest czymś zupełnie naturalnym, że je odczuwa. Pewnie zdarza mu się, że ich nie rozumie, czasem może nie bardzo potrafi sobie z nimi poradzić — śmieje się do rozpuku w poważnej sytuacji, płacze nie wiadomo dlaczego albo ma ochotę krzyczeć i kopnąć krzesło, mimo że dorośli patrzą z dezaprobatą. Chcecie lepiej poznać emocje Waszego dziecka? Chcecie się nauczyć prawidłowo je rozpoznawać? Chcecie się dowiedzieć, skąd się biorą i co robić, kiedy dają o sobie znać odrobinę za mocno?

**W takim razie spójrzcie razem w niebo. Tam czeka na Was mała chmurka Lili.  
Wyruszenie z nią na wędrowkę po fascynującym świecie emocji.**



**AGATA ORZECHOWSKA**

Fundatorka i prezeska Fundacji Miło Mi Tu. Psycholog, praktyk brainspotting. Od prawie 10 lat prowadzi prywatną praktykę psychologiczną, pracuje z dorosłymi, młodzieżą i dziećmi.

**Patroni:**



**sensus**



cena: 44,90 zł