

*Anna Gotowska*

# EMOCJE Z GĄSKĄ



Strona redakcyjna

Tytuł : Emocje z Gąską

ISBN : 978-83-974626-0-1

Skład Anna Gotowalska

Korekta: Marietta Kwiatek

Grafika: Canva

Dystrybutor: [www.eBooknijto.pl](http://www.eBooknijto.pl)

Wszelkie prawa są zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione.

# Spis treści

|                           |    |
|---------------------------|----|
| O mnie                    | 4  |
| Dlaczego właśnie emocje?  | 5  |
| Zanim zaczniesz czytać    | 8  |
| Część I                   |    |
| Przepis na cel            | 9  |
| • Pustka                  | 10 |
| • Jak dobrze rodzica mieć | 11 |
| • Nie dzielę się!         | 12 |
| • Duduś                   | 13 |
| • Co ważne?               | 14 |
| • Strata                  | 15 |
| • Co w sercu zostaje?     | 16 |
| • Słowa                   | 17 |
| • Porównywanie            | 18 |
| Część II                  |    |
| • Cisza                   | 19 |
| • Dziecko                 | 20 |
| • Złość                   | 21 |
| • Samodzielność           | 22 |
| • Decyzje                 | 23 |
| • Nie rozumiem            | 24 |
| • Prezent                 | 25 |
| • Zabawa                  | 26 |
| • Moje                    | 27 |
| Na koniec                 | 28 |

## O mnie

Hej, jestem Ania. Witam się z Tobą serdecznie. Na co dzień mam przyjemność pracować z dziećmi, młodzieżą, ale też ich rodzicami. Moją drugą pasją jest pisanie o swojej pracy, o pedagogice, relacjach międzyludzkich, edukacji.



Codzienne obserwacje sprawiły, że zdecydowałam się napisać ebooka o emocjach. Pragnę zaprosić Cię dziś do tego barwnego, niezwykle ważnego, ale też często niezrozumiałego świata naszych przeżyć. Mimo, że w obecnych czasach często poruszamy temat uczuć, jestem zdania, że trudno nam, dorosłym, mówić o swoich i cudzych emocjach. Nadszedł czas by to zmienić.

*Ania*

## Dlaczego właśnie emocje?

Emocje to nieodłączna część naszego życia, wpływająca na codzienne funkcjonowanie. To fizyczne i psychiczne odczucia, które powstają w reakcji na myśl czy zdarzenie, i wskazują kierunek reakcji. To drogowskazy naszych czynów i myśli.

Naturalne jest, że dzieci nie potrafią ich wyrażać i mówić wprost “jestem zły, boję się, smutno mi”. To my, dorośli, jesteśmy pierwszymi nauczycielami dzieci. Od nas uczą się się, czy i jak okazywać emocje. Naszymi postawami pokazujemy, co jest w życiu ważne: być czy posiadać?

Dzieci są doskonałymi obserwatorami - naśladują zachowania, powtarzają słowa, uczą się okazywania emocji i stosunku do drugiego człowieka.

Dom rodzinny to nie tylko budynek i ludzie, którzy w nim mieszkają - to przede wszystkim relacje, słowa, wartości. To właśnie rodzina daje człowiekowi fundamenty myślenia oraz stosunku emocjonalnego do siebie i innych.

Słowa mają moc - i nie jest to przesadne stwierdzenie. Sposób, w jaki zwracamy się do swoich dzieci, jak o nich mówimy i co mówimy - daje podstawę do tego, co one będą myśleć o sobie. Jakimi ludźmi się staną, jak będą traktować innych i gdzie ich Ja będzie w świecie.

To, jaki będzie młody człowiek, i to, jakie będzie społeczeństwo, zależy od nas.

Rola rodzica to wyjątkowe i odpowiedzialne zadanie: to wspieranie oraz ukazywanie dziecku właściwych kierunków. Bycie drogowskazem to nie wyręczanie i przyjmowanie zadań pociechy jako swoich, lecz dawanie szans na popełnianie błędów i naprawianie ich. To wspólne przeżywanie wydarzeń i wspieranie w każdej porażce. Dzięki temu dziecko uczy się myślenia przyczynowo - skutkowego i zyskuje poczucie sprawczości. Rodzic dzielący się swoim doświadczeniem, akceptujący niedoskonałość i szanujący małego człowieka, a nie karzący ciszą czy oczekujący podporządkowania - to właśnie opiekun drogowskaz - mówiący o tym, co czuje, ale również słuchający swojej pociechy i otwarty na jej potrzeby.

Wiersze z gąską powstały, by przypomnieć o tym, co jest naprawdę ważne, opowiedzieć o trudnych i przyjemnych emocjach. To utwory o prostym przekazie, często rymowane, dość krótkie. Do czytania i rozmawiania o nich - na dobranoc, przy śniadaniu czy myciu zębów.

To wiersze dla dzieci, ale i dla dorosłych, dla rodziców, którzy nie otrzymali ciepła, miłości i wspólnego czasu, jednak pragną przekazać kolejnemu pokoleniu inny obraz rodzinnych relacji i zbudować z dzieckiem wyjątkową więź.

To inspiracja dla tych, którzy zauważają, że swoim zachowaniem przypominają kogoś, kim nie chcą być. Widzą, że powielają schemat znany z własnego dzieciństwa, lecz nie zawsze wiedzą dlaczego ani jak to zmienić. Wymaga to ogromnej pracy nad samym sobą, swoimi emocjami, reakcjami i relacjami jakie tworzymy. Pracy, poprzez którą mają szansę zmienić życie swoje i młodego człowieka.

## Zanim zaczniesz czytać

W części I (na białych stronach) znajdziesz wiersze przeznaczone do czytania z dzieckiem. Poruszają różne aspekty codziennego, dziecięcego życia. Do Ciebie należy wybór historii, która najlepiej odpowie na aktualne potrzeby. A może zobaczysz w niej siebie?

Część II (kremowe strony) zawiera treść, którą kieruję do Ciebie. Znajdź spokojną chwilę, usiądź wygodnie. Obserwuj wspomnienia, które się pojawiają i poczuć emocje, które wywołują słowa wiersza. Spójrz na siebie oczami dziecka. W Twoich rękach jest Twoje i jego życie.



## Przepis na cel

Mała gąska wąską dróżką podreptała lewą nóżką.

Prawą również miała, lecz chodzić nią nie chciała.

Wolno co dzień chodziła - nieraz się przez to spóźniła.

O drugiej lewej marzyła, bo prawa powolna była.

Cóż z marzeń miała?

Nic nie dostała. Bo wciąż czekała.

Jednak z marzeniami i oczekiwaniami bywa tak,  
że są, ale spełnień ich brak.

Trzeba starań dołożyć, by marzeń przybliżyć cel.

I działać i działać oraz bardzo chcieć.

