



Niespokojna chmurka

Kuzhali Manickavel | Ilustracje: Aditi Damle

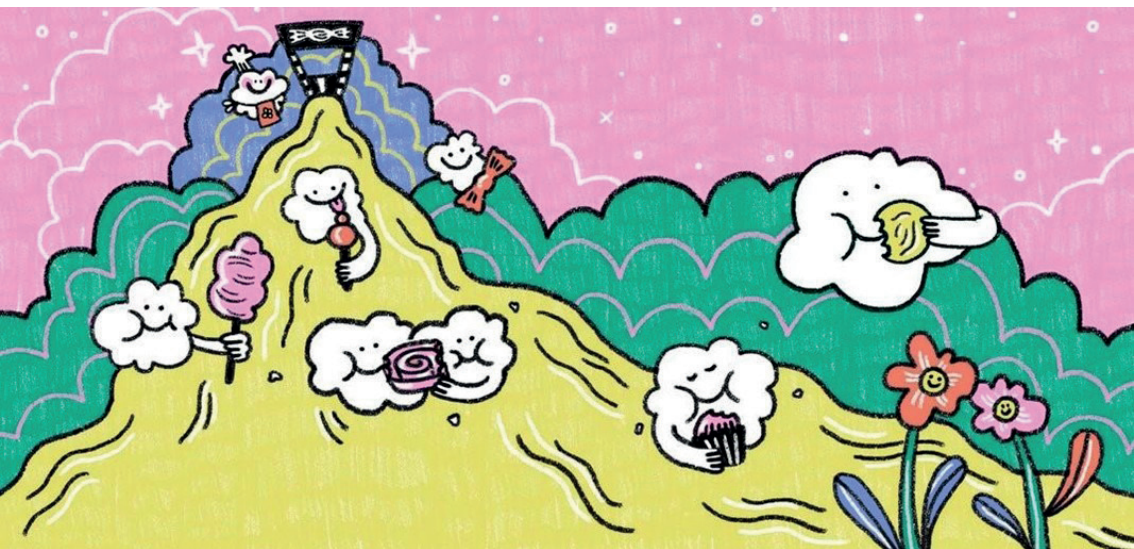


edukacjamamoc.pl | instytutep.pl

Warszawa 2023

Materiał opracowany w ramach programu “Edukacja ma moc” realizowanego przez Instytut Edukacji Pozytywnej we współpracy z Fundacją Education Above All.





Cloudy była najszczęśliwszą chmurką w Chmurkowie. Uwielbiała swój sklep ze słodyczami, uwielbiała robić różne słodycze. Pewnego dnia Cloudy otrzymała zamówienie na 1000 cukierków na przyjęcie! Na początku była podekscytowana.

Wyobrażała sobie, jak wszystkim wielkim chmurom smakuja jej słodycze na przyjęciu.



Ale nagle zaczęła się martwić. Co jeśli nie da rady zrobić 1000 cukierków? Co jeśli nikomu nie spodobają? Co jeśli, co jeśli, co jeśli...

Cloudy nie mogła zasnąć. Ciągle myślała o 1000 cukierków i o tym, co jeśli. Nie mogła jeść. Jej rączki spocły się. Jej brzusek czuł się jak niby w środku miał wszystko do góry nogami.



Cloudy starała się pracować więcej, lecz nie mogła przestać się martwić...

“Co jeśli wszystko pójdzie źle? Co mam robić, jak nie wyrobię się? A jeśli wszyscy znienawidzą moje słodczyce?” myślała.



Stała się mała i szara. Jej rączki
zaczęły się trząść.

Bicie jej serduszka przybierało na sile
z każdą godziną.

Było jej nawet ciężko oddychać!



Pewnego poranka Cloudy nie mogła wstać z łóżka. Była nieszczęśliwa.

Musiała przygotować tyle słodyczy! Co miała robić?



Ale pewnego dnia do Cloudy przysła jej starsza siostra Tami. Cloudy zaczęła narzekać i płakać. Powiedziała wszystko Tami.

Ku jej zaskoczeniu, poczuła się znacznie lepiej.



— Dobrze, razem zrobimy głęboki wdech. - powiedziała Tami.

Razem powoli robiły wdech i wydech dziesięć razy.

Cloudy znów poczuła się puszysta .



— A teraz odrobinę odpłyniemy. - powiedziała Tami.
Razem popłynęły wśród gigantycznych spokojnych chmur.
Cloudy przyjrzała się, jakie są wspaniałe i różnokolorowe.

Bicie jej serduszka zwolniło. Jej rączki już nie pociły się.



— Razem zrobimy te słodycze - powiedziała Tami. - Nic nie szkodzi, jeśli nie zrobimy ich wszystkich.

— Co masz na myśli? - zapytała Cloudy.

— Po prostu zrobimy wszystko, co jest w naszej mocy. - powiedziała Tami.

Razem zaczęły robić słodycze. We dwie wszystko stało się prostsze.



Cloudy starała się nie martwić. Za każdym razem, kiedy czuła, że się zbliża “co jeśli”, starała się przygotować najpyszniejsze smakołyki, jakie tylko mogła. Robiła głęboki wdech i zaczynała rozmawiać z Tami.

To zawsze sprawiało, że czuła się lepiej.



W dzień przyjęcia Cloudy miała tylko 700 cukierków .
Było jej trochę smutno, dlatego pozwoliła sobie odpłynąć.
Powoli zrobiła głęboki wdech i zaczęła czuć się lepiej.
Właściwie czuła się dumna i szczęśliwa.
Wiedziała, że dała z siebie wszystko.



Na przyjęciu jej słodczy były wielkim hitem.

Cloudy otrzymała jeszcze więcej zamówień!



- Następnym razem koniecznie zwrócę się do Ciebie z prośbą o pomoc, kiedy będę robić cukierki - uśmiechając się, powiedziała Cloudy do Tami.
To był jej pierwszy szeroki uśmiech od dłuższego czasu.
I Cloudy znowu była najszczęśliwszą chmurką w Chmurkowie.

Aktywności do opowieści

Przeczytaj bajkę na głos i spróbuj wykonać te ćwiczenia razem z Twoim dzieckiem

1. Gdybyś mogła/mógł dać Cloudy jakąś radę, kiedy ona czuła zaniepokojenie, co by to było?
2. Co Ciebie bardzo niepokoi i z kim możesz o tym porozmawiać? Czy potrafisz „odpływać” samodzielnie, aby poczuć się lepiej?
3. Pamiętaj, że jestem przy Tobie! Czy spotkałaś/-eś kogoś, kto Ci pomógł? Opowiedz o tym.



Some rights reserved.

THIS BOOK IS CC-BY-4.0 LICENSED

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission. For full terms of use and attribution.



Niespokojna chmurka

OPOWIEŚĆ O NIEPOKOJU

*Kuzhali Manickavel
Aditi Damle*

*Chmurka Cloudy dostaje zamówienie na tysiąc słodczy.
Powinna być szczęśliwa, ale zamiast tego nie może
przestać się martwić. Czy zdąży z zamówieniem na czas
przyjęcia?*