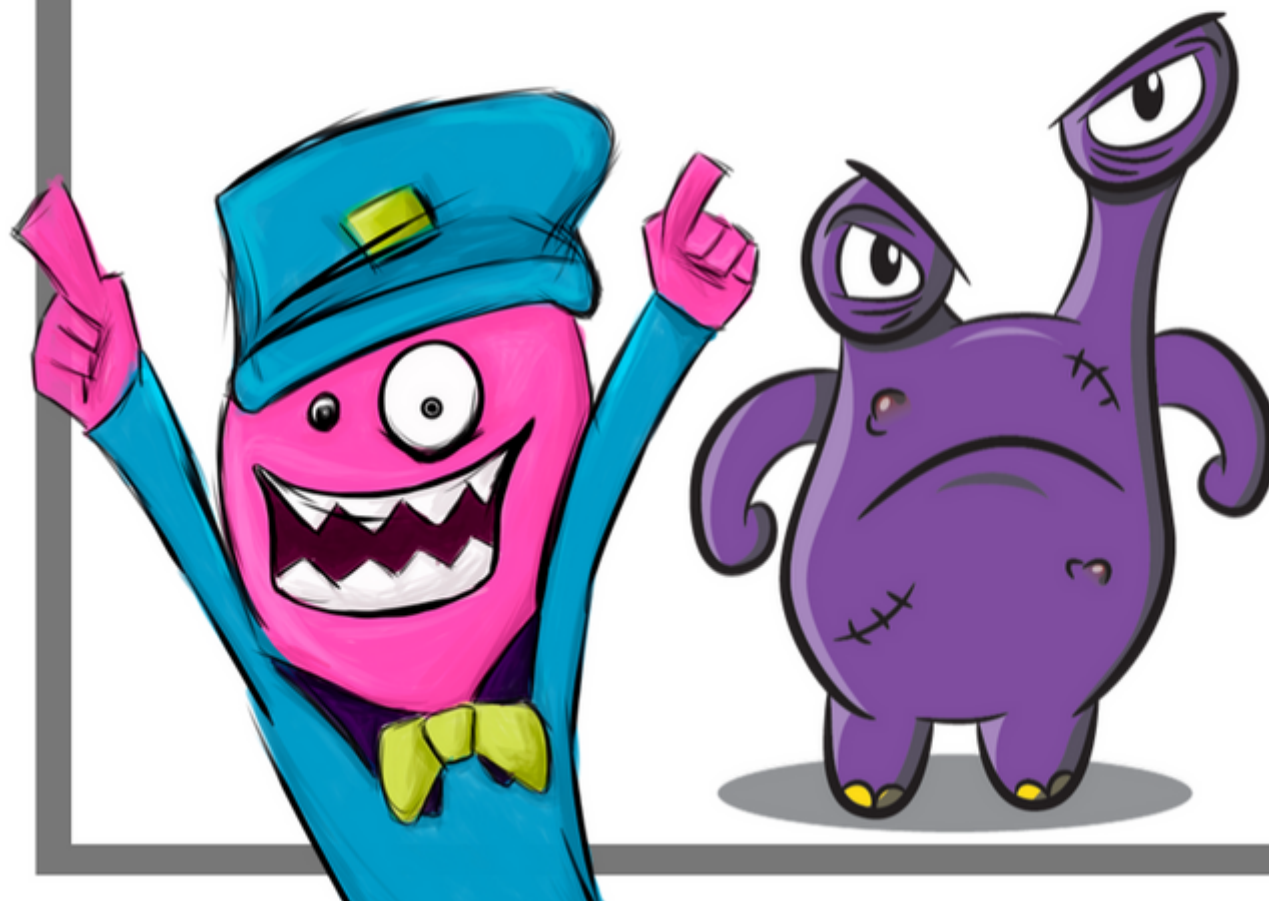


Radośnik, Gniewuś i inne stworki



Autor Katarzyna Góralczyk
Białystok 2019 rok

Więcej o autorce znajdziesz tutaj:
www.katarzynagoralczyk.weebly.com



SPIS TREŚCI:

1. Radośnik
2. Gniewuś
3. Straszniślaw
4. Smutaszek
5. Odrazusia

“Radośnik”

Lśni i błyszczący coś daleko hen, hen tam,
możecie być pewni, że ktoś uśmiech daje wam.
Jest on ciepły, wesoły i szczerzy.
Uwierzcie, to nie są bajery.
To Radośnik idzie i optymizmem się dzieli,
robi to codziennie, a nie tylko przy niedzieli.
To postać, która jest zawsze blisko,
i nie ucieknie, chociaż bywa ślisko.
Otuli, pocieszy, przybije piątkę jak i żółwika,
dzięki temu cały smutek szybko znika!



Zaprzyjaźnij się z Radośnikiem

1. Radośnik szuka swoich krewnych. Dołącz do jego rodziny, wykonując uśmiech, zgodny z opisem w wierszu. Możesz wykorzystać do tego talerz papierowy oraz kredki i brokat. Zrób zdjęcie ze swoimi nowym uśmiechem.

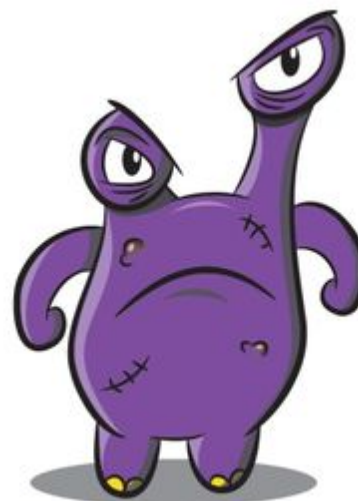
Twoje zdjęcie

2. Pomóż Radośnikowi poprawiać humor innym i zaproponuj mu ciekawe pomysły na rozweselenie smutnych osób.



“Gniewuś”

Jest na świecie taki stworek, całkiem mały
i choć mały, dzieci zawsze się go bały.
Znajdź balonik i co chwila w niego dmuchaj.
Pytasz czemu? Tej historii więc posłuchaj.
Gniewuś, bo tak właśnie zwać się chciał,
na swej głowie ciągle jakiś problem miał.
Jeden, drugi i - o dziwo! - piąty też,
nawet spokojniutki zjeżył by się jeź.
Gniewuś nie wie, co z tym wszystkim zrobić ma,
denerwuje, złości się, tupie, stuka oh i eh.
Tam coś szepnie, gdzieś coś krzyknie,
czasem nawet coś też ryknie.
Tyle złości w sobie ciągle chowa!
A jak idzie balonowa twa budowa?
To, coś wdmuchał, to gniew, złość i żal
taki złych emocji zrodził się dziś bal.
Aby tego zaraz więc doświadczyć,
weź igiełkę, aby balon nią uraczyć.
Ten hałas, ten wrzask i moc bałaganu,
ma siłę i wielkość ogromnego oceanu
wydobytego z małego Gniewusia,
tak jak nie raz z córeczki lub z synunia.
Ale..., po co i jak to, i czemu tak się stało.
Bo emocji w dziecko, jak powietrza w balon, za dużo się wlało.



Zrozumieć Gniewusia

Zobacz, kiedy delikatnie trzymasz balon, wpuszczasz w niego powietrze, ale kiedy ściśniesz mocniej, to otwór się zamyka i już więcej powietrza w niego nie wejdzie. Tak samo może być i u Ciebie. Aby zatrzymać gniew i nie wpuścić do siebie, czyli aby nie wybuchnąć tak, jak balon - stwórz swojego Gniewusia. W trudnych chwilach go ściśnij i nie pozwól aby gniew wypełnił Ciebie. Przygotuj balon, mąkę ziemniaczaną, łyżeczkę, mały lejek oraz mazak. Do balonika włóż leje i za pomocą łyżeczki syp mąkę przez lejek do balona, aż będzie prawie pełny. Poproś osobę dorosłą aby pomogła Ci zawiązać balon. Mazakiem narysuj Gniewusiowi oczy, nos i usta. Twój Gniewuś jest już gotowy! Pamiętaj, gdy będzie w Tobie dużo gniewu - oddaj go Gniewusiowi.



“Strasznisław”

Strasznisław to śpiewak największy,
bo każdą sytuację swym krzykiem upiększy.
Do tego, to jest gość niesamowity,
bo w swym fachu jest strasznie pracowity.
Co dzień to tworzy kolejne lęki i obawy,
przez to nie ma czasu na nasze zabawy.
Dzisiaj boi się myszy i białej czekolady,
i dlatego na twarzy jest bardzo blady,
ale mysz okazała się przyjacielem,
a on sam stał się czekolady wielbicielem.
I tak, wczoraj bał się po górach wspinać,
aby siniaków za dużo nie otrzymać,
ale gdyby zobaczył tych gór widoki,
to na twarzy zaraz by miał uśmiech szeroki.
Parę dni temu mi opowiedział,
że nie chce, aby świat o jego strachu wiedział.
Wtedy bowiem przyznać musi otwarcie,
że choć bał się czegoś zażarcie
to jednak warto jest ten strach pokonać,
aby wielkich rzeczy w życiu dokonać.



Narysuj Straszniśława

Pomóż Strasznisławowi

1. Strasznisław pojawia się zawsze, gdy zaczynamy się czegoś bać. To on nam podpowiada, aby czegoś nie robić, gdyż jemu wydaje się to straszne. Tak dzieli się on z nami swoim lękiem. Zastanów się, kiedy Strasznisław ostatnio przyszedł do Ciebie? Jak byś go przekonał/a że tamta sytuacja wcale nie była straszna? Jak byś go pocieszył/a? Poproś przyjaciela, aby stał się na chwilę Strasznisławem i powiedz mu, że ta sytuacja jest do pokonania, że jesteście silni aby przez nią razem przejść.

2. Strasznisław to potworek, który często zapomina, że już się czegoś nie boi. Wymyśl krótkie zdanie, które będziesz zawsze mówić Strasznisławowi, gdy znowu zacznie się bać. Jakie słowa mogą mu pomóc? Możesz też dodać do tego jakiś gest, ruch aby Strasznisław lepiej to zapamiętał i poczuł, że go bardzo wspierasz całym/a sobą.



“Smutaszek”

Smutaszek to potworek niezwykle nieśmiały,
który mówi twoim oczkom, by czasem płakały.
Trudno go jednak zobaczyć z nami,
bo chowa się tuż za naszymi nogami.
Możesz jednak Smutaszka poczuć,
bo zimnem w twoje ciało lubi pluć.
A na zimno jest dość dobra rada -
trochę ruchu i załatwiona jest sprawa!
Weź Smutaszka zatem w ręce swe
i w ruch wprowadźcie swoje nogi dwie.
Poruszajcie też rękoma oraz głową
pokażcie mu jak być wesołą osobą!
A potem podziękujcie naszemu Smutaszkowi
bo teraz docenicie radość dzięki temu maluszkowi!

Zaprzyjaźnij się ze Smutaszkiem

1. Narysuj portret Smutaszka. Napisz, kiedy najczęściej go spotykasz. Zastanów się, co możesz zrobić lub powiedzieć, aby Smutaszek chciał z Tobą zatańczyć? Wymyśl swój rozweselający taniec.

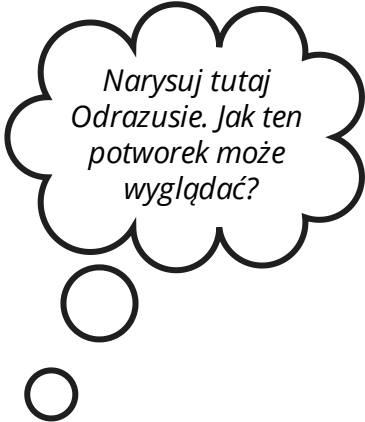
2. Smutasek jest wśród nas. Ponieważ każdy z nas spotyka Smutaska, teraz spróbuj wcielić się w jego rolę. Pamiętaj, Smutasek lubi pluć zimnem, a co jest zimne? Bańki mydlane! Przygotuj swój zestaw do baniek mydlanych, włącz muzykę i zacznij puszczać bańki.

Reszta osób niech spróbuje Ciebie rozchmurzyć, czyli muszą odpędzić zimno (złapać bańki, aby nie dotarły do innych dzieci). Bardzo ważny jest też taniec, dzięki niemu można rozweselić Smutaszka. Kiedy Smutaszek się rozchmurzy kolejna osoba wciela się w jego rolę (inna osoba puszcza bańki a ty tańczysz i przebijasz bańki mydlane).



“Odrzusia”

Jeszcze nikt nie widział takiego potwora,
bo czasem chciałoby się wsadzić go do worka.
Ble, a fu, paskudztwo i okropieństwo -
właśnie z tym ma podobieństwo.
Ale Odrzusia potrafi również Cię ostrzec,
gdy ty czegoś złego nie potrafisz dostrzec.
Ona od razu się skwasi i tupnie nogą,
bo wie że takie znaki tobie pomogą.
Więc, gdy nie wiesz, czy robisz dobrze,
połóż rękę na swym biodrze.
Z Odrzusią wspólnie podejmijcie decyzję
i pokażcie waszych wartości precyzję.



*Narysuj tutaj
Odrzusie. Jak ten
potworek może
wyglądać?*



Szaleństwa z Odrazusią

1. Stwórz portret Odrazusi. Wytnij z gazet napisy oraz obrazki rzeczy, których nie lubisz i stwórz z nich portret potworka.
2. Stwórz kolaż swoich śmiesznych minek. Zastanów się, jak wygląda twoja twarz, gdy coś Ci się nie spodoba, czegoś nie lubisz, czegoś nie chcesz zrobić itp i zrób sobie zdjęcia z takimi minami. Wraz z rodziną lub przyjaciółmi spróbujcie zgadnąć po zdjęciach, na co tak mogliście zareagować.
3. Odrazusia chce pobawić się również z innymi potworkami. Za pomocą taśmy malarskiej wyklejcie na podłodze wielki pięciokąt. Każdemu bokowi przydzielcie potworka: Odrazusia, Gniewusia, Radośnika, Straszniśława oraz Smutaszka. Spacerujcie po tych liniach. W zależności do tego, na jakiej jesteście linii, zróbcie taką minę, jaką by zrobił dany potworek. Do zabawy możecie włączyć muzykę.

