



rys. Jaga Kępińska

Tidu, tiduuu, tidu tidu tiduu...!**Bardzo lubię sobie chodzić i podśpiewywać.****Wtedy moje ciało jest rozluźnione, jakoś dobrze mi się oddycha i jest mi lekko. Tak jakbym uśmiechał się całym ciałem.****Dzisiaj witam Cię ze śpiewem.**

Masz tak czasem?

Napisz lub narysuj, kiedy jest Ci lekko i przyjemnie. Może czujesz taki stan, gdy przytulasz się do swojego zwierzaka lub gdy ktoś z bliskich utula Cię na dobranoc?

Po czym poznajesz, że jesteś w dobrym nastroju?

Widzisz, dzisiaj obudziłem się wesoły ale nie zawsze tak jest.

Wczoraj na przykład zupełnie nic mnie nie cieszyło. Znasz ten wierszyk?

<https://www.youtube.com/watch?v=B18ZaUTg6UY>

(„Psie smutki” Jana Brzechwy).



rys. Zosia Nalepa

Mam tak, że jak nie ma blisko mnie rodziców lub nie mają dla mnie, czasu opowiadam swoje smutki przytulance. Na nią zawsze mogę liczyć, nawet jeśli schowa się gdzieś między poduszkami to wiem, że mnie słucha.

Ze smuteczkami bywa tak, że nie zawsze wiemy co tam w środku nas tak bardzo nas smuci.

Niektórzy mówią „coś mnie gryzie”, albo „coś mnie gniecie”, a ja mam wrażenie, że płaczę od środka. Ciekawe kto wymyślił takie określenia?

Jak patrzę na przyrodę to widzę, że ma podobnie. Czasem leci deszcz z nieba, tak jakby przyroda płakała. Niekiedy widzę na niebie grzmoły i pioruny - jakby przyroda się zezłościła, bywa, że wieje mocny wiatr- jakby wszystko dookoła tańczyło.

Każdy nastrój Przyrody jest potrzebny - burza oczyszcza powietrze, deszcz nawadnia rośliny, a wiatr rozgania chmury.

JAKĄ DZIŚ JESTEŚ POGODĄ?**Narysuj lub opowiedz komuś.**

Okazuje się, że mogę nauczyć się od przyrody jak radzić sobie z nastrojami!

1. PORY ROKU

W przyrodzie nic nie jest cały czas ta samo. Wiosna, Lato, Jesień, Zima... podobnie jak nasze nastroje - mają swój początek i koniec. Nie da się przedłużyć lata i skrócić zimy, w sumie każda z pór roku trwa tyle ile potrzeba. Podobnie jest z naszymi nastrojami - trochę z nami pobędą, trochę będą poza nami.

2. NIE MA ZŁEJ POGODY

To nam się wydaje, że jak za oknem pada deszcz to pogoda nie jest najlepsza na spacer. Dla roślin, rzek czy kogoś kto hoduje np. truskawki, deszcz może być najlepszym prezentem. Dla żeglarza brak wiatru oznacza, że jego łódź będzie słabo pływała. Każda pogoda jest potrzebna, tak jak nam potrzebna jest radość, smutek, złość, tęsknota... wszystkie emocje.

3. RÓWNOWAGA

W przyrodzie ważna jest równowaga. Dlatego jak deszczu jest zbyt dużo to mamy powódzie, jak jest za dużo słońca - robi się susza. Poszukajmy jeszcze przykładów z przyrody, które pokazują równowagę. Porozmawiaj o tym z dorosłymi.

4. WSPÓŁPRACA

O! W przyrodzie bardzo ważna jest współpraca. Nie zawsze to widać na pierwszy rzut oka, ale drzewa potrafią współpracować z grzybami, małe żyjątka z dużymi ssakami. Właściwie nie byłoby wokół nas owoców i warzyw, gdyby ktoś nie poprosił o pomoc innego „ktosia”. Czy wiesz co mam na myśli? Przypomnij sobie taki małe bzyzące, latające żyjątka.

Może obejrzysz film o pszczołach? <https://www.filmweb.pl/film/Film+o+pszczołach-2007-119885>.

Gdyby nie Barry i jego bliscy na świecie nie byłoby kwiatów i owoców!

Rośliny na różne sposoby zapraszają do współpracy inne stworzenia, aby pomogły im przenosić pyłek. Jak pyłek to pąki, jak pąki to później owoce. Właściwie za każde jabłko możemy podziękować przelatującej pszczole. Czy tylko? Poszukaj kto jeszcze może być zapylaczem, kogo rośliny proszą o pomoc?

Ja Tidu, nauczyłem się od Przyrody prosić o pomoc.

Nie zawsze się ktoś domyśla się czego potrzebuję, dlatego jak jest mi źle to mówię „potrzebuję trochę miłości, albo przytulaka”, czasem mówię do mamy „chcę po prostu z Tobą pobycć”, albo proszę siostrę „podrap mnie w plecki”.

5. TIDUTRIKI

Czy masz swoje ulubione sposoby na poprawę smutnego nastroju w sobie?

Ja mam takie swoje TiduTriki.

NA PRZYKŁAD:

- jem coś - bo łatwiej wpadam w smutek, gdy jestem głodny,
- piję wodę - bo tak jak rośliny pełne wody mam więcej siły, aby dać sobie radę w trudnych sytuacjach, kiedy moje ciało jest nawodnione,
- ruszam się, skaczę jak tańczące na wietrze liście, robię wygibasy jak małe zwierzęta,
- robie różne miny - bo wtedy wraca mi jakoś dobry humor (spróbuj udawać małą małpkę),
- wydaje różne dźwięki - jakoś tam mi lepiej jak udaję, że jestem TiduLWEM, albo świergołę jak ptaki, a nawet udaję sowę. Spróbuj ze mną zrobić „u hu huuuu”,
- chodzę jak bocian - wysoko podnoszę nogi jakbym miał ominąć jakieś przeszkody (przyjrzyj się jak chodzi bocian),
- zaszywam się w norkę, np. owijam kocykiem i tak sobie leżę w ciepłku - podobnie jak niektóre zwierzęta ukrywają się w ściółce leśnej,
- wącham zapachy - chodzę dookoła domu i ruszam noskiem, tak jak robi to pies; to bardzo ciekawe jak niektóre zapachy potrafią poprawić humor, np. zapach pomarańczy albo geranium,
- ruszam oczami - postaraj się nie ruszać głową i spojrzeć w dół, górę, bardzo na prawo, na lewo, w różnych kierunkach oraz blisko i daleko. Pooglądaj jakie oczy mają różne ptaki, jak nimi poruszają, co mają specjalnego w oczach, żeby widzieć doskonale.
- szukam ciepła - zwierzęta jak potrzebują odpocząć szukają ciepła. Zobacz jak wypoczywają salamandry. Wylegają się na gorących kamieniach. Przyroda podpowiada nam, że nastrój może poprawić ciepła kąpiel, prysznic, albo otulenie się kołderką, albo wtulenie w kogoś ciepłego,
- biorę wdech i wydycham powietrze - czasem udaję delfina. Delfiny choć spędzają sporo czasu pod wodą to nie są rybami, dlatego muszą się wynurzać nad powierzchnię wody, aby nabierać powietrza do płuc. Biorę wdech i wstrzymuję na chwilę powietrze, a potem powoli je wypuszczam, podobnie jak delfin pod wodą (powolny i długi wdech)
- żartuję i robie wygibasy - widziałem kiedyś na filmie małe małpki, potem małe dziki i zacząłem przyglądać się wszystkim małym zwierzętom. One ciągle się wygłupiają, tarmoszą z rodzeństwem, śmieją, robią żarty. Już wiem, że mi też to pomaga.

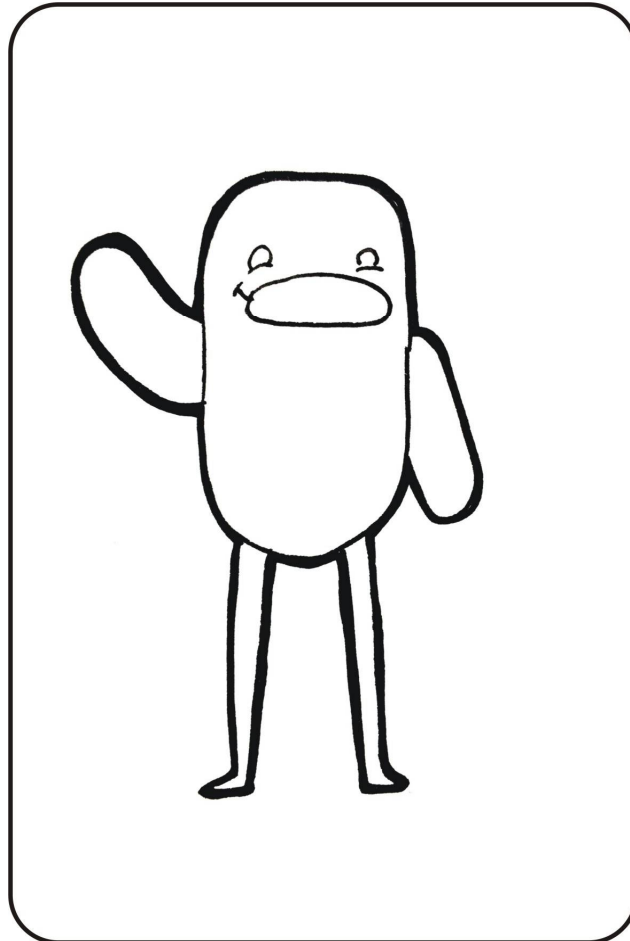
Opowiedz Tidu co Ci pomaga? Może ja skorzystam z Twoich sposobów?

Narysuj lub napisz co pomaga Ci na smuteczki. Możesz zrobić zdjęcie rysunku i przysłać je swojej Pani.

Uff troszkę mi lepiej, ale jeszcze zostaną trochę pod kocykiem...

Do zobaczenia za tydzień!

Poniżej Tidu do wycięcia. Chcesz mieć Tidu cały czas przy sobie? Wytnij obrazek poniżej, przyklej do tekturki i zamontuj do patyczka np. od szaszłyków. Możesz mnie pokolorować.



Polecamy także dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym:

Domowa szkoła mindfulness dla dzieci oraz rodziców

Eline Snel - autorki książki „Uważność i spokój żabki” i "Moja supermoc".

Część 1 <https://www.facebook.com/UwagaToDziala/videos/222408472168261/>

Część 2 <https://www.facebook.com/UwagaToDziala/videos/557259231880873/>

Część 3 <https://www.facebook.com/UwagaToDziala/videos/166056047967338/>