



Emocje Poli: Jak Stawiać Granice i Prosić o Pomoc

Aleksandra Hołówka



Pola bawi się w piaskownicy, ale inny chłopiec zabiera jej łopatkę bez pytania. Pola czuje złość i smutek, ale nie wie, co zrobić.



Pola podchodzi do swojej mamy i mówi: 'Ten chłopiec zabrał mi łopatkę i jestem zła'. Mama słucha uważnie i tłumaczy Poli, że ma prawo mówić 'nie', kiedy ktoś robi coś, co jej się nie podoba.



Mama Poli pomaga jej ćwiczyć mówienie 'nie'. Pola udaje, że ktoś zabiera jej zabawkę i mówi głośno: 'Nie, proszę, oddaj mi to!'.



Następnego dnia w piaskownicy chłopiec znowu próbuje zabrać Poli łopatkę. Tym razem Pola odważnie mówi: 'Nie, to moja łopatka. Proszę, oddaj mi ją'.



Chłopiec jest zaskoczony, ale oddaje łopatkę Poli. Pola czuje się silna i dumna z siebie, że potrafiła postawić granicę.



Pola idzie do domu i rysuje obrazek swoich emocji. Rysuje złość jako czerwony piorun, a smutek jako niebieską kroplę.



Tata Poli widzi rysunek i pyta: 'Co to znaczy?'. Pola opowiada mu o tym, co się wydarzyło w piaskownicy i o tym, jak nauczyła się stawiać granice.



Tata Poli chwali ją za odwagę i tłumaczy, że zawsze może przyjść do niego lub do mamy, kiedy potrzebuje pomocy.



Pola czuje się bezpieczna i kochana. Wie, że może polegać na swoich rodzicach i że ma prawo do swoich emocji.



Pola bawi się w piaskownicy z nowym kolegą. Razem budują zamek z piasku i dzielą się zabawkami. Pola jest szczęśliwa i wie, że stawianie granic jest ważne, ale dzielenie się też sprawia radość.