

Kinga White

Horuda

i kompas dobrego
samopoczucia



historyjka
plus
ćwiczenia

Dziennik
well-being
dla dzieci

LAURUM

Horuda

i kompas dobrego
samopoczucia



*Dla mojego najdroższego
Taty Tadeusza, twórcy
ceramicznego Horudy*

Tekst, opracowanie ilustracyjne,
graficzne, projekt okładki, layout:
Kinga White

Redakcja: Elżbieta Walter

Korekta: Joanna
Rutkowska-Marchewka

Copyright © 2024 by Kinga White

All rights reserved.

Copyright © 2024 by MT Biznes Sp. z o.o.

All rights reserved Warszawa 2024.

Wydanie pierwsze

Warszawa 2024

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy
i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw,
jakie im przysługują. Jej zawartość możesz
udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim
lub osobiście známym. Ale nie publikuj
jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty,
nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz,
czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie
na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!

Polska Izba Książki

Więcej o prawie autorskim
na www.legalnakultura.pl.

Zezwalamy na udostępnianie okładki
książki w internecie.

MT Biznes Sp. z o.o.

www.mtbiznes.pl

www.laurum.pl

handlowy@mtbiznes.pl

ISBN: 978-83-8231-421-2



Kinga White

Horuda

i kompas dobrego samopoczucia



historyjka
plus
ćwiczenia



Dziennik
well-being
dla dzieci

W mroźny wieczór,
gdy wypał pieca był skończony,
pan Tadeusz, ceramik,
spieszył się do żony.

Z pieca aż żar buchał
po długachnym wypale,
za wcześnie, by postawić
prace na regale.

Otwarty przez noc piec
do rana się wystudzi.
Świetnie! Pan Tadeusz wróci,
gdy się obudzi.





„A skąd ty się tu wzięłeś,
kolego malutki?
Przecież nie masz
jak my skrzydeł
ani też łódki?

Podrzucimy cię na wyspę,
gdzie się osuszysz,
i odsapniesz,
nim w dalszą wędrówkę
wyruszysz”.

Horuda chwycił się płetw
ryby latającej
akurat nad wielorybem przefruwającej.

i upadł na ziemię,
łamiać palec u nóżki.



„Au”...

jęknął Horuda,
wciskając
do kieszeni
ukruszony
odłamek leżący
na ziemi.



Wstał z zamkniętymi
oczami jak ślepa kura
i bez zwłoki w gęste
zarośla dał nura.



W tym czasie
orangutan,
leżąc w bezruchu,
gapił się na to wszystko
i drapał po brzuchu.



A teraz będzie o Twoim dobrym samopoczuciu



Zapoznajemy się



Wpisz tu swoje imię

*Cześć!
To ja, Horuda.
Witam w moim
dzienniku dobrego
samopoczucia.*

*Jestem ceramicznym
ludzikiem. Lubię chodzić
na spacer, poznawać
nowych ludzi i karmić ptaszki.*

*Wszyscy uważają mnie
za twardziela, bo jestem
ulepiony z gliny, ale to pozory.*

Jestem bardzo kruchy...

*Zobacz - już ukruszyłem sobie
rondo kapelusza i utamałem
palec u nogi.*



A Ty? Powiedz mi coś o sobie.

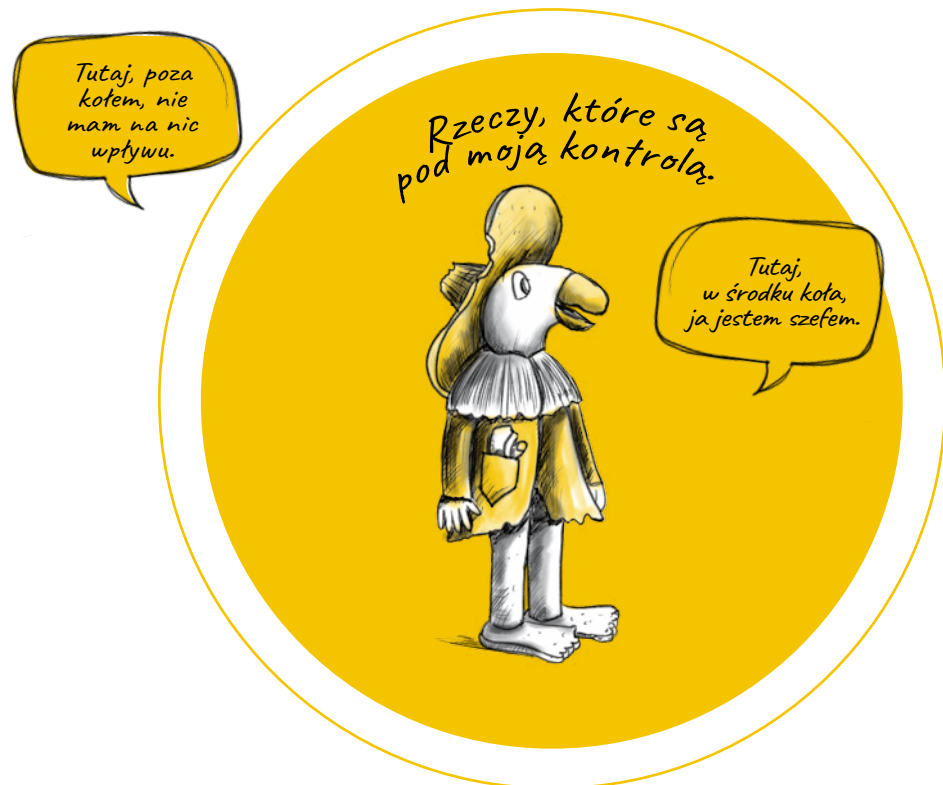
*Zacznij od narysowania swojego
portretu, żebyśmy mogli się lepiej poznać.*



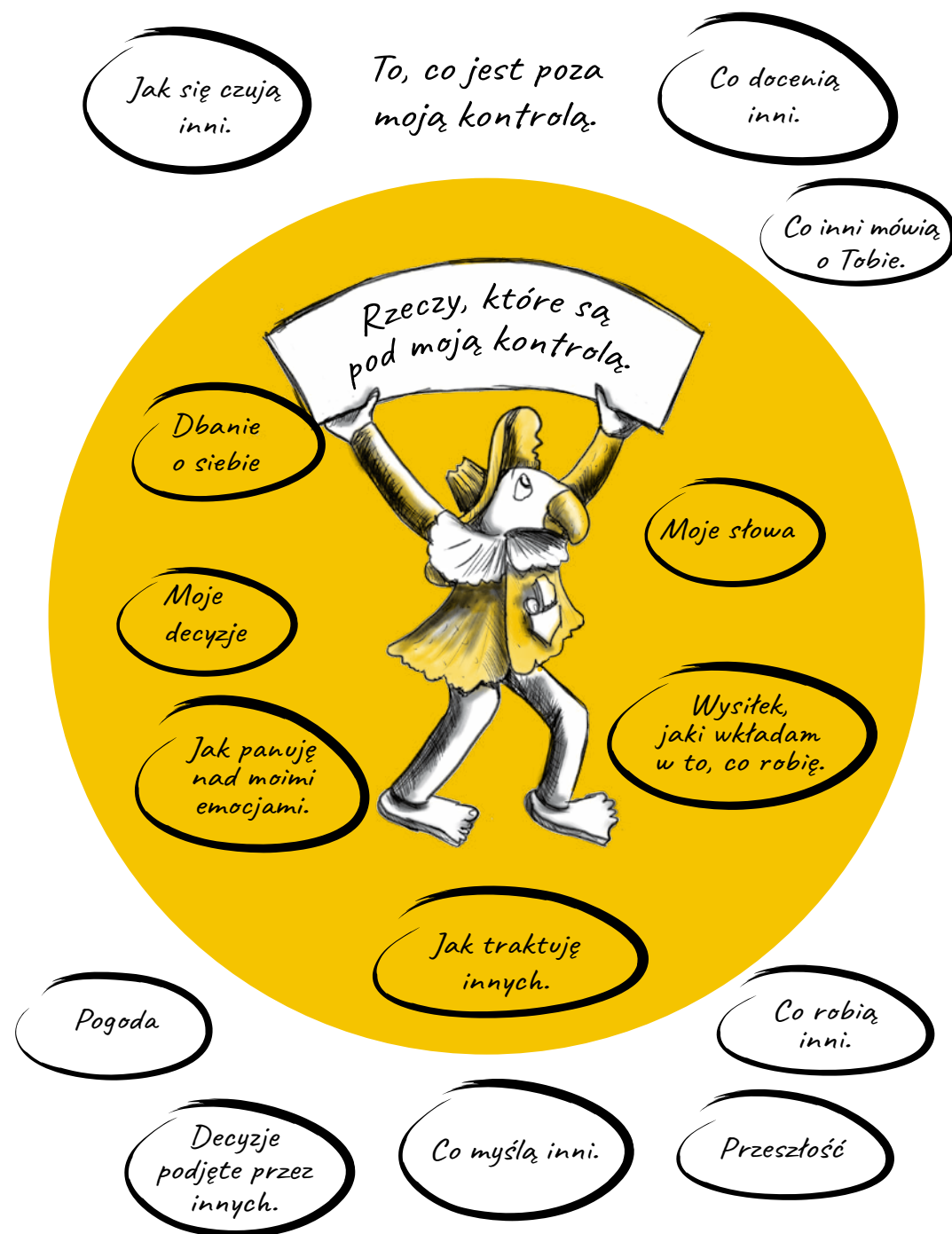
Mój autoportret

Koło kontroli

Jedną z najważniejszych rzeczy pozwalających zapanować nad swoim wewnętrznym krokodylem jest zaakceptowanie, że nie możesz mieć nad wszystkim kontroli.



To, co jest poza moją kontrolą.



Supermoc 4Z

Jeśli czasem czujesz się jak na tódcie podczas sztormu, wypróbuj moją supermetodę na przejęcie kontroli nad sytuacją.

To JA mam moc decydowania, co z tym wszystkim zrobić.



Pamiętaj, Ty sam musisz zdecydować, co najlepiej zostawić, o czym najlepiej na trochę zapomnieć, o co i kogo zapytać, a co musisz zrobić sam.

Zostaw

Zapomnij
(na trochę)

Zapytaj

Zrób sam

Zostaw

Zapomnij
(na trochę)

Zapytaj

Zrób

Nie każdy problem trzeba rozwiązać. Jeśli coś nie jest ważne, nie zwracaj sobie tym głowy. Zostaw to - na zawsze!

O pewnych sprawach można zapomnieć (na trochę), zajmiesz się nimi, ale nie w tym momencie.

Czasem wystarczy zapytać i poprosić kogoś o pomoc. Nie musisz wszystkiego zrobić sam!

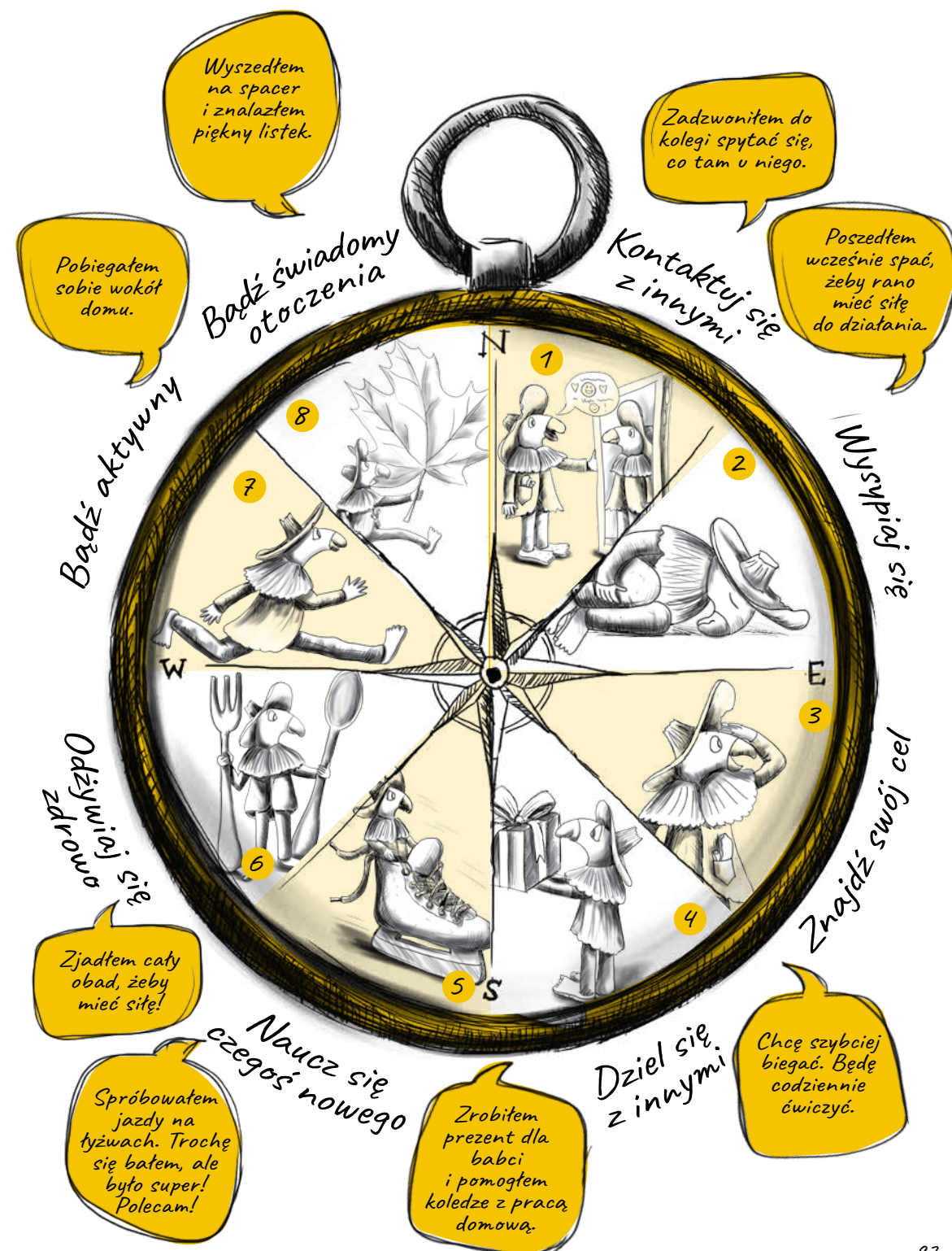
Tu są wszystkie rzeczy, których nie możesz zostawić lub o nich zapomnieć, jak też nie możesz nikogo zapytać i poprosić, żeby pomógł Ci je zrobić. Na tej liście jest to, co musisz zrobić sam.



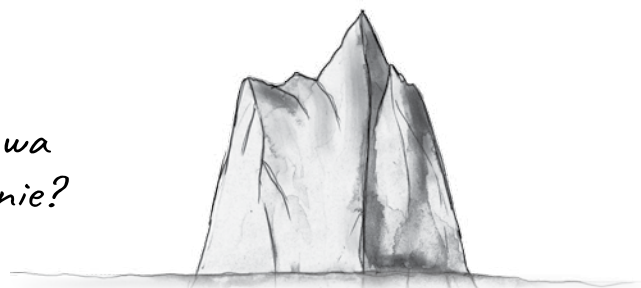
Czy wiesz, co to jest kompas?
To przyrząd, który pomoże Ci znaleźć drogę,
jeśli się zgubisz.



Ten kompas jest szczególny -
to kompas dobrego samopoczucia.
Pokaże Ci, co robić, żebyś
odnalazł drogę do dobrego samopoczucia.



Czy wiesz, jak
wygląda góra lodowa
pływająca po oceanie?



To, co widać
na powierzchni,
to tylko niewielka część
góry, o wiele większa
znajduje się pod wodą
i jest niewidoczna.

Jeśli chcę się
nauczyć grać
na gitarze, będę
musiał dużo
ćwiczyć.

Pamiętaj, że nauka czegoś
nowego, to nie sam czubek
góry lodowej, który jest
widoczny, ale cała góra,
której większości nie widać
gołym okiem.



Cel

Tu jest mój cel
zakończony
sukcesem,
czyli to, co
widzą inni.

Poświęcenie

Powtórki

Rutyna

Ciężka
praca

Rozczarowanie

Mnóstwo
czasu

Błędy

Tu jest to,
czego nikt
nie widzi - ile
pracy trzeba
włożyć, żeby
coś osiągnąć.

Tu jest to,
co zrobię,
żeby osiągnąć
swoją cel.

Tydzień 3

Świetnie
Ci idzie!

Poniedziałek

Data: _____

Spróbuj upiec z pomocą
dorostego ciasteczka
dla całej rodziny i ozdób
je na górze.



Mniam!

Wtorek

Data: _____

Znajdź stoik z pokrywką
i wrzucaj do niego
karteczki z zapiskami
miłych wspomnień.
Nie czytaj karteczek
przez cały rok.



Docień
miłe
chwile!

Środa

Data: _____

Wieczorem pomóż posprzątać
pokój dzienny i połóż się
wcześnie spać.

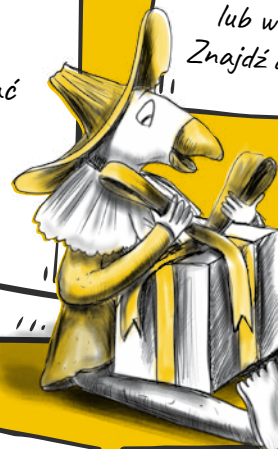


Czwartek

Data: _____

Naucz się dzisiaj
czegoś nowego.
Na przykład,
jak opakować i obwiązać
wstążką prezent.

Ale
miło!



Piątek

Data: _____

Pobaw się z kimś
w domu w chowanego
lub w ciepło-zimno.
Znajdź dobrą kryjówkę!



x?#%
@18

Sobota

Data: _____

Nie czekając
na polecenie, nakryj
do stołu przed posiłkiem.



Niedziela

Data: _____

Poznaj znaczenie
nowego wyrazu.



W tym tygodniu
jestem dumny z:

Ekstra!

Poznaj Horudę, ceramicznego stworka, który pewnej śnieżnej nocy ucieka z bezpiecznej pracowni swojego twórcy i wyrusza w nieznany świat w poszukiwaniu przygód. Dołącz do niego w pełnej wrażeń eskapadzie przez zimowe krajobrazy, morskie głębiny i tropikalną dżunglę. Podczas pasjonującej wędrówki z Horudą kilkakrotnie znajdziesz się w tarapatach, z których na szczęście uda Ci się wybrnąć.

Twoje życie, podobnie jak wyprawa Horudy, jest podróżą, w trakcie której czasem wszystko idzie gładko, a czasem jest pod górkę. Żeby dowiedzieć się, jak sobie radzić w trudnych sytuacjach, cieszyć się miłymi chwilami, uczyć na błędach i być dumnym ze swoich osiągnięć, nawet tych najmniejszych, wykonaj zawarte w książce ćwiczenia. Możesz to zrobić sam lub z pomocą rodziców. Dzięki ćwiczeniom stworzysz swój kompas dobrego samopoczucia i nauczysz się z niego korzystać także wtedy, gdy się złościś lub jest Ci smutno. Dowiesz się, jak ośwoić krokodyla, który siedzi w Twoim mózgu, i zapanować nad emocjami.

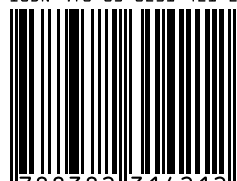
Rodzicu!

Ta książka to pasjonująca opowieść i skuteczne narzędzie, dzięki któremu Twoje dziecko zyska siłę w trudnych sytuacjach. Pomóż mu zbudować odporność psychiczną!

*Rozpocznij
przygodę życia
z kompasem dobrego
samopoczucia.*

*Znajdź
swoją
supermoc!*

ISBN 978-83-8231-421-2



9 788382 314212
L24015
39,90 zł