

POZNAJ SWOJĄ ZŁOŚĆ, PINKU!

Urszula Młodnicka
Agnieszka Waligóra
(ilustracje)

KONTYNUACJA
BESTSELLERA
JESTEŚ WAŻNY,
PINKU!

KSIĄŻKA O ZŁOŚCI
i INNYCH EMOCJACH
DLA DZIECI
i DLA RODZICÓW
TROCHĘ TEŻ



sensus  CZYTAŁI SEK

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Barbara Lepionka

Koncepcja książki: Urszula Młodnicka

Opracowanie ćwiczeń: Urszula Młodnicka

Koncepcja graficzna książki: Agnieszka Waligóra

Ilustracje: Agnieszka Waligóra

Projekt okładki: Agnieszka Waligóra, Ewa Jarocka

Opracowanie graficzne składu / skład: Agnieszka Waligóra, Ewa Jarocka

Korekty: Marysia Bernaciak-Kałamorz, Elżbieta Woźniak

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

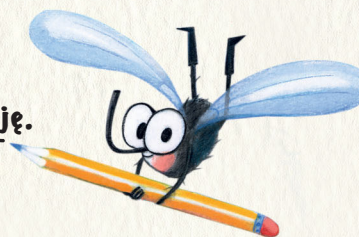
WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/pinku6

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.



ISBN: 978-83-289-2500-7

Copyright © Helion S.A. 2025

PRINTED IN POLAND

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę
- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI!

1 KAŻDY Z NAS
PRZEŻYWA
EMOCJE ...7

2 EMOCJE SĄ WAŻNE
NAWET TE NIEPRZYJEMNE ...14

3 WARTO WIEDZIEĆ,
CO CIĘ GRYZIE
...23



4 ZRÓB SOBIE
PRZERWĘ ...30

5 ZŁOŚĆ
JEST
OK ...38

6 WARTO MÓC
NA SIEBIE
LICZYĆ ...46

7 ZŁOŚĆ
POMAGA
ZAWALCZYĆ
O SIEBIE ...55

8 **ZŁOŚĆ NAS
MOTYWUJE
DO DZIAŁANIA ...63**

13 **CO CZASEM
KRYJE ZŁOŚĆ
...101**

9 **EMPATIA
POMAGA
ZROZUMIEĆ
INNYCH ...70**

14 **STRACH JEST
ZŁYM
DORADCĄ ...108**

10 **CZASEM
ZŁOSZCZA NAS
MAŁE RZECZY ...78**

15 **ZAZDROŚĆ
KRYJE W SOBIE
PODPÓWIEDŹ ...116**

11 **MYŚLI MAJĄ
MOC ...85**

16 **DOBRCZE
WIEDZIEĆ,
CO SPRAWIA
CI RADOŚĆ
...124**

12 **GRAJ
NA
WŁASNYCH
ZASADACH
...92**



hiSToRia 1

KAŻDY Z NAS
PRZEŻYWA
EMOCJE

TO JEST PINK.

— Cześć, Pinku!

— Cześć.

— Przedstawisz się tym, którzy cię nie znają?

— Tak. Ale nie będziesz mnie zmuszać?

— Oczywiście, że nie.

Zaczniesz, kiedy będziesz gotowy, dobrze?

— Dobrze. Bo... Nie wiem, jakoś dziwnie się czuję.

— Dziwnie? To znaczy jak? Opowiesz mi?

— Jakby mnie coś kłuło w brzuchu.

— Hmm, może się denerwujesz?

Pink rzeczywiście czuł kłucie w brzuchu. W dodatku skubał nerwowo futerko na lewej łapce. Pomyślał, że tak, czuje się zdenerwowany. Ale było coś jeszcze.

— Tak, czuję się zdenerwowany i jeszcze trochę się boję.

— A czego się boisz?

— Tak do końca to nie wiem...

Chciałbym, żeby wszystko poszło dobrze...

— Rozumiem. Obawiasz się, jak wypadniesz,
gdy będziesz się przedstawiać, tak?

— Tak.

— Myślę, że masz klasyczną tremę, Pinku.

— A co to jest „klasyczna trema”?

— To emocje, które się
w nas pojawiają przed
publicznym występem
właśnie w obawie, że coś
pójdzie nie tak.

To normalne.

— Normalne?



— Oczywiście, że tak.

KAŻDY Z NAS PRZEŻYWA RÓŻNE EMOCJE W RÓŻNYCH SYTUACJACH.



To zupełnie naturalne zjawisko. Nawet sławni aktorzy
czy piosenkarze przed występem mają tremę.

— Serio? To dlaczego nic po nich nie widać?

— Bo nie zawsze widać. Poza tym są sposoby na to,
żeby poradzić sobie z tremą.

— Jakie?

— Mnie pomaga wzięcie kilku głębokich oddechów
i powiedzenie sobie w myślach, że zrobię to najlepiej,
jak potrafię. To nie spowoduje, że trema całkowicie zniknie,
ale pomoże ci poczuć się lepiej. Chcesz spróbować?

Pink wziął kilka głębokich wdechów nosem
i po każdym powoli wypuszczał powietrze ustami. Poczuł
się nieco spokojniejszy. Pomyślał też, że przedstawi się
najlepiej, jak potrafi. To dodało mu odwagi, więc zaczął mówić.

— Cześć! Jestem Pink, niebieski stwór z jednym uchem okrągłym, a drugim spiczastym. Chodzę do trzeciej klasy razem z moimi najlepszymi przyjaciółmi. Nazywają się Bingo, Leo i Lulka. Lubię grać na ukulele, jeździć na deskorolce i uczyć się matematyki... Serio! Nie lubię występować.

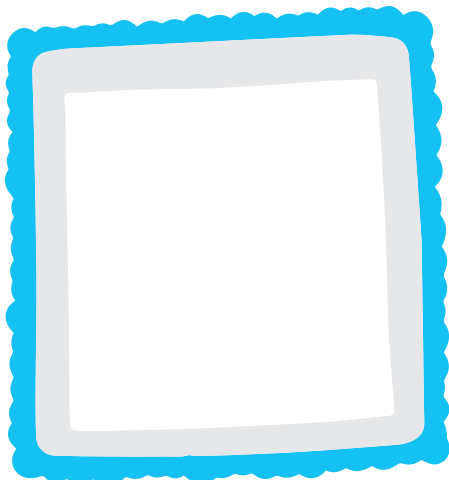
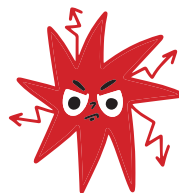
Zawsze się wtedy denerwuję, czyli... mam tremę. Jest mi przykro, gdy fiszka mnie obgaduje... Nie lubię jej. Cieszę się, gdy zrobię na desce flipa, którego długo ćwiczyłem, i gdy mama upiecze babeczki bananowe. A złość się, gdy coś mi nie wyjdzie albo gdy ktoś mnie do czegoś zmusza.

A TY?



TERAZ TY!

EMOCJE są częścią naszego życia, przeżywamy je w różnych sytuacjach. To odpowiedź ciała na to, co ważnego wydarza się w naszym życiu. Jakie emocje rozpoznajesz na rysunku? Podpisz je.



Wśród nich nie może zabraknąć złości. Gdyby zrobić jej zdjęcie, to jak Twoim zdaniem by ona wyglądała? Narysuj ją.

**CZEŚĆ! TO JA, TWOJA ZŁOŚĆ!
PRZYCHODZĘ DO CIEBIE, GDY:**

Znasz inne emocje? Koniecznie je tutaj narysuj i podpisz. Otocz linią te, które przychodzą do Ciebie najczęściej.



W JAKICH SYTUACJACH PRZYCHODZI DO CIEBIE ZŁOŚĆ?

Zaznacz je i dopisz swoje propozycje.

- | | |
|--|--|
| ☐ Ktoś rusza moje rzeczy bez pozwolenia. | ☐ Ktoś jest lepszy ode mnie. |
| ☐ Ktoś mnie obgaduje. | ☐ Przegrywam w jakąś grę. |
| ☐ Ktoś nie dotrzymuje obietnicy. | ☐ Inni mówią mi, co mam robić. |
| ☐ Inni podejmują za mnie decyzje. | ☐ Ktoś zmusza mnie do czegoś. |
| ☐ Coś nie idzie po mojej myśli. | ☐ Bardzo się spieszę. |
| ☐ Coś mi nie wychodzi. | ☐ Mam za dużo rzeczy do zrobienia. |
| ☐ Inni mnie nie szanują. | ☐ Ktoś zachowuje się nie fair. |
| ☐ Ktoś traktuje mnie niesprawiedliwie. | ☐ Robię coś i mi nie wychodzi. |
| ☐ Czegoś nie rozumiem. | ☐ |
| ☐ Czuję bezradność. | ☐ |
| ☐ Ktoś mnie okłamuje. | ☐ |
| | ☐ |

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

**BESTSELLEROWA
SERIA O PINKU!**

**PRAWIE
PÓŁ MILIONA >>
sprzedanych
egzemplarzy!**

**Kilkakrotnie nominowana
DO NAGRODY
BESTSELLERY EMPIKU**

Pink to mały niebieski stwór, który jedno ucho ma okrągłe, a drugie trójkątne. Nie lubi występować – zawsze się wtedy denerwuje. Jest mu przykro, kiedy fiszka go obgaduje. A złości się, gdy coś mu nie wychodzi albo ktoś go do czegoś zmusza.

- Wygląda na to, że złość przejęła nad tobą kontrolę. Tak się czasem zdarza.
- To ja nie chcę się złościć. Złość jest głupia.
- Pinku, sama złość jest OK. Problemy pojawiają się, gdy tracimy nad nią panowanie, mówimy lub robimy rzeczy, których potem żałujemy.
- No właśnie!

KĄDZY SIĘ CZASEM ZŁOŚCI, WIESZ?

To normalne. Złość jest ważna i potrzebna, ponieważ staje w Twojej obronie. Mówi Ci, że się na coś nie zgadzasz, i daje energię do zmiany. Czasem jednak bywa ogromna i łatwo stracić nad nią panowanie. Ale wiesz co? Dobra wiadomość jest taka, że możesz wpływać na swoją złość – są na to sposoby.

POZNAJ SWOJĄ ZŁOŚĆ I SPOSOBY, JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ!

Urszula Młodnicka

— ukończyła psychologię na Uniwersytecie Jagiellońskim. Jest autorką licznych scenariuszy i programów edukacyjnych dla dzieci, będących dla niej źródłem inspiracji. Ma dwie wspaniałe córki, które są jej ogromną radością. Czasem się złości, jak każdy. A jednym z jej sposobów na złość jest rozmowa z najlepszą przyjaciółką.

Agnieszka Waligóra

— ukończyła Wydział Form Przemysłowych Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie. Od kilkunastu lat mieszka we Włoszech — ze wspaniałymi córkami i z mężem. Graficzka i ilustratorka, spełnia się i realizuje swoje pasje, między innymi współpracując na co dzień ze swoją najlepszą przyjaciółką.



Patron medialny:

KSIAZKI

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <https://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <https://sensus.pl/bestseller>
Zamów informacje o nowościach:
• <https://sensus.pl/novosci>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-2500-7



9 788328 925007

cena: 49,90 zł

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:
sensus.pl



CZYTALISEK

czytalisek.pl

