

Katarzyna B. Głowacka

Emocje



Rysunki
Irek Konior

Copyright by Katarzyna B. Głowacka
& e-bookowo 2012
Grafika i projekt okładki: Irek Konior
ISBN 978-83-7859-062-0

www.e-bookowo.pl
Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub
całości bez zgody wydawcy zabronione

Wydanie I 2012

Na skraju borowego lasu, w czerwonym domku Remi skończył czytać swoją książeczkę. Zamierzał, jak zawsze, po przeczytaniu, jeszcze troszeczkę pomarzyć i tak, jak bohater wybrać się na wyprawę w poszukiwaniu skarbu. Zamknął oczy. Wyobrażał sobie, jak przygotowuje się do wyprawy.

– Chcę wygrać konkurs! – znieenacka usłyszał Łoś.

Wyrwany ze świata marzeń Remi zaczął nastuchiwać, kto tak krzyczy. Przecież to Kot Teo, – pomyślał – ale co się tam dzieje? Wysunął głowę z pokoju i zobaczył krzyczącego przyjaciela.

– Chcę wygrać konkurs! Chcę wygrać konkurs! Chcę wygrać konkurs! – krzyczał Teo na całe mieszkanie, wykonując przy tym nieokreślone ruchy łapkami i ogonem. Wyglądał jakby tańczył.

– Dlaczego tak krzyczysz? – zapytał zdziwiony Łoś.

– Najadł się szaleju – stwierdziła Sowa Lu.

– A co to ten szalej? – dopytywał się Remi.



– Szaleją to bliżej nieokreślona substancja wywołująca dziwne zachowanie u kotów – wymądrzała się Sowa.

– Hmm... – zamyślił się Remi. – Po co tak krzyczysz Teo?

– Sowa mnie namówiła. – Kot Teo spojrział na Sowę przymrużonymi oczami i dodał: – Powiedziała, że jak wypowiem na głos marzenie, to się spełni.

– No... tak powiedziałam, że ma powiedzieć głośno, a poza tym już się sprawdziło. Jesteś tu Remi, w trójkę wybierzemy najlepsze fotki.

– Co trzy głowy, to nie jedna – powiedział Łoś – a co to za konkurs?

– No jak to, co to za konkurs? FOTOGRAFICZNY – zawołał Kot – pod tytułem „Emocje w obiektywie”.

– Ha, ha – zaśmiał się Łoś. – Nie słyszałem nic śmieszniejszego. Jak można wsadzić emocje do obiektywu?

groza



– Oj, Remi, co ty mówisz – złapała się za głowę Sowa. – Chodzi o to, aby zaprezentować prace postaci, na twarzy których widać wyraźną emocję. Czy ja zawsze muszę wszystko wam tłumaczyć?

– Nie musisz – uśmiechnął się Kot – ale i tak to zrobisz, bo lubisz się wymądrzać.

– Nie musisz! – Odwróciła się obrażona Lu.

– Nie ma co się dąsać – zapewniał Remi – wszyscy wiedzą, że jesteś najmądrzejsza i udzielasz cennych wskazówek.

– Teo, opowiedz nam wszystko o tym konkursie. Nie wiem jak ty Lu, ale ja nic o nim nie wiem.

– Oj, nie widziałeś tego ogłoszenia, które wisi przy Wielkim Dębnie? Konkurs dla wszystkich mieszkańców Borowego Lasu. Pod Tytułem „Pokaż emocje zatrzymane w obiektywie”.

– Jak widzisz, Remi, do wyboru zdjęć jesteś nam potrzebny – zgodnie powiedzieli Kot i Sowa.

mitoše



Dla rodziców

Człowiek przychodzi na świat w pełni wyposażony w zestaw dziewięciu sygnałów – są to: zainteresowanie, radość, zaskoczenie, niezadowolenie, złość, strach, wstyd, wstręt i obrzydzenie. Są to uczucia, z którymi się rodzimy. Z czasem dochodzi do połączeń między sygnałami, powiązań z doświadczeniem i w ten sposób dochodzi do rozbudowanych emocji wyższego rzędu jak miłość. Zrozumienie podstawowych emocji może przynieść korzyść rodzicowi, jaki i jego dziecku.

o c z e k a w a n i e



Seria książeczek o Łosiu Remi, Kocie Teo i Sowie Lu powstała z myślą o przyjrzeniu się swoim emocjom i możliwościom, jakie nam one dają. Dla dzieci nie istnieje jeszcze związek między myślą – emocją – zachowaniem. Po prostu coś się zdarzyło. Coś, co wywoła uśmiech, bądź łzy.

Dzieci uczą się przede wszystkim przez naśladownictwo a zabawa pozwala na utwalenie zaobserwowanych zachowań. Warto bawić się z dziećmi, aby rozwijać ich przyszłość.

Poniżej w książce są gry, które ułatwią pracę z emocjami.

Katarzyna B. Głowacka

Art terapeutka, choreoterapia trener – szkoleniowiec.
www.kb-glowacka.pl

Jest art terapeutką związaną z psychologią oraz antropologią zachowania. Pracuje jako trener rozwoju osobistego. Od najmłodszych lat interesowały ją możliwości przekraczania granic ludzkiego ciała, psychiki i wyzwań kulturowych. Uprawiała wszelkiego rodzaju sporty, jak lekkoatletyka, karate, aikido oraz taniec. Poznawanie różnych kultur, ich filozofii pozwoliło autorce świadomie wybrać swoją drogę. Studia psychologii utwierdziły jej wcześniejsze wybory oraz umożliwiły studium ludzkiej psychiki, zachowań społeczno-kulturowych.

Od roku 2000 zajmuje się rozwojem przez taniec, ruch, art terapię. Pomaga przekraczać granice psychologiczne oraz tworzyć nowe, bezpiecznych dla danej osoby. Pracuje nad odnajdywaniem drogi do samego siebie oraz budowaniem mostów w relacjach z innymi.

Podstawową bazą pracy zawsze są emocje i motywacje, kierujące życiem człowieka. Przez taniec możemy wyrazić siebie i nasze relacje z innymi. Dzięki tańcowi można dokonać satysfakcjonującej przemiany swojej osoby i kontaktów z innymi.

W roku 2008 powstał warsztat Twórczy Ogród Wyobraźni dla dzieci. Gdzie Autorka odnajduje naturalne talenty u dzieci, a następnie pomaga im je rozwijać. W trakcie zajęć „Twórczego Ogrodu Wyobraźni” dzieci zapoznają się z różnymi technikami „twórczymi”, takimi jak: malowanie, lepienie, wycinanie oraz tworzenie form przestrzennych i collage, które są wprowadzeniem do ich rozwoju. Rozwój zdolności manualnych i wyobraźni zwiększa możliwości percepcyjne i spostrzeganie, poszerza pole wyobraźni i myślenia dziecka.

Emocje są naszymi „Aniołami Stróżami”, jednak zdarza się, że stają się naszymi „Demonami”. Taniec jest aktywnym kontaktem z „Aniołami i Demonami”. Możemy

wytańczyć sobie szczęście i radość przez kontakt z „Aniołami” i stawić czoło swoim „Demonom”.

Autorka książek:

Emocje – książka dla dzieci i rodziców.

Czasem więcej czasem mniej – książka dla dzieci i rodziców o wyznaczaniu granic psychologicznych. Czyli jak uzyskać to czego się pragnie nie raniąc innych.

Materiały do stymulacji dla dzieci od urodzenia. 0-6 rok życia

Autorka warsztatów:

Sfumato Tańca – warsztaty tańca – ruchu i ekspresji.
Instalacji dźwiękowo – tanecznej.

Twórczy Ogród Wyobraźni - warsztaty dla dzieci

Charyzmat życia – warsztaty naturalne talenty