

Wspaniała Mei i przyjaciele



Trzynastoletnia Mei i jej przyjaciele Yasmin, Addo i Pablo, przeżywają wzloty i upadki w pierwszym roku swojego życia w roli „nastolatków”.

Nazywana przez babcię „Wspaniałą Mei”,

Mei nie zawsze czuje się wspaniale.

Żyjąc w świecie pełnym zmian, Mei i jej przyjaciele muszą nauczyć się, jak radzić sobie z emocjami, nawiązywać relacje, pokonywać wyzwania i dokonywać dobrych wyborów.

Dołącz do Mei w podróży, podczas której

odkrywa ona swoje własne możliwości

i uświadamia sobie, jaka naprawdę jest wspaniała!



1.1. Osobno w domu



1.2. Powrót do szkoły



1.3. To, co czuję



2.1. Mei stresuje się pracą domową



2.2. Zmartwienie Addo



3.1. Jasmin rozwiązuje problemy



3.2. W czym problem, Addo?



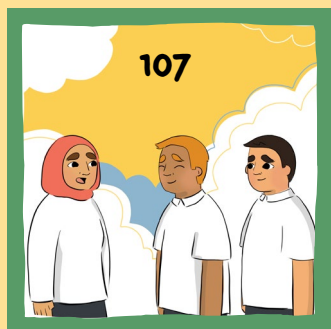
4. Mam coś do powiedzenia



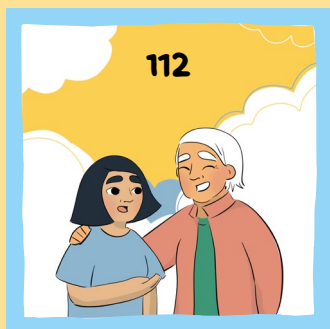
5.1. Wycieczka klasowa



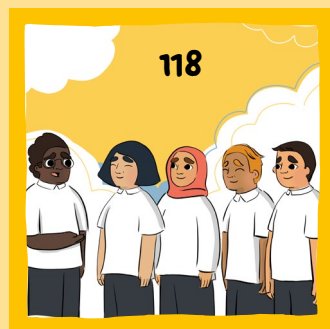
5.2. Dahn dokonuje ryzykownych wyborów



6.1. Czy ty mnie słuchasz?



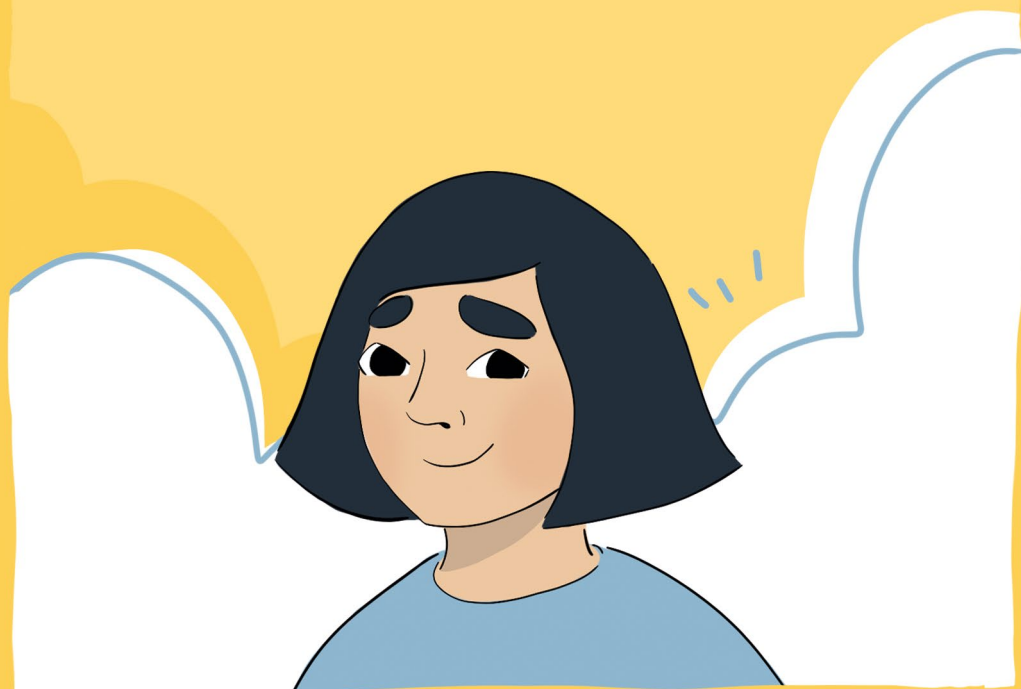
6.2. Mei dogaduje się z mamą



6.3. Wspieramy się nawzajem

1.1

Osobno w domu

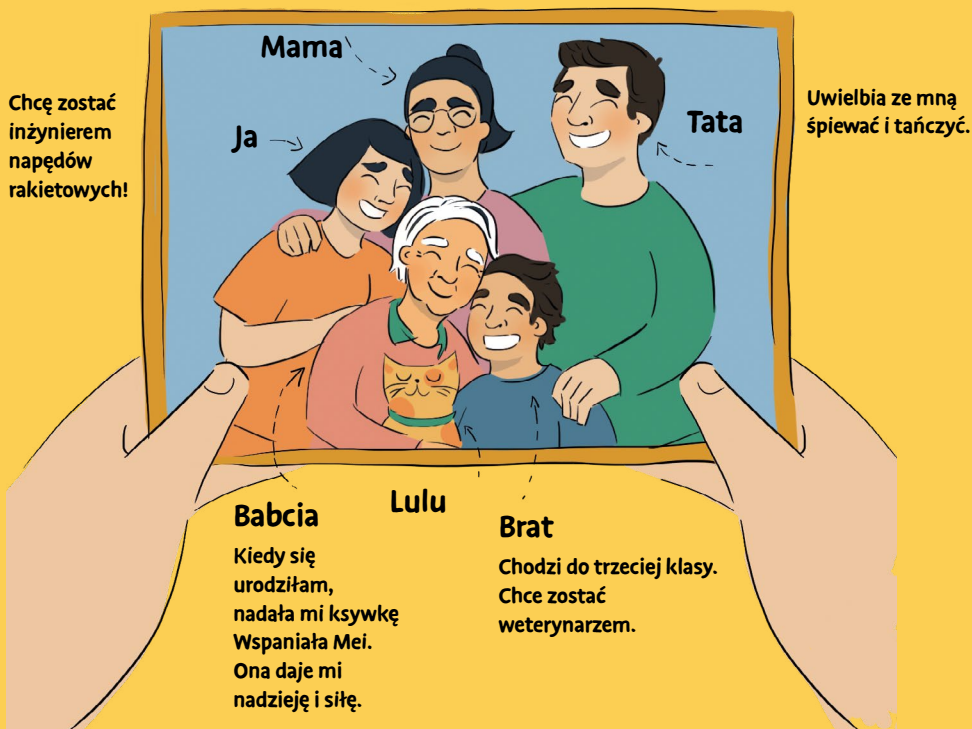


Cześć, jestem Mei
znana też jako Wspaniała Mei,
jak lubi mnie nazywać moja babcia. 😊



Oto moja rodzina ❤️

Większość czasu spędza, pracując w sklepie prowadzonym przez naszą rodzinę.

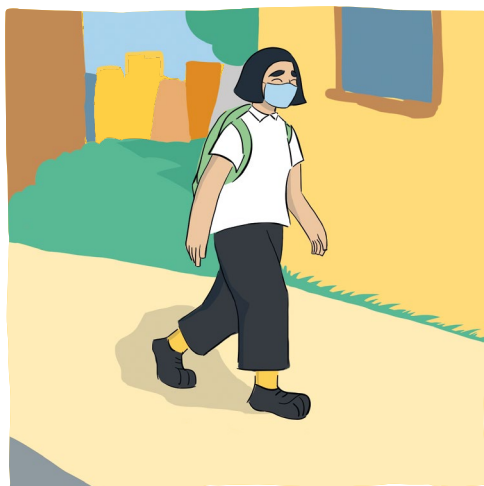








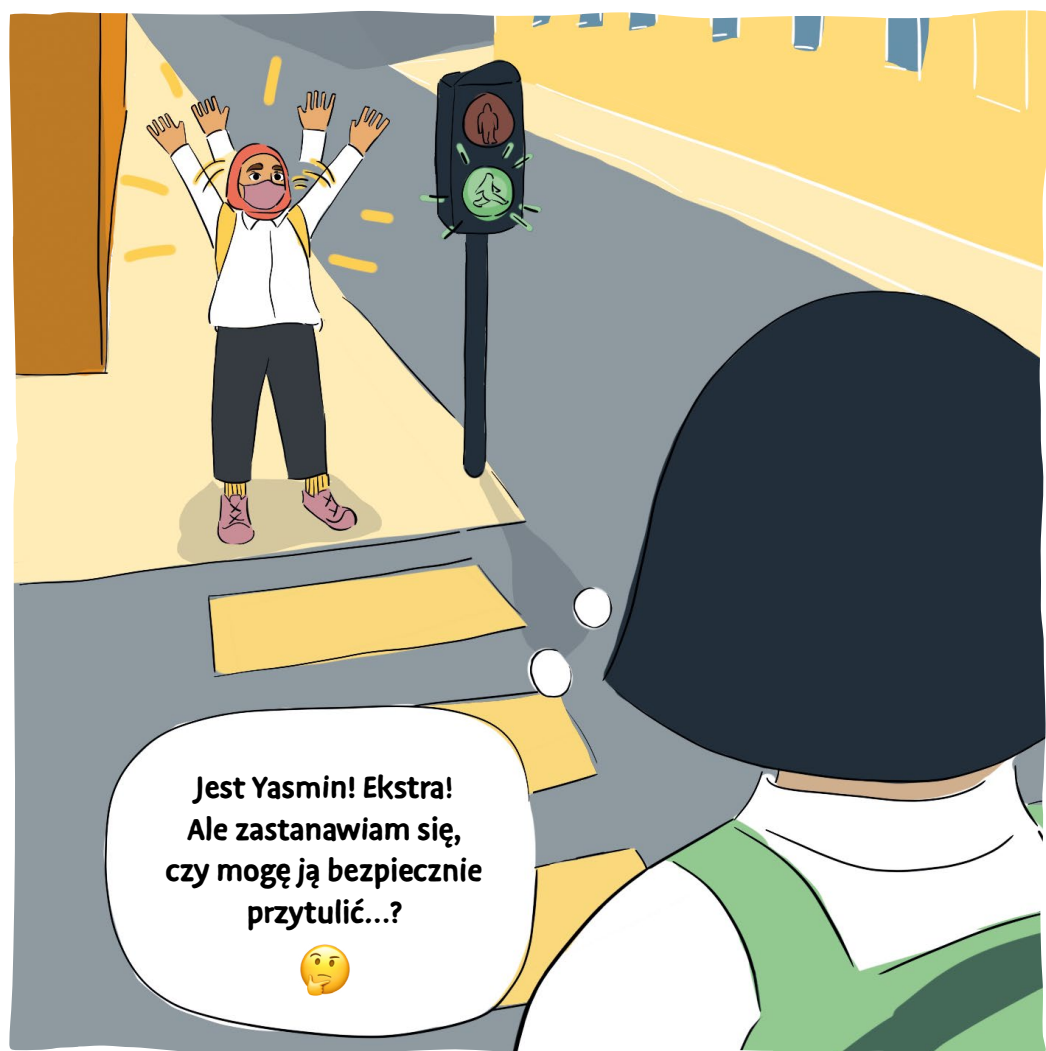


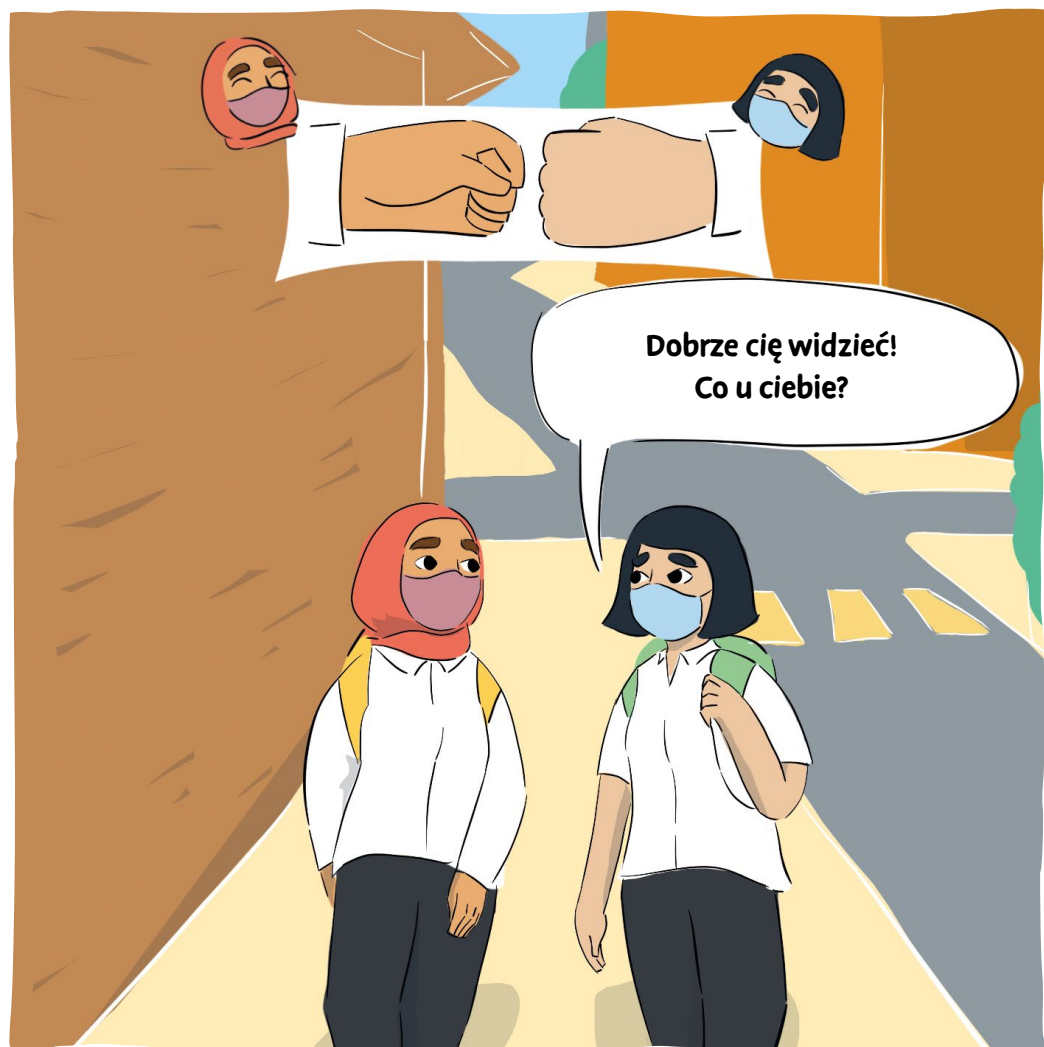


1.2

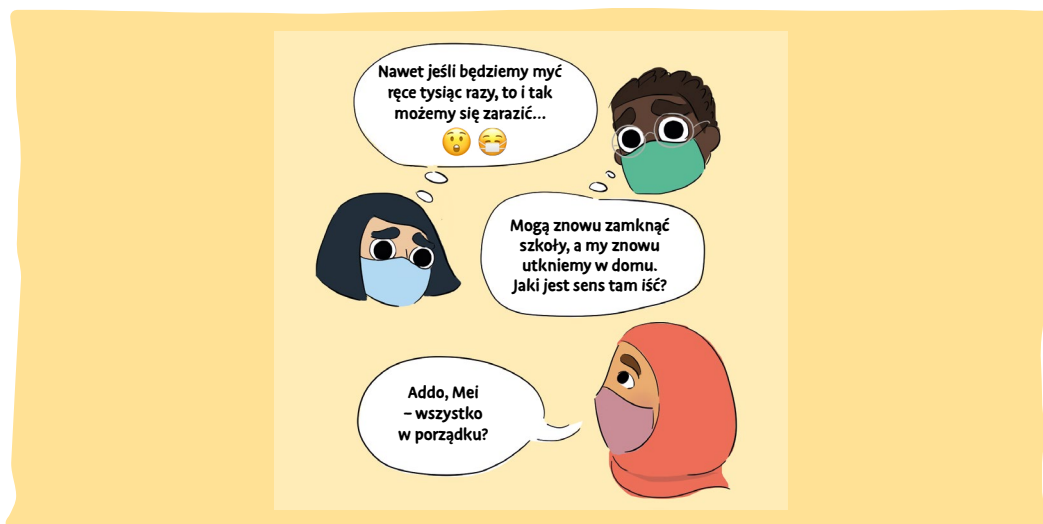
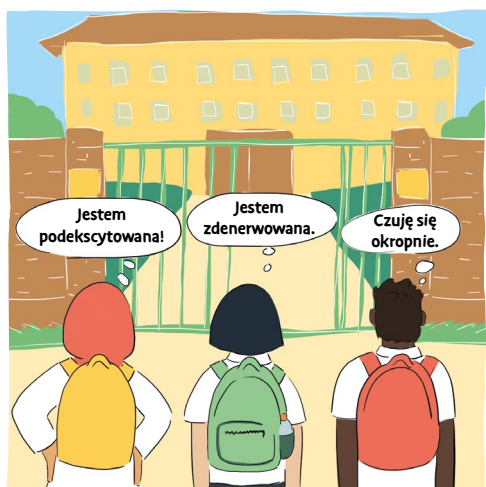
Powrót do szkoły











Wiem, że wszystko się zmieniło,
ale jesteśmy tu razem.



Masz rację, Yasmin.
No dalej, Addo. Wejdźmy
do środka.

To prawda. Jesteśmy
w tym razem.

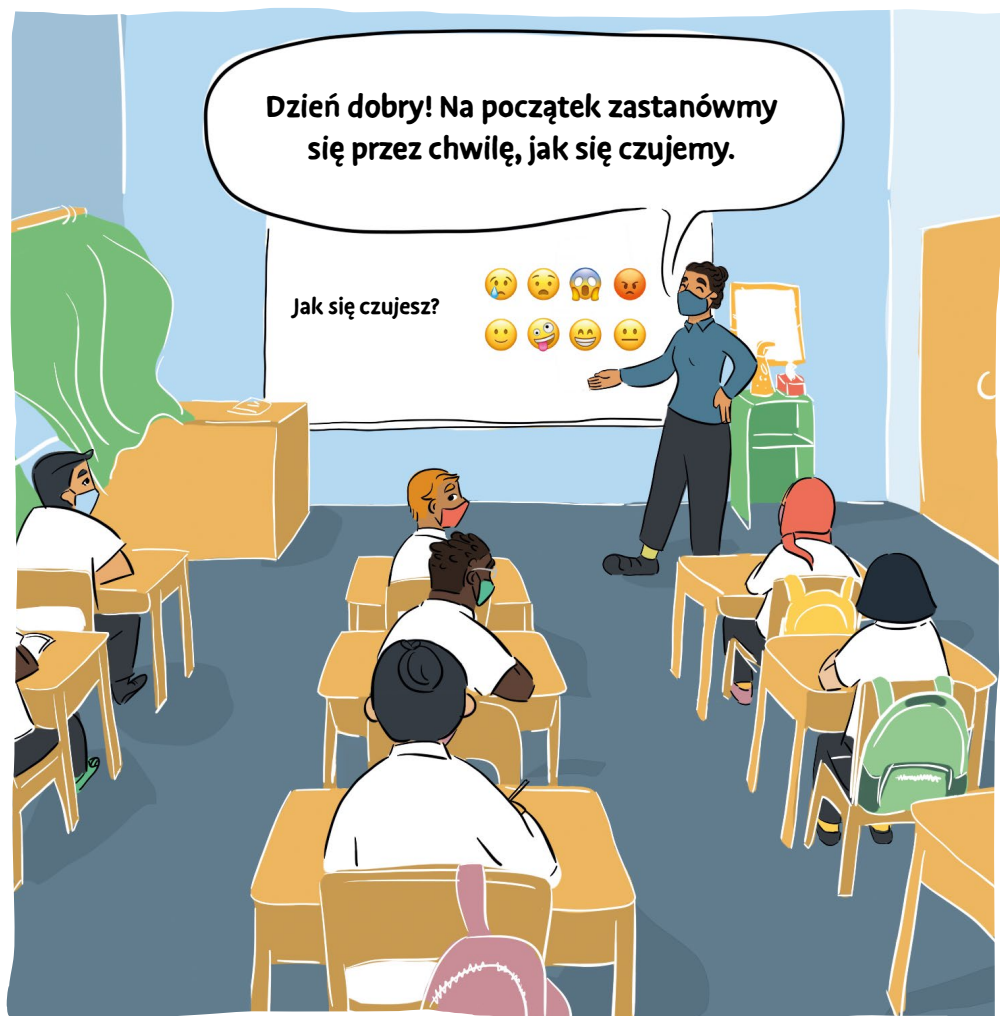




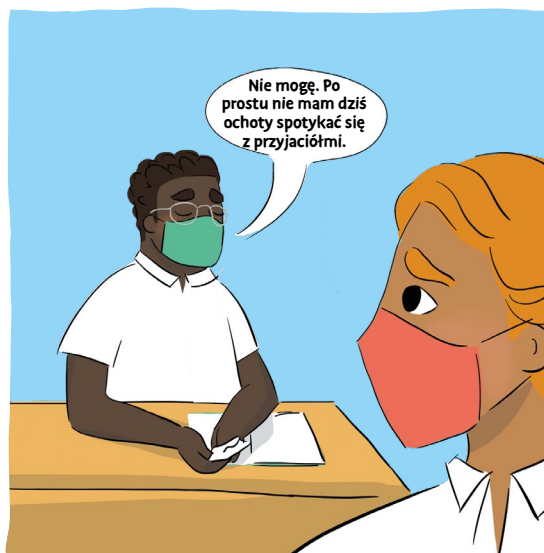
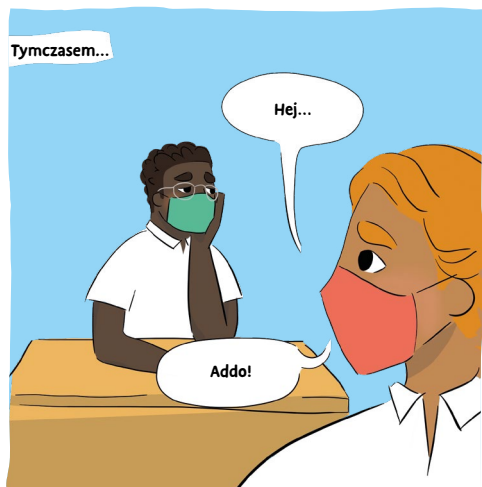
1.3

To, co czuję





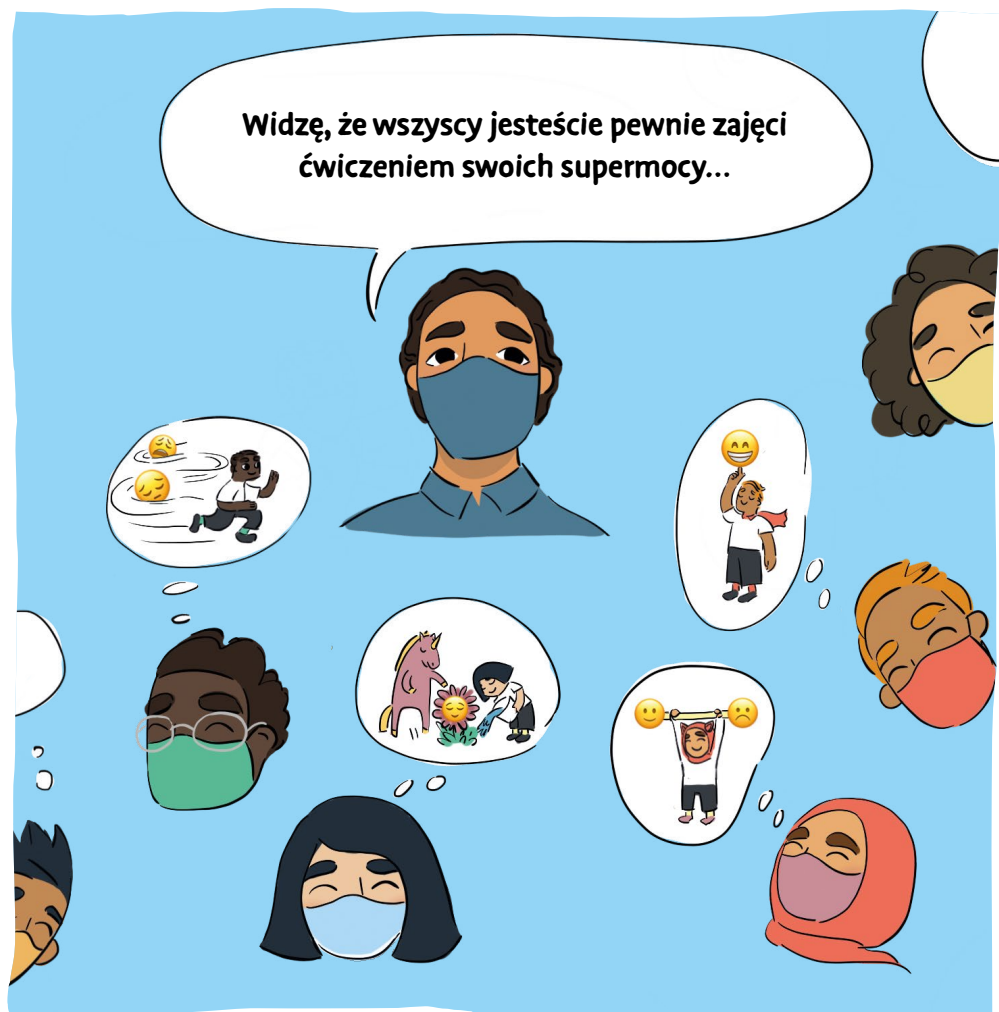


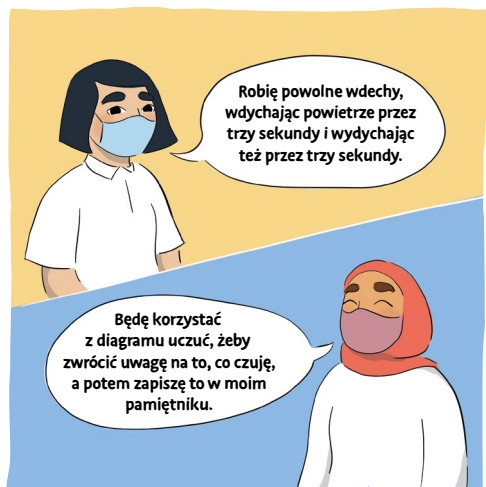


Wróćmy do lekcji.

Umiejętność rozpoznawania
różnych emocji jest tak naprawdę
SUPERMOCĄ!

Supermocą?



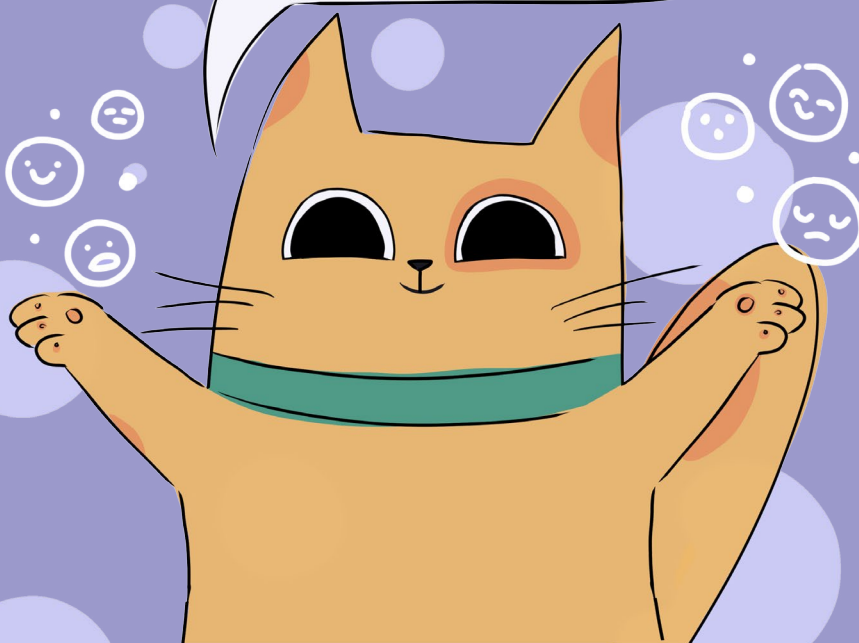




Tego dnia po szkole



Wszyscy doświadczamy różnych emocji, takich jak radość, ekscytacja, smutek, złość... To tylko niektóre z nich. W ciągu jednego dnia, a nawet w tym samym czasie, możemy odczuwać wiele różnych emocji. Wszystkie te uczucia są w porządku.



Poświęć chwilę, aby przyjrzeć się poniższemu diagramowi uczuć – która z tych twarzy najlepiej oddaje to, jak się teraz czujesz?

Spróbuj wykonywać to ćwiczenie każdego dnia, aby sprawdzać swoje różne uczucia!



Wszyscy od czasu
do czasu doświadczamy
silnych uczuć. Ważne jest, aby
obserwować, jak się czujemy i nauczyć
się radzić sobie z uczuciami. Jakie są
Twoje sposoby radzenia sobie
z nimi?



Oddycham powoli,
wdychając powietrze przez
trzy sekundy i wydychając przez
trzy sekundy. To pomaga mi się
uspokoić. Rozmowa z moją babcią
też zawsze mi pomaga!

Używam diagramu
uczuć, który pomaga mi
zwrócić uwagę na to, co czuję,
a następnie zapisuję to w dzienniku.
Gra w piłkę nożną też pomaga mi
oderwać się od zmartwień.

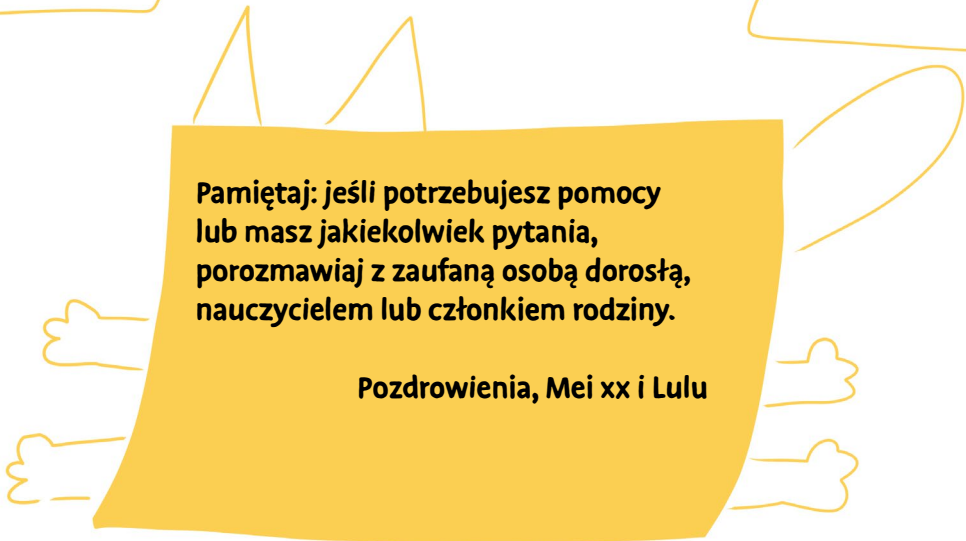


Podskakuję
i staram się ruszać!
Rozmowa z Addo też zwykle
poprawia mi humor.



Słuchanie
muzyki i przytulanie się
do mamy i taty zawsze poprawia
mi humor.





**Pamiętaj: jeśli potrzebujesz pomocy
lub masz jakiegokolwiek pytania,
porozmawiaj z zaufaną osobą dorosłą,
nauczycielem lub członkiem rodziny.**

Pozdrowienia, Mei xx i Lulu



dla każdego dziecka