

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



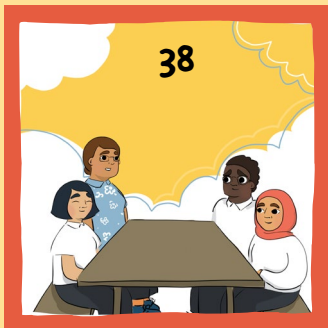
1.2. Powrót do szkoły



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?



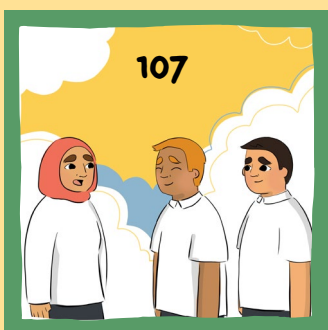
4. Mam coś do powiedzenia



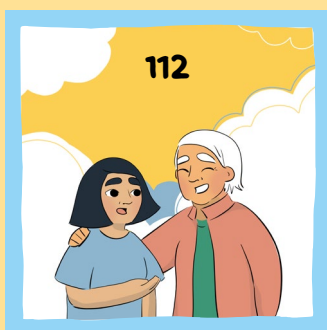
5.1. Wycieczka klasowa



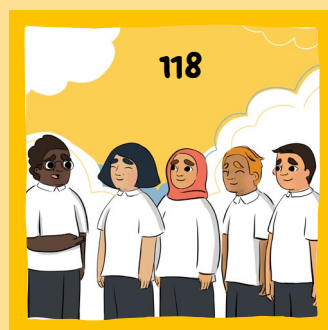
5.2. Dahn dokonuje ryzykownych wyborów



6.1. Czy ty mnie słuchasz?



6.2. Mei dogaduje się z mamą

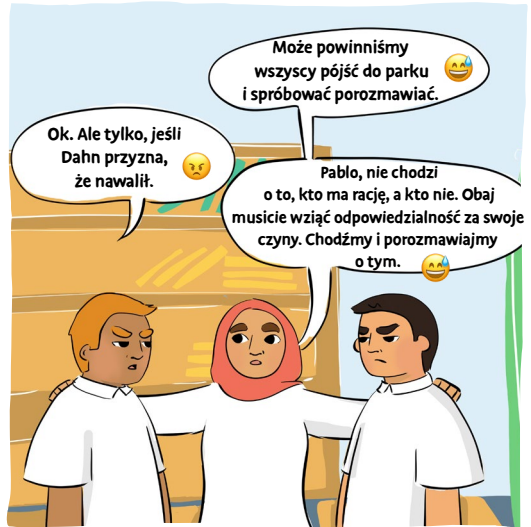
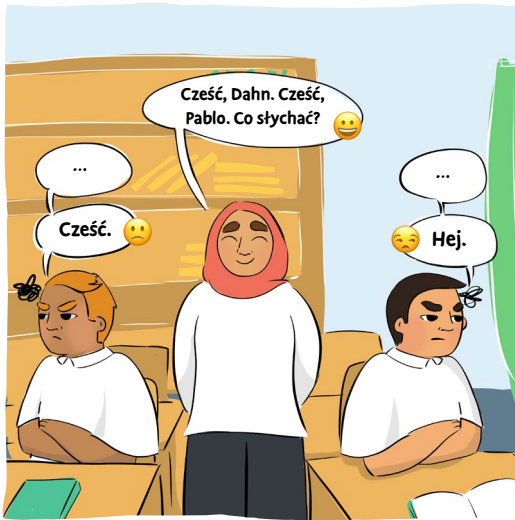


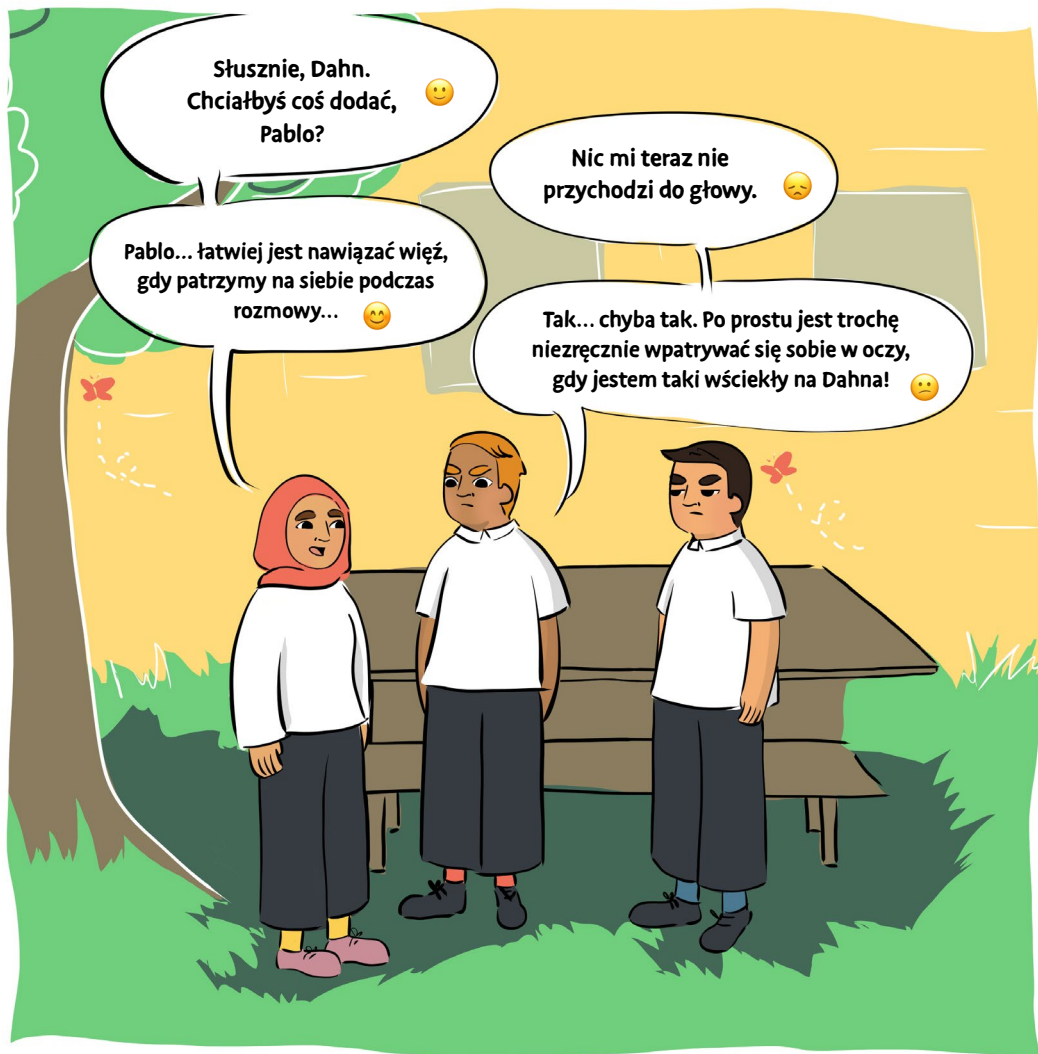
6.3. Wspieramy się nawzajem

6.1

Czy ty mnie słuchasz?







Pablo, zawsze będę Twoim przyjacielem! Nie wiedziałem, że tak to odbierasz. Prosiłem cię tylko, żebyś robił ze mną różne rzeczy, żebyśmy mogli się razem dobrze bawić. Czy powiedziałem coś, co sprawiło, że źle się poczułeś?



Tak, kiedy powiedziałeś mi „nie bądź dzieckiem”, poczułem się tak, jakbyś patrzył na mnie z góry.



Rozumiem, że te słowa mogły sprawić, że tak się poczułeś się. Bardzo mi przykro.



Widzicie, zawsze jest lepiej, gdy słuchacie i rozumiecie się nawzajem. Pablo, może następnym razem powiesz Dahnowi, co ci się podoba, a co nie. Tak zwykle robię z Mei, więc ona wie, kiedy ja czuję się w porządku robiąc różne rzeczy.



Pablo, przepraszam, jeśli na ciebie naciskałem. Nie chciałem cię zranić. Nawet jeśli następnym razem mi odmówisz, to i tak będę chciał się z tobą przyjaźnić.

Wiem i postaram się być z tobą szczery, nawet jeśli ciężko mi się dzielić swoimi uczuciami. W przeciwnym razie będą nieporozumienia.



Hej, dzięki, Yasmin! Bardzo pomogłaś.

Tak, dziękuję!

Służę pomocą. Nie zawsze łatwo jest słuchać i rozmawiać o różnych sprawach, ale jest to ważne dla naszej przyjaźni. Jestem szczęśliwa, że jesteśmy przyjaciółmi!



Zgadzam się. Cieszę się, że możemy porozmawiać o takich sprawach.



Tak, czuję ulgę, że mogę się podzielić tym, co czuję. Ok, idziemy poszukać Mei?

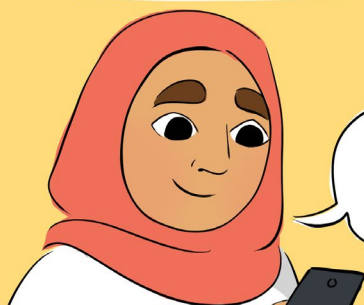


Tak, chodźmy!

6.2

Mei dogaduje się z mamą





😍 O rany! 😊
Zdjęcia z naszej wycieczki
są takie urocze! Spójrzcie!

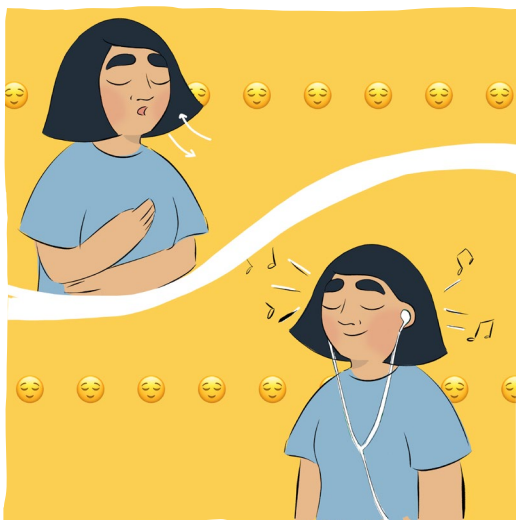
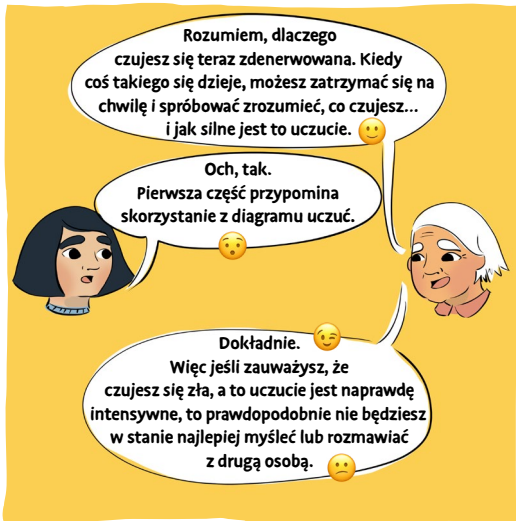


O, wow,
ale ładne! Możesz mi
je przesać? 😊

Ech, ja też chciałabym
dostać niedługo telefon.
Jestem jedyną osobą,
która go nie ma. 😞

Jutro dostanę telefon!
Czy będziesz mogła mi je
wtedy wysłać!? 😊







Twój ojciec i ja chcemy też poczekać trochę dłużej, zanim damy ci odpowiedzialność za posiadanie własnego telefonu.

Jestem bardzo odpowiedzialna, mam!

Zgadamy się z tym. Po prostu niekoniecznie ufamy wszystkim innym, którzy mają telefony i którzy będą mogli kontaktować się z Tobą na różne sposoby.

A co z używaniem mojego telefonu lub telefonu taty, kiedy musisz się skontaktować z przyjaciółmi wieczorami?

Hmm, chyba na razie to się sprawdzi.

A kiedy przestanie się to sprawdzać, porozmawiamy o tym jeszcze raz.

Dzięki, mam. Czuję się teraz o wiele lepiej!

Cieszę się, że mogłyśmy porozmawiać i wypracować kompromis, z którego obie jesteśmy zadowolone!

Ja też. ❤️

6.3

Wspieramy się nawzajem





Pamiętacie mojego sąsiada, pana Basu?




Oczywiście!
Był taki miły.

Dawał nam
truskawki!

Pamiętam też, że
pani Basu częstowała
nas domowymi
słodkościami!






Tęsknię za nim. Ale pani Basu na pewno tęskni za nim bardziej. 😞

Kiedy przechodziłem obok ich domu w zeszłym tygodniu, wydawała się samotna. Wygląda na to, że nikt nie dba o ich ogród. 😞

Tak, smutno mi na myśl o tym. Myślisz, że możemy zrobić coś, co ją rozweseli? 😞



Może wszyscy pomożemy jej w sprzątanii ogrodu? 😊

Tak! Możemy też posadzić kilka nowych kwiatów i warzyw w ramach niespodzianki. 😊

Kiedy planujecie to zrobić? Jesteście zajęci szkołą. 😞

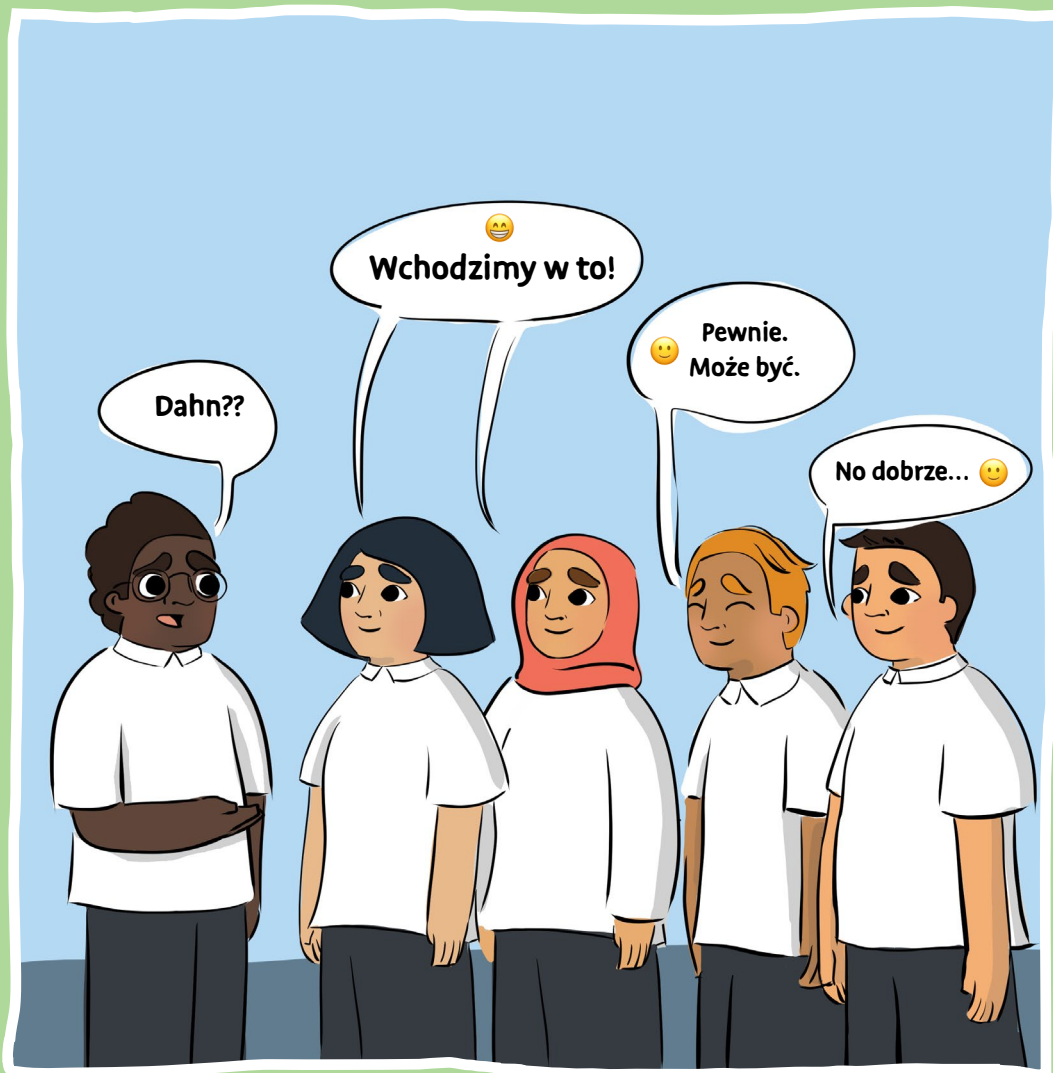


Możemy to zrobić w sobotę. 😊

W sobotę? Nie chcę wstawać wcześniej w sobotę. 😞

Sobota to czas, kiedy gram w gry wideo... 😞

To tylko jeden dzień. Wyobraźcie sobie, jak szczęśliwa byłaby pani Basu, gdybyśmy jej pomogli! No, dalej, będzie fajnie! 😊





Relacje są ważne dla naszego dobrego samopoczucia.



Każdy jest inny i relacje też bywają różne. Czasami te różnice mogą prowadzić do konfliktów.

1

Najpierw robię coś, co pomaga mi się uspokoić. Może to być liczenie do 10, głębokie oddychanie lub oddalenie się na pewien dystans.



2



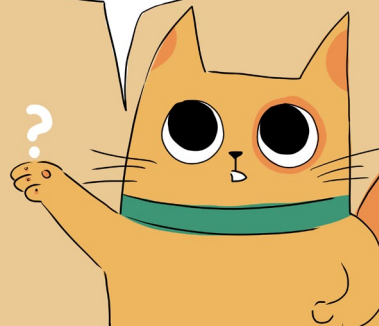
Kiedy czuję się spokojniejsza, mówię drugiej osobie w grzeczny sposób, jak się czuję i czego potrzebuję.


3



Następnie zadaję pytania, aby zrozumieć, jak czuje się druga osoba i czego potrzebuje.

Jakie są trzy wskazówki, które można wykorzystać do radzenia sobie z konfliktem z inną osobą?





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