

Balon i kolce



Karta 2



To jest Balon. Ma na imię Balu. Balu jest wesoły, kolorowy i bardzo czuły. Ale ostatnio... coś zaczęło go kłuć.





Karta 3



Kiedy ktoś krzyczy, Balu robi się malutki. Kiedy ktoś mówi złośliwe słowa, Balu traci kolor. – „Dlaczego mnie to tak boli?” – myśli.





Karta 4



Balu bardzo się stara nie pęknąć. Zaciska rączki, zamyka oczka i mówi: „Nie wolno się złościć!”. Ale wtedy...

BUCH! – pojawia się kolejny kolec.



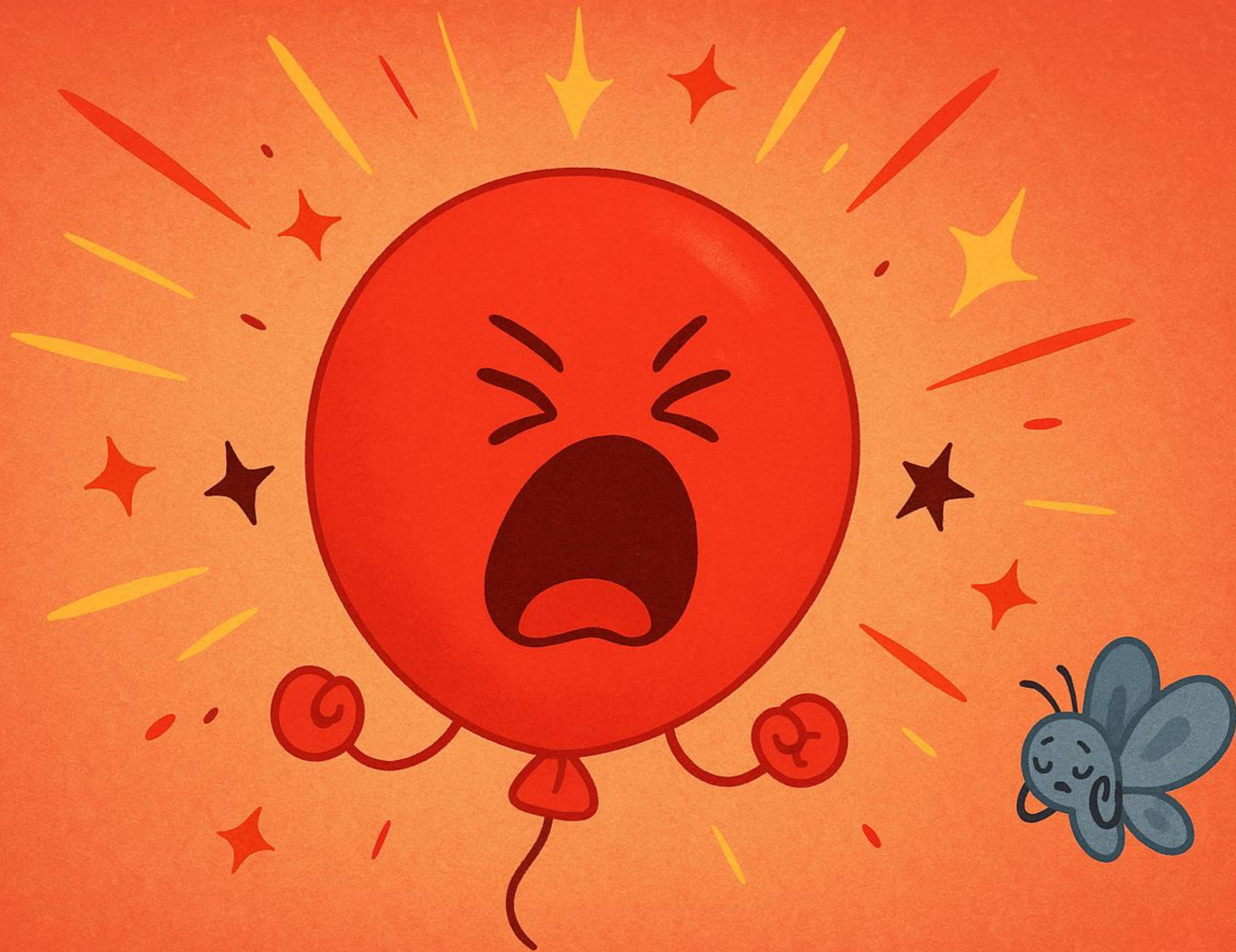


Karta 5



W środku Balu czuje wrzenie. Emocje tańczą jak ogniste iskierki. Aż w końcu... nie wytrzymuje i SAM krzyczy!





Karta 6

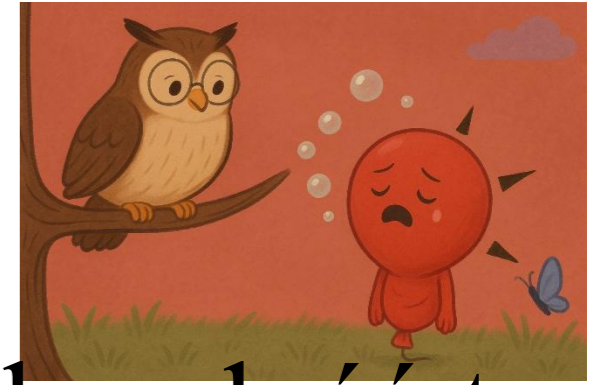


Po krzyku Balu czuje się jeszcze gorzej. –
„Przestraszyłem motylka...” – szepcze. – „Chciałem
tylko, żeby ktoś mnie zrozumiał.”





Karta 7



Wtedy przylatuje Sowa Mądra Główwka. – „Balu, złość to nie potwór. To uczucie. Trzeba je tylko wypuścić... mądrze.”





Karta 8



Sowa uczy Balu oddychać: głęboki wdech... i powolny wydech. – „Złość nie zniknie, ale możesz ją uspokoić.”





Karta 9



Od teraz Balu nie boi się złości. Gdy coś go kłuje, mówi o tym spokojnie. I nie pęka – bo potrafi się chronić.





Oddycham.
Mówię.
Czuję.

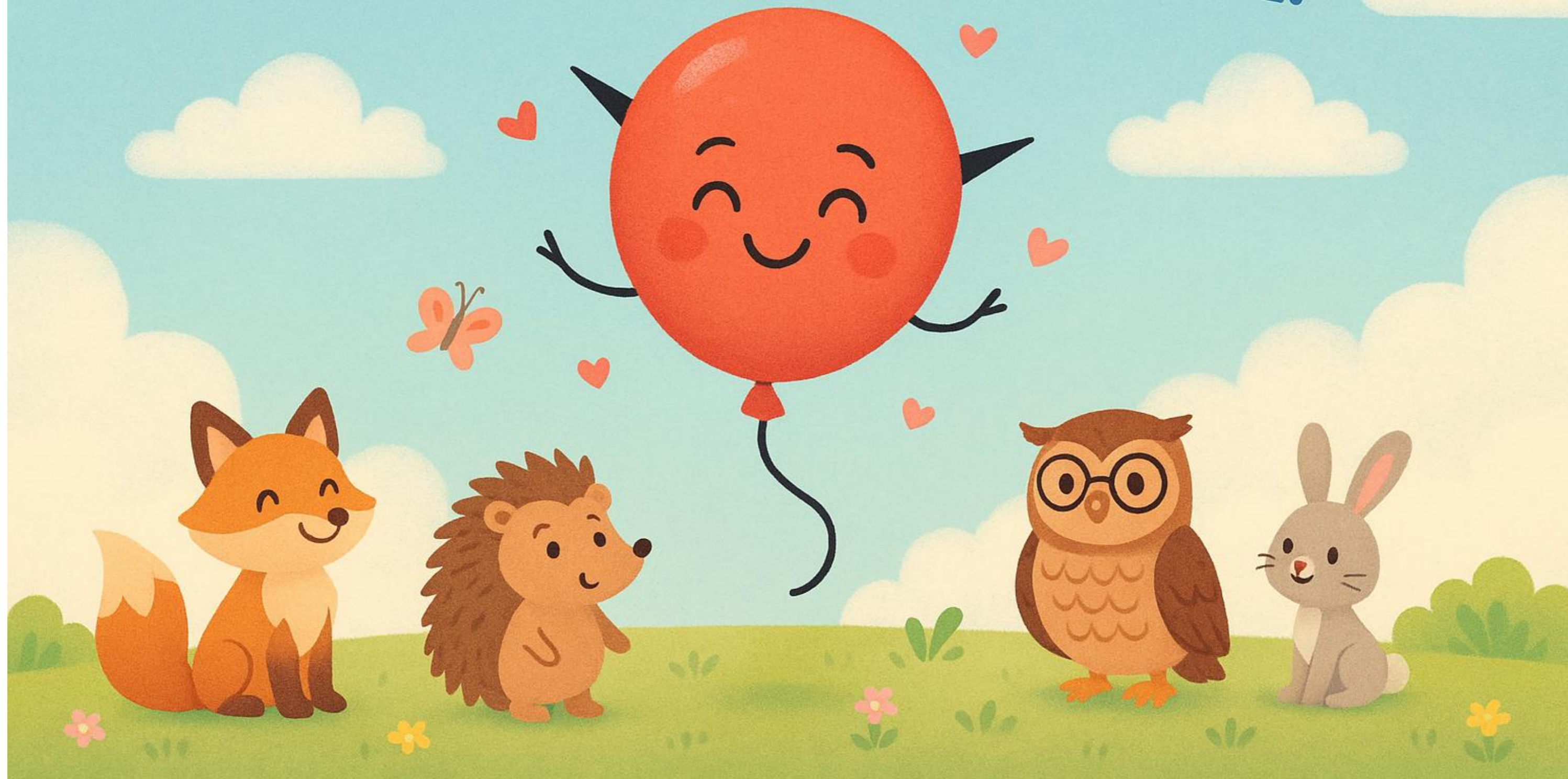
Karta 10 – Zakończenie



Każdy czasem się złości. To nic złego. Ważne, jak wypuszczamy emocje. Balu już wie: zamiast krzyczeć – lepiej oddychać i rozmawiać.



ZŁOŚĆ TO NIE WSTYD-
WAŻNE, JAK JĄ WYPUSZCZASZ.





Karta 1 – Strona tytułowa

Tytuł: *Balon i kolce*

Teatrzyk Kamishibai „Balon i kolce” został opracowany przy wsparciu sztucznej inteligencji przez Justynę Gajewską w ramach kampanii „Dzieciństwo bez przemocy”.

Powstał jako narzędzie edukacyjne wspierające dzieci w wieku przedszkolnym w rozumieniu i wyrażaniu trudnych emocji.

Historia opowiada o baloniku imieniem Balu, który bardzo się stara nie pęknąć — ale każdy krzyk, złośliwe słowo i brak zrozumienia sprawia, że robi się coraz mniejszy. To opowieść o złości, impulsywności i emocjonalnych kolcach, które mogą ranić — jeśli nie nauczymy się ich rozpoznawać i wypuszczać w bezpieczny sposób.

Teatrzyk wspiera rozwój samoregulacji, empatii i uważności emocjonalnej.

Pomaga dzieciom zrozumieć, że złość to nic wstydliwego — ważne jest, *jak* ją wypuszczamy.

Przesłanie tej historii brzmi:

☞ *Złość to nie wstyd – ważne, jak ją wypuszczasz.*



