

List do siebie



KARTA 2

Była sobie dziewczynka o imię Lena.

Rok temu często myślała o sobie:

„Nie dam rady... Jestem głupia... Wszystko psuję.”

A przecież nikt nie rodzi się, by być doskonały.

Każdy uczy się siebie po kawałku.



Nie dam
rady

Jestem
głupia



KARTA 3

Te myśli bolały jak kolce.

Nikt ich nie widział,

ale Lena czuła je całym sercem.

Kiedy inni się śmiali – ona też próbowała.

Ale w środku było cicho i ciężko.

Jakby ktoś zdmuchnął z niej światło.





KARTA 4

Minął rok.

Za oknem pachniała wiosna, a Lena usiadła przy biurku.

Tym razem nie chciała pisać zadania domowego.

Chciała napisać coś ważnego.

Nie do koleżanki. Nie do rodziców.

Pisze do siebie.





KARTA 5

„Droga Leno sprzed roku” — zaczyna.

„Wiem, jak bardzo bolało. Wiem, że często płakałaś po cichu. Bałaś się, że jesteś nic niewarta.

Ale to nieprawda.”

Pióro drżało w jej dłoni,
ale słowa płynęły spokojnie, jakby znała je od dawna.



Droga Leno
sprzed roku
– pisze –

Bałaś się.
Myślalaś, że
jesteś nic niewarta.
Ale to nieprawda.



KARTA 6

„Jesteś wystarczająca.
Nie musisz być doskonała, by być ważna.
Poradzisz sobie. Naprawdę.”
Lena zatrzymała się na chwilę.
Zauważyła, że po raz pierwszy od dawna
pisze do siebie tak, jak do kogoś, kogo lubi.
Jak do przyjaciółki.





KARTA 7

„Nie słuchaj głosu, który cię straszy. To tylko strach.
On mija. Ty zostajesz.”

W głowie Leny rozbrzmiały wszystkie tamte słowa,
które kiedyś ją raniły – teraz traciły moc.

Bo kiedy mówisz do siebie z troską,
nawet echo zaczyna brzmieć inaczej.





KARTA 8

„Nie bądź swoim wrogiem, Leno. Bądź swoim przyjacielem. Zawsze.”

Lena uśmiechnęła się do kartki.

Zrozumiała, że można być dla siebie domem —
takim, do którego zawsze wracasz,
nawet gdy świat wydaje się zbyt głośny.





KARTA 9

List się kończy. Lena składa kartkę i wkłada ją do pudełka z napisem: „**W ważnych sprawach do siebie.**”

Wie, że kiedyś znów po niego sięgnie.

Może wtedy, gdy zapomni, jaka jest silna.

Może wtedy, gdy będzie jej znowu smutno.

Bo ten list to nie koniec — to początek rozmowy.





KARTA 10 — ZAKOŃCZENIE

Każdy może czasem pomyśleć o sobie złe rzeczy.
Ale możemy się nauczyć mówić do siebie z miłością.

Tak jak Lena.

Bo najpiękniejsze listy to te, które piszemy
nie po to, by ktoś nas pokochał —
ale byśmy sami przestali o sobie wątpić.





KARTA 1 — STRONA TYTUŁOWA

List do siebie

Teatrzyk Kamishibai „List do siebie” został wygenerowany przy wsparciu sztucznej inteligencji przez Justynę Gajewską w ramach kampanii „Dzieciństwo bez przemocy”.

Ta opowieść wspiera dzieci w drodze do samoakceptacji i pokazuje, że najważniejsza relacja, jaką mamy – to ta z samym sobą.
Mówienie do siebie z życzliwością to nie słabość – to odwaga i troska.

