

List do siebie



KARTA 2

Była sobie dziewczynka o imię Lena.

Rok temu często myślała o sobie:

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



Nie dam
rady

Jestem
głupia



KARTA 3

Te myśli bolały jak kolce.
Nikt ich nie widział,
ale Lena czuła je całym sercem.





KARTA 4

Minął rok. Lena siada przy biurku i pisze list.

Nie do koleżanki.

Nie do rodziców.

Pisze do siebie.





KARTA 5

„Droga Leno sprzed roku”

— pisze —

„Bałaś się. Myślałaś, że jesteś nic niewarta.

Ale to nieprawda.”



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.”





KARTA 7

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





KARTA 8

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





KARTA 9

List się kończy.

Lena składa kartkę i wkłada ją do pudełka z napisem:
"W ważnych sprawach do siebie".





KARTA 10 — ZAKOŃCZENIE

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





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.

