

Urszula Młodnicka

Ilustracje:
Agnieszka Waligóra

BĄDŹ SOBA, PINKU!



KSIAZKA
O ASERTYWNOŚCI
i STAWIANIU
GRANIC
dla dzieci
i dla
RODZICÓW
trochę też

sensus


CZYTALISEK

KONTYNUACJA
BESTSELLERA
Jesteś WAŻNY.
PINKU!

» **PONADEK
170 000**
sprzedanych
egzemplarzy!

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Barbara Lepionka

Koncepcja książki: Urszula Młodnicka

Opracowanie ćwiczeń: Urszula Młodnicka

Koncepcja graficzna książki: Agnieszka Waligóra

Ilustracje: Agnieszka Waligóra

Projekt okładki: Agnieszka Waligóra, Ewa Jarocka

Opracowanie graficzne składu / skład: Agnieszka Waligóra, Ewa Jarocka

Korekty: Marysia Bernaciak-Kałamarz, Elżbieta Woźniak

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/basopi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-8651-8

Copyright © Helion S.A. 2023



PRINTED IN POLAND

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę
- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI!

1 MÓW O SOBIE
TWOIM GŁOSEM ...7

2 MASZ PRAWO
BYĆ SOBĄ ...16

3 STAWAJ WE WŁASNEJ
OBRONIE ...25

4 KAŻDY MA
SWOJE
GRANICE
...34

5 MASZ PRAWO
POWIEDZIEĆ
NIE ...44

6 WARTO
PODEJMOWAĆ
ŚWIADOME
DECYZJE ...54

7 MASZ PRAWO MIEĆ
WŁASNE
ZDANIE ...63

8 NAUCZ SIĘ
DBAĆ
O SIEBIE
...72



9 GDY CI COŚ
NIE ODPOWIADA,
MOŻESZ NA TO
WPŁYNAĆ ...82

10 MÓW O TYM,
CO DLA CIEBIE
WAŻNE ...93

11 NIE PRZEJMUJ SIĘ
OPINIAMI
INNYCH ...103

12 PRZYGOTUJ SIĘ
NA
FOCHA
...112

13 NIE
KARM
HEJTERÓW ...120

14 WARTO
CZASEM
ODPUŚCIĆ ...131

15 INNI TEŻ
MAJĄ PRAWO
ODMÓWIĆ LUB ZMIENIĆ
PLANY ...140

16 KAŻDY KROK
SIĘ LICZY,
NAWET TEN
NAJMNIEJSZY
...149



hiSTORiA 1

MÓW
O SOBIE
TWOIM
GŁOSEM

- TO JEST PINK.

Cześć, Pinku!

— Cześć.

— Pink jest...

— Ej, przestań!

— No co...

— Nic.

— Jak to nic?

— Nic, po prostu przestań to robić.

— Ale co, Pinku? Nie rozumiem.

— Możesz przestać o mnie mówić? Proszę.

— Dobrze. Już przestaję. Widzę, że to cię złości.

Rzeczywiście Pinka to zezłościło. Chciał przecież opowiedzieć o sobie sam, a nie by inni zrobili to za niego.

Poczuł się, jakby ktoś bez pytania wszedł z butami na jego teren i zaczął oprowadzać po nim wycieczkę.

Jeszcze chwila, a rozbiliby tu biwak.

Coś wewnątrz Pinka krzyknęło:

NIE CHCĘ TAK!

- Nie chcę tak! Złości mnie, gdy o mnie mówisz.
Chcę sam o sobie opowiedzieć.
- Ojej, Pinku, masz rację. Przepraszam. Przecież to ty znasz
siebie najlepiej. Wiesz, co lubisz, czego nie, a przede wszystkim
wiesz, co chcesz powiedzieć o sobie innym.
- Właśnie.
- Mogłeś powiedzieć mi wcześniej.
- No to teraz mówię.
- No to teraz już będę wiedzieć.
I wiesz co?
- Co?
- Dobrze, że mi powiedziałaś.
Cieszę się. To bardzo
cenna wiedza.
- Dlaczego?



— Bo teraz wiem, że to cię denerwuje,
więc nie będę już tak robić.

— To dobrze.

— Czy możemy się umówić, że zawsze będziesz dawał znać,
jeśli coś nie będzie ci odpowiadać?

— Hmm... chyba możemy.

— Jeśli tego nie powiesz, to inni mogą się
najzwyczajniej w świecie nie domyślić, o co ci chodzi.

— Jak ty?

— Tak. Tak jak ja przed chwilą.
Przecież nie siedzę w twojej głowie.

**Pink pomyślał, że to dobrze, że nikt nie siedzi w jego głowie.
Wcale nie miał ochoty na to, by ktoś znał wszystkie jego myśli.**

— To dobrze, wcale bym tego nie chciał.

— Ja też nie.

**DLATEGO DOBRZE JEST
MÓWIĆ INNYM,
GDY NAM SIĘ COŚ
NIE PODOBA,**

i wyjaśnić im bez złości, o co nam chodzi.



- W sumie racja.
Bo niby skąd oni mają to wiedzieć...
- Właśnie.
- Można też mówić, co lubimy albo co nas złości
lub smuci w związku z zachowaniem innych.
- A to, co byśmy chcieli, też?
- No pewnie!
- OK. To ja chciałbym zostać na chwilę sam.
- Pinku, ale to chyba niemożliwe.
- Jak to? Kiedy mówiłem, że sam chcę się przedstawić,
to nie było problemu.
- Tak, ale dzieci tu są. Nie zauważyłeś?
- Zauważyłem. Ja chcę zostać z nimi sam na sam.
- Aa, już rozumiem! Dobrze, że to dodałeś.
W takim razie idę.
- Tylko nie podsłuchuj.

Pink został sam. Początkowo czuł się nieswojo, ale potem uśmiechnął się do siebie i tak dodał sobie nieco odwagi. Odchrząknął i zaczął mówić.

— Cześć! Fajnie, że jesteście! No więc jestem Pink. Niektórzy z Was mnie kojarzą, ale powiem coś o sobie tym, którzy mnie nie znają. Jestem niebieskim stworem, mimo że moje imię po angielsku oznacza różowy. A w ogóle to lubię moich przyjaciół: Binga, Leo i Lulkę.

Poza tym lubię bananowe babeczki i jeździć na desce.
Idzie mi już coraz lepiej. I lubię jeszcze śpiewać piosenki
wymyślanki. Za to nie lubię kozuchów na mleku,
fiszki i gdy ktoś mówi coś o mnie bez pytania.

Aha, i kiedy ciocia Berta przyjeżdża,
daje mi soczyste buziaki i za każdym razem
zastanawia się na głos, dlaczego jedno ucho
mam okrągłe, a drugie spiczaste.

Mam i już.

Co tu się zastanawiać, co nie?

No!

**A CO
WAS
DENERWUJE?**



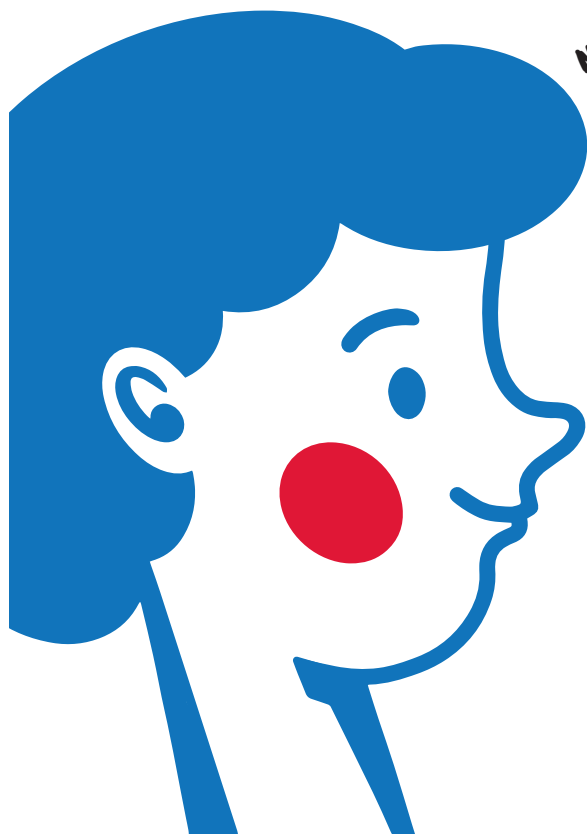


**TERAZ
TY!**

**DOBRE JEST MÓWIĆ O SOBIE
SWOIM GŁOSEM!**

Napisz lub narysuj, co chcesz o sobie powiedzieć.

NIECH TO BĘDZIE TWÓJ GŁOS!



Nie lubię

Lubię

Chcę zrobić

Marzę o

Mam

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

- TO JEST PiNK. CZEŚĆ, PiNKU!

— Cześć.

— Pink jest...

— Możesz przestać o mnie mówić? Proszę.

— Dobrze. Już przestaję. Widzę, że to cię złości.

Faktycznie, Pink, mały niebieski stwór, który jedno ucho ma okrągłe, a drugie trójkątne, czuje, że za chwilę nie wytrzyma. Jeszcze moment i coś w nim bardzo głośno krzyknie: Nie chcę tak!
Chcę sam o sobie opowiedzieć.

Potrzeba **DECYDOWANIA O SOBIE**, potrzeba **SAMODZIELNOŚCI**, zdolność mówienia **TAK** albo **NIE**, kiedy chce się powiedzieć **TAK** albo **NIE** — to jest **ASERTYWNOŚĆ**. Niezwykle przydatna umiejętność, której i Ty, i Pink możecie się nauczyć, wiesz?

POMÓŻ PiNKOWI ZROZUMIEĆ, NA CZYM POLEGA ASERTYWNOŚĆ, i STAĆ SIĘ BARDZIEJ SAMODZIELNYM!

Urszula Młodnicka

— ukończyła psychologię na Uniwersytecie Jagiellońskim. Jest autorką licznych scenariuszy i programów edukacyjnych dla dzieci, będących dla niej źródłem inspiracji. Ma dwie wspaniałe córki, które są jej ogromną radością. Jeśli chodzi o asertywność, to wciąż ma na tym polu sporo do zrobienia, w czym pomaga jej najlepsza przyjaciółka.

Agnieszka Waligóra

— ukończyła Wydział Form Przemysłowych Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie. Z zawodu jest graficzką, z wyboru i z pasji ilustratorką książek dla dzieci. Od kilkunastu lat mieszka we Włoszech — ze wspaniałymi córkami i z mężem. Potrafi pływać i rysować, z łatwością nawiązuje znajomości, za to trudniej przychodzi jej mówienie **NIE** i stawianie na swoim. Zmienić ten stan pomaga jej od lat najlepsza przyjaciółka.



sensus

OSOBYWÓŚĆ ODNOWA

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Patron medialny:

KSIĄŻKI

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-283-8651-8



9 788328 386518

cena: 44,90 zł

CZYTALISEK
czytalisek.pl
f @ y