Gazetka dla dzieci i rodziców

Muckl MAG

Mieszanka emocji.

Tylko teraz!

Opowiadanie: Pumuckl jest wściemczony

GDZIE W CIELE KRYJE SIĘ lęk?

„Czasami muszę namalować wściekłego człowieczka..."

Dzieci opowiadają o silnych emocjach

Zagadki, zabawy i praktyczne porady

„Gdyby nie koronawirus, nigdy by nas nie było".

Ronja zyskała dwie wspaniałe koleżanki

Wypędzenie wirusa rymowankami – czy to możliwe?

Pumuckl próbuje

©

Drogie Dzieci,

witajcie w mojej gazetce!!!
O nie, nieeee:
witajcie w WASZEJ gazetce!

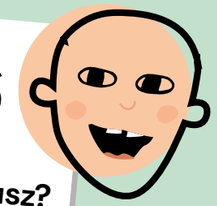
No dobrze, trochę jest też moja, bo wiesz, skrzaty niechętnie się dzielą. Ale doskonale wiem, że masz za sobą niełatwy rok przez tę niefajną pandemię (patrz strona 14): Bez szkoły, bez sportu, nawet z babcią i dziadkiem nie można było się spotkać, ani z przyjaciółmi. Czasem byłem naprawdę zły, o niee, to było coś o wiele więcej niż złość: byłem wściekły! A ten cały wirus jest po prostu niewidzialny – to przecież nie do pomyślenia! Tylko skrzaty, takie jak ja, mogą być niewidzialne. To przez niego Wam, ludziom, prawie nic nie było wolno. I musieliście strasznie uważać, aby nie zachorować. W opowiadaniu na stronie 8 możesz poczytać, jak bardzo mnie to wszystko rozzłościło i zmęczyło. Czy Tobie też czasami doskwierały te emocje? Dlaczego właściwie odczuwamy różne rzeczy i skąd pochodzą tak naprawdę te głupie i te wspaniałe emocje przeczytasz na stronie 4. Dodatkowo zapytaliśmy kilkoro dzieci, co robią, gdy dopadają je te przytłaczające uczucia. Odpowiedzi znajdziesz na stronie 16.

Z pewnością spodoba Ci się ta gazetka – jest w niej też mnóstwo zagadek i gier. Poza tym powoli wszystko jest znów łatwiejsze, więc masz też powód do radości.
Daj swoim rodzicom tę gazetkę z samego początku, tę niebieską.
Będziesz mieć kilka minut spokoju! Udanej zabawy,

Twój Pumuckl

⇨ STR. 4
Skąd biorą się emocje?

⇨ STR. 6
Jak się miewasz? Wyklej to!



⇩ Pumuckl jest wściemczony!
STR. 8
Opowiadanie

Uwaga! Czas na zagadki
⇨ STR. 14
⇨ STR. 18

⇨ STR. 16
„Złość jest jak jeżozwierz w brzuchu..."
Dzieci mówią o silnych emocjach.

⇨ STR. 17
Porady i żarciki!
Nasza zasada i żarty pomagają!

⇨ STR. 20
„Gdyby nie koronawirus, nigdy by nas nie było" – Ronja z Monachium zyskała podczas pandemii dwie najlepsze przyjaciółki

⇨ STR. 22
Rozwiązanie i impressum

⇨ STR. 23
Cosie w kształcie twarzy i Twój ulubiony Pumuckl
Prześlij nam swoje humorzaste zdjęcia

SKĄD BIORĄ SIĘ EMOCJE?

Emocja – co to właściwie jest? Skąd w ogóle biorą się emocje?

Widzimy, słyszymy, smakujemy, wąchamy i dotykamy miliardów rzeczy dziennie – to wszystko wywołuje w nas emocje. Większości z nich nawet nie zauważamy, ponieważ to proces całkowicie automatyczny i co rusz się powtarza. Ale wszystko, czego doświadczamy (Gorąco! Zimno! Śmierdzi! Miękko! Klei się! Słodkie!), wędruje do mózgu w postaci sygnału.

Przypomnij sobie filmy o kosmosie – mózg to takie centrum dowodzenia ciała: pojawia się sygnał – mózg go sortuje i wysyła – błyskawicznie, uczucie i reakcja za jednym zamachem (Ała, zabierz palce! Zimno, ubierz coś! Blee, obrzydliwe! Chcę przytulaska! Fuj, wymyj ręce! Pyszne, chcę więcej) wraca do ciała.

Gdy się cieszymy, jesteśmy zakochani lub odczuwamy ulgę, czujemy się tak, jakbyśmy mieli pod stopami malutkie rakiety, które bez przeszkód unoszą nas kilka centymetrów ponad ziemię. Jeżeli się złościmy, oznacza to, że coś nam nie pasuje. Na przykład uważamy, że nasz przyjaciel został źle potraktowany. Albo my sami. Chętnie byśmy zmienili to uczucie. Ale czasem po prostu się nie da. Za to albo pulsuje nam głowa, albo ściska w żołądku. I cali aż się trzęsiemy. Trzęsiemy się też, gdy coś jest nieznane lub nietypowe. Czasem uważamy to za ekscytujące i interesujące, ale innym razem jesteśmy zalęknieni, bo w naszym odczuciu może to stanowić zagrożenie. Lęk, złość, podekscytowanie, radość, wstręt, smutek – to wszystko są emocje. **Nie ma dobrych i złych emocji, a raczej przyjemne i bardziej nieprzyjemne.** Często także ciężko jest je od siebie rozróżnić.

Najchętniej zostawilibyśmy oczywiście tylko te przyjemne. Niestety są one nierozłączne, ponieważ to, że coś jest niesamowicie przyjemne, rozpoznajemy po tym, że wiemy, w jaki sposób odczuwamy coś naprawdę strasznego. Poza tym te nieprzyjemne emocje niosą ze sobą ważne informacje: lęk chce nas prawdopodobnie przed czymś ostrzec, złość sygnalizuje, że ktoś przekroczył granicę. Na pewno też tak masz, że w przypadku mocnych emocji czasem w ogóle nie wiesz, skąd się tak nagle pojawiły.

Warto zastanowić się później, co właściwie się stało i co wywołało to uczucie.

Głupie emocje są jak ogromny pies: pozwalasz mu wskoczyć na kolana, ale potem pozbycie się go to już nie taka łatwizna.

Czasami w dodatku pruknie sobie nieprzyjemnie. Oczywiście cały czas można próbować się go pozbyć, lecz to niesamowicie męczące. Łatwiej jest go po prostu zostawić w spokoju. Niech sobie jest, może jest trochę ciasno i łapy mu śmierdzą, ale miejsca dla Ciebie i śmierdziela wystarczy. Czasami bywa, że potrafisz przezwyciężyć lęk i mimo wszystko zapytasz inne dziecko na placu zabaw, czy możesz się z nim pobawić, choć wcześniej wydawało Ci się to dziwne. **Gdy wokół szaleje koronawirus, lęk i niepewność to nic dziwnego.** Ale co by było, gdyby zareagować inaczej: „Hej, strachu, wcale się nie cieszę, że tu jesteś, ale wiem, że tak naprawdę chcesz mnie chronić". A gdy znów ogarnia Cię złość, że tak długo nie można było spotykać się z przyjaciółmi: „Gniew i złość, to znowu wy? No dobra. Ale proszę się tak nie panoszyć, umowa stoi? Albo pomóżcie mi choć znaleźć jakieś rozwiązanie. Tylko bez prukania!"

Trudno w to uwierzyć, ale często głupim emocjom jest nieswojo, gdy je akceptujemy. Wtedy znikają szybciej, niż ktokolwiek by pomyślał.

Gdy masz dobry nastrój, zastanów się, co mogłoby Ci pomóc pozbyć się złości – boksowanie czegoś miękkiego, skakanie lub bieganie – coś, co zmniejszy Twoją energię. Poinformowanie innych o Twojej złości też pomaga. Możliwe, że Twój rozmówca będzie zaskoczony, bo wcale tego nie oczekiwał. A może wspólnie znajdziecie szybko jakieś rozwiązanie.

Jeżeli zdarzy się, że Twoje troski Cię przerosną, pomoże także sztuczka **3-2-1.** Lęk przed 4 falą koronawirusa, dyktando w następny poniedziałek lub choroba babci, która Cię martwi – wszystkie te obawy są uzasadnione. Niestety. Spróbuj jednak skoncentrować się na tu i TERAZ! Bo TERAZ nic nie musisz – nie musisz o niczym myśleć, nic robić, nawet nic czuć. Usiądź, weź kilka razy spokojny wdech, a potem wydech, następnie wymień TRZY rzeczy, które widzisz w tej chwili (tak, najlepiej nazwij je na głos: „Widzę okno, mój tornister i mój pokój".) Następnie skieruj uwagę na trzy rzeczy, które słyszysz. Potem: trzy rzeczy, które czujesz – powiedz na głos: „Czuję moje spodnie na kolanach, czuję moje stopy na podłodze" i tak dalej. Następnie powtórz wszystko z dwoma rzeczami, które widzisz, słyszysz i czujesz. I jeszcze raz z jedną rzeczą. Wszystko jasne?

To, co jest tu i TERAZ, wcale nie jest czasami takie złe, gdy wokół robi się zamieszanie. Dodatkowo taki trening wzmacnia również na przyszłość, pomagając radzić sobie w innych momentach.

Jak pomysł trafia do głowy mistrza Edera? Znajdź drogę.

JESZCZE JEDNA SZTUCZKA:
oddychanie piramidowe – wyobraź sobie ogromne piramidy u Egipcjan. Teraz weź głęboki oddech po jednej stronie piramidy – **1, 2, 3, 4, 5** – aż po czubek. Następnie wydech po drugiej stronie piramidy. Jeśli masz ochotę, powtarzaj kilkakrotnie. W ten sposób szybko i skutecznie się uspokoisz.

Może zapakujesz do skrzynki z narzędziami lub małego pudełka rzeczy, które mogą okazać się pomocne w radzeniu sobie z silnymi emocjami: plastelina lub zdjęcia albo ładnie pachnący olejek, bańki mydlane lub kredki – do narysowania wściekłego ludzika (patrz str. 16)

W opowiadaniu na stronie 8 dowiesz się, dlaczego emocje były ważne już przed wieloma tysiącami lat

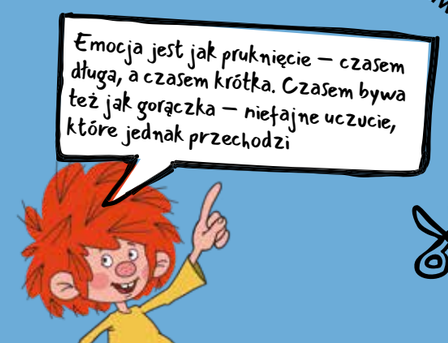
HI-HA-HUMOR

Po czym najszybciej rozpoznasz, w jakim ktoś jest humorze? Dokładnie: patrząc na twarz*. Tutaj możesz z łatwością wyczarować różne nastroje *(pomaga również, gdy sam nie wiesz dokładnie, w jakim jesteś nastroju).*

Dorysuj sobie jeszcze odpowiednią fryzurę...

*to wcale nie było takie proste z tyloma rodzajami masek. Dużo można wyczytać również z samych oczu. Potrafisz to dostrzec?

Jeśli chcesz, wytnij twarz, zrób dwie dziurki w papierze, przywiąż gumkę i możesz założyć ją jako maskę.



Wytnij usta, oczy i brwi, a następnie przyklej je na twarz *(wcześniej wypróbuj, jaki efekt dają różne brwi lub usta)*

PUMUCKL JEST WŚCIEMCZONY!

Pumuckl leżał w swoim łóżeczku i rozmyślał. Niestety rozmyślał już długo. Tak długo, że nie wiedział już w zasadzie, czym to rozmyślanie się tak właściwie zaczęło.

– O czym jak tak myślę? – mruczał pod nosem Pumuckl. Ale był już zbyt wyczerpany, aby dopuścić kolejne myśli. Ostatnio często mu się to zdarzało. – Leżę sobie i rozmyślam albo myślę i usypiam, i znów nastaje noc. Co się ze mną dzieje? – Mały skrzat dziwił się tej gmatwaninie w swojej głowie, w której zazwyczaj było tyle miejsca na rymowanki i przekomarzanie. – Gdzież one się właściwie podziały? Musiał ruszyć na poszukiwania.

Pumuckl ociężale zwlókł się z łóżka. Najpierw sprawdził, czy może uda się znaleźć coś pod nim. Wstał i bez wigoru sięgnął wzrokiem po warsztacie mistrza Edera. Wyciągnął parę szuflad i z powrotem je zamknął… nie mógł zebrać myśli. Wszystkie te zabawne pomysły i całe mnóstwo rymowanek, które wymyślał, musiały się gdzieś przecież podziać. Ale kto je schował? Chowanie to była zazwyczaj jego działka.

– No, Pumuckl, co tam porabiasz? – Mistrz Eder cichutko zaszedł skrzata od tyłu, ciesząc się, że nie zastał go w łóżku. Pumuckl posmutniał znacząco, co także nie uszło uwagi stolarza. – Ach – westchnął cicho Pumuckl. – Szukam… No tak, czego on właściwie szukał?

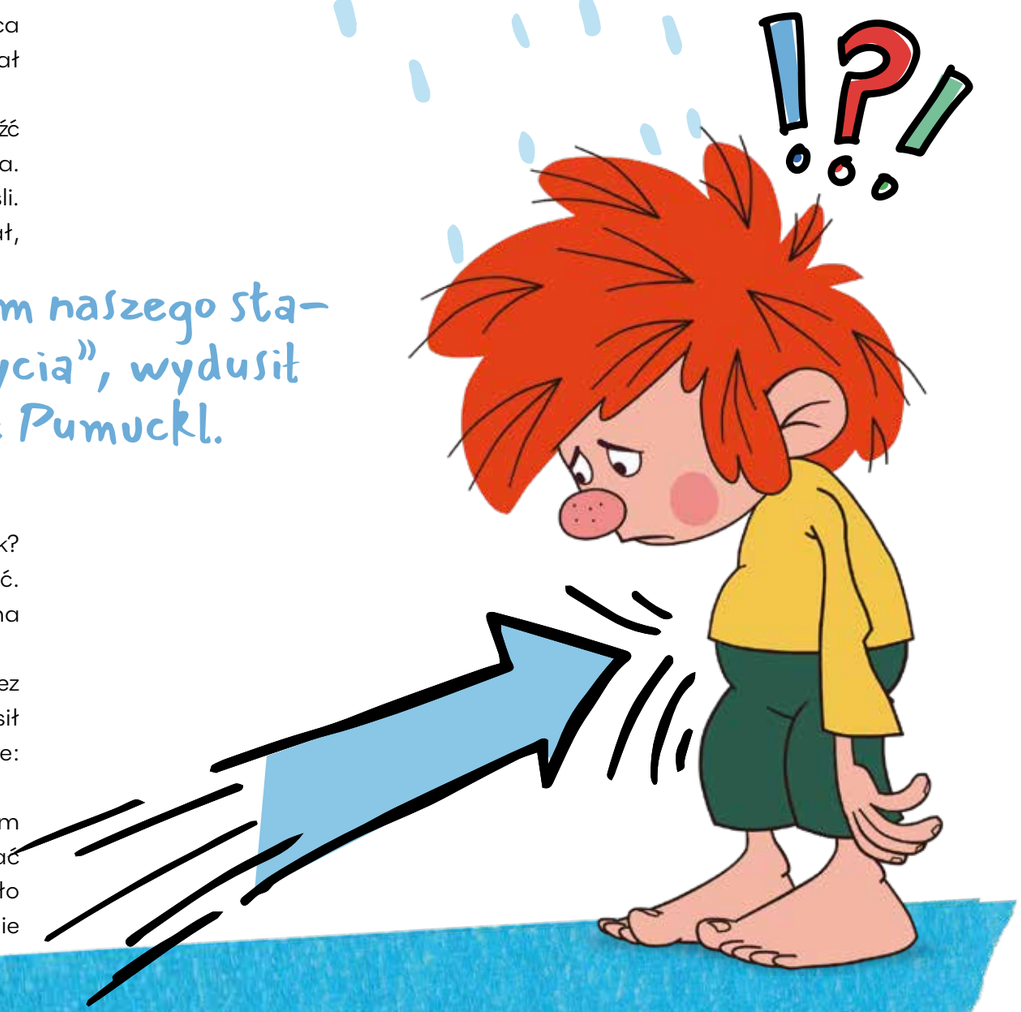
– Mogę Ci jakoś pomóc w tych poszukiwaniach? – zapytał mistrz.

– Chcesz mi pomóc? A może chcesz ze mną iść w odwiedziny? Ale do kogo? I jak? Przecież się nie da! Nie możemy nikogo odwiedzać i nikt nie może nas odwiedzać. Bo nas odwiedza ten wstrętny wirus, ten wyręczający się, wystawiający nas na próbę, zakażający wirus. Łeeee. – Pumuckl prawie się rozpłakał.

I naprawdę było to zbyt smutne. To ciągłe siedzenie w domu. To ciągłe życie bez przygód. Nic nie można było zrobić. – Szukam naszego starego życia – wydusił z siebie Pumuckl. Pochylił głowę i cichutko dodał: – I trochę szukam też siebie: tego starego zaczepnego, zuchwałego Pumuckla.

Nagle zaczął jednak ciskać mocnymi słowami. – Tak długo skrzatom, dzieciom i ludziom prawie nic nie było wolno. Nie mogliśmy iść do zoo, sportu uprawiać też nie, na lekcje muzyki też nie, a przez długi czas nawet na plac zabaw nie było można iść. Do szkoły też tylko od czasu do czasu, ale dobra, akurat to wcale nie

„Szukam naszego starego życia", wydusił z siebie Pumuckl.



jest takie złe.

– Może dla Ciebie nie było to takie straszne, ale dla wielu dzieci i ich rodziców ten czas był bardzo wyczerpujący – zaoponował mistrz Eder.

– Tak, ale samoloty prawie przez cały czas mogły latać i markety budowlane i biura też były otwarte przez większość czasu. I gdzie tu sprawiedliwość względem skrzatów i dzieci?

Mistrz Eder musiał przyznać tutaj nieco racji swojemu mądremu skrzatowi. Ten znów pożalił się głośno. – To jest tak niekończąca się rozwleczona nuda, mistrzu Eder, że ja już tego nie wytrzymam!

– Pumuckl, ale co masz teraz na myśli?

– To nuda, która trwa i trwa i ciągle się wydłuża, bo już tak długo nic się nie zmienia. Chciałbym tak bardzo, żeby skończyła się już ta rozwleczona nuda. Chcę już ferii od tych wiecznych pandemerii.

Stolarz Eder bardzo dobrze rozumiał rozpacz Pumuckla. Skrzat nadal nie przestawał narzekać.

– Wiesz, mistrzu Eder, u sąsiadów, Flori i Michela, też wszyscy gnieżdżą się w domu, ale każdy w swoim pokoju, gapiąc się w swoje urządzenie, a jak spotkają się już dwie osoby, to kończy się to kłótnią. Nawet dzieci siedzą cichutko w podwórku.

Mistrz Eder wyjrzał przed swój warsztat. Od tak dawna nikt tutaj nie przesiadywał. Pomyślał nawet: a kiedyż to ostatnim razem byłem z Bernbacherem i Schmittem w gospodzie? Wydawało się to być lata świetlne temu.

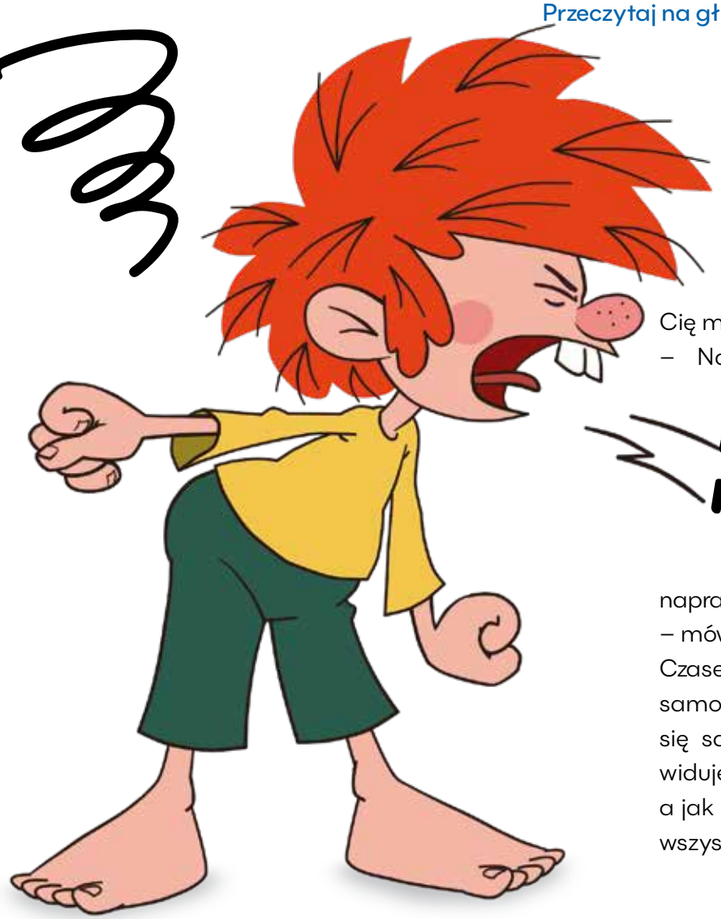
Krzyk Pumuckla przerwał jego zadumę. – Wiesz, co mi doskwiera mistrzu Eder? Jestem wściemczony, dokładnie, wścieeemczooonyyyy!

– Wściemczony? A co to ma niby znaczyć Pumuckl?

– Jestem wściekły i zmęczony, najczęściej w tym samym momencie i dlatego nie można tego rozdzielić tak o, rozumiesz?

– Acha – odpowiedział mistrz Eder. Bardzo znacząco i ze zrozumieniem kiwnął głową. Tak, wiedział dokładnie, co Pumuckl miał na myśli. Gdy czasami rozmyślał o poranku w swoim łóżku nad tym, cóż przyniesie mu nadchodzący dzień, często czuł się dokładnie tak samo.

– Mistrzu Eder – zapytał zadumany Pumuckl, malując palcami u stóp ślady na stole warsztatowym pokrytym pyłem drzewnym. – Wiesz, to, że ten wstrętny wirus istnieje, to



paskudna sprawa, ale że dodatkowo wywołuje tyle głupich emocji, to już naprawdę prawdziwa koronawirusowa bezczelność.

– Powiedz Pumuckl, co to za wstrętne emocje Cię męczą?

– Najczęściej jestem wściemczony, a jest to naprawdę przerażająca mieszanka – mówił Pumuckl. – Siedzi gdzieś tutaj, w gardle. Czasem czuję się też strasznie samotny, tak samotny, nieee nie nie, nie ja sam samotny, czuję się samotny za nas obu, bo przecież nikogo nie widujemy, do warsztatu prawie nikt nie przychodzi, a jak już przychodzi, to tylko na chwilę i najchętniej wszyscy czekają przed drzwiami.

Rrrrrraaaaoooooohhhhahaaaaaaggrrrrr rrrruuuohhhhh

Mam wtedy takie tępe, pulsujące uczucie w żołądku. Nikomu nie można zrobić dowcipu, z resztą myślę, że teraz i dla nikogo nie byłaby to żadna przyjemność. Wszyscy są tacy rozdrażnieni i szybko się denerwują. Ale ta chęć robienia dowcipów, ona mnie swędzi, o tutaj na boku, zobacz – Pumuckl wskazał na swoje biodro. – I nie wiem, co mam z tym począć. Tak sobie myślę, że wiele dzieci najchętniej stałoby się niewidzialnymi, tak jak ja, aby nie przeszkadzać rodzicom przy pracy i nie zarazić przypadkiem babci, dziadka lub przyjaciół. I kiedy o tym myślę, ogarnia mnie straszny żal, który aż ściska mnie za serce. – Skrzat rozłożył dłonie płasko na piersiach i pociągnął do tyłu: – Ojooojoooooj.

Zdawało się jednak, że nagle dopadła go jakaś myśl i na chwilę przerwał swoje lamenty: – Wiesz, co mi kiedyś powiedziałeś? Powiedziałeś, że gdy będę wściekły, mogę coś popsuć. To prawda?

Stolarz przez chwilę się zastanowił. – Naprawdę coś takiego powiedziałem?

– Tak, taaak, powiedziałeś – krzyknął Pumuckl i rozejrzał się po warsztacie, szukając czegoś, co warto zniszczyć.

– Hola, hola – zawołał mistrz Eder, którego nagła złość Pumuckla nieco przeraziła. Leżące na stole warsztatowym

„Jestem zmęczony
i wściekły,
a najczęściej i jedno,
i drugie na raz!"

śrubokręty wsunął pod papier ścierny. Następnie mały młoteczek, który podarował kiedyś Pumucklowi na Boże Narodzenie, kopnął w kierunku najbliższej szafy, aby wsunął się tuż pod nią. – Posłuchaj Pumuckl – powiedział mistrz Eder. – W życiu często jest się wściekłym. Niszczenie czegoś za każdym razem, gdy wpadasz w złość, nie jest jednak niczym dobrym. – Mistrz Eder podał mu mały skrawek szmatki. – Weź to – powiedział. – I uderz tym kilka razy o stół warsztatowy. Dobrze Ci to zrobi. Gdy czasem złoszczę się na nieuprzejmych klientów, robię tak z tą dużą szmatką. Od razu mi lepiej.

Pumuckl przerwał swoje chaotyczne poszukiwania. Nie dał się długo prosić. Z całej siły machnął ścierką w powietrzu, ciskając salwami złorzeczeń. Wreszcie przerwał zdyszany. Trociny wystawały z jego rozczochranych włosów, a na czole miał kropelki potu. – Oooooo. To było całkiem niezłe – przyznał.

– Dlaczego tylko niezłe…? – zapytał mistrz Eder.

– Bo właśnie wpadło mi coś jeszcze do głowy. Na złość pomaga też krzyk, opowiadali mi kiedyś Michel i Flori".

Zanim mistrz Eder zdążył zaprotestować, Pumuckl już nabrał powietrza i wydał z siebie ogłuszająco głośny wrzask. Krzyczał, krzyczał i krzyczał, i wydawało się, że już nigdy nie skończy. – Pumuckl, czy to konieczne? – Mistrz Eder próbował przekrzyczeć swojego skrzata. Będąc starszym człowiekiem na tyle źle znosił hałasy, że często nosił nawet słuchawki ochronne. – Pumuckl proszę, to dla mnie za głośno. Użyj chociaż poduszki do wykrzyczenia. – Nie miał jednak siły przebicia. Pumuckl ryknął ***„Rrrraaaaaaoooohhhhhaaaaaaaagrrrruuuuuuuuuoooooohhhhh"*** i zniknął jego cienki głosik. Twarz skrzata była tak samo czerwona jak jego włosy, a gołąb, który zwykle gruchał na parapecie przed warsztatem, przerażony rzucił się do ucieczki.

Wkrótce ryk przerodził się jednak w ochrypły krzyk, który następnie przypominał bardziej dyszenie. A potem głos znikł. Wykrzyczał się. Pumuckl sapnął.

– I jak? – zapytał mistrz Eder.

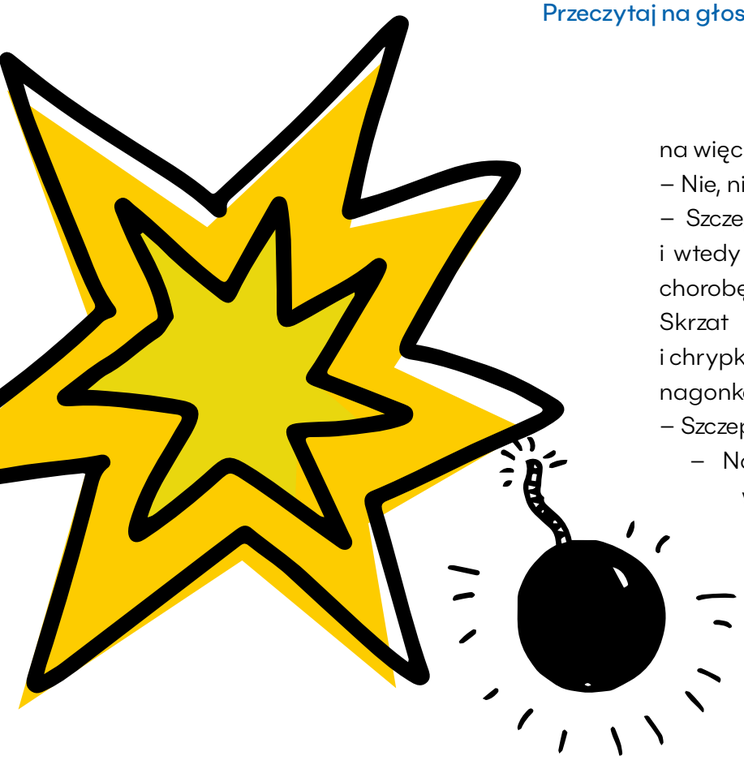
– Lepiej? Pumuckl skinął. Ale mówić jeszcze nie był w stanie.

– Ojoj Pumuckl, naprawdę masz dziś ciężki dzień. Czy naprawdę nie ma nic, co mogłoby sprawdzić Ci radość? Zobacz, przecież jest już dużo lepiej. Są szczepionki i wkrótce wróci normalne życie. To bardzo długo trwało i dobrze, że jesteśmy jeszcze ostrożni. Ale widać już koniec, częściowo już jesteśmy nawet na finiszu. To przecież wystarczający powód do radości. Nieprawdaż?

Pumuckl wyłapał jedno słowo. Jeszcze nigdy nie słyszał o „szczepionkach".

– Szczepionki… – powiedział.

– Brzmi jak robienie nagonki. Czy wtedy robi się na wirusa nagonkę i on wtedy bierze nogi za pas? – wyszeptał. Jego struny głosowe nie pozwoliły



na więcej.
– Nie, nie – powiedział mistrz Eder.
– Szczepionka to zastrzyk, który otrzymują ludzie i wtedy najczęściej już nie chorują lub przechodzą chorobę łagodniej.
Skrzat był zachwycony. Całe zmęczenie, złość i chrypka nagle jakby zniknęły. – I to pomaga? Taka nagonka?
– Szczepionka – poprawił go stolarz.
– No tak, a czy jest może szczepionka na wściemczenie? Albo bycie wściekłym lub na jedno i drugie?
– Hmm – uśmiechnął się mistrz Eder. – Byłoby fajnie, gdyby istniała szczepionka na głupie emocje, o czymś takim każdy marzy od czasu do czasu.
– Właśnie, dlaczego w ogóle istnieją te emocje? Przecież często wcale ich nie lubimy?

Eder potarł czoło. Jak miał wytłumaczyć Pumucklowi coś tak skomplikowanego, co sami dorośli ledwo pojmowali?
– Emocje są wynikiem dosyć skomplikowanej mieszanki: doświadczasz czegoś, oceniasz to za pomocą myśli. Twoje ciało reaguje na tę ocenę i powstają emocje* – zaczął wyjaśnienie mistrz Eder. – To natura tak to zorganizowała. Wcześniej były dla ludzi niezwykle ważne, bo pozwalały im przeżyć.
Pumuckl spojrzał na niego, nic nie rozumiejąc.
Mistrz Eder kontynuował wyjaśnienia. – Wyobraź sobie, że przed wieloma tysiącami lat ludzie jeszcze polowali. Gdy zbliżało się niebezpieczne zwierzę, myśliwemu serce biło coraz mocniej lub czuł ucisk w klatce piersiowej. Całe ciało nastawiało się na ucieczkę lub atak. Działo się to automatycznie i niezwykle szybko. Nie było czasu na zastanawianie się nad tym, jak czujesz się w danym momencie. Sekundy – atak lub ucieczka, albo też stanięcie jak słup soli. Wszystko to pozostało w naszym ciele. Nie ma już jednak niebezpiecznych zwierząt. Tylko złe, niewidzialne wirusy lub koszmary.
– Albo filmy grozy, straaaaaaaaasznie przerażające opowieści – dodał Pumuckl.
– Dokładnie. Można by stwierdzić, że trochę nie na czasie te emocje.
Wydawało się, że Pumuckl zaczął nieco rozumieć. Mimo to znów ściągnął brwi w gniewną minę. – Podłość nad podłościami – obruszył się. – Dlaczego nie można się tego pozbyć za pomocą szczepionki? Nie chcę tak głupich emocji. Strachu, smutku, złości.

– Oj Pumuckl. – Mistrz Eder uśmiechnął się do swojego skrzata. Takie nieprzyjemne emocje znamy wszyscy i nieszczególnie za nimi przepadamy. Ale z czasem uczymy się, że emocje przemijają oraz jak możemy na nie nieco wpływać.
– Wiem jak! – zawołał Pumuckl i jego twarz rozjaśniła się. – Wynajdę szczepionkę na głupie emocje. Nieeee, lepiej: będę zaszczepiał piękne emocje! Dokładnieeeee – krzyknął z radości.
– Skrzatowa szczepionka szczęścia! Radość i wygłupy? Superhumor i o taaak: szaleństwo? Dokładnie, mistrzu Eder: zaszczepię nauczyciela, wszystkich głupich ludzi, którzy prowadzą wojny i zanieczyszczają świat lub zapominają o dzieciach i skrzatach. I pozostanie tylko pełne uciech szaleństwo! Tak zrobię!
Pumuckl od miesięcy nie był tak nakręcony.
Mistrz Eder nie mógł powstrzymać śmiechu. Jego stary Pumuckl powrócił. Jemu też dobrze zrobiła ta rozmowa. Zazwyczaj nie zajmował się nigdy takimi sprawami, a już na pewno nie emocjami.
Pumuckl zniknął w kuchni. Pilnie musiał stworzyć szczepionki. Powiedział, że to bardzo ważne. Nie ma czasu do stracenia.
Żeby tylko nie narobił wielkiego bałaganu, pomyślał mistrz Eder. Chociaż, to przecież nieważne, wszystko jest lepsze od wściemczonego skrzata w łóżku.
Stolarz wrócił do swoich zajęć.
Na zewnątrz topole szeleściły na letnim wietrze.

Chcesz się dokładnie dowiedzieć, jak funkcjonują emocje? Czytaj dalej na stronie 4.

„Koronawirusie, Ty głuptasie – pandemia już nie jest na czasie!”

Opowiadanie do pobrania również w innych językach

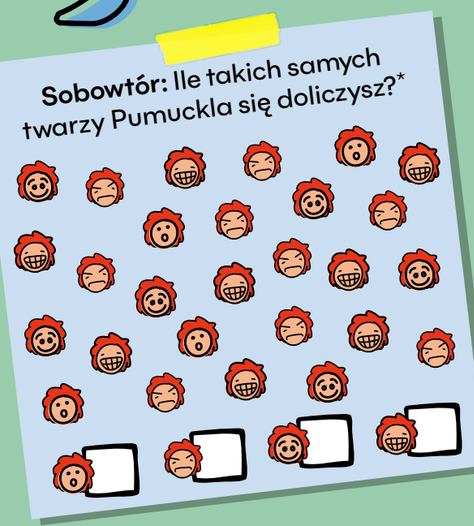
PRZEGŁUPIA PRUKAJĄCA PANDEMIA!

P jak pandemia to naprawdę głupia sprawa. Tego zdania jest też Kasimir (po lewej), Emil (w środku) i Balthasar (po prawej). Znają też inne zabawne słowa na P. Znajdziesz wszystkie? Jest ich 10. Co to za słowa? (⇨ Rozwiązanie na str. 22)

MYJ RĄCZKI, MYJ...

Który kran musi odkręcić mistrz Eder, aby umyć ręce?*

Sobowtór: Ile takich samych twarzy Pumuckla się doliczysz?*



RYMOWANKA „KORONAWIRUSIE PRECZ!”

Pumuckl z całych sił stara się wypędzić koronawirusa za pomocą rymowanek. Pomóż mu, znajdując rymujące się pary słów, i połącz je.*

- WSZYSTKO DO BANI
- NOSZENIE MASECZKI
- głupia sprzeczka
- ZACHOWANIE ODLEGŁOŚCI
- ZAKAZ KONTAKTU
- BRAK OCHOTY
- nie widzieć nikogo

- WYPIĆ WODĘ Z BECZKI
- WEŹ SIĘ DO ROBOTY
- TAŃCZENIE DO TAKTU
- nad morzem wykąpani
- NIE JEST BŁOGO
- spotkanie i ławeczka
- WYZNANIE MIŁOŚCI

Masz fajną rymowankę? Wyślij ją do nas: hello@muckl-mag.de

*wszystkie rozwiązania na ⇨ stronie 22

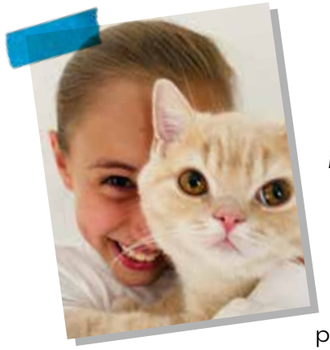
ALE HISTORIA

Złość, lęk, smutek, radość – każdy je zna. Ale każdy inaczej sobie z nimi radzi. Czworo dzieci opowiada o swoich strategiach okiełznania emocji

Chika, 9 lat
Ostatnio bardzo się ucieszyłem, gdy z moim przyjacielem znaleźliśmy kijanki. Mają już mininóżki. Ja najczęściej cicho okazuję radość, nie jestem głośnym typem. Tylko gdy jestem naprawdę zły, może się zdarzyć, że zacznę krzyczeć. Ale to pomaga tylko czasami. Szybciej się uspokajam, gdy biję pięściami w poduszkę.

Niclas, 7 lat
Smuciłem się kiedyś, bo moja mama musiała dużo pracować i miała mało czasu.
Smutek jest dla mnie jak mizerny kot, wyglądający niczym kupka nieszczęścia. Złość to bardziej kolonia mrówek lub jeżozwierze, które strasznie kłują. Gdy namaluję wściekłego ludzika i zgniotę kartkę, od razu jest lepiej.

Tilda, 6 lat
Moja złość jest czerwona, jak płachta podczas korridy. Mój lęk jest raczej brązowy, smutek często niebieski, jak deszcz. Wtedy często też płaczę. Moja starsza siostra poradziła mi kiedyś, że głębokie oddychanie pomaga, gdy chce się bardzo płakać. Teraz zawsze to robię i to naprawdę działa.
Opowiadam też czasem mamie o tych głupich emocjach i próbuję potem szybciutko zasnąć. Następnego dnia wszystko jest znów piękne.

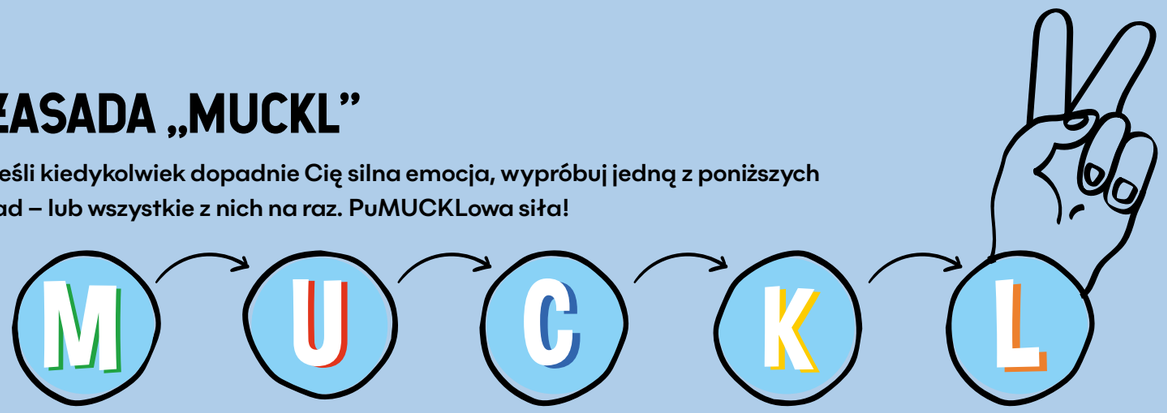


Magda, 9 lat
W trakcie pandemii koronawirusa dostaliśmy kota, Theo. Gdy Theo do nas przyszedł, miałam mnóstwo motyli w brzuchu. Wymyśliłam sobie wtedy, że gdy zaczną pojawiać się te głupie emocje, pomyślę właśnie o nim. Wtedy od razu się uśmiecham i wszystko jest łatwiejsze.
Gdy jestem zdenerwowana, a jestem często, ściska mnie w żołądku. Moi rodzice mówią, że też tak mają. Ale gdy pomyślę o Theo, jestem znów odważna i to nieprzyjemne uczucie też znika.

Co pomaga Ci się uporać z emocjami? Napisz do nas: hello@muckl-mag.de

ZASADA „MUCKL"

Jeśli kiedykolwiek dopadnie Cię silna emocja, wypróbuj jedną z poniższych rad – lub wszystkie z nich na raz. PuMUCKLowa siła!



M jak maluj do woli
Znasz już historię Niklasa ze strony 16? Wiesz, co robi, gdy jest wściekły? Maluje wściekłego ludzika, a potem go zgniata. To mu pomaga. A Tobie? Możesz też namalować siebie samego bardzo dużego i wtedy zobaczysz, że jesteś o wiele większy niż Twój strach, złość czy smutek.

U jak ubaw się przednio!
Mówienie o emocjach bardzo pomaga. Mogę Ci obiecać, że nie będą już tak ogromne i przytłaczające, gdy zaczniesz je opisywać. Dlaczego? Bo wyrażasz je w słowach, które są przecież małe. Czasami jest to bardzo proste i najpierw trzeba wydobyć z siebie ryk niczym lew lub sobie popłakać.
Ale dobrze jest potem opowiedzieć o tym, co czujesz. Zazwyczaj każdy też zrozumie, co chcesz powiedzieć.

C jak check it out – czyli sprawdź to
Sprawdzać, czyli dowiedzieć się, zrozumieć. Zrozumienie daje poczucie bezpieczeństwa. Przeczytaj jeszcze raz opowiadanie ze strony 4, a zrozumiesz, skąd biorą się emocje i że nigdy nie są złe. Natomiast są one nieprzyjemne. Gdy wiesz już o co chodzi, to wszystko nie wydaje się już być takie straszne.

K jak kto by tego nie umiał
Coo? Mówimy przecież często: „Bo umiem", choć czasami wcale nie mówimy poważnie. Umieć poszukać pomocy, poprosić o wsparcie, gdy jest Ci źle – to jest prawdziwa umiejętność.

L jak lepiej to zostaw
Nieprzyjemne emocje możesz po prostu zostawić w spokoju. Tak, zostawić. Powiedz sobie: „Okej, gniew (lub lęk lub smutek…), w porządku, niech sobie będą. Ale ja dalej robię swoje. Nieprzyjemne emocje tego nie lubią i znikają dużo szybciej, niż gdy się przed nimi bronisz i chcesz się ich pozbyć.

I jeszcze jedno: śmiech to podstawa!

– Flori to naprawdę niereformowalny typ. On nigdy nie ma pieniędzy. – Naciągnął Cię na coś? – Nie, ale ja jego tak.

Wystarczy malutki chichot, a już szczęśliwszy jest Pumuckl, nasz mały trzpiot!

Jaka jest najgorsza choroba graficiarzy? Nietolerancja lakdozy

HaHaaaa

Jedna ściana mówi do drugiej: spotkajmy się na rogu.

Babcia pokazuje swój bilet kierowcy autobusu. – To jest bilet dla dzieci. Nie może Pani go użyć – mówi kierowca surowym tonem. Babcia: – No widzi Pan, ile ja już się na ten autobus naczekałam!

Nie ważne, jak modnie się prezentujesz – Twoja szczepionka i tak jest Mod(er)na.

HIHI

Policz wszystkie pinezki na tablicy.
Więcej jest żółtych czy niebieskich?

UCZEŃ 1

Jeżeli lubisz liczyć, to dla Ciebie bułka z masłem!

Całkowita dezorientacja!

Które z 2 potworów Pumuckl namalował identycznie na lekcji plastyki?

Wzór do obliczeń

Czy uda Ci się rozszyfrować wzór do obliczeń i znaleźć szukaną liczbę?

2 = 6
3 = 12
4 = 20
5 = 30
6 = 42
7 = ☐

plan lekcji

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
Matma	Skakanie	WF	Plastyka	Polski
Polski	Etyka	WF	Marzenie	WF
Polski	Matma	Polski	Matma	Matma
Jedzenie lodów	Polski	Polski	Polski	Relaksowanie
Plastyka	Matma	Chowanie	Rymowanie	Plastyka

Cóż to za żarty!

Które z przedmiotów Pumuckl sobie wymyślił? Zakreśl je.

Na tej stronie Pumuckl zbyt dobrze ukrył swoją tubkę kleju.
Pomożesz mu ją znaleźć?

Pumuckl schował się w warsztacie, bo chce mieć trochę spokoju...

... czasami dobrze jest po prostu pobyć chwilę samemu.

Do obrazka po prawej stronie wkradło się 7 błędów.
Uda Ci się je znaleźć?

Tak wygląda pióro mewy.
Możesz je często spotkać nad morzem.
Kiedy znów chcesz pojechać nad morze?

Oto waleń błękitny. Ma do 33 metrów długości i jest największym zwierzęciem, jakie kiedykolwiek istniało na Ziemi.
Może ważyć nawet do 190 ton – to tyle, co 30 słoni!

Drogi Pumuckl,
gorące pozdrowienia znad morza.
Ciepło tutaj i pięknie.
Mam nadzieję, że wkrótce znów będziesz mógł mnie odwiedzić.

???

K
ter
bau
la

Ale kto jest nadawcą?

Czy rozszyfrujesz, kto napisał do Pumuckla pocztówkę?

BEZ KORONAWIRUSA NIGDY BY TEGO NIE BYŁO!

„Jaannamilla" – brzmi jak imię, ale kryje tak naprawdę aż trzy. Ronja, 9 lat, opowiada, dlaczego podczas pandemii jej najlepszymi przyjaciółkami stały się Anna i Milla.

Mieszkamy we wschodniej części Monachium, w biało-szarym bloku z balkonami. Blok ma siedem pięter. Na czwartym mieszkam ja z dwoma małymi braćmi, Niklasem i Benem, oraz moimi rodzicami. Chodzę do trzeciej klasy. **Przed koronawirusem wszystko było całkiem normalne:** przed południem szkoła, po szkole świetlica. Milla mieszka na trzecim piętrze, jedno pod nami, ma starszego brata Hugo. Anna mieszka na szóstym piętrze, jej młodsza siostra ma na imię Vicky. Potem pojawił się koronawirus. Skończyła się szkoła, skończyła się świetlica. Zdalne nauczanie, nauczanie hybrydowe i tak w kółko. Bardzo długie popołudnia. Moje koleżanki z klasy były w innej grupie nauczania. Po prostu już się nie widywałyśmy.

„Raz musiałam iść na kwarantannę, bo w świetlicy był przypadek podejrzenia zachorowania na koronawirusa. Było beznadziejnie i nudno".

Raz musiałam iść na kwarantannę, bo w świetlicy był przypadek podejrzenia zachorowania na koronawirusa. Było beznadziejnie i nudno, a potem nawet nie chciałam tam chodzić. Pomyślałam sobie, że w bloku mieszkają przecież moje koleżanki. **Ale tak po prostu iść i zapytać? Szczególnie w tych czasach?** Nasi rodzice wspólnie postanowili, że nikt nie chce ryzykować zakażeniem. Potem z dziewczynami postanowiłyśmy, że utworzymy stałą grupę i zrezygnujemy z kontaktu z innymi.

Nawet w czasie koronawirusa w bloku Ronji dużo się działo.

„Jaannamilla", to tak naprawdę Anna, Milla i Ronja (od lewej do prawej)

W środku zawsze pamiętałyśmy, aby często wietrzyć. Wreszcie odważyłyśmy się też coraz częściej do siebie dzwonić. Potem nie mogłyśmy już przestać. Po skończonych lekcjach online i odrobieniu zadań dzwoniłam do Anny i Milli. I szłam do góry lub na dół.

W ten sposób spędziłyśmy razem lato 2020 roku, zawsze we trójkę. Razem bawiłyśmy się u jednej z nas, potem jadłyśmy, potem wychodziłyśmy na kilka godzin i wracałyśmy, aby bawić się, tym razem w mieszkaniu innej z nas. I tak dzień w dzień. Nic więcej nie było mi trzeba.

Anna zawsze jest na tak, niezależnie co wymyślimy, a Milla pomaga mi, gdy jest mi smutno. Super nam się rozmawia. U Anny najlepiej bawić się w przebieranki, bo jej młodsza siostra ma mnóstwo potrzebnych do tego akcesoriów. Ale gdy przychodzi Vicky albo wpadają moi bracia i grają nam na nerwach, schodzimy do Milli lub do mnie. Fajnie, że możemy tak biegać po bloku w tę i we w tę bez zakładania butów czy kurtek. Nie trzeba też iść sześć ulic dalej czy też jechać autobusem lub metrem, aby zobaczyć się z przyjaciółmi.

Na urodziny dostałam chwytak do zbierania śmieci, więc we trójkę posprzątałyśmy nieco naszą okolicę. Zbierałyśmy też butelki zwrotne, ale rozzłościłyśmy tym profesjonalną zbieraczkę. Więc przestałyśmy.

Super były też nasze imprezy z nocowankami. Odbywały się zawsze na zmianę i wcale nam nie przeszkadzało, że i tak widziałyśmy się przez cały dzień.

Teraz, gdy sytuacja się rozluźniła, nadal widujemy się bardzo często. Nigdy nie jeździmy windą, aby się odwiedzać, bo trwa to zbyt długo. Zawsze biegamy po schodach to w górę, to w dół. Teraz mogę wbiec na szóste piętro nawet z zamkniętymi oczami. Dobrze wiem, gdzie schody się kończą, a gdzie znów zaczynają.

32 stopnie w górę do Anny, 16 w dół do Milli.

U Ciebie też na pewno zdarzyło się coś, co bez koronawirusa nigdy nie miałoby miejsca. Może udało Ci się nauczyć czegoś nowego? A może spotkało Cię coś szczególnego? Napisz do nas na adres hello@muckl-mag.de

Impressum

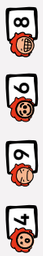
Wydawca (V.i.S.d.P – odpowiedzialny w świetle prawa prasowego):
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
Haidenauplatz 1 | 81667 München
Telefon 089 540233 - 0 | Faks 089 540233 - 90999
Gewerbemuseumsplatz 2 | 90403 Nürnberg
Telefon 0911 21542 - 0 | Telefaks 0911 21542 - 90999
www.stmgp.bayern.de
Agencja: brandarena GmbH & Co.KG
Kierownik redakcji, opowiadanie Pumuckl: Silke Stuck
Zdjęcia: str. 14/16/20/21: prywatne, str. 19: shaiith/stock.adobe.com, str. 22: lobro, Marcy, Susan, enzo, Darío Peña, wszystkie za pośrednictwem stock.adobe.com, Zeszyt dla rodziców: tytuł/S. 6: miljko/iStockphoto, S. 6 Kathrin Demmler/JFF-Inst. f. Medienpädagogik; © Ellis Kaut, Barbara von Johnson, Brian Bagnall, Infafilm GmbH Manfred Korytowski
Druk: Druckerei Schmerbeck GmbH
Stan: lipiec 2021
Numer artykułu: stmgp_corona_004

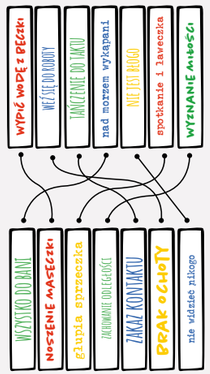
UWAGA Niniejsza publikacja jest wydawana bezpłatnie w ramach działań promocyjnych i informacyjnych Rządu Kraju Związkowego Bawarii. Publikacja nie może być wykorzystywana przez partie, kandydatów w wyborach lub osoby pracujące przy organizacji wyborów w celu prowadzenia kampanii wyborczej w okresie pięciu miesięcy przed wyborami. Dotyczy to wyborów lokalnych, federalnych, samorządowych i wyborów do Parlamentu Europejskiego. W tym okresie szczególnym nadużyciem jest rozpowszechnianie na imprezach wyborczych, na stoiskach informacyjnych partii, jak również umieszczanie, drukowanie i naklejanie partyjnych informacji politycznych lub materiałów reklamowych.
Zabronione jest również przekazywanie stronom trzecim w celu prowadzenia kampanii wyborczej. Nawet bez odniesienia czasowego do zbliżających się wyborów publikacja nie może być wykorzystywana w sposób, który mógłby być rozumiany jako opowiedzenie się przez rząd krajowy za jedną z grup politycznych. Partie mogą wykorzystywać publikację w celach informacyjnych względem własnych członków. W przypadku wykorzystania w materiałach prasowych – również części publikacji – prosimy o podanie źródła i przesłanie egzemplarza w celu udokumentowania. Utwór jest chroniony prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone. Broszura jest rozpowszechniana bezpłatnie, a odpłatna dystrybucja jest zabronione. Niniejsza broszura została opracowana z ogromną starannością. Nie można jednak zagwarantować jej poprawności i kompletności. Nie ponosimy odpowiedzialności za treści zewnętrznych stron internetowych.

Strona 14/15

Zagadka literowa: palma, papierowy samolocik, papuga, piramida, pirat, pralinka, panda, portmonetka, pomelo, papryka

Labirynt: Mistrz Eder musi odkręcić kurek z wodą nr 5.





Strona 18/19

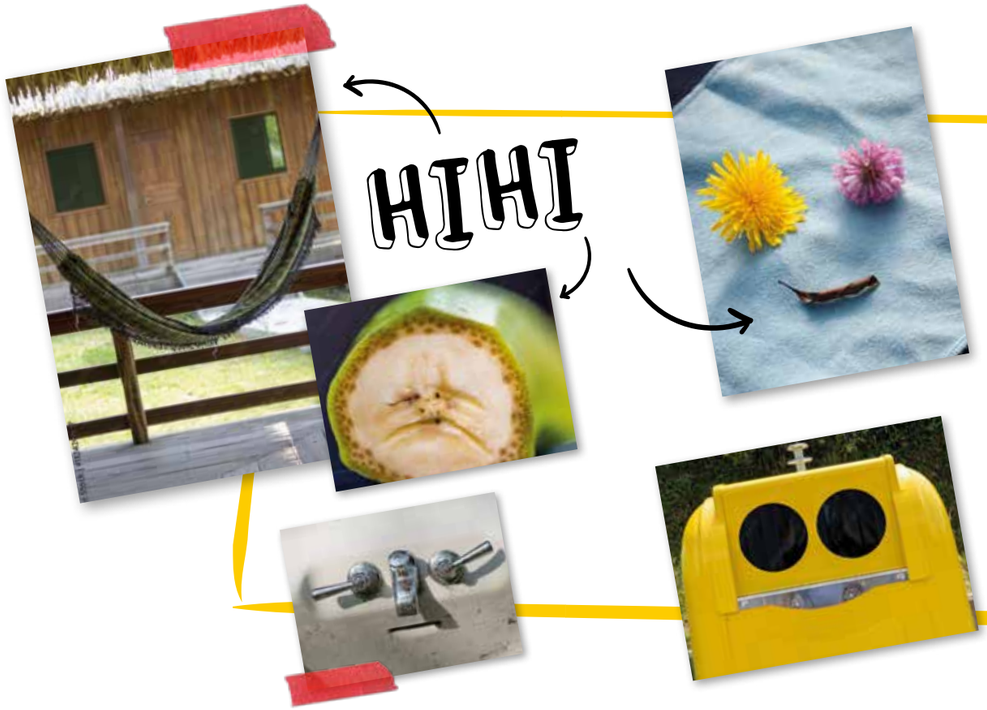
Pinezki: niebieskie=16, żółte=14

Całkowita dezorientacja: potwory 2 i 6 są identyczne

Wzór do obliczeń: liczba po lewej od = zostaje zawsze pomnożona przez kolejną wyższą liczbę, więc 2x3=6, 3x4=12 itd. Szukana liczba to 56 (7x8)

Rozwiązanie tamigłówki z pocztówki: Klabauter (klabaternik, klabater: opiekuńczy duszek statku według wierzeń germańskich, postać z niemieckiej bajki)

Cóż taza żarty:
Jedzenie lodów
Skakanie
Chowanie
Marzenie
Rymowanie
Relaksowanie



Przecież to...

stworki pełne emocji i cosie w kształcie twarzy.

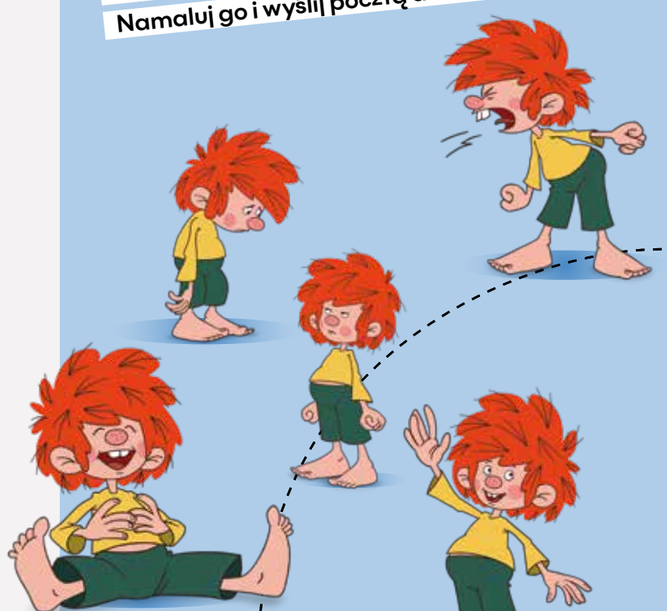
Emocje kryją się w wielu rzeczach, gdy dokładnie się im przyjrzysz. Czy Ty też spotykasz na ścianach budynków radosne twarze, czy może wściekłe warzywne potwory?

Prześlij nam swoje zdjęcia, podając swoje imię i nazwisko oraz ile masz lat na adres hello@muckl-mag.de*

* Czekamy na wszystkie kreatywne zgłoszenia. Wysyłając do nas wiadomość e-mail, zgadzasz się na opublikowanie Twojego zdjęcia na stronie internetowej MucklMAG.

NAMALUJ SWOJEGO ULUBIONEGO PUMUCKLA

Który Pumuckl z gazetki podoba Ci się najbardziej?
Namaluj go i wyślij pocztą do redakcji Muckl-MAG



Namaluj bezpośrednio na kartce lub wytnij zdjęcie i naklej na odwrocie.

Zdjęcie lub obrazek przyklej/ namaluj na odwrocie

Kartkę nadsyła:

imię i nazwisko

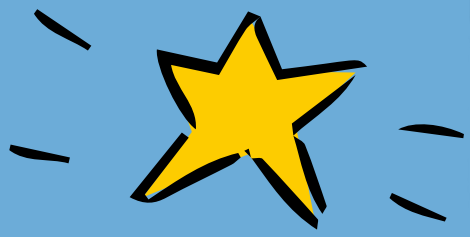
wiek

☐ Zaznacz proszę, jeśli zgadzasz się na opublikowanie Twojego zdjęcia na stronie internetowej MucklMAG.

Brandarena GmbH & Co. KG
z.H.: Redaktion MucklMAG
Münchenerstr. 101
85737 Ismaning

Ostatnio był dość kiepski czas,
niepewność, smutek i złość dopadła każdego z nas.
To nieważne, że się tak wnerwiamy,
ważne, że mamy siebie i zawsze się wspieramy!

Masz to jak w banku!



To jest mój ulubiony Pumuckl, a ja
w tym momencie czuję się o tak:

Zamów gazetkę MucklMAG pod adresem hello@muckl-mag.de

GAZETKA DLA RODZICÓW

MucklMAG Kompakt

Dlaczego MucklMAG?

Więcej od str. 4

POKOLENIE WPATRZONE W EKRANY?

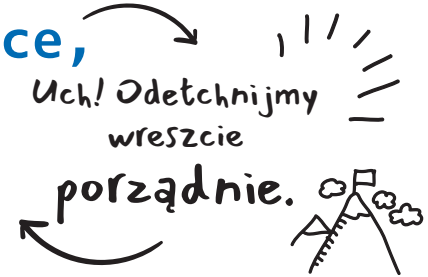
Specjalistka ds. mediów zaleca więcej spokoju

GDY NERWY NIE WYTRZYMUJĄ

Oferty pomocy w całej Bawarii

Adresy w nagłych wypadkach • Oferty obcojęzyczne • Wsparcie i doradztwo

Drodzy Rodzice,



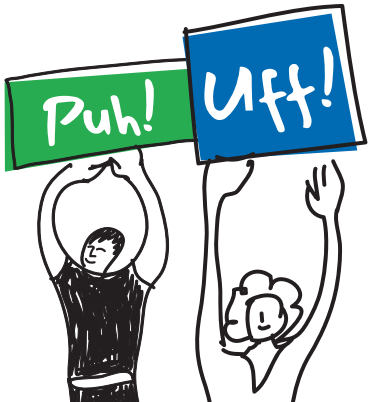
nas wszystkich, a szczególnie Was, rodziców, pandemia postawiła przed wieloma wyczerpującymi, niepokojącymi sytuacjami. Bardzo wiele wymagano od wszystkich, od Was i od Waszych dzieci.

W trosce o zdrowie pojawiło się domowe nauczanie, ograniczenie kontaktów z przyjaciółmi, a aktywność w czasie wolnym i ruch niemal zaniknęły. Pojawiły się za to pytania bez odpowiedzi o przyszłość, może nawet naciski w miejscu pracy, a także obawa o środki do utrzymania. Nawet jeśli lato przynosi wiele oznak poluzowania obostrzeń, niektóre obawy nadal pozostają: kiedy znów będzie normalnie? Czy nasze życie rodzinne jest nadal normalne? Czy moje dziecko i my wszyscy uwolnimy się kiedyś od urządzeń elektronicznych?

Obie gazetki – duża dla dzieci i mała broszura dla rodziców – to przede wszystkim sposób, aby pokazać Wam, że: dostrzegamy Was i Wasze problemy oraz, że w ubiegłym roku wykonaliście kawał naprawdę dobrej roboty. Przyznajemy również: nieda się tak łatwo otrząsnąć po takich przeżyciach. I nikt od Was tego nie wymaga. Nasze przesłanie dla Was drodzy Rodzice: dajcie sobie trochę czasu... ...i rozmawiajcie.

Dzieciom przemycamy w zeszytach często ukryte, zabawne, a czasami konkretne rady, jak mogą radzić sobie ze swoimi uczuciami w tych jakże odmiennych czasach. Również Wam, dorosłym, mogą one pomóc. Wskazówki opierają się na wynikach badań naukowych i są przedstawione w sposób przyjazny dla dzieci.

W tej broszurze udostępniamy Wam jako rodzicom adresy w całej Bawarii, pod którymi można otrzymać pomoc. Zacytuję tutaj mądre słowa, które znajdziecie również w gazetce dla dzieci: umieć poprosić o pomoc – oto prawdziwa umiejętność!



Wszystkiego dobrego i dużo zdrowia!

Z pozdrowieniami

Klaus Holetschek MdL
Minister Zdrowia i Opieki Zdrowotnej
Kraju Związkowego Bawaria

Potrzebujesz pilnie pomocy?

Numer wybrany, kłopot przegnany: infolinia dla rodziców, anonimowa i bezpłatna

0800 111 0 550

Więcej informacji pod adresem:

Telefoniczna opieka duszpasterska, bezpłatne porady telefoniczne/mailowe lub na czacie oferowane przez kościół ewangelicki i katolicki

0800 111 0 111/
0800 111 0 222
116 123

Więcej informacji pod adresem:

Ponadto w przypadku nagłych kryzysów psychologicznych dostępna jest natychmiastowa pomoc bawarskich służb kryzysowych. Są one dostępne codzienne pod bezpłatnym numerem telefonu

0800 655 3000

Bawarskie służby kryzysowe oferują specjalistyczne doradztwo i wsparcie dla osób w stanie kryzysu psychicznego. W razie potrzeby służby kryzysowe posiadają również pracowników mobilnych świadczących wizyty domowe.

Więcej informacji można znaleźć na stronie:

Pro Familia: doradztwo na miejscu lub online, np. w zakresie rodzicielstwa lub konfliktów partnerskich

Infolinia „Przemoc wobec kobiet”: porady przez telefon/na czacie/mailowe dla kobiet, które doświadczyły lub doświadczają przemocy

08000 116 016

Więcej informacji pod adresem:

Poznaj swoje granice: niezależny portal informacyjny Federalnego Biura ds. Edukacji Zdrowotnej (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA).

Bezpłatne informacje na temat spożywania alkoholu i profilaktyki alkoholowej m.in. dla rodziców z dziećmi i młodzieży. Dodatkowo można tutaj znaleźć konkretne wskazówki, jak wspierać swoje dziecko.

Dodatkowo porady telefoniczne i online

Porady i pomoc Niezależnego Komisarza ds. Wykorzystywania Seksualnego Dzieci (Unabhängiger Beauftragte für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs, UBSKM) w przypadku wykorzystywania seksualnego dzieci

0800 22 55 530

Więcej informacji pod adresem:

O MucklMAG w kilku słowach

Po doświadczeniu trzech fal koronawirusa jesteśmy zdania, że dzieci zasłużyły na naprawdę porządną, atrakcyjną gazetkę! Wy, drodzy Rodzice, otrzymujecie jako uzupełnienie tę broszurkę, zawierającą przegląd placówek oferujących pomoc w całej Bawarii. W razie gdyby powrót do normalności okazał się trudniejszy, niż oczekiwano. Zapraszamy do lektury i przekonania się – najlepiej wspólnie – co takiego można odkryć w gazetce Muckl-Mag.

Zapraszamy do podzielenia się opinią o gazetce Muckl-Mag! Co pomogło? Co szczególnie się podobało? Co zdecydowanie jest na nie? Czekamy na odpowiedzi rodziców i dzieci!

Bezpośredni link do strony internetowej MucklMAG

Dlaczego Pumuckl?

Pumuckl to taki – najczęściej – dobroduszny psotnik. Czasami może jednak mocno wyprowadzić z równowagi. Prezentuje nam, rodzicom, dziecięce spojrzenie na świat i uświadamia nam nasze czasem dość dziwne postępowanie – dokładnie tak, jak robią to dzieci.

Nikt nie zna się na mieszankach emocji tak dobrze, jak on. Nie było więc wątpliwości, że to właśnie on idealnie spisze się jako bohater naszej gazetki: chudziutki, bosy, rozczochrany i choć czasem opryskliwy, to i tak zawsze pozytywny i wesoły. Czyli trochę jak my wszyscy po tych naprawdę wymagających czasach, nieprawdaż?

Dowiedz się

Jeżeli (często) odczuwa się silne emocje, jak podczas pandemii, warto wiedzieć, skąd się one biorą oraz dlaczego się pojawiają. Ta część gazetki właśnie to wyjaśnia: przeczytajcie ją drodzy Rodzice razem ze swoimi dziećmi! Może sami dowiecie się czegoś nowego.

Opowiadanie

Każdemu, kto dorasta w Bawarii, towarzyszy Pumuckl. Mały skrzat wprowadza zamęt do warsztatu i życia poczciwego mistrza Edera, chodzi również do szkoły, do zoo, obserwuje dzieci w podwórzu i płata im figle.

Specjalnie na potrzeby Muckl-Mag zostało napisane opowiadanie o Pumucklu, skierowane do dzieci odczuwających dość irytującą mieszankę wściekłości i zmęczenia, nazwaną przez Pumuckla „wściemczeniem". Historia prezentuje strategie radzenia sobie z silnymi emocjami. I dużą dawkę śmiechu, będącym przecież bardzo dobrym lekarstwem na wszelkie smutki i żale.

Weź udział

Wiedza to jedno, a umiejętność jej wykorzystania to już inna sprawa. Z jednej strony chodzi o refleksję, analizę swoich uczuć, z drugiej jednak o zrozumienie i podjęcie działania. To jest właśnie cel naszych opowiadań: zainspirować do dalszych przemyśleń, dalszego drążenia tematu lub do działania. Efekt końcowy: na ścianie pokoju dziecka pojawia się obraz naturalnej wielkości Pumuckla przepełnionego emocjami.

Zagadki

Rozmawianie to nie jedyna rzecz, którą potrafią i chcą robić dzieci. Jak najbardziej powinny mieć jakąś odskocznię, możliwość odnalezienia się w zabawie. Ciągłe wałkowanie problemów to żadne rozwiązanie.

Czasami wspaniałą okazją do rozmowy o ważnych rzeczach jest właśnie zabawa. Poza tym Pumuckl, jak i my, lubi rymowanki, łamigłówki i zagadki.

Śmiech

„Śmiech to najlepsze lekarstwo" – przepis, który brzmi niczym autorstwa samego Pumuckla. Dlaczego więc nie skorzystać? Gazetka dla dzieci bez dowcipów? Dla nas i naszego skrzata to wręcz niedopuszczalne.

I jeszcze coś!

Nasz Muckl-MAG jest tłumaczony łącznie na 5 różnych języków. Gazetki można pobrać i zamówić na naszej stronie internetowej.

CZY WYCHOWUJEMY POKOLENIE WPATRZONE W EKRANY?

Kathrin Demmler, 47, jest dyrektorem Instytutu Pedagogiki Medialnej JFF

Po pandemii wszyscy nadal siedzimy wpatrzeni w ekrany z przekrwionymi oczami… Wpakowaliśmy się w niezłe tarapaty, nieprawdaż?

Początkowo korzystaliśmy z technologii, aby utrzymać funkcjonowanie pewnych rzeczy nawet w czasie globalnej pandemii, takich jak kontakty, szkoła lub praca. Uważam, że warto dostrzec w tym pozytywne aspekty: cyfrowe możliwości bardzo ułatwiły nam życie w tych trudnych czasach. Przed 50 laty tego rodzaju kryzys miałby inny finał.

W rodzinach ciągle trwają jednak kłótnie o czas przed ekranami urządzeń. Co robić?

Czas przed ekranem to dla mnie drugorzędny problem.

Naprawdę?

Tak. Radzę teraz skupić się dwóch rzeczach: po pierwsze – dajmy sobie czas. po drugie – co się sprawdziło, niech póki co funkcjonuje. Starsze dzieci nadal spotykają się na domówkach, by wspólnie grać w gry – to nie problem. Przecież się integrują. Nie sądzę, że gra planszowa koniecznie musi być tutaj lepszym rozwiązaniem. Przekręcenie teraz nagle pokrętła i komunikat typu „od teraz wracamy do normalności" z pewnością nie zadziała.

Czy potrzebujemy fazy przejściowej?

Zdecydowanie tak. Nie tylko dzieci, ale również i my, rodzice. Radziłabym przestać skupiać się tak bardzo na urządzeniach elektronicznych w myśl zasady: precz z tym, to samo zło. Przecież wcale tak nie jest! Dzięki elektronice dzieci przez długi czas utrzymywały kontakty, uczyły się, organizowały swój czas, spędzały go na zabawie, odciążając w ten sposób rodziców. Nie ma w tym nic złego!

O co więc chodzi?

Musimy ponownie wzmocnić u dzieci potrzebę tego, czego tak instynktownie szukają: kontaktu z innymi.
Przecież one chcą znów wyjść, chcą widywać się z przyjaciółmi, normalnie uprawiać sport lub przeżyć coś tam, gdzie spotykają się ludzie. My, dorośli, czujemy się dokładnie tak samo. Może zaszły zmiany w niektórych relacjach z przyjaciółmi, może dzieci nie miały po prostu okazji widywać się z dotychczasowymi przyjaciółmi przez nauczanie hybrydowe i rygorystyczne zasady dotyczące kontaktów z innymi. Warto więc skontaktować się z innymi rodzicami. Normalne życie jest przecież zazwyczaj dużo bardziej atrakcyjne i dzieci też dobrze o tym wiedzą.

A jeśli wcale tak nie jest?

Sytuacja staje się problematyczna, gdy dziecko nie reaguje na propozycje dostosowane do jego wieku: zamiast spotykać się z przyjaciółmi woli dokończyć grę online. W dodatku przez wiele miesięcy. Wtedy przyjrzałabym się sytuacji i poprosiła o wsparcie (patrz wyżej). W przypadku dzieci powyżej 10 roku życia warto zawrzeć „umowę medialną": wszyscy wspólnie ustalają, jakie zasady są ważne. Może dziecko będzie mogło grać dłużej w weekendy, jeżeli warunki umowy zostaną dotrzymane w ciągu tygodnia? Również rodzice powinni trzymać się zasad. I podkreślam jeszcze raz: w ciągu ostatniego roku dzieci rozwinęły wiele umiejętności i zdobyły wiedzę na temat mediów. Trzeba to docenić i wykorzystać.

PRZYDATNE LINKI

- Tutaj można znaleźć odpowiedzi na pytania oraz materiały dotyczące tematu „Dzieci w Internecie"
- W jaki sposób rodzice mogą towarzyszyć dzieciom w drodze przez świat mediów
- W domu przez koronawirusa: praktyczne korzystanie z mediów przez dzieci. ZOBACZ!
- Inicjatywa „Zdrowe dorastanie z mediami"
- Federalne Biuro ds. Edukacji Zdrowotnej BZgA
- Specjalistyczna poradnia ds. mediów kraju związkowego Bawaria
- Zestawienie informacji „Korzystanie z mediów w czasie lockdownu":

Dostęp do całego wywiadu

Pomocne adresy

W ramach projektu **„ Z migrantami dla migrantów", w skrócie „MiMi Bayern"** dostępne są obcojęzyczne informacje również na temat zdrowia psychicznego, np. broszura „Przewodnik po psychoterapii". Adresy kontaktowe placówek na terenie całego kraju oraz informacje o współpracujących partnerach można znaleźć na stronie:

Placówki doradztwa edukacyjnego

Do dyspozycji dzieci, młodzieży i rodziców jest w Bawarii około 180 poradni wychowawczych, zajmujących się wyjaśnianiem i rozwiązywaniem problemów indywidualnych i rodzinnych. Służą one poradą przykładowo w takich kwestiach, jak problemy rodzinne, separacja, rozwód, relacje, zagadnienia związane z rodzicielstwem i rozwojem, a także coraz częściej w zakresie odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych i stresu psychologicznego w rodzinie.
Wyszukiwarka poradni wychowawczych w najbliższej okolicy:

Państwowe poradnie szkolne

W celu uzyskania indywidualnego doradztwa w ramach szkoły można zwrócić się wraz z dzieckiem do odpowiedniego **pedagoga szkolnego lub psychologa szkolnego** w każdej bawarskiej szkole. Ponieważ skorzystanie ze szkolnej oferty doradztwa jest dobrowolne, a przekazane informacje poufne, uczniowie i opiekunowie mogą bez obaw zwracać się po poradę dotyczącą przebiegu edukacji szkolnej oraz po poradę pedagogiczno-psychologiczną, zwłaszcza w przypadku kryzysów osobistych i specyficznych trudności w nauce i osiągnięciach. Na stronie internetowej szkoły podane są dane kontaktowe państwowych poradni szkolnych oraz placówek pozaszkolnych oferujących wsparcie.

W przypadku kwestii wykraczających poza zakres danej szkoły w **dziewięciu państwowych placówkach doradztwa szkolnego** w każdym okręgu administracyjnym pracują również pedagodzy i psycholodzy szkolni posiadający obszerne doświadczenie zawodowe.

Na stronie internetowej Państwowej poradni szkolnej można znaleźć szeroką ofertę wsparcia **placówek Państwowej poradni szkolnej, w szczególności dotyczącą koronawirusa oraz zdrowia psychicznego**, które są stale aktualizowane i poszerzane.

Centra Pediatrii Społecznej

Ponadto istnieje możliwość udania się z dzieckiem do tzw. **Centrów Pediatrii Społecznej (Sozialpädiatrischen Zentren, SPZ)**. Głównym celem Centrów Pediatrii Społecznej jest diagnoza i leczenie chorób, które mogą powodować zaburzenia rozwojowe, niepełnosprawność, problemy behawioralne lub choroby psychiczne. W SPZ pracują eksperci z dziedziny medycyny, psychoterapii i pedagogiki.
Na poniższej stornie internetowej można znaleźć SPZ w najbliższej okolicy:

Służby społeczno-psychiatryczne (SpDi)

Służby społeczno-psychiatryczne w Bawarii oferują łatwo dostępne poradnictwo dla osób dorosłych, mających problemy psychiczne lub znajdujących się w stanie zagrożenia psychicznego.

Służby społeczno-psychiatryczne w pobliżu miejsca zamieszkania można znaleźć pod adresem:

Lekarze pediatrzy

Lekarz pediatra odgrywa ważną rolę w życiu każdego dziecka. Jako specjaliści w dziedzinie pediatrii służą nie tylko w kwestii chorób, lecz towarzyszą również dziecku, monitorując jego zdrowy rozwój, między innymi poprzez regularne badania profilaktyczne oraz doradzanie rodzicom we wszystkich kwestiach dotyczących zdrowia dzieci, zwłaszcza w zakresie zdrowia psychicznego.
Pediatrzy towarzyszą małym pacjentom od ich pierwszych dni życia przez wiele lat, aż do uzyskania pełnoletniości.

→ ***Dlatego zalecamy, aby w przypadku jakichkolwiek obaw lub problemów z dzieckiem lub związanych z rodziną jak najszybciej zwrócić się do lekarza pediatry.***

Ambulatoryjne wsparcie psychoterapeutyczne:

wsparcia terapeutycznego można szukać w różnych grupach zawodowych:

specjaliści w dziedzinie psychiatrii i psychoterapii dzieci i młodzieży

specjaliści w dziedzinie pediatrii lub medycyny ogólnej ze specjalizacją w zakresie psychoterapii dzieci i młodzieży

psychoterapeuci dzieci i młodzieży

psychoterapeuci ze specjalizacją w zakresie psychoterapii dzieci i młodzieży

W przypadku nasilenia się stresu psychologicznego może być konieczne skorzystanie z ambulatoryjnej pomocy psychoterapeutycznej lub psychiatrycznej

u lekarza specjalisty lub licencjonowanego psychoterapeuty.

Wsparcie psychoterapeutyczne można uzyskać zarówno dla siebie jako rodziców, jak i dla swoich dzieci. Bawarskie Stowarzyszenie Lekarzy Kas Chorych (Kassenärztliche Vereinigung Bayerns, KVB) oferuje również bezpośrednie wsparcie w szybkim znalezieniu właściwych specjalistów dla siebie lub swoich dzieci:

tel.: 116 117

Więcej informacji oraz dane kontaktowe można znaleźć na stronie internetowej KVB pod adresem:

Bawarska Krajowa Izba Psychoterapeutów Psychologicznych oraz Psychoterapeutów Dzieci i Młodzieży udostępnia na swojej stronie internetowej funkcję wyszukiwania wykwalifikowanych psychoterapeutów oraz podstawowe informacje o tym, jak psychoterapia może pomóc w dolegliwościach i chorobach psychicznych, dostępną pod adresem:

Pomoc w sytuacjach kryzysowych

W przypadku nagłej sytuacji kryzysowej należy zagwarantować szybkie doradztwo i pomoc.

Oddziały psychiatryczne dla dzieci i młodzieży są formą stacjonarnej opieki psychiatrycznej.
Listę klinik psychiatrii dzieci i młodzieży można znaleźć na stronie:

Wybrane projekty lub punkty kontaktowe

„Eltern im Netz" (Rodzice w sieci) to przewodnik dla rodziców wydawany przez Bawarskie Centrum Rodziny i Spraw Socjalnych – Bawarski Urząd ds. Młodzieży, które informuje o wszystkich kwestiach dotyczących rodziny i rozwoju dziecka od okresu ciąży po okres dojrzewania, a także udostępnia informacje na temat lokalnych osób do kotaktu:

Sieć mentorów rodzinnych „Familienpaten Bayern" wspiera rodziny w trudnych sytuacjach życiowych. Projekt ten został zainicjowany przez Stowarzyszenia Niemieckiego Związku Ochrony Dzieci oraz Katolickiego Niemieckiego Związku Kobiet, a także Stowarzyszenie Centrów Matek i Rodzin oraz Centrum Aktywnych Obywateli Norymbergi i jest obecnie realizowany w prawie 60 lokalizacjach. W ramach projektu szkoleni są działający w ramach wolontariatu mentorzy rodzinni:

Infolinia Federalnego Biura ds. Edukacji Zdrowotnej BZgA w czasach koronawirusa, bezpłatna i anonimowa

tel.: 0800 2322783

Więcej informacji pod adresem:

Konsultacje dla dzieci w Szpitalu Okręgowym w Augsburgu oferują dzieciom rodziców chorych psychicznie leczonym w szpitalu okręgowym przestrzeń do wymiany doświadczeń, rozmowy o obawach i uzyskania odpowiedzi na pytania, ale także do wspólnego spędzenia wolnego czasu.

Oferty grupowe KJF dla dzieci rodziców chorych psychicznie:

[U25]: Młodzi ludzie zagrożeni samobójstwem mogą skontaktować się z poradnią – poufnie i anonimowo – drogą mailową. Poradnictwo świadczone jest przez wolontariuszy w tym samym wieku. Są oni szkoleni i regularnie nadzorowani przez profesjonalny, pełnoetatowy personel.

Samopomoc

Dodatkowo chcielibyśmy również zwrócić uwagę na **grupy samopomocy**. Wymiana doświadczeń z osobami, które znajdują się w podobnej sytuacji, może być bardzo pomocna.
Na poniższej stronie internetowej znajduje się wyszukiwarka grup samopomocy dla całej Bawarii:

Bawarskie Stowarzyszenie Rodzin Osób Chorych Psychicznie (Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V., LApK e.V) oferuje szereg informacji na temat chorób psychicznych, oferuje doradztwo dla rodzin oraz seminaria (online) na temat zdrowia psychicznego:

Bawarskie Stowarzyszenie Osób Specjalistów ds. Psychiatrii (Bayerische Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V., BayPE e.V.) prezentuje na swojej stronie internetowej zestawienie adresów placówek oferujących pomoc oraz klinik:

Wszystkie adresy są również dostępne online na stronie muckl-mag.de

Niewielka dawka zaufania – i ogromna ochrona dla wszystkich: szczepienia umożliwią nam powrót do normalności najszybciej i najskuteczniej.

Informacje na temat szczepień dostępne są na stronie www.ichtusfuer.bayern.de

Wszystkie treści i dodatkowe szczegółowe informacje można znaleźć na stronie internetowej MucklMAG: www.muckl-mag.de