

**Recenzja książki: Moje emocje : jak pokonać złość i smutek / Anna Pachocka ; ilustracje Dana Maczyńska. Warszawa : BoNoBo, © 2022**

Anna Pachocka, psycholog dziecięcy, która na co dzień zajmuje się wsparciem psychologicznym i psychoterapią dzieci z trudnościami emocjonalnymi, rozwojowymi, zaburzeniami zachowania, stworzyła poradnik dla rodziców i ich dzieci. „Moje emocje : jak pokonać złość i smutek”. To nie jest zwykła książka, to zeszyt ćwiczeń, gdzie jak pisze sama autorka, odbywa się „podróż po ciekawym i kolorowym, choć często nieoczywistym świecie dziecięcych emocji”.

Na kolorowych kartkach wykonać można zadania, dzięki którym młody człowiek uczy się sięgać w głąb siebie, poznaje swoje uczucia i dowiaduje się jak sobie z nimi radzić. Co najważniejsze, autorka już na wstępie podkreśla istotę emocji. Zaznacza, że wszystkie są nam potrzebne.

Książka Anny Pachockiej składa się z dwóch części. Pierwsza skupia się na złości – jej powodach, odcieniach. Druga koncentruje się na smutku i jego przyczynach. W obydwu autorka umieściła strategie, czyli ciekawe ćwiczenia i zadania aby sobie z nimi poradzić.

W zeszycie ćwiczeń można zatem pobawić się z kimś bliskim w kalambury – pokazując na zmianę różne miny i gesty, odgadując jakie przedstawiają emocje. Można tworzyć myśli jak plasterki, które mają za zadanie wspierać w trudnych sytuacjach. Autorka stworzyła też miejsce na wybuchy, czyli przestrzeń gdzie dziecko przypomina sobie o momentach, w których płakało czy krzyczało i wpisuje je w specjalne bomby. Wśród ćwiczeń są też lupy detektywa przeznaczone do tego, by narysować w nich to, czego zabrakło zanim ogarnęła nas jakaś emocja. Ciekawym pomysłem jest stworzenie „złociuszka”, czyli samodzielne wykonanie maskotki, pomagającej rozładować nadmiar energii. Na kartach książki znaleźć można również owocowo-warzywny przepis na sałatkę poprawiającą humor.

Pracując w bibliotece szkolnej, spotykając każdego dnia kilkadziesiąt młodych osób, dostrzegam jak ważne jest uświadomienie im, jak istotne są emocje, które przeżywają. Najmłodszy czytelnicy, którzy rozwijają dopiero swoją osobowość czy to nastolatki wchodzące w wiek dojrzewania - każdy ich doświadcza. Żyjemy w czasach, kiedy przestały być one tematem tabu. A młodzi ludzie chętnie otwierają się przed „panią z biblioteki”, która nie ocenia. Lubię rozmawiać z nimi podczas zajęć czy wtedy gdy widzę, że ktoś jest smutny, przygnębiony, zły. Często jestem świadkiem doświadczanych przez

nich emocji z powodu złej oceny, kłótni z kolegą, koleżanką. Wówczas polecam im jedną z licznych form zabawy zaproponowanych przez Annę Pachocką.

Z całego serca rekomenduję tę pozycję osobom pracującym z dziećmi i młodzieżą oraz rodzicom. Stanowi doskonały przewodnik po świecie złości i smutku oraz pomaga radzić sobie z nimi w sposób konstruktywny. Dzięki bogactwu i różnorodności zadań każde dziecko może znaleźć coś dla siebie.

Barbara Misiarz

Nauczyciel Bibliotekarz

Szkoła Podstawowa nr 1 w Mosinie