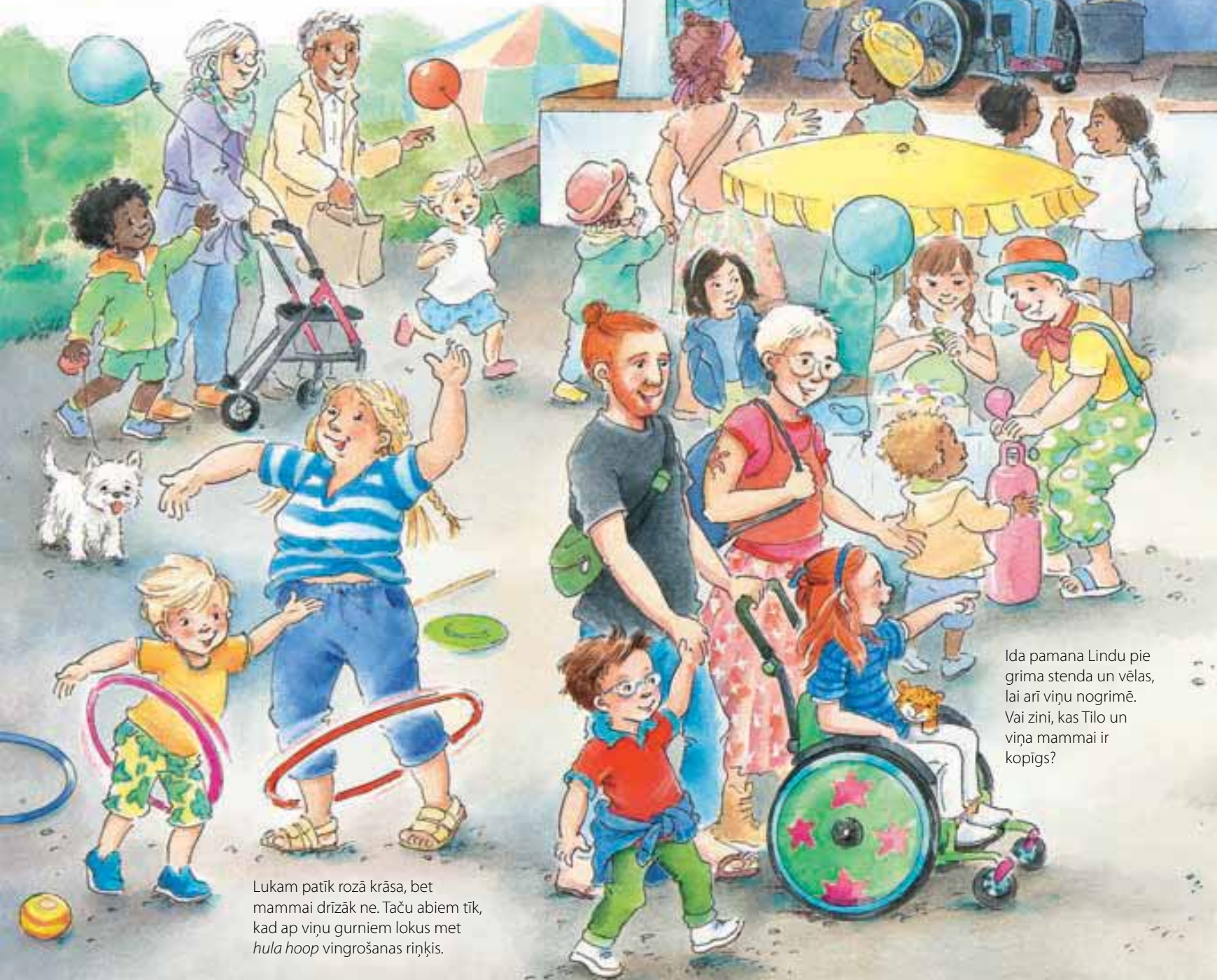


# Kāpēc mēs esam tādi, kādi esam?

Es esmu  
lielisks!



Pasaulē ir daudz cilvēku, un katrs no mums ir neatkārtojams. Mēs atšķiramies ar to, ko darām, ko spējam un kādi izskatāmies. Ikviens dzīvo nedaudz citādāk. Un tas mūs padara vienreizīgus.



Ida pamana Lindu pie grīma stenda un vēlas, lai arī viņu nogrimē. Vai zini, kas Tilo un viņa mammai ir kopīgs?

Lukam patīk rozā krāsa, bet mammai drīzāk ne. Taču abiem tīk, kad ap viņu gurniem lokus met *hula hoop* vingrošanas riņķis.

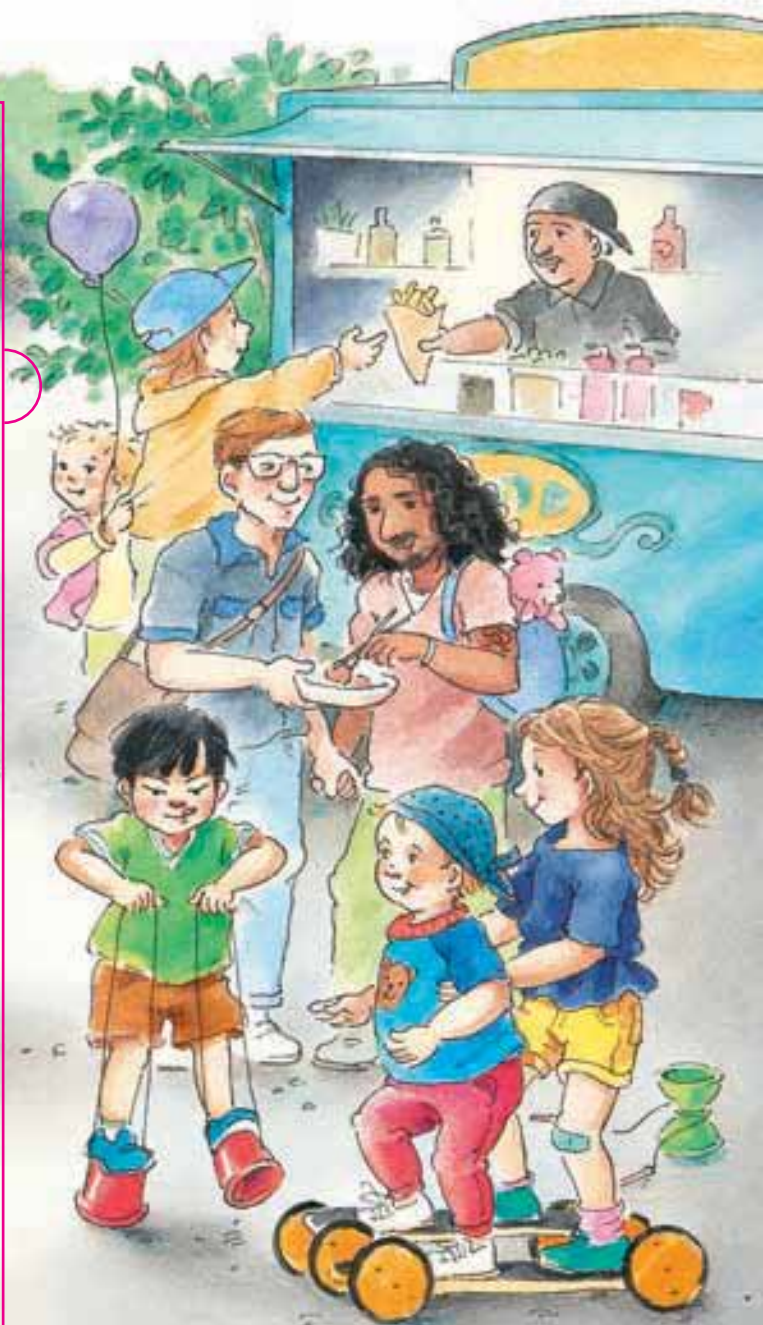
# Kāpēc mēs visi esam neatkārtojami?



Es esmu es, un tu esi tu! Cilvēki ar daudz ko ne tikai atšķiras, bet arī cits citam līdzinās. Mēs esam gan lieli, gan mazi, gan apaļīgi vai tievi. Mums ir atšķirīga ādas krāsa, mēs runājam dažādās valodās. Ir cilvēki, kas nespēj paiet, un viņiem nepieciešams ratiņkrēsls. Citiem ir grūtības izteikties vai mācīties. Taču visi šeit sanākušie priecājas par vasaras svētkiem. Mēs neesam vienādi, tomēr visi esam vienlīdz vērtīgi.



Esmu tāds pats kā tu – esmu citāds nekā tu! Visi šeit sapulcējušies bērni vēlas, lai viņus nogrimē. Taču ar ko viņi atšķiras?



# Kad mēs esam drosmīgi?

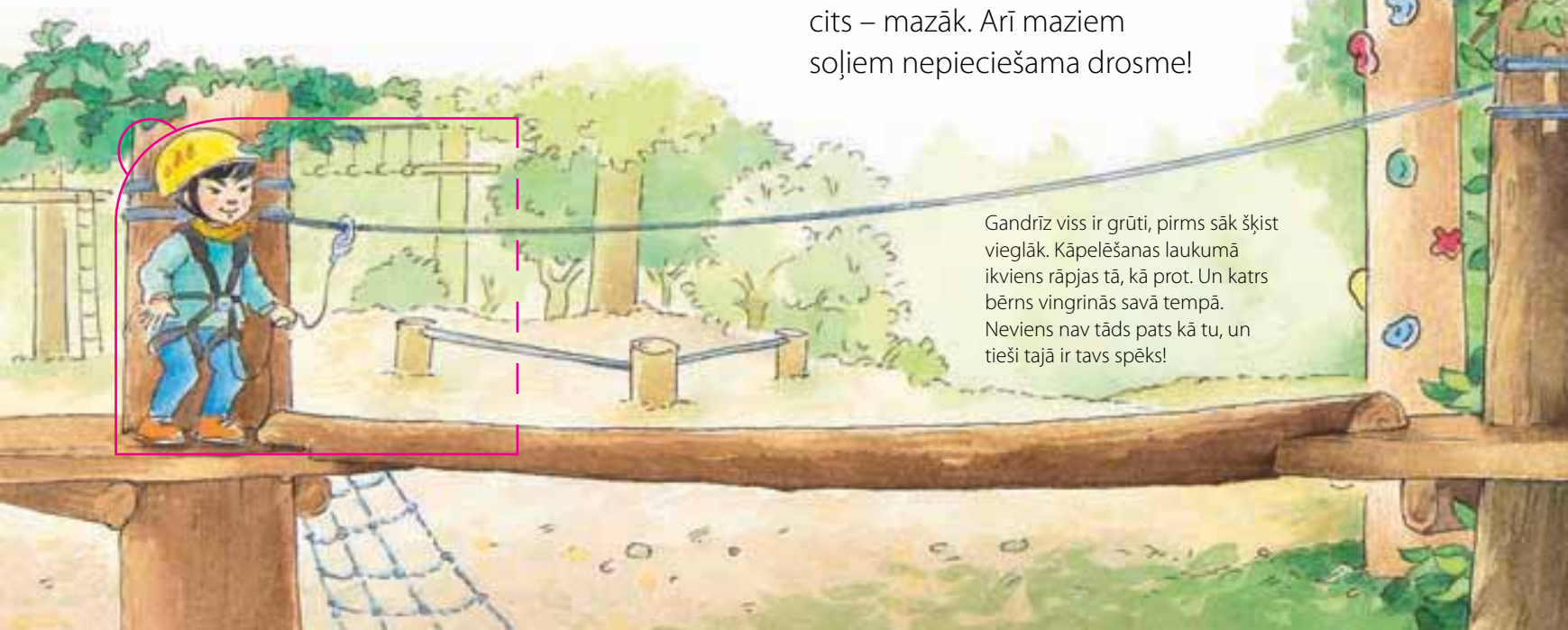


Dažreiz mēs esam drosmīgi, bet citreiz ne. Drosmē nenozīmē būt neuzmanīgam vai pārgalvīgam. Drosmē bieži izpaužas mazās lietās. Ikviens, kurš paļaujas uz sevi un mēģina gūt jaunu pieredzi, ir drosmīgs. Drosmē var izskatīties ļoti dažādi. Vali baidās no dziļa ūdens, bet Lia nebaidās. Tikai tad, kad tētis apsola, ka viņu labi pieskatīs, Vali pārvar bailes un uzdrošinās laisties baseinā.



Luka pirmo reizi viens pats iepērkas. Viņš raizējas, ka piemirsīs, kas jānopērk. Tomēr tad viņš saņemas un mēģina. Uzdrīkstēties darīt kaut ko jaunu prasa daudz drosmes.

Ja kāds uzdrošinās kaut ko vairāk par tevi, tas nenozīmē, ka tu neesi gana drosmīgs. Viens iedrošinās vairāk, kāds cits – mazāk. Arī maziem soļiem nepieciešama drosmē!



Gandrīz viss ir grūti, pirms sāk šķīst vieglāk. Kāpelēšanas laukumā ikviens rāpjas tā, kā prot. Un katrs bērns vingrinās savā tempā. Nevieni nav tāds pats kā tu, un tieši tajā ir tavs spēks!

# Kas man var dot spēku?



Katrs, kurš vēlas kļūt drosmīgāks un spēcīgāks, to var iemācīties. Tam ir dažādi ceļi. Ne visiem tas būs viens un tas pats, jo mēs esam ļoti dažādi. Taču var izdibināt, kas kuram palīdz un dod spēku. Pamēģini arī tu!



Leo iepriecina mūzika. Viņš bieži bungo, un ar katru reizi viņam veicas nedaudz labāk. Ja Leo turpinās daudz vingrināties, tad drīz varēs spēlēt īstas bungas.



Lorīns grib doties savā pirmajā pārgājienā. Ceļš ir tāls, taču viņš ir pārliecināts, ka sasniegs mērķi. Soli pa solim viņš tam tuvojas. Kad pārņem nogurums, zēnam palīdz mamma.

Ida un Tilo vēlas iestādīt augus augstajā dobē. Vieniem pašiem viņiem tas nebūs pa spēkam, tāpēc viņi lūdz palīgā vecākus. Darbošanās visiem sagādā prieku. Kaut ko paveikt kopā ir daudz vieglāk nekā vienam!



To, ko paveikuši citi, vari arī tu! Līdzināšanās paraugiem iedrošina un dod spēku. Tev par paraugu var būt vecāki, māsa, brāļi vai draugi. Un arī tu esi paraugs citiem!

Karīna vēlas spēlēt futbolu tikpat labi kā futbola zvaigzne uz viņas plakāta. Šis foto viņai to katru dienu atgādina.





# Drosmīgs, stiprs, pašapzinīgs...



Ir daudz dažādu veidu, kas tev var palīdzēt kļūt drosmīgākam, stiprākam un pašapzinīgākam. Dažkārt tas ļoti labi izdodas, kad tu ar savu ģimeni vai draugiem darini skaistas lietas vai kopā darāt kaut ko citu jauku. Saki un parādi citiem, kā tu jūties, un viņi tevi sapratīs. Tā arī tu pats mācīsies sevi labāk iepazīt.

Lai stiprinātu drosmi, izgatavo sev drosmīga dzīvnieka masku.



Pārgājiens tumsā ir satraucošs. Tajā ir tik daudz noslēpumaina. Lai stiprinātu drosmi, uzliec savu drosmes dzīvnieka masku!

