



Furia și revenirea la starea de calm



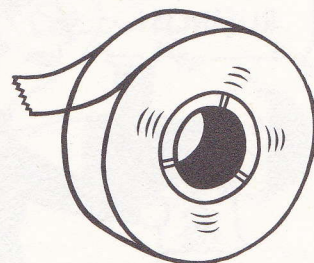


foarfecă

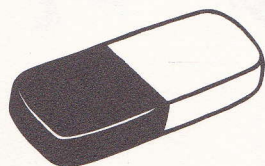


lipici

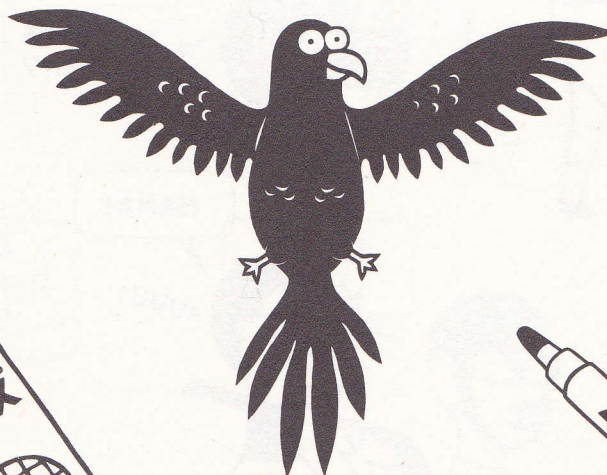
Pentru a putea folosi acest caiet,
ai nevoie de câteva materiale:



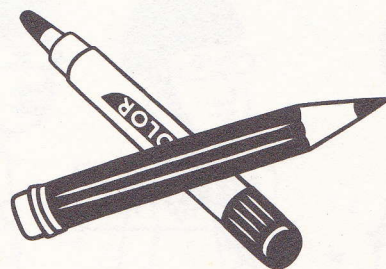
scotch



gumă de șters



adeziv Patafix®

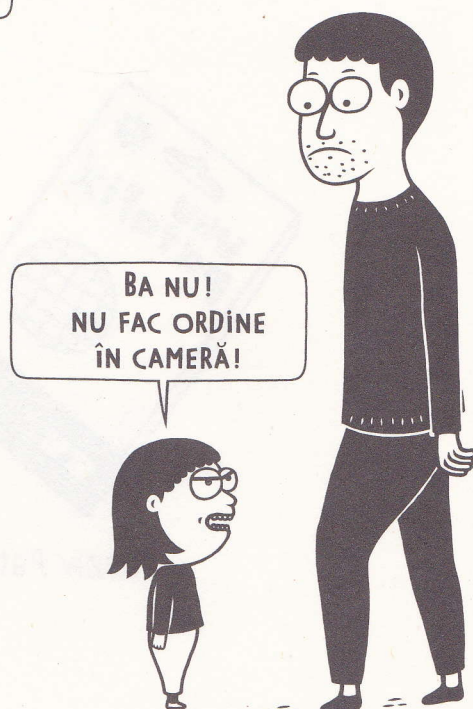
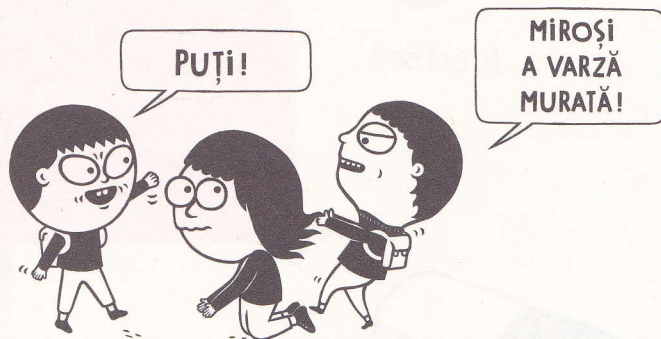
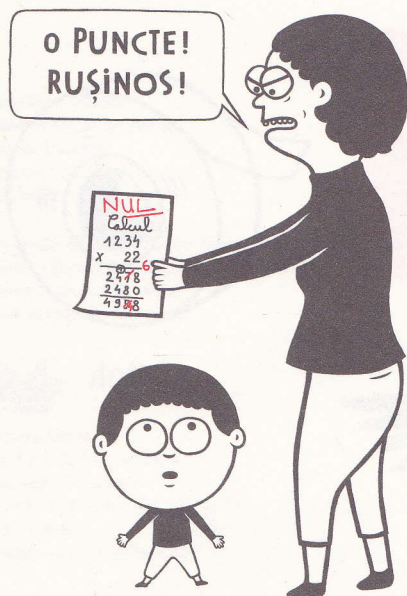


creioane și carioci

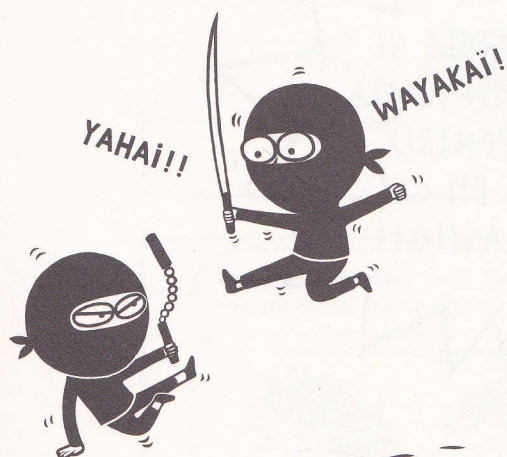
Autocolantele sunt
la finalul caietului!



Violența, agresivitatea, furia, bătaia... sunt peste tot în jurul nostru.
 Găsește: două pisici care se bat, o bunicuță care țipă la nepoțica sa,
 un comandant care-și trimite trupele la război,
 o fată care-și lovește cu o bâtă fratele...

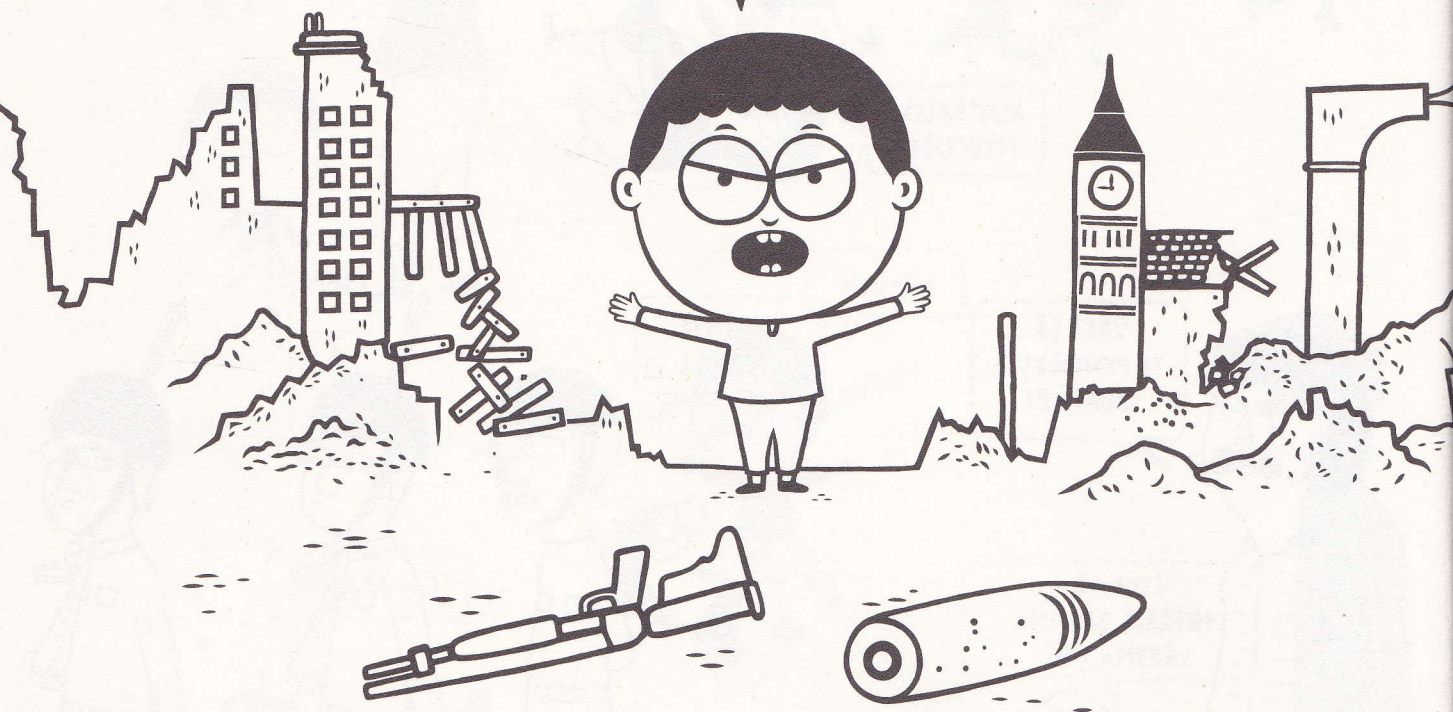


... un băiat care-l mușcă pe verișorul lui, niște copii care se încaieră, o fată care se supără pe tatăl ei, o învățătoare care umilește un elev, niște școlari care hărțuiesc o fată, niște ninja care se luptă.



Desenează o furtună, lipeste fulgere și colorează cu mult negru.

MIE ÎMI PLAC CONFLICTELE ȘI
RĂZBOIUL! E NORMAL CA TOATĂ
LUMEA SĂ SE LUPTÉ PENTRU
CUCERIRI! TREBUIE SĂ FII CEL
MAI PUTERNIC ȘI SĂ CÂȘTIGI!



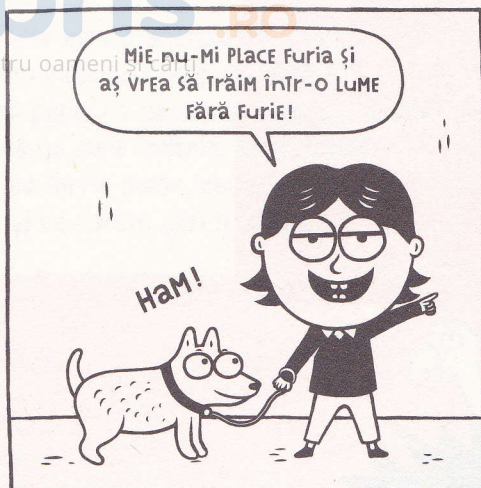
Îți place această lume?

☐

DA

☐

NU



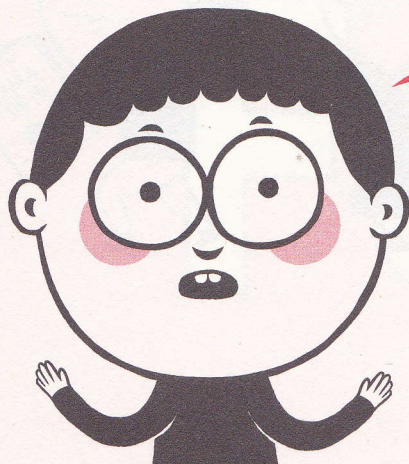
Ți place această lume?

☐

DA

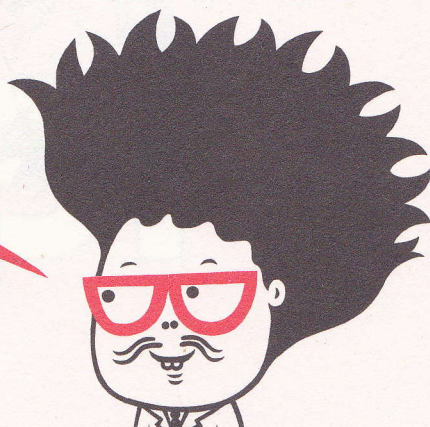
☐

NU

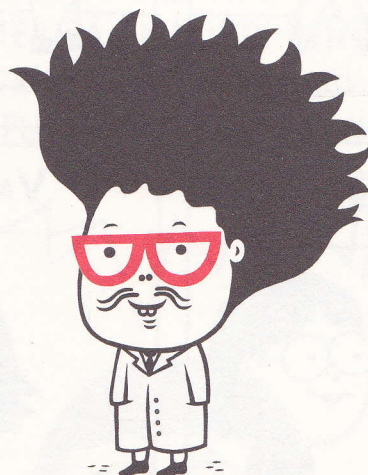


Și atunci, trebuie să ne
resemnăm? Ori ne războim, ori
ne lăsăm călcați în picioare?

NUI!
Vino cu mine,
ți voi arăta ceva!



Eu sunt profesorul Colerius
și studiez furia
de mai bine de 130 de ani!
Privește cele două imagini de mai jos
și ghicește unde avem
violență și unde furie.



Lipește cuvântul
potrivit sub fiecare
imagine.

CAP DE
MaimuȚă!

PROSTULE!



Mă înfurii când îei
cărți Din CAMERA MEA
Fără să-mi CERI VOIE!

AM STABILIT
ÎMPREUNĂ
REGULA ASTA!



Furia este o energie care vine
din interiorul corpului nostru.
Este utilă pentru a ne defini, pentru a spune
care ne sunt limitele, ce ne place
și ce nu ne place, ce ne rănește
și ce ne-am dori în schimb.

Violența înseamnă să-l rănești pe celălalt,
să-i faci rău. Înseamnă să încerci să-l
forțezi pe celălalt în loc să cauți
să-l înțelegi și să-l faci să te înțeleagă.



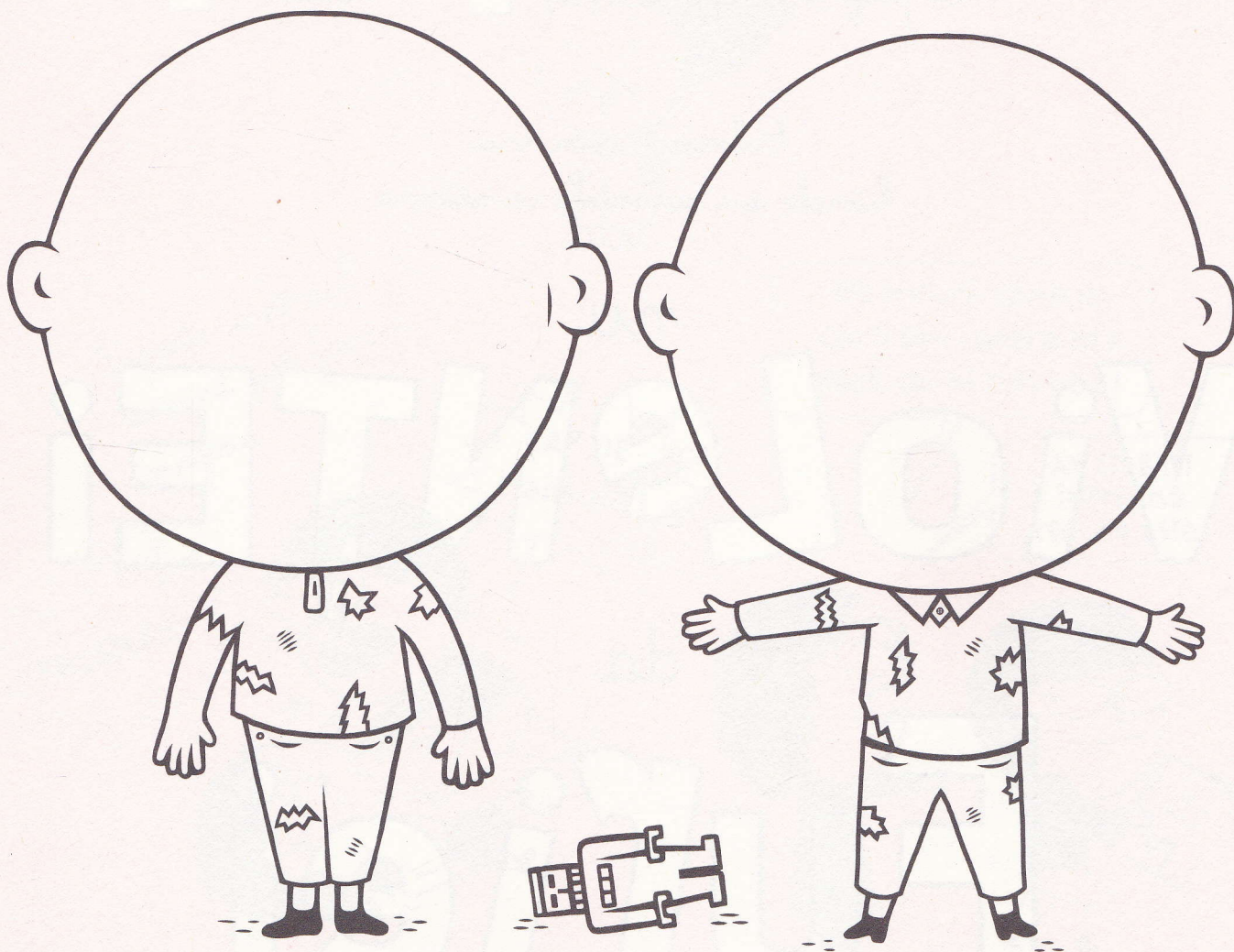
Ce preferi: **VIOLENȚA** ☐ **FURIA** ☐

Colorează cum vrei
literele din cuvintele următoare:

nu
ViOLENȚEI
da
Furiei

Un coleg îți smulge jucăria din mână,
tu o recuperezi smulgându-i-o și tu,
el ți-o ia din nou lovindu-te, tu îi tragi una în cap,
el te apucă de păr...

Desenează cum arată capetele voastre
la sfârșitul încăierării!



Trasează o linie de la lucrurile pe care n-ai vrea să le auzi niciodată la coșul de gunoi și de la cele pe care ai accepta să le auzi la cutie.

EȘTI UN NIMICI

EȘTI RĂU/REA.

MĂ ÎNFURII PENTRU CĂ
ERA RÂNDUL MEU.

MI-AR PLĂCEA
SĂ-ȚI DAI SEAMA
CĂ M-AI RĂNIT.

NU-MI PLACE
CÂND ȚIPI LA MINE.

NU TE MAI IUBESC!

NU MAI VREAU
SĂ TE VĂD.

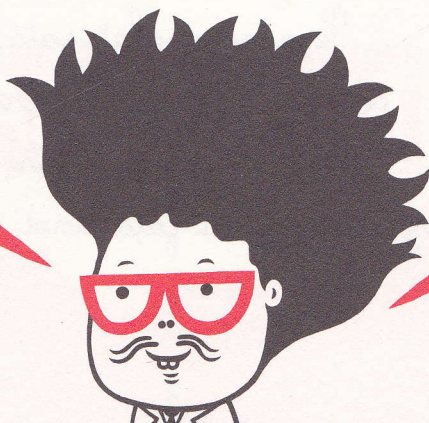
NU MAI EȘTI
PRIETENUL/A MEU/AI

AI FĂCUT SPECIAL
CA SĂ MĂ NECĂJEȘTI,
N-AI PIC DE INIMĂ!

MĂ SUPĂR
CÂND STRICI
CE-AM CONSTRUIT!



Avem nevoie de cuvinte
pentru a ne exprima furia
într-un mod acceptabil.
Dar nu este
întotdeauna ușor...



... să găsești cuvintele
potrivite: unele dintre ele pot
răni ca niște lovituri;
altele spun ce simțim
și ce dorim.

Se întâmplă să spunem cuvinte care dor – cum ar fi „nu te mai iubesc“, „ești rău/rea“ etc. – inclusiv oamenilor pe care-i iubim. Când ne dăm seama, putem să le cerem iertare și să spunem ce simțim.



Pe pagina alăturată
se află un mesaj secret.
Pentru a-l descifra,
așază pagina în fața unei oglinzi.