

LEONARDO ȘI FURTUNA EMOTIILOR



o carte pentru copii, părinți și profesori!

**Povești și activități educative pentru dezvoltarea
inteligenței emoționale
(pentru copii de 4-14 ani)**

Concept editorial original de Costel Postolache

INTEGRAL

Cuprins

Dragi părinți și profesori / 6

Ce este *inteligența emoțională*? / 7

De ce este importantă dezvoltarea *inteligenței emoționale*? / 8

Cum dezvoltăm *inteligența emoțională* a copiilor? / 9

Leonardo și furtuna emoțiilor / 13

Fericire, bucurie, amuzament - **LEONARDO ȘI CAIETUL FERICIRII** / 15

Tristețe, frustrare, nemulțumire - **VERIȘOARA PATI PARTICIPĂ LA FESTIVALUL CASTANELOR** / 20

Furie, supărare, agresivitate - **LUȘ INTRĂ ÎN BUCLUC** / 27

Neîncredere, îngrijorare și teamă - **ZEBRUȚA VREA SĂ FIE CAL** / 34

Surprindere, șoc, mirare - **ELEFANȚII NU POT SĂ DANSEZE** / 39

Dezgust, dispreț, repulsie - **DOAMNA GÂSCĂ, FLOAREA ȘI TRANSFORMAREA** / 46

Iubirea, prietenia, încrederea - **CE CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT** / 51

Activități pentru dezvoltarea *inteligenței emoționale* / 56

Notă despre autor / 74



Leonardo și furtuna emoțiilor



Salutare, dragi prieteni!

Ați văzut vreodată o furtună adevărată? Uneori apare din senin, când pe cer încă strălucește soarele. Deodată, vântul bate cu putere și primele picături de ploaie cad printre razele luminoase.

Chiar dacă e furtună, îți vine să ȝopăi în timp ce te plouă, cu vântul ciufulindu-ȝi părul, pentru că ploaia e caldă, iar soarele e încă la locul lui.

Alteori, cerul se face negru! Nici urmă de soare și parcă a venit noaptea, în toiul zilei. Vântul este aspru și se aude un vuiet înfricoșător. Nici gând să rămâi în calea furtunii și alergi spre un adăpost!

În afară de furtunile adevărate, există și furtuni de emoȝii. Ele pot fi foarte asemănătoare, însă *furtunile emoȝiilor* au loc în interiorul nostru.

Vă amintiȝi propriile voastre furtuni de emoȝii?

Poate când aȝi aflat că veȝi merge la o petrecere și aȝi dansat prin casă de nerăbdare și fericire, minute întregi fără oprire, chiar dacă evenimentul urma peste o săptămână?

Sau poate, când afară fiind, alături de prieteni, aȝi zărit trotuarul plin de băltoace și chiar dacă nu aveȝi cizmuliȝele de cauciuc, nu v-aȝi putut abȝine să nu săriȝi prin toate!

Stropi de noroi zburau pe pantaloni, geacă și fes! Iar furtuna emoȝiilor amesteca într-o combinaȝie nebună fericirea intensă și copleșitoare din timpul ȝopăitului, cu teama de reacȝia mamei, la sosirea acasă! Poate și cu puțin dezgust, dacă aȝi trecut prin dreptul oglinzii pe holul blocului, sau la intrarea în casă și aȝi văzut cât de mult s-au murdărit hăinuȝele.

Da, da, sigur aȝi trecut prin multe furtuni de emoȝii!



Dar v-ați întrebat ce rol au emoțiile și cum le putem folosi?

Ei bine, emoțiile pe care le recunoaștem la ceilalți ne dau o mulțime de informații despre ei. Așa cum și noi, exprimându-ne emoțiile, le putem transmite multe detalii despre noi.

Cum ar fi: ce ne place și ce nu, ce dorințe avem, dacă avem nevoie de ajutor sau de alte lucruri, ce anume ne face fericiți, ne întristează, ori ne dezgustă.

Prin exprimarea emoțiilor, le dăm șansa celorlalți de a afla lucruri despre noi și de a-și ajusta comportamentul, astfel încât să ne fie tuturor mai bine.

La rândul nostru, dacă suntem receptivi și atenți la emoțiile celor din jurul nostru, vom afla lucruri importante despre ei, care ne vor ajuta să ne comportăm adecvat, pentru a avea relații de prietenie mai frumoase și mai apropiate, sau pentru a colabora cu succes, pentru anumite proiecte de echipă.

De exemplu, să ne imaginăm că faceți parte dintr-o echipă de handbal sau de fotbal, la fel de bună, din punct de vedere sportiv, ca echipa adversă. Dacă toți colegii din echipa voastră se înțeleg, sunt prieteni, țin cont de emoțiile celorlalți și aleg un comportament care să aducă echilibru, veți avea un avantaj puternic de a câștiga competiția, în fața unei echipe adverse la fel de bună la sportul respectiv, dar formată din membri care nu se cunosc, sau nu se înțeleg atât de bine.



LEONARDO ȘI CAIETUL FERICIRII

Știți zilele acelea cu adevărat mohorâte, în care soarele nu apare deloc, dar nici nu plouă sau ninge? E potrivit de cald și de frig, dar atmosfera este gri și totul pare trist și lipsit de farmec. Așa era în ziua de care vă povestesc...

Iar eu, în astfel de zile, mă simt tare nefericit! Pur și simplu nimic nu mă face să zâmbesc, totul pare așa de fad.

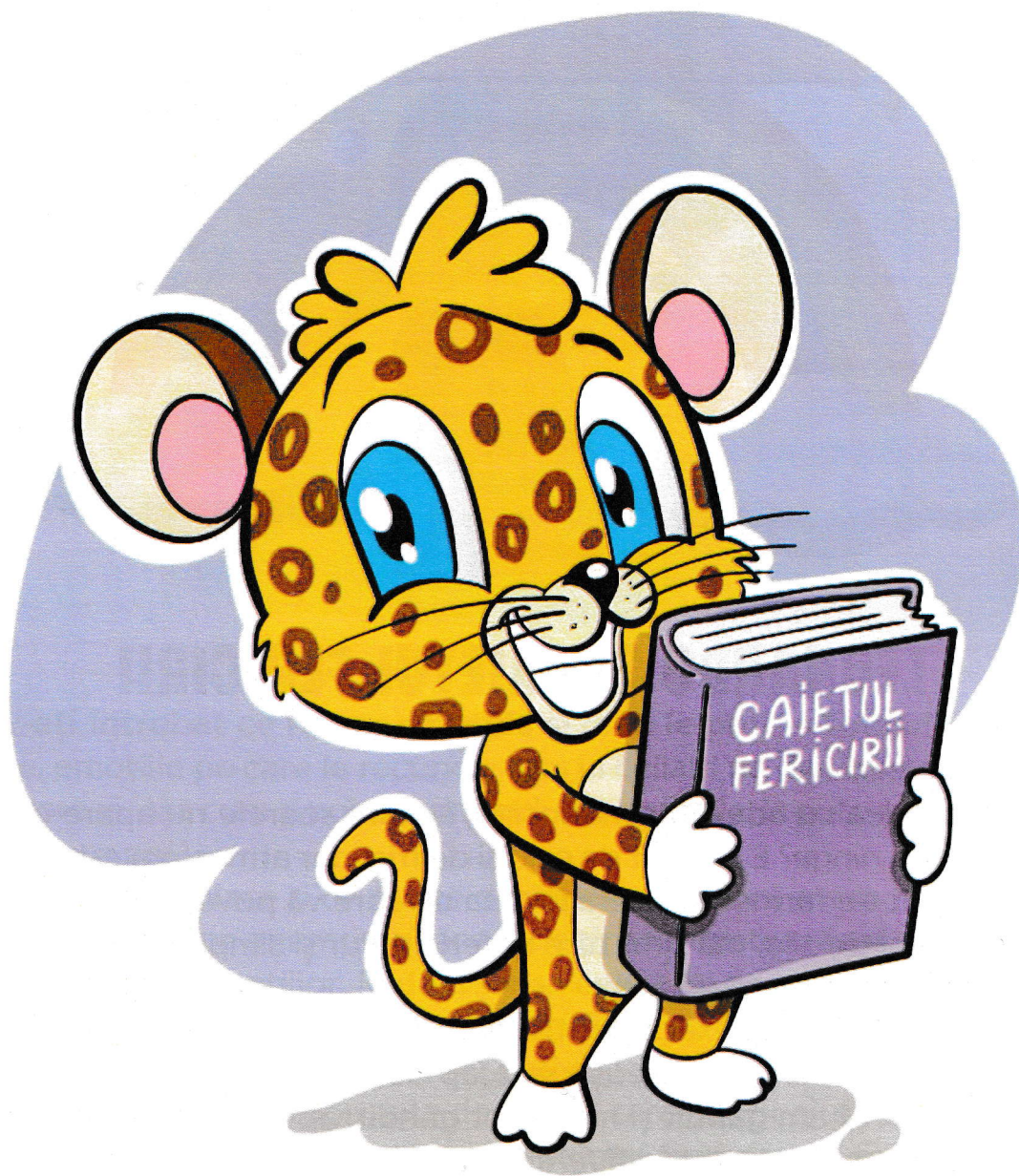
Am tot căutat motivul exact pentru care mă simt așa..., dar nu l-am găsit. Probabil, de aceea nici nu am reușit să scap de el. Mi-am spus că ar fi bine să schimb strategia. M-am gândit și m-am tot gândit, apoi mi-a venit o idee fabuloasă! Să caut un motiv pentru *a fi fericit!* Dar tot nu îmi venea nici o idee. V-am spus deja, că zilele mohorâte sunt o pacoste pentru mine.

Mă blocasem de tot... când îl văd trecând prin dreptul ferestrei pe Șoricel. Mult spus „prin dreptul ferestrei”, chiar pe pervaz, mai exact! Zâmbea larg, cu o bucată de cașcaval în brațe.

Cum m-a văzut, a ridicat de două ori rapid din sprâncene, în semn de „salut”. Se vedea că este foarte bucuros!

„Știu ce voi face!”, mi-am spus și am luat din dulap cel mai mare caiet pe care l-am găsit. Am scris pe copertă „CAIETUL FERICIRII”. Apoi am pornit să-l prind din urmă pe Șoricel.

Dacă nu sunt în stare să găsesc un motiv ca să fiu fericit în această zi mohorâtă, mă voi inspira de la alții. Voi face un *caiet al motivelor de fericire*, să-mi ajungă pentru toate zilele mohorâte din an!



Din două, trei salturi, eram lângă Șoricel:

— Salut! Putem să stăm puțin de vorbă? Aș vrea să te întreb ceva.

Șoricel se uită când la mine, când la bucata de cașcaval pe care o căra... era clar că îi era foarte poftă. Apoi, răspunse, înghițind în sec:

— Păi... da, sigur, cu plăcere! Cu ce te pot ajuta?

Am ridicat încântat lăbuța de pe codița lui, mulțumindu-i pentru amabilitate. Și apoi, am trecut direct la subiect:

— Șoricel, ce te face pe tine fericit, bucuros, zâmbitor, așa cum te-am văzut mai devreme?

— Aaa, ce întrebare ușoară!, spuse Șoricel.

Tocmai când mă pregăteam să scriu în „Caietul Fericirii” cuvântul *cașcaval*, Șoricel îmi dădu un răspuns care mă lăsă cu gura căscată:

— Faptul că am nasul mare! Mă face foarte fericit!

În timp ce scriam motivul fericirii lui Șoricel, l-am întrebat „Cum așa?!”. Iar Șoricel mi-a explicat:

— Nasul meu mare este extraordinar! Cu ajutorul lui, simt imediat când un pericol se apropie, cum ar fi motanul din capătul celălalt al străzii... ai văzut cum se uită la mine? De parcă m-ar sorbi din priviri, hmmm... ar vrea el! Cu nasul meu mare și ager câștig mereu timp, pentru a mă salva din situațiile periculoase. Tot datorită nasului mă răsfăț periodic cu câte o bucată de cașcaval ca aceasta, sau cu alte bunătăți, la care ajung mereu primul!

Am notat totul în Caiet, i-am urat „Poftă bună!” și am plecat mai departe.

Pe drum, o zăresc pe doamna Cioară. Privea de pe un stâlp brutăria din colț, care tocmai se deschisese cu pâine proaspătă. Știa că, în timp ce se căra marfa, va fi scăpată cel puțin o bucată de pâine pe jos și pândea, practic, momentul în care să o poată lua în cioc, dintr-un zbor. În acest timp, scotea zâmbind câte un „Craaa” nesuferit.

Mi-am spus: „Cu tine trebuie să stau eu de vorbă, dragă doamnă Cioară. Ni-meni nu te prea place. Nu știi să cânți frumos și nici să fii foarte prietenoasă. Cu toate acestea, ești bine dispusă. Tu sigur o să-mi dai un motiv bun de fericire!”

M-am apropiat de doamna Cioară și am rugat-o să-mi spună ce o face cel mai mult fericită. Răspunsul a depășit orice închipuire:

— Sunt cea mai fericită că sunt așa de neagră și cea mai bucuroasă când fac „Craaaa”!

Hm... mi-am spus în timp ce scriam: „Nu știu câte motive voi putea folosi din acest caiet al fericirii, dar cu siguranță este cel mai interesant proiect la care m-am gândit vreodată”.

Apoi am întrebat-o pe doamna Cioară:

— Nu ți-ai fi dorit și tu să cânți frumos? Să ai pene colorate ca alte păsări? Cum de lipsa lor nu te face nefericită?

— Dragul meu Leonardo, eu sunt fericită exact așa cum sunt. Și dacă aș fi fost altfel, cu siguranță aș fi fost nefericită! Mie îmi place să fiu liberă, să zbor pe unde vreau, să nu stau într-un loc, cum ar fi o colivie, așa cum fac papagalii de exemplu, cărora le place viața alături de prieteni foarte apropiați și nu s-ar simți bine deloc să zburde hai-hui, ca mine. În plus, faptul că sunt neagră îmi garantează libertatea! Ai văzut ce pătesc multe dintre păsările colorate, ca de exemplu păsările

Flamingo? Ajung cu forța la Grădina Zoologică, numai pentru că arată bine și au penele roz. Nu, mulțumesc! Ah, ce fericită sunt eu așa, neagră și liberă! Craaa! Am plecat îngândurat, fără replică pentru doamna Cioară, care îmi dăduse o explicație foarte plauzibilă.



Am mers și am mers prin cartier, atent în stânga și în dreapta, când l-am zărit pe Bunicul Urs pe verandă. Trebuia neapărat să vorbesc cu el. Știam că locuia singur, singurel. Nu făcea nimic interesant sau palpitant toată ziua. Îl vedeam pe un scăunel amărât de lemn, cu bastonul lângă el, dar mereu cu o expresie senină. Acum, chiar chicotea.

M-am apropiat politicos și i-am adresat aceeași întrebare. Mi-a răspuns la fel de senin precum l-am găsit:

— Uite, chiar acum mă amuzam copios gândindu-mă la o amintire minunată, pe care o am cu Bunica Urs, când ursuleții noștri erau mici și

am plecat într-o excursie, dar ne-am rătăcit. Ce pățanii frumoase au mai fost, ha, ha, ha.

— Bine, dar faptul că acum Bunica Urs nu mai este, nu te întristează?, am întrebat eu.

— Cum să mă întristeze? Este mereu cu mine, în inima mea. Am avut împreună o viață lungă, fericită, plină de momente frumoase, toate sunt aici (și-a atins blănița de pe frunte) și aici, iată!, a spus întinzându-mi un album cu fotografii vechi.

Wow, albumul era plin de poze, cu ursuleții în prima zi de școală, la aniversări, la petreceri câmpenești, sau poze făcute pur și simplu întâmplător.

— Dar faptul că ursuleții nu sunt aici, ci locuiesc departe? Singurătatea nu aduce nefericire?

Bunicul Urs a răspuns:

— Dacă nu sunt aici cu mine, nu înseamnă că sunt singur. S-au făcut mari și au plecat să studieze în alte păduri. Acolo și-au făcut propriile familii, dar păstrăm legătura aproape zilnic. În plus, în fiecare vacanță îi aștept în vizită. Și mă ajută de la distanță, de câte ori am nevoie. Iar pe mine mă face foarte fericit să văd că ei sunt fericiți, că fac ceea ce își doresc și că au familii minunate, chiar dacă acest lucru se întâmplă în alte păduri! Gândul acesta îmi aduce cea mai mare fericire!

Am plecat de la Bunicul Urs cu un sentiment plăcut și chiar mă gândeam cu cine să mai vorbesc, când l-am zărit pe Tigrișor. Stătea îngândurat pe un buștean și am pornit spre el. Cum m-a văzut, s-a ridicat, a început să țăpăie și să zâmbească.

— Ce faci Tigrișor?, l-am întrebat.

— Bine, sunt fericit!

„La fix”, am gândit eu, pregătind caietul.

— De ce ești fericit?

— Nu eram așa de fericit, dar te-am văzut pe tine și acum sunt!, a răspuns Tigrișor vesel.

— Cum așa? Doar pentru că m-ai văzut?

— Dap! Acum nu o să ne mai plictisim.

Am închis Caietul Fericirii. Era clar, motivul nu avea cum să-mi fie de folos pe viitor, în zilele mohorâte. În toate am stat eu cu mine și asta nu m-a făcut chiar așa de fericit.

De fapt, nu puteam folosi nici unul dintre motivele notate. Erau ale lor și nu mi se potriveau mie. Dar, toate discuțiile m-au ajutat să mă gândesc la propriile mele motive de fericire. Și atunci am realizat foarte rapid, că este atât de simplu să fii fericit.

Mi-am dat seama că era minunat că puteam ieși afară afară, să mă joc cu Tigrișor, chiar dacă era o zi mohorâtă. Cum ar fi fost să am o entorsă și să fiu nevoit să privesc joaca altora de la fereastră? Ah și sunt fericit că am luat deja prânzul, pentru că pot să-mi cumpăr chiar acum o înghețată, o să-mi facă mare plăcere!

Ce zi e azi? Miercuri? Ziua în care tata mi-a promis că va lua bilete la noua piesă de teatru, pentru că de astăzi se pun în vânzare. Gândul că vom merge împreună la spectacol săptămâna viitoare mă face așa de fericit, începând chiar de acum!

Știți ce? Cred că mi-am dat seama unde am greșit! Nu aveam nevoie să caut motive prin toată pădurea pentru Caietul Fericirii. Trebuia doar să le descopăr pe ale mele.



Întrebările lui Leonardo:

- De ce oamenii au motive diferite de fericire?
- Propriile noastre motive de fericire îi pot face fericiți pe alții?
- Depinde și de noi să fim fericiți?
- Ce motive ar conține propriul tău *Caiet al Fericirii*?

