

Prima
carte

Montessori



despre



emoții

Text: Marine Duvouldy

Traducere din limba franceză: Mihaela Pogonici

Luca s-a SĂTURAT!

Sora lui mai mică, Leona, i-a mai rupt o jucărie.

Frații se ceartă, iar mama și tata se supără pe ei.

În astfel de momente, Luca nu poate să se controleze:
tipă și dă din picioare!



Libris.ro

- Cum poți să fii mereu atât de calm?
El întreabă Luca pe Orion, motanul lui.

- Mi se întâmplă și mie să mă enervez când Leona
mă trage de coadă, de exemplu.

O să te ajut să înveți
cum să te calmezi.
Vino cu mine în galascia emoțiilor!
Figur îți va prinde bine.



Luca și motanul încep să-și facă bagajele. Dar această geantă de
voiaj nu e una obișnuită...

Respect pentru oameni și cărți

- O să pregătim geanta ta cu emoții! spune Orion.
De fiecare dată când o să simți o emoție puternică,
o să găsești în ea ceva care să te ajute să te liniștești.

- Bine... Dar ce să pun înăuntru? întreabă Luca.

LISTĂ

- UN CARNEȚEL AL EMOȚIILOR
- CREIOANE COLORATE,
CARIOCI, LIPICI, FOARFECĂ
- O BUCATĂ DE SFOARĂ
- MĂRGELE
- UN EMOȚIOMETRU
- O PERNĂ
- UN COVORAȘ PENTRU MEDITAȚIE
- MAI MULTE ROȚI ALE ALEGERILOR
- BUCĂȚI MICI DE HĂRTIE
- O ROATĂ A EMOȚIILOR
- FIȘELE DE IDENTITATE
ALE EMOȚIILOR



- Acum geanta ta e gata! spune Orion.

Respect pentru oameni și cărți

Ține minte, **ÎNTOTDEAUNA** trebuie să respecti

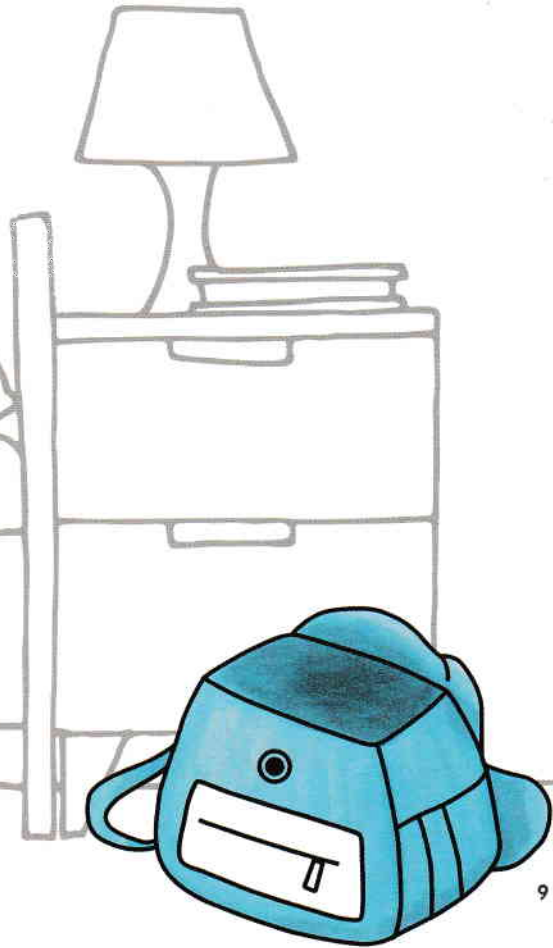
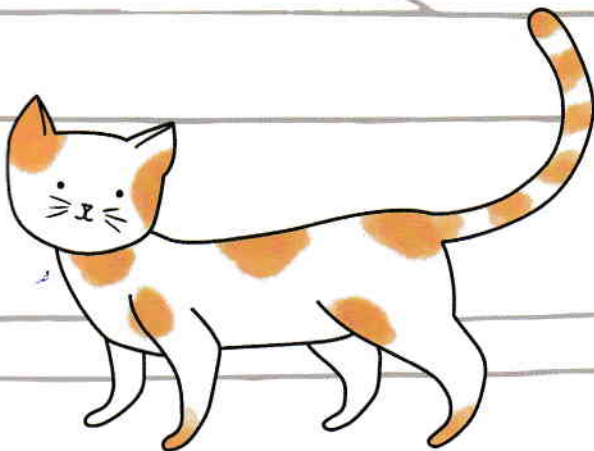
3 REGULI: emoțiile sunt aliații tăi, emoțiile sunt trecătoare
și emoțiile trebuie să fie exprimate.

Spune întotdeauna ce te **SUPĂRĂ**, LASĂ EMOȚIA
SĂ IASĂ.

Dacă încerci să o înăbuși, o să **CREASCĂ**.

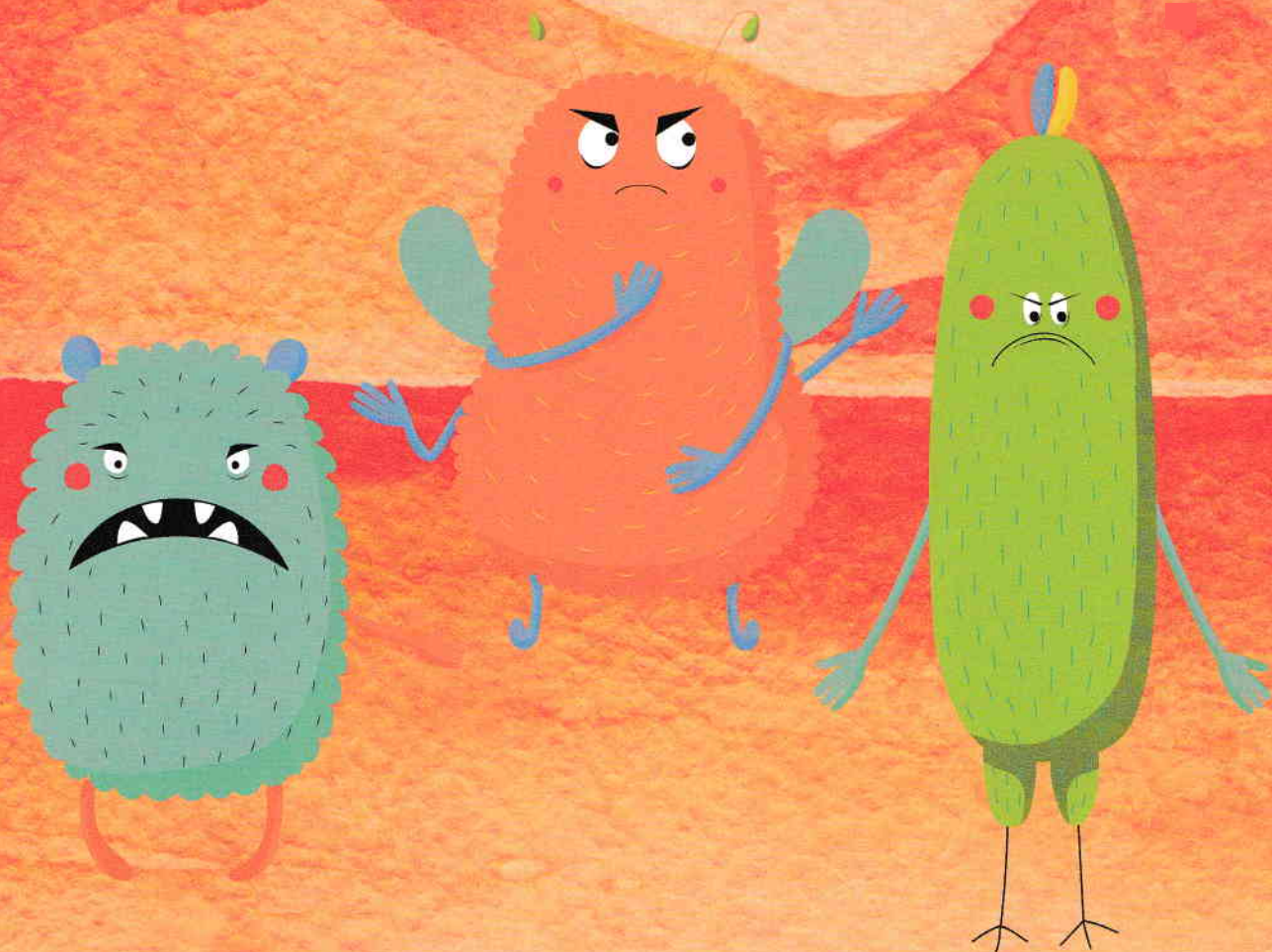
Acum hai să plecăm
în căutarea emoțiilor!

CE AVENTURĂ NE AȘTEAPTĂ!



Luca și Orion aterizează pe o planetă ciudată. E cumplit de **CALD** și pământul se **CUTREMURĂ** sub picioarele lor.

În depărtare, Luca zărește câțiva locuitori care **SE CEARTĂ** și **ȚIPĂ FOARTE TARE**. Unii **AZVARLĂ** cu obiecte, alții **BAT** din picioare. Par foarte supărați!



Un locuitor mărunțel se apropie de Luca și îi explică,
ENERVAT, că nu are ce să caute acolo. Băiatul nu înțelege
de ce e **CERTAT**, fiindcă nu a făcut nimic!

De ce se enervează
pe mine?
N-am făcut nimic!
NU e corect!!



Orion știe foarte bine că au aterizat pe planeta
FURIEI, dar vrea ca Luca să-și dea seama singur.

- El a început, nu eu! se plânge Luca.
- Nu uita, suntem aici ca să înveți cum să-ți controlezi emoțiile. Ce emoție simți acum? întrebă Orion.
- Simplu! **FURIE. SUNT FOARTE NERVOS!** Mi-e **CALD**, sunt **NEMULȚUMIT**, îmi vine să **ȚIP...**
- Cred că emoționometrul tău e pe **ROȘU!**



E la **8!**
Trebuie să acționăm
RAPID!

FACTORI DECLANȘATORI

Respect pentru oameni și cărți

o frustrare

o rană

o lipsă

o nedreptate

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CORP

maxilar încordat

senzație de căldură

frunte încruntată

inima bate tare



CE SPUNEM SAU FACEM CÂND SUNTEM FURIOȘI

tipăm

aruncăm cu obiecte

dăm din picioare

spunem cuvinte urâte

GRADELE FURIEI

10

nervos

9

iritat

8

7

supărat

6

5

agasant

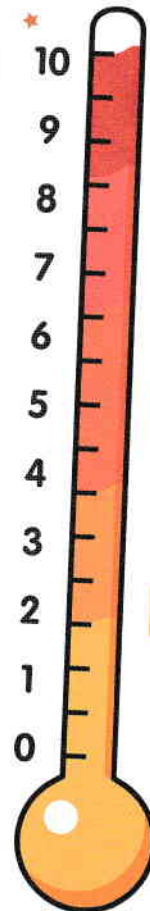
4

3

2

1

0



LIBRĂRIA EXPIMAREA FURIEI

Respect pentru oameni și cărți

Motatul scotocește prin geanta cu emoții și scoate o pernă mică pe care i-o întinde lui Luca.

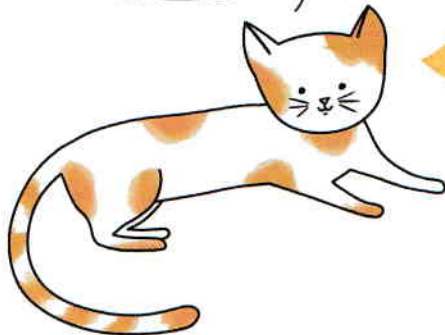


Poftim, uite
perna furiei.
Descarcă-te!

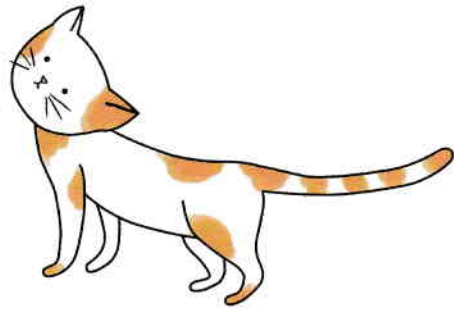
Băiețelul **TRÂNTEȘTE PERNA**
pe jos și o calcă în picioare.

HAHAHAHA!

Super! Continuă
până când nu mai
simți pic de furie
în tine.



Acum, că te-ai descărcat puțin,
ce-ar fi să-ți scoți carnetelul
emoțiilor? Dacă vrei, poți să-ți
exprimi furia prin **mâzgăleli**.



Luca o face cu dragă inimă: ia câte un creion în fiecare mână
și mârșălește atât de tare, că rupe hârtia!



Acum rupe paginile. Poți să le
faci **ghemotoc** și să le **arunci**
cât poți de tare sau să **le faci**
bucăți-bucățele.

Luca face un ghemotoc din hârtia mârșălită
și îl arzărele cu toată **PUTEREA!**

