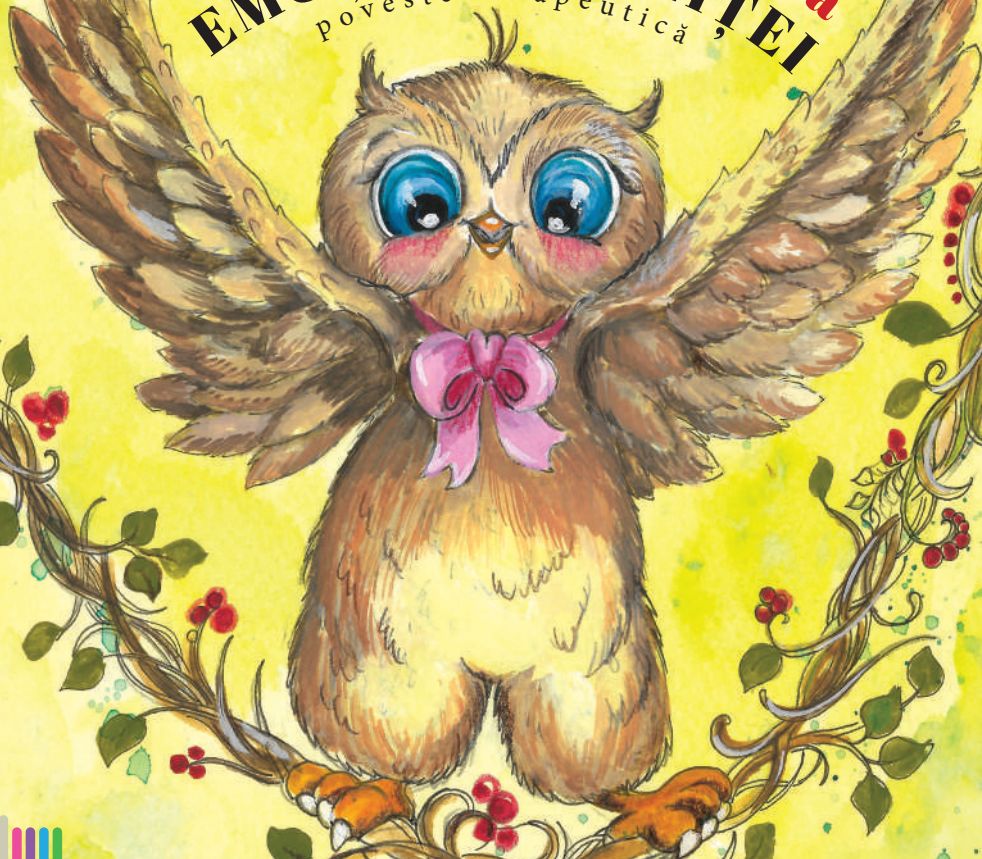


**Lordana Căramidaru**  
books

**iubirea**  
**EMOTILE BUFNITEI**  
poveste terapeutică



  
EDITURA  
**CREATOR**  
BRAȘOV, 2023

*Ilustrații:*  
**Bianca Ionescu**

## Bufnița și emoțiile ei

Este o carte de povești dedicată copiilor cu vârste cuprinse între **3-7 ani**, exclusiv pentru părinți.

Cărțile vor fi în număr de 12 volume, împărțite în două serii a câte 6 povești principale bazate pe emoțiile de bază și 6 povești secundare bazate pe sentimentele pe care le resimțim zilnic și uneori poate greu de identificat pentru cei mici.

În timpul aparițiilor, veți avea parte de diferite povești, fiecare axată pe o tematică emoțională distinctă. La sfârșitul acestors, veți găsi 5 fișe de aplicat, pe care le puteți utiliza împreună cu copilul dumneavoastră pentru a conștientiza emoția trăită de bufniță. Aceste fișe vor ajuta copilul să:

- Identifice propriile emoții;
- Dezvolte empatie în interacțiunile cu ceilalți în colectivitate;
- Povestească;
- Reflecte asupra unor situații similare din propria viață.

Sentimentele, pe de altă parte, sunt interpretări cognitive și subiective ale emoțiilor noastre. Ele sunt rezultatul procesării emoțiilor de către mintea noastră și pot fi influențate de experiențele anterioare, credințe sau valori personale.

Emoțiile și sentimentele au un impact semnificativ asupra comportamentului, corpului și deciziilor noastre. Ele pot influența modul în care interacționăm cu ceilalți, cum reacționăm în situații de stres sau cum luăm decizii importante. De exemplu, o persoană furioasă poate avea tendința de a se manifesta agresiv sau impulsiv, în timp ce o persoană fericită poate fi mai deschisă și mai sociabilă.

În ceea ce privește dominarea emoțiilor, pentru a avea o stare de spirit mai bună, există câteva strategii utile. Acestea includ:

- 1. Conștientizarea emoțiilor:** Învață să recunoști și să numești emoțiile pe care le resimți într-un anumit moment. Acest pas este esențial pentru a putea gestiona și regla emoțiile în mod eficient.
- 2. Autoreflexia:** Explorează cauzele și motivele emoțiilor tale. Înțelegerea profundă a ceea ce le provoacă poate ajuta la gestionarea lor mai bine.

3. **Reglarea emoțiilor:** Identifică și folosește strategii de reglare a emoțiilor care funcționează pentru tine. Acestea pot include tehnici de respirație, exerciții de relaxare, meditație sau activități creative.
4. **Comunicarea și sprijinul social:** Împărtășește emoțiile tale cu persoane de încredere și caută sprijinul lor. Comunicarea deschisă și primirea suportului social pot contribui la gestionarea și îmbunătățirea stării de spirit, dar și a comportamentului.
5. **Îngrijirea de sine:** Acordă atenție nevoilor tale fizice, mentale și emoționale. Întrerupe ritmul agitat al vieții și acordă-ți timp pentru activități care îți aduc bucurie și relaxare.

În final, înțelegerea și recunoașterea propriilor emoții și sentimente sunt primii pași către gestionarea lor într-un mod sănătos. Fiecare persoană are un set unic de emoții și este important să găsim modalități eficiente de a le aborda și a le menține sub control pentru a fi capabili de un comportament adecvat.

## Emoțiile pot avea un puternic impact asupra comportamentului nostru. Iată câteva exemple de emoții care ne pot mobiliza:

- **Iubirea:** ne motivează să ne apropiem și să ne concentrăm asupra persoanelor sau pasiunilor pe care le iubim.
- **Rușinea sau umilirea:** ne determină să ne simțim inconfortabil și să dorim să ne ascundem.
- **Furia:** ne ghidează spre amenințare și intimidare în fața unei situații provocatoare.
- **Ura:** ne determină să simțim dorința de a distruge.
- **Teama:** ne poate face să fugim sau să evităm lucrurile pe care le percepem ca fiind periculoase, ajutându-ne astfel să supraviețuim.

Aceste emoții pot avea diverse manifestări și pot influența modul în care acționăm în diferite situații. Este important să fim conștienți de emoțiile noastre și să le gestionăm într-un mod sănătos și constructiv.

Sentimentele reprezintă punțile dintre reacții și emoții și au o natură profund personală. Ele se formează pe baza experiențelor pe care le-am avut anterior.

Sentimentele sunt comportamente învățate pe care le păstrăm și care așteaptă să se manifeste în urma unui eveniment care ne-a afectat în trecut. Ele sunt influențate de temperamentul nostru și de experiențele trăite. De aceea, chiar dacă două persoane pot experimenta același sentiment, modul în care îl descriu, poate fi total diferit.

## **Ce trebuie să mai știi despre sentimentele tale?**


Sentimentele furnizează informații importante și indică dacă lucrurile merg în favoarea ta sau nu. Ele pot incita sau calma. Prin reacțiile lor rapide, sentimentele te ajută să supraviețuiești și îți dezvăluie nevoile. Când înțelegi aceste nevoi, poți lua măsuri pentru a le satisface. Totuși, sentimentele nu oferă întotdeauna informații precise și pot crea probleme. Uneori imităm sentimente pentru a obține ceea ce dorim, iar alteori sentimentele noastre pot fi derutate și ne pot cauza dificultăți. De exemplu, experiențele traumatizante din copilărie pot genera o frică persistentă, determinându-ne să ne protejăm excesiv pentru a evita rănirea. În astfel de cazuri, avem nevoie de dragoste și siguranță pentru a ne vindeca. Sentimentele care ne blochează și ne induc în eroare pot fi schimbate atunci când avem grijă de ele, suntem curioși și răbdători cu propriile trăiri și avem curajul să le exprimăm și să le discutăm sincer.

Cunoașterea sentimentelor și emoțiilor este esențială pentru a evalua mai bine oamenii și pentru a înțelege modul în care sistemul nostru de valori ne influențează percepția. Cu toate acestea, cheia pentru luarea unor decizii sănătoase este simplă: fi întotdeauna în acord cu emoțiile și sentimentele tale.

Prima poveste pe care o aleg este despre iubire. Am observat că, atât în viața personală, cât și în cea profesională, toate reacțiile noastre au la bază sentimentul de iubire. În contact cu stimuli externi, dezvoltăm și alte sentimente ca răspuns. Din cauza incertitudinii noastre, suntem adesea tentați să menținem active sentimentele negative sau să ne luptăm cu noi înșine, manifestând o iubire forțată. Aceasta duce, din păcate, la rezultate negative și ne întrebăm de ce. Cu toate acestea, atunci când iubirea se întâlnește cu răbdarea, lucruri minunate și pline de recunoștință și grațitudine pot avea loc.

## **Părerea mea personală despre iubire:**

Iubirea este o forță puternică, luminoasă și omniprezentă în viața noastră. Ea ne oferă curaj și energie pentru a depăși obstacolele și a înfrunta provocările. Iubirea este esențială pentru existența noastră și se manifestă în diverse forme.



A fost odată ca niciodată o bufniță pe nume Yoyo. Ea locuia într-un cuib în Valea Munților Albi.

Yoyo era chihlimbarie pe motiv că avea pene frumoase ca de ambră, iar ochii ei erau albaștri, mari și sclipitori. Purta mereu o panglică roz la gât, dar uneori o murdărea sau o pierdea când se juca. Mama bufniță mereu o aranja înainte să plece din cuib, însă ea mereu se întorcea ciufulită, murdară sau fără panglică.



LBRIS

We know  
books



Mama și tatăl bufniță o certau uneori, dar înțelegeau că Yoyo era doar un pui de bufniță plin de energie căreia îi plăcea să se joace și să exploreze lucruri noi, totuși, asta nu îi oprea să îi atragă atenția puțin, spunându-i: *este foarte important să fii ordonat și curat.*

LBRIS


We know  
books



# LIBRIS

We know  
books





Pe timpul verii, mama și tatăl  
bufniță își conduceau mereu puii  
la bunici într-o podgorie, departe  
de munți; pentru că acolo ei aveau  
mai multă libertate să se joace  
și să exploreze. Părinții bufniță  
își doreau ca ei să fie mereu în  
mijlocul naturii pentru a învăța  
cât mai multe.