

# Marea Carte a emoțiilor

Povești care ajută la exprimarea emoțiilor

Jámbor Eszter



Aquila

# Cuprins

Iulia merge la piață (sănătos) .....	8
Pe Beni îl doare gâtul (bolnav) .....	9
Misterioasa cutie colorată (curios) .....	10
Ghid de gădilat (prost dispus) .....	11
Biciclistul (curajos) .....	12
Ema și abțibildul cu fluturaș (temător) .....	13
Nati și ghemotocul de blană (simpatie) .....	14
Musafirul de sub covor (repulsie) .....	15
Cel mai draguț băiețel din lume (drăguț) .....	16
Pașa cel posac (posac) .....	17
Iepurașul alb de pluș (generos) .....	18
Mama, băiețelul și leagănul (gelos) .....	19
Serbarea de 8 Martie (fâstâcit) .....	20
Ce să fie oare? (palid) .....	21
Petrecerea de ziua de naștere (politicos) .....	22
Nu mă împinge! (nepoliticos) .....	23
O mână de ajutor (săritor) .....	24
Dana și înghețata (egoist) .....	25
O zi toridă de vară (cald) .....	26
Unde sunt mânușile lui Ștefan? (frig) .....	27
Drumeție cu plăcinte (energic) .....	28
Bunicuța cea îngăduitoare (somnoros) .....	29
La cumpărături (ascultător) .....	30
Căzătura lui George (neascultător) .....	31
Vlad și prânzul de duminică (sătul) .....	32
Eliza și aroma cornulețelor (flămând) .....	33
Hanna și pisica cea flămândă (atent) .....	34
Marcel și mișcarea fatală (neatent) .....	35
Misterul clătitelor dispărute (sincer) .....	36
Miță cel mincinos (mincinos) .....	37
Distracție în familie (râs) .....	38
Sunetul misterios (plâns) .....	39
Nu sări pe pat! (rănit) .....	40
Dominic și ochelarii cei noi (batjocorit) .....	41
Ziua de naștere a mamei (lăudat) .....	42
Cornul cel ciudat (muștrat) .....	43
Oana, Patrick și înghețata (optimist/pesimist) .....	44
Vaza spartă (nevinovat/vinovat) .....	45
Iza și mingea cea uriașă (satisfăcut) .....	46
Sara și elefanții (dezamăgit) .....	47
Doamna Pupici (zâmbitor) .....	48
Nu vreau să mă mai joc cu voi! (îmbufnat) .....	49
Noul prieten al Sofiei (blând) .....	50
Spot cel mereu flămând (agresiv) .....	51



<b>S-a răcit supa!</b> (vorbăreț) .....	52
<b>Ada cea tăcută</b> (tăcut) .....	53
<b>Două flacoane cu apă</b> (puternic) .....	54
<b>Skateboardul e bun la toate!</b> (slab) .....	55
<b>Tema pentru acasă</b> (silitor) .....	56
<b>Mirela și canapeaua</b> (leneș) .....	57
<b>Andra în vizită la grădiniță</b> (empatic) .....	58
<b>Numai tableta</b> (apatic) .....	59
<b>Pârâul cel repede</b> (activ) .....	60
<b>Lena și baloanele de săpun</b> (visător) .....	61
<b>Manuela și micul dejun la pat</b> (iubit) .....	62
<b>Banca celor singuri</b> (marginalizat) .....	63
<b>Cursa Vivianei</b> (rapid) .....	64
<b>Când vrei să alergi, dar nu poți</b> (încet) .....	65
<b>Nora la coafor</b> (răbdător) .....	66
<b>Bingo de călătorie</b> (nerăbdător) .....	67
<b>În pijama la prânz</b> (relaxat) .....	68
<b>Mama și telefonul mobil</b> (ocupat) .....	69
<b>Arma secretă a Alesiei</b> (entuziast) .....	70
<b>Ce plictiseală!</b> (plictisit) .....	71
<b>Vocea Amirei</b> (modest) .....	72
<b>Alex și autobuzul 7</b> (mândru) .....	73
<b>Bijuteriile surorii mele</b> (ordonat) .....	74
<b>Mama și gustarea lui Toni</b> (dezordonat) .....	75
<b>Blanca și litrul de lapte</b> (sigur pe sine) .....	76
<b>Eric și apa</b> (nesigur) .....	77
<b>Hamsterul pitic</b> (dragoste) .....	78
<b>Părul creț al lui David</b> (aversiune) .....	79
<b>Timpul de odihnă</b> (liniștit) .....	80
<b>Poc-poc!</b> (zgomotos) .....	81
<b>Cimpanzeul vesel</b> (amuzant) .....	82
<b>Cele două camere ale Marinei</b> (serios) .....	83
<b>Omleta veselă pentru mama</b> (vesel) .....	84
<b>Plutonul mingii cu buline</b> (trist) .....	85
<b>Cățelușul</b> (calm) .....	86
<b>Un prieten neașteptat</b> (emoționat) .....	87
<b>Cum să-ți ceri iertare</b> (regret) .....	88
<b>Dacă ți-aș strica jucăria preferată?</b> (răzbunător) ...	89
<b>Parcul de distracții</b> (răsfățat) .....	90
<b>Ce urechi drăguțe!</b> (neglijat) .....	91
<b>Nu mai plânge!</b> (alinat) .....	92
<b>Bau!</b> (speriat) .....	93
<b>Bebe învață să umble</b> (supărare/iertare) .....	94
<b>Paul și furtuna cea mare</b> (în pericol/în siguranță) ...	95



Ce crezi că simt?  
Cum sunt?  
Ce fac?



sănătos



bolnav



rănit



curios



prost dispus



curajos



temător



simpatie



repulsie



drăguț



posac



generos



gelos



fâstâcit



palid



politicos



nepoliticos



săritor



egoist



cald



frig



somnoros



## Ghid de gâdilă (prost dispus)

— Hai să ne jucăm de-a v-ați ascunselea! o chemă Cara pe sora ei gemăună, Mara.

Dar Mara nu avea chef să se joace de-a v-ați ascunselea.

— Nu fi nesuferită! Atunci hai să desenăm și să ne încercăm noile creioane colorate!

— Nici să desenez nu am chef! îi răspunse Mara.

— Dar să ne jucăm pe tabletă sigur ai chef! Am putea să jucăm jocul acela amuzant pe care l-am descoperit data trecută!

— Nu am chef să mă joc și gata!

— Haide! Trebuie să ai chef de ceva! o sâcâi Cara în continuare pe sora ei, pentru că niciodată nu o mai văzuse atât de prost dispusă.

— Ba nu am chef de nimic! îi răspunse Mara bosumflată.

„Așa ceva nu se poate!” își spuse Cara și pe loc îi veni o idee. Se furișă în spatele surorii ei și începu să o gâdile. La început crezu că nu îi reușise planul, pentru că Mara nici nu se uită la ea și nici nu râse. Se temea că sora ei e atât de prost dispusă, încât de data aceasta nici măcar gâdilatul nu avea să dea roade. În cele din urmă, însă, Mara nu mai rezistă și începu să râdă, ba chiar încercă să o gâdile și ea pe sora ei.

— Termină cu gâdilatul! îi spuse Mara râzând surorii ei gemene. Acum am chef de joacă. Se pare că gâdilatul mi-a alungat proasta dispoziție. Adu creioanele colorate și hai să facem împreună un desen frumos!



## Musafirul de sub covor

(repulsie)

În fiecare sâmbătă, mama și tata aspiră peste tot în casă. Mama mânuiește aspiratorul, în timp ce tata ridică masa sau mută scaunele, astfel încât capul aspiratorului să ajungă peste tot. În camera lui, Laurian poate să ridice și el lucrurile mai ușoare. Îi plac tare mult zilele de sâmbătă, pentru că în timp ce fac curățenie se amuză și râd mult împreună.

În sâmbăta aceasta, însă, se petrecu ceva înspăimântător în timp ce aspirau. Când Laurian ridică un capăt al covorașului cu mașinuțe din camera lui, de sub acesta ieși un păianjen mare și negru. Laurian țipă, pentru că avea o adevărată repulsie față de păianjeni. În curtea grădiniței nici nu se apropia de una dintre tufe, pentru că era plină de pânze de păianjen. Alergă imediat afară din cameră, pentru că nu voia ca păianjenul cel mare și negru să se urce cumva pe el și să-l ciupească.

— Nu te teme, Laurian! strigă tata în urma lui. Vino înapoi, să-ți arăt că păianjenul nu îți face niciun rău!

Laurian se întoarse șovăitor în cameră. Tata îi arată cum prinde cu grijă păianjenul și apoi porni cu el în mână spre balcon.

— Uite, fiule! Păianjenul e aici, la mine în mână, și nu mă ciupește. Nu trebuie să te temi de el. Îl vom pune pe balcon și de acum înainte nu va mai locui în camera ta.

Laurian tare se bucură că păianjenul era afară din camera lui și că nu îl ciupise pe tata.



## Unde sunt mănușile lui Ștefan?

(frig)

Ningea cu fulgi mari. Ștefan se uita pe fereastră cum copiii din vecini făceau un om de zăpadă în fața blocului.

— Tată, hai să mergem și noi jos să facem un om de zăpadă! îl rugă el pe tatăl lui.

— Bine. Ia-ți haina, căciula și mănușile și putem pleca! zise tata.

Ștefan își luă repede haina și căciula. Din fericire, pe când ajunseră în fața blocului ceilalți copii nu făcuseră decât un bulgăre mare de zăpadă, așa că mai erau destule de făcut pentru a termina omul de zăpadă. Ștefan își vârî bucuros mâinile în zăpadă și începu să formeze un bulgăre mare. Atunci își dădu seama că își uitase mănușile acasă. Îi era frig la mâini, dar nu voia să mai urce până la etajul cinci. Nu voia să piardă niciun moment din formarea omului de zăpadă, dar îi era din ce în ce mai rece la mâini.

„Nu-i nimic, rezist eu. Numai să nu vadă tata că nu am mănuși!” își zise Ștefan și își vârî din nou mâinile în zăpadă.

Dar i se făcu din ce în ce mai frig și mâinile i se înroșiseră deja foarte tare când tata observă că băiețelul lui nu are mănuși.

— Ștefan, mergem imediat acasă după mănuși! Cu siguranță ți-au înghețat mâinile!

Lui Ștefan nu îi mai păru rău că pleacă, pentru că deja îi înțepeniseră mâinile și întreg corpul îi tremura de frig. Când ajunseră acasă, mama îi pregăti un ceai fierbinte, iar Ștefan se duse cu cana la fereastră și se uită cât de frumos ninge afară.

# Cimpanzeul vesel

(amuzant)

Mama Clarei și mama lui Felix erau prietene bune. Într-o zi îi duseră pe copii la grădina zoologică și se îndreptară întâi de toate spre cușca maimuțelor.

— Vei vedea că maimuțele sunt foarte haioase! îi spuse Clara lui Felix. Noi am mai fost aici și tare ne-am amuzat!

Maimuțele locuiau într-un spațiu mare, despărțit de vizitatori de un perete de sticlă.

— Uite, Felix! Acolo vine una! îi arată Clara un cimpanzeu foarte activ.

Acesta sări foarte agil de pe acoperișul adăpostului pe o funie, se legănă puțin, apoi ateriză exact în fața Clarei și a lui Felix. Băiețelul nu mai văzuse niciodată o maimuță de atât de aproape.

— Ia te uită! Ne arată ceva! se minună Felix.

Într-adevăr, cimpanzeul le făcea semne cu mâna spre gură.

— Probabil că îi e foame! zise Clara.

Atunci cimpanzeul scoase limba la ei. Copiii începură să râdă, pentru că li se păru foarte amuzant să vadă o maimuță cum scoate limba la ei. Apoi cimpanzeul apucă o minge, cu care începu să facă tot felul de giumbușlucuri, de parcă ar fi încercat să îi distreze pe copii – pentru că se adunaseră deja mai mulți copii să vadă spectacolul oferit de cimpanzeu. Clara și Felix nu se mai puteau opri din râs, așa de amuzant era cimpanzeul care jongla cu mingea. Atât de bine se distrară, încât nici nu mai vrură să plece de la cușca maimuțelor pentru a vizita restul grădinii zoologice.

