

LIBRIS



Contine  
**UN POSTER**  
pentru urmărirea  
**STĂRII DE  
SPIRIT**



Helen Jaeger

**Vreau**

**SĂ FIU**

**FERICIT**



Ghidul copilului modern



EDITURA  
**PRUT**



Simt că...	6	Autoîncurajare și puncte forte	27
Învinge grijile	8	Eu, în versiunea mea ideală	28
Jocul emoțiilor	10	Continuă să te dezvolti	30
De la calm la furie	12	Mă pot schimba	32
Spune ce te îngrijorează	13	Asta nu e problema mea	33
Cât de gravă este problema ta?	14	Furia și corpul meu	34
Fă-ți singur un „monstru mâncător de griji”	15	Ce anume mă face să mă înfurii?	35
Relaxează-te!	16	Cum fac față furiei	36
Fără stres	18	Sunt șeful corpului meu	38
Persoanele importante din viața ta	20	Mă simt în siguranță	40
Cum ajungi să te cunoști	22	Siguranța în mediul online	42
Ce ar face un prieten adevărat?	23	Când pierzi pe cineva	44
Cum faci față hărțuirii	24	Când îi ajut pe alții	46
Dar eu am hărțuit pe cineva?	26	Cum obții ajutor	48





**C**e este emoția? Emoția este o reacție la ceea ce simțim undeva în corpul nostru. Emoțiile nu sunt „bune” sau „rele”. Ele sunt semnale care ne spun ceva despre noi înșine sau despre lumea din jurul nostru.

Iată câteva emoții pe care probabil le știi deja. Data viitoare când vei simți o emoție, întreabă-te: „Ce încercă să-mi spună această emoție?”



## Stres

Trebuie să încetinesc ritmul și să am grijă de mine.



## Tristețe

Am nevoie de iubire și să găsesc o bucurie.



## Fericire

Lucrurile merg foarte bine, pot să împărtășesc asta cu alții.



## Neliniște

Nu știu ce să fac. Pot cere ajutor.

Unește cu o linie cuvintele care exprimă emoții cu emojiurile care le reprezintă.

Fericit

Dezgustat

Confuz

Emoționat

Speriat

Plictisit

Obosit



# Ce mă face să mă simt în felul acesta?

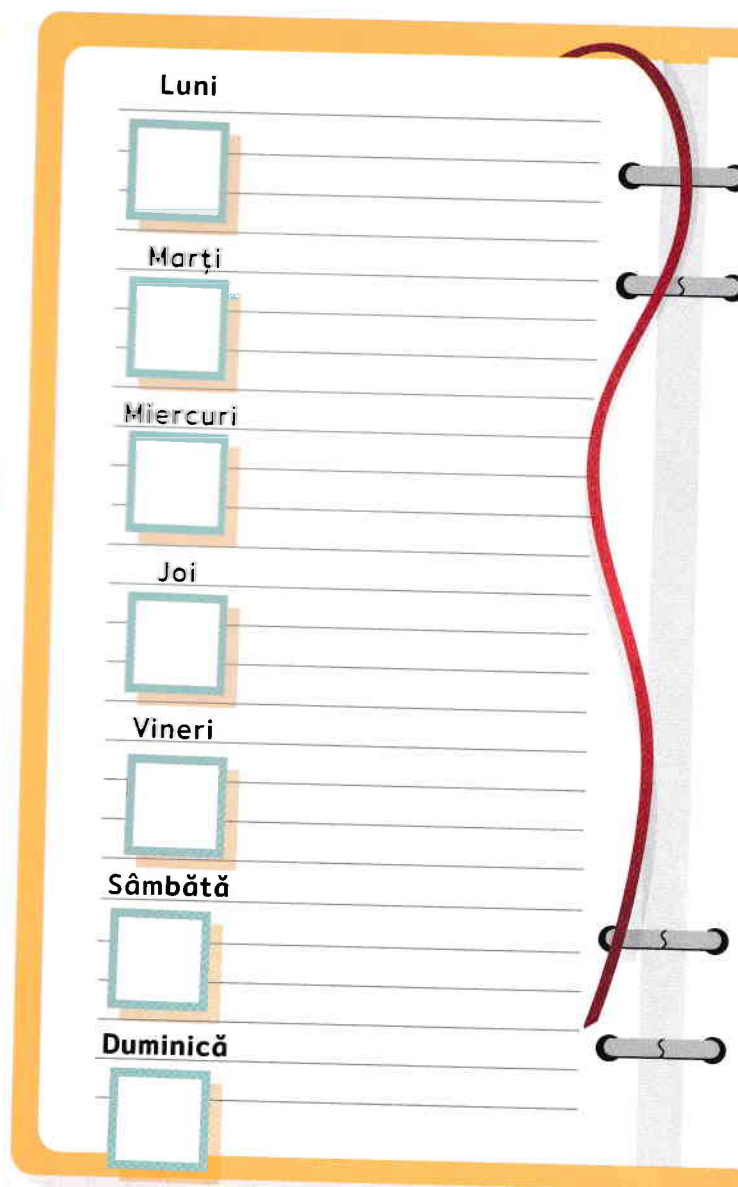
We know books

Privește emojiurile și denumirile emoțiilor de pe pagina alăturată. Alege două dintre acestea. Amintește-ți de un anumit moment când te-ai simțit în acel fel. Cine era împreună cu tine? Ce făceai? Desenează sau scrie despre acele momente în casetele de mai jos.



Emoțiile vin și trec. Într-o zi ne simțim mulțumiți („Am făcut bine testul!”), a doua zi suntem triști („Prietenul meu se mută la altă școală...”), peste o săptămână suntem entuziasmați („Merg la o zi de naștere!”), apoi oboseți („Am stat prea mult azi-noapte să mă joc pe calculator”).

Poate fi distractiv să ții, timp de o săptămână, un jurnal în care să notezi cum te-ai simțit în fiecare zi. Notează-ți în lista de mai jos câte un emoji corespunzător emoției principale pe care ai simțit-o.



Luni

Martți

Miercuri

Joi

Vineri

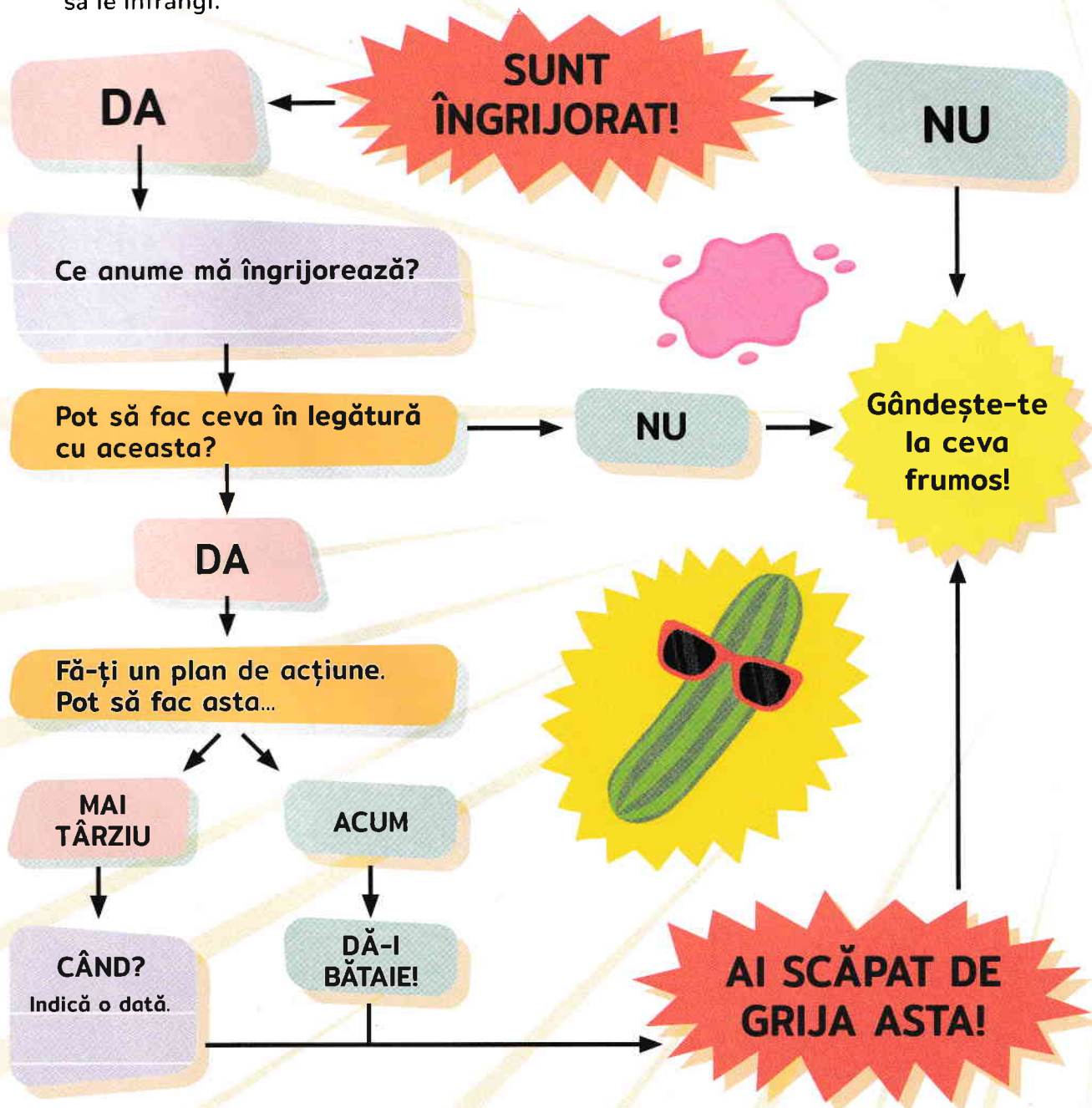
Sâmbătă

Duminică

Dacă îți dai seama că treci prin multe emoții, cum ar fi furia, neliniștea sau tristețea, ar fi bine să vorbești despre acest fapt cu un adult în care ai încredere.



**N** eliniştile și grijile sunt ca niște monștri: le place întunericul, vor să le credem mai mari decât sunt în realitate și vin peste noi „în haită”. Folosește schema de mai jos ca să faci lumină asupra fiecăreia dintre îngrijorările care te frământă, iar apoi îți va fi mai ușor să le înfrânghi.



## Inspiră și expiră

Ai observat că atunci când suntem speriați, respirăm mai repede sau ne ținem respirația? Nu este la fel ca atunci când faci sport, respirația fiind mai rapidă, dar mai profundă.

Dacă respiri de câteva ori mai rar și mai profund, te calmezi rapid. Iată câteva modalități amuzante de a te calma. Încearcă-le!

We know  
books

1. Imaginează-ți că ții în mâini o cană de ciocolată caldă (mmm!). SUFLĂ în ea ca s-o răcești și INSPIRĂ ca să-ți simți mirosul.



2. Ține mâna în fața ta și răsfiră degetele sub formă de stea-de-mare. Folosește degetul arătător de la cealaltă mână pe post de creion ca să-ți „desenezi” conturul. Expiră pe măsură ce urci către vârful fiecărui deget, fă o pauză în vârf și apoi expiră pe măsură ce cobori către palmă.



3. Suflă într-o morișcă. Cât de repede o poți face să se rotească și pentru cât timp? O asemenea expirație lungă te ajută să te relaxezi.

