

CUM SĂ TE ELIBEREZI DE FURIE

CAIET DE LUCRU pentru **COPII**

50 de activități distractive care
te ajută să-ți păstrezi calmul și
să faci alegeri mai bune

SAMANTHA SNOWDEN

Prefață de Andrew Hill

Ilustrații de Sarah Rebar

Traducere din limba engleză de Andra Manole

Cuprins



- 10 PREFAȚĂ
- 12 SCRISOARE CĂTRE ADUȚI
- 13 SCRISOARE CĂTRE COPII

Partea 1. De ce mă simt furios?

15 CE VOM ÎNVĂȚA

16 IATĂ CUM SE SIMTE FURIA

- 17 ACTIVITATEA 1: Salută-ți furia
- 20 ACTIVITATEA 2: Numirea emoțiilor noastre
- 22 ACTIVITATEA 3: Cum îmi simt corpul?

24 IATĂ CE FACE FURIA

- 25 ACTIVITATEA 1: Ce se întâmplă în creierul și în corpul tău când ești furios
- 27 ACTIVITATEA 2: Decodarea furiei
- 29 ACTIVITATEA 3: Consecințele comportamentului determinat de furie

31 CUM SĂ TE PREGĂTEȘTI PENTRU FURIE

- 33 ACTIVITATEA 1: Unde și când își face apariția furia mea?
- 36 ACTIVITATEA 2: Termometrul furiei
- 40 ACTIVITATEA 3: Cu toții ne înfuriem uneori

42 UNDE SE DUCE FURIA?

- 44 ACTIVITATEA 1: După ce trece furia: corpul
- 47 ACTIVITATEA 2: După ce trece furia: emoții și gânduri
- 48 ACTIVITATEA 3: După ce trece furia: efectele asupra celorlalți

50 CE ALTCEVA POATE FI FURIA?

- 52 ACTIVITATEA 1: Să cunoaștem frica
- 54 ACTIVITATEA 2: Să cunoaștem tristețea
- 56 ACTIVITATEA 3: Să cunoaștem dezamăgirea

Partea 2. Ce se întâmplă când sunt furios?

59 CE VOM ÎNVĂȚA

60 CE MĂ FACE SĂ MĂ SIMT FURIOS?

- 62 ACTIVITATEA 1: Indicii din interior
- 65 ACTIVITATEA 2: Indicii din exterior
- 68 ACTIVITATEA 3: Evaluarea intensității



70 CINE MĂ FACE SĂ MĂ SIMT FURIOS?

- 71 ACTIVITATEA 1: Când știm ce simțim, când știm ce spunem
- 73 ACTIVITATEA 2: Când lucrurile devin dificile acasă
- 76 ACTIVITATEA 3: Conflicte la școală
- 77 ACTIVITATEA 4: Ce avem în comun

79 CUM ÎMI ARĂT FURIA?

- 80 ACTIVITATEA 1: Cum preia furia mea controlul?
- 82 ACTIVITATEA 2: Exprimarea furiei: ajută sau nu?
- 84 ACTIVITATEA 3: În alertă

86 CÂND OFER FURIE, CE PRIMESC ÎNAPOI?

- 87 ACTIVITATEA 1: Cum îi afectează furia pe ceilalți
- 89 ACTIVITATEA 2: Dezvoltarea empatiei
- 90 ACTIVITATEA 3: Nevoi importante

92 CUM FUNCȚIONEAZĂ FURIA ÎN CAZUL MEU?

- 94 ACTIVITATEA 1: Cine conduce?
- 98 ACTIVITATEA 2: Ce aș putea să fac în schimb?
- 99 ACTIVITATEA 3: Tonul schimbă perspectiva

Partea 3. Ce ar trebui să fac cu furia mea?

103 CE VOM ÎNVĂȚA

104 CE SĂ ALEG ÎN LOCUL FURIEI?

- 106 ACTIVITATEA 1: Ia o pauză, respiră, vezi, alege
- 108 ACTIVITATEA 2: Să ne împrietenim cu cele cinci simțuri
- 110 ACTIVITATEA 3: Ce pot să fac în schimb?
- 111 ACTIVITATEA 4: Evaluarea noilor mele comportamente
- 112 ACTIVITATEA 5: Cum pot să cer ce am nevoie?

114 DE CE AM NEVOIE CÂND SUNT FURIOS?

- 115 ACTIVITATEA 1: De ce am nevoie pentru a mă liniști?
- 118 ACTIVITATEA 2: Borcanul cu sclipici
- 119 ACTIVITATEA 3: Să fim buni cu noi înșine

120 CUM SĂ LE SPUN OAMENILOR CE AM NEVOIE?

- 122 ACTIVITATEA 1: Dezvoltarea vocabularului sentimentelor
- 124 ACTIVITATEA 2: Ce îmi doresc sau îmi trebuie cu adevărat?
- 127 ACTIVITATEA 3: Rugăminți vs cerințe

129 ȘI CEIALȚI SE SIMT FURIOȘI

- 131 ACTIVITATEA 1: Când furia întâlnește furie
- 133 ACTIVITATEA 2: Când furia întâlnește înțelegere
- 135 ACTIVITATEA 3: Când furia întâlnește iertare

138 ALEGEREA ESTE A MEA

- 140 ACTIVITATEA 1: Rezistă impulsurilor
- 142 ACTIVITATEA 2: Dirijarea atenției
- 144 ACTIVITATEA 3: Recunoștință pentru eforturile mele
- 146 ACTIVITATEA 4: Cea mai bună zi din viața mea: alegeri înțelepte
- 150 ACTIVITATEA 5: Bunăvoința

157 INDEX



PARTEA 1



**De ce
mă simt
furios?**

Ce vom învăța

Poate fi puțin complicat să ne dăm seama ce anume ne înfurie. Furia pare să apară de nicăieri și, uneori, când ne așteptăm mai puțin. Unii dintre noi se înfurie în preajma anumitor persoane, iar alții se înfurie când merg în anumite locuri. Când nu suntem siguri când va apărea furia sau cum va arăta ea, este mult mai greu să știm ce să facem.

Această secțiune îți face cunoștință cu furia. Vei afla mai multe despre situațiile în care ar putea să apară și felul în care te face pe tine și pe alți oameni să vă simțiți. Dacă îți folosești curiozitatea, poți să afli mai multe despre obiceiurile tale, la fel ca un om de știință care descoperă ceva nou când privește prin microscop. Dacă vei reflecta asupra obiceiurilor tale cu privire la furie, vei vedea mai clar tiparele și vei găsi modalități sănătoase de a te simți iar calm.

Când înțelegi *de ce* te simți furios și cum îți afectează asta prietenii și familia, poți să faci alegeri mai bune *când* te simți așa.



IATĂ CUM SE SIMTE FURIA

Imaginează-ți că ești un detectiv. Detectivii găsesc indicii și rezolvă mistere. În această secțiune, misterul pe care îl vei rezolva constă în a afla cum te simți când ești furios și cum să recunoști și să descrii această stare.

Sunt multe lucruri pe care trebuie să le facem în fiecare zi și mulți oameni cu care trebuie să petrecem timp. Dacă nu avem chef să facem ceva, cum ar fi să mergem la școală, să ne facem temele sau să împărțim cu prietenii, ne putem simți frustrați, enervați și furioși.

Tu ce faci când ești furios? Ai putea să țipi, să plângi sau chiar să arunci cu lucruri. Dacă îți faci timp acum, când ești calm, să găsești indicii despre ceea ce te înfurie, vei putea să alegi diferite moduri de a acționa când te simți furios.

Vei învăța, de asemenea, să acorzi atenție indiciilor pe care ți le dă corpul tău, care-ți spun că începi să te superi, și vei putea să le descrii. Corpul tău îți dă de înțeles că este supărat accelerând bătăile inimii, crescându-ți temperatura corpului sau făcându-te să simți că vrei să rupi sau să spargi ceva.

Hai să deslușim misterul furiei.

Salută-ți furia

Când suntem furioși, este normal să vrem să facem ca sentimentul să dispară cât mai repede posibil, mai ales când simțim că ne pierdem autocontrolul. Cu toate acestea, când ne folosim curiozitatea pentru a cunoaște furia, primim, în schimb, cu brațele deschise acest vizitator dificil, ca și cum i-am oferit ceai și fursecuri.

Ia-ți puțin timp pentru a afla cum este furia ta. În timp ce răspunzi la următoarele întrebări, închide ochii și imaginează-ți diferitele aspecte ale furiei. După ce termini, poți să faci un desen în care îți întâmpini furia și faci cunoștință cu ea.



Cum arată furia? _____

Cum miroase furia? _____

Cum sună furia? _____

Cum îți simți corpul când ești furios? _____

Salută-ți furia, *continuare*

Dacă furia ar fi un personaj dintr-o carte sau dintr-un serial, ea ar fi:

.....

Un motto este ceva ce un personaj spune des. Este reprezentativ pentru personalitatea lui și pentru felul lui de a fi. Dacă furia ta ar avea un motto, care ar fi acesta?

.....

Ia-ți câteva minute pentru a-i scrie o scrisoare furiei tale. Iată câteva cuvinte cu care să începi. Fă scrisoarea cât de lungă vrei.

SCRISOARE CĂTRE FURIE

Bună, Furie, numele meu este

Dacă ai avea o culoare, aceasta ar fi

Cel mai mult te observ când

Aș vrea să te cunosc puțin mai bine.

.....

.....

.....

**Acum că ai ajuns să-ți cunoști furia, desenează cum arată ea
când vine în vizită.**

