

LBRIS

We know  
books

**COPII ÎNCREZĂTORI**

# **NE ÎNȚELEGEM EMOȚIILE**



**HONOR HEAD ȘI JENNIFER JAMIESON**

BOOKZONE  
BUCUREȘTI, 2025

<b>CE SUNT EMOȚIILE?</b>	<b>4</b>
<b>GRIJI PESTE GRIJI!</b>	<b>6</b>
<b>O ȘCOALĂ NOUĂ? NU FI ÎNGRIJORAT!</b>	<b>8</b>
<b>SUPĂRAREA</b>	<b>10</b>
<b>CONFRUNTĂ-TE CU FURIA TA</b>	<b>12</b>
<b>GELOZIA</b>	<b>14</b>
<b>SIMTE-TE BINE CU TINE!</b>	<b>16</b>
<b>TRISTEȚEA</b>	<b>18</b>
<b>TRECI PESTE TRISTEȚE</b>	<b>20</b>
<b>TIMIDITATEA</b>	<b>22</b>
<b>„POT SĂ FAC ASTA!”</b>	<b>24</b>
<b>DEPĂȘEȘTE-ȚI FRICA</b>	<b>26</b>
<b>ALUNGĂ FRICA!</b>	<b>28</b>
<b>NOTĂ PENTRU PĂRINȚI ȘI PROFESORI</b>	<b>30</b>
<b>EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE</b>	<b>31</b>

# CE SUNT EMOȚIILE?

Emoțiile sunt modul în care te simți față de oameni, locuri și ceea ce trebuie să faci.



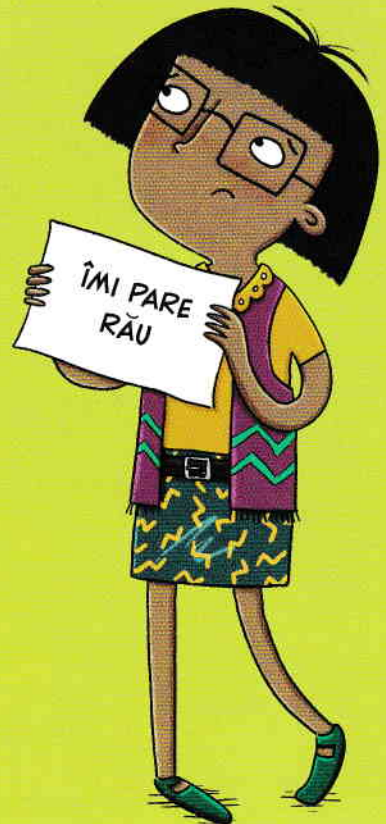
## RECUNOAȘTE EMOȚIILE

Poate că e ușor să-ți dai seama când ești fericit sau trist, dar uneori poți experimenta mai multe emoții în același timp și te simți confuz. Poți să-ți iubești prietenii și, în același timp, să fii supărat sau dezamăgit de ceva ce au făcut.

TRĂIEȘTE CU  
EMOȚIILE

O parte a procesului de maturizare este capacitatea de a înțelege modul în care te face să te simți o emoție. Înțelegerea emoțiilor în mod corespunzător te ajută să:

- îți reglezi comportamentul;
- construiești relații bune cu oamenii din jur;
- iei decizii pozitive în viață.



## VORBESTE DESPRE ELE

Discuțiile despre cum te simți, purtate cu oamenii în care ai încredere, în special despre sentimentele negative care te fac să te simți rău, cum ar fi furia, tristețea și frica, te ajută să gestionezi aceste emoții.



TE SIMȚI BINE? VREI SĂ VORBESTI DESPRE ASTA?



## ALEGE UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Un somn bun, o dietă sănătoasă, o atitudine pozitivă și multă mișcare fizică sunt câteva dintre modalitățile care ne ajută să facem față emoțiilor pe care le trăim în viața de zi cu zi.

EXERCIȚIILE DE RESPIRAȚIE NE POT AJUTA SĂ NE CALMĂM CÂND NE SIMȚIM EMOȚIONAȚI. ÎNCEARCĂ-LE PE CELE DE LA PAGINA 31.

