

Astrid Desbordes

Pauline Martin

O poveste spusă chiar de Victor

# La culcare!



Aseară, la ora 8 și jumătate,  
mami mi-a citit o poveste,  
apoi m-a strâns în brațe și-a zis:  
— Somn ușor, dragă Victor!



Eu i-am răspuns:  
— Da, da, mămico...  
și mi-am scos trenulețul.

**LIBRIS**

We know  
books



Caietul meu **VITTOZ**  
**REGĂSIREA CALMULUI**

Conceput de  
**Suzanne Archawski și Margot Dugenet**  
Terapeuți specializați în metoda Vittoz

Metoda Vittoz .....	4	<b>Domnișoara Gelozie</b> .....	28
Ce este o emoție? .....	5	<b>Când mă simt rău</b> .....	30
Metoda Vittoz și gestionarea emoțiilor .....	6		
Metoda Vittoz și parentingul .....	7	<b>UNELTELE MELE</b>	
<b>LUMEA MEA</b>		<b>Sacul meu</b> .....	32
<b>Trăsura</b> .....	8	<b>Ce-mi face bine</b> .....	34
<b>Trăsura ta</b> .....	9	<b>Cochilia melcului</b> .....	35
<b>Conturul corpului</b> .....	10	<b>Semnul infinitului</b> .....	36
<b>Casa mea interioară</b> .....	12	<b>Copacul meu</b> .....	38
		<b>Sunt ca un copac</b> .....	39
<b>EMOȚIILE MELE</b>		<b>Cele trei baloane</b> .....	40
<b>Domnișoara Bucurie</b> .....	14	<b>O emoție – mai multe nevoi</b> .....	41
<b>Biblioteca amintirilor</b> .....	16	<b>Labirintul emoțiilor</b> .....	45
<b>O floare pentru bucurie</b> .....	17	<b>Solnița emoțiilor</b> .....	46
<b>Domnișoara Furie</b> .....	18		
<b>Conștiința, prietena mea</b> .....	20		
<b>Bețele descrescătoare</b> .....	21		
<b>Domnișoara Frică</b> .....	22		
<b>Domnișoara Tristețe</b> .....	24		
<b>Spirala</b> .....	26		
<b>O inimă deschisă</b> .....	27		

- **Trăsura reprezintă corpul tău.**

Dacă nu este în stare bună, cum ar putea ea să te ducă undeva?

- **Caii reprezintă emoțiile tale: bucurie, furie, tristețe, frică...**

Emoțiile trebuie să fie exprimate: ele sunt cele care ne fac să avansăm, aidoma unor cai care galopează cu entuziasm, care simt dacă lupii sunt în pădure și avertizează vizitiul. Dar caii nu sunt conștienți de toate pericolele. Dacă merg prea repede, trăsura s-ar putea împotmoli, s-ar putea strica...

- **Vizitiul reprezintă mintea ta, gândirea ta, deciziile tale.**

- Dacă este prea obosit, ar putea să scape frâiele, iar caii să o ia în toate direcțiile.
- Dacă este prea încordat, va strânge frâiele, iar caii vor suferi, se vor cabra sau se vor opri.

- **Vizitiul trebuie să-și asculte și să-și însoțească caii.**

- Dacă le este **frică**: ei au nevoie de **gesturi liniștitoare** din partea vizitiului.
- Dacă sunt **furioși**: vizitiul trebuie să îi ajute să **simtă preaplinul** și să îl elimine.
- Dacă sunt **trști**: au nevoie să fie **consolați**.
- Dacă sunt **bucuroși**: au nevoie să fie **lăsați să galopeze**.

- **Dacă trăsura este în stare bună**, dacă animalele sunt corect mânate de un vizitiu prezent și atent, atunci se vor auzi indicațiile pasagerului și vei ajunge la destinație fără peripeții.

- **Pasagerul este vocea ta lăuntrică**, sufletul tău, spiritul tău, înțelepciunea ta interioară care te îndeamnă să crești și să te dezvolti.



- Termină de desenat trăsura și atelajul ei.  
Nu uita de vizitiu!



Jocuri cu  
creion și hârtie

JOCURI  
DE LOGICĂ  
DE JUCAT ÎN DOI





# Perechile

- Jucătorii trasează, pe rând, câte o linie care să unească două simboluri **identice**, fără să ridice creionul de pe hârtie.
- Dacă unul dintre jucători atinge o altă linie sau taie alt simbol, jocul se termină cu **victoria** celui alt jucător.





# X și O

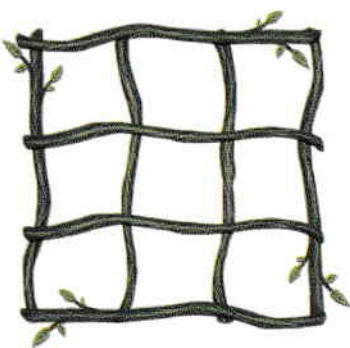
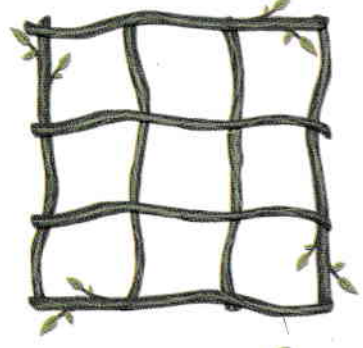
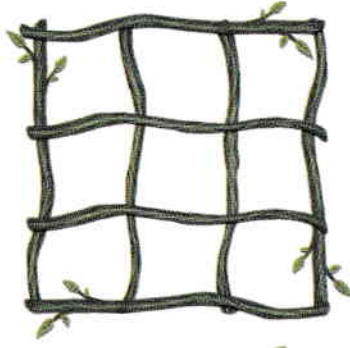
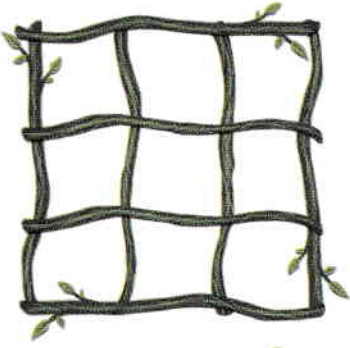
Jucătorii își aleg simbolurile cu care vor să joace și le scriu, pe rând, în căsuțe.

Câștigătorul jocului e cel care are **trei simboluri pe rând, coloană sau diagonală.**






# X ş i 0



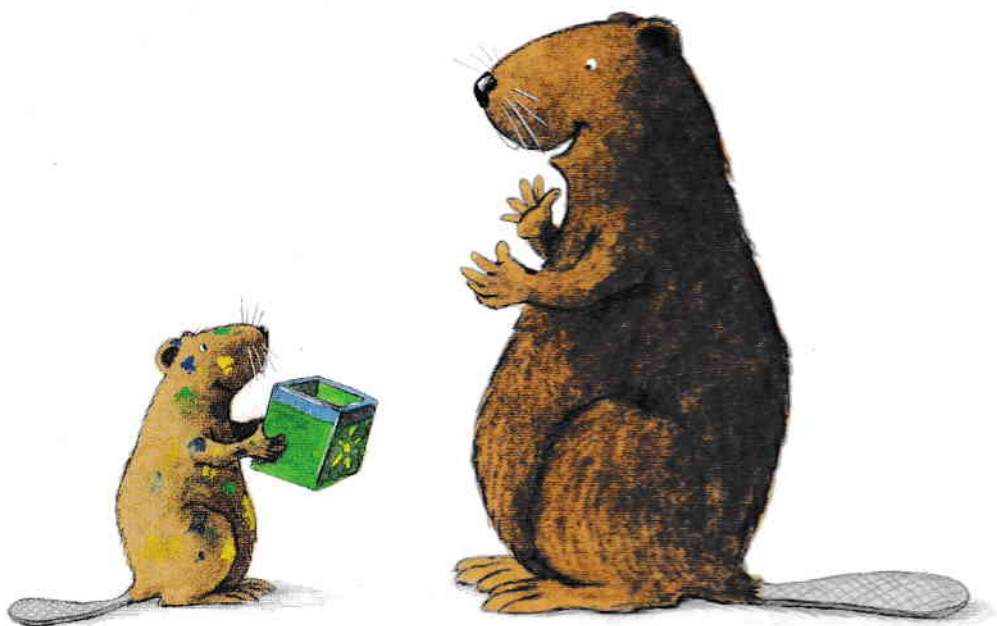
LBRIS

We know  
books



LARS KLINTING

# Castor vopsește



Traducere din limba suedeză de  
Gabriella Eftimie

Azi, Castor o să vopsească.



- Ce dulap frumos, spune Breb. Ce vrei să ții în el?
- Nu știu, răspunde Castor. Mai întâi trebuie vopsit. Vrei să mă ajuți?
- Cu mare drag!



— Mi-e mai ușor să-l vopsesc dacă scot rafturile și deșurubez ușile, spune Castor.

— Dar ce culoare vrei să folosim? întrebă Breb.