

LBRIS

We know
books

CRISTINA IVAN

CAMELEONUL Și Emoțiile

ILUSTRAȚII
ALEXANDRA ROTARIU



SELADIN
BUCUREȘTI, 2026

Cameleonul și emoțiile

Dragi părinți,

Copiii trăiesc emoțiile cu toată intensitatea lor. Pentru ei, furia, tristețea sau frica sunt furtuni adevărate care îi pot copleși. Vestea bună este că ei pot învăța să-și recunoască emoțiile și să le liniștească, iar noi, ca adulți, îi putem ghida.

Cercetările în neuroștiințe și psihologia copilului (Daniel J. Siegel, Marc Brackett, John Gottman) arată că primul pas pentru reglarea emoțiilor este să le numim și să le acceptăm. Când copilul știe să spună „sunt furios”, deja emoția se mai domolește. Aceasta se numește regula „Name it to tame it” - „Pune-i un nume ca să o îmblânzești”.

De ce Semaforul Emoțiilor?

Este un joc simplu, vizual și ușor de înțeles de către cei mici. Culoarele semaforului îi ajută să se oprească, să respire și să aleagă mai bine ce fac mai departe.

- Roșu = STOP. „Sunt furios / trist / speriat. Mă opresc puțin.”
- Galben = RESPIRĂ. „Inspir ca o floare, expir ca o pană.” Respirația încetinește bătăile inimii și calmează corpul.
- Verde = ALEGE. „Spun ce simt sau caut o soluție.” Copilul învață că are opțiuni, nu doar reacții.

Cum să-l jucați acasă:

1. Desenați un semafor colorat și lipiți-l la vedere.
2. Când copilul trăiește o emoție puternică, amintiți-i pașii: Stop - Respiră - Alege.
3. Folosiți și voi același joc pentru propriile emoții. Copiii învață mai repede prin exemplul părinților.

De ce această carte este diferită:

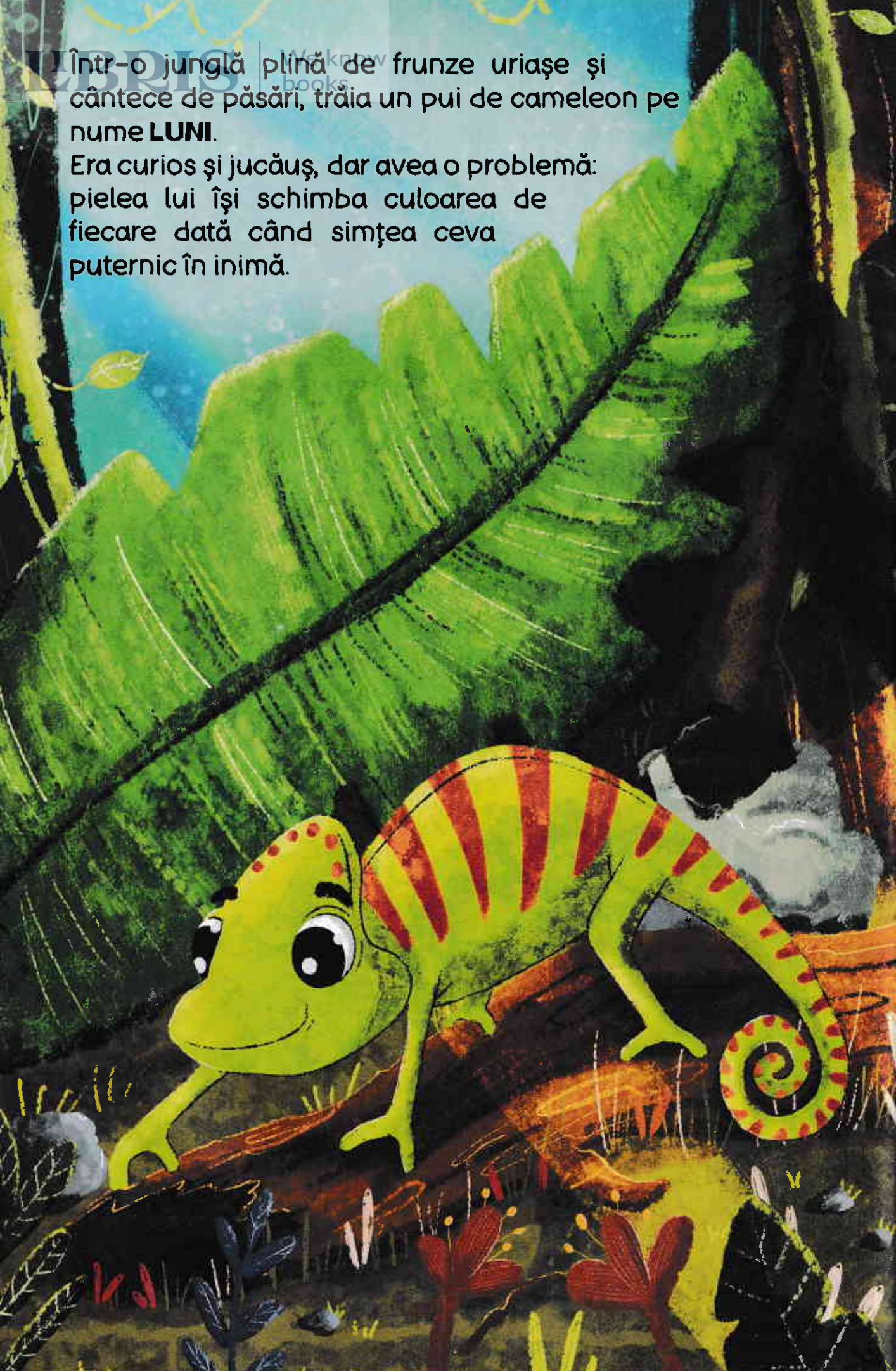
Majoritatea poveștilor pentru copii despre emoții doar dau nume trăirilor: „aici e furie, aici e tristețe”. Cartea de față merge mai departe: oferă o poveste captivantă, un personaj cu care copilul se identifică, un joc concret de autoreglare și un mesaj esențial: „nu e nimic greșit cu tine pentru că simți emoții puternice - ele sunt darul tău.”

Aceasta face ca povestea lui Luni să fie nu doar o lectură de seară, ci și un instrument practic pentru dezvoltarea emoțională a copiilor. O carte care îi ajută pe cei mici să-și descopere lumea interioară și pe părinți să construiască un limbaj comun cu ei.

Cu blândese
Cristina Ivan

Într-o junglă plină de frunze uriașe și cântece de păsări, trăia un pui de cameleon pe nume **LUNI**.

Era curios și jucăuș, dar avea o problemă: pielea lui își schimba culoarea de fiecare dată când simțea ceva puternic în inimă.





LIBRIS

We know
books