

Marea carte a emoțiilor

Povești care ajută la exprimarea emoțiilor

Jámbor Eszter



Aquila

Cuprins

Iulia merge la piață (sănătos)	8
Pe Beni îl doare gâtul (bolnav)	9
Misterioasa cutie colorată (curios)	10
Ghid de gădilat (prost dispus)	11
Biciclistul (curajos)	12
Ema și abțibildul cu fluturaș (temător)	13
Nati și ghemotocul de blană (simpatie)	14
Musafirul de sub covor (repulsie)	15
Cel mai drăguț băiețel din lume (drăguț)	16
Pașa cel posac (posac)	17
Iepurașul alb de pluș (generos)	18
Mama, băiețelul și leagănul (gelos)	19
Serbarea de 8 Martie (făstăcit)	20
Ce să fie oare? (palid)	21
Petrecerea de ziua de naștere (políticos)	22
Nu mă împinge! (nepolíticos)	23
O mână de ajutor (săritor)	24
Dana și înghețata (egoist)	25
O zi toridă de vară (cald)	26
Unde sunt mânușile lui Ștefan? (frig)	27
Drumeție cu plăcinte (energic)	28
Bunicuța cea îngăduitoare (somnoros)	29
La cumpărături (ascultător)	30
Căzătura lui George (neascultător)	31
Vlad și prânzul de duminică (sătul)	32
Eliza și aroma cornulețelor (flămând)	33
Hanna și pisica cea flămândă (atent)	34
Marcel și mișcarea fatală (neatent)	35
Misterul clătitelor dispărute (sincer)	36
Miță cel mincinos (mincinos)	37
Distracție în familie (râs)	38
Sunetul misterios (plâns)	39
Nu sări pe pat! (rănit)	40
Dominic și ochelarii cei noi (batjocorit)	41
Ziua de naștere a mamei (lăudat)	42
Cornul cel ciudat (muștrat)	43
Oana, Patrick și înghețata (optimist/pesimist)	44
Vaza spartă (nevinovat/vinovat)	45
Iza și mingea cea uriașă (satisfăcut)	46
Sara și elefanții (dezamăgit)	47
Doamna Pupici (zâmbitor)	48
Nu vreau să mă mai joc cu voi! (îmbufnat)	49
Noul prieten al Sofiei (blând)	50
Spot cel mereu flămând (agresiv)	51





S-a răcit supa! (vorbăreț)	52
Ada cea tăcută (tăcut)	53
Două flacoane cu apă (puternic)	54
Skateboardul e bun la toate! (slab)	55
Tema pentru acasă (silitor)	56
Mirela și canapeaua (leneș)	57
Andra în vizită la grădiniță (empatic)	58
Numai tableta (apatic)	59
Pârâul cel repede (activ)	60
Lena și baloanele de săpun (visător)	61
Manuela și micul dejun la pat (iubit)	62
Banca celor singuri (marginalizat)	63
Cursa Viviane (rapid)	64
Când vrei să alergi, dar nu poți (încet)	65
Nora la coafor (răbdător)	66
Bingo de călătorie (nerăbdător)	67
În pijama la prânz (relaxat)	68
Mama și telefonul mobil (ocupat)	69
Arma secretă a Alesiei (entuziast)	70
Ce plictiseală! (plictisit)	71
Vocea Amirei (modest)	72
Alex și autobuzul 7 (mândru)	73
Bijuteriile surorii mele (ordonat)	74
Mama și gustarea lui Toni (dezordonat)	75
Blanca și litrul de lapte (sigur pe sine)	76
Eric și apa (nesigur)	77
Hamsterul pitic (dragoste)	78
Părul creț al lui David (aversiune)	79
Timpul de odihnă (liniștit)	80
Poc-poc! (zgomotos)	81
Cimpanzeul vesel (amuzant)	82
Cele două camere ale Marinei (serios)	83
Omleta veselă pentru mama (vesel)	84
Plutonul mingii cu buline (trist)	85
Cățelușul (calm)	86
Un prieten neașteptat (emoționat)	87
Cum să-ți ceri iertare (regret)	88
Dacă ți-aș strica jucăria preferată? (răzbunător)	89
Parcul de distracții (răsfățat)	90
Ce urechi drăguțe! (neglijat)	91
Nu mai plânge! (alinat)	92
Bau! (speriat)	93
Bebe învață să umble (supărare/iertare)	94
Paul și furtuna cea mare (în pericol/în siguranță) ...	95



Iulia merge la piață (sănătos)

În fiecare sâmbătă dimineața, Iulia mergea împreună cu tatăl ei la piață. Le povestise și colegilor ei de grădiniță despre acest loc, pentru că întotdeauna vedea aici tot felul de lucruri interesante.

Ca de fiecare dată, și în sâmbăta aceasta își începură cumpărăturile de la doamna care avea de vânzare fructe și legume. Azi cumpărara împreună mere, pere, morcovi și vinete. Arătând spre mere, tata o întrebă:

— Iulia, vrei unul? Știi că merele sunt foarte sănătoase.

— Da, te rog! răspunse Iulia zâmbind.

Tata alese un măr roșu, frumos și sănătos, pe care îl șterse bine și apoi i-l întinse fetei. Iulia mușcă din el cu poftă și nu se opri până nu îl termină. Era tare mândră de ea însăși pentru că mănâncă fructe. Mama întotdeauna o lăuda atunci când mânca fructe sau legume.

— Așa vei crește mare, veselă și sănătoasă, iar bolile te vor ocoli! îi spunea mama de fiecare dată.

Și pentru că Iuliei nu îi plăcea deloc să fie bolnavă, ci dorea să fie mereu veselă și sănătoasă, întotdeauna mânca legumele și fructele cu bucurie.

După ce se întoarse cu tata acasă de la cumpărături, Iulia se duse direct la cușca lui Jojo, hamsterul pe care îl primise în dar de ziua ei și pe care îl îngrijea cu mare drag.

— Hai să-ți dau și ție un morcov, ca să fii la fel de sănătos ca mine! îi zise ea zâmbind. Iulia și Jojo mușcară amândoi mulțumiți din câte un morcov frumos curățat.





Pe Beni îl doare gâtul (bolnav)

— Promite-mi că dacă vei merge cu bunicii la înghețată, nu vei cere mai mult de un glob! Două globuri de înghețată e prea mult și nu e sănătos! îi spuse mama lui Beni.

Băiețelul îi promise că va face întocmai. Însă adevărul era că îi venea foarte greu să se țină de promisiuni când era cu bunicii, care îi permiteau o mulțime de lucruri.

Veniră bunicii și ieșiră cu Beni la înghețată. Băiețelul știa că nu trebuie să mănânce mai mult de un glob, dar văzu aromele lui preferate: căpșuni și ciocolată.

— Bunicule! Te rog, dă-mi voie să mănânc două globuri! Îmi place mult de tot înghețata și acum au amândouă aromele mele preferate! se rugă Beni de bunicul lui.

Bunicului pe loc i se înmuie inima. Își iubea tare mult nepotul și se bucura ori de câte ori îi putea face pe plac, așa că îi dădu voie.

Însă a doua zi Beni se trezi cu o durere puternică în gât și își dădu seama că nu ar fi trebuit să mănânce două globuri de înghețată. Imediat i se umplură ochii de lacrimi.

— De ce plângi, puiule? îl întrebă mama.

— Mă doare gâtul! mărturisi el. Am mâncat două globuri de înghețată ieri!

— Vezi, dragul meu! Două globuri de înghețată e prea mult pentru tine. Ai mâncat prea mult rece și de aceea te doare gâtul.

— Data viitoare voi face așa cum spui, pentru că nu-mi place deloc să fiu bolnav! îi promise Beni mamei.

Misterioasa cutie colorată (curios)

Doamna educatoare așază o cutie colorată în curtea grădiniței, nu departe de leagăne.

— Mă întorc imediat. Până atunci să nu cumva să deschideți cutia! le spuse ea copiilor și lăsa misterioasa cutie de carton jos.

— Haideți să vedem ce este în cutie! șopti Bogdi, cel mai curios dintre băieții din grupa melcișorilor.

— Nu putem să ne uităm, Bogdi! Doamna educatoare a spus că nu avem voie să o deschidem! îl atenționează Paula, chiar dacă și ea era foarte curioasă ce ar putea fi în cutie.

Între timp Lili observă că în cutia colorată sunt câteva găuri mici.

— Dar am putea să ne uităm prin găurile acelea să vedem ce este înăuntru. Eu sunt tare curioasă! Voi nu?

Și ceilalți erau foarte curioși, așa că se apropiară toți trei tiptil și se uitară în cutie.

— Ce ar putea fi înăuntru? E atât de întuneric, încât nu văd nimic! se plânse Bogdi.

— Vai! Ceva mi-a atins degetul! zise Lili, care, după ce se uitase prin găurile și nu văzuse nimic, se gândise să își vâre un deget înăuntru, poate-poate va afla ce se ascunde în cutia misterioasă.

Spre marea lor mirare, cutia se mișcă și din ea se auziră niște sunete ciudate. Chiar atunci se întoarse și doamna educatoare, care ridică zâmbind capacul cutiei:

— Nu ați rezistat, curioși mici ce sunteți? Ia uitați-vă! Ea este Miți și va fi pisicuța noastră, a grupei melcișorilor!





Ghid de gădilat (prost dispus)

- Hai să ne jucăm de-a v-ați ascunselea! o chemă Cara pe sora ei geamănă, Mara.
- Dar Mara nu avea chef să se joace de-a v-ați ascunselea.
- Nu fi nesuferită! Atunci hai să desenăm și să ne încercăm noile creioane colorate!
- Nici să desenez nu am chef! îi răspunse Mara.
- Dar să ne jucăm pe tabletă sigur ai chef! Am putea să jucăm jocul acela amuzant pe care l-am descoperit data trecută!
- Nu am chef să mă joc și gata!
- Haide! Trebuie să ai chef de ceva! o sâcâi Cara în continuare pe sora ei, pentru că niciodată nu o mai văzuse atât de prost dispusă.
- Ba nu am chef de nimic! îi răspunse Mara bosumflată.
- „Așa ceva nu se poate!” își spuse Cara și pe loc îi veni o idee. Se furișă în spatele surorii ei și începu să o gădile. La început crezu că nu îi reușise planul, pentru că Mara nici nu se uită la ea și nici nu râse. Se temea că sora ei e atât de prost dispusă, încât de data aceasta nici măcar gădilatul nu avea să dea roade. În cele din urmă, însă, Mara nu mai rezistă și începu să râdă, ba chiar încercă să o gădile și ea pe sora ei.
- Termină cu gădilatul! îi spuse Mara râzând surorii ei gemene. Acum am chef de joacă. Se pare că gădilatul mi-a alungat proasta dispoziție. Adu creioanele colorate și hai să facem împreună un desen frumos!

Biciclistul

(curajos)

Marc era singurul din grupa lui de la grădiniță care nu știa să meargă cu bicicleta. Avea acasă o bicicletă, primită cadou de ziua lui de la bunici, dar era din aceea cu roți ajutătoare și nu îndrăznise până acum să le dea jos.

— Încă nu are curaj, dar în cele din urmă se va obișnui! o auzise odată pe mama spunându-i tatei în timp ce el își încerca noua bicicletă pe trotuarul din fața casei.

Tare mult și-ar fi dorit să poată goni cu bicicleta lui portocalie fără cele două roți ajutătoare, dar mama avea dreptate – nu avea curaj. Se temea că va cădea și că ceilalți copii vor râde de el pentru că nu este suficient de îndemânat.

— Vino! zise tata într-o zi. Să mergem cu bicicleta în parc!

— Bine, dar mai întâi dă-mi jos roțile ajutătoare de la bicicletă! răspunse Marc, pentru că nu dorea să îl vadă vreunul dintre colegii de la grădiniță pedalând pe o bicicletă cu roți ajutătoare.

Tata făcu întocmai și porniră spre parc. Marc merse pe lângă bicicletă până la terenul de joacă și hotărî că de data aceasta va fi foarte curajos. Nu se gândi la faptul că ar putea să cadă, ci doar la cât de bine este să te dai cu bicicleta. La urma urmei, toată lumea știe să meargă cu bicicleta! Sau cel puțin cu gândul acesta încercă Marc să se îmbărbăteze. Își adună tot curajul, se urcă pe bicicletă, își luă avânt și ... reuși! Pedală vesel pe aleile parcului, zâmbindu-i tatălui său, care îi strigă plin de mândrie:

— Ai văzut, fiule? Curajul își primește întotdeauna răsplata!





Ema și abțibildul cu fluturaș (temător)

— Of, nu avem încotro! Trebuie să mergem la doamna doctor! zise mama după ce se mai uită o dată la termometru.

Ema începu imediat să lăcrimeze. Știa că are febră și se temea că doamna doctor îi va da injecție sau medicamente cu gust neplăcut.

Când intră împreună cu mama în sala de așteptare, Ema nici nu vru să deschidă ochii. Dar în cele din urmă nu avu încotro, pentru că mama o rugase să se poarte frumos.

— Vino, Ema, te așteptam! o întâmpină doamna doctor din ușa cabinetului.

Ema se așeză cuminte pe patul unde urma să fie consultată. Doamna doctor îi zâmbi atât de frumos, încât parcă nu se mai temea atât de tare.

— Deschide gurița, Ema. Vreau doar să arunc o privire. Nu te va durea deloc, promit! Ema deschise gura temătoare, iar doamna doctor declară că are gâtul inflammat.

— Nu primesc injecție?

— Nu, Ema, nu-ți fă griji! Trebuie doar să stai acasă și să te odihnești câteva zile, să bei multe lichide și să îți clătești gâtul. Sperăm că va trece repede. Iar acum te rog să extragi un abțibild din colecția mea. Ai fost foarte cuminte și îl meriți!

Ema nu mai era deloc supărată că veniseră la doamna doctor, pentru că abțibildul primit era cu un fluturaș foarte frumos, pe care putea să îl lipească în camera ei când avea să ajungă acasă.