

Veronica Arlati este medic psiholog specializat în psihologia dezvoltării și a comunicării, psihoterapeut și terapeut Emdr. În propriul studiu profesional, se axează pe problemele copiilor, ale adolescenților și ale adulților. A colaborat în mediul consultanței psihologice judiciare, în cazuri de separare și divorț, probleme familiale, abuzuri asupra minorilor.

Traducere: Ramona Covianici
Tehnoredactare: Jimmy Ionescu
Corectură: Ramona-Elena Niță

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ARLATI, VERONICA
Emoții în povești / Veronica Arlati. - Padea: Lizuka Educativ,
2018
ISBN 978-606-8714-36-3

821.131.1



librarie.net

Distribuție exclusivă
www.LIBRARIE.net
www.LIZUKA-EDUCATIV.ro
e-mail: info@librarie.net
Telefon: 035 1/139.915

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Editurii Lizuka Educativ.

Toate cărțile Editurii Lizuka Educativ sunt dedicate iubitelui nostru viu - Mateiaș
și nepoțelei noastre iubite - Ingrid.

Veronica Arlati

Introducere
la a doua ediție

Emoții în povești

După peste ani de la apariția primei ediții a cărții „Emoții în povești” mă regăsesc scriind cu mare bucurie introducere pentru a doua ediție și împărtășind de nouă experiențele mele acumulate în timpul pe care călătoria a fost o plăcere.

După apariția cărții, am fost contactată de către diverse persoane în viziune de accesa din diferite motive: mi-am dat seama că, atunci când am scris, cuprinsă de entuziasm pentru proiectul „Emoții în povești” încă n-a deslășuit sub suprafețea deșezii doctor Cecilia Rugină, neuropsihiatră și psihoterapeută și profesoară la Universitatea Carol Davila din București, și sub îndrumarea și cu colaborarea doamnei doctor Anna Pop, medic psiholog și psihoterapeut, nu am conștientizat succesul pe care l-am avut și pe care îl iubim și în zilele noastre de cei pentru care era adresată. La vremea respectivă, înțelesesem deja că „Emoții în povești” era de o importanță primordială pentru viața noastră, dar mai ales pentru cei mici care se confruntă pentru prima dată cu o mișcare de experiențe noi: înțelegerea, conștientizarea și exprimarea propriilor emoții. De asemenea, știam că poveștile sunt cruciale pentru a ajuta acest proces tocmai pentru că sunt pe placul copiilor. În același timp, mi-am gândit că experiența mea putea fi utilă pentru a-i apropia pe părinți de sfera emoțională a copiilor și a facilita astfel un dialog și o înțelegere mai bună.



LIZUKA EDUCATIV

Cuprins

- 7 Introducere la a doua ediție
- 9 Povești pentru a crește armonios

POVEȘTILE

- 19 Legenda poveștilor
- 27 Teama lui Tippy
- 35 Pănțăruș și pădurea fermecată
- 45 Ursulețul Teddy și familia sa
- 53 Spiritul Crăciunului
- 61 Aventurile șoricelului Gigi
- 69 Trili, tigroaica perfectă
- 79 Emoțiile micilor prieteni
- 85 Lupușorul Pepito
- 95 Lilo, Milo și școala
- 103 Cele două familii ale lui Pipo

POVESTILE

Legenda poveștilor

TEME

- ❖ Consecințele negative ale incapacității de a gestiona propriile emoții
- ❖ Importanța de a ști să solicităm ajutor
- ❖ Valoarea iubirii și a prieteniei
- ❖ Povestea ca și instrument pentru a fi împreună în armonie și a ne înțelege mai bine unul pe celălalt

OBIECTIVE

- ❖ Înțelegerea și gestionarea propriilor emoții și solicitarea ajutorului în momente de dificultate

SUGESTII PENTRU ACTIVITĂȚI ULTERIOARE

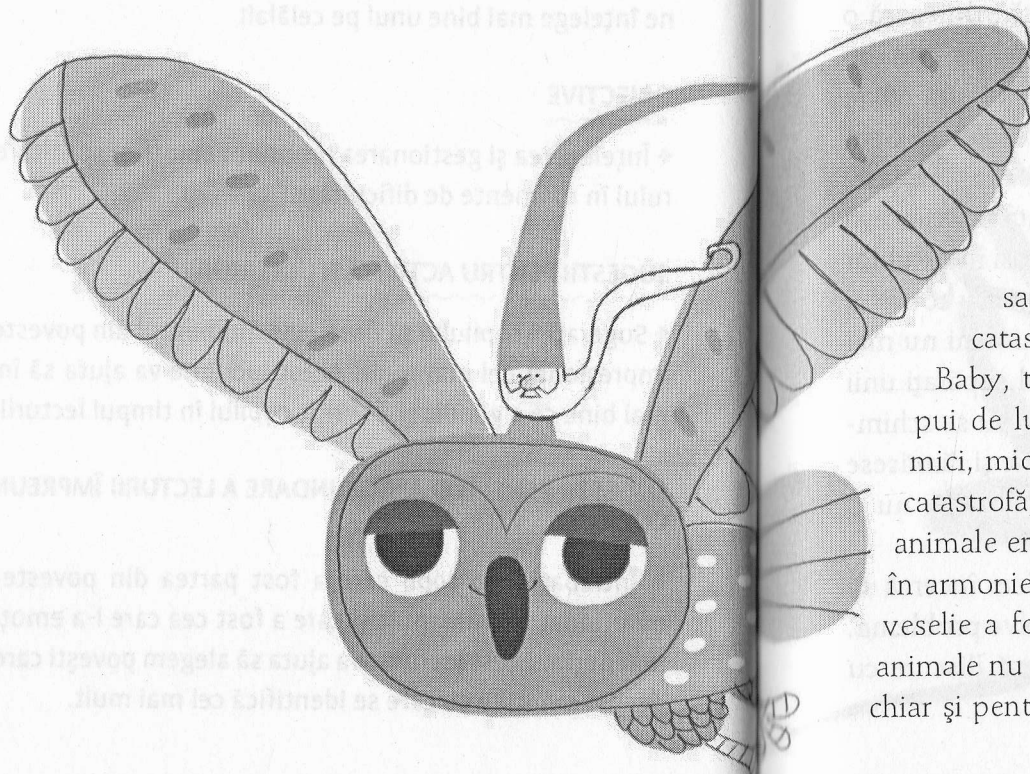
- ❖ Sugerați-i copilului să deseneze momentul din poveste care l-a impresionat cel mai mult. Acest lucru ne va ajuta să înțelegem mai bine ce a gândit și a simțit copilul în timpul lecturii.

SUGESTII PENTRU O APROFUNDARE A LECTURII ÎMPREUNĂ CU COPILUL

- ❖ Întrebați-l pe copil care a fost partea din poveste care l-a emoționat cel mai mult și care a fost cea care l-a emoționat cel mai puțin. Acest lucru ne va ajuta să alegem povești care vorbesc despre emoțiile cu care se identifică cel mai mult.

❖ Întrebați-l pe copil care personaj îi este cel mai simpatic și de ce, pentru a putea înțelege cu cine se asociază și cum reacționează la emoții. De exemplu, dacă personajul său preferat este piticul, înseamnă că, în fața unor situații dificile, are tendința să acționeze în mod adecvat; dacă preferă puii de animale din pădure, tinde să-și manifeste emoțiile în mod agresiv; dacă personajul preferat este veverița, tinde să se lase copleșit de emoții; dacă este vrăjitoarea, tinde să se identifice cu agresorul, adică să-și manifeste emoțiile astfel încât să-i sperie pe ceilalți; dacă este bufnița, tinde să se dea la o parte, să nu înfrunte situațiile în mod direct.

❖ Întrebați-l pe copil cum reacționează atunci când simte emoțiile stârnite de poveste.



A fost odată ca niciodată un sat mic, mic, ascuns în mijlocul pădurii. În acest sat, toți locuitorii erau pitici mici, mici, cu bărbi albe, lungi, lungi, și nasuri foarte roșii. Toți acești pitici purtau căciuli roșii ascuțite și cizme foarte mari.

Acest sat era renumit, iar locuitorii săi erau foarte apreciați în toată pădurea, deoarece, se știe, poporul piticilor este foarte înțelept, iar, atunci când exista vreo problemă, ei erau primii care erau informați despre aceasta, tocmai pentru că ajutorul lor era considerat prețios și indispensabil.

Într-o dimineață, în sat, sosii, toată agitată, o mare bufniță. Aceasta era atât de obosită după drumul lung parcurs până să ajungă la sat încât abia reușii să scoată două cuvinte: „Ajutor... animăluțele...!”

Marele șef al piticilor, piticul Sem, îi oferii acesteia un pahar cu apă, apoi o îndemnă să se odihnească puțin și, după ce aceasta își mai reveni, o întrebă ce s-a întâmplat.

Atunci, bufnița cea mare, foarte îngrijorată, îi explică piticului cel înțelept că, într-un sat, departe, departe, avusese loc o adevărată catastrofă. Povestii că, în acel sat, care se numea

Baby, trăiau o mulțime de pui de animale: iepurași, pui de lup, elefănței, pisicuțe, cățeluși, ursuleți... toți mici, mici. Bufnița continuă să spună cum, înainte de catastrofă, acesta fusese un sat fericit, în care toți puii de animale erau întotdeauna bucuroși și se jucau împreună în armonie, dar că, de la un timp încoace, toată această veselie a fost înlocuită de furie, tristețe și frică; puii de animale nu se mai jucau împreună, ci se certau din orice, chiar și pentru niște fructe de pădure. Mai spuse cum toți

acei pui de animale, odată atât de drăgălași, acum nu făceau decât să se tachineze unii pe alții și cum nimeni nu se mai înțelegea cu nimeni. Atunci, piticul Sem, care înțelesese imediat gravitatea situației, se urcă pe spinarea bufniței și îi ceru să-l ducă în satul Baby, unde voia să descopere ce anume se întâmplase cu locuitorii săi.

Sosit în sat, își dădu seama, cu mare mirare, că satul era complet pustiu; în jur nu era nimeni. „Unde a dispărut toată lumea?”, o întrebă Sem pe bufniță. Bufnița explică faptul că fiecare dintre acei pui de animale își construise propriul fort în care stătea ascuns pentru a evita, astfel, răutățile celorlalți. Atunci, piticul Sem, care nu se dădea bătut așa ușor, începu să exploreze satul pentru a putea găsi măcar un pui de animal cu care să vorbească și de la care să primească o explicație. Merse și iar merse, căută și iar căută... în cele din urmă, găsi sub o frunză mare de smochin o veveriță mică, care stătea ghemuită și plângea cu disperare. Piticul Sem se apropie de ea cu blândețe și o întrebă ce se întâmplase. Veverița prinse puțin curaj și îi spuse că se întâmplase ceva îngrozitor: într-o zi, o vrăjitoare urâtă și rea sosi în satul lor și începu să strige la ei și să dea vina pe ei pentru tot felul de lucruri, iar de atunci, printr-o magie rea, nimeni nu mai era la fel; toți deveniseră răi și erau tot timpul supărați unii pe alții. Explică și faptul că ea era singura care nu se schimbă pentru că, în ziua aceea, nu se simțise bine și rămăsese acasă, în culcușul ei, și, astfel, blestemul vrăjitoarei nu o ajunsese.

După ce veverița termină de vorbit, piticul Sem încercă să o liniștească și îi promise că îi va ajuta să rezolve problema. În primul rând, hotărî că trebuie să meargă să discute cu vrăjitoarea cea rea.

Urcă din nou pe spinarea bufniței și împreună porniră în căutarea castelului vrăjitoarei. După un drum lung, cei doi sosiră într-un loc întunecos și sumbru, lipsit complet de culoare și veselie. Evident, vrăjitoarea cea rea nu putea fi departe și iată că, după puțin timp, se treziră în fața unui mare castel negru. În fața unei porți mari, cei doi bătură cu vehemență. Atunci, un om gigantic, îmbrăcat numai în haine negre, deschise poarta și, cu o voce joasă și răgușită îi întrebă: „Cine sunteți voi și ce vreți?”. Piticul Sem își adună tot curajul și răspunse: „Am venit ca să vorbim cu vrăjitoarea. E urgent!”. Uriașul începu să râdă cu poftă și spuse: „Ce



vreți să faceți? Vrăjitoarea e prea puternică pentru voi. Nu veți obține nimic de la ea! Plecați cât încă mai aveți timp!”. Dar piticul Sem nu se dădu bătut și, strecurându-se pe sub picioarele uriașului, reuși să intre în castel, unde o găsi pe vrăjitoare stând într-o încăpere imensă, în care nu intra decât un fir de lumină palidă.

„Ce vrei de la mine, pitic nesemnificativ? Ce ai de gând să faci? Cum sperii să mă învingi?”, îl întrebă vrăjitoarea cu o voce subțire și stridentă. „Vreau să știu ce ai făcut în satul Baby și de ce toți puii de animale se ceartă încontinuu în loc să se joace împreună fericiți și veseli”, răspunse, calm, Sem. Vrăjitoarea, pe un ton ridicat și certăreț, îi explică că folosise o vrajă puternică astfel încât puii de animale din sat să nu mai poată să fie fericiți, și asta pentru că se săturase să-i tot audă cântând și râzând la orice oră din zi și din noapte. Toată această fericire a lor era prea mult pentru ea. Atunci, piticul Sem o imploră să rupă acea vrajă oribilă, pentru că ar fi fost o adevărată tragedie dacă toți acei pui de animale ar fi crescut fără să știe ce este fericirea, prietenia și solidaritatea. Dar vrăjitoarea cea rea nici nu vru să audă de asta și, într-o secundă, îl scoase afară din castel, acolo unde îl aștepta bufnița cea mare.

Piticul Sem, după ce îi povesti pe scurt bufniței discuția lui cu vrăjitoarea, o rugă să îl ducă din nou în satul Baby, unde avea de gând să rezolve problema.

Abia ajunși, văzură că, peste tot, pe toate cărările pădurii, erau pui de animale care urlau unii la alții, care aruncau cu obiecte și distrugeau lucrurile dragi celorlalți. Atunci, piticul Sem merse să o caute pe micuța veveriță și împreună adunară lemne și se întoarseră în piața centrală, unde făcură un mare foc de tabără. Îndată ce focul începu să ardă vesel, se așezară în jurul acestuia, iar Sem începu să povestească

povești despre protagoniști curajoși, despre aventuri fantastice, despre vrăjitoare și dragoni și multe alte lucruri. La început, în jurul focului nu erau decât Sem, veverița și bufnița cea mare, dar, încetul cu încetul, curiozitatea puilor de animale îi împinse să se așeze, la rândul lor, în jurul focului și să asculte acele povești minunate.

Și astfel, liniștea se lăsă din nou peste sat; piticul Sem continuă să spună poveste după poveste, basm după basm până când toți puii de animale adormiră unul lângă altul. Apoi plecă, lăsând un bilet pe care scria: „Voi sunteți animăluțe bune, drăguțe și cuminți. De acum înainte, nu mai lăsați nicio vrăjitoare rea să vă strice viața! Ajutați-vă unul pe celălalt și iubiți-vă, iar eu mă voi întoarce în fiecare seară ca să vă spun povești în jurul focului.”

A doua zi dimineață, puii de animale se treziră unul lângă altul și acest lucru îi surprinse, dar ce îi miră și mai mult a fost faptul că nu mai erau supărați unul pe celălalt; din contră, în inima lor era multă iubire și fericire. Citiră biletul și, dintr-o dată, își amintiră de ceea ce se întâmplase cu o seară înainte și de cum, în timp ce piticul povestea acele povești frumoase, furia, frica și tristețea fuseseră înlocuite cu iubirea și veselia. Își dădură seama cât de nefericiți fuseseră înainte și hotărâră să urmeze sfatul piticului Sem, astfel încât ceea ce se întâmplase din cauza vrăjitoarei cea rea să nu se mai repete niciodată.

Pentru a-i ajuta să-și împlinească dorința, piticul cel bun, după cum promisese, se întoarse în fiecare seară în sat ca să le spună povești noi și captivante.

Astfel, în cele din urmă, vraja vrăjitoarei fu ruptă definitiv și, când aceasta se întoarse, furioasă, în sat ca să vadă ce se întâmplase și să arunce din nou vraja cea rea asupra animăluțelor, îl găsi pe piticul Sem așteptând-o, înconjurat de

prietenii săi, care îi ascultau, fascinați, poveștile frumoase în jurul focului de tabără.

Piticul îi spuse atunci: „Vrăjitoare urâtă și rea, acum nu le vei mai putea face nimic acestor pui de animale! Ei au înțeles cum să scape de vraja ta oribilă, pentru că au învățat importanța iubirii și a armoniei, așa că, de acum încolo, nu le vei mai putea face rău. Pleacă de aici și nu te mai întoarce niciodată!”. Vrăjitoarea, înverșunată, încercă să formuleze o nouă vrajă, dar își dădu seama că magia ei nu avea niciun efect împotriva iubirii și a prieteniei care îi lega pe acești pui de animale.

Învinsă și umilită, vrăjitoarea o luă la fugă, urmată de o rafală de mere stricate, pe care toți locuitorii satului le aruncau după ea cu voioșie.

Astfel, de atunci, în Baby, satul puilor de animale, domniile doar veselie și fericirea. Animăluțele se iubeau, îl iubeau pe piticul Sem, care le spunea povești în jurul focului, și o iubeau chiar și pe bufniță.

Teama lui Tippy

TEME

- ❖ Frica
- ❖ Dorința de a părea perfecți
- ❖ Teama de a fi judecați de ceilalți
- ❖ Dorința de a nu le arăta celorlalți că ne este frică
- ❖ Incapacitatea de a cere ajutor
- ❖ Importanța de a avea încredere în sine
- ❖ Importanța de a ne exprima teama și de a solicita ajutor

OBIECTIVE

- ❖ Să învețe să recunoască frica
- ❖ Să învețe să exprime teama în mod adecvat
- ❖ Să învețe să ceară ajutor atunci când sunt în dificultate
- ❖ Să învețe și, cu ajutorul adulților, să gestioneze frica

SUGESTII PENTRU ACTIVITĂȚI ULTERIOARE

- ❖ Cereți-i copilului să aleagă personajul preferat din poveste, să își imagineze că este acesta și să inventeze un nou final pentru poveste; îl puteți ajuta oferindu-i haine și obiecte pentru transformare și chiar interpretând un alt personaj din poveste,