

Acest băiat nu se simte în siguranță.  
În corpul lui există o mulțime de Semnale de Alarmă:



Uneori, e posibil să simți doar unul sau două Semnale de Alarmă, iar alteori le poți simți pe toate.



**ȚINE MINTE!**  
DACĂ SIMȚI ORICARE DINTRE  
PRIMELE SEMNALE DE ALARMĂ,  
TREBUIE SĂ-I SPUI IMEDIAT  
UNUI ADULT ÎN CARE AI ÎNCREDERE!



Îți amintești vreunul dintre  
Primele Semnale de Alarmă?

## Sentimentul de siguranță

Seara, înainte de culcare, îmi place să mă cuibăresc pe canapea alături de cineva cu care mă simt în siguranță și în care am încredere.

Citim cărți și ne drăgălim.

Mă simt în siguranță.



Sâmbăta dimineața, îmi place să-mi pun aripioarele de inot și să plutesc în piscină. Tata înoată lângă mine și mă ține de mână.

Mă simt în siguranță.



Tu când te simți în siguranță?

Dar uneori mă simt tristă și  
îmi vine să plâng.  
E în regulă să plângi când ești trist.  
De asta avem lacrimi.



Pe tine ce te  
intristează?



Fetița e furioasă.



De ce  
crezi că e  
furioasă?

Pe tine ce  
te infurie?



Băiețelul e speriat.



De ce crezi că  
e speriat?

Pe tine ce te  
sperie?



6

Băiatul se simte mândru.



De ce crezi că e  
mândru?

Tu cu ce te  
mândrești?



7

Cu toții avem tot felul de sentimente.

Uneori ne simțim  
**FERICIȚI**



...sau **TRIȘTI**

...sau **ÎNGRIJORAȚI**



...sau **FURIOȘI**

...sau **SPERIAȚI**



Este important să vorbim despre sentimentele noastre cu adulții în care avem încredere.



Tu cu cine poți vorbi despre sentimentele tale?