

# Stăpânește emoțiile

din **TINE!**

Despre cultivarea prieteniei adevărate

Scrisă de  
Beth Cox  
și  
Natalie Costa

Ilustrată de  
Vicky Barker

Traducere:  
Sînziana Dobrogeanu



# Cum să folosești această carte

Această carte conține o multitudine de activități al căror scop este să te ajute să-ți înțelegi emoțiile și să fii un prieten bun pentru ceilalți. Activitățile decurg una din cealaltă, deci sunt concepute astfel încât să fie parcurse în ordine, dar poți să treci peste unele dintre ele și să revii asupra lor mai târziu, dacă vrei. De asemenea, poți sări de la activitatea pe care ai început-o la alta, după care să te întorci la cea inițială. Nu există nicio regulă.

Pictogramele de mai jos te vor ajuta să găsești în carte sfaturi prețioase, informații utile, sugestii pentru viitoare activități și detalii despre resurse suplimentare.



**Informații/Date utile**



**Un pas mai departe**



**Sfat prețios**



**Personalizează**



**Definiție**

# Ce sunt emoțiile?

Există o strânsă legătură între prietenii și emoții. Prietenii tale vor deveni mai puternice, odată ce îți vei putea recunoaște și înțelege mai bine emoțiile. Prezența unor prieteni de încredere, care te înțeleg, te va face să te simți în siguranță și îți va oferi puterea de a-ți exprima sentimentele.

Totuși, prietenii nu sunt mereu ușoare. S-ar putea ca uneori legarea unor noi prietenii, ruperea unor legături sau inițierea unor conversații pe teme dificile să fie o sursă de neliniște. Orice prietenie se mai și clatină. A fi capabil să-ți înțelegi emoțiile și pe tine însuși și să vezi lucrurile din perspectiva altora te va ajuta să capeți tărie sufletească și încredere. Toate aceste lucruri îți vor permite să devii cel mai bun prieten cu putință pentru ceilalți.

## Cuprins

<b>4–5</b>	<b>În echipa ta</b>	<b>20–21</b>	<b>Motive</b>
<b>6–7</b>	<b>Un prieten bun</b>	<b>22–23</b>	<b>Vorbește deschis</b>
<b>8–9</b>	<b>Dincolo de etichete</b>	<b>24–25</b>	<b>Bula magică</b>
<b>10–11</b>	<b>Cunoaște-te pe tine însuși</b>	<b>26–27</b>	<b>Fiecare stare are un mesaj</b>
<b>12–13</b>	<b>Legarea unei prietenii</b>	<b>28–29</b>	<b>Stai cu emoțiile tale</b>
<b>14–15</b>	<b>În pielea altcuiva</b>	<b>30–31</b>	<b>Lasă-te inspirat</b>
<b>16–17</b>	<b>Gândește - Simte - Acționează</b>	<b>32</b>	<b>Un pas mai departe</b>
<b>18–19</b>	<b>Care este povestea?</b>		

# În echipa ta

Toată lumea are nevoie de o echipă. Trebuie să ai în jurul tău oameni care te iubesc, cărora le pasă de tine și la care poți apela pentru a primi ajutor. Însă la fel de mult ai nevoie de persoane care să te facă să râzi, cu care să te poți distra și care să te asculte. Pentru a supraviețui, strămoșii tăi au fost constrânși să facă parte dintr-un trib, iar creierul uman este și acum cablat pentru acest tip de conexiune – nu poți funcționa fără ea.

Echipa ta ar putea fi alcătuită din prieteni, familie, vecini sau dintr-un amestec al acestora. Ar putea să includă, de asemenea, oameni de la școală, de la activitățile tale extrașcolare sau din comunitate. Echipa ta ar trebui să fie formată din persoane care te iubesc și te susțin, îți vor tot binele din lume, te fac să ai o părere bună despre tine și își dau seama că ești cu adevărat un om minunat.



Neuronii-oglinadă ne ajută să simțim conexiunea cu ceilalți. Sunt celule nervoase care se activează atunci când privești o persoană care face ceva. Când vezi pe cineva zâmbind, chiar dacă nu o faci și tu, neuronii din creier pe care îi folosești când zâmbești se vor aprinde ca un foc.



**„Ființele umane sunt concepute pentru conexiune, care este adânc înrădăcinată în țesuturile ființei noastre... Din acest motiv, suntem cei mai sănătoși și fericiți când ne simțim conectați cu un grup de oameni...”**

**- Paul Hokemeyer**

# ECHIPA

Scrie-ți  
numele aici.



Scrie pe  
„tricourile echipei”  
numele membrilor  
acesteia. Asigură-te  
că incluzi persoane  
din viața reală.  
Poate fi vorba și  
despre o personalitate  
publică pe care  
o admiri sau despre  
cineva care  
promovează  
un mesaj pozitiv.



Decorează tricourile  
cu lucruri care ai vrea  
să transmită faptul  
că aceasta este echipa ta.



Amintește-ți că și tu faci parte din echipa  
oamenilor care sunt membri în formația ta.  
Așa cum ei te susțin pe tine, și tu trebuie  
să procedezi la fel cu ei.

# Un prieten bun

Privește la oamenii din echipa ta. Pun pariu că nu toți sunt acolo din aceleași motive. La fel ca în cazul prietenilor, unii oameni te fac să râzi, câte unii sunt niște buni ascultători, iar alții au interese sau pasiuni similare cu ale tale. Bineînțeles că există și persoane care întrunesc toate aceste caracteristici.

Gândește-te la diversele calități pe care le prețuiești la prietenii tăi și pe care crezi că și ei le apreciază la tine. Se poate foarte bine ca aceștia să te considere valoros pentru alte trăsături pe care le ai. Aceste lucruri sunt importante, căci ele sunt cele care te fac un prieten bun.



**Amuzant**

**Curios**

**De nădejde**

**Amabil**

**Hotărât**

*„Prietenii sunt familia pe care ți-o alegi singur.”*

**– Autor necunoscut**

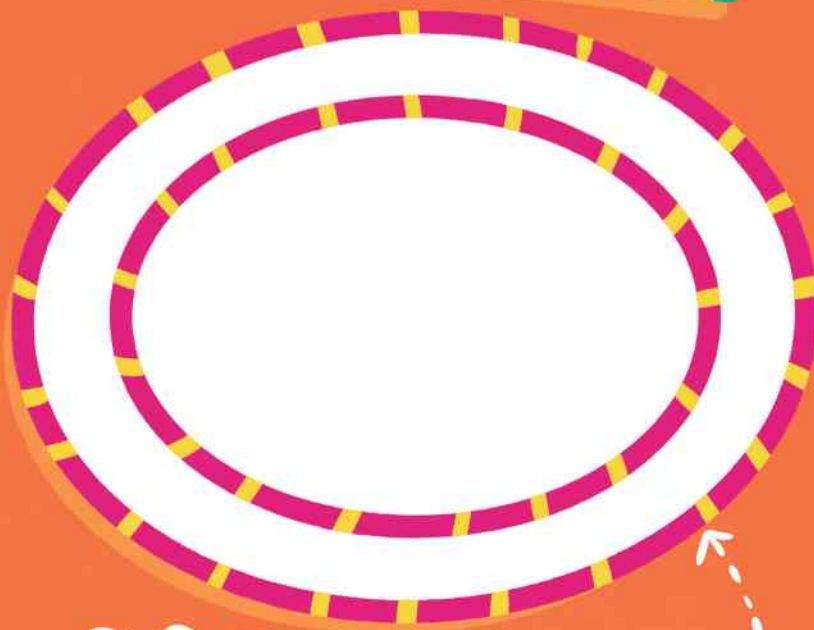
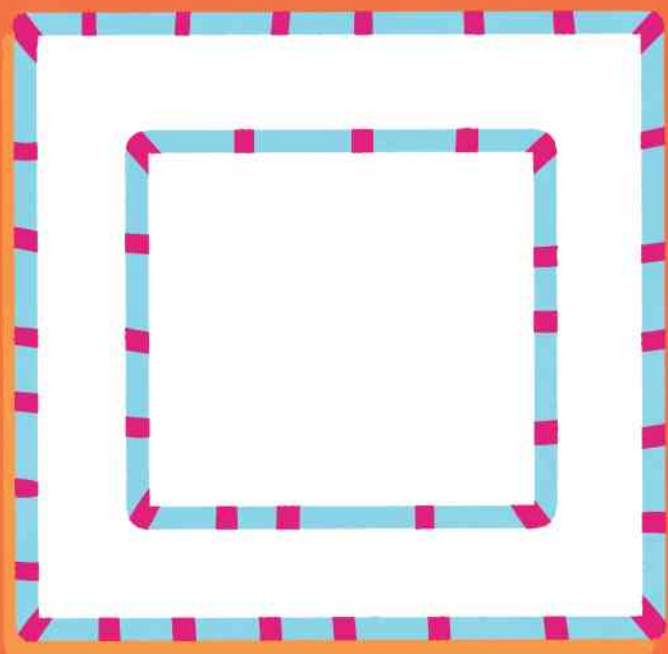
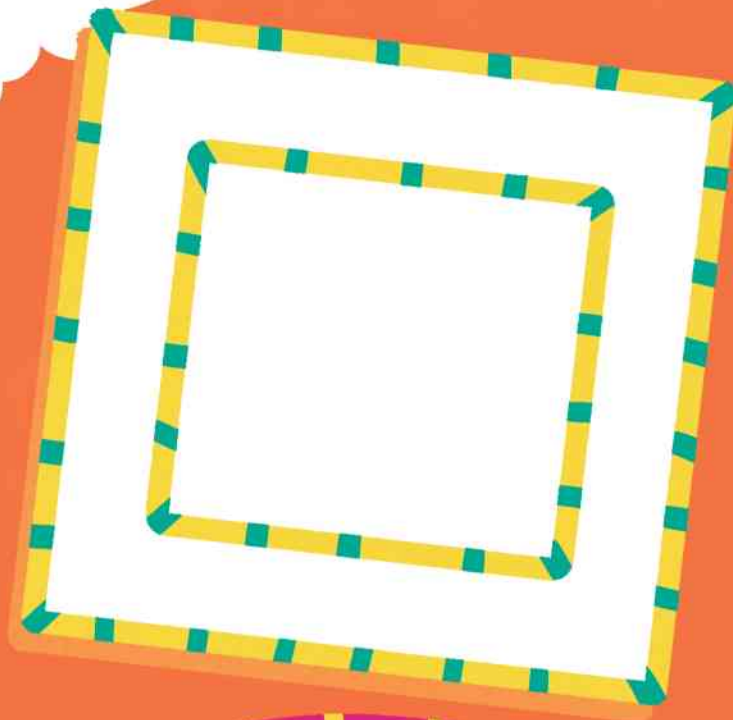
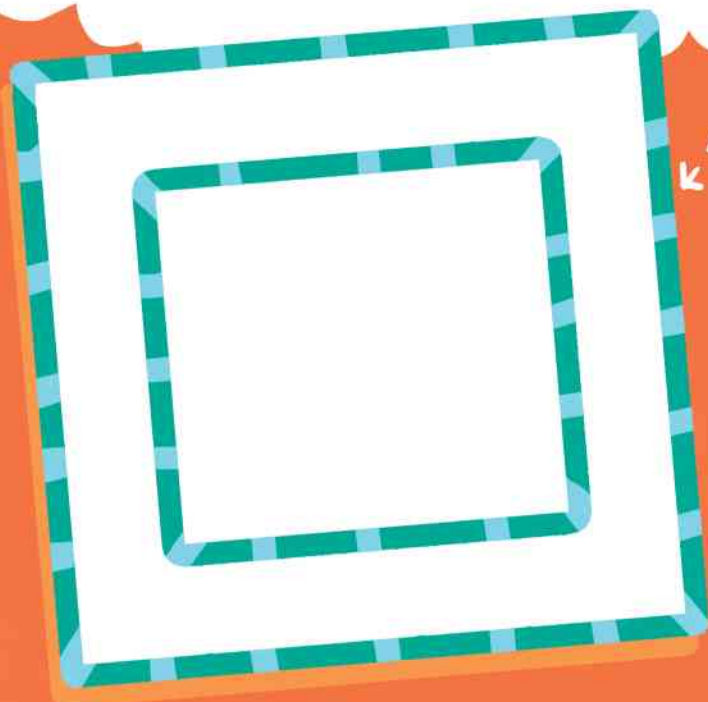


Animalele leagă prietenii pe viață cu alte specii de vietăți. Acest lucru a fost observat la cimpanzei, cai, elefanți, lilieci și delfini. Animalele care aveau parte de astfel de prietenii se bucurau și de o stare de sănătate mai bună.

Alege trei persoane și desenează câte una în fiecare pătrat.  
Gândește-te la motivele pentru care ești prieten cu fiecare dintre ele.  
De ce sunt importante pentru tine? Ce le face să fie niște prieteni buni?  
De ce le prețuiești prietenia? Scrie răspunsurile în chenarul fiecărei imagini.



Nu trebuie să alegi  
doar copii - poți  
selecta și un adult.



Desenează-te pe tine în acest cadru și notează în chenar  
toate calitățile care te fac să fii un bun prieten pentru ceilalți.  
Dacă nu ești sigur, atunci îi poți întreba pe amicii tăi.