

Cum ținem Furia adormită

Cum ții Furia cât mai liniștită?

Ai văzut vreodată un cățeluș flămând? E tare agitat, caută mâncare peste tot, e nervos, nu are răbdare, aleargă și sare de colo colo.

Dar o pisicuță care n-a dormit destul ai văzut? E tare, tare supărațioasă.

Așa cum ești și tu când ți-e foame sau ești obosit.

Ei, Furia ta e la fel. Dacă vrei ca Furia ta să stea cât mai liniștită la tine-n

piept, e bine să te asiguri că are acolo un cuib bun, confortabil. Cum faci asta?

E foarte, foarte simplu! Ai grijă de tine!



Dacă tu dormi bine, mănânci sănătos, te joci des cu prietenii, faci mișcare în aer liber, pieptul tău va fi un culcuș extraordinar de bun pentru Furie, care va dormi liniștită acolo zi după zi.

Pe pagina alăturată vei găsi o listă de lucruri pe care le poți face ca să fii tu bine.

Pentru mai multe idei, ce-ar fi să-i întrebi pe mami și pe tati, pe fratele sau pe sora ta, pe colegii de la grădiniță sau de la școală ce fac ei ca să fie bine? Am pregătit un desen unde poți completa cu idei de stare de bine culese de la alții.



Ca să mă simt bine, am nevoie:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Să dorm în camera mea liniștită. | <input type="checkbox"/> Să ascult muzică și să dansez. |
| <input type="checkbox"/> Să mănânc lucrurile mele preferate. | <input type="checkbox"/> Să mă uit la desene animate. |
| <input type="checkbox"/> Să mă joc cu LEGO în fiecare zi. | <input type="checkbox"/> Să mă joc jocuri cu mami și tati. |
| <input type="checkbox"/> Să alerg în parc. | <input type="checkbox"/> Să mă bălăcesc. |
| <input type="checkbox"/> Să mă dau cu bicicleta. | <input type="checkbox"/> Să mă joc cu pământ, cu pietre sau crenguțe. |
| <input type="checkbox"/> Să mă joc cu nisip kinetic. | |
| <input type="checkbox"/> Să mă duc cu mami sau cu tati la plimbare. | |

Ca să fii bine și Furia să fie liniștită, e bine să faci cât mai multe lucruri care-ți plac în fiecare zi!

Întreabă-i pe sora sau fratele tău, pe colegii și prietenii tăi: „Tu ce faci ca să te relaxezi?”
Apoi notează mai jos ce idei ți dau ei.



Cum gestionăm Furia trezită

Liniștește Furia dansând!

Nu știi dacă știi asta, dar Dominic este un mare dansator! Daaa, e foarte priceput, dansează chiar și fără muzică!

Uneori, când simte că Furia s-a trezit și dă să crească, Dominic începe să danseze!

Mai întâi, sare în picioare! Furia crește mai repede când stai pe loc, încordat!

Apoi, se scutură bine, ca și cum ar fi plin de praf și trebuie să scape de el. Fă și tu ce face el!

Începe cu capul, pe care-l învârți de la stânga la dreapta ușurel, nu prea tare, să nu amețești!

Apoi scuturi brațele, pe rând, să curgă din ele toată tensiunea.

E rândul picioarelor să fie scuturate ca și cum ai avea pe ele zece maimuțe care se țin bine de cracii pantalonilor tăi!

Apoi tot corpul, ca și cum îți dansează prin corp multe veverițe! Scutură bine!

Apoi poți da din mâini, din fund, din cap și din picioare în ce ritm vrei tu. Poți să pui muzică sau poți să cânti tu ceva!

Mai jos găsești lista cu melodii preferate ale lui Dominic pentru a scutura corpul ca să scape de Furie!

Nu uita să respiri adânc cât te scuturi!

Ia să vezi cum, după trei minute de scuturat, Furia a adormit la loc!



Melodii pentru dansat când te simți furios

Muzică de scuturat Furia



Plec pe Marte
Bebel

Bună dimineața
Zoltib și Zoltib

Așa, și?
Vank

Beautiful Things
Ben&Ben Boom

Happy
Pierrot & Mimi

AS IT WAS
Harry Styles

Shake it off
Taylor Swift

Dancing on my own
Robb

Dacă vrei să le ascuți direct pe Spotify, scanează acest cod QR!



Jocul cu plușurile care calmează Furia

Când Furia începe să crească, o cale de a o liniști este jocul cu plușurile.

Îți explică Dominic, care s-a enervat că mami nu-l mai lasă la televizor, spune că timpul s-a terminat. Iar Dominic ar fi vrut să se mai uite, normal!


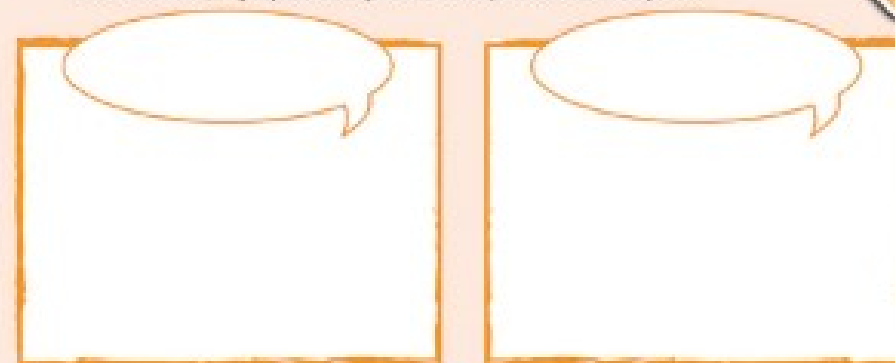


Simte cum Furia crește și curând va striga și-i va spune lucruri urâte lui mami, sau va trânti ușa de la camera lui.

Ca să nu ajungă să facă lucrurile astea, Dominic ia repede două plușuri: un câțel, care va juca rolul lui Dominic, și o pasăre flamingo mai mare, care va juca rolul lui mami. Apoi începe să se joace cu ele ca și cum el ar fi povestitorul, iar plușurile sunt actorii. Îi ajută și mami. Desigur că au voci foarte diferite personajele care joacă în această piesă de teatru. Câțelul stă liniștit la televizor (așa se preface Dominic, care ține câțelul). Pasărea flamingo (pe care o manevrează mami) vine și-i închide televizorul:

- Gata, timpul s-a terminat, îi spune pasărea flamingo câțelului, cu o voce foarte serioasă.
 - Dar voiam să văd episodul până la capăt, mehehehe, plânge câțelul.
 - Te mai poți uita mâine, răspunde pasărea flamingo.
 - Până mâine uit, mehehehe, plânge și mai tare câțelul.
 - Asta e, timpul s-a terminat, mai zice pasărea flamingo foarte serioasă și pleacă mai departe.
- Dar, ce să vezi, se împiedică și cade cu gâtul ei lung cu tot. Câțelul nu mai plânge. Pasărea flamingo vrea să se ridice, dar îi e greu, pentru că acum i s-a înnoadat gâtul. Câțelul (și Dominic) râde.
- Nu mai râde, strigă pasărea flamingo, cu vocea sugrumată.
- Dominic nu mai poate de râs. Când râzi, nu mai ești deloc furios.

Desenează mai jos plușurile tale preferate. Ce și-ar zice dacă ar putea?



Felicitări, te-ai împrietenit cu Furia ta!

Ce am învățat despre Furie alături de Dominic?

Bifează în cerculeț toate activitățile pe care le-ai făcut în calet.

Am înțeles că Furia vrea doar să ne apere. Fără ea, am accepta toate lucrurile pe care le vor alții și care nu ne plac, iar asta nu e bine.



Am făcut covrigi.

Am făcut o listă cu lucruri care mi fac plăcere și care țin Furia adormită.

Am desenat Furia mică și adormită. Am desenat Furia trează și supărată.

Am observat unde simt Furia în corp când se trezește.



Am făcut o listă cu lucruri care mă enervează des.



Am colorat o mandală.

Am rezolvat labirintul Furiei.



Am observat mai multe emoții.

Am exercitat respirația profundă.

M-am jucat cu plușuri ca să fac Furia să rădă și să adoarmă la loc.

Am dansat, ca să liniștesc Furia.

M-am gândit la gândurile mele și la cum ele cresc Furia, apoi mi-am imaginat gânduri bune.

Am strigat în pădure, să-i dau voce Furiei mele.

I-am desenat un cadou Furiei mele.



Acum înțeleg mult despre Furie și de ce e importantă! Aici e semnătura ta! Poate fi și o amprentă cu vocea!

Cum ai putea să îi mulțumești Furiei tale că merita sare în apărarea ta? Desenează-i un cadou!

