

FURIE



BY [CHILDBOOK.AI](https://childbook.ai)

Mara se trezește nervoasă. Fratele ei a luat jucăria ei preferată fără să întrebe. "Vreau înapoi!", strigă ea. Mama vine și o întreabă blând: "De ce ești supărată, Mara?" Mara simte că inima ei bate tare. Obrajii îi sunt roșii. "Sunt furioasă!", spune ea. Mama zâmbește și o îmbrățișează. "Hai să vorbim despre asta", îi spune mama cu drag.



Mama se așază lângă Mara. "Furia este o emoție normală", explică mama. "Toată lumea se supără uneori." Mara ascultă cu atenție. "Dar ce fac când sunt furioasă?", întreabă ea. Mama îi arată cum să respire adânc. "Inspiră, expiră", spune mama încet. Mara încearcă și se simte puțin mai bine. "Funcționează!", zâmbește Mara surprinsă de rezultat.



Mama îi povestește despre un volcanel mic. "Când suntem furioși, suntem ca un vulcan", spune mama. "Lava este furia noastră înăuntru." Mara își imaginează un vulcan roșu. "Dacă ținem furia înăuntru, erupem!", continuă mama. "Trebuie să o lăsăm să iasă încet." Mara înțelege lecția. "Cum o las să iasă?", întreabă ea curioasă și atentă.



Mama îi învață pe Mara un truc special. "Respiră adânc de cinci ori", îi spune. Mara inspiră pe nas și expiră pe gură. "Unu, doi, trei, patru, cinci", numără împreună. Furia lui Mara devine mai mică. "Mă simt mai calmă!", exclamă ea fericită. "Respirația este magică", zâmbește mama mândră. Mara vrea să încerce din nou.



"Acum, hai să vorbim cu fratele tău", sugerează mama. Merge cu Mara la fratele ei, Radu. "Radu, m-am simțit furioasă când ai luat jucăria", spune Mara calm. Radu o privește surprins. "Îmi pare rău, nu știam", răspunde el sincer. "Poți să întrebi prima dată?", cere Mara politicos. "Da, promit!", zice Radu și îi dă jucăria înapoi cu zâmbet.



A doua zi, la școală, un coleg o împinge pe Mara. Ea simte că furia vine din nou rapid. Dar își amintește de respirația magică. Inspiră adânc de cinci ori încet. "De ce m-ai împins?", întreabă ea calm. "A fost din greșeală, scuze!", spune colegul. Mara zâmbește și îl iartă repede. Învățătoarea o laudă pentru răbdarea ei arătată.



Acasă, Mara desenează când este furioasă. Face linii mari pe hârtie cu roșu. "Asta este furia mea", gândește ea în timp ce desenează. Apoi desenează flori albastre peste liniile roșii. "Și asta este calmul meu", zâmbește ea mulțumită. Mama vede desenul și o îmbrățișează strâns. "Ești foarte înțeleaptă, Mara!", îi spune mama cu dragoste și mândrie.



La școală, prietena ei Ana plânge. "Sunt atât de furioasă!", șoptește Ana trist. Mara se așază lângă ea să o consoleze. "Vrei să încerci respirația magică?", întreabă Mara blând. Ana acceptă și respiră adânc împreună cu Mara. "Funcționează!", zâmbește Ana surprinsă plăcut. "Mulțumesc, Mara!", spune ea recunoscătoare. Mara este fericită că poate ajuta și pe alții.



Uneori, Mara are zile foarte grele la școală. Tot merge prost și se simte frustrată tare. Jocurile nu îi ies bine deloc astăzi. "Vreau să strig!", gândește ea nervoasă acum. Dar aleargă în curte și numără până la zece. "Unu, doi, trei...", respiră adânc mereu. Când ajunge la zece, este mai calmă. "Am reușit!", se bucură ea mândră de sine.



Mama și Mara discută seara pe canapea. "Furia nu este rea", îi reamintește mama. "Este cum o folosim care contează mult." Mara înțelege acum mai bine tot. "Pot să fiu furioasă fără să rănesc?", întreabă. "Exact!", confirmă mama zâmbind larg. "Vorbește, respiră, desenează sau aleargă!" Mara se simte puternică și capabilă acum.



Radu este furios pentru că puzzle-ul nu merge. Aruncă o piesă pe jos supărat rău. "Oprește-te!", strigă Mara rapid spre el. "Respiră cu mine", îi sugerează ea calm. Radu respiră adânc de cinci ori încet. "Mă simt mai bine", recunoaște el. Mara îl ajută cu puzzle-ul cu răbdare. "Echipă bună!", râd amândoi fericiți împreună acum.



Mara este mândră de progresul ei acum. Știe să-și gestioneze furia foarte bine. Respiră, vorbește și desenează când este nevoie. "Sunt curajoasă!", se gândește ea fericită mereu. Mama o îmbrățișează strâns cu dragoste mult. "Ai învățat o lecție importantă pentru viață", spune. Mara zâmbește și se simte puternică și liniștită. Furia nu mai este o problemă mare acum.



Spark Your Child's Imagination

and create a personalized book in which you are the main character



BECOME A BOOK
HERO



CHILDBOOK.AI