Gina Stăvărache, Ioana Georgiana Popescu,
Iuliana- Adriana Desculțu, Eugenia Marinela Bucur,
Roxana Pelea, Liliana Stîngă

SCOALA GIMNAZIALĂ ROȘIORII DE VEDE TELEORMAN
ZAHARIA STANCU

Acreditare Erasmus+
Domeniul „Educația Școlară"

eTwinning

Povești terapeutice pentru copii

-ediție bilingvă-



2024

Gina Stăvărache,
Ioana Georgiana Popescu,
Iuliana - Adriana Desculțu,
Eugenia Marinela Bucur,
Roxana Pelea,
Liliana Stîngă

Povești terapeutice pentru copii

-ediție bilingvă-

Roșiori de Vede
2024

Povești terapeutice pentru copii

-ediție bilingvă-

Volumul ,,Povești terapeutice pentru copii,,- ediție bilingvă reprezintă un suport educațional realizat în cadrul Programului Erasmus+, Proiect de acreditare- Educație școlară, anul II de implementare, dar și al Proiectului eTwinning
,,Hold my hands, tell me about yourself,,

Cod de acreditare SCH Erasmus+:2021-1-RO01-KA120-SCH-000046531
Numărul cererii de finanțare: 2023-1-RO01-KA121-SCH-000116510

ISBN 978-973-0-40576-7

Cuprins

1. Povestea micuței zebre de Gina Stăvărache
2. The story of the little zebra by Gina Stăvărache
3. Povestea Micului Iepuraș de Ioana Georgiana Popescu
4. The story of the Little Rabbit by Ioana Georgiana Popescu
5. Matei și prietenii lui de Adriana-Iuliana Descultu
6. Matei and his friends by Adriana-Iuliana Descultu
7. Provocarea noii școli de Eugenia Marinela Bucur
8. The new school challenge by Eugenia Marinela Bucur
9. Povestea iepurașului de Roxana Pelea
10. The story of the bunny by Roxana Pelea
11. O zi la fotbal de Liliana Stîngă
12. A Day of Football by Liliana Stîngă
13. Fișă de lectura
14. Fișe de lucru
15. Fișe pentru colorat



Povestea micuței zebre

-creșterea încrederii în sine-

Gina Stăvărache

Jack este un băiat din clasa a IV-a. Este mereu trist și nemulțumit de aspectul lui: este scund și plinuț. Văzându-și aspectul ca pe un defect, se îndepărtase de prietenii săi și petrecuse mult timp singur la computer. Într-o zi, într-unul din jocurile sale, a trebuit să ajute o mică zebră. Ea a vrut să fie mai colorată. Jack a dus-o la un pictor care a pictat-o în roz. Această culoare a făcut-o întotdeauna foarte fericită. Când s-a întors acasă, micuța zebră și-a întâlnit sora, care fusese rănită grav la picior. În loc să o ajute, a continuat să râdă și să fie foarte fericită. Pe timpul nopții, ea a înțeles că el nu s-a purtat frumos cu sora ei și ar fi trebuit să o susțină. Ea a decis să-i ceară ajutor lui Jack pentru a o duce înapoi la pictor pentru a schimba culoarea. De data aceasta, pictorul a făcut-o albastră. Această culoare a făcut-o foarte tristă pe mica zebră. Când s-a întors acasă, s-a întâlnit cu tatăl ei care era foarte fericit pentru că acesta cucerise primul loc la un concurs de alergare. Micuța zebră a rămas tristă și nepăsătoare și nu s-a putut bucura de succesul tatălui ei. Când Jack a observat ce s-a întâmplat, s-a hotărât să meargă din nou la pictor pentru a-i restabili culoarea pe care o avea înainte. Culoarea a dispărut, iar micuța zebră a redevenit ea însăși. Acum, ea ar putea fi fericită sau tristă așa cum și-a dorit. „Cel mai bine este să fii mulțumit așa cum ești", i-a spus pictorul. De asemenea, Jack a înțeles că nu este important felul în care arăți, important este să fii fericit cu tine însuți. Acest joc digital a rămas printre jocurile lui preferate pentru că l-a ajutat să fie optimist și fericit aproape tot timpul.



The story of the little zebra

-increasing self-confidence-

Gina Stăvărache

Jack is a boy in the 4th grade. He is always sad and dissatisfied with his appearance: he is short and plump. Seeing his appearance as a flaw, he had moved away from his friends and spent a lot of time alone at the computer. One day, in one of his games, he had to help a little zebra. She wanted to be more colorful.Jack took her to a painter who painted her pink. This color always made her very happy.

When she returned home, the little zebra met her sister, who had been seriously injured in the leg. Instead of helping her, she continued to laugh and be very happyDuring the night, she understood that he did not behave nicely with her sister and she should have supported her.

She decided to ask Jack for help to take her back to the painter to change the color. This time, the painter made her blue. This color made the little zebra very sad.

When she returned home, she met her father who was very happy because he had won the first place in a running competition. The little zebra remained sad and careless and could not enjoy her father´s success.

When Jack noticed what had happened, he decided to go to the painter again to restore the color she had before. The color disappeared, and the little zebra became herself again. Now, she could be happy or sad as she wished.

"It is best to be satisfied just the way you are", the painter told her.



Povestea Micului Iepuraș

-rezolvarea problemelor-

Ioana Georgiana Popescu

A fost odata ca niciodată, dacă nu ar fi nu s-ar povesti. Într-o pădure deasă, în care oamenii nu au ajuns niciodata trăia Micul Iepuraș. Alături de el, în pădure trăiesc multe animale care sunt diferite în foarte multe feluri, poate ca și copiii de la școală sau personajele din povești. Un personaj din pădure pe care toate animalele îl cunoșteau era Lupul cel Fioros. Celelalte animale din pădure nu îl plăceau pentru că era rău cu toată lumea. Îi plăcea să sperie celelalte animale când se jucau, și fugea după ele ca să le rănească sau ca să le mănânce. Toți credeau că în pădure nu există nici un animal suficient de mare sau de puternic care să îl poată opri pe Lupul cel Fioros.

Într-o zi Micul Iepuraș se plimba prin pădure uitându-și de treaba lui, când a a auzit lemnele uscate rupându-se sub greutatea unor picioare. Nu era greu de ghicit ale cui erau. Lupul cel Fioros venea către el. În același moment, Micul Iepuraș a simțit frică. Să fugă cum făcea întotdeauna? Era sătul de atâta fugă, întotdeauna să-i fie frică când era Lupul cel Fioros în preajmă. Dar era prea mic și prea slab ca să îl înfrunte. Din întâmplările povestite de locuitorii pădurii a înțeles că Lupul cel Fioros nu era foarte isteț. Micul Iepuraș era mai deștept și înțelept decât Lupul cel Fioros. El a observat pe jos un smoc de blană, s-a așezat și a așteptat cu răbdare, ascultând zgomotul făcut de picioarele lupului până când acesta a ajuns în apropiere.

Micul Iepuraș a spus cu voce tare "Mmmm, ce delicios a fost lupul pe care tocmai l-am mâncat. Încă mi-e foame. Aș vrea să mai găsesc unul să mănânc".



Lupul cel Fioros era obișnuit să i se facă pe plac. El le speria pe celelalte animale, călca peste ele fără să-i pese cât de tare le rănea. Nu era obișnuit să-i fie frică pentru că în pădure nu era nimeni mai mare sau mai rătăcios decât el. Totuși, gândul că ar putea fi mâncat l-a oprit din drum. Pentru prima dată el a simțit teamă.

Chiar putea un iepuraș să prindă și să mănânce un lup? Nu era pregătit să își asume acest risc așa că a dat înapoi încetișor în pădure, în final întorcându-se și dispărând între copaci cu un răsuflat de ușurare. "Am fost aproape" și-a spus. "Mă bucur că am scăpat de iepurașul cel răutăcios".

Sus, din copac Veverița privise ceea ce se întâmplase. Poate dacă i-ar fi spus Lupul cel Fioros cum îl păcălise Micul Iepuraș atunci acesta l-ar fi privit ca pe un prieten și ar fi avut grijă de el și de familia sa. Așa că Veverița s-a grăbit să coboare și când l-a ajuns pe Lupul cel Fioros i-a spus ceea ce văzuse. Iepurașul și-a învins teama și s-a gândit că el este mult mai deștept. Poate că Lupul cel Fioros are un corp mai puternic dar el avea o minte mai puternică. Cu această concluzie, Micul Iepuraș a început să se întrebe ce putea să facă.

Din nou s-a așezat cu spatele la Marele Urs Maro și la Veverită făcându-se că nu-i vede. A așteptat până când pașii s-au apropiat în așa fel încât Lupul cel Fioros să-l audă și, tocmai la momentul potrivit, Iepurașul a spus tare:

-Unde-o fi Veverița? Cred că a trecut o jumătate de oră de când am trimis-o să-mi aducă alt lup fioros!"

Prin curaj și isteține oricine poate să își înfrunte fricile și să își rezolve problemele.

PS: Această poveste este destinată atât copiilor care se poartă urât cu alți copii cât și celor cărora le este frică de colegii lor.

The story of the Little Rabbit

-problem solving-



Ioana Georgiana Popescu

It was once upon a time, if it wasn't, it wouldn't be told. In a dense forest, where people have never reached, lived the Little Rabbit. Along with him, in the forest live many animals that are different in many ways, perhaps like the children at school or the characters in the stories. A character in the forest that all the animals knew was the Fierce Wolf. The other animals in the forest didn't like him because he was mean to everyone. He liked to scare the other animals when they were playing, and he would run after them to hurt them or to eat them. They all believed that there was no animal in the forest big enough or strong enough to stop the Dire Wolf.

One day the Little Rabbit was walking through the forest minding his own business, when he heard the dry wood breaking under the weight of some feet. It wasn't hard to guess whose they were. The Fierce Wolf was coming towards him. At the same moment, the Little Rabbit felt fear. Run away like he always did? He was tired of running so much, always being afraid when the Dire Wolf was around. But he was too small and too weak to face him. From the stories told by the inhabitants of the forest, he understood that the Fierce Wolf was not very clever. The Little Rabbit was smarter and wiser than the Big Wolf. He noticed a tuft of fur on the ground, sat down and waited patiently, listening to the sound of the wolf's feet until it came close.

Little Rabbit said aloud "Mmmm, how delicious was the wolf I just ate. I'm still hungry. I wish I could find one more to eat."

The Fierce Wolf was used to being pleased. He scared the other animals, stomped on them without caring how much he hurt them. He was not used to being afraid because in the forest there was no one bigger or more lost than he. However, the thought that he might be eaten stopped him. For the first time he felt fear. Could a bunny really catch and eat a wolf? He wasn´t ready to take that risk so he backed slowly into the forest, finally turning and disappearing into the trees with a sigh of relief. "I was close" he said to himself. "I´m glad I got rid of the mean bunny."

Up, from the tree, the Squirrel watched what had happened. Maybe if the Big Wolf had told him how the Little Rabbit had tricked him, then the Little Rabbit would have seen him as a friend and taken care of him and his family. So the Squirrel hurried down and when he reached the Fierce Wolf he told him what he had seen. The bunny overcame his fear and thought that he was much smarter. The Dire Wolf may have a stronger body but he had a stronger mind. With this conclusion, the Little Bunny began to wonder what he could do.

Again he sat down with his back to the Big Brown Bear and the Squirrel pretending not to see them. He waited until the footsteps were close enough for the Dire Wolf to hear him, and just in time the Rabbit said loudly:

-Where will Squirrel be? I think it´s been half an hour since I sent her to fetch me another big wolf!"

With courage and ingenuity anyone can face their fears and solve their problems.

PS: This story is intended both for children who misbehave with other children and for those who are afraid of their peers.



Matei și prietenii lui

-integrare-

Iuliana-Adriana Desculțu

Într-o școală dintr-un loc pitoresc erau copii din diverse medii și culturi. În fiecare zi, ei se jucau împreună și învățau despre lume, dar într-o zi a apărut o problemă care a pus la încercare prietenia lor.

Pe la începutul anului școlar, a sosit un băiețel nou pe nume Matei. Era diferit de ceilalți copii din clasă deoarece avea nevoie de un scaun cu rotile pentru a se deplasa. La început, copiii erau curioși și voiau să-l cunoască pe Matei, dar pe măsură ce zilele treceau, unii dintre ei au început să-l excludă din jocurile lor.

Într-o zi, învățătoarea lor, doamna Maria, a observat că Matei stătea singur în curtea școlii, în timp ce ceilalți copii se jucau de-a prinselea. Ea a decis să ia măsuri pentru a rezolva această situație. A organizat o activitate specială pentru a le arăta copiilor importanța incluziunii și a respectului și le-a citit copiilor o poveste despre un grup de animale din pădure. În poveste, un mic arici pe nume Ari era mereu lăsat pe dinafară din cauza țepilor săi ascuțiți.



Animalele celelelte credeau era prea diferit pentru a se juca cu ele. Dar, într-o zi, când un incendiu a izbucnit în pădure, Ari a fost cel care i-a salvat pe toți, folosindu-și țepii pentru a rupe crengile și a crea o cale de scăpare. După ce au ascultat povestea, doamna învățătoare i-a întrebat pe copii ce au învățat din ea. O fetiță, pe nume Ana, a spus:

– Am învățat că toți suntem diferiți, dar asta nu înseamnă că nu putem fi prieteni.

Un alt copil, Mihai, a adăugat:

– Și că fiecare dintre noi are ceva special de oferit.

Doamna Maria a zâmbit și le-a explicat:

– Exact, copii. Incluziunea înseamnă să acceptăm și să apreciem diferențele dintre noi. Trebuie să fim prieteni cu toată lumea și să nu discriminăm pe nimeni doar pentru că este diferit.

În zilele următoare, copiii au început să-l includă pe Matei în jocurile lor. Au descoperit că era foarte bun la desen și le-a arătat cum să creeze benzi desenate fantastice. De asemenea, au inventat noi jocuri în care și Matei putea participa cu ușurință.

Pe măsură ce trecea timpul, prietenia dintre copii a devenit mai puternică și au învățat că incluziunea îi face pe toți mai fericiți. Ei au înțeles că adevărata putere vine din acceptarea și respectul reciproc, și că fiecare dintre ei, indiferent de diferențe, are un loc special în comunitatea lor.



Matei and his friends

-integration-

Iuliana-Adriana Desculțu

In a school in a picturesque place there were children from various backgrounds and cultures. Every day they played together and learned about the world, but one day a problem arose that put their friendship to the test.

Around the beginning of the school year, a new little boy named Matei arrived. He was different from the other children in the class because he needed a wheelchair to get around. At first, the kids were curious and wanted to meet Matei, but as the days went by, some of them started excluding him from their games.

One day, their teacher, Mrs. Maria, noticed that Matei was sitting alone in the school yard while the other children were playing catch. She decided to take action to resolve this situation.

He organized a special activity to show the children the importance of inclusion and respect and read the children a story about a group of animals in the forest. In the story, a little hedgehog named Ari was always left out because of his sharp spikes.



The other animals thought he was too different to play with. But one day when a fire broke out in the forest, it was Ari who saved them all, using his spikes to break the branches and create an escape route.

After listening to the story, the teacher asked the children what they learned from it. A little girl named Ana said:

- I've learned that we're all different, but that doesn't mean we can't be friends.

Another child, Mihai, added:

- And that each of us has something special to offer.

Mrs. Maria smiled and explained to them:

- Exactly, kids. Inclusion means accepting and appreciating our differences. We must be friends with everyone and not discriminate against anyone just because they are different.

In the following days, the children began to include Matei in their games. They discovered he was very good at drawing and showed them how to create fantastic comics. They also invented new games that Matei could easily participate in as well.

As time went on, the friendship between the children grew stronger and they learned that inclusion makes everyone happier. They understood that true power comes from mutual acceptance and respect, and that each of them, regardless of their differences, has a special place in their community.





Provocarea noii şcoli

-bullying-

Eugenia Marinela Bucur

Michael era un copil fericit. Avea 9 ani si locuia impreuna cu parintii intr-un orasel linistit. Ii placea sa se distreze cu prietenii, sa joace jocuri pe calculator, sa se plimbe cu bicicleta si sa se uite la fotbal la televizor. Era vesel si mergea la scoala cu drag, ii placeau profesorii si colegii .Totul era perfect pana intr- o zi, cand mama lui l- a anuntat ca tatal sau si-a gasit un nou job si ca se vor muta intr-un alt oras.

Tatal lui era entuziasmat si mama lui foarte fericita pentru reusita profesionala a sotului ei dar Michael s-a simtit foarte trist si debusolat gandindu-se ca va trebui sa-si faca noi prieteni , sa se mute intr-o casa noua si sa faca fata noilor provocari.

Parintii lui i-au explicat cat de important este jobul acela pentru tatal sau si l-au asigurat ca vor locui intr-o casa frumoasa, va invata intr-o scoala buna si cu siguranta isi va face noi prieteni, pentru ca este un copil cuminte, bine crescut si foarte inteligent.

Ziua cea mare a venit si Michael era in curtea scolii cu mama lui, se indreptau spre clasa in care il astepta doamna invatatoare. Copiii se uitau curiosi la el si isi dadeau coate.

Baietelul le zambea dar simtea ca il priveau cu indiferenta si comentau intre ei.

Doamna invatatoare l-a invitat sa ia loc intr-o banca si discuta cu mama lui Michael.

Unul dintre colegi a soptit „Hei, girafa , ce cauti in clasa noastra ? ”

Altul a adaugat ”Hei, aragaz cu patru ochiuri , unde te crezi ? ”

”Pun pariu ca vine de la tara” a comentat un altul.

Michael ar fi vrut sa se ridice si sa fuga din clasa dar a intalnit privirea duioasa a mamei si a invatatoarei . Si-a inabusit aceasta dorinta, gandindu-se ca ziua va trece repede si ca e doar o chestiune de timp pana isi va face noi prieteni.

La prima pauza o fetita s-a asezat langa el.

”Buna, eu sunt Ana ! Nu fii suparat, asa sunt ei, rautaciosi , joaca jocuri pe calculator si petrec mult timp pe internet. De aceea se comporta asa.

”Hei, ce faci mai, tocilarule ? a zis un coleg care a trecut in fuga.

”Hei, negrule, de unde esti ? a strigat un baiat inalt.

Ana si Michael au iesit in curtea scolii si au povestit despre prietenii lor, despre locurile din care veneau , despre hobiurile lor si despre desenele animate preferate.

Michael a inteles ca trebuie sa fie puternic, sa nu planga , sa le zambeasca pentru ca asa ii descurajeaza. A inteles si ca nu poate fi prieten cu toata lumea.

Prietenii adevarati sunt putini dar buni.

The new school challenge
-peer bullying-

Eugenia Marinela Bucur

Michael was a happy child. He was 9 years old and lived with his parents in a quiet town. He liked having fun with his friends, playing computer games, riding bikes and watching soccer on TV.

He was cheerful and loved going to school, he liked his teachers and classmates. Everything was perfect until one day, when his mother announced him that his father had found a new job and that they were moving to another town.

His father was enthusiastic and his mother very happy for her husband's professional success, but Michael felt very sad and destroyed thinking that he would have to make new friends, move to a new house and face new challenges .

His parents explained him how important that job is for his father and assured him that he will live in a beautiful house, study at a good school and will surely make new friends, because he is a good child, well-behaved and very intelligent.

The big day came and Michael was in the school yard with his mother, they were walking towards the class where the primary teacher was waiting for him. The children looked curiously at him and gave each other a nudge. The boy was smiling at them but he felt that they were looking at him with indifference and commenting among themselves.

The teacher invited him to take a seat at a desk and talked to Michael's mother.

One of the colleagues whispered "Hey, giraffe, what are you looking for in our class?" "

Another added "Hey four eyed stove, where do you think you are?" "

"I bet it comes from the countryside " commented another one.

Michael wanted to get up and run away from the classroom, but he met his mother's and his teacher's tender look . He suppressed this desire, thinking that the day will pass quickly and it's just a matter of time until he makes new friends.

At the first break, a girl sat next to him.

"Hello, I'm Ana! Don't be upset, that's how they are, naughty, they play games on the computer and spend a lot of time on the internet. That's why they behave like that.

"Hey, what are you doing, nerd ? said a classmate who was running away.

"Hey, nigger, where are you from? shouted a tall boy.

Ana and Michael went out in the school yard and talked about about their friends, about the places they came from, about their hobbies and about their favorite cartoons.

Michael understood that he had to be strong, not to cry, to smile at them because that's how he discourages them. He realized that not anyone can be his friend, that he can choose his own friends.

Povestea iepurașului

-încrederea în sine-



Roxana Pelea

Iepurașul are 8 ouă de gătit, dar nu are o tigaie în care să le prăjească. Stă, se gândește și își amintește că ursul are o tigaie.Fericit, se duce la bârlogul ursului să împrumute tigaia! Mergând... mergând, iepurașul se întreabă: Dacă ursul îmi cere 2 ouă în schimbul tigaii? Hm... asta e, îi dau 2 oua, am ramas cu 6 si gata, am 6! Merge și pe măsură ce merge se întreabă din nou:

-Din cate stiu ursul imi va lua pielea, in plus, e cam nepoliticos, cred ca imi va lasa doar 2 oua!O...Doamne, și eu, care am avut 8 ouă!Ar trebui să rămân doar cu 2 ouă? Situație delicată, dar asta este! Pana la urma, decat sa mor de foame, îi dau 6 si sunt mai mic, raman cu 2 oua!Aceste ouă îmi vor ține foamea la distanță astăzi!

În sfârșit, iepurașul a ajuns în fața bârlogului! S-a gândit din nou, era din ce în ce mai stresat, pentru că în tot acest timp s-a gândit să se împace și pe urs și pe el însuși și a tras niște concluzii clare. Dar nu și-a pus o singură întrebare:

Dacă ursul îmi cere toate ouăle?Ceea ce fac? Hmm... Ar fi foarte delicat!!!

Hotărăște și bate la ușa ursului, care iese cu un zâmbet larg și spune:

-Spune-mi iepurasule, care e problema ta? Cu ce vă pot ajuta?

Iepurașul spune :

- Ursulețule, știi ceva: NU AM NEVOIE DE TIGAIA TA!

Apoi se întoarce cu spatele și pleacă!

The story of the bunny

-self-confidence-

Roxana Pelea

The bunny has 8 eggs to cook, but he doesn't have a pan to fry them in. He sits, thinks, and remembers that the bear has a frying pan. Happy, he goes to the bear's den to borrow the frying pan!

Walking... walking, the bunny wondered:

What if the bear asks me for 2 eggs in exchange for the pan? Hm... that's it, I give him 2 eggs, I'm left with 6 and that's it, I've got 6!

He goes as he goes, and asks himself again:

- As far as I know the bear, it will take the skin from me, besides, it's a bit rude, I think it will only leave me 2 eggs! Oh... God, I too, who had 8 eggs! Should I just stick with 2 eggs?

Delicate situation, but that's it! In the end, rather than starve, I give him 6 and I'm smaller, I'm left with 2 eggs! These eggs will keep my hunger at bay today!

Finally, the bunny arrived in front of the den! He thought again, he was more and more stressed, because all this time he thought about reconciling both the bear and himself and drew some clear conclusions. But he had not asked himself a single question:

- What if the bear asks for all my eggs? What I do? Hmm... That would be very delicate!!! He decides and knocks on the bear's door, who comes out with a big smile and says:

- Tell me bunny, what's your problem? How can I help you?

Bunny: - Little bear, you know something: I DON'T NEED YOUR PAN!

Then he turns his back and leaves!

O zi de fotbal

-rezolvarea conflictelor-

Liliana Stîngă

Era o zi călduroasă de vară. Soarele strălucea cu putere, cerul albastru era limpede precum apa lacului în care se oglindea, iar păsările cântau triluri vesele în înaltul văzduhului. Andrei alături de prietenii lui, voiau să profite de o asemenea zi călduroasă așa că au pornit spre terenul de fotbal aflat la marginea orașului. Andrei, era un elev descurcăreț și dornic să-și demonstreze abilitățile în orice domeniu. În ciuda inteligenței sale sclipitoare și a caracterului său prietenos, se confrunta adesea cu provocări în gestionarea furiei sale în situații tensionate. Atmosfera era plină de entuziasm și competitivitate, iar fiecare jucător își dorea să-și demonstreze abilitățile. În timpul jocului, presiunea a crescut odată cu dorința fiecăruia de a marca și de a contribui la succesul echipei. Intr-un moment tensionat al meciului, Andrei a comis o greșeală și a pierdut controlul mingii, ceea ce a dus la ratarea punctului câștigător. Greșeala sa însă,a dus la un conflict între el și un alt coleg de echipă.

-Andrei, puteai și tu să pasezi măcar! a exclamat Alex, colegul său, cu tonul ridicat. Într-un meci comunicăm, de asta e joc de echipă!

Frustrarea și furia au început să-l cuprindă pe Andrei în acel moment. A simțit nevoia a-și exprima nemulțumirea și dezamăgirea față de sine, față de situație, dar în același timp și față de modul în care Alex l-a deranjat.

-Îmi pare rău, Alex, am ratat o pasă importantă, a răspuns Andrei, simțindu-și furia crescând. Parcă doar eu am greșit în jocul acesta.

Dacă erai mai bun, de ce nu ai luat tu mingea !?

După ce și-a spus părerea, băiatul a regretat, își amintea de sfaturile primite de la părinți și de la profesori despre importanța controlului emoțiilor. Știa că modul în care reacționează în astfel de momente poate avea un impact semnificativ asupra echipei și a atmosferei jocului.

A realizat că modul în care a reacționat nu a fost cel mai potrivit, dar era prea târziu. Reacționând impulsiv, nu a făcut decât să agraveze situația și să își rănească colegul și prietenul. Cu respirația profundă și inima bătând tare în piept, Andrei și-a adunat curajul și a luat o decizie conștientă de a-și controla furia deoarece impulsivitatea și reacțiile necontrolate nu au făcut decât să îi afecteze pe toți cei implicați. Andrei a luat o pauză scurtă pentru a-și recăpăta echilibrul și pentru a-și clarifica gândurile. În timp ce se retrăgea într-un colț al terenului, a reflectat asupra greșelii sale și asupra modului în care ar putea să-și corecteze comportamentul pentru a-și ajuta echipa, asumându-și astfel și responsabilitatea pentru acțiunile sale. Revenind în teren cu o atitudine pozitivă și hotărâtă, Andrei i-a cerut scuze colegului său pentru greșeala făcută și i-a transmis că este alături de el în continuare. În loc să se concentreze pe ceea ce nu a funcționat, s-a concentrat pe modul în care ar putea să contribuie la efortul colectiv și să își ajute echipa să revină în joc. Și-a încurajat colegii să nu-și piardă speranța și să continue să lupte pentru victorie. A fost un lider prin exemplu, cu un spirit de echipă puternic și o abordare pozitivă a situației. A înțeles că importanța controlul furiei nu înseamnă să negi sau să reprimi emoțiile tale, ci să le gestionezi într-un mod sănătos și constructiv. Pe măsură ce jocul a continuat, Andrei și echipa sa au reușit să recupereze și să câștige meciul. Succesul lor a fost un rezultat al efortului colectiv și al atitudinii pozitive pe care Andrei a adus-o în joc. A primit felicitări de la colegi și de la antrenor pentru maturitatea și calmul demonstrat în fața provocării.

În final, Andrei a devenit un exemplu de maturitate emoțională și de spirit de echipă pentru toți cei din jurul său. Prin controlul său asupra furiei, a contribuit la crearea unei atmosfere mai pașnice și mai constructive în școală și a demonstrat că fiecare poate face diferența prin modul în care își gestionează emoțiile în situații dificile.

A Day of Football

-problem solving-

Liliana Stîngă

It was a hot summer day. The sun was shining brightly, the sky was as clear as the water of the reflecting lake, and the birds were singing cheerful tunes high up in the sky. Andrei and his friends wanted to make the most of such a hot day, so they headed to the football field on the edge of the city. Andrei was a resourceful student eager to demonstrate his abilities in any field. Despite his brilliant intelligence and friendly personality, he often struggled to manage his anger in tense situations. The atmosphere was full of enthusiasm and competitiveness, and each player wanted to showcase their skills. During the game, the pressure increased as everyone wanted to score and contribute to the team's success. In a tense moment of the match, Andrei made a mistake and lost control of the ball, leading to a missed opportunity. His mistake, however, led to a conflict between him and another teammate.

- Andrei, you could have at least passed the ball! exclaimed Alex, his teammate, in a raised voice. "In a game, we communicate, that's what teamwork is all about!

Frustration and anger began to engulf Andrei at that moment. He felt the need to express his dissatisfaction and disappointment with himself, the situation, and also with the way Alex had upset him.

- I'm sorry, Alex, I missed an important pass, Andrei replied, feeling his anger rising. It seems like I'm the only one who made a mistake in this game.

-If you were better, why didn't you take the ball !?

After expressing his opinion, the boy regretted it. He remembered the advice he had received from his parents and teachers about the importance of controlling his emotions. He knew that his reactions in such moments could have a significant impact on the team and the game's atmosphere. He realized that his reaction was not the most appropriate, but it was too late. By reacting impulsively, he only aggravated the situation and hurt his teammate and friend. With deep breaths and a pounding heart, Andrei gathered the courage to make a conscious decision to control his anger because impulsivity and uncontrolled reactions only affected everyone involved. Andrei took a short break to regain his composure and clear his thoughts. As he withdrew to a corner of the field, he reflected on his mistake and how he could correct his behavior to help his team, thus taking responsibility for his actions. Returning to the field with a positive and determined attitude, Andrei apologized to his teammate for the mistake and assured him that he was still there for him. Instead of focusing on what didn't work, he focused on how he could contribute to the collective effort and help his team get back in the game. He encouraged his teammates not to lose hope and to continue fighting for victory. He led by example, with a strong team spirit and a positive approach to the situation. He understood that controlling his anger didn't mean denying or suppressing his emotions, but managing them in a healthy and constructive way. As the game continued, Andrei and his team managed to recover and win the match. Their success was a result of collective effort and the positive attitude Andrei brought to the game. He received congratulations from his teammates and coach for the maturity and composure he showed in the face of the challenge.

In the end, Andrei became an example of emotional maturity and teamwork for those around him. Through his control of his anger, he contributed to creating a more peaceful and constructive atmosphere at school and demonstrated that everyone ca make a difference by managing their emotions in difficult situations.

Fișă de lectură

Titlul poveștii_____

Autor_____

Personaje_____

Prezintă conținutul poveștii care ți-a plăcut cel mai mult!

Iată câteva desene realizate de copiii de vârsta ta,
care prezintă situații de bullying!



Iată câteva desene realizate de copiii de vârsta ta, care prezintă situații de bullying!



Tu ai fost victima bullyingului?
Ilustrează printr-un desen sugestiv această situație!

Descrie/ Ilustrează secvența preferată dintr-o poveste lecturată !

Colorează desenele următoare, cu personaje din poveștile prezentate!



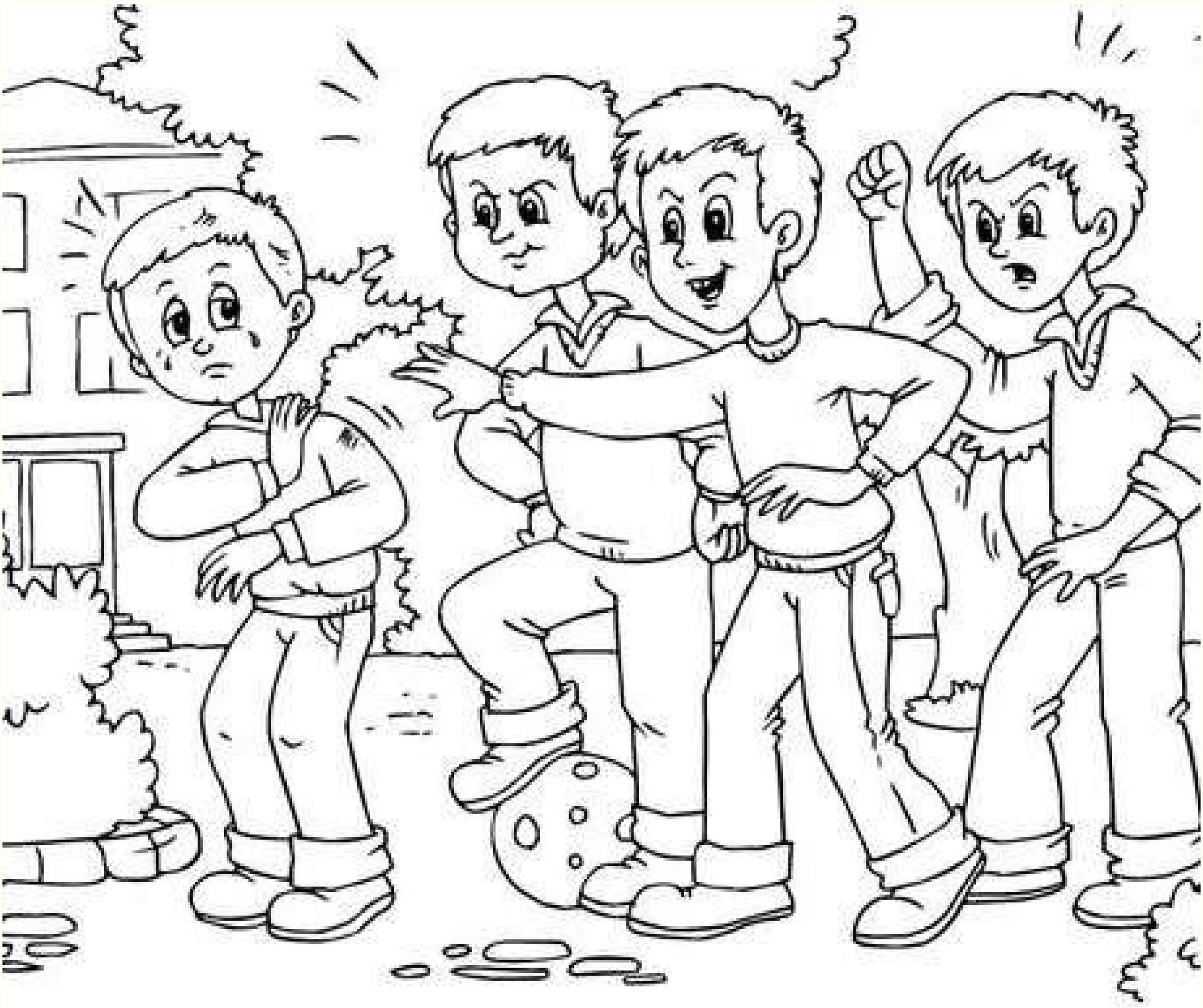
Colorează desenele următoare, cu personaje din poveștile prezentate!



Colorează desenele următoare, cu personaje din poveștile prezentate!



Colorează desenele următoare, cu personaje din poveștile prezentate!



Colorează desenele următoare, cu personaje din poveștile prezentate!



Colorează desenele următoare, cu personaje din poveștile prezentate!













ISBN 978-973-0-40576-7

Co-funded by
the European Union