

## Bufnița și emoțiile ei

Este o carte de povești dedicată copiilor cu vârste cuprinse între **3-7 ani**, exclusiv pentru părinți.

Cărțile vor fi în număr de 12 volume, împărțite în două serii a câte 6 povești principale bazate pe emoțiile de bază și 6 povești secundare bazate pe sentimentele pe care le resimțim zilnic și uneori poate greu de identificat pentru cei mici.

În timpul aparițiilor, veți avea parte de diferite povești, fiecare axată pe o tematică emoțională distinctă. La sfârșitul acestora, veți găsi 5 fișe de aplicat, pe care le puteți utiliza împreună cu copilul dumneavoastră pentru a conștientiza emoția trăită de bufniță. Aceste fișe vor ajuta copilul să:

- Identifice propriile emoții;
- Dezvolte empatie în interacțiunile cu ceilalți în colectivitate;
- Povestească;
- Reflecte asupra unor situații similare din propria viață.

Sentimentele, pe de altă parte, sunt interpretări cognitive și subiective ale emoțiilor noastre. Ele sunt rezultatul procesării emoțiilor de către mintea noastră și pot fi influențate de experiențele anterioare, credințe sau valori personale.

Emoțiile și sentimentele au un impact semnificativ asupra comportamentului, corpului și deciziilor noastre. Ele pot influența modul în care interacționăm cu ceilalți, cum reacționăm în situații de stres sau cum luăm decizii importante. De exemplu, o persoană furioasă poate avea tendința de a se manifesta agresiv sau impulsiv, în timp ce o persoană fericită poate fi mai deschisă și mai sociabilă.

În ceea ce privește dominarea emoțiilor, pentru a avea o stare de spirit mai bună, există câteva strategii utile. Acestea includ:

- 1. Conștientizarea emoțiilor:** Învață să recunoști și să numești emoțiile pe care le resimți într-un anumit moment. Acest pas este esențial pentru a putea gestiona și regla emoțiile în mod eficient.
- 2. Autoreflexia:** Explorează cauzele și motivele emoțiilor tale. Înțelegerea profundă a ceea ce le provoacă poate ajuta la gestionarea lor mai bine.