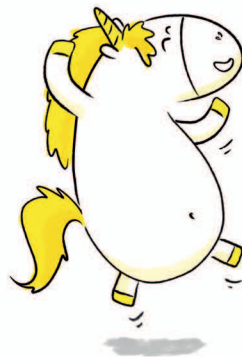


★ Vienaragis Gastonas ★



MANO JAUSMAI

Kaip elgtis, kai užvaldo
įvairios emocijos



SU KVĖPAVIMO PRATIMAIS!



★ Vienaragis Gastonas ★

MANO JAUSMAI

Kaip elgtis, kai užvaldo
įvairios emocijos



Aurélie Chien Chow Chine

Iš prancūzų kalbos vertė
Donata Pleskevičienė

baltos lankos

Susipažinkime su Gastonu

Gastonas yra mažas viendaragis – toks kaip ir visi kiti arba beveik kaip visi kiti...

Kartais Gastonas yra laimingas.

Kartais – nelaimingas.

Kartais jis pyksta.

Kartais yra linksmas.

Kartais – drovus.

Tai yra emocijos.

Gastonas patiria visokias emocijas.

Taip pat kaip ir tu.

Tačiau Gastonas turi
stebuklingus karčius.

Kai jis jaučiasi gerai, plaukai
spindi vaivorykštės spalvomis.

Kitais atvejais jų spalva
keičiasi pagal emocijas.

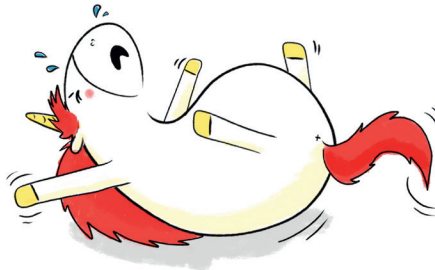




linksmas



kaltas



piktas



pavydus



išsigandęs



liūdnas



drovus



pašėlęs

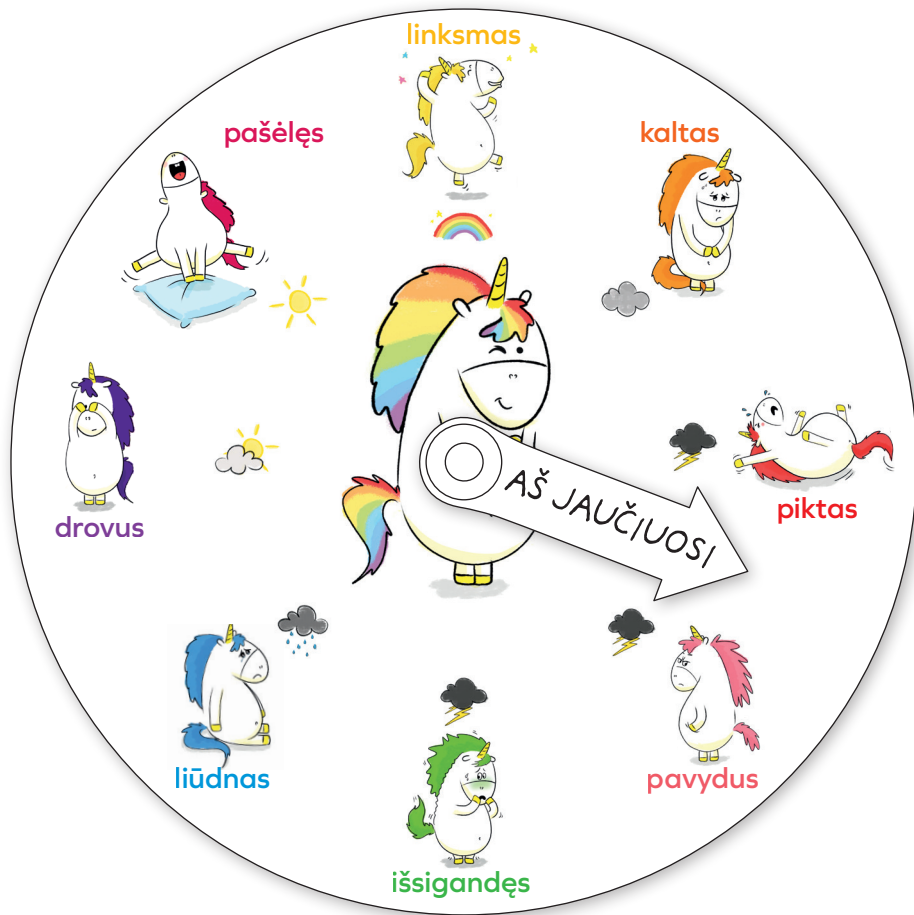
Emocijų ratas

Emocijos atsiranda ir pradingsta panašiai kaip
debesys, kaip lietus, audra ar saulė.
Kartais jas **sunku išverti**.

Drauge su *Gastonu* išmoksi jas sutramdyti:
nuvyti liūdesį, sumažinti pyktį, dalytis
gera nuotaika...

Pirmiausia šis ratas padės **atpažinti tave
apėmusią emociją** ir suprasti, kodėl ji tave užvaldė.

Pažvelk į kiekvieną mažytį *Gastoną* ir bakstelk piršteliu
į tą vienaragį, kuris šiuo metu labiausiai primena tave.
Paskui **surask šioje knygelėje Gastono**
reakciją į jausmus, kuriuos jauti tu.



AŠ PYKSTU



Kartais Gastonas jaučiasi labai blogai. Širdelėje visiškai tamsu.
Būna dienų, kai viskas klostosi visai ne taip, kaip jis norėtų.



Kai reikia eiti į mokyklą,
o tėtis nenori jo nunešti,
Gastonas pyksta.



Kai mama kviečia į vonią,
bet jis nenori praustis,
Gastonas susinervina.

O kai ateina laikas lipti
iš vandens, Gastonas niršta,
nes nori žaisti toliau.

Kai pabando kažką padaryti
kaip suaugęs, bet nepavyksta,
Gastonas įsiunta.

Kartais net voliojasi ant žemės!
Jis jaučiasi labai piktas!



Jo pyktis yra milžiniškas!

Tarsi į Gastono galvą būtų atplaukęs didelis juodas
besisvaidantis žaibais debesis.



O jei, užuot laukę, kol debesis lėtai nuslinks tolyn,
patys jį nuvytume, atlikdami kvėpavimo pratimų?

Kai pas tave atplaukia pykčio debesis, tu taip pat gali
nuginti jį šalin kvėpuodamas.

Kaip kvėpuoti, kad nuvytum pykčio debesį



- 1 **Gastonas užsimerkia.**
Jis įsivaizduoja, kad galvoje kabo didžiulis debesis. Gastonas įkvepia per nosį, išpūsdamas pilvą, o ištiestas rankas su suspaustais kumščiais laiko priglaudęs prie šonų.



- 2 **Gastonas sulaiko kvėpavimą.**
Jis kelis kartus greitai pakelia ir nuleidžia pečius,
tarsi pumpuotų visą pyktį atgal į debesį.



- 3 **Gastonas vienu kartu stipriai išpučia orą**
iš burnos, atpalaiduodamas pečius ir rankas.
Jis išveja didelį pykčio debesį!