10 МЪДРИ ДИНОЗАВЪРСКИ ИСТОРИИ ЗА ЧУВСТВАТА

АВТОРИ
СУАПНА ХАДОУ
и ДОКТОР ДИПЛОУ



ХУДОЖНИК
ИТИНГ ЛИЙ

КОНСУЛТАНТ
АМБЪР ОУЕН

ИЗДАТЕЛСТВО „ФЮТ“



Запознайте се с динозаврите и техните истории!

Здравейте! Аз съм доктор Диплоу, а това са някои от моите приятели, които искат да споделят своите истории с вас...



Стр. 10
Запознайте се с **ядосания стегозавър** Стеги.
Денят му е бил отвратителен!



Стр.20
Това е Рекс, един **уплашен тиранозавър**, който се страхува от тъмното.



Стр. 30
Бруно е **тъжен алозавър**.
Той е много разстроен, защото ще трябва да се раздели с баба си.



Стр. 40
Птерозавърчето Тери е много **развълнувано** от предстоящия си рожден ден и не мисли за нищо друго.



Стр. 50
Велоцирапторчето Попи е отскоро в динозавърското градче и се чувства много **самотно**.



Стр. 70
Анкилозавърчето Минка е много **щастливо**, защото е на гости на баба си, с която много се обичат.



Стр. 90
Игуанодонът Иги е много **отегчен**, постоянно **скучае** и изпитва **досада** от всичко.



Стр. 60
Пърси е **притеснително плезиозавърче**, което не харесва тялото си и се стеснява от него.



Стр. 80
Тази история е за Трев – вечно **напрегнат трицератопс**, претоварен с много задължения.



Стр. 100
Накрая ще се запознаете с **уверения спинозавър** Нино, който прекарва ваканцията както на него му харесва.

Аз съм доктор Диплоу.
Преди да започнем, искам да ви разкажа своята история.

Когато бях малък, се притеснявах за много неща. За какво ли не...



Диплоу, ще имате нов учител.

Дали когато ни четете приказки, ще четете с различен глас думичките на различните животни?

Дали знае, че не обичам да играя навън?

Дали няма да ме изяде?

Трябва да свърша толкова много неща, че стомахът ми се свива от притеснение! Дали ще успея?

Загубих си камъчето за рисуване.

Вземи моето камъче.

Не е същото.

Почти същото е.

Гневът на стегозавъра Стеги





ГНЕВЪТ

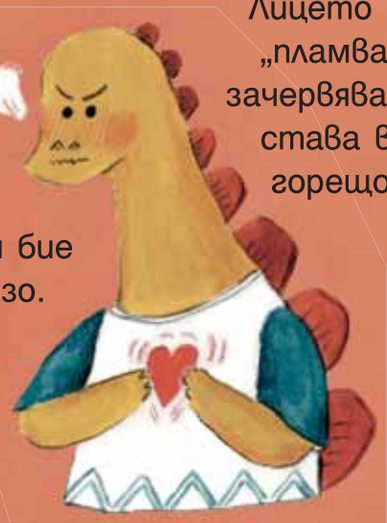
Когато изпитваме силен гняв, през тялото ни преминават различни усещания. Някои са много изтощителни и смущаващи. Вгледайте се в себе си и се научете да разпознавате признаците на гнева. Това ще ви помогне да го контролирате.

При силен гняв стискате ръцете си в юмруци.



Лицето ви „пламва“, зачервява се, става ви горещо.

Сърцето ви бие много бързо.



Ще ви се да избягате надалече, да тропате с крака, даже да сритате нещо!



Искате да се скриете някъде, да се свиете на кълбо и да затворите очи.



Искате да крещите с всички сили!





1. *Поемете дълбоко въздух.*



2. *Припомнете си, че е нормално да изпитвате гняв.*



3. *Припомнете си също, че пристъпът на гняв няма да продължи дълго.*

Как да се справим с ГНЕВА

Съветите на доктор Диплоу



4. *Сега издишайте продължително.*





5. *Гневът ще излезе от вас с издишания въздух.*



6. *Повторете всичко няколко пъти, като наблюдавате какво усещате. Следете дали гневът ви преминава.*