

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. 50

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



Стр. 60

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



Стр. 10

Запознайте се с **ядосания стегозавър** Стеги. Денят му е бил отврагителен!



Стр. 20

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



Стр. 70

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



Стр. 80

Тази история е за Трев – Вечно **напрегнат трицератопс**, претоварен с много задължения.



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. 90

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



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 чете
приказки, ще чете с различен
глас гумичките на
различните животни?

Дали знае, че не обичам
да играя навън?

Дали няма да ме изяде?

Загубих си камъчето
за рисуване.



Взemi моето камъче.

Не е същото.

Почти същото е.

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



Гневът на стегозавъра Стеги



Всъщност денят обещавахе
да е хубав. Според
прогнозата трябваше
да е слънчево...



...но сутринта, когато
гръпнах пердетата,
видях, че небето е
покрито с облаци.



Бях намислил да отидем
на пикник с моя приятел
Стоги.

Ура! Нямам
търпение!



Предишната вечер се
заех с храната. Искях
да е много вкусна.



ГНЕВЪТ

Когато изпитваме силен гняв, през тялото ни преминават различни усещания. Някои са много изтощителни и смуцаващи. 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.



Сърцето ви бие много бързо.



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

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



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



5. Гневът ще излезе от вас с издишания въздух.



4. Сега издишайте продължително.

