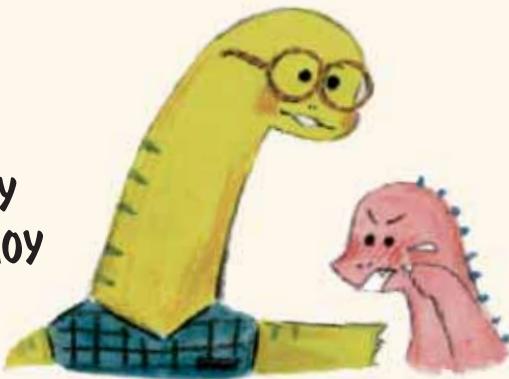


10 мъдри динозавърски истории за чувствата

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 Вие...



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
развлечено от предстояния си
рожден ден и не мисли за нищо друго.



Стр. 50

Велоцирапторчето Попи е
от скоро 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
отетчен, постоянно **скучает**
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 **напретнат трицератопс**,
претоварен с много задължения.



Стр. 100

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



Гневът на стегозавъра Стеги



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

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



Бях намислил да отидем
на пикник с моя приятел
Стоги.

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

Ура! Нямам
търпение!



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 признанията на гнева. Това ще Ви помогне да го контролирате.

При силен гняв стискате ръцете си в юмруци.



Сърцето Ви бие много бързо.



Ще Ви се избягате надалече, да тронате с крака, даже да срятате нещо!



Искаме да крещиме с всички сили!



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



Искаме да се скриеме някъде, да се свиеме на кълбо и да замориме очи.



1. Поеете дълбоко въздух.

2. Припомните си, че е нормално да изпитвате гняв.

3. Припомните 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.

