

Într-o zi iepurașul Urechilă s-a trezit de dimineață după ce a visat ceva frumos. *Cum crezi că se simțea? (Invită-l să răspundă).*

Îi era foarte foame și i-a cerut mamei sale un morcov. Mama sa i-a dat și l-a mângâiat pe urechi spunându-i că o să se facă un iepuraș tare zglobiu ( *Cum s-a simțit iepurașul când mama i-a spus asta?*).

Iepurașul a întrebat-o pe mama lui dacă poate să iasă la joacă și ea i-a spus că mai întâi el trebuie să își facă patul. *(Cum s-a simțit atunci iepurașul?)*.

După ce și-a făcut patul, Urechilă a ieșit afară din casă. Acolo s-a întâlnit cu prietenii lui, alți iepurași mai mici *(Ce a simțit când i-a văzut?)*.

Au început să construiască un castel în nisip, și o iepuroaică mică i-a dărâmat din greșeală castelul *(Cum s-a simțit atunci Urechilă?)*

Iepuroaica și-a cerut scuze și cei doi s-au împăcat, și au decis să construiască împreună un alt castel *(Ce a simțit iepurașul?)*.

Peste o oră mama iepurașului l-a chemat în casă pentru a mânca *(Cum s-a simțit când a plecat în casă?)*

**Materiale necesare:** cartonașe colorate în 6 culori: galben, portocaliu, roșu, albastru, verde și negru.

**Ce trebuie făcut:** Spune-i micuțului că astăzi veți descoperi o mulțime de emoții noi. Așează pe o masă cartonașele colorate, și apoi roagă copilul să aleagă cartonașul care se potrivește cel mai bine cu felul în care se simte el pe moment. Alege și tu unul. Apoi invită-l să denumească o emoție care se potrivește cu cartonașul lui. Roagă-l apoi să aleagă alt cartonaș, și să spună o emoție care se potrivește cu culoarea aleasă. Repetă același lucru cu toate cartonașele.

**Materiale necesare:** Un buton confecționat din carton sau plastic (folosește-ți imaginația pentru a improviza unul).

**Ce trebuie făcut:** Spune-i micuțului tău că ai găsit într-un loc special un buton magic. Acesta are puterea de a-l ajuta când este furios sau supărat pe cineva. Tot ce trebuie să facă în acele situații este să spună cum se simte (de exemplu: *mă simt furios!*), să apese pe el, și apoi să aștepte un minut, timp în care butonul își face efectul magic și emoția care îl supără scade. Când furia (sau supărarea, tristețea) scade, butonul magic va face astfel încât să îi apară în minte o idee despre ce se poate face pe viitor când va mai apărea acea emoție negativă.

După ce îi trezești curiozitatea copilului, întreabă-l mai întâi în ce situații ar vrea să îl folosească. Faceți apoi o probă a butonului. Spune-i că o perioadă acesta va sta într-un loc unde îl poate vedea și îl poate folosi ori de câte ori are nevoie.

Pentru început adu-i tu aminte să apese butonul ori de câte ori vezi că este supărat, trist sau nervos. De câte ori apasă butonul, încurajează-l să spună cum se simte și fii alături de el până se liniștește. După un timp poți renunța la buton, spunându-i că acum butonul magic este atât de puternic, încât trebuie doar să se gândească la el, că el își va face efectul cu aceeași putere.