

JULIA PÖYHÖNEN și HEIDI LIVINGSTON
Ilustrații de LINNEA BELLAMINE

FANNI

și ligrul
agitat

EXERSAREA TEHNICILOR DE CALMARE

Traducere din limba finlandeză
de Sigrid Crăsnean

Redactare: Gabriel Tudor, Iulia Burtea

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Iuliana Voicu

FANNI JA LEVOTON LIIKERI

Julia Pöyhönen & Heidi Livingston

Text © Fanni Emotions Oy (Authors: Julia Pöyhönen, Heidi Livingston).

Illustrations © Linnea Bellamine (Exclusive worldwide license holder: Fanni Emotions Oy).

First published in Finnish with the original title *Fanni ja levoton liikeri* by Kumma-kustannus in 2020.

Published in the Romanian language by arrangement with Editura Galaxia Copiilor SRL.

All rights reserved.

FANNI ȘI LIGRUL AGITAT

Julia Pöyhönen și Heidi Livingston

Copertă și ilustrații: Linnea Bellamine

Copyright © 2023 Editura Galaxia Copiilor

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PÖYHÖNEN, JULIA

Fanni și ligrul agitat : exersarea tehnicilor de calmare / Julia Pöyhönen și

Heidi Livingston ; il. de Linnea Bellamine ; trad. din lb. finlandeză de

Sigrid Crăsnean. – București: Galaxia Copiilor, 2023

ISBN 978-606-796-184-3

I. Livingston, Heidi

II. Bellamine, Linnea (il.)

III. Crăsnean, Sigrid (trad.)

087.5

159.9

Grupul Editorial **ALL**:

Bd. Constructorilor, nr. 20A, et. 3, sector 6, cod 060512 – București. Tel.: 021402 26 00; E-mail: info@all.ro

Editura **Galaxia Copiilor** face parte din **Grupul Editorial ALL**.

www.all.ro

[f/editura.all](https://www.facebook.com/editura.all)

[@edituraall](https://www.instagram.com/edituraall)

CUPRINS

FANNI ȘI LIGRUL AGITAT	4
------------------------------	---

INFORMAȚII DESPRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ	29
--	----

Ce este inteligența emoțională și de ce trebuie învățată treptat?	30
---	----

Emoțiile se resimt în corp	32
----------------------------------	----

Agitația e un semn de hiperactivitate	33
---	----

Tehnici fizice de calmare	35
---------------------------------	----

ACTIVITĂȚI	39
------------------	----

De făcut împreună cu copilul	40
------------------------------------	----

Pentru adulți	45
---------------------	----



De îndată ce primele raze de soare îi gădilă pleoapele, Ralf deschide ochii cu viteza fulgerului. Puiul de ligru e cuprins de un val de entuziasm și nerăbdare: astăzi este cea mai importantă zi din viața lui!



AVENTURĂ
PE MARE

În drum spre bucătărie, unde mama îl aștepta cu micul-dejun, Ralf miaună și se tot foiește agitat.

— La mulți ani! îi urează ea.

Pe lângă ziua lui de naștere, Ralf mai are un motiv să fie nerăbdător: astăzi, la apusul soarelui, tata îl va lua cu el pentru prima oară, ca să ragă împreună cu ceilalți lei. Aceasta este o tradiție străveche a leilor, care întărește legăturile în cadrul haitei. Ralf aștepta demult să crească suficient de mare pentru a i se putea alătura tatălui său în vale.

— Cum o să pot aștepta eu până apune soarele?
pufnește Ralf.

Agitația l-a făcut să-și piardă pofta de mâncare.

Răbdarea nu este punctul lui forte. Când este foarte entuziasmat, devine agitat și irascibil; pur și simplu nu își poate păstra calmul și nici nu poate sta locului.



