

Scenariul 1: Așa sunt eu, Anexa 1

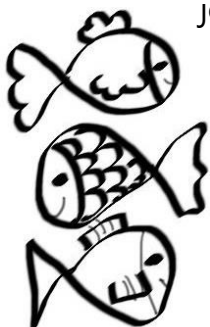
Bună,

Numele meu este Gregory. Am 9 ani și îmi place să scriu scrisori. Mama mi-a spus că scrisorile oferă oportunitatea de a cunoaște mulți oameni interesanți, chiar și din țări îndepărtate. Puteți să le scrieți, să vorbiți despre aventurile voastre și chiar să vă împărtășiți problemele cu ei.

Astăzi, am decis să vă scriu pentru că s-a întâmplat ceva foarte important în viața mea și am o problemă. Poate mă puteți ajuta să o rezolv?



Până de curând, am fost într-o clasă în care aveam mulți prieteni. Ne știam cu toții din clasa 0, și, în unele cazuri, chiar de la grădiniță! Prietenul meu cel mai bun era Jimmy. Ne întâlneam des pentru a juca fotbal, dar ne plăcea și să mergem la magazinul de animale de companie pentru a urmări peștișorii. Știm totul despre pești! De asemenea, am realizat o carte grozavă de benzi desenate cu pești. Ne place să desenăm și avem câteva idei grozave! Mi-a plăcut Jimmy, mai ales că uneori puteam vorbi foarte mult și ne distrăm pe cinste, dar și pentru că, atunci când eram obosit, puteam să stăm în liniște și să facem câteva desene. Nu l-a deranjat când i-am spus că vreau să mă joc singur. Restul clasei știa și că, deși sunt de obicei liniștit și calm, sunt și un prieten păcut. Vă voi spune mai multe - în ultimul an am fost chiar unul dintre reprezentanții clasei! Profesorul spus că se datorează faptului că te poți baza pe mine și că îi ajut pe toți cei din jurul meu.



În urmă cu o lună, m-am mutat în alt oraș pentru că părinții mei și-au găsit locuri de muncă noi.

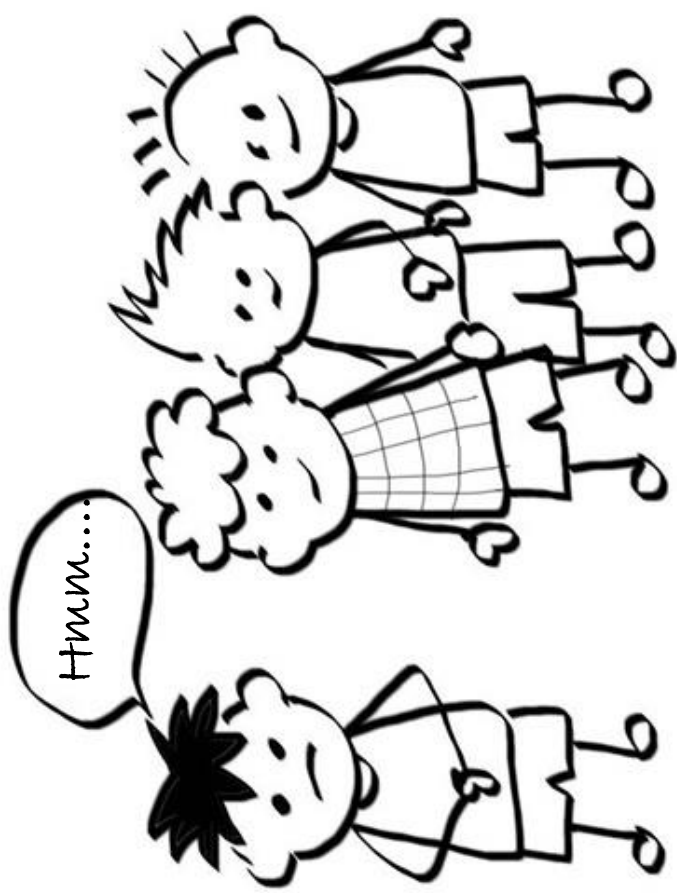
Din păcate, acum vechea mea școală este prea departe, așa că a trebuit să mă mut la o altă clasă. Pe de o parte, am fost foarte fericit că am putut întâlni prieteni noi, dar pe de altă parte ... Mi-a fost foarte frică că ceilalți copii s-ar putea să nu mă placă. În afara de mine, Charlie era și el nou în clasă. M-am gândit că am putea fi mai curajoși dacă am face cunoștință cu restul clasei împreună. Dar știți ce? Nu este chiar atât de ușor. Copiii din clasa mea se cunoșteau de foarte mult timp. Băieții au chiar propria echipă de fotbal în care joacă după școală. Charlie li s-a alăturat înaintea mea și eu ... eu îi privesc jucând pentru moment, pentru că nu am suficient curaj să joc cu ei toți.

M-am gândit că ar fi frumos dacă clasa ar afla mai multe despre mine. Mama spune că pentru a plăcea pe cineva, trebuie să-l cunoști puțin. După cum știți deja, îmi place să desenez așa că m-am gândit să fac un desen pentru a le arăta prietenilor mei la ce mă pricep, dar și pentru a le arăta ce învăț să fac în prezent, și astfel poate ei vor vedea că am nevoie de ajutor. Îmi lipsește doar puțin curaj, puțin. Mi-ar fi mai ușor dacă ați putea face niște desene similare.



Salutări,
Gregory

LA CE POT LUCRA
MAI MULT



LA CE SUNT BUN



LA CE POT LUCRA
MAI MULT

LA CE SUNT BUN

Bună,

Sunt tot eu - Gregory. Aș dori să vă mulțumesc foarte mult pentru desenele voastre. Am fost încântat când am văzut un pachet mare de la voi în căsuța de scrisori. Ați făcut niște desene grozave! Am parcurs munca voastră cu mama. Mi-am agățat desenul în dormitorul meu, chiar în spatele patului, pentru a-mi aminti de atuurile și punctele mele slabe. Mulțumită vouă, îmi dau seama că fiecare dintre noi este bun la ceva și fiecare are ceva la care poate lucra în continuare. Poate că nu sunt la fel de îndrăzneț ca Charlie, dar el nu poate inventa și desena benzi desenate ca mine! Colegii mei de clasă mi-au văzut deja benzile desenate și le-au citit în timpul pauzelor la școală. John chiar mi-a cerut să fac niște benzi desenate pentru el despre fotbalști. Plănuim să ne întâlnim la mine acasă la sfârșitul săptămânii și să facem câteva desene împreună. Cred că aș putea câștiga un nou prieten apropiat.

Știți, e fain că fiecare dintre noi este diferit. Datorită acestui lucru, nu este plictisitor în clasa noastră! Cu siguranță nu lipsesc aventurile.

S-au petrecut multe în clasa noastră săptămâna aceasta. Am reușit să rezolvăm mai multe probleme dificile. Mă întreb dacă puteți ghici care dintre colegii mei de clasă le-a rezolvat.



Salutări,
Gregory



Anne - o fată invizibilă



Anne este o fată liniștită, cu părul blond. Uneori uiți de prezența ei în clasă. De obicei stă deoparte și ne privește distrându-ne. Când profesoara îi pune o întrebare, trebuie să așteptăm și să așteptăm înainte ca ea să răspundă. Poate fi un pic enervant, mai ales când profesoara încearcă să facă liniște pentru a putea, în sfârșit, auzi ce va spune Anne. Știi ceva, de obicei Anne dă răspunsuri corecte, mă întreb doar de ce durează atât de mult?

Toby - un băiat temperamental



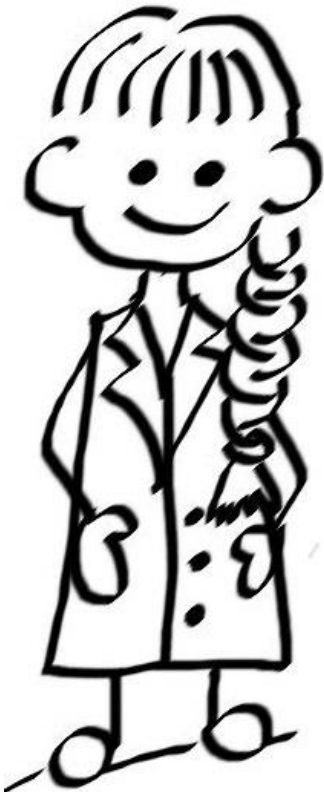
Toby este probabil cel mai înalt băiat din întreaga clasă. Are picioare atât de lungi, încât ocazional se împiedică în ele. Lui Toby îi plac câinii și joacă fotbal. În general, este un tip grozav, dar se enervează foarte des. Știți, el nu se supără ca toți ceilalți. Își pierde cumpătul pentru orice și apoi țipă, plânge sau amândouă deodată. Uneori este greu să-l tolerezi pentru că devine temperamental atunci când nu marchează un gol sau când cineva îl împinge din greșeală pe hol, când nu reușește să-și rezolve sarcina la matematică sau când cineva se amuză pe seama lui. Toby are și zile mai bune, atunci când râde cu noi după ce am pierdut un meci, atunci când se joacă cu noi "împinge și trage" și ne putem distra unii pe seama altora. Dar nu știi niciodată dacă aceasta este una dintre zilele lui mai bune sau nu. Și este dificil să faci față, deoarece poți fi lovit degeaba. Profesorul spune că uneori primește un fel de „scurtcircuit” în cap

Jeremy - un băiat care este deranjat de orice



Jeremy este dificil de descris. El este la fel ca alți băieți. Îi place să alerge cu noi în pauze, știe să joace fotbal de masă și are simțul umorului. Numai că găsește multe lucruri deranjante. Când facem exerciții din cărți, nu pot să-l întreb despre nimic, pentru că spune că îl distrag. Uneori încearcă să facă liniște în clasă în locul profesorului. Inutil să spun, nu ne place. Nu-și mănâncă prânzul la cantină pentru că spune că miroase urât. Când facem salate sau sandvișuri în clasă, trebuie să deschidem geamul, deoarece Jeremy nu suportă mirosul, iar la final, el gustă doar mâncarea pe care a făcut-o el și alege să mănânce doar unele ingrediente din salata noastră. Și cel mai ciudat lucru este că trebuie să aibă mereu mâinile curate. Puteți crede că este grozav. Dar este ciudat atunci când toți ceilalți pictează cu degetele, iar el folosește o pensulă. Când decupăm și lipim, el își spală mâinile de foarte multe ori pentru că spune că sunt prea lipicioase. Nici măcar nu atinge aluatul, așa că profesorul îi permite să facă în schimb niște decupaje. Înțelegeți care este problema cu mâinile sale?

Rose – gardianul ordinii



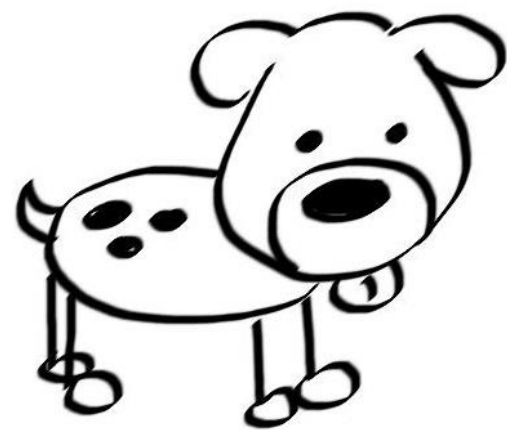
Probabil lui Rose îi place să meargă la școală mai mult decât ne place nouă. Cred asta pentru că nu lipsește niciodată o zi de școală și aproape întotdeauna ajunge prima. Încă din prima zi memorează orarul, știe chiar și cine face ore suplimentare. Când se întâmplă pe neașteptate ca profesorul nostru să nu fie la școală, știm deja că nu va fi o zi ușoară. Când un profesor suplinitor vrea să predea o altă materie în loc de matematică, trebuie să o convingă mai întâi pe Rose. Ea argumentează întotdeauna că lecțiile trebuie să meargă înainte în funcție de orar. Uneori, se supără atât de tare încât iese din clasă sau refuză să facă orice în timpul orei. Acelasi lucru s-a întâmplat când actorii unei piese de teatru nu a ajuns la școala așa cum era programat. Rose a fost neliniștită din cauza asta toată ziua, și nici măcar nu i-a plăcut faptul că am mers la locul de joacă. Când vrem să amânăm un test, ea nu este niciodată fericită, pentru că este întotdeauna pregătită pentru test. Are chiar un caiet special în care scrie tot ce cere profesorul și ce trebuie făcut. Uneori este



Luni în timpul primei ore, vorbeam cu toții despre modul în care ne-am petrecut weekendul. Începem întotdeauna săptămâna în acest fel deoarece profesoara spune că îi place să știe ce facem. Copiii au vorbit despre ce au făcut cu părinții, unde au fost, ce li s-a întâmplat. Per total, a fost distractiv. Dar când Toby a vorbit despre ce s-a întâmplat când se juca cu câinele său, Kate a sărit brusc de pe scaunul ei și a fugit în baie. Apoi, nu mai voia sub nicio formă să mai iasă de acolo. Nimeni nu știa ce s-a întâmplat. Am început să ne gândim că poate i s-a făcut rău de la stomac sau ceva similar. Profesoara a încercat să o ajute, dar Kate a refuzat să vorbească. Ne-am gândit că nu vom afla niciodată. Apoi una dintre fete s-a ridicat, s-a dus la profesoară și i-a șoptit ceva la ureche. Se pare că în urmă cu câteva zile, iubitul pisoi al lui Kate a murit. Nimeni nu și-a amintit deși Kate vorbise despre asta săptămâna trecută.



A fost așa. Un grup de băieți mai mari s-a alăturat clasei noastre. Ne-au tachinat în timpul pauzelor, ne-au împins, ne-au jignit dându-ne porecle, uneori au furat o băutură sau un sandwich de la unul dintre noi și a trebuit să fugim după ei. A fost groaznic pentru că nu am putut face nimic în acest sens. Ne-au avertizat că, dacă îi spunem profesoarei, ne vor înclui în vestiar. Am fost de acord că nu vom spune nimic, am încercat să îi evităm și am sperat că se vor plictisi, dar cumva ne găseau mereu, chiar și în baie. Și în sfârșit, unul dintre noi nu a putut suporta. Când i-au luat băutura, s-a înfuriat și a început să țipe și a alergat să-i spună profesoarei despre asta. Am crezut că suntem terminați! Dar nu a fost așa. S-a dovedit că profesoara a alertat toată școala. Ea le-a povestit profesorilor despre acei băieți. Apoi au trebuit să-și explice comportamentul și acum stau departe de noi. Știm că încă nu le place de noi, dar cel puțin trăim în pace.

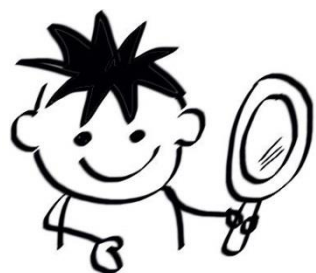


Miercuri, a fost ziua animalelor. Toby, cel căruia îi plac câinii, a venit la școală cu câinele său. Am fost încântați, deoarece Toby a vorbit mult despre câinele său și trebuia să ne arate diverse trucuri. Cu toții am vrut să-l mângâiem și să stăm aproape de el, dar câinele s-a ascuns sub birou și nu am vrut să iasă nici măcar pentru Toby. Cu toții am fost dezamăgiți. Profesoara ne-a spus să ne îndepărtăm, dar nici asta nu a ajutat. Dar a existat o singură persoană care știa ce se întâmplă. Unul dintre noi a sugerat să ne îmbrăcăm și să ieșim în parcul de lângă școală. S-a dovedit a fi o idee grozavă, deoarece sala noastră de clasă nu era un loc potrivit pentru un câine. Era zgomot, erau prea mulți oameni, multe culori și mirosuri noi. Era opusul parcului. Parcul este un loc pe care Toby și câinele său îl vizitează în fiecare zi și era evident că amândoi se simțeau confortabil acolo. Am urmărit trucurile promise și toată lumea l-a mângâiat. S-a dovedit că nu eram noi de vină, ci locația a fost problema câinelui. Nu m-aș fi gândit niciodată.



Săptămâna aceasta, profesoara ne-a împărțit în grupuri și ne-a dat sarcini. Fiecare grup a trebuit să caute cărți despre un anumit subiect în biblioteca școlii și să pregătească o prezentare, astfel încât publicul alcătuit din elevi să o poată alege pe cea mai interesantă. Grupul nostru era format din cinci persoane, iar subiectul nostru era prietenia. Am avut patru zile să terminăm sarcina, așa că ne-am gândit că o vom face la timp. Dar cumva s-a dovedit că în a treia zi încă nu aveam nimic. Am mers la biblioteca școlii și acolo am întâlnit un alt grup care deja își termina prezentarea. Au planificat totul imediat ce profesorul a dat subiectele. Era cineva din acel grup căruia îi plăcea să planifice, iar această planificare ne-a salvat grupul. Din fericire, am avut ocazia să vedem ce au făcut pas cu pas. Din păcate, nu am avut atât de mult timp, dar planul lor ne-a permis să începem munca. S-a dovedit că prezentarea acelui grup a fost cea mai interesantă, deoarece au reușit să facă poze și să găsească pasaje citite de actori pe internet. A fost foarte interesant să ascultăm. Noi nu am reușit să facem o prezentare atât de interesantă, dar datorită ajutorului unui prieten care a avut un plan bun, am

Bună prieteni,



Aș dori să vă povestesc astăzi despre o experiență interesantă pe care am avut-o în această săptămână.

Luni, la clasa noastră a venit un consilier școlar. Ne-a dat tuturor o oglindă și ne-a spus că azi ne vom observa. La început, am crezut că este ceva prostesc pentru că știu cum arată: am părul închis, ochii verzi și o față rotundă. Mă văd în fiecare zi, chiar și în oglinda din baie. Dar s-a dovedit că nu aceasta era ideea. A trebuit să păstrăm oglinda și să ne privim în diferite situații timp de o săptămână. Consilierul a vrut ca noi să vedem cum se schimbă corpul nostru atunci când suntem fericiți, tristi, supărați, speriați sau dezgustați. Trebuia să ne uităm la culoarea pielii noastre, la expresiile fețelor noastre sau la modificările tensiunii din corpul nostru. M-am gândit că va fi o experiență interesantă, așa că am început chiar să scriu lucrurile într-un caiet. Iată observațiile mele:

Luni: tata mi-a oferit o carte cu cursuri de desen cu niște carioci noi fantastice. Colțurile gurii mi s-au ridicat atât de mult încât am putut să-mi văd dinții.



Marti: Mi s-a spus că pisoiful bunicii mele a murit. Colțurile buzelor mele erau îndreptate în jos, aveam puțină energie și îmi apăreau lacrimi în ochi.

Miercuri: Toby mă aștepta în vestiar și sperând că mă va speria, a sărit spre mine din spatele dulapului. Inima îmi tremura, eram palid și tremuram și ochii mi s-au deschis atât de larg. și ochii mi s-au deschis foarte mult.

Gregory



Scenariul 3: Conștiință de sine, Anexa 7

Joi: am uitat să aduc caietul cu temele la școală, ceea ce a dus la o notă în jurnalul meu școlar. Corpul meu era încordat, sprâncenele încruntate, pumnii mi s-au încleștat (recunosc că am fost tentat să-mi rup oglinda de furie).

Vineri: Au servit pește cu spanac în cantina școlii pentru prânz. Fața îmi arăta ciudat, fruntea era încrețită și limba voia doar să scuipe mâncarea. Am avut senzația de durere de stomac.

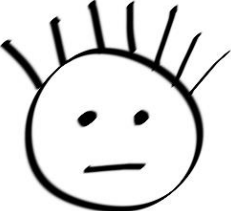
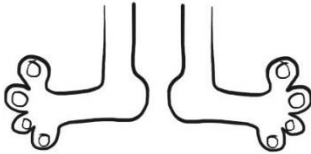
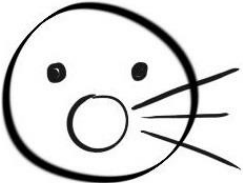
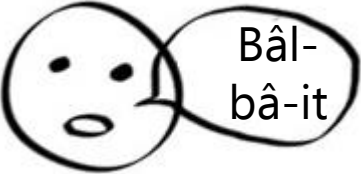
Sâmbătă: Am mers la locul unde este trambulina cu părinții. Aveam multă energie, corpul meu voia să se miște și buzele zâmbeau continuu.

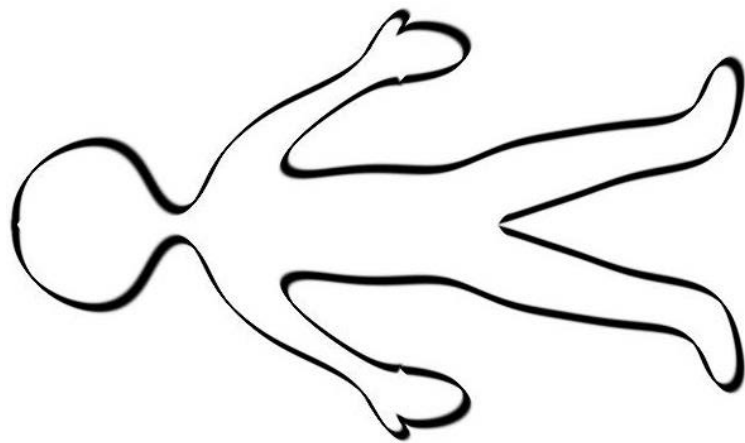
Astăzi este duminică și am de făcut o grămadă de teme. Am puțină energie, sunt palid și corpul meu vrea doar să se întindă. Dar sunt foarte curios și despre ce ne va spune consilierul mâine. Să ne observăm a fost o experiență interesantă, dar mă întreb de ce trebuia să o facem? Voi ce credeți?



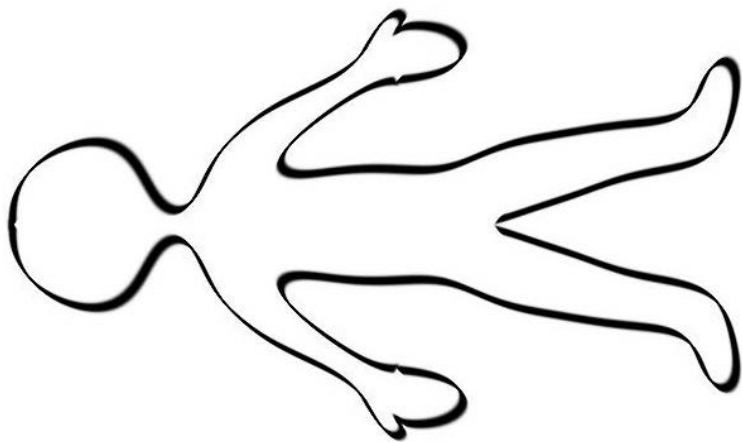
Salutări,
Gregory

Scenario 3: Self-awareness, appendix 8

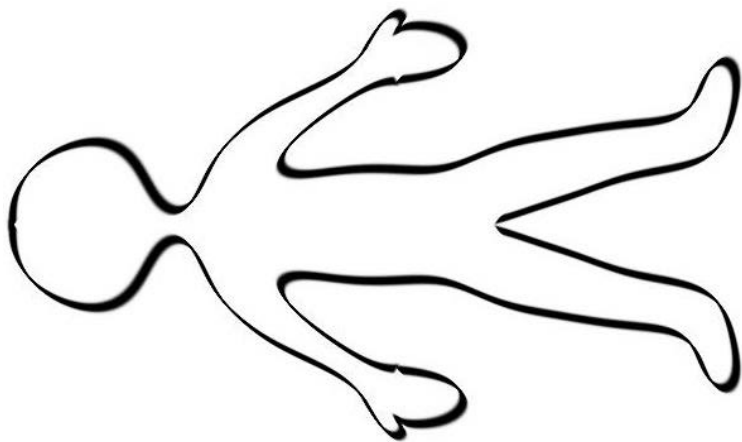
PUPILE DILATATE 	PALID 	BĂTĂI RAPIDE ALE INIMII 
RESPIRAȚIE RAPIDĂ 	CORP TREMURÂND 	TRANSPIRAȚIE 
PĂR RIDICAT 	PICIOARE TREMURÂND 	ÎMBUJORARE 
DURERI DE STOMAC 	ȚIPĂT 	LIPSĂ DE ENERGIE 
OCHI ACOPERIȚI 	GRIMASĂ 	BUZE STRÂNSE 
BÂLBÂIT 	PLÂNS 	CORP TENSIONAT 



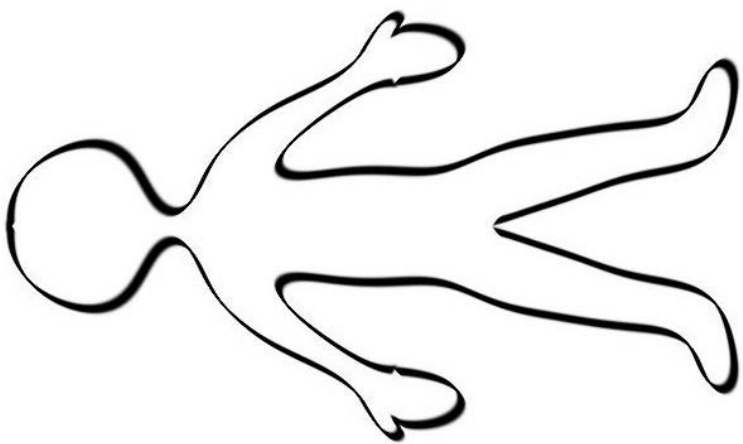
BUCURIE



TRISTEȚE



FURIE

 DEZGUST	 FRICĂ
--	---

Bună,

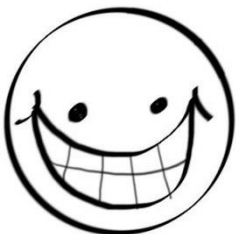
Vă scrie un Gregory extrem de vesel. În primul rând, mă simt bucuros pentru că vă scriu o scrisoare. Și în al doilea rând, pentru că am avut recent o aventură interesantă. Am luat parte la un concurs de artă organizat la nivelul școlii de consilierul școlii. Tema competiției – emoțiile. Mi-a venit ideea că voi face ceea ce fac cel mai bine - benzi desenate. Și pentru că am o imaginație bogată, am realizat o carte de benzi desenate despre un băiat care este mereu vesel. De ce avem nevoie de tristețe, furie sau frică? Nu ar fi fain dacă nu ar exista? Toată lumea ar fi voioasă și veselă. Am gândit așa până am început să desenez. Totul a fost bine, atât timp cât personajul meu a trebuit să înfrunte doar lucruri plăcute. Cu toate acestea, am avut probleme când el a zâmbit și și-a exprimat bucuria atunci când cineva a distrus construcția pe care o realiza de mult timp, când a trebuit să meargă singur prin pădurea întunecată și a auzit zgomotele îngrozitoare ale animalelor sau când a murit câine său iubit. Trebuie să recunoști că bucuria nu prea se potrivește cu aceste situații! Am înțeles că și alte emoții sunt necesare.

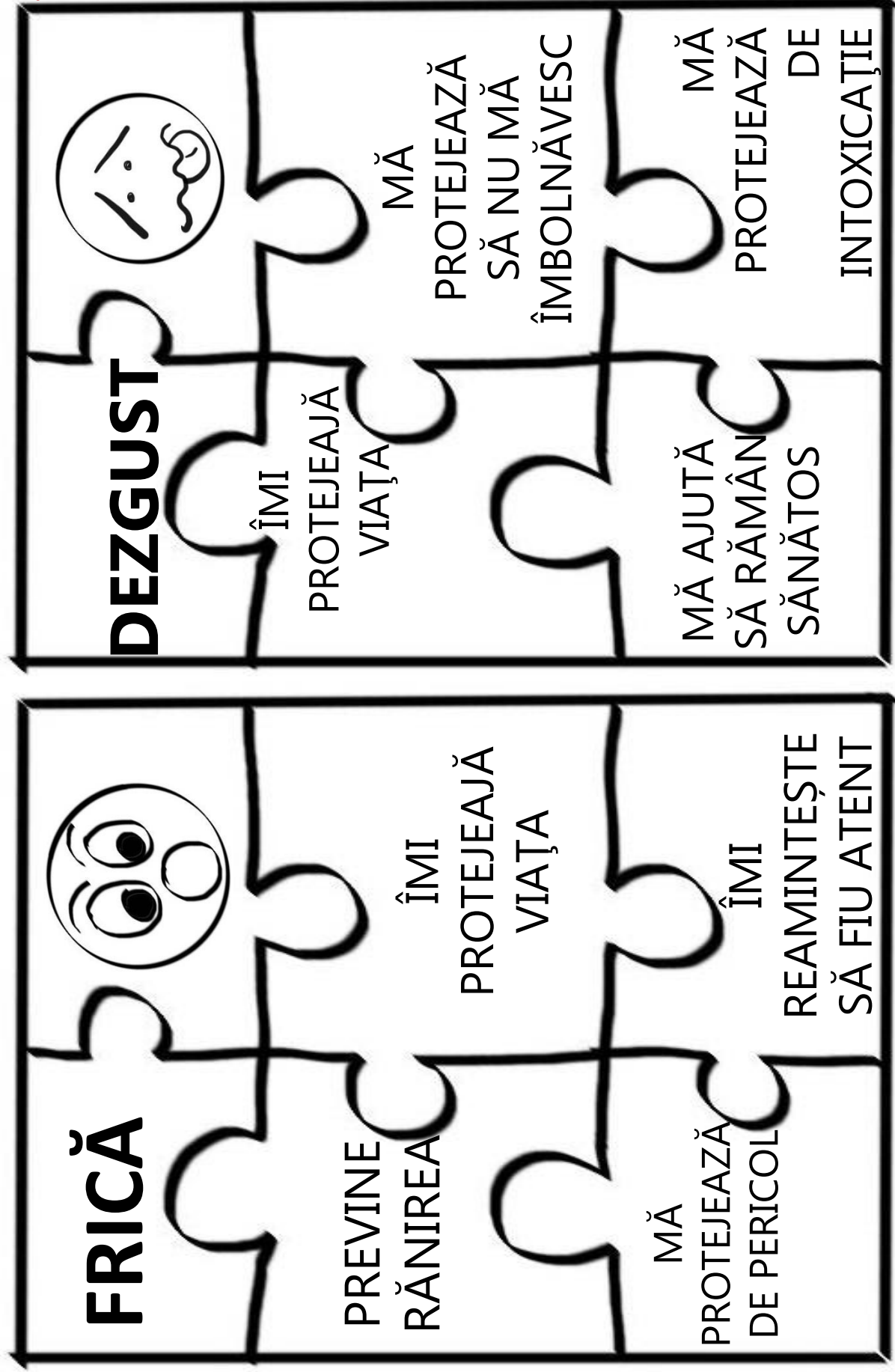
Din păcate, ensile mele desenate nu au câștigat competiția, dar încă sunt foarte mulțumit de ele. Chiar și profesoara a venit la mine în timpul pauzei și m-a felicitat pentru idee. Ea a spus că va veni la mine în clasă și că vom vorbi despre motivul pentru care trăim diferite emoții. Știți pentru ce sunt ele?

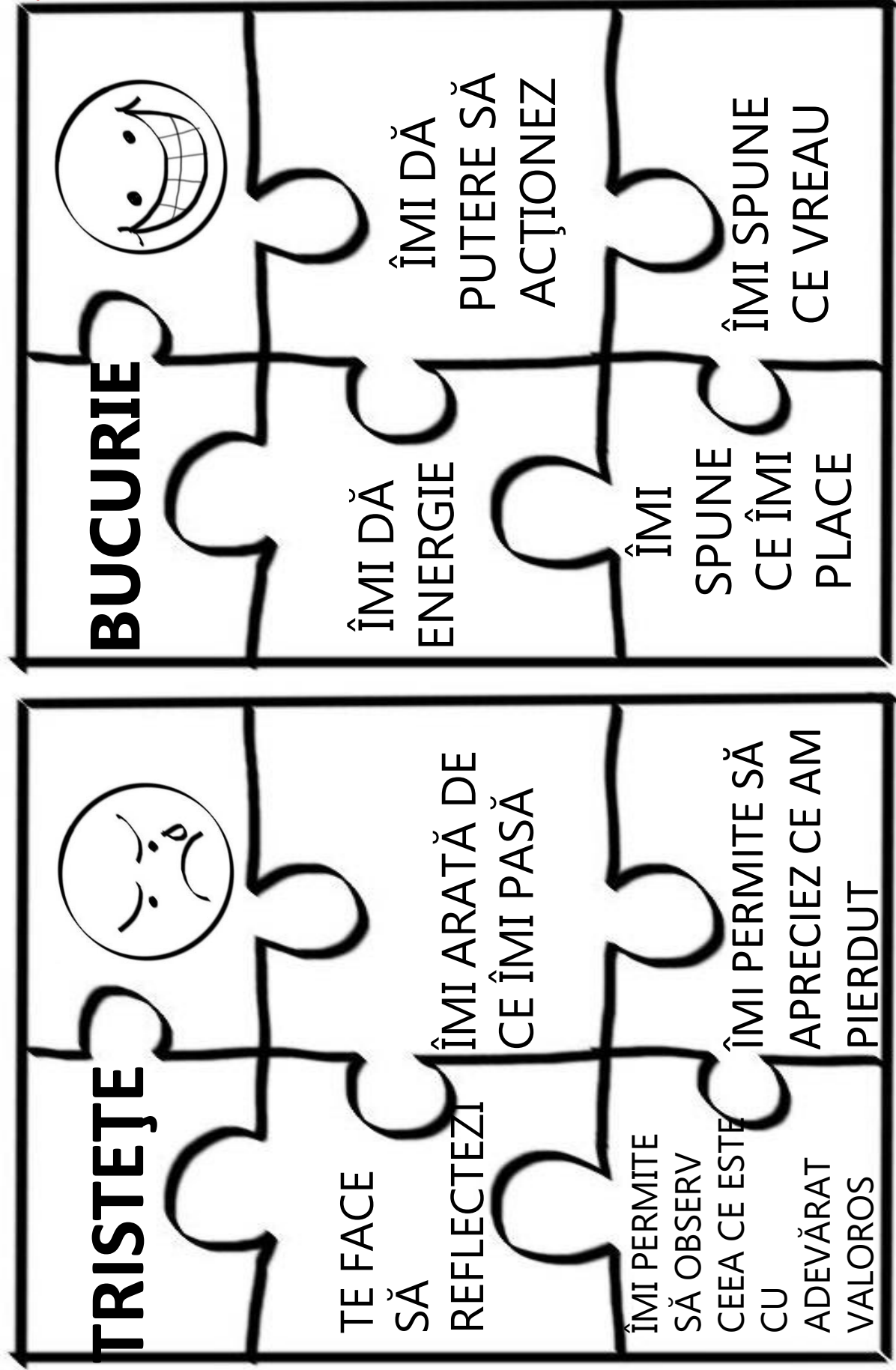
O să aflați dacă puneți laolaltă puzzle-urile pe care le-am pregătit. Mult noroc!

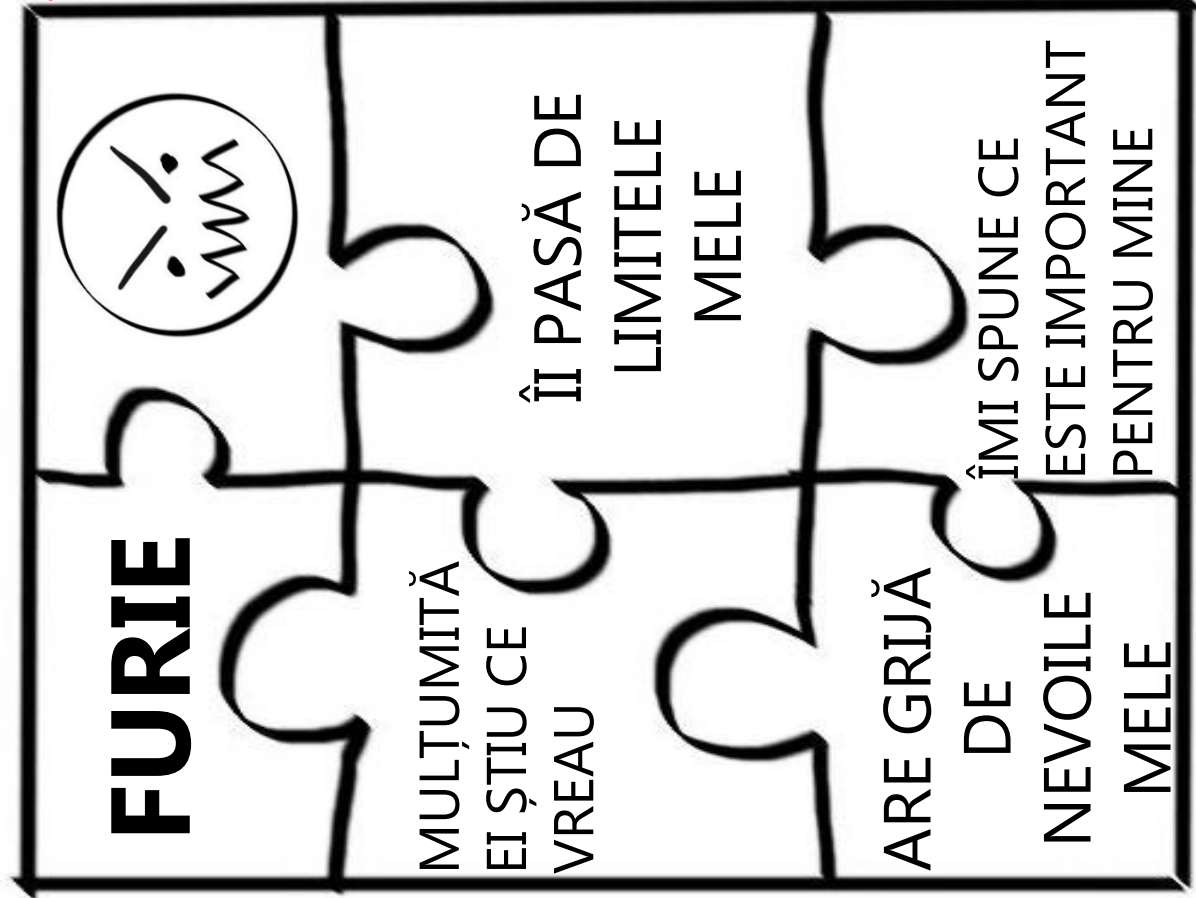
Salutări,

Al vostru extrem de fericit Gregory









FURIE

MULTUMITĂ
EI ȘTIU CE
VREAU

ÎȚI PASĂ DE
LIMITELE
MELE

ARE GRIJĂ
DE
ÎMI SPUNE CE
ESTE IMPORTANT
PENTRU MINE

Bună,

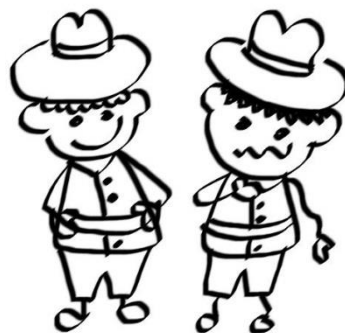


Aici Gregory. Cum vă simțiți azi? Eu sunt extrem de incantat! În ultima vreme, clasa noastră a pregătit un spectacol la școală. Ne pregătim de o lună. Am avut repetiții cu profesoara noastră. A trebuit să memorăm multe rânduri, am făcut costume și decorațiuni. A implicat multă muncă. Totul a mers bine până la repetiția cu costumele. Am făcut-o pe detectivul și i-am observat pe colegii mei. Vreți să aflați ce am observat?



Kate, naratorul nostru, a fost atât de stresată încât nu a vrut să urce pe scenă. Și când în cele din urmă s-a dus, vocea îi tremura foarte ciudat, iar mâinile îi tremurau de parcă ar fi fost foarte frig. La rândul său, Natalia, care joacă rolul principal în spectacolul nostru, nu a fost deloc stresată și și-a prezentat frumos partea. Ba chiar s-a oferit, după spectacol, să îi dea florile directorului școlii. Jeremy a spus că nu va rezista mult timp în costum pentru că îl zgâria peste tot. Din această cauză, și-a greșit replicile de câteva ori și s-a aruncat pe durata întregii repetiții. Cornel, care purta același fel de costum, a spus că era atât de grozav încât îl putea purta în fiecare zi.

Când profesoara a pornit muzica pe care trebuia să dansăm, Julie și Patricia și-au acoperit urechile și au fugit de acolo, dar Susy, Hanna și Kate dansau chiar lângă boxă. La rândul său, Toby a început dintr-o dată să țipe și să plângă și nu a vrut să vorbească cu nimeni, nici măcar cu profesoara. Dar recunosc că nu știu despre ce a fost vorba, pentru că eram ocupat să îmi pun costumul.

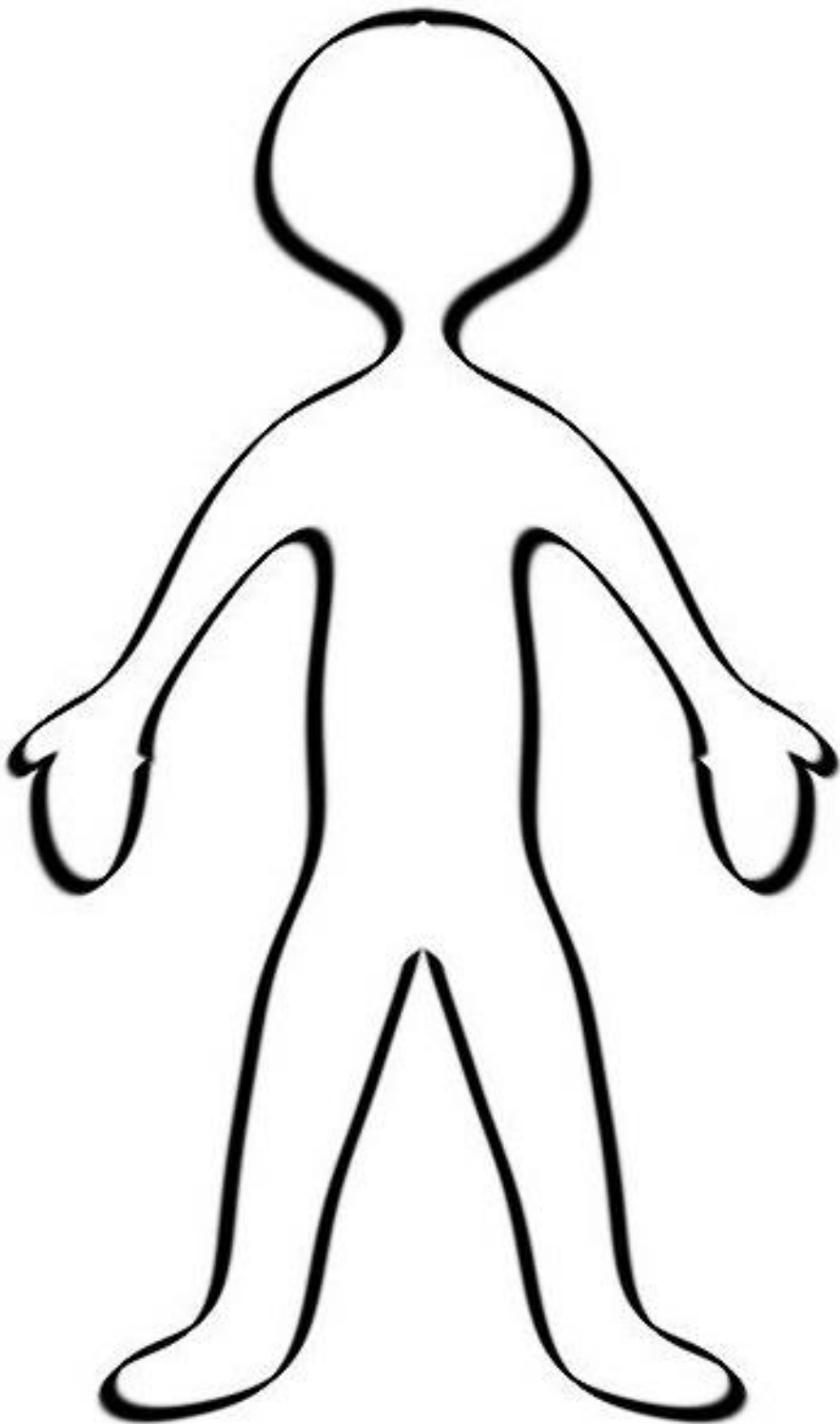


Îmi puteți spune ce se întâmplă aici? De ce s-au comportat atât de diferit colegii mei? Sau poate vreți să o faceți pe detectivii și ghiciți cum m-am purtat în timpul repetiției? Mă întreb dacă puteți ghici.

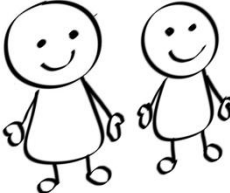
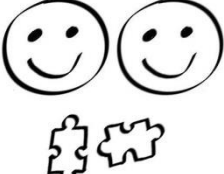
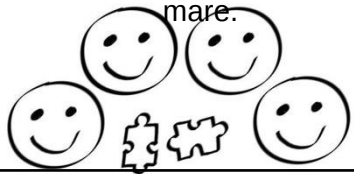
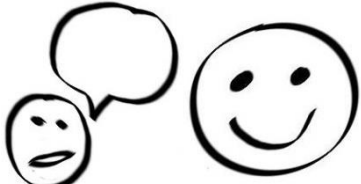
Și cum vă comportați de obicei atunci când jucați în fața unui public?

Salutări,

Al vostru extrem de fericit Gregory



Scenariul 5: Toată lumea este diferită, toată lumea este importantă, Anexa 14

Îmi place când este frig. 	Îmi place când este călduț. 	Îmi place când este foarte cald. 
Îmi place să mă trezesc foarte devreme, înaintea ceilorlalți din casă. 	De obicei mă trezesc în același timp cu ceilalți din casă. 	Îmi place să dorm mai mult decât ceilalți din casă. 
Nu-mi plac îmbrățișările. 	Îmi place când cineva mă îmbrățișează cu blândețe. 	Îmi place când cineva mă îmbrățișează strâns. 
Îmi plac activitățile calme, care nu necesită multă mișcare (joaca la masă). 	Îmi plac atât activitățile statice, cât și mișcarea. 	Îmi plac activitățile, care necesită mișcări rapide. 
Îmi place să mă joc singur. 	Îmi place să mă joc cu 1-2 	Îmi place să mă joc într-un grup mare. 
Mă simt cel mai bine într-un loc liniștit și calm. 	Îmi place când sunetele din jurul meu nu sunt prea puternice. 	Mă simt cel mai bine când este gălăgie și se întâmplă multe în jurul meu. 

Scenariul 5: Toată lumea este diferită, toată lumea este importantă, Anexa 14

Îmi place să lucrez singur.



Îmi place să lucrez în perechi.



Îmi place să lucrez într-un grup mare



De multe ori am nevoie să iau pauze și să mă odihnesc după ce lucrez sau mă joc.



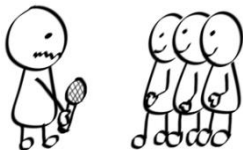
De obicei mă odihnesc după o sarcină îndelungată și istovitoare.



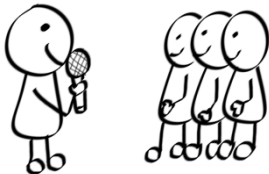
De obicei nu obosesc.



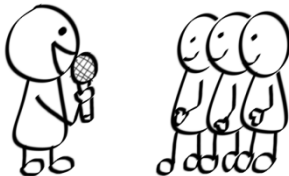
Sunt foarte stresat când trebuie să performez în fața altor oameni.



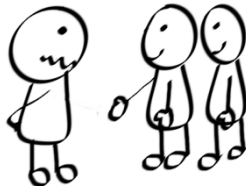
Nu am nicio problemă în a performa în fața altora.



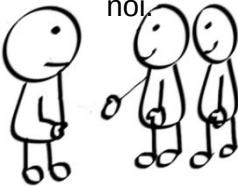
Îmi place să performez în fața altor oameni.



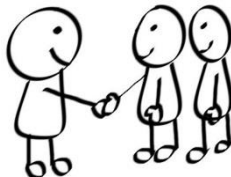
Mă simt rușinat și stresat când fac cunoștință cu oameni noi.



Mă simt puțin rușinat și stresat când fac cunoștință cu oameni noi.



Mă simt confortabil când fac cunoștință cu oameni noi.



Înainte de să am o nouă idee, îmi place să mă gândesc mult timp la asta.



De obicei, trebuie să mă gândesc o perioadă scurtă de timp, înainte să am o nouă idee.



Înainte să încep să mă gândesc, am deja câteva idei în cap.



Bună,



Mă grăbesc să vă ofer soluțiile puzzle-ului meu. Chiar nu-mi place să performez în fața unui public.

La început, am vrut să mă scuz și să renunț, dar mi-am amintit de desenele voastre din prima scrisoare (acele desene cu punctele voastre tari și cu punctele voastre slabe). Am decis să accept această provocare. I-am spus profesoarei despre asta și a fost foarte înțelegătoare. Rolul pe care mi l-a oferit a constat în a primi oaspeții la începutul spectacolului și apoi să prezint toți interpreții. Eram agitat, dar m-am descurcat foarte bine. Profesoara mi-a oferit o sarcină suplimentară, la fel de importantă: să creez toate decorațiunile pentru scenă. Deși a fost multă muncă, toată lumea mi-a spus că a ieșit frumos!

După spectacol, directoarea școlii a venit la noi și ne-a spus că ar dori ca piesa noastră să fie arătată și altor școli. La început toată lumea a fost foarte fericită, dar apoi am crezut că este o provocare cu adevărat mare. Vă mai amintiți comportamentul nostru din timpul repetiției cu costume? Dacă se întâmplă din nou? M-am gândit că ar fi bine dacă aș avea câteva idei despre cum să mă ajut pe mine și pe colegii mei. M-am gândit că un adult mă poate ajuta și l-am întrebat pe unchiul meu Thad ce ar fi de folos pentru noi. Numai că probabil nu era destul de serios. Ajutați-mă să decid care dintre aceste idei sunt bune.

Salutări,
Gregory



Sfaturi pentru Jeremy, care nu putea suporta un costum: 	Aruncă costumul și pretinde că nu știi ce s-a întâmplat cu el. Spune-i unui adult ce este incomod în privința costumului, gândește-te la ce poate fi schimbat pentru a-l îmbunătăți. Îmbracă costumul în fiecare zi pentru o perioadă scurtă de timp. Poartă-l cât mai mult timp. În cele din urmă, va fi mai puțin inconfortabil, deoarece corpul tău se va obișnui cu el. Renunță la rol.
Sfaturi pentru Julie și Patricia, care nu suportau muzica tare: 	Spuneți profesorului că nu puteți sta mult timp într-un loc zgomotos. Cereți-i profesorului să reducă volumul și să stați departe de boxă. Strigați foarte tare împreună când devine prea zgomotos. Se presupune că putem face față mai ușor propriul nostru zgomot. Întrebați-l pe profesor dacă este posibil să folosiți dopuri de urechi sau căști pentru reducerea zgomotului. Mulți oameni le consideră de ajutor. Ascundeți-vă în baie și așteptați până când este liniște.

Sfaturi pentru Toby care a început să plângă și să țipe din cauza emoțiilor și apoi a fugit: 	Gândește-te calm la ceea ce te face să îți pierzi cumpătul. Gândește-te cum vei face față data viitoare. Spune-i unui prieten ce te calmează când ții și plângi. Roagă-l să o facă pentru tine data viitoare. Gândește-te la simptomele care îți spun că urmează să explodezi. Data viitoare, spune-i profesorul sau unui coleg pe care îl placi. Spune-le tuturor că dacă te enervează, vei pleca și nu vei mai reveni.
Sfaturi pentru Natalie, care face totul perfect: 	Evidențiază greșelile și defectele altora. Datorită comentariilor tale, vor învăța mai repede. Întreabă dacă cineva ar dori să își exerseze partea cu tine. Spune-le cum faci față stresului. Când ceilalți ezită să îndeplinească o sarcină, oftează și strâmbă-te. Zâmbește persoanelor care par stresate. Întreabă-i ce îi poate ajuta sau încearcă să-i înveselești.

Sfaturi pentru Kate
care tremura de
frică:



Cel puțin o dată pe zi, imaginează-ți că faci activitățile pe care le consideri stresante, de exemplu, să performezi pe o scenă, respiră adânc atunci când o faci.

Când trebuie să faci ceva de care îți este frică, de exemplu, să performezi pe o scenă, spune că te doare stomacul. Rămâi acasă și problemele tale s-au terminat.

Spune-le colegilor tăi despre frica ta. Roagă-i să rămână lângă tine și să te sprijine.

Găsește oameni care au o teamă similară cu a ta și râzi de ei împreună cu colegii tăi, atunci atenția tuturor nu va mai fi asupra ta.

Grağı prietenı,

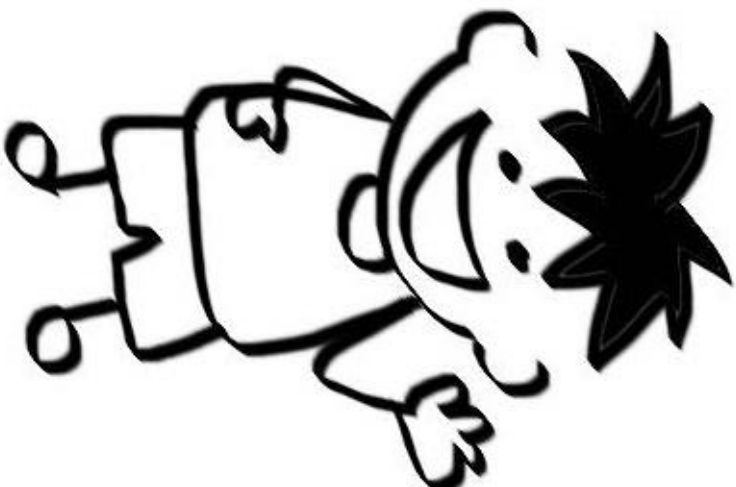
Am nevoie de ajutorul vostru. Sunt atât de furios încât cred că o să explodez! Astăzi după ore, eram în sala comună așteptând o lecție suplimentară de engleză. Clasa noastră împarte sala cu elevii din clasa a treia, din care face parte și Frank. Aș dori să vă spun că de fiecare dată când îl văd, încerc să stau departe. Frank este de obicei foarte gălăgios și uneori îi hărțuiește pe ceilalți. Dar cu ce a făcut astăzi, a întrecut orice măsură. Stăteam la o masă și desenam. Am auzit clasa lui Frank intrând în cameră. Am crezut că Frank va sta departe de mine și se va juca cu colegii lui de clasă așa cum face de obicei. Din păcate, nu și de data aceasta, acum Frank a ocupat locul de lângă mine. Era furios pentru că profesorul i-a spus să-și facă temele. Desigur, el nu avea nicio intenție să facă sarcinile date de profesor. În schimb, a început să râdă de benzile mele desenate. Mi-a spus că desenez ca un copil de trei ani și că doar fetele desenează. Am încercat să-l ignor la început, dar a început să se foiască atât de mult încât și-a vărsat sucul pe desenul meu. Toată munca mea a fost realizată în zadar! Când profesoara s-a apropiat de noi, a mințit că nu l-am lăsat în pace, că am făcut mizerie și că l-am deranjat în timp ce el își făcea temele! Și și-a scos limba pe la spatele ei. Era prea mult! Nu am avut timp să-i explic întreaga situație profesoarei pentru că a trebuit să merg la cursul de engleză. Apoi am avut și mai mult ghinion! Eram atât de supărat încât de fiecare dată când profesorul mă întreba ceva în engleză, nu puteam să răspund. A fost un dezastru total. Am ajuns înapoi acasă într-o stare de agitate.

Momentan stau în camera mea. Mama m-a întrebat ce mi s-a întâmplat, dar nu vreau să vorbesc cu nimeni încă. Doar eu devin atât de nervos? Vi se întâmplă asta vreodată dacă cineva vă strică echilibrul? Ce faci pentru a reveni la o stare normală, deoarece nimic nu m-a ajutat încă.

Salutări, Gregory



Aici desenezi o imagine cu
tine când ești calm și
concentrat

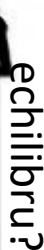


ZONA DE ECHILIBRU

Ce te face să-ți pierzi
sentimentul de
echilibru?



Ce te ajută să îți
păstrezi
sentimentul de
echilibru?

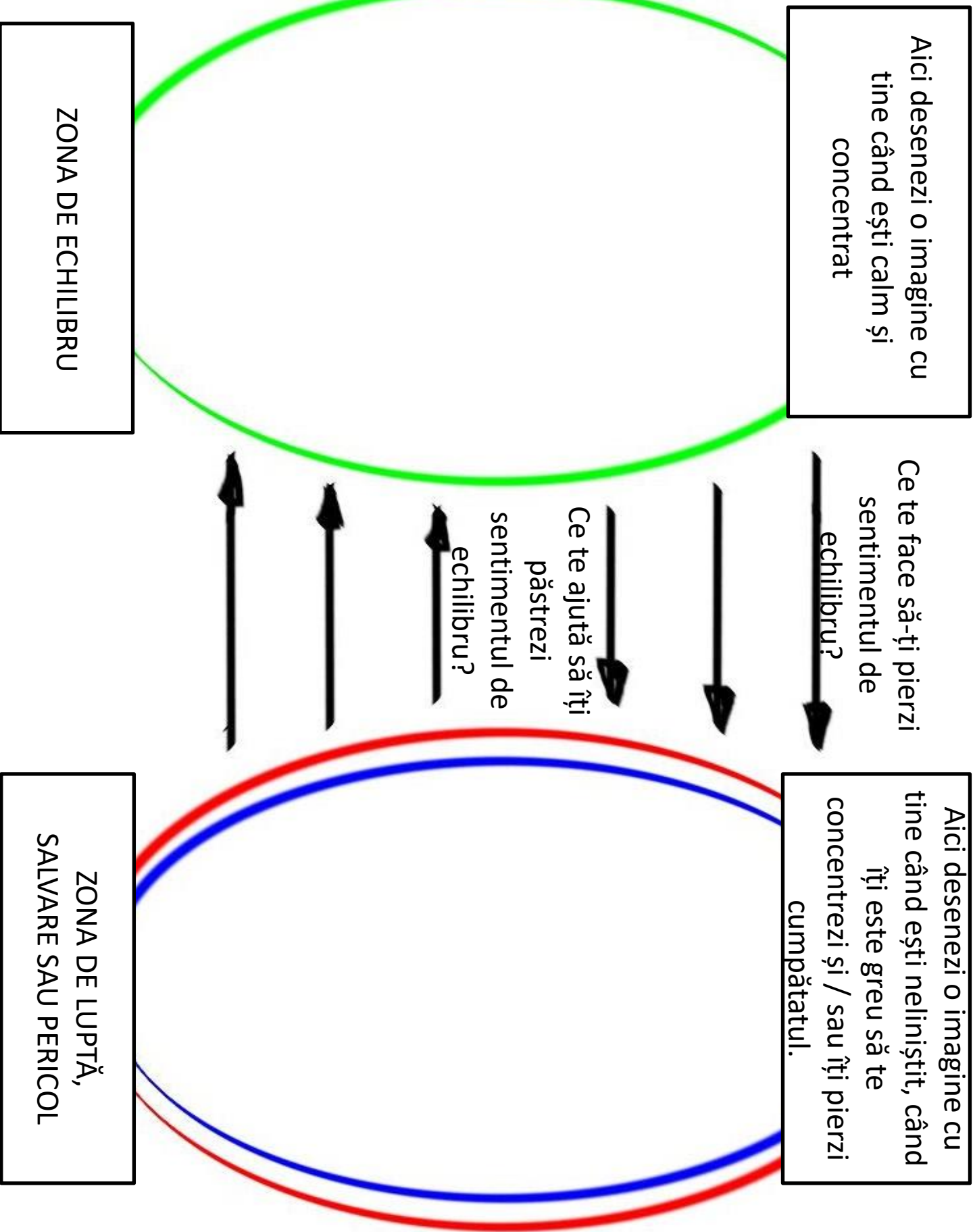


Aici desenezi o imagine cu
tine când ești neliniștit, când
îți este greu să te
concentrezi și / sau îți pierzi
cumpătatul.



ZONA DE LUPTĂ,
SALVARE SAU PERICOL

Scenariul 7: O plimbare prin zonele de reglare, Anexa 19



Bună prieteni,



Astăzi vă scriu foarte grăbit deoarece am avut foarte puțin timp în ultima vreme! Probabil vă întrebați ce s-a întâmplat. Ei bine, foarte curând veți primi un răspuns. Desigur, merg la școală și îmi fac temele, ceea ce necesită mult timp. După ore, clasa noastră se întâlnește de obicei cu profesorul și organizăm repetiții pentru spectacolul nostru. Spectacolul va avea loc în curând și vrem să ne iasă cât mai bine.

De asemenea, mie și părinților mei ne-a venit ideea că talentul meu artistic ar trebui dezvoltat cumva, așa că m-am înscris la cursuri de artă. Și bineînțeles că particip în continuare la lecțiile de engleză. Odată ce voi deveni un celebru ilustrator și voi călători în întreaga lume, va trebui să pot comunica cu alte persoane. După ore, de obicei mă întâlnesc cu John. Vă mai amintiți de el? Băiatul care mi-a cerut să creez un niște benzi desenate despre fotbaliști – suntem foarte implicați. În fiecare zi ajut cu treburile gospodărești: arunc gunoiul și îmi fac ordine în camera. Se întâmplă atât de multe, încât uneori sunt gata să renunț.

Tata spune că bateria mea este descărcată. La început am râs când am auzit asta. Nu sunt o jucărie cu baterie. Despre ce vorbește? Dar apoi mi-a explicat la ce s-a referit. Tata susține că fiecare are un fel de baterie în interior, care se descarcă puțin când facem ceva. Ne oferă energie pentru a ne juca, învăța, alerga, desena și chiar pentru a pierde vremea. Când se descarcă - nu avem forță și adesea ne supărăm sau ne enervăm. Tata spune că trebuie să avem grijă de

bateriile noastre încărcându-le din când în când. Credeam că sunt campion la odihnă, ca nimeni altcineva! La urma urmei, îmi place să dorm mult și chiar găsesc timp să joc jocuri pe calculator înainte de a merge la somn. Știți care este cel mai ciudat lucru? Tata spune că nu este prea odihnitor! Îmi puteți spune la ce s-a referit? Cum trebuie să mă odihnesc pentru ca bateria mea să se încarce? Vă rog să mă ajutați!

Salutări, Gregory



SOMN Câte ore? Condițiile, orele pentru a merge la culcare și pentru a te trezi Ritualurile asociate somnului	MÂNCARE BĂUTURĂ Cât de des? Cât de mult?	
--	--	--

Nevoile de bază - nu putem fără ele! Alte mijloace de reîncărcare a bateriilor

Bună copii,

Vă rog să-mi spuneți, cum sunt bateriile voastre interne? Încărcate? Aveți multă energie? Întreb pentru că eu trebuie să mi le încarc puțin! A fost o zi atât de interesantă! Am fost un pic ca un gardian al comportamentului bun astăzi în timpul unei zile de muncă foarte solicitante. Acum am șansa să vă spun ce se întâmplă.



Știi că astăzi am fost la ziua de naștere a colegului meu preferat de clasă - John. Ca și restul clasei mele, am fost invitat la centrul de joacă. Chiar la început, când John își desfășura cadourile, am avut prima mea misiune. Toby, care stătea lângă mine, a văzut jocul pe care John l-a primit. El a spus că este inutil deoarece poți termina acest joc într-o singură zi. I-am spus repede să tacă, pentru că nu voiam ca John să audă asta.



Când mâncam tort, Marcella a murdarit din greșală bluza Nataliei. Când Natalia a observat, a făcut-o proastă pe Marcella și a fugit la baie plângând și nu a vrut să vorbească cu nimeni până la sfârșitul petrecerii. Din fericire, s-a bucurat puțin când i-am adus dulciurile preferate.

În final, Jeremy, care era foarte obosit de zgomotul din cameră, a spus că a fost o petrecere stupidă. A vrut să-și sune părinții să vină să-l ia. Din fericire, am putut să-l aduc într-un loc mai liniștit, unde a putut să se odihnească.

Și știți ce, și eu eram oboist din cauza zgomotului. M-aș fi supărat și eu dacă cineva mi-ar fi murdărit hainele cu tort. Dar cred că ai mei colegi au întrecut măsura vorbind despre astfel de lucruri. Dacă John ar fi auzit toate astea, s-ar fi supărat. Care ar fi, în opinia voastră, o modalitate mai bună de a exprima aceste lucruri? Vi se întâmplă vreodată să spuneți ceva prea dur sau să auziți de la altcineva cuvinte care sunt prea dure?

Salutări,
Gregory

Mă simt...

Când tu ...
(faci ceva)
Când aud
...

Mi-ar plăcea
ca tu să.....

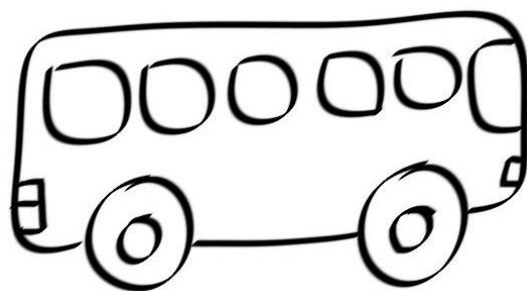
Mi-ar
plăcea

Ai putea
(să).....

Am
nevoie.....

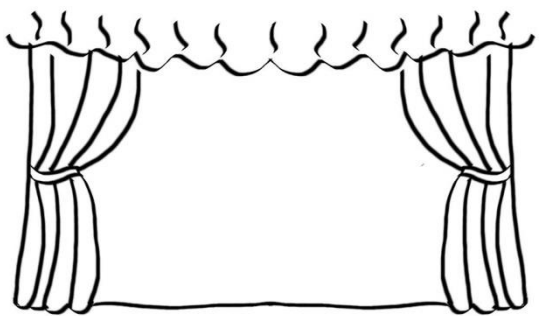
Bună,

Tocmai m-am întors dintr-o excursie cu școala și am decis să vă scriu imediat. Astăzi am mers la teatru să vedem piesa „Hansel și Gretel”.



Eu și colegii mei de clasă am așteptat cu nerăbdare această călătorie, mai ales că intenționam să mergem cu autocarul și să ne întoarcem acasă seara târziu. Dimineață mi-am pregătit rucsacul și am fugit la școală pentru a mă întâlni cu toți ceilalți înainte de a pleca. Eram încântați. Am împietrit când am observat că lângă autobuzul nostru se află clasa lui Frank. Frank este un băiat care îi chinuie adesea pe ceilalți copii și este foarte zgomotos. Vă mai amintiți cum mi-a creat recent probleme în sala comună? Din acel moment, nu am avut o părere foarte bună despre el.

Așa cum mă așteptam, de la bun început Frank a provocat multe probleme. El a început să îi împingă pe ceilalți în timp ce stăteau la rând pentru a ajunge la vestiar și apoi a inventat scuza conform căreia a fost doar un accident. Altă dată, el a ocupat locul altcuiva în autobuz și a afirmat că acela a fost locul său de la început. Sau a făcut o glumă și a ascuns pălăriile fetelor făcându-le să plângă, iar acestea au vrut să-și cheme părinții pentru a le duce înapoi acasă.



Observând toate acestea, mi-am amintit ce am învățat de la voi. Când suntem deranjați de ceva, este bine să identificăm ce se întâmplă și să vorbim despre ceea ce simțim și, de asemenea, despre ceea ce avem nevoie de la cealaltă persoană. Așa că, i-am spus imediat lui Frank: „Mă enervez când ascunzi pălăriile fetelor. Aș dori să le dai înapoi.” Inițial, Frank nu a fost deranjat de ceea ce am spus. Dar trebuie să recunosc că am fost atât de stresat încât am vorbit foarte încet și cu o voce tremurândă. Totuși, după o clipă, am repetat aceeași propoziție mai tare și cu mai multă încredere. Frank a rămas stană de piatră și doar se holba a mine. Am fost foarte surprins pentru că după puțin timp, colegii mei John și Toby mi s-au alăturat. Și, de asemenea, i-au spus ferm ce părere au despre situație. După aceea, Frank nu a avut de ales și a înapoiat fetelor ceea ce furase mai devreme. Tremuram ca o frunză de frică, dar eram atât de mândru de mine și, desigur, și de colegii mei de clasă!

Evident, asta nu înseamnă că Frank s-a comportat ca un înger până la sfârșitul excursiei. I-a chinuit și i-a deranjat pe ceilalți de câteva ori. Și chiar mi-a lovit scaunul cu piciorul în timpul spectacolului, dar nu am avut nicio problemă să îmi exprim părerea cu privire la comportamentul lui. Și știți ce? S-a oprit. Cumva, cuvintele pot avea o putere mare.



Salutări,
Gregory

Situația 1

Anne are nevoie de timp de gândire înainte de a răspunde la întrebarea profesorului. De fiecare dată când este gata să răspundă, este întreruptă de Toby, un coleg de clasă care stă în față și care răspunde în locul ei. Anne uită apoi ce trebuia să spună și chiar și atunci când profesoara îi spune lui Toby să nu mai vorbească, ea nu poate să spună nimic.

Sceneta 1 – în ce fel ar putea Anne să aibă grijă de ea însăși?

Sceneta 2 – cum ar putea colegii să o sprijine pe Anne?

Situația 2

Toby își pierde cumpătul cu ușurință. Astăzi, în drum spre școală, s-a certat cu fratele său. Acum este atât de nervos încât dacă cineva îl atinge sau îl privește, crede că o face pentru a-l enerva. Din păcate, prima oră este de educație fizică. Trebuia să avem o competiție sportivă cu o altă clasă de aceeași vârstă. Când se îndrepta spre sala de sport, s-a lovit de un alt băiat care venea din direcția opusă. S-a enervat imediat și a vrut să îl jignească.

Sceneta 1- ce poate face Toby pentru a-și păstra echilibrul emoțional și ce poate face colegul care l-a lovit accidental pe Toby?

Sceneta 2 - cum ar putea colegii să îl sprijine pe Toby?

Situația 3

Barbara acordă multă atenție accesoriilor sale pentru școală. Își aranjează creioanele colorate, are întotdeauna creioanele ascuțite și își păstrează stiloul preferat cu toate celelalte lucruri. Este colegă de bancă cu Joanna, care de multe ori îi împrumută lucrurile fără să întrebe mai întâi. Barbara nu a fost foarte deranjată, dar în ultima vreme, Joanna a pus creioane rupte în penar și ultima dată a împrumutat stiloul ei unui alt coleg de clasă, care l-a pierdut. Barbara și-ar dori să-i fie înapoiate materialele la timp și în stare bună, dar nu vrea să o supere pe Joanna.

Sceneta 1 - ce poate face Barbara pentru a avea grijă de ea însăși?

Sceneta 2 - cum ar putea colegii să o sprijine pe Barbara?

Situația 4

Natalia se îngrijorează foarte mult - se întreabă dacă va face bine la test. Părinții ei vor fi mulțumiți de ea? Va performa la competiția de matematică? O să se descurce bine la teme? Se îngrijorează de multe alte lucruri. Un coleg de clasă râde de Natalia. De fiecare dată când este îngrijorată de notele sale, rezultatele competiției sau este stresată pentru că trebuie să răspundă întrebărilor profesoarei, el arată cu degetul spre ea și o numește tocilară și râde de grijile ei. Această lucruri o supără și mai tare.

Sceneta 1 - ce poate face Natalia pentru a avea grijă de ea însăși?

Sceneta 2 - cum ar putea colegii să o sprijine pe Natalia?

Situația 5

Jeremy este deranjat de multe lucruri. El este distras când Peter bate cu stiloul în bancă. Se enervează când mașina de tuns iarba scoate sunete care pot fi auzite din interior și când cineva încearcă să vorbească cu el în timp ce citește un text. Astăzi este ziua în care Peter nu poate sta liniștit. Nu este suficient că bate cu stiloul în bancă, dar face zgomot cu scaunul și se întoarce către Jeremy pentru a-i pune diferite întrebări. Jeremy este pe punctul de a exploda. Încă nu a rezolvat nicio problemă la matematică, din cauza zgomotului continuu uită ce trebuia să scrie.

Sceneta 1 – ce poate face Jeremy pentru a avea grijă de el însuși?

Sceneta 2 – cum ar putea colegii să îl ajute pe Jeremy (și poate chiar și pe Peter)?

Situația 6

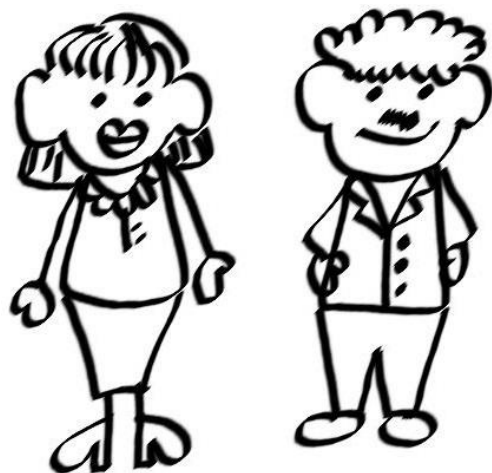
Lui Kate îi place să citească cărți mai mult decât orice pe lume. Citește mult chiar și în timpul pauzelor de la școală. Pur și simplu nu-i place să alerge pe hol ca alți copii, de asemenea, o obosesc oamenii care vorbesc cu voce tare și se ceartă. Cea mai bună prietenă a ei este Iga, îi place să vorbească cu ea și stau în aceeași bancă. Recent, Iga a rugat-o să joace un joc cu alte fete în timpul pauzelor. De multe ori o trage de mână ignorând complet protestele ei. Kate preferă să stea la bibliotecă în timpul pauzelor, dar nu vrea să-și supere prietena, așa că își petrece pauzele în hol cu Iga și alți colegi. Din păcate, din această cauză atunci când se întoarce acasă, este atât de obosită încât nu este capabilă să se concentreze asupra temelor.

Sceneta 1 – ce poate face Kate să aibă grijă de ea însăși?

Sceneta 2 - cum ar putea colegii să o sprijine pe Kate?

Bună,

Mătușa Barbara și unchiul Thad au venit să stea la noi. Ar trebui să-ți amintești de el, unchiul Thad este un glumeț care mi-a dat câteva sfaturi când am vrut să-mi ajut colegii de clasă care trebuiau să facă un spectacol. Unchiul și mătușa mea au călătorit de la Cracovia și au rămas la noi în weekend. Îmi place foarte mult când avem oaspeți.



Poate că nu sunt un fluture social (dar știati deja că nu sunt deloc unul!), dar îmi place să stau cu toți ceilalți și să ascult despre ce vorbesc. Această vizită a fost neobișnuită și trebuie să recunosc că a fost destul de obositoare. În momentul în care unchiul a intrat în casă, ca o glumă, mi-a strâns mâna foarte ferm. Mătușa mea, la rândul ei, mi-a cerut să o sărut pe obraz, lucru pe care nu voiam să-l fac. Apoi a insistat să mă așez la ea în brațe. Ea a menționat că atunci când eram mic, obișnuiam să fac asta. Numai că nu mai sunt atât de mic! Când părinții mei au spus că am note bune la școală, unchiul meu a vrut să recit o poezie în fața tuturor și știți cât de mult îmi displace să fac acest lucru în fața unui public când toată lumea mă privește. Cumva am reușit să mă scuz și m-am strecurat în camera mea. În cele din urmă, când eram în baie, mătușa mea a intrat din greșeală. Nu a fost deranjată că mă schimbam. Ea a spus că atunci când eram mic, îmi schimba scutecele, așa că nu am de ce să-mi fie rușine. Din fericire, tatăl meu a auzit conversația și a rugat-o pe mătușa mea să aștepte să plec din baie.



Știi ce, îmi place când unchiul meu spune glume, îmi place să mă prostesc cu el și să-i ascult aventurile amuzante. La rândul ei, mătușa o ajută întotdeauna pe mama și poate explica o problemă dificilă de matematică ca nimeni altcineva. De asemenea, face cele mai delicioase gogoși din întreaga lume! Dar, din păcate, unchiul și mătușa mea întrec uneori măsura. Nu știu cum să reacționez. Spune-mi te rog, tu ce faci în astfel de situații?

Salutări,
Gregory

Scenariul 11: Eu însumi în lume, Anexa 27

Situație ipotetică	Modalități de a face față
Mătușa ta te îmbrățișează și sărută cu încăpățânare de fiecare dată când te salută și îți displace acest lucru.	Vă salutați mătușa spunând: „ <i>Bună, mătușă, mă bucur să te văd</i> ”. Și când vrea să te îmbrățișeze, poți spune „ <i>Eu îmi îmbrățișez numai jucăriile</i> ”.
	Spui: „ <i>Mă simt neliniștit când mă îmbrățișezi și mă săruți, prefer să salut de la distanță, să ne salutăm spunându-ne salut dacă nu te deranjează</i> ”. (Le puteți cere părinților dvs. să vă ajute.)
	Ascunde-te în spatele cuiva și spune-i mătușii tale că nu-ți place de ea. Nu te va mai deranja.
Bunicul tău vrea să stai la el în brațe în timp ce ai o conversație iar tu trebuie să ieși din această situație.	Spui: „ <i>Mă voi așeza vis-a-vis, ca să te pot privi în ochi</i> ”.
	Îi spui: „ <i>Cred că sunt prea mare pentru a sta în brațe, nu vreau să insist, să vorbim ca adulți</i> ”.
	Când te ține în brațe bunicului tău, te răsucești și sări, astfel încât să devină incomod să te mai țină. Poate că acum te va lăsa în pace.
La fiecare petrecere în familie, mătușile și unchii îți pun multe întrebări, de exemplu - ai un prieten/ă? Ce mai faci la școală? Îți cer să răspunzi în fața tuturor și tu urăști cu adevărat acest lucru.	Spui: „ <i>Nu vreau să vorbesc despre asta chiar acum, poate altădată</i> ”, și te întorci la treburile tale.
	Spui: „ <i>Nu știu cum să mă exprim, poate că ar fi mai bine să desenez</i> ” și apoi pleci pentru a face niște desene.
	Spui: „ <i>Nu este treaba ta</i> ” și fugi în camera

Scenariul 11: Eu însumi în lume, Anexa 27

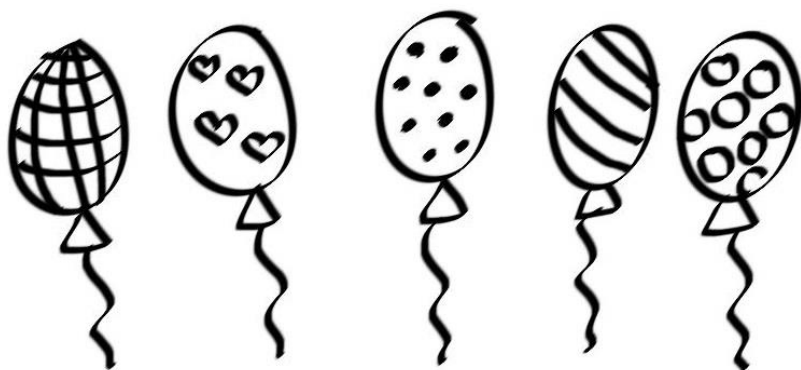
Mama ta le arată musafirilor poze cu tine de cand erai bebeluș, poze în care erai dezbracat/ă și te simți foarte jenat/ă de acest lucru.	Spui: „<i>Mamă, să trecem mai departe, aș dori ca aceste imagini să rămână private.</i>”
	Spui zâmbind: „<i>Poți să te uiți la poze cu mine gol/goală dacă îmi arăți și tu poze cu tine</i>”. Speri ca adulții să înțeleagă la ce te referi.
	Iei albumul și fugi afară din cameră, apoi furios distrugi toate fotografiile.
Îți întâlnești vecinul în fața casei. El îți pune multe întrebări personale despre familia ta și nu vrei să răspunzi (crezi că nu este treaba lui).	Spui: „<i>Nu am timp să vorbesc acum</i>”, apoi îți iei la revedere politicos și pleci.
	După fiecare întrebare, în loc să dai un răspuns, pui o întrebare înapoi de genul: De ce întrebați? Dar tu? Si ce crezi? Iar el se va plictisi în cele din urmă.
	Îi spui vecinului că este băgăcios și pleci.
Ți-e frică de întuneric, din această cauză dormi cu veioza aprinsă. Unchiul tău a aflat recent despre asta și râde de tine, numindu-te laș.	Spui zâmbind: “<i>Toată lumea are puncte slabe, le știi pe ale mele, spune-mi despre ale tale.</i>”
	Spui: „<i>Nu este amuzant pentru mine, așa sunt eu, să nu mai vorbim despre asta.</i>”
	Nu spui nimic. Crezi că unchiul tău are dreptate.

Bună prieteni,

Sunt extrem de fericit pentru că s-au întâmplat multe lucruri pozitive în ultima vreme. În primul rând, sâmbăta trecută a fost ziua mea de naștere!

Probabil, la fel ca toți ceilalți, iubesc această zi și nu doar pentru că pot mânca cât mai multe dulciuri vreau sau pentru că primesc cadouri fantastice. Mai presus de toate, o iubesc pentru că pot invita toți oamenii apropiați la petrecerea mea. Desigur, părinții mei au fost prezenți. I-am invitat și pe unchiul Thad (vă amintiți de el, glumețul care mi-a dat sfaturi despre cum să-mi susțin prietenii care trebuiau să facă un spectacol) și pe mătușa Barbara (cea care vrea întotdeauna să o sărut pe obraz când o salut). Și bineînțeles, colegii mei de clasă au fost și ei acolo - i-am invitat pe toți! Chiar și pe Toby, deși nu-mi place foarte mult, pentru că este foarte gălăgios și îi batjocorește pe ceilalți. Dar nu veți ghici cine altcineva a mai venit - vechiul meu prieten de la școală - Jimmy. Aproape că am căzut de pe scaun când l-am văzut!

Petrecerea a fost grozavă. Știți că nu-mi place să fiu în centrul atenției și nu-mi plac locurile zgomotoase. Dar am încercat să-mi gestionez emoțiile. M-am gândit la toate înainte de petrecere și am avut jocuri care să se potrivească tuturor și care să fie însoțite de muzică relaxantă. Dar, trebuie să recunosc că am fost destul de obosit după petrecere.





Chiar și astăzi, sunt încă într-o dispoziție excelentă. Și când mă gândesc la toate acestea, cred că este minunat să primești cadouri, dar să le oferi altora este chiar mai bine. Sunt un bun observator, așa că am văzut cât de fericiți erau toți când am deschis cadourile de la ei. Chiar acum am decis să le fac câteva cadouri. Pentru fiecare persoană care a fost la petrecerea mea, am creat o mică felicitare cu un mesaj care să exprime ce îmi place la ei sau pentru ce aș dori să le mulțumesc. Scrierea unei felicitări pentru mama, tata, John sau Jimmy a fost foarte ușoară! A trebuit să mă gândesc mai mult la ce să-i scriu mătușii Barbara sau lui Toby. Dar, mi-am dat seama că și atunci când văd doar caracteristici enervante în comportamentul cuiva, în ciuda acestui fapt, s-ar putea să găsim în continuare unele caracteristici pozitive.

În cele din urmă, am creat o felicitare pentru voi. Doriți să aruncați o privire?



Salutări,
Gregory



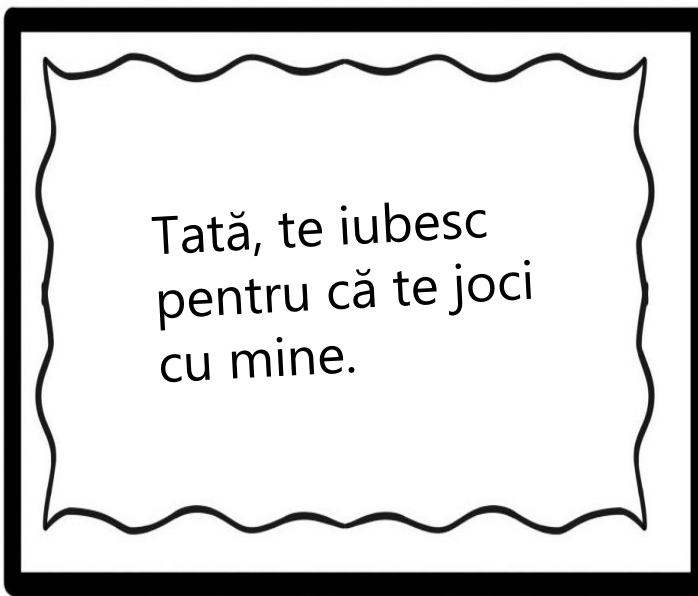
Unchiule,
mulțumesc că
mereu mă faci să
râd.



John,
mulțumesc că
ești prietenul
meu.



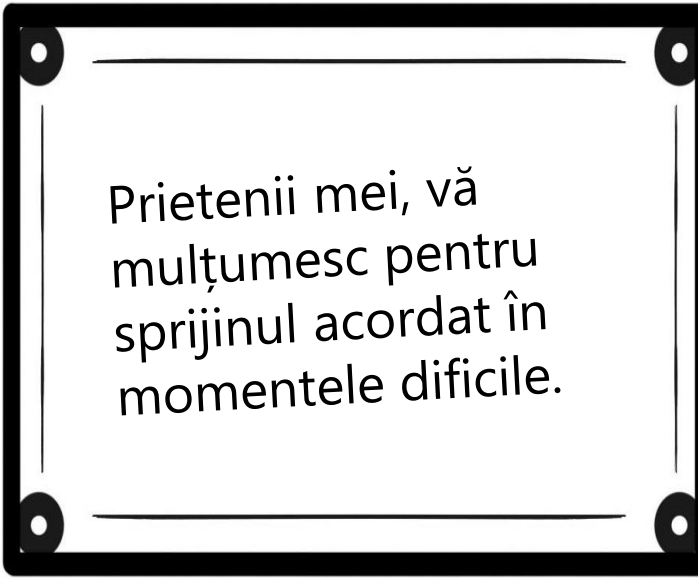
Mamă, te
iubesc pentru
că mă
îmbrățișezi.



Tată, te iubesc
pentru că te joci
cu mine.



Toby, îți mulțumesc
pentru că mereu mă
aperi când cineva se ia
de mine.



Prietenii mei, vă
mulțumesc pentru
sprijinul acordat în
momentele dificile.