

JULIA PÖYHÖNEN și HEIDI LIVINGSTON

Ilustrații de LINNEA BELLAMINE

FANNI

și noaptea
înfrișătoare

TEHNICI DE DEPĂȘIRE A FRICILOR

Traducere din limba finlandeză
de Sigrid Crăsnean

Redactare: Gabriel Tudor, Iulia Burtea

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Iuliana Voicu

FANNI JA LIIAN JÄNNITTÄVÄ YÖ

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 liian jännittävä yö* by Kumma-kustannus in 2020.

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

All rights reserved.

FANNI ȘI NOAPTEA ÎNFRICOȘĂTOARE

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 noaptea înfricoșătoare : tehnici de depășire a fricilor /

Julia Pöyhönen și Heidi Livingston ; il. de Linnea Bellamine ; trad. din lb.

finlandeză de Sigrid Crăsnean. – București : Galaxia Copiilor, 2023

ISBN 978-606-796-187-4

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 NOAPTEA ÎNFRICOȘĂTOARE.....	4
--------------------------------------	---

INFORMAȚII DESPRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ.....	31
---	----

Ce este inteligența emoțională și de ce trebuie învățată treptat?.....	32
--	----

Emoțiile se nasc din interpretare.....	34
--	----

Emoțiile dictează discursul interior.....	35
---	----

Mantra ajută la reglarea emoțională.....	36
--	----

Frica face parte din dezvoltare.....	37
--------------------------------------	----

Rolul adultului în învingerea fricii.....	38
---	----

ACTIVITĂȚI.....	41
-----------------	----

De făcut împreună cu copilul.....	42
-----------------------------------	----

Pentru adulți.....	49
--------------------	----

— 8, 9, 10! Cine nu e gata, îl iau cu lopata!
strigă Ralf și pornește în căutarea prietenilor săi.

Fanni, Ralf, Lenni și Lili au primit în cele din urmă de la părinții lor permisiunea de a înnopta în pădure, chiar în adăpostul pe care l-au construit. Și-au luat cu ei multe merinde, pături pufoase și o lanternă.

Ziua trece repede - se joacă de-a v-ați ascunselea, se bălăcesc, adună cele mai frumoase pietre și ghinde.





Cei patru prieteni iau cina sub lumina blândă a apusului, apoi se cuibăresc în adăpost, înveliți cu păturile.

— Am o surpriză pentru voi! îi anunță Ralf zâmbind.

Apoi ia un pachetel din rucsac și scoate la iveală patru fluiere făcute de el.

— Toate au sunete diferite, adaugă mândru și îi dă câte un fluiere fiecăruia dintre prietenii săi.

Ce bucurie! Se distrează cu toții născocind cântecele amuzante cu noile lor instrumente muzicale. Chicotele țin somnul la distanță, dar numai pentru o vreme...

Încet-încet, râsetele încep să se transforme în căscături prelungi.

— Noapte bună, mormăie prietenii la unison, apoi se așterne liniștea în adăpostul din pădure.





CĂSUȚA
NOASTRĂ