



CAIET TERAPEUTIC

Ghid de stăpânire a furiei

De la scânteie la calm

Cum să folosești acest workbook

Acest workbook te va ajuta:

- să înțelegi cum funcționează furia;
- să identifici ce îți declanșează furia;
- să observi semnele din corp și minte;
- să înveți tehnici de calmare;
- să exersezi reacții mai sănătoase;
- să găsești soluții în situații dificile.



Poți completa exercițiile singur sau împreună cu un psiholog, profesor sau părinte.



CE ESTE FURIA?

Furia este o emoție normală. Toți oamenii simt furie uneori.

Furia apare atunci când:

- simțim că nu suntem respectați;
- suntem răniți sau criticați;
- lucrurile nu ies cum vrem;
- suntem obosiți sau stresați;
- ne simțim nedreptățiți.

Furia NU este problema. Problema apare atunci când reacționăm sub impulsul furiei și rănim:

- alte persoane;
- pe noi înșine;
- obiectele din jur.



MODELUL FURIEI

Scânteie → Fitil → Explozie

1. Scânteia

Ceva îți declanșează furia.

Exemple:



- cineva te jignește;
- pierzi un joc;
- ești criticat;
- cineva nu te ascultă.

2. Fitilul

Gândurile tale alimentează furia.

Exemple:



- „Face asta intenționat!”
- „Nimeni nu mă respectă!”
- „Nu mai suport!”

3. Explozia

Reacția impulsivă.

Exemple:

- țipi;
- lovești;
- trănțești;
- spui lucruri regretabile.

EXERCİȚIU

Declanșatorii mei

Completează:

1. Mă enervez cel mai des când:

1. Persoanele care îmi declanșează furia cel mai des sunt:

1. Situațiile care mă stresează:

SEMNALELE FURIEI

Bifează ce simți când începi să te enervezi:

- ☐ Inima îmi bate repede
- ☐ Respir greu
- ☐ Îmi tremură mâinile
- ☐ Îmi încleștez pumnii



- ☐ Ridic vocea
- ☐ Simt că „explodez”
- ☐ Îmi vine să lovesc ceva
- ☐ Nu mai gândesc clar
- ☐ Simt că nimeni nu mă înțelege

Altceva:

GÂNDURI „FIERBINȚI” VS. GÂNDURI „RECI”



Gând fierbinte	Gând rece
„A făcut-o intenționat!”	„Poate a fost o greșeală.”
„Nu mai suport!”	„Pot face o pauză.”
„Toți sunt împotriva mea!”	„Poate exagerez acum.”
„Trebuie să reacționez imediat!”	„Pot răspunde mai târziu.”
„Nimeni nu mă respectă!”	„Pot explica ce simt.”

TEHNICI DE CALMARE

1. Respirația 4-2-6

- Inspiră 4 secunde
- Ține aerul 2 secunde
- Expiră lent 6 secunde

Repetă de 5 ori.

2. Pauza de calmare

Când simți că explodezi:

✓ ieși puțin din situație; ✓ mergi la plimbare; ✓ ascultă muzică; ✓ bea apă; ✓ respiră.





3. Descărcare potrivită

✓ scrie ce simți; ✓ desenează; ✓ fă sport; ✓ vorbește cu cineva; ✓ strânge o pernă.

✗ nu lovi oameni; ✗ nu sparge obiecte; ✗ nu trimite mesaje agresive.

QUIZ

Cum îți gestionezi furia?

Încercuiește varianta care te descrie cel mai bine.

1. Când cineva mă enervează:

- A. Explodez imediat
- B. Mă enervez, dar încerc să mă controlez
- C. Fac o pauză și mă calmez



2. Când primesc o critică:

- A. O iau personal
- B. Mă supăr puțin
- C. Încerc să ascult calm

3. Într-o ceartă:

- A. Ridic vocea
- B. Devin sarcastic
- C. Încerc să discut calm



4. Când sunt foarte stresat:

- A. Mă descarc pe ceilalți
- B. Mă închid în mine
- C. Cer ajutor sau fac o pauză

5. După ce mă enervez:

- A. Regret ce am făcut
- B. Uneori mă simt vinovat
- C. Reușesc să mă liniștesc înainte să reacționez

INTERPRETARE QUIZ

Majoritatea A

Furia te controlează des. Ai nevoie să exersezi tehnici de calmare și pauza înainte să reacționezi.

Majoritatea B

Ești pe drumul bun. Uneori emoțiile preiau controlul, dar poți învăța să reacționezi mai calm.

Majoritatea C

Ai strategii bune de autoreglare emoțională. Continuă să le exersezi.

STUDIU DE CAZ 1

Comentariul ofensator

Situația

La școală, un coleg face o glumă despre tine și ceilalți râd.

Reacție impulsivă

- țipi;
- împingi colegul;
- pleci furios.

EXERCİȚIU

Ce ai simți în acel moment?

Care ar fi „gândul fierbinte”?

Ce consecințe pot apărea dacă reacționezi agresiv?

Ce ai putea face diferit?



STUDIU DE CAZ 2

Conflict cu părinții

Situația

Părinții îți iau telefonul pentru că ai stat prea mult online.

Reacție impulsivă

- trănțești ușa;
- jignești;
- refuzi să vorbești.

EXERCİȚIU

Gând fierbinte:

Transformă-l într-un gând rece:

Ce ai putea spune calm?

STUDIU DE CAZ 3

Joc online și frustrare

Situația

Pierzi un meci important și colegii de echipă te critică.

Reacție impulsivă

- înjuri;
- spargi ceva;
- ieși furios din joc.

EXERCİȚIU

Ce simți în corp?

Ce poți face timp de 5 minute ca să te calmezi?

Cum ai putea răspunde matur?

PLANUL MEU ANTI-FURIE

Declanșatorii mei:

1.

2.

3.

Ce mă calmează:

- ☐ Muzica
- ☐ Sportul
- ☐ Respirația
- ☐ Desenul
- ☐ Vorbitul cu cineva

☐ Plimbarea

☐ Pauza



Altceva:

PERSOANE DE SPRIJIN

Când sunt foarte furios, pot vorbi cu:



1.

2.

3.

CONTRACT PERSONAL

Când mă enervez, voi încerca:

1. Să fac o pauză.



2. Să respir înainte să reacționez.

3. Să nu rănesc pe nimeni.

4. Să cer ajutor dacă simt că pierd controlul.

Semnătura mea:

Data:



MESAJ FINAL

Furia este o emoție normală.

Nu o ignora — învață să o controlezi.

