

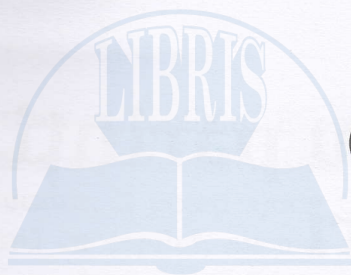
Ce să faci  
Ghiduri pentru copii și părinți

**Ce să faci... când  
AI CĂPĂTAT  
OBICEIURI  
PROASTE**

Ghid destinat copiilor  
care nu reușesc să scape  
de rosul unghiilor și alte  
obiceiuri proaste

de Dr. Dawn Huebner  
Ilustrații de Bonnie Matthews

Traducere din engleză de Luminița Gavrilă



# CUPRINS

**Introducere pentru părinți și educatori...** pagina 4

CAPITOLUL UNU

**Să începem...** pagina 6

CAPITOLUL DOI

**Luat prizonier...** pagina 14

CAPITOLUL TREI

**Blochează accesul...** pagina 20

CAPITOLUL PATRU

**Ocupat, ocupată...** pagina 29

CAPITOLUL CINCI

**Freacă, trage, mestecă...** pagina 37

CAPITOLUL ȘASE

**Alintă, înviorează, energizează...** pagina 43

CAPITOLUL ȘAPTE

**Eliberează tensiunea...** pagina 50

CAPITOLUL OPT

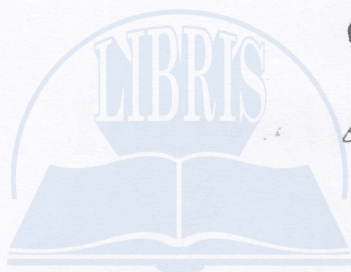
**Să punem totul cap la cap...** pagina 58

CAPITOLUL NOUĂ

**Cum te descurci?...** pagina 63

CAPITOLUL ZECE

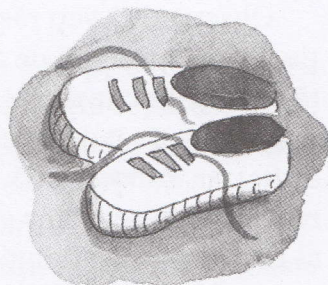
**Rămâi liber...** pagina 69



## Să începem

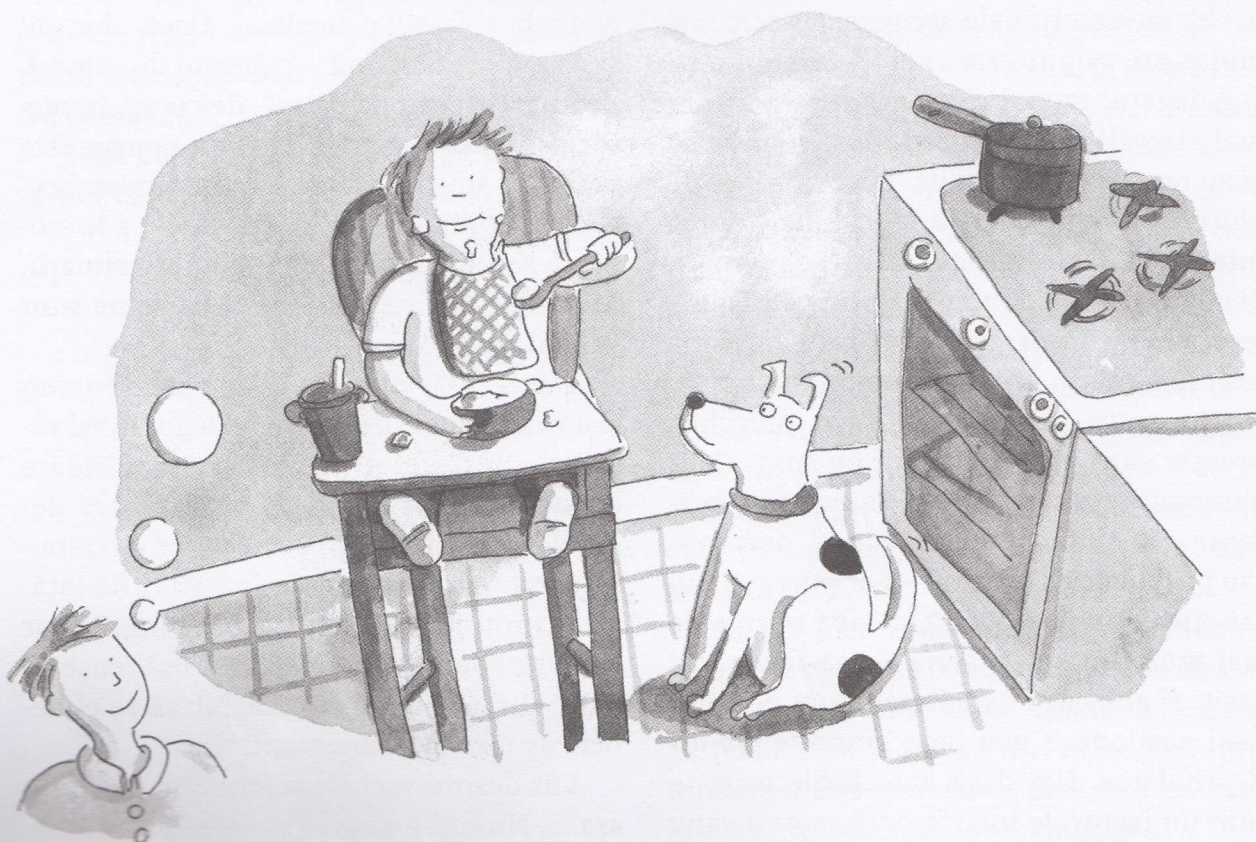
Îți mai aduci aminte când erai mic? Când abia învățai să mergi? Să vorbești? Lumea ți se părea IMENSĂ și uneori înfricoșătoare. Erau o mulțime de lucruri pe care nu știai să le faci, chiar dacă voiai să încerci.

Nu știai să-ți legi șireturile.



Nu știai să-ți scrii numele.

Nu știai nici măcar să-ți duci lingura la gură.



Toate lucrurile acestea ți se păreau prea grele.  
Și foarte mult timp ți s-au părut așa.

Desenează sau scrie despre ceva  
care altădată ți se părea prea greu.

Apoi ai început să  
înveți. Ai învățat să-ți  
legi șireturile și să-ți scrii  
numele. Ai învățat să  
mănânci corect. Ai învățat  
să mergi, să vorbești și  
să calculezi. Ai învățat să  
pocnești din degete și să te  
speli pe dinți.

Tot ce ai învățat, inclusiv  
lucrurile pe care nu-ți  
amintești să le fi învățat,  
ai învățat pas cu pas.





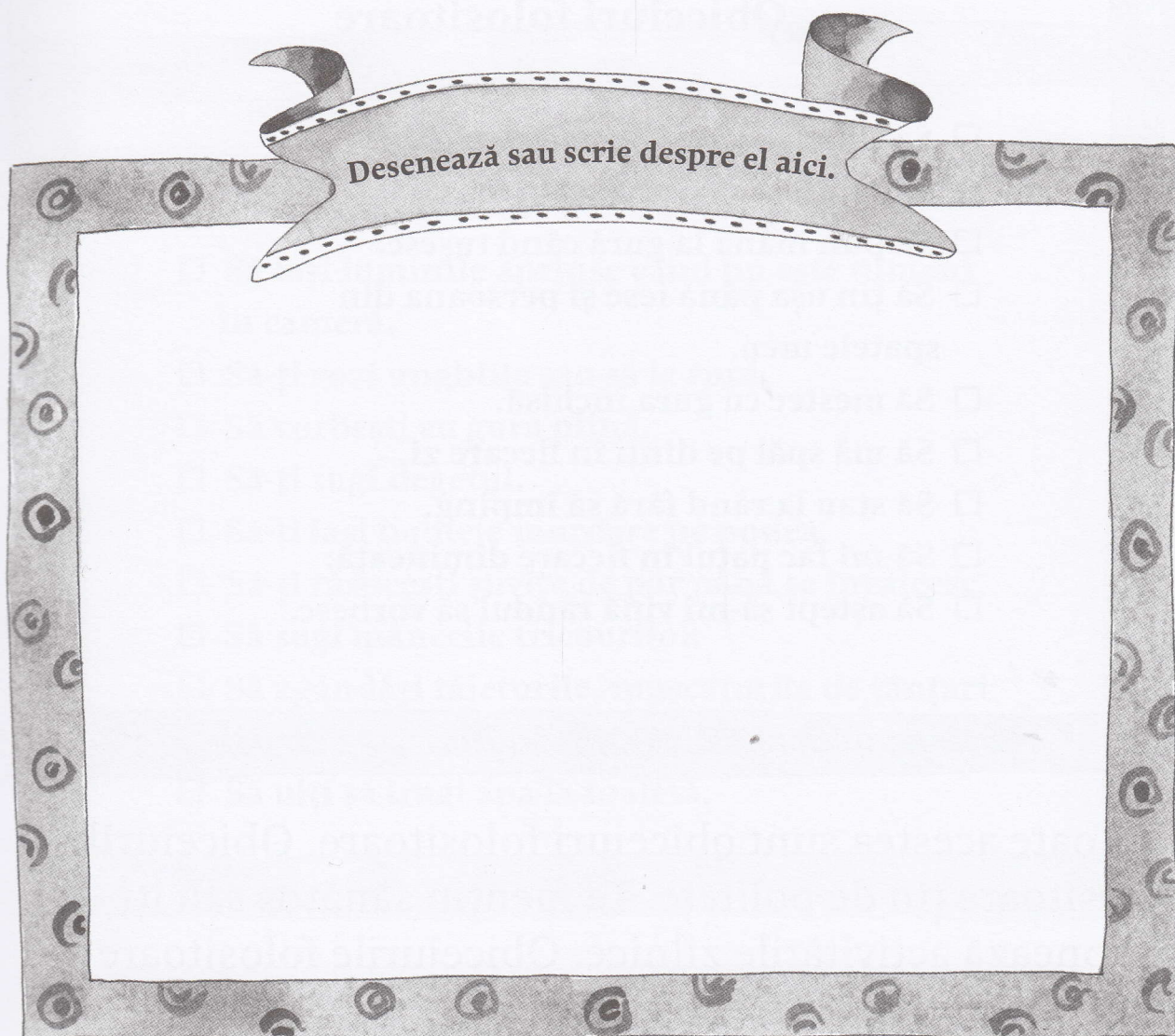
De exemplu, spălatul pe mâini. Ei da, chiar și lucrul acesta a fost cândva dificil pentru tine. Erau o mulțime de pași. Deschideai robinetul. Te dădeai cu săpun pe mâini, le frecai, apoi le clăteai. Acum e simplu, parcurgi toți pașii, fără să te mai gândești. Dar dacă vei intra într-o toaletă publică, vei auzi alți părinți învățându-i pe copiii lor mai mici să se spele la chiuvetă: „Freacă mâinile“. Asta întrucât cei mici nu știu că trebuie să procedeze așa.


Dar tu știi. Știi deoarece cândva te-a învățat și pe tine cineva, apoi ai exersat singur. Ai exersat spălatul pe mâini de-atâtea ori încât a devenit un obicei.

Un obicei este ceva ce faci în mod repetat, fără să te mai gândești.

Să-ți iei ghiozdanul înainte să pleci la școală este un obicei. La fel și să iei furculița în mână ca să mănânci sau să-ți scrii numele pe foaia de test. Chiar și atunci când te cuibărești în pat în poziția preferată înainte să adormi tot un obicei este. Probabil că ai o tonă de obiceiuri. Toți avem.

Gândește-te la un lucru pe care îl faci într-un anumit fel. Un lucru pe care îl faci de multe ori, fără să fie nevoie să te gândești.



 Dacă citești această carte, probabil că și tu ai obiceiuri nefolositoare.

Felicitări! Nu pentru obiceiurile proaste, ci pentru că recunoști că le ai. Unii pretind că obiceiurile lor proaste nu sunt proaste, ceea ce este ridicol, dacă stai să te gândești.

Alții se rușinează de obiceiurile lor proaste, poate pentru că s-a acordat prea multă atenție negativă acelor obiceiuri.





Probabil că ai încercat să renunți la obiceiul tău prost. De foarte multe ori. Ia ghicește! Nu trebuie să mai faci asta.

Exact. De-aici înainte nu mai trebuie să încerci să *nu-ți* mai sugi degetul sau să *nu-ți* mai rozi unghiile. Nu mai trebuie să te chinui ca să renunți. Asta pentru că este aproape imposibil să pui capăt unui obicei prost.

Dar este posibil – foarte, foarte posibil – să dezvolti un obicei nou cu care să-l înlocuiești pe cel vechi astfel încât obiceiul vechi să nu te mai deranjeze.

Foarte mulți copii au învățat să facă asta. Și tu poți. Continuă să citești și vei afla cum.

