

SUNTEȚI INVITAȚI SĂ STAȚI CALMI!

Autor
DR. SHARIE COOMBES
psihoterapeut pentru
copii și familii

CORONAVIRUS

Acesta este un cuvânt pe care probabil
nu l-ați mai auzit până de curând, nu?



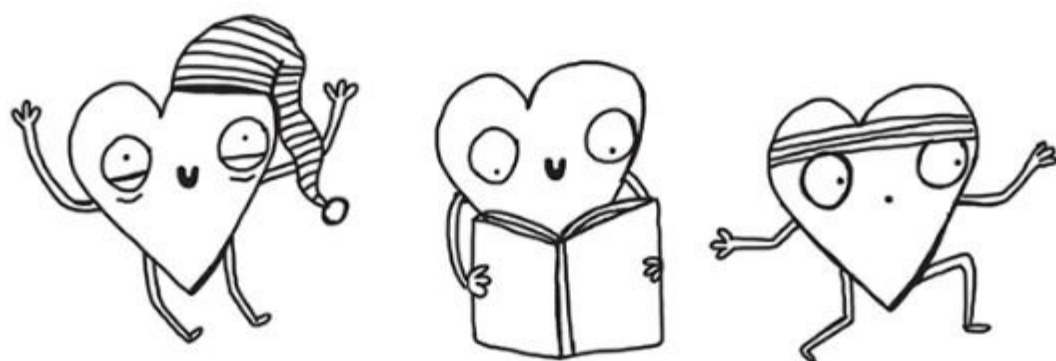
Iar acum pare că toată lumea vorbește
despre și se gândește numai la asta, acasă,
la televizor și pe întreg internetul.

Coronavirusul este motivul pentru care școlile s-au
închis pentru majoritatea tinerilor. Tuturor li s-a spus
să rămână în case și viața s-a schimbat aproape peste
noapte în întreaga lume.

Fără plimbări prin parc, întâlniri cu prietenii sau participări
la evenimente, cum ar fi petreceri, sărbătoriri și întâlniri
sportive.

Mulți adulți lucrează de acasă alături de voi,
în timp ce vă faceți temele.

Unii adulți încă mai merg la serviciu în afara locuinței,
dacă treaba lor este esențială atât pentru a păstra totul
funcțional, cât și pentru a ajuta oameni care au nevoie de ei.



Trăim vremuri neobișnuite și probabil că veți auzi multe cuvinte noi. Este posibil să simțiți că vă este dor de prietenii și de familia voastră. Nu ar fi deloc surprinzător ca toate aceste schimbări bruște să vă facă să vă simțiți îngrijorați, confuzi și poate chiar puțin speriați sau supărați. În același timp, ar putea apărea și câteva lucruri care să vă placă.

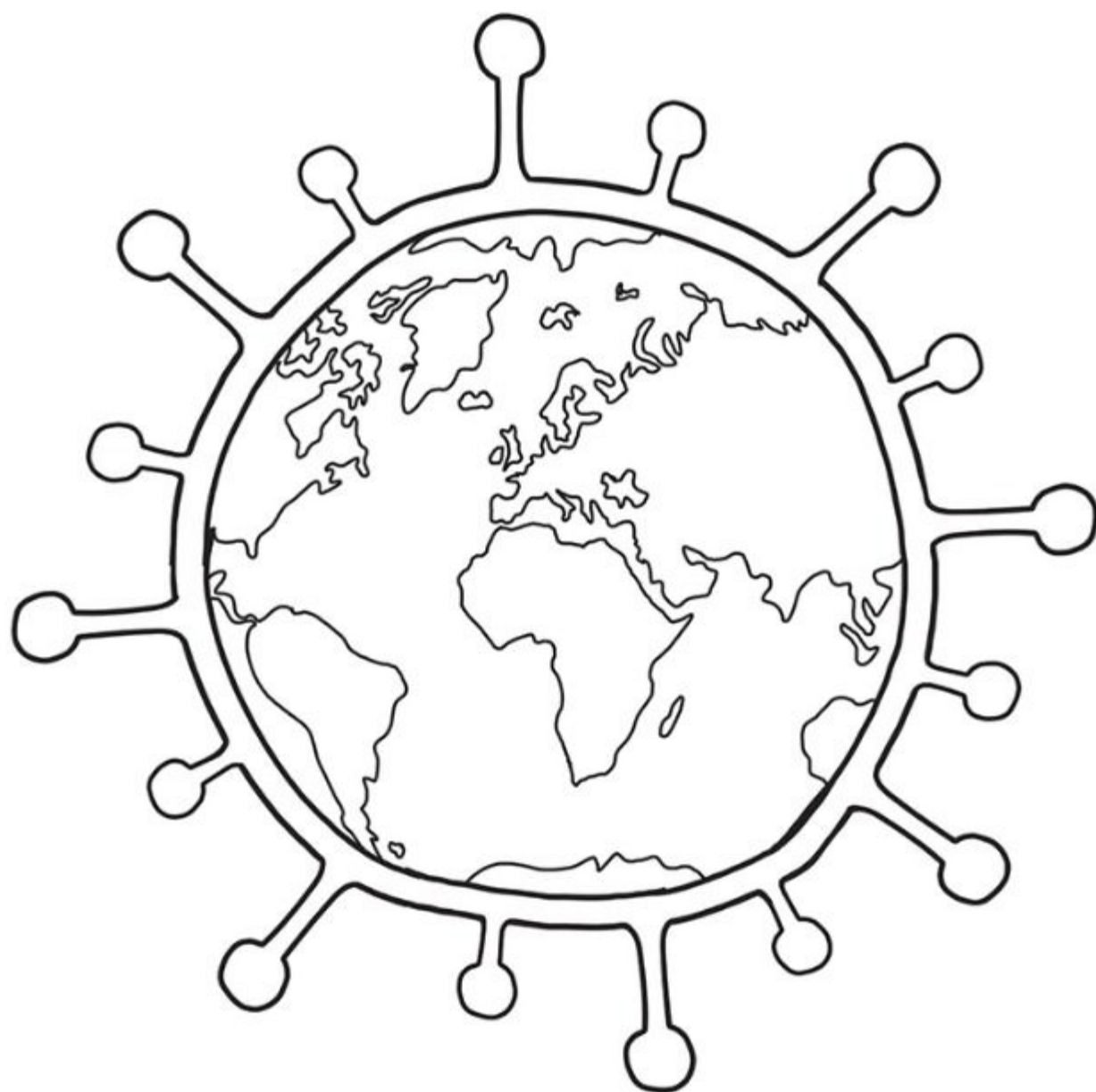
Cartea aceasta vă va ajuta să înțelegeți ce se petrece în lume și în interiorul vostru, să găsiți moduri de a vă exprima și de a vă accepta emoțiile și să vă stăpâniți sentimentele, până ce totul va reveni la normal. Încă nu știm când va fi asta, dar lucrurile își vor relua cursul obișnuit la un moment dat, destul de repede.

Pentru moment, puteți să **STAȚI CALMI** și să mergeți înainte împreună, sprijinindu-vă unii pe alții...

Activitățile din cartea aceasta vă vor arăta cum să vă simțiți mai confortabil cu actuala incertitudine, cum să rămâneți în siguranță, să vă bucurați de lucrurile pozitive, să găsiți avantajele ascunse, să așteptați cu bucurie viitorul și să vorbiți cu alții despre preocupările și grijile voastre (dacă vreți).

Ați putea folosi cartea aceasta într-un loc comod, liniștit, unde puteți să vă gândiți și să vă simțiți relaxați. De voi depinde asupra căror pagini vă opriți și când vă ocupați de ele, sau dacă faceți o pagină pe zi sau mai multe pagini deodată.

Puteți să începeți cartea de oriunde și puteți chiar să reveniți la o pagină de mai multe ori. Nu există reguli.
Este cartea voastră – citiți-o cum vreți!



Ați putea să le arătați adulților activitățile, ca să le explicați cum vă simțiți și să primiți sprijinul de care aveți nevoie.

Există și o secțiune pentru adulți la final, despre cum pot ei să vă sprijine pe voi - asigurați-vă că le arătați asta părinților voștri, celor care au grijă de voi sau tutorilor.

De asemenea, puteți să contactați anumite organizații care au ajutat mii de copii cu tot felul de griji și vor ști cum să vă ajute și pe voi.

Nu vor fi șocați de nimic din ce le-ați putea spune, oricât de rău vi s-ar părea că sună.

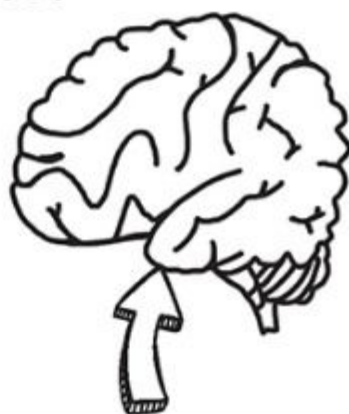
STAȚI CALMI!

Acesta este un moment istoric neobișnuit și îl trăim cu toții împreună, în întreaga lume — NU SUNTEȚI SINGURI!

Creierelor noastre le place ca viața să fie previzibilă, familiară și sigură. Când lucrurile se schimbă brusc sau ni se par ciudate, uneori putem să ne simțim în pericol și chiar puțin speriați sau îngrijorați. Asta se întâmplă din cauza lui Bob!



ACESTA ESTE BOB.



NUMELE ADEVĂRAT
AL LUI BOB ESTE
AMIGDALA.

Bob este propriul câine de pază, iubitor, dar uneori prostuț, al creierului vostru, care trăiește într-o străveche parte a acestuia, numită sistemul limbic.