

LBDIS

We know
punete-ți temerile la
baza
încercare una câte una

Pentru copiii cu
vârsta între 7-11 ani

Include și sfaturi
pentru adulți!



Grrrr!

CĂRTICICA

Carte de activități pentru
războinici ai temerilor

TEMERILOR

Scrie pe oglinda magică
a complimentelor



Ajută-te de burtica balon
și bucățelele de conștientizare
ca să scapi de temeri

Acceptă provocarea celor
cinci zile de optimism



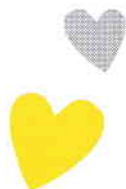
IMOGEN HARRISON

Cuvânt-înainte de Dr. Pooky Knightsmith

LINGHEA, Timișoara, 2022

Cuvânt-înainte de Dr Pooky KnightSmith	6
Bine ați venit, părinți și titori!	8
Salut!	10
Să vorbim despre asta	12
Ce înseamnă temerea?	14
Cum îți afectează temerile corpul	18
Provocarea de cinci zile	20
Conștientizarea emoțională	22
MĂ IUBESC PE MINE ÎNSUMI	24
Camera foto a temerilor	26
Ascultă-ți gândurile	28
Vorbește cu tine	30
Dulapul cu temeri	32
Lucruri pe care nu le poți controla	34
Spumici-gâdilici	36
Vorbește pozitiv cu tine: cum să privești partea plină a paharului	38
Afirmații pentru bună-dispoziție	40
Oglinda magică a complimentelor	42
SUNT MÂNDRU SĂ FIU EU	44
Provocarea cu cinci zile de optimism	46
Mărește-ți creierul!	48
Spaghete sub formă de creier! Jocul cărărilor	50
Jurnalul mângăliturilor	52
Fă-ți propriul fidget spinner!	54
MOMENTE DE VESELIE!	56
Treci la treabă!	60
E timpul pentru niște întinderi	62
Programul de activități	66

Renunță la griji prin conștientizare	68
Exercițiul de conștientizare 1: patru simțuri	70
Exercițiul de conștientizare 2: jocul ascultării	72
Exercițiul de conștientizare 3: înalță-te ca un copac	74
Exercițiul de conștientizare 4: burtica balon	76
Exercițiul de conștientizare 5: respirație cu mângăleli	78
Exercițiul de conștientizare 6: mângălește și modifică	80
MĂ SIMT CALM ȘI FERICIT	82
Exercițiul de conștientizare 7: bucățele de conștientizare	84
Nu-ți face griji, ești un războinic!	86
Jurnalul recunoștinței	88
Activitate cu cuvinte liniștitoare	92
CALMUL ESTE SUPER-PUTEREA MEA	94
Râsul	96
Cel mai amuzant lucru care mi s-a întâmplat vreodată	98
Acum, să vorbim despre somn	100
Amenajează-ți dormitorul de vis	102
Această pagină te va face să adormi	104
Încearcă unele dintre aceste puzzle-uri somnoroase	106
Separă lucrurile	108
Fișe de lucru despre temeri	110
Trei zile cu provocarea „Dacă?”	116
LIMITATORUL MEU DE TEMERI	120
EU POT S-O FAC	122
Concluzie	124
Răspunsuri	126
Gânduri de final pentru părinți și tutori	127



Bine ai venit la noua ta carte de activități anti-temeri. Nu este o carte de activități obișnuită, pentru că nu este doar EXTREM DE DISTRACTIVĂ, ci te va învăța și câteva ABILITĂȚI EXTRAORDINARE care să te ajute să ții grijile sub control. Sentimentul de îngrijorare nu este unul plăcut și doar gândindu-te la griji te poate împiedica să te distrezi și să fii fericit în fiecare zi.

Iată câteva întrebări pe care ți le poți pune:

Ți se întâmplă des...

- Să ratezi ceva distractiv pentru că îți faci griji?
- Să ți se învârtă permanent în cap, griji de care nu mai scapi?
- Să te simți obosit de atâta îngrijorare?
- Să te simți nesigur atunci când ești departe de un părinte?

Dacă dai din cap aprobator în timp ce citești lista, atunci te afli unde trebuie. Este timpul să te implic și să găsești o cale de a-ți învinge grijile, cu provocări și activități distractive, inclusiv deblocarea și organizarea dulapului cu temeri,



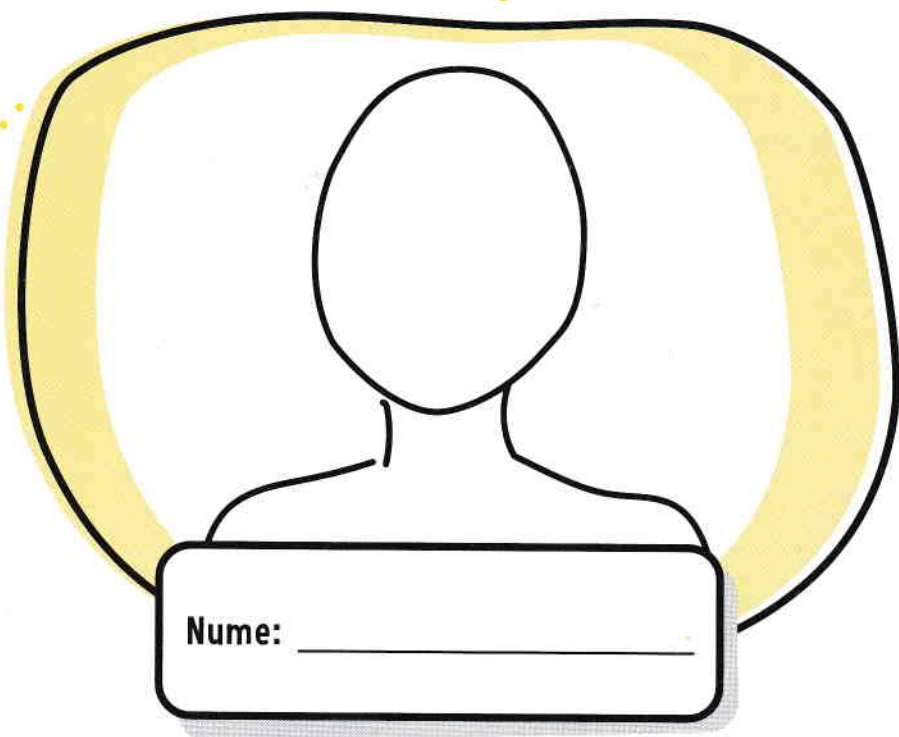
alungirea spaghetelor din creier, vizitarea oglinzii magice a complimentelor, burtica umflată ca un balon, bucățele de conștientizare și multe altele. La finalul acestei cărți, vei avea propriul și unicul tău LIMITATOR DE TEMERI, o listă specială cu lucruri care funcționează pentru tine, așa încât să îți se reducă grijile până când devin minuscule sau complet invizibile. Sună bine, nu-i așa? Ia cu tine un adult în această călătorie, pentru că sunt sfaturi speciale pe care ei trebuie să le citească împreună cu tine, dacă vrei și unele activități sunt și mai distractive dacă le face și un părinte! Caută această pictogramă pentru sfaturi speciale.



Ești gata? Atunci dă pagina...

SĂ VORBIM DESPRE ASTA

Notează-ți numele a trei adulți preferați, în care ai cea mai mare încredere, cu care crezi că poți să vorbești despre îngrijorările tale. Ai putea chiar să le desenezi fețele!

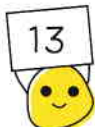




Nome: _____



Nome: _____





CE ÎNSEAMNĂ TEMEREA?



Toată lumea are un sistem de alarmă interior care se declanșează atunci când pare că se apropie un pericol. Se numește răspunsul de fugă sau luptă, dar mai există și un al treilea răspuns: înghețarea. Răspunsul de fugă sau luptă era foarte valoros cu 300.000 de ani în urmă, când puteai da nas în nas cu un tigru cu dinți-sabie, însă, din fericire, situațiile periculoase ca acestea nu mai sunt frecvente în ziua de azi! În ciuda acestui lucru, sistemul tău de alarmă este încă pregătit să se declanșeze la cel mai mic semn de amenințare și poate lovi în orice moment.





Când începem să ne temem de ceva, de regulă simțim unul dintre cele trei impulsuri fizice:



1 - LUPTĂ: un val de energie prin corp; mușchii se încordează și ritmul cardiac rapid ne ascute simțurile, pentru a ne lupta cu tigrul acela cu dinți-sabie.



2 - FUGI: același val de energie te pregătește să fugi de tigrul cu dinți-sabie și să cauți un adăpost sigur.



3 - ÎNGHEAȚĂ: acesta este răspunsul la vederea tigrului cu dinți-sabie și vei sta nemșcat sperând că nu te-a observat.





Temerea este ceva atât de normal

Dacă te-ai confrunta cu ceva cu adevărat înfricoșător, ce ai face? Ai lupta, ai fugi sau ai îngheța? Citește scenariile de mai jos și bifează căsuța care ți se aplică.

Ești pe cale să ieși din casă ca să mergi la școală, dar brusc începi să te simți neliniștit gândindu-te la o lucrare de mai târziu, fiindcă ești convins că nu vei putea răspunde la nimic și începi să nu te simți prea bine.

LUPTĂ
FUGI
ÎNGHEAȚĂ

Brusc simți că ți-e cald și ești neliniștit atunci când profesoara îți cere să citești un fragment de text în clasă.

LUPTĂ
FUGI
ÎNGHEAȚĂ





Este rândul tău să faci o prezentare, iar gura ți se usucă și ești foarte îngrijorat că îți vei pierde vocea.

LUPTĂ
FUGI
ÎNGHEAȚĂ

Ți-e teamă să te întâlnești din nou cu un anumit prieten, pentru că v-ați certat ultima dată când v-ați văzut și crezi că ar putea să te întristeze.

LUPTĂ
FUGI
ÎNGHEAȚĂ

Aceste tipuri de îngrijorare sunt perfect normale. Este important să reții că toți ne facem griji și că nu ești singurul care se simte astfel.

Exercițiile din această carte îți vor oferi instrumentele necesare care să te ajute să îți antrenezi creierul să nu se mai teamă atât de des.



Sentimentul pe care îl simțim în corp în timpul răspunsului luptă sau fugi este cauzat de adrenalina. Adrenalina este un hormon eliberat atunci când simțim emoții puternice, cum ar fi grija, teama sau entuziasmul și există pentru a ne proteja de pericol, făcându-ne să simțim puternici și forțoși.



CUM ÎȚI AFECTEAZĂ TEMERILE CORPUL

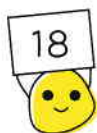
Iată o listă cu lucrurile pe care le poți simți atunci când ți se declanșează alarma de luptă sau fugi.



Niciunul dintre aceste simptome nu sună plăcut, așa-i?

Dar este important să ți dai seama cum te simți atunci când ești îngrijorat, așa încât să poți lua măsuri pentru a calma aceste simptome.

Apoi vei putea să ți faci alarma interioară să realizeze că nu urmează să fii devorat de un tigru cu dinți-sabie.



Desenează-ți fața și hainele preferate în contur.
Apoi, uită-te la listă și încercuiește câteva dintre
lucrurile pe care le simți când te temi și colorează
punctele respective din corp, cu roșu.

