

LIBRIS

Fii curajos

We know
books

Originalul în limba engleză *Be Brave*, prin intermediul
Linghea S.R.L. și Lingea s.r.o.
Publicat de Editura Linghea, Timișoara, 2022.

Ediția 1, 2022

Autor: Poppy O'Neill
Traducere: Anda Maria Sfeta

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
O'NEILL, POPPY

Fii curajos : ghidul copilului pentru înfrângerea timidității

/ Poppy O'Neill ; trad.: Anda Maria Sfeta. - Timișoara : Linghea,
2022

ISBN 978-606-061-044-1

I. Sfeta, Anda Maria (trad.)

087.5

Publicat în acord cu Summersdale Publishers Ltd. prin intermediul
Agenției Literare Livia Stoia.

© Summersdale Publishers Ltd, 2021

© Linghea S.R.L., 2022

www.linghea.ro

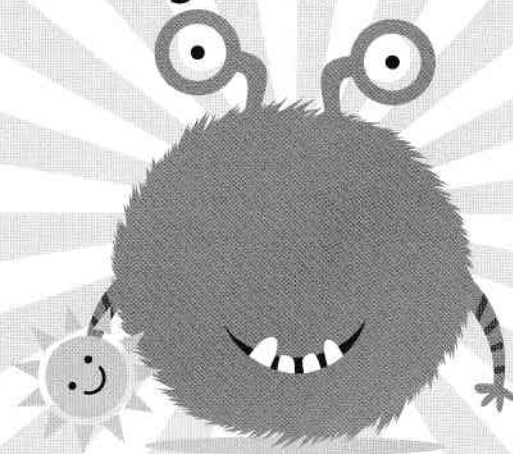
Toate drepturile sunt rezervate.
Niciun fragment al acestei publicații nu poate fi reprodus, copiat sau
transmis fără acordul scris al editurii.

Printed in the EU.

ISBN 978-606-061-044-1

FII CURAJOS

Ghidul copilului pentru
înfrângerea timidității



Poppy O'Neill

LINGHEA, Timișoara, 2022



Prefață.....	7
Introducere: Ghid pentru părinți și tutori.....	8
Semnele timidității la copii.....	9
Cum să folosești această carte.....	10
Cum să folosești această carte: Ghid pentru copii.....	11
Fă cunoștință cu monstrulețul Jem.....	12

PARTEA 1: TIMIDITATEA ȘI EU..... 13

Activitate: Totul despre mine.....	14
Activitate: Sunt unic, la fel ca amprentele mele!.....	16
Ce înseamnă să fii timid?.....	18
În căutarea semnelor	21
Activitate: Ce înseamnă curajul pentru mine?.....	22
Cum mă afectează timiditatea?.....	24
Activitate: Cum arată și cum se simte timiditatea pentru mine?.....	26
Activitate: Chestionar Totul despre mine.....	28
Activitate: Imaginează-ți cea mai curajoasă versiune a ta.....	31

PARTEA 2: LUCRURI CARE STIMULEAZĂ CURAJUL..... 32

Ce este conștientizarea?.....	33
Ascultă-ți corpul.....	34
Activitate: Cum te simți acum?.....	35
Activitate: Urmărește-ți dispoziția.....	36
Activitate: Simțuri 54321.....	38
Activitate: Forme de respirație.....	40
Activitate: Lucruri care calmează rapid.....	42
Activitate: Ai corpul tensionat sau relaxat?.....	43
Ce înseamnă să vorbești cu tine?.....	45
Activitate: Amestecă și potrivește cuvinte de forță.....	46

Activitate: E timpul pentru o pauză.....	48
Activitate: Trei povești diferite.....	49
Activitate: Am fost curajos când.....	50
Activitate: Cuvinte magice.....	52
Activitate: Șarade.....	54
Activitate: Desenează-ți vocea tare.....	56
Activitate: Bravo ție!.....	57

PARTEA 3: ESTE OK SĂ FIU EU ÎNSUMI..... 58

Nu ești singur.....	59
Activitate: Calitățile mele.....	60
Activitate: Stai drept.....	61
Activitate: Mă plac pe mine.....	62
Activitate: Vorbește despre cum te simți.....	64
Spune NU.....	66
Activitate: Cum ne distrăm împreună când e dificil să vorbim.....	68
Nu te compara cu alții.....	70
Dezvoltă-ți empatia ca să învingi comparația.....	72
Activitate: Casa mea curajoasă.....	74
Perfecțiunea nu există	77
Activitate: Hrănește-ți mintea cu lucruri bune.....	78
Activitate: Frica mea spune, curajul meu spune	80

PARTEA 4: CUM SĂ FII CURAJOS..... 82

Activitate: Ce îmi micșorează curajul.....	83
Activitate: Fă-ți un plan.....	84
Instrumentul 1: Toate sentimentele sunt normale.....	86
Activitate: Conștientizează-ți sentimentele	87
Instrumentul 2: Fă-ți o carte de benzi desenate.....	88
Instrumentul 3: Exersează, exersează, exersează.....	90
Instrumentul 4: Fă lucrurile în ritmul tău.....	92
Instrumentul 5: Să cunoaștem instrumentele care te ajută să faci față...94	
Selectează și amestecă instrumentele sănătoase de a face față.....	95

Activitate: Desenează-ți pașii.....	96
Ce este evitarea?.....	98
Cum învață creierul.....	99
Când oamenii sunt cei care micșorează curajul.....	100
Ia-ți apărarea.....	103
Timiditatea legată de propriul corp.....	104
Activitate: Schimbă-ți gândurile.....	106
Fii tu însuți.....	108
Povești despre curaj.....	110
PARTEA 5: AI GRIJĂ DE TINE.....	112
E timpul pentru relaxare.....	113
Activitate: Fă-ți bile de relaxare din plastilină.....	114
Cum să fii în siguranță pe Internet.....	115
Dormi suficient.....	116
Activitate: E timpul pentru joacă.....	117
Mănâncă sănătos.....	119
Activitate: Concepe o masă sănătoasă.....	120
Exerciții fizice excelente.....	121
Activitate: Dansează cuvintele.....	122
Activitate: Spațiul tău.....	124
Deconectează-te.....	126
PARTEA 6: SĂRBĂTOREȘTE-TE.....	128
Activitate: Ce am învățat.....	129
Activitate: Fă un plan de acțiune.....	130
Activitate: Ține un jurnal.....	131
Activitate: Răspândește curajul în jur!.....	132
SFÂRȘIT.....	136
Pentru părinți.....	138
Sfaturi suplimentare.....	139
Lecturi recomandate.....	140

INTRODUCERE: GHID PENTRU PĂRINȚI ȘI TUTORI

„Fii curajos” este un ghid practic care îi ajută pe copii să își găsească curajul interior și să depășească timiditatea. Folosind activități și idei bazate pe tehnici dezvoltate de psihologii pentru copii, această carte îl va ajuta pe copilul tău să își dezvolte instrumentele necesare pentru a-și schimba perspectiva asupra propriei timidități și asupra curajului, eliberându-se astfel de constrângerile timidității.

Folosim cuvântul „timid” pentru a descrie multe comportamente - introvertit, anxietate socială, vorbitul încet - așa că este important să reținem că nu este nimic în neregulă cu cei care sunt etichetați drept „timizi”. Să te bucuri de timpul petrecut singur și să alegi când să-ți folosești vocea pot fi trăsături cu adevărat pozitive. Cu toate acestea, timiditatea poate fi și un semn al anxietății sociale, al reticenței de a încerca lucruri noi și de a fi autentic.

Poate că un copil are dificultăți în a-și face prieteni sau pare că dispăre în fundal atunci când este în preajma altora. Poate că altul a fost afectat de hărțuire sau tachinare în trecut sau evită să își asume riscuri pentru că ideea de a vorbi sau de a eșua este prea înfricoșătoare pentru el. A avea curaj nu înseamnă să nu îți fie frică, ci să simți emoții inconfortabile și să perseverezi în ciuda lor.

Această carte se adresează copiilor cu vârste cuprinse între 7 și 11 ani, o vârstă la care crește gradul de conștientizare a relațiilor sociale, ceea ce înseamnă că începe să le pese ce cred ceilalți despre ei. Dacă adăugăm și primele semne ale pubertății și cu noile presiuni de la școală, nu este de mirare că aceasta poate fi o perioadă în care copiii se fac mici sau se ascund pentru a se integra. Dacă seamănă cu situațiile cu care se confruntă copilul tău, nu ești singur. Cu sprijin și răbdare, copilul tău își poate dezvolta curajul și încrederea de sine ca să poată face față provocărilor și să devină un tânăr fericit și echilibrat.

Semnele timidității la copii

Fii atent la astfel de semne, deoarece acestea pot indica faptul că timiditatea îl constrânge pe copilul tău:

- Este reticent să încerce lucruri noi
- Este reticent să se alăture activităților
- Nu vorbește când se află în grupuri
- Pare să aibă o personalitate diferită acasă, la școală și în preajma altora
- Își imaginează un stil de viață solitar ca adult
- Are dificultăți în a lega prietenii
- Devine agitat sau neliniștit la gândul că poate fi departe de tine
- A fost tachinat sau hărțuit

Poate fi util să notezi într-un jurnal comportamentul timid al copilului. Acest lucru îți va oferi o imagine de ansamblu clară asupra felului în care viața copilului tău este afectată de timiditate și, uneori, te ajută să faci legături între comportamente aparent fără legătură între ele.

Poate fi dificil să analizăm sănătatea mintală și emoțională a copiilor noștri - uneori, noi, în calitate de părinți și tutori, putem identifica moduri în care propriul nostru comportament a fost nefolositor. Fii blând cu tine și fii conștient de faptul că îi oferi un dar neprețuit copilului tău, arătându-ți interesul și sprijinul oferit. Nu există o soluție rapidă pentru curaj; este un obicei pentru toată viața, ceea ce înseamnă că niciodată nu e prea târziu ca să îl dezvolți.

Această carte este pentru copilul tău, așa că gradul de implicare pe care îl vei avea va depinde de cât de mult îți dorește sau are nevoie de tine. Unii copii lucrează bucuroși activitățile în mod individual, iar alții ar putea avea nevoie de puțină îndrumare și încurajare.





În timp ce copilul tău vrea să realizeze singur activitățile, este o idee bună să îi arăți interesul și să începi o conversație despre carte - orice a învățat sau a realizat, orice capitol care i s-a părut nefolositor sau plictisitor. O modalitate mărunță prin care îți poți ajuta copilul să fie mai curajos este să ascuți cu calm părerea lui sinceră despre o carte pe care i-ai dăruit-o!

Activitățile sunt concepute pentru a-l face pe copilul tău să se gândească la modul în care îi funcționează emoțiile și mintea, așa că asigură-l că nu există răspunsuri greșite și că poate continua în ritmul său. Sperăm că această carte te va ajuta pe tine și pe copilul tău să vă înțelegeți mai bine unul pe celălalt și să înțelegeți cum funcționează timiditatea și curajul. Cu toate acestea, dacă ai îngrijorări serioase cu privire la sănătatea mintală a copilului tău, medicul tău de familie este cea mai bună persoană căreia să i te adresezi pentru sfaturi suplimentare.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE: GHID PENTRU COPII

Ți s-a spus vreodată că ești „timid”? Este un cuvânt foarte des folosit. Poate că nu ai vrut să te joci cu cineva sau să faci ceva... sau poate uneori nu vrei să vorbești. Toate aceste lucruri sunt în regulă.

Uneori, însă, sentimentul de timiditate poate sta în calea distracției și te împiedică să fii tu însuți. Iată câteva lucruri care ți se pot întâmpla:

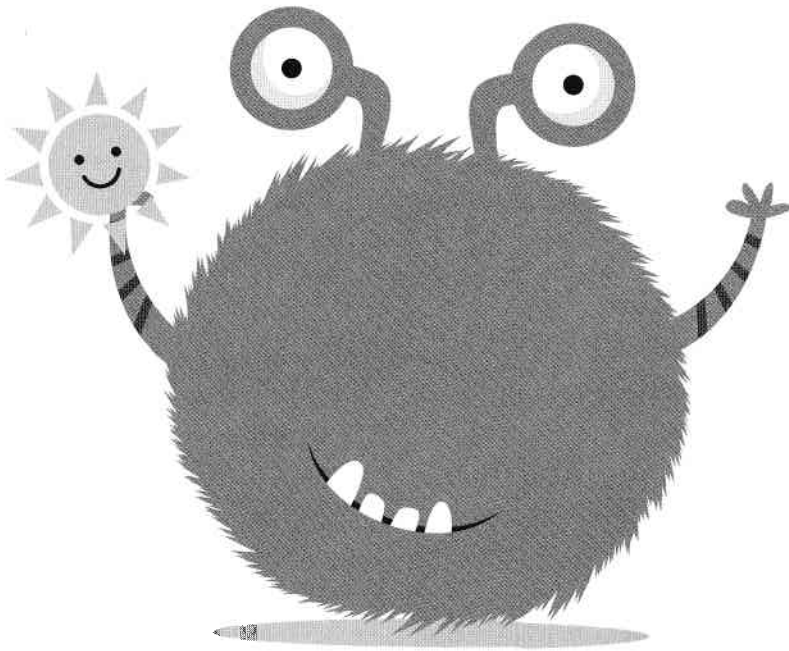
-  Uneori, nu vorbești deloc pentru că ești prea agitat
-  Ți-e rușine cu felul în care arăți sau cu personalitatea ta
-  Simți că nu te pricepi la unele lucruri la fel de bine ca alții
-  Ți se pare dificil să îți iei apărarea

Dacă te regăsești aici, trebuie să știi că nu ești singur! Mulți copii simt astfel - doar că au modalități diferite de a o arăta în exterior. Această carte își propune să te ajute să îți găsești propria voce și să fii curajos atunci când contează, păstrându-ți personalitatea minunată.

Include multe activități și idei care să te ajute să afli despre gânduri, emoții, timiditate și curaj. O poți parcurge în ritmul tău și poți cere ajutorul unui adult, în orice moment. Cartea poate conține și lucruri despre care vei vrea să vorbești cu un adult. Această carte este pentru tine și despre tine, așa că nu există răspunsuri greșite - tu ești expertul!

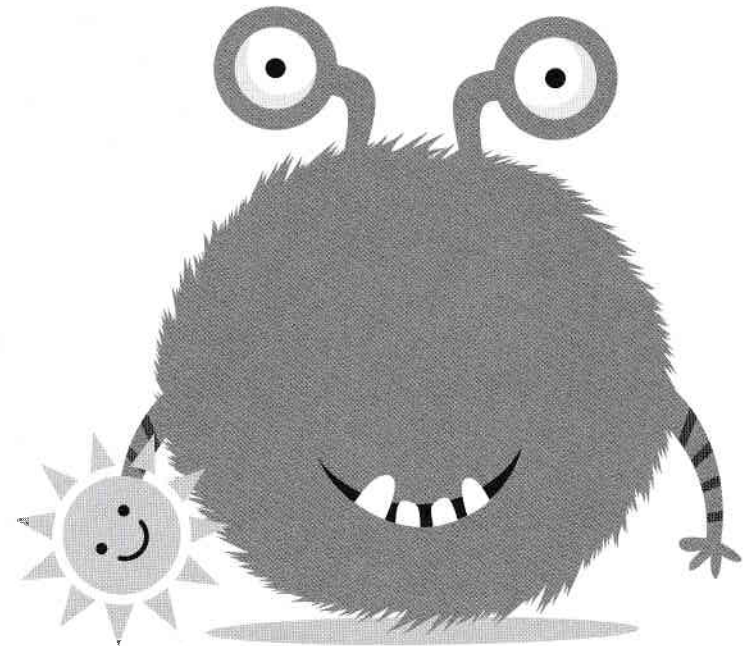
FĂ CUNOȘTINȚĂ CU MONSTRULEȚUL JEM

Salut, mă bucur să te cunosc! Mă cheamă Jem și sunt aici ca să te ghidez prin această carte. Simți vreodată că ești timid? Eu cu siguranță da... și este OK. Dacă simți că timiditatea te împiedică să te bucuri de viață, atunci sunt aici să te ajut. Avem multe idei grozave despre care să învățăm și multe activități distractive de făcut. Ești pregătit? Să începem.



PARTEA I: TIMIDITATEA ȘI EU

În acest capitol vom învăța totul despre tine și totul despre timiditate. Să te cunoști pe tine însuși și modul în care timiditatea se manifestă în viața ta este o parte foarte importantă din a deveni o persoană curajoasă.



ACTIVITATE: TOTUL DESPRE MINE

Mai întâi, hai să aflăm totul despre tine!

Mă numesc ...

Am

ani

Familia mea este
formată din ...

Mâncarea mea
preferată este ...

Weekendul meu ideal ar fi ...

Mă pricep la ...

Sunt un bun prieten
atunci când ...

SUNT UNIC, LA FEL CA AMPRENTELE MELE!

Ai observat vreodată liniile de pe pielea de la vârful degetelor? Acestea sunt amprentele. Privește-le cu atenție, ai multe de văzut.

Ampretele fiecăruia sunt unice și același lucru este valabil și pentru personalitate! Personalitatea este formată din toate lucrurile pe care le gândești, le simți și le faci. Și nimeni din lumea asta nu este ca tine.

Acum, hai să îți cunoaștem mai bine personalitatea.

Râd când...

Îmi place când...

Talentul meu este...

Lucrul meu preferat este...

Nu îmi place când...

Sunt tăcut când...

Vorbesc tare când...

Mă interesează....

Cel mai mult îmi place animalul meu de companie

Mă interesează natura

