

FRICI MARI

ȘI MICI

CÂND
AI

5

ANI





Și dacă...

Îmi fac griji?	9	În cartea mea e o ilustrație înfricoșătoare?	23
Mă simt trist?	10	Am desenat pe masă?	
Îmi pierd ursulețul de pluș?		Trebuie să merg la doctor?	24
Monstrul din televizor vrea să mă prindă?	11	Se strică liftul?	26
Mi-e frică de artificii?		Nu vine nimeni să mă ia de la grădiniță?	
Un cățel aleargă spre mine?	12	Oamenii deghizați mi se par înfricoșători?	27
Mă pierd de adultul meu?		Îmi zdrelesc genunchiul?	
Cad cu trotineta?	13	Îmi intră apă în ochi când înot?	28
Trebuie să merg la dentist?	14	Nu ajung la timp la baie?	30
Trebuie să merg la tuns?		Vreau să stea cineva cu mine când merg la culcare?	31
Mi-e teamă să merg la grădiniță?	16		
Nimeni nu vrea să se joace cu mine?	18		
Mă rătăcesc?			
Mă ceartă educatorul?	19		
Cineva e rău cu mine?			
Prietenul meu nu mă lasă să mă joc cu jucăria lui?	20		
Mâncarea este dezgustătoare?			
Mi-e frică de întuneric?	21		
Începe furtuna?	22		
Cineva țipă sau se enervează?			



Și dacă îmi fac griji?

Grijile sunt sentimente neplăcute legate de anumite situații. De exemplu, teama din timpul unei furtuni sau emoția dinaintea de a merge la doctor. TOATĂ LUMEA își face griji în legătură cu anumite lucruri. Lucruri importante, lucruri mărunte, tot felul de lucruri. Poate crezi că fricile tale sunt mai ciudate. NU sunt! Toate fricile sunt importante, pentru că ele ne pot împiedica să facem anumite lucruri.

Grijile sunt o parte normală a vieții. Nu putem scăpa de ele pe deplin, dar le putem împiedica să ne dicteze ce să facem. Cel mai bun mod de a-ți controla grijile este SĂ VORBEȘTI despre ele cu un adult în care ai încredere. În această carte, îl voi numi „adultul tău”. Adultul tău este probabil mama, tata sau persoana care are grijă de tine (sau chiar toți trei!). Poți să-i spui ORICE adultului tău! Poate fi greu să discuți despre lucrurile care te îngrijorează, dar e minunat să primești o îmbrățișare și un „mulțumesc” pentru că ești îndeajuns de curajos să vorbești despre sentimentele tale. Așa că hai să povestim despre lucruri mai dificile și să nu lăsăm grijile să stea în calea distracției!

**GRIJILE NE DAU BĂTĂI DE CAP LA ORICE VÂRSTĂ. CHIAR
DACĂ AI MAI MULT SAU MAI PUȚIN DE CINCI ANI,
CARTEA ASTA ESTE ȘI PENTRU TINE!**



Și dacă mă simt trist?

Felicitări pentru că ți-ai dat seama că ești trist și pentru că te gândești la asta! TOATĂ LUMEA este tristă din când în când. Tristețea este o emoție (un sentiment) NORMALĂ, specifică oamenilor, la fel ca furia sau ca fericirea. Dar nu ne face să ne simțim prea bine, așa-i? Știi ce te-a făcut să te simți trist? Poți să găsești alături de adultul tău o cale de a-l împiedica să te întristeze? Câteodată, tot ce trebuie să faci este să ai răbdare, iar tristețea va trece de la sine. Cât timp aștepți, fă ceva care te face fericit!



Și dacă îmi pierd ursulețul de pluș?

Este groaznic să-ți pierzi orice jucărie, cu atât mai mult ursulețul tău preferat, așa că e normal să te simți trist. Poate te ajută să faci ceva util. FĂ-ȚI UN PLAN să-l găsești. Unde l-ai putea căuta? Te poate ajuta cineva? Dacă TOT nu reușești să-l găsești, imaginează-ți că ursulețul a plecat într-o aventură. Să sperăm că, într-o zi, se va întoarce să-ți povestească prin ce a trecut!





Și dacă monstrul din televizor vrea să mă prindă?

Monștrii NU există în viața reală, deci acest lucru nu are cum să se întâmple. Monștrii există doar în imaginația oamenilor care fac emisiuni la televizor sau care scriu cărți. Dacă găsești un monstru care se plimbă în imaginația TA, spune-i să o ȘTEARGĂ! Dacă ÎNCĂ te deranjează, pune-ți mintea uimitoare la contribuție. Mi-l imaginez pe monstrul meu nătăfleț purtând o pijama cu buline și înotând într-un lac de jeleu. TU ce-ți imaginezi?

Și dacă mi-e frică de artificii?

Ce te îngrijorează? Pocniturile puternice? Așa-i, pot face pe ORICINE să tresară! Încearcă să-ți tragi o căciulă groasă peste urechi sau împrumută niște căști îmblănite. Amintește-ți că un sunet nu te poate răni. Sau poate că exploziile înfricoșătoare te sperie? Ele au loc FOARTE departe, deci nici ele nu te pot răni.

Poate că te temi de întuneric sau de mulțimi? Descrie-i adultului tău temerile pe care le ai și căutați idei pentru a le reduce. Apoi, știind că ești ÎN SIGURANȚĂ, așează-te confortabil și privește artificiile care luminează cerul cu explozii colorate. IUUUU!



LIBRIS | we are books

Și dacă un câțel aleargă spre mine?

Păstrează-ți calmul, stai nemișcat și nu scoate niciun sunet.

Dacă strigi sau fugi, câinele ar putea crede că vrei să te joci cu el și va veni după tine. După ce te miroase, probabil că va pleca sau stăpânul va veni să-l ia. Cei mai mulți câței sunt GHEME DE BLĂNIȚĂ PRIETENOASE, deci cere voie de la adultul tău și de la stăpânul câinelui dacă vrei cumva să-l mângâi!

Și dacă mă pierd de adultul meu?

Înainte de fiecare ieșire, planuiește ce să faci dacă te rătăcești. În parc, ai putea să-ți aștepți adultul la leagăne? Adesea, cel mai bine ar fi SĂ RĂMÂI UNDE EȘTI și să-i strigi numele. Te va găsi curând. Dacă aștepți de multă vreme, caută un adult cu copii și spune-i că ai nevoie de ajutor.