

LBRIS

We know
books
Hannah Wilson

Samara Hardy


gama®

FRICI

MARI

ȘI MICI

**CÂND
AI**

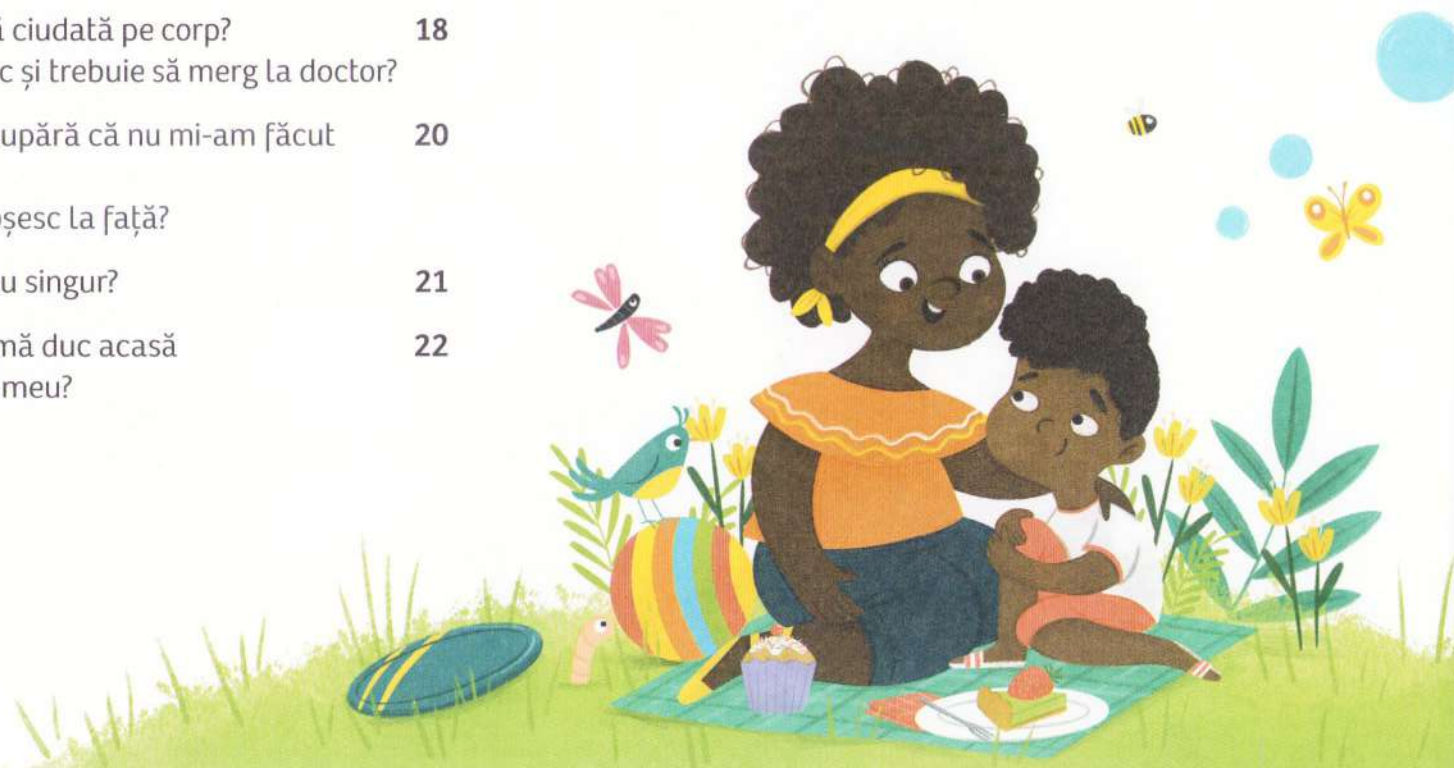
6

ANI



Și dacă...

Îmi fac griji?	9	Sala de cinema este prea zgomotoasă, prea întunecată și cam înfricoșătoare?	23
Sunt FOARTE plictisit?	10	Nu pot să fac caca?	24
Sunt prins între ușile automate?		Înfund veceul?	
Cineva îmi dă o poreclă urâtă?	11	Îmi intră șampon sau apă în ochi?	25
Îmi rup sau îmi pierd uniforma?		Învățătorul crede că nu sunt prea isteț?	26
Văd un păianjen?	12	Mergem la cumpărături și adultul meu mă pierde?	
Am mâncat un biscuit, deși n-ar fi trebuit?	13	Nu pot să văd clar ce scrie pe tablă?	27
M-am supărat și am lovit pe cineva?	14	Are loc un incendiu și mă rănesc?	
Am parte de bullying?		Nu sunt bun la educație fizică și sport?	28
Învățătorul crede că am făcut ceva greșit, dar eu n-am făcut nimic?	15	Colegul meu spune că sunt gras?	29
Simt fluturi în stomac?	16	Am un monstru sub pat?	30
Îmi uit replicile la serbare?		Îmi tot imaginez lucruri înfricoșătoare?	31
Trebuie să stau lângă un străin?	17		
Găsesc o gălmă ciudată pe corp?	18		
Mă îmbolnăvesc și trebuie să merg la doctor?			
Învățătorul se supără că nu mi-am făcut temele?	20		
Simt că mă înroșesc la față?			
Nu vreau să stau singur?	21		
Mi-e teamă să mă duc acasă la prietenul meu?	22		



Și dacă îmi fac griji?

Grijile sunt sentimente neplăcute legate de anumite situații. De exemplu, teama din timpul unei furtuni sau emoția dinainte 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 ȘASE ANI, CARTEA
ASTA ESTE ȘI PENTRU TINE!**

Și dacă sunt FOARTE plictisit?

Câteodată, ai să te și plictisești. Nu există mereu un televizor, un partener de joacă sau un parc în care să mergi. Câteodată, trebuie să te descurci cu plictiseala DE UNUL SINGUR. Imaginația ta uimitoare va găsi până la urmă ceva de făcut. Privește în jur. Vezi vreo jucărie? Desenează-o, dansează cu ea, spune-i o poveste, construiește-i un adăpost... STAI AȘA! Nu ar trebui eu să-ți spun ce să faci! TU ar trebui să găsești niște super idei. Știu că poți!



Și dacă sunt prins între ușile automate?

Ușile automate de la multe trenuri (dar și de la metrouri, tramvaie sau autobuze) se vor redeschide dacă prind pe cineva între ele. Exact ca ușile de la lift. Dacă totuși ele SE ÎNCHID peste tine și NU se deschid imediat, un adult te va trage sau va apăsa pe un buton ca să te elibereze. Este puțin probabil să te rănești. Stai aproape de adultul tău. El știe când să se urce sau să coboare cu mult timp înainte ca ușile să se închidă. Călătorie plăcută!





Și dacă cineva îmi dă o poreclă urâtă?

S-ar putea să-ți vină să-i spui că este un cap de sfeclă! Dar atunci TU ai să fii cel care dă porecle urâte. Ajută dacă ești și tu răutăcios? Oare n-ai putea spune ceva MAI FOLOSITOR? De exemplu: „Te rog, nu fi rău!”. Ai putea FACE ceva mai folositor? Când mi se pare că cineva se poartă prostește (cum facem cu toții din când în când), PLEC și încerc să-L IGNOR. Data viitoare, crezi că ai putea să încerci asta?

Și dacă îmi rup sau îmi pierd uniforma?

Când adultul tău te întreabă: „Ți-ai lăsat uniforma la școală?”, se gândește dacă o mai găsiți sau trebuie să cumpere alta. Când strigă: „Nu te băga IAR în tușișul ăla țepos!”, se întreabă dacă va reuși să coasă eventualele rupturi.

Adultul tău se gândește la CONSECINȚE (ce se întâmplă mai departe). El poate rezolva situația dacă pierzi sau rupi uniforma. Știe că se mai întâmplă și accidente. Însă ajută-l și tu având grijă de lucrurile tale și gândește-te la consecințele faptelor tale.



Și dacă văd un păianjen?

MINUNAT! Este un bun prilej să înveți despre gănganii. Pune-i păianjenului un nume. Gen Betty. Nu este vina lui Betty că nu este la fel de drăguță și de pufoasă ca un pisoi, dar Betty este doar un animăluț care încearcă să-și trăiască viața fără să fie strivit de uriași ca tine. Crezi că este un păianjen de grădină care știe să țeară cu măiestrie? Sau un păianjen de casă cu perișori pe picioare care o ajută să se orienteze? Betty s-ar putea să fie de mare ajutor dacă mănâncă muștele enervante. MULȚUMIM, Betty!

