

LBRIS

We know
books
Hannah Wilson

Samara Hardy


gama®

FRICI

MARI

ȘI MICI

CÂND AI

7

ANI



Și dacă...

Îmi fac griji?	9	Prietenul meu îmi spune ceva, dar nu sunt sigur că e adevărat?	23
O albină zboară în jurul meu?	10	Am ratat stația de autobuz?	
Nu sunt invitat la o petrecere?		Trebuie să dau probă la sport și am emoții?	24
Urăsc să mă tund?	11	Mă îngrijorează schimbările climatice?	26
Nu-mi place mâncarea de la școală?		Scap din greșeală un pahar și se sparge?	27
Aud un zgomot ciudat?	12	Mă tot gândesc la personajul negativ din film?	
Sunt mai scund decât prietenii mei?	13	Mi-e teamă că adultul meu va muri?	28
Rampa de skateboard este prea înaltă?	14	O bonă va avea grijă de mine?	29
Adultul meu pleacă fără mine?		Are loc o inundație?	30
Un necunoscut vrea să plec cu el?	15	Nu am cu cine să mă joc?	
Nimeni nu mă lasă să mă dau în leagăn?		Adultul meu mă ceartă, dar n-am făcut nimic greșit?	31
Trebuie să merg la spital?	16	Nu vreau să merg la culcare?	
Prietenul meu îmi spune că trebuie să mă căsătoresc cu cineva din clasă?	18		
Cineva mă lovește?			
Trebuie să fac caca la școală?	19		
Adultul meu mă pupă pe obraz și mi-e rușine?			
Nu vreau să fac exercițiile pentru test?	20		
Greșesc în fața întregii clase?			
Învățătorul meu este răutăcios?	21		
Trebuie să cânt pe scenă?	22		



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 BĂȚĂI DE CAP LA ORICE VÂRSTĂ. CHIAR DACĂ AI MAI MULT SAU MAI PUȚIN DE ȘAPTE ANI, CARTEA ASTA ESTE ȘI PENTRU TINE!

Și dacă o albină zboară în jurul meu?

Albina nu-ți va face rău, dacă nu-ți faci nici tu. Nu încerca să o prinzi sau să o atingi. Observă în liniște cum își face treaba, zumzând. Ce ESTE, de fapt, acel zumzet? Este produs de cele patru aripi ale insectelor, care se mișcă foarte repede.

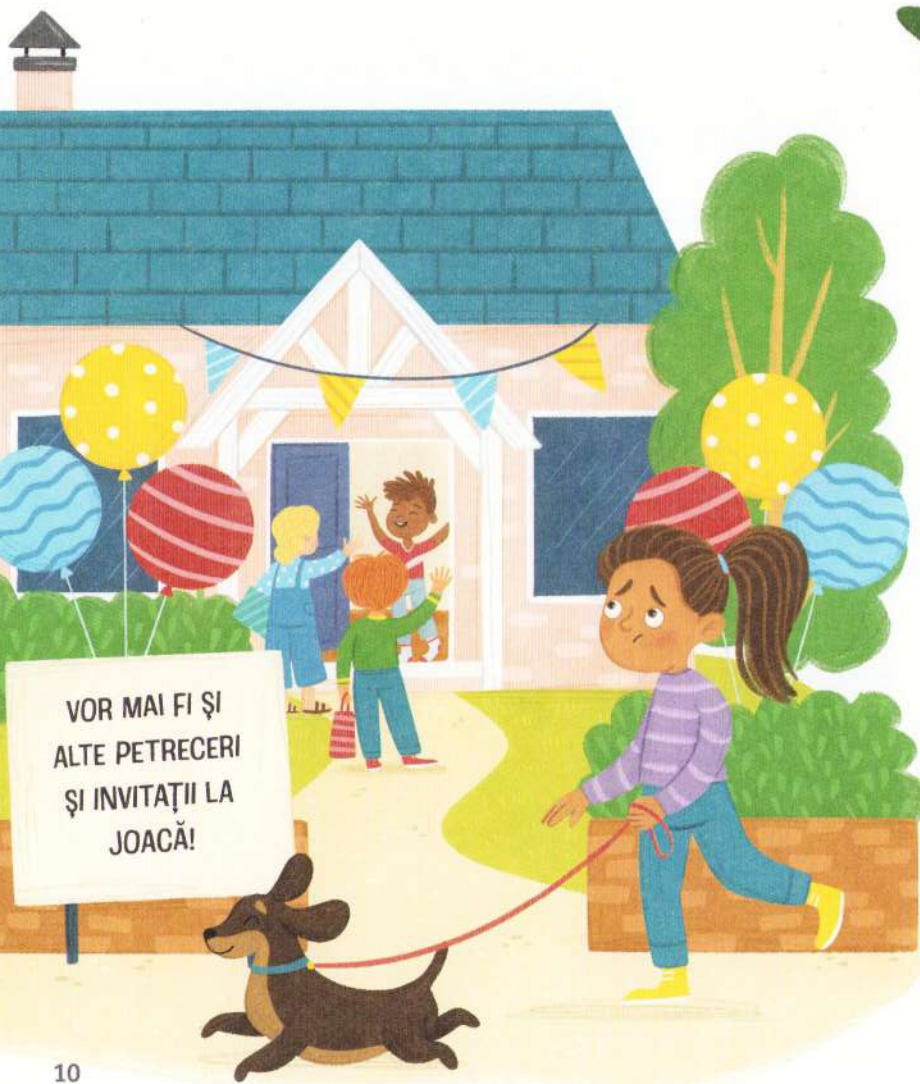
Încotro se îndreaptă albina? Dacă aterizează pe o floare, privește cum sugere NECTARUL (lichidul dulce) cu gurița ei ca un pai. Observi pudra galbenă care s-a prins de piciorul albinei sau de perii de pe corpul ei? Acesta este POLENUL. El va fertiliza următoarea floare pe care se va așeza albina, ajutând-o să facă semințe pentru alte flori!



Și dacă nu sunt invitat la o petrecere?

TUTUROR ni se întâmplă asta din când în când. Dacă sunt lăsată pe dinafară, EU mă simt puțin invidioasă. Invidia este NORMALĂ. Înseamnă că ne dorim să putem face ceva ce altă persoană face sau să avem ceva ce este al ei. TU te-ai simțit vreodată așa? Cum te simți când nu ești invitat la o petrecere sau la joacă?

Te-ar putea ajuta să vorbești despre aceste sentimente cu adultul tău. Ce NU ajută este să te întrebi DE CE nu ai fost invitat. N-ai să știi niciodată sigur, dar probabil nu e fiindcă cineva nu te place. Încearcă să te înveselești. Ce ți se pare amuzant sau relaxant să faci?





Și dacă urăsc să mă tund?

Ia-l pe adultul tău și faceți o listă cu ce te deranjează. Stabiliți un plan pentru a rezolva fiecare problemă, pe rând. Dacă mersul la salon ți se pare Plictisitor, ți-ai putea lua o carte cu tine. Dacă ți-e frică de foarfecă, amintește-ți că frizerii sunt experți care știu să le folosească cu grijă.

Acum, fă o listă cu toate lucrurile distractive la tuns. (Da, am spus DISTRACTIVE.) Scaunul magic care se ridică, șamponul care face spumă, capele diafane de vrăjitor! ȚIE ce alte lucruri POZITIVE (bune) îți vin în minte?

Și dacă nu-mi place mâncarea de la școală?

Școala nu este un restaurant de fițe, așa că nu vei putea mânca felul tău preferat la fiecare masă. Chiar dacă prânzul de la cantina școlii are gust de șosetă înmuiată în noroi, încearcă să-l mănânci oricum, pentru a-i da corpului energie. Pe măsură ce corpul tău crește și se schimbă, GUSTURILE ți se vor schimba și ele. Deci continuă să ronțai diferite alimente și, într-o zi, acel prânz cu gust de șosetă murdară s-ar putea să ți se pară SUPER DELICIOS.



LIBRIS | We know books

Și dacă aud un zgomot ciudat?

Lasă-mă să ghicesc. Ești singur, stai pe canapea și citești o carte. Deodată, auzi un ZDRĂNGĂNIT, un SCÂRȚĂIT sau un POCNET! Îngrozit, plonjezi după canapea și începi să tremuri ca varga! Am dreptate? ȚIE ți s-a întâmplat asta vreodată? E puțin cam greu să PLONJEZI după canapea, deci poate aici am greșit. Dar ai înțeles la ce mă refer: la ZGOMOTELE ÎNFRICOȘĂTOARE! Ce putem face în privința lor? Ai vreo idee?

Ce-ar fi să începem TRĂGÂND ADÂNC AER în piept? Mai apoi, dacă imaginația ta începe să creeze monștri care mormăie sau răufăcători care răcnesc, spune-i să se concentreze asupra LUCRURILOR SIGURE. Clădirile sunt zgomotoase. Ferestrele zdrăngăne când bate vântul, mașinile de spălat rufe huruie, iar țevile de apă pocnesc când se dilată datorită căldurii sau când se contractă din cauza frigului. Dincolo de pereții casei tale, mașinile vâjâie, vecinii scapă oale și pisicile miorlăie.

Folosește-te de creierul tău isteț și, asemenea unui detectiv, fă o listă cu lucrurile care ar putea scoate acele zgomote. Cere ajutorul adultului tău, dacă ai nevoie. Bună treabă, detectivule!

