

LBRIS

We know
books
Hannah Wilson

Samara Hardy

gama®



FRICI

MARI

ȘI MICI

CÂND AI

AI

8

ANI



Și dacă...

Îmi fac griji?	9	Adulții mei se ceartă? Izbucnește un război?	23
Mă doare când merg la dentist? Prietenul meu îmi dă dulciuri, dar eu n-am voie să le mănânc?	10	Mor în curând?	24
Mașina sau autobuzul scoate zgomote și se zdruncină? Adultul meu încalcă o regulă?	11	Toți prietenii mei au propriul dispozitiv, numai eu nu?	26
Sunt furios?	12	Văd ceva ciudat pe internet? Cineva este rău cu mine pe internet?	27
Sunt atât de trist încât nu vreau să fac nimic?	13	Mi-a murit animalul de companie și sunt foarte trist?	28
Prietenul meu spune că abțibildurile mele cu căței sunt puerile? Microbii mă vor îmbolnăvi?	14	Unele lucruri sunt doar pentru băieți, iar altele doar pentru fete?	
Un coleg spune o minciună despre mine?	15	Mă pierd în supermarket? Nu vreau să merg la școală?	29
Mi se pare că sunt urât?	16	Urmează să rămân la un prieten peste noapte?	30
Trebuie să vorbesc în fața clasei?	18		
Mâine dau test?	19		
Prietenul meu se descurcă mai bine decât mine la școală?	20		
Urmează să vizitez pe cineva la spital?	20		
Altcineva îmi vede părțile intime?	21		
Prietenul meu are dreptate și părul chiar îmi stă ciudat? Intră un hoț în casă?	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 OPT ANI,
CARTEA ASTA ESTE ȘI PENTRU TINE!

Și dacă mă doare când merg la dentist?

O vizită la dentist este doar un CONTROL RAPID al dinților. Nu te va dura. Dar s-ar putea să îți se pară ciudat să stai cu gura deschisă ca un HIPOPOTAM SOMNOROS în timp ce o pereche de mănuși trebăluiesc înăuntru!

Dacă ai nevoie de tratament, poate o plombă sau un detartraj, împărtășește-i adultului tău ce te îngrijorează. Dentistul va lucra cu măiestrie pentru ca dinții să rămână sănătoși, iar TU să te simți cât mai confortabil. Este minunat că cineva are grijă de dințișorii tăi, așa că urcă-te pe scaun și fă ca un HIPOPOTAM!



Și dacă prietenul meu îmi dă dulciuri, dar eu n-am voie să le mănânc?

Poate că ai vrut FOARTE TARE să le mănânci, dar n-ai făcut-o. Sau poate că le-ai înfulecat imediat și apoi îți-a părut rău. Oricare ar fi situația, orice griji îți-ai face, vorbește despre asta cu un adult, chiar dacă ai impresia că ai făcut ceva greșit. Va fi impresionat de SINCERITATEA (faptul că ai spus adevărul) ta.

Câteodată, e greu să-ți dai seama ce trebuie să faci, mai ales dacă adultul tău nu e acolo. Nici măcar EL nu este perfect, așa că nu are pretenția asta nici de la tine. Cel mai probabil, nu se va supăra. Va fi mândru de tine că îți-ai împărtășit teama, ca să puteți lua împreună decizia corectă.



IBDIS Și dacă mașina sau autobuzul scoate zgomote și se zdruncină?

We know
books

Este normal ca mașinile, autobuzele, trenurile și avioanele să se CLATINE și să SALTE, să scârțâie, să scrâșnească, să huruie și să pocnească. Toate aceste mișcări și sunete au loc când motorul pornește, când vehiculul trece peste o denivelare sau când zboară printr-o zonă cu vârtejuri, numită TURBULENȚĂ. Toate vehiculele sunt verificate de mecanici care au grijă ca ele să fie sigure. Deci, așează-te comod și BUCURĂ-TE DE CĂLĂTORIE!



Și dacă adultul meu încalcă o regulă?

Când eram mică, obișnuiam să ies în parc cu tatăl meu. Peste tot erau semne cu „NU CĂLCAȚI IARBA”. Ce a făcut el? Ai ghicit! Mi-era teamă că va avea MARI probleme. Însă tata a înțeles CONSECINȚELE (ce urmează) acțiunii lui. (A trebuit să-și ceară scuze de la paznicul parcului!)

Întreabă-ți adultul dacă EL înțelege consecințele acțiunilor sale. Dacă spune DA, atunci aruncă-ți grijile la coș. Lasă-l să răspundă de faptele sale, iar tu răspunde de ale tale.

Și dacă sunt furios?

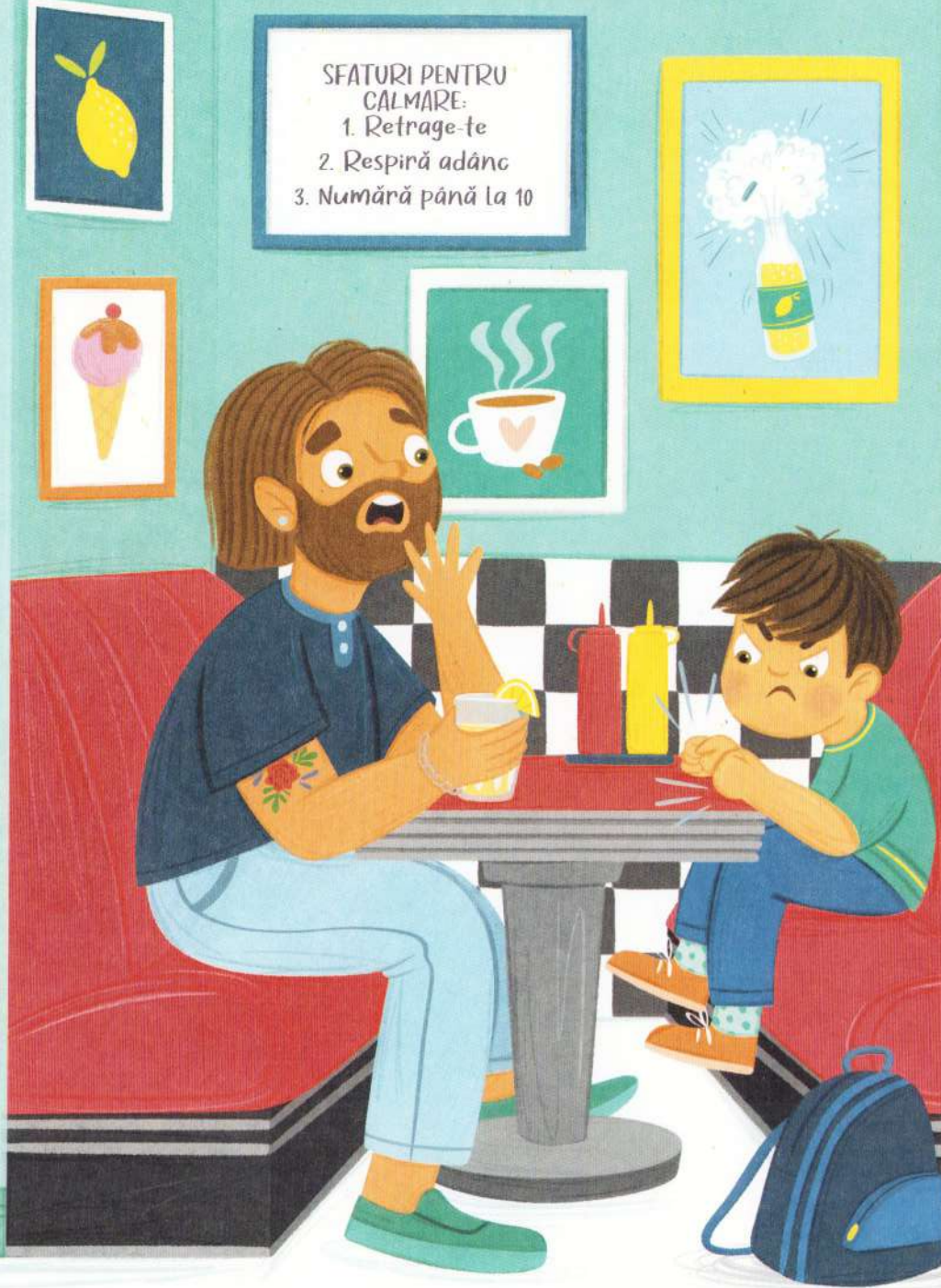
Cu toții suntem din când în când furioși.

Furia este o EMOTIE normală. Dar AJUTĂ la ceva? Gândește-te la un moment când te-ai înfuriat. Ce te-a silit furia să spui sau să faci? Au ajutat acele lucruri? Dacă strigăm vorbe urâte sau lovim oameni, atunci furia ne RĂNEȘTE atât pe noi, cât și pe cei din jur. Cum putem opri asta?

CONTROLEAZĂ-ȚI FURIA: nu putem scăpa de ea complet, dar putem învăța să o ținem sub control. Cum ai putea să te calmezi data viitoare când te înfurii? Eu prefer să mă retrag și să respir adânc. După o vreme, mă gândesc la ce s-a întâmplat și s-ar putea să vorbesc cu cineva despre asta.

ÎNȚELEGE-ȚI FURIA: pentru a recunoaște mai repede furia data viitoare, gândește-te ce simte corpul tău când începi să te enervezi. Și gândește-te DE CE te înfurii. Câteodată, când suntem necăjiți pe dinăuntru, ne înfuriem pe dinafară.

Pe tine te supără ceva? Dacă-i destăinuie grijile adultului tău, poți scăpa de ele, ca să nu se adune în tine și să răbufnească sub forma crizelor de furie – așa cum se revarsă un suc acidulat după ce agiți sticla. Trebuie să exersezi dacă vrei să-i arăți furiei cine-i șeful (TU!). Deci nu te da bătut și baftă!



SFATURI PENTRU CALMARE:
1. Retrage-te
2. Respiră adânc
3. Numără până la 10

