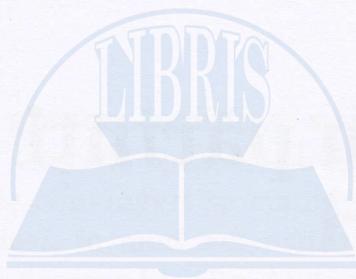


Ce să faci... când ţi-e Teamă De GREŞELI

Ghid pentru
copiii care
nu acceptă
să fie imperfecți

de Dr. Claire A. B. Freeland
și Dr. Jacqueline B. Toner
Ilustrații de Janet McDonnell

Traducere din engleză de Luminița Gavrilă



CUPRINS

Introducere pentru părinți și educatori....pagina 4

CAPITOLUL UNU

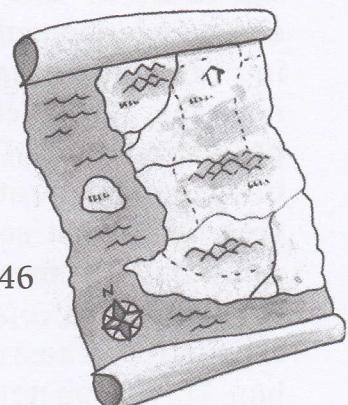
Hai să explorăm!....pagina 6

CAPITOLUL DOI

Explorarea gândurilor și a sentimentelor....pagina 16

CAPITOLUL TREI

Nu e nicio catastrofă....pagina 30

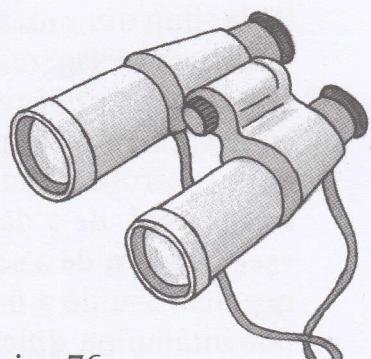


CAPITOLUL PATRU

Ferește-te de alb sau negru!....pagina 46

CAPITOLUL CINCI

Ups, of, Fir-ar să fie!....pagina 58



CAPITOLUL ȘASE

Explorarea eșecului....pagina 66

CAPITOLUL ȘAPTE

Cum să te obișnuiești cu greșelile....pagina 76

CAPITOLUL OPT

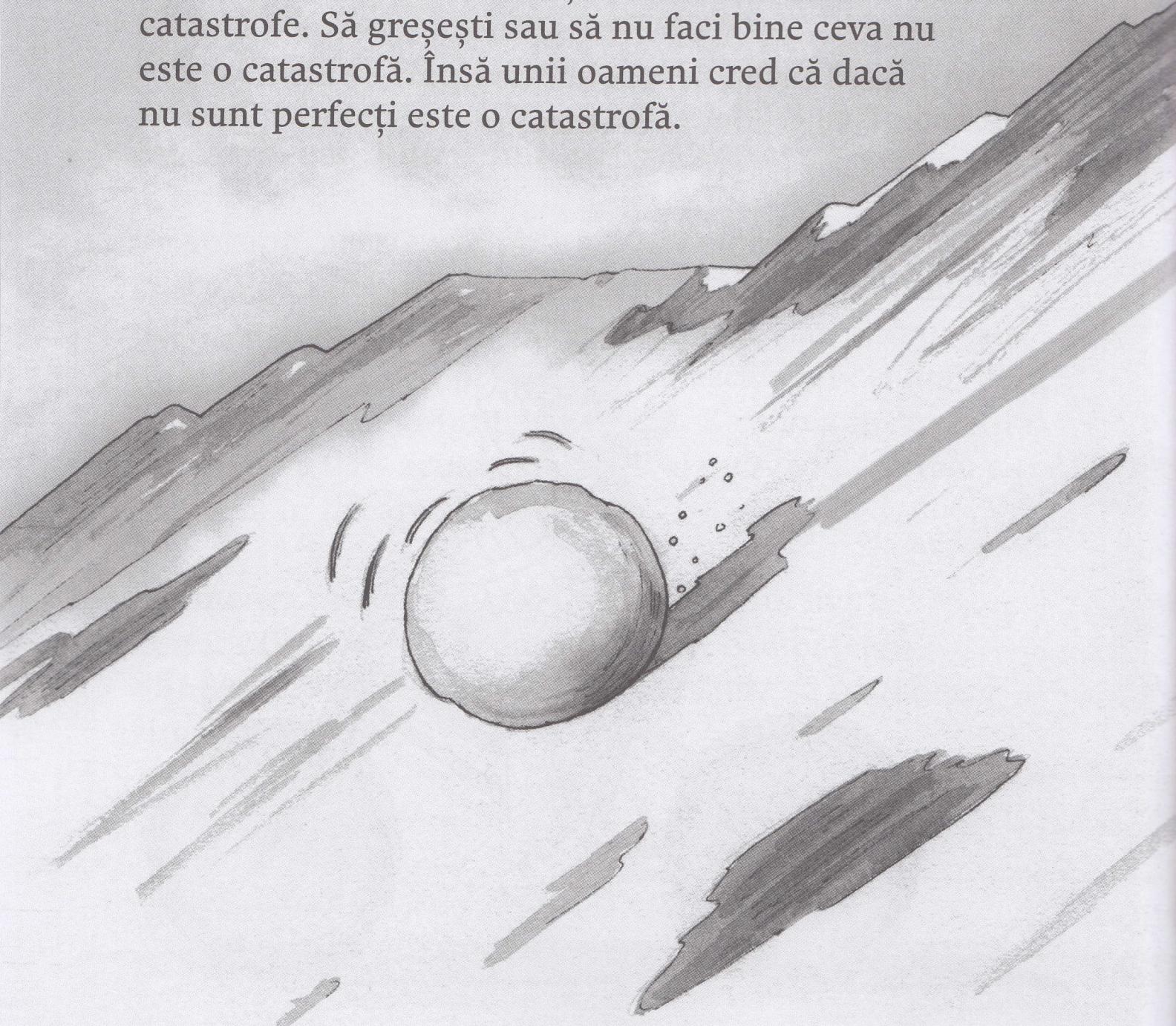
Care sunt părțile tale bune?....pagina 88

CAPITOLUL NOUĂ

Poți s-o faci!....pagina 94

Nu e nicio catastrofă

Accidentele de tren, uraganele nimicitoare, cutremurele devastatoare și alte dezastre sunt catastrofe. Să greșești sau să nu faci bine ceva nu este o catastrofă. Însă unii oameni cred că dacă nu sunt perfecti este o catastrofă.





GÂNDURILE CATASTROFICE sunt un tip de **GÂNDURI NEPRODUCTIVE**, când cineva se gândește la o mică îngrijorare ca la un mare dezastru. **GÂNDURILE CATASTROFICE** sunt ca bulgării de zăpadă care se rostogolesc la vale și devin tot mai mari. Un bun explorator trebuie să fie atent la bulgării de zăpadă care se rostogolesc în calea sa!

GÂNDURILE CATASTROFICE pornesc adesea de la îngrijorări mărunte care se amplifică pe măsură ce insiști asupra lor. Ai făcut vreodată un om de zăpadă? Atunci știi că, pentru a face baza omului de zăpadă, începi cu un bulgăre mititel. Pe măsură ce-l rostogolești, acesta se face mare...

mai mare...

și mai mare!



Am să
pic
testul.

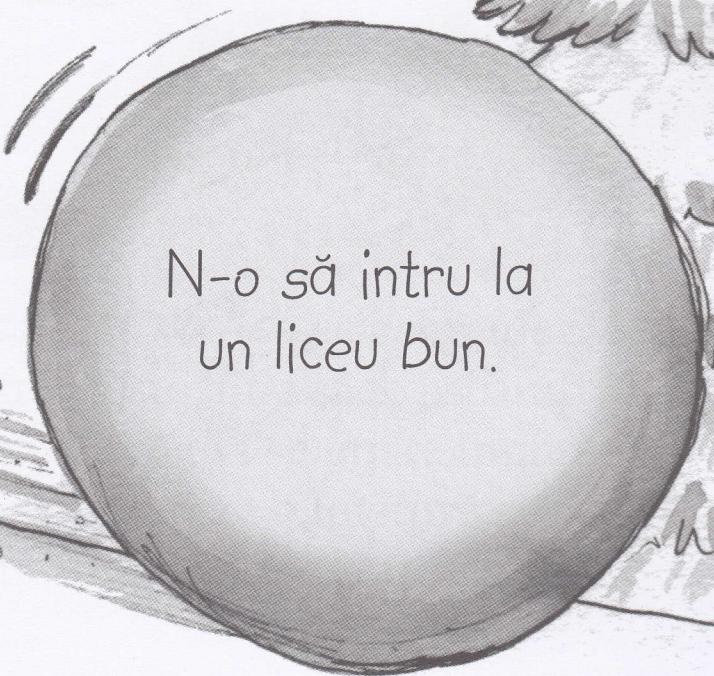
Am să
rămân
corigent.

GÂNDURILE CATASTROFICE pot să se amplifice asemenea unui bulgăre de zăpadă care se rostogolește. O mică îngrijorare poate declanșa o idee nerealistă mai amplă și tot aşa până când ceea ce crezi că s-ar putea întâmpla este **iMEnS** și **GROAZNIC!**

Max avea această problemă. El nu a avut cât timp ar fi vrut ca să se pregătească pentru un important test la matematică de a doua zi. Din această cauză a început să se îngrijoreze că n-o să se descurce la test și... iată cum gândurile lui au exagerat gravitatea situației!



N-o să fiu
pregătit
pentru testul
la mate.



N-o să intru la
un liceu bun.

Când încep să se acumuleze **GÂNDURI NEPRODUCTIVE**, nici nu-ți dai seama cum ai ajuns la ideea înspăimântătoare din final. Poate părea o îngrijorare foarte reală când și se întâmplă ție.

Vezi dacă poți să-ți dai seama cum s-au amplificat aceste idei. Începe cu o problemă mică în bulgărele cel mai mic și completează ceilalți bulgări pentru a arăta cum s-au amplificat gândurile acestor copii, transformându-se în îngrijorări foarte mari.

