

Ce să faci când ești  
speriat &  
îngrijorat



Un ghid  
pentru copii

Dr. James J. Crist

# Partea 1

Cum să-ți  
cunoști  
temerile și  
grijile

## Capitolul 1

# Tipuri de temeri și griji

**Lupe**, 12 ani, se teme că nu se va putea integra la școală. Își face multe griji când e acolo, dar nu se poate opri nici acasă. Se simte rău și numai dacă se gândește la școală.



**Salim**, 9 ani, se teme că or să cadă păianjeni pe el când doarme. El crede că păianjenii vor mișuna pe tavanul încăperii și, pentru că e întuneric, el nu-i va putea vedea. Salim știe că nu ajută la nimic să-ți faci griji, de fapt, nu a văzut niciun fel de păianjeni, dar nu se poate opri să nu se gândească la ei. Aceste griji îl fac să adoarmă foarte greu.



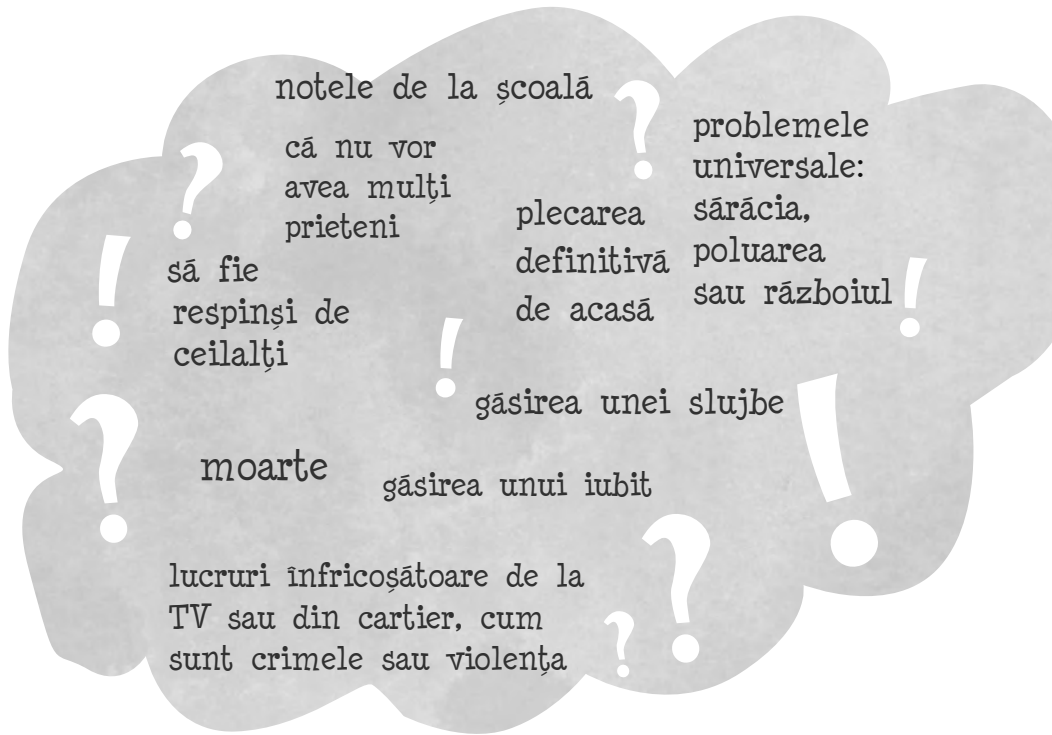
**Emily**, 10 ani, se teme de furtuni. Când vede fulgerele și aude tunetul, aleargă repede la părinți. Chiar și câinele ei se sperie și urlă.

Toți copiii au griji și temeri. Unii se tem de un anumit lucru, cum ar fi gândacii sau câinii, sau furtunile. Alți copii se tem de mai multe lucruri — de orice, de la a se pierde până la a rămâne singuri. Grijile și temerile sunt normale la orice vârstă, chiar și pentru adulți.

Pe măsură ce oamenii se maturizează, unele dintre temerile pe care le-au avut în copilărie dispar. De exemplu, mulți copii mici se tem de întuneric. Le e frică de monstrul din debara și se sperie când se sting luminile la culcare. Dar, pe măsură ce acești copii cresc, mulți încetează să se sperie de întuneric. De ce își depășesc oamenii temerile? Pentru că învață să facă diferența dintre un pericol real și ceva care nu le va face, de fapt, niciun rău. Ei învață, de asemenea, mijloace folositoare pentru a rămâne în siguranță.



Totuși, și copiii mai mari, și adolescenții se tem de multe lucruri, cum ar fi:



Adulții se îngrijorează și ei. Poate i-ați auzit de multe ori pe unii adulți făcându-și griji pentru că nu au destui bani sau pentru că vor să ia decizii bune pentru viitor. Mulți părinți își fac griji pentru sănătatea și siguranța copiilor lor. Adesea, oamenii mari au aceleași temeri și griji cu ale tinerilor: de a nu fi victima unei violențe, de a pierde pe cineva drag sau de a eșua într-un anumit domeniu, de exemplu.

Indiferent de vârstă, nu e totdeauna ușor să recunoști că ești speriat sau îngrijorat. Unul dintre motive ar fi că îți e rușine. Poți crede că trebuie să pari „mai dur“ sau că ești „prea mare“ ca să fii speriat. Dar e normal să ai griji și temeri! Dacă pretinzi că ele nu există, e mult mai greu să le faci față — în special dacă te supără foarte mult. Poate nu știi cum să vorbești despre ce te supără. Asta se întâmplă pentru că grijile pot fi dificil de înțeles și de explicat.

### De exemplu:

- Poate că știi exact ce te îngrijorează, cum ar fi un bătaș de la școală sau problemele cu banii în familie, dar nu te simți în largul tău să vorbești despre astfel de lucruri. (Deși, să vorbești te poate ajuta. Citește mai mult despre asta în capitolul 3.)
- Poate te simți speriat și îngrijorat, dar nu știi de ce. Atunci e greu să îți exprimi grijile în cuvinte.
- Poate că știi de ce ești speriat (un test la matematică) și, în același timp, îți dai seama că nu ajută să-ți faci griji. Dar asta se întâmplă oricum și sfârșești prin a nu te mai putea opri.

Câteodată, poți să nu-ți dai seama că ești speriat și îngrijorat decât atunci când CORPUL tău ți-o spune. Poate te doare stomacul sau simți tensiuni în gât și umeri. Poți citi mai multe despre „mesajele“ corpului tău în capitolul 2.

Grijile și temerile pot fi foarte neclare. Dar vestea bună e că, observându-le și înțelegându-le, poți învăța să le stăpânești.

## Ce te sperie sau te îngrijorează?

Temerile și grijile tale sunt mari sau mici. Ele te pot deranja toată ziua sau doar puțin timp. Această carte te poate ajuta în orice situație. Dar, mai întâi, trebuie să înțelegi care sunt aceste temeri și griji.

La paginile 12 și 13 vei găsi o listă cu temerile comune ale copiilor.

O poți folosi ca să-ți dai seama ce te sperie sau ce te îngrijorează pe tine. Începe prin a fotocopia paginile, ca să nu trebuiască să scrii pe carte. Dacă faci mai multe copii, poți completa lista de mai multe ori, pe măsură ce temerile și grijile tale se schimbă.

Unor copii li se poate părea înfricoșător să-și facă o listă de griji și temeri. Altor li se pare înfricoșător să se uite la lista terminată și să-și dea seama ce multe temeri și griji au de fapt. Dacă unul dintre aceste lucruri e adevărat pentru tine, cere sprijinul adultului care te ajută.

## „Lista mea de temeri și griji“



Citește mai întâi afirmațiile „mi-e frică de“.

Dacă n-ai avut niciodată acea temere, pune un X sub NU. Dacă ți-a fost frică câteodată, pune X sub UNEORI. Dacă ți-e frică în fiecare zi, pune X sub FOARTE MULT.



La sfârșitul listei, sunt câteva rânduri suplimentare, ca să poți adăuga alte temeri pe care le ai. Odată ce ai făcut lista, decide pe care temere vrei s-o diminuezi și încercuiește-o. Capitolele 3 și 4 te pot ajuta să începi să îți învingi temerile și grijile.

Mi-e frică:	NU	UNEORI	FOARTE MULT
De furtuni cu tunete			
De coșmaruri			
Să se țipe la mine			
Să mă bat			
Să se râdă de mine			
De străini			
De doctori sau dentiști			
Să fac greșeli			
De teste			
Să fiu ales ultimul într-o echipă			
Că nu mă adaptez la școală			
Că iau note proaste la școală			

continuă →



„Lista mea de temeri și griji” (continuare)

Mi-e frică:	NU	UNEORI	FOARTE MULT
De animale sălbatice			
De păianjeni sau gândaci			
De câini sau pisici			
De înălțimi			
Să vorbesc în fața oamenilor			
Să cunosc oameni noi			
De spații închise sau mici			
De clovni			
De fantome sau monștri			
De sânge			
Arme sau violență			
De zgomote puternice			
Să fiu singur acasă sau departe de părinți			
De război sau terorism			
Că se va întâmpla ceva rău			
De întuneric			

Îți poate fi de ajutor să scrii lista în jurnal sau într-un caiet, ca să-o poți găsi oricând. Poți folosi același jurnal pentru capitolul 4 sau doar ca să scrii ce aflu nou despre grijile și temerile tale. Mulți copii folosesc jurnalele ca să-și scrie gândurile și sentimentele lor intime.



Dacă îți place ideea de a ține un jurnal, iată câteva lucruri despre care să scrii:



Cum te simți când ești speriat sau îngrijorat? Ce se întâmplă în mintea și în corpul tău?



Care temeri îți dau mai multă bătaie de cap și de ce?



Cu cine poți vorbi despre ceea ce te supără? Ce ai putea să spui? Cum te-ar putea ajuta această persoană?



Poate te ajută să-i întrebi și pe ceilalți din familie despre temerile și grijile lor. Ce îi sperie? Cum faci față acestor temeri? Vorbește cu mama sau cu tatăl tău, cu fratele sau cu sora ta, cu un bunic sau cu o bunică sau cu orice altă persoană în care ai încredere. Dacă vrei, poți scrie ceea ce ai aflat în jurnalul tău.