

COLLANA  
**«COSA PUOI FARE SE...»**  
I libri per risolvere insieme  
piccoli e grandi problemi

Dawn Huebner  
illustrazioni di Bonnie Matthews

**Anche tu  
TI PREOCCUPI  
TROPPO?**

Guida per tipi svegli

Erickson

# INDICE

CAPITOLO UNO	
Stai «coltivando» le tue preoccupazioni?	7
CAPITOLO DUE	
Che cos'è una preoccupazione?	15
CAPITOLO TRE	
Come iniziano le preoccupazioni?	23
CAPITOLO QUATTRO	
Scaccia via le preoccupazioni	35
CAPITOLO CINQUE	
Passa meno tempo a preoccuparti	41
CAPITOLO SEI	
Combatti le tue preoccupazioni	51
CAPITOLO SETTE	
«Risetta il tuo sistema»	65
CAPITOLO OTTO	
Lontane per sempre	77
CAPITOLO NOVE	
Puoi farcela!	83

# Stai «coltivando» le tue preoccupazioni?

**L**a maggior parte delle cose crescono se vengono coltivate.

Hai mai piantato un seme di pomodoro? Se copri il tuo seme con della buona terra scura e ricca di nutrienti, lo annaffi e ti assicuri di mettere il vaso in piena luce, ben presto vedrai comparire un germoglietto verde.

Se gli dai acqua tutti i giorni, il germoglio diventerà una pianta, con un grosso stelo, tante foglie e dei fiori. Poi, un giorno, comparirà un bel pomodoro!

Se continui a coltivare la tua pianta, vedrai crescere sempre più pomodori e presto ne avrai così tanti da essere costretto ad andare in biblioteca a






prendere in prestito un libro di cucina per imparare a preparare il sugo e il passato di pomodoro. Fette di pomodoro cominceranno a comparire nella tua insalata, nel secondo insieme al tonno e nei panini che ti porterai nello zaino per merenda. Per cena mangerai spaghetti al pomodoro e berrai succo di pomodoro a volontà. E arriverà il giorno che in casa tua ci saranno talmente tanti pomodori che il papà suggerirà alla mamma di

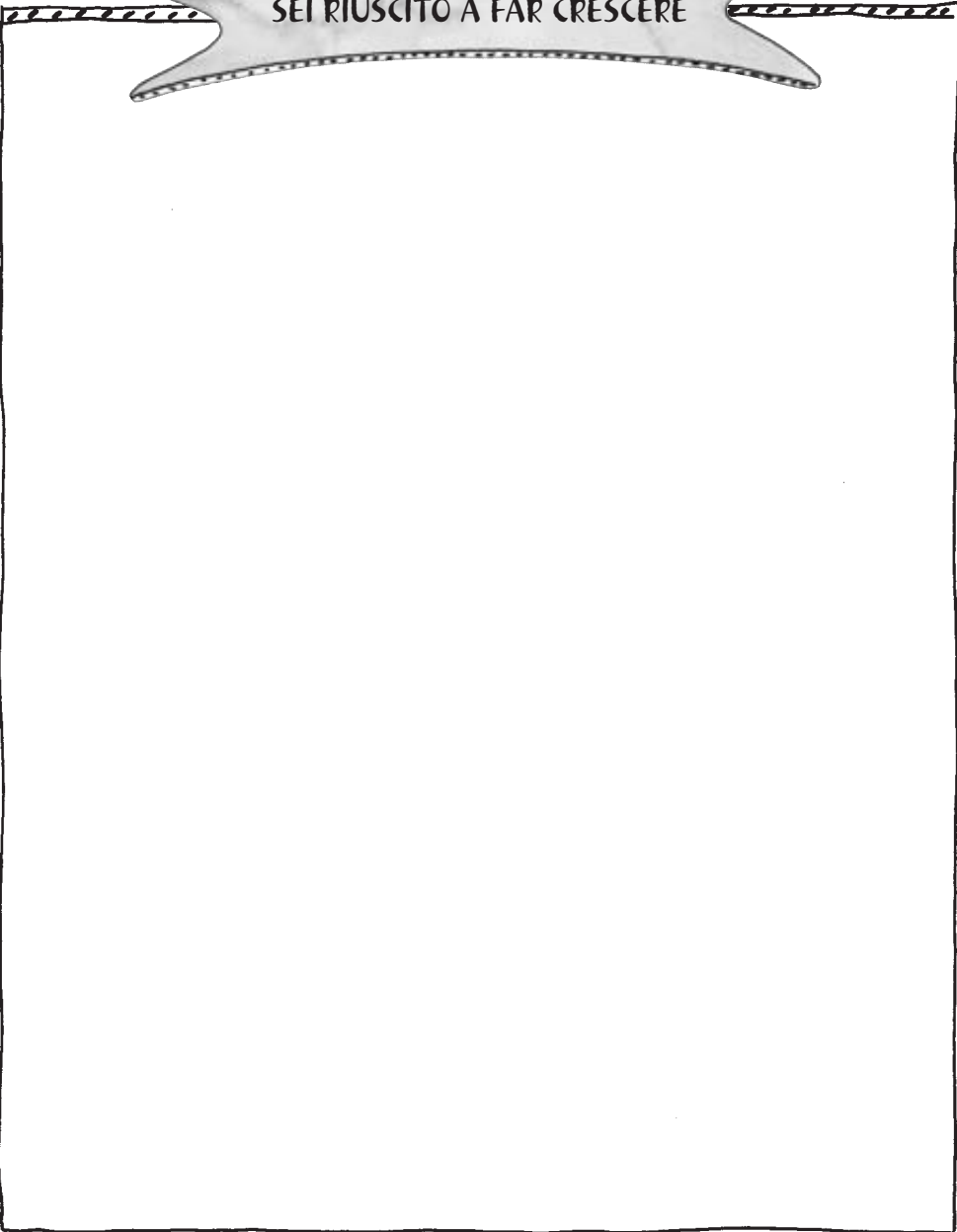
tagliarli a dadini e metterli nel passaverdura per farci perfino il gelato e i biscotti!

Tutti quei pomodori saranno cresciuti da un semino piccolo piccolo, che hai piantato e coltivato tutti i giorni.





DISEGNA QUALCOSA CHE  
SEI RIUSCITO A FAR CRESCERE





Lo sapevi che le preoccupazioni sono come i pomodori? No, tranquillo, non le puoi mangiare... però le puoi coltivare e far crescere, semplicemente prestando loro attenzione.

Molti bambini, anche se non lo sanno, «coltivano» le loro preoccupazioni. In tal modo, quelli che all'inizio possono sembrare semini minuscoli, è facile che diventino **PROBLEMI ENORMI, IMPILATI L'UNO SULL'ALTRO**, che non si sa più dove mettere.





Se ti è successa una cosa del genere, cioè, se le tue preoccupazioni sono diventate così forti da disturbarti quasi costantemente, questo libro è per te.

La cattiva notizia, come hai appena saputo, è che le preoccupazioni possono crescere molto in fretta e produrre un bel po' di fastidi.

Invece la buona notizia, che forse non sai, è che tu hai il potere di scacciarle via.

Sì, sì: puoi farlo!... E se continui a leggere questo libro saprai come.

CAPITOLO QUATTRO

# Scaccia via le preoccupazioni



**L**a prima cosa da fare quando hai una preoccupazione è esprimerla a parole. Puoi parlare a te stesso della tua preoccupazione, oppure puoi trovare una persona disposta ad aiutarti, come la mamma o il papà.

La seconda cosa da fare è usare la LOGICA, per rendere la preoccupazione meno potente.

Usare la logica significa pensare ai fatti reali, invece che a quelli che temi possano succedere.

Usare la logica significa ricordarti che in realtà le cose brutte non capitano quasi mai.

Usare la logica significa sapere che, anche se succede qualcosa di un po' brutto, si può superare.

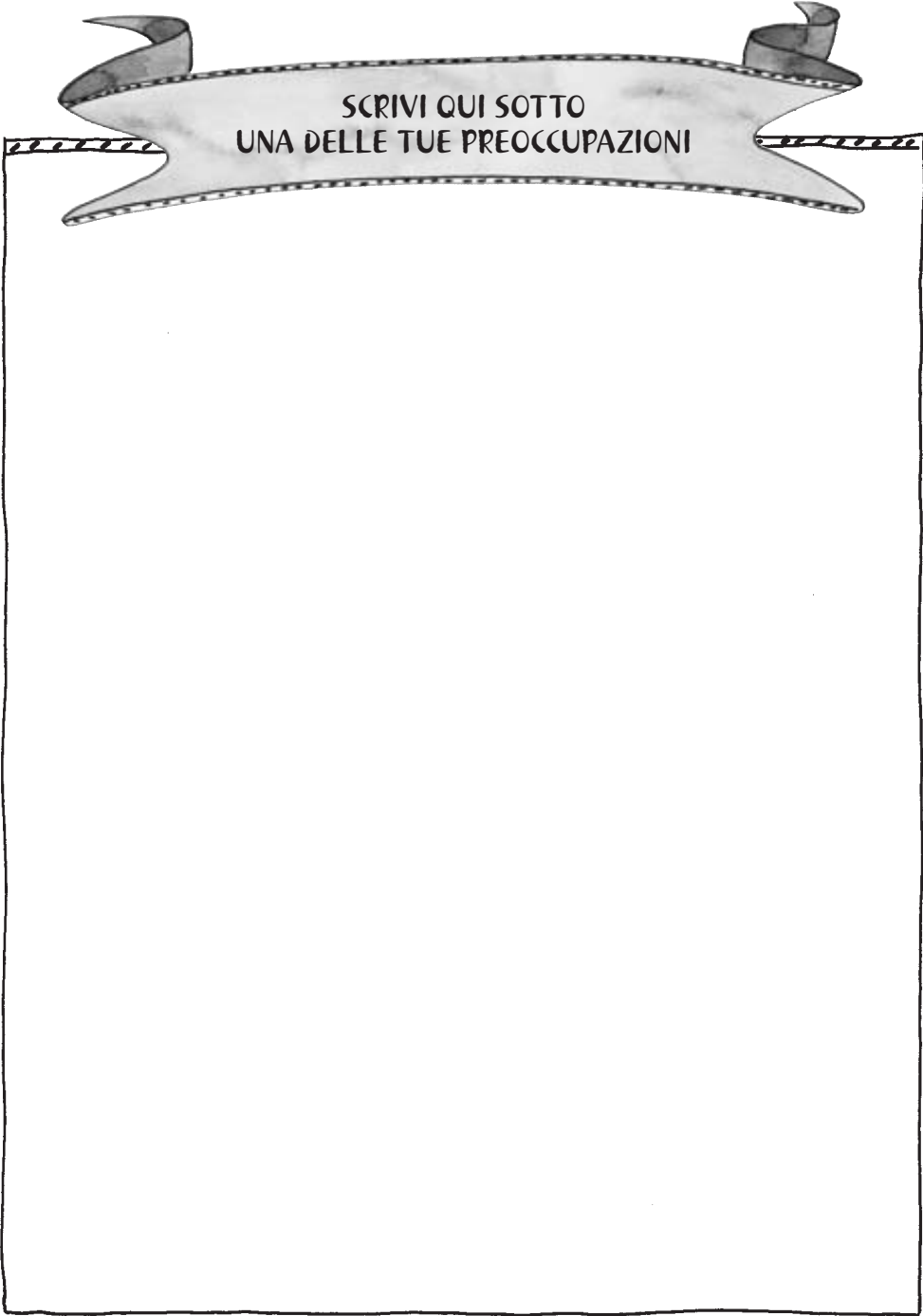
Per usare la logica, puoi fare un piano, che ti aiuti a calmarti e preoccuparti di meno.

Fai finta di essere un bambino che ha paura dei CANI, perché pensa che possano saltargli addosso e morderlo. Se fossi invitato a casa di una nuova amica a giocare, probabilmente inizieresti subito a preoccuparti, pensando: «E se avesse un cane?», oppure: «E se il suo cane mi mordersse?». Potresti perfino arrivare a decidere di non andare a casa della tua nuova amica, per evitare del tutto la possibilità di essere morso da un cane.

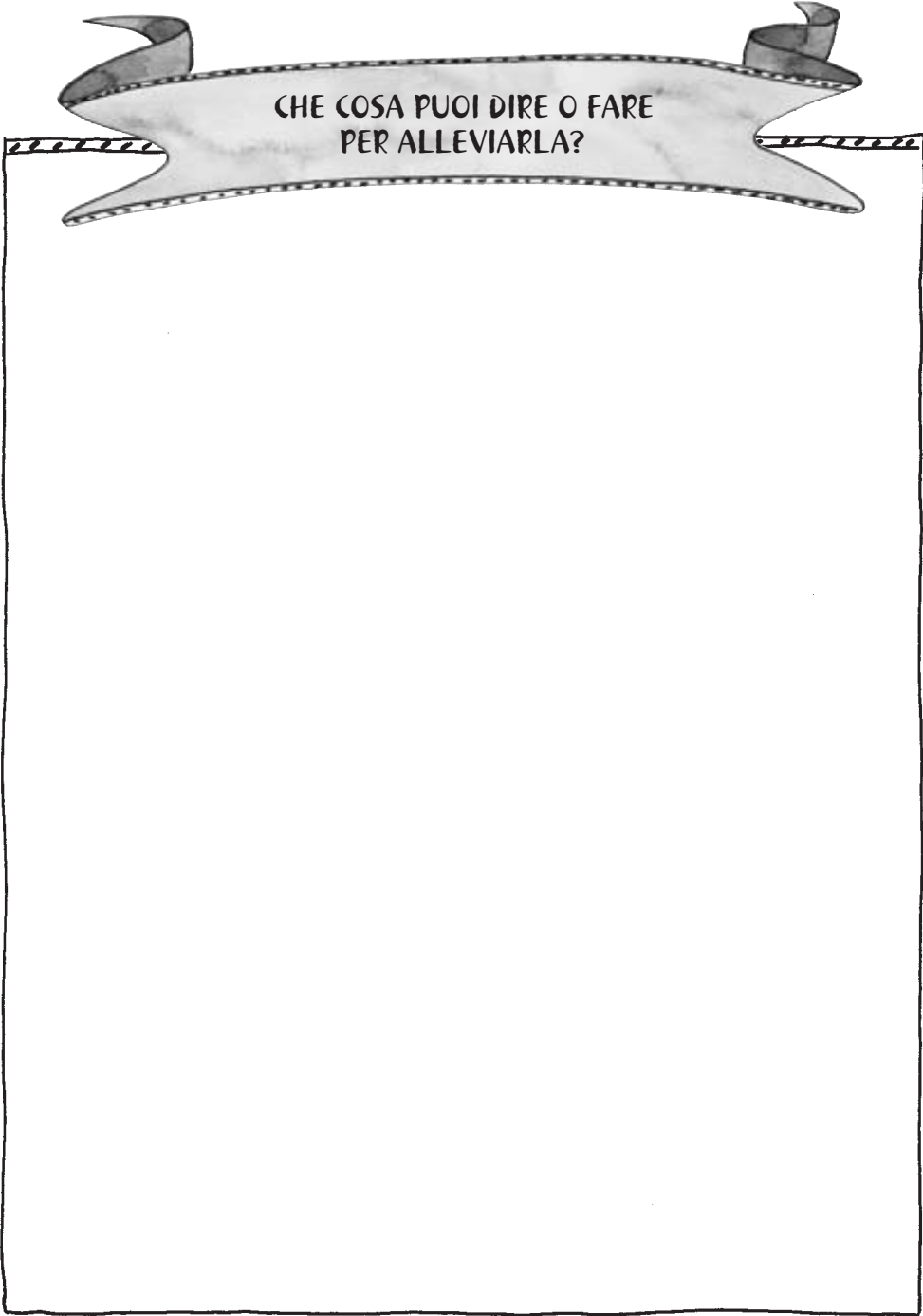


Prima di perdere altro tempo in questi tipi di preoccupazioni, cerca di usare la logica.

Prima di tutto, pensa che magari la tua nuova amica non ce l'ha nemmeno un cane! Farsi domande sui dettagli e trovare le risposte ti può far risparmiare tanto tempo e tante preoccupazioni. Se scopri che la tua amica ha davvero un cane, puoi dirle subito che i cani ti fanno paura e assicurarti che lei capisca. Forse, sapendolo, può tenerlo legato finché non l'hai conosciuto e hai visto che è buono, oppure può farlo stare in giardino mentre tu sei in casa.



SCRIVI QUI SOTTO  
UNA DELLE TUE PREOCCUPAZIONI



CHE COSA PUOI DIRE O FARE  
PER ALLEVIARLA?

Talvolta, anche se usi la logica e studi un piano, o i tuoi genitori cercano di rassicurarti, la preoccupazione non ti si toglie dalla testa. Quando succede così, è il momento di pensare ai pomodori.

