

CARINE SIMONET

ISABELLE MAROGER

VREM SĂ ȘTIM
CA SĂ CREȘTEM
MARI!



TRADUCERE DIN FRANCEZĂ DE IULIANA GLĂVAN



HUMANITAS
H
JUNIOR



Cuprins

● Ce este bucuria?	4	● Chiar o să mor	
● De ce trăim?	6	de-adevăratelea?	52
● De ce avem sentimente?	8	● De ce nu-mi place	
● De ce cred lucruri		să dorm singură?	54
neadevărate despre ceilalți?	10	● De ce a fost adoptat	
● Cum arăt când sunt furioasă?	12	prietenul meu Samuel?	56
● Oare sunt inteligent?	14	● De ce nu-mi place	
● De ce suferim?	16	să fac efort?	58
● De ce ne dăm pupici		● De ce mi-e teamă	
când ne iubim?	18	să vorbesc în fața clasei?	60
● De ce cred că un coleg		● De ce trebuie să le iubesc	
o să moară dacă gândesc		pe surorile mele mai mici?	62
ceva rău despre el?	20	● De ce nu-mi place să pierd?	64
● E posibil să călătoresc		● De ce mi-e teamă de coșmaruri?	66
în timp?	22	● Cum pot ști dacă prietena mea	
● Oare o să reușesc în viață?	24	este o prietenă adevărată?	68
● De ce am impresia că mama		● De ce murim?	70
o preferă pe sora mea?	26	● De ce ne simțim bine	
● Ce pot face ca să am		când râdem?	72
încredere în mine?	28	● De ce nu-mi place	
● Cum o să mai trăiesc		să mă plictisesc?	74
dacă pierd pe cineva drag?	30	● De ce mi-e frică de stafii?	76
● Oare o să fiu urât când		● De ce unii îmi spun lucruri răută-	
o să fiu mare?	32	cioase pentru că sunt mic?	78
● De ce boala lui Ruben îl face		● De ce te simți bine când	
din ce în ce mai nesuferit?	34	ești drăguț?	80
● De ce mi-e teamă		● De ce uneori îmi doresc	
să nu iau note proaste?	36	să mor?	82
● De ce s-au despărțit		● De ce mă simt vinovat după ce	
părinții mei?	38	mănânc bomboanele singur?	84
● De ce nu-mi place să spun nu?	40	● De ce este un frate vitreg?	86
● De ce țipă doamna		● De ce s-a sinucis bunicul meu?	88
învățătoare tot timpul?	42	● De ce băieții nu trebuie	
● Cum o să-mi găsesc		să plângă?	90
iubirea vieții?	44	● De ce uneori îmi mint	
● De ce îmi spune mama		părinții?	92
să nu-mi fie teamă		● De ce unii prieteni spun	
dacă mie mi-e teamă?	46	că sunt frați?	94
● De ce nu știm tot?	48	● De ce spune mama că sunt stre-	
● De ce se supără părinții mei?	50	sată când mă doare burta?	96

Cuvântul autoarei

Sunt psiholog și lucrez cu copii ca tine de douăzeci și cinci de ani.

Copiii descoperă lumea cu ajutorul întrebărilor pe care și le pun lor înșiși și nouă, adulților. Este important ca noi, oamenii mari, să le putem răspunde, dar nu e întotdeauna ușor.

În această carte am adunat 60 de întrebări primite de la copii de școală primară, care abordează subiecte esențiale precum viața, emoțiile, dragostea, prietenia, moartea, școala, familia, viața în societate, temerile, diverse credințe...

Răspunsurile pe care ți le propun sunt cele pe care le-aș oferi și micilor mei pacienți în timpul întâlnirilor noastre. Sunt un punct de plecare, pentru ca fiecare să-și poată găsi propriul răspuns. Pentru ca tu și părinții tăi să continuați să vă puneți întrebări.

Într-o zi o să găsiți un răspuns, o să credeți că este cel bun, dar a doua zi o să descoperiți altul. Cel mai important este să reflectați împreună, să vă împărtășiți gândurile, să vă imaginați diverse situații, să vă amuzați...

Sper că această carte îți va fi de folos și-ți va însoți privirea dornică să cuprindă cât mai multe despre viață.

Carine Simonet

- | | | | |
|--|-----|---|-----|
| ● De ce vreau neapărat să ajut un prieten trist?..... | 98 | ● De ce părinții ne dau palme la fund?..... | 112 |
| ● Oare ar trebui să-i spun că-l iubesc?..... | 100 | ● De ce mă simt invizibilă când nu mai am prieteni?..... | 114 |
| ● De ce adulții își fac griji din nimic?..... | 102 | ● De ce când mă ceartă tata nu mai înțeleg teme?..... | 116 |
| ● De ce mă pune mama tot timpul să citesc?..... | 104 | ● De ce avem suflet?..... | 118 |
| ● De ce se iau băieții la trântă în curtea școlii?..... | 106 | ● De ce Hugo nu seamănă cu noi? Mama spune că are sindromul Down..... | 120 |
| ● E adevărat că ecranele sunt dăunătoare pentru ochi și creier?..... | 108 | ● Timpul zboară, ce pot face ca să profit de el?..... | 122 |
| ● De ce nu trebuie să spunem lucruri răutăcioase?..... | 110 | Principalele teme..... | 124 |
| | | Cuvinte-cheie..... | 126 |

Clarisse, 10 ani

Ce este bucuria?

Bucuria, Clarisse, este o emoție pozitivă. Îți dă o stare de bine; te cuprinde un fel de căldură, zâmbești, ești mulțumită și încrezătoare. La fel ca atunci când iei vitamine, ești bine dispusă și te simți în formă!

Dacă data viitoare o să simți toate astea, o să știi despre ce-i vorba. O să spui: iată, asta e bucuria!

Este important să nu uităm aceste momente de bucurie, pentru că avem mai degrabă tendința să ni le amintim pe cele de tristețe când suntem supărați sau morocănoși. Ca să-ți reușească, imaginează-ți că ai un aparat foto și îți surprinzi fiecare moment de bucurie. Este jocul fotografiilor. Seara, în pat, închide ochii și derulează în minte imaginile foto cu aceste momente drăguțe. Este un exercițiu care o să te stimuleze și o să-ți se întipărească în minte.

Mai mult, o să adormi mai ușor cu aceste imagini în suflet.

O să-ți spun un secret, Clarisse: cred că știi unde se ascunde bucuria... Când respiri, între inspirație și expirație există un scurt moment de pauză. Îl simți? Ei bine, se pare că aici se ascunde bucuria.

Așadar, ca un scafandru, inspiră, expiră și caută înlăuntrul tău, în acest scurt răgaz, unde se află bucuria...



Luce, 11 ani

De ce trăim?



Este o întrebare foarte importantă, Luce!

O să încerc să-ți răspund, dar această întrebare poate avea o mulțime de răspunsuri, depinde de ce crede fiecare.

Răspunsul care-mi trece primul prin minte ar fi că trăim ca să devenim ceea ce suntem: cred că noi avem o comoară înlăuntrul nostru și poate că trăim ca s-o descoperim.

Imaginează-ți că pleci într-o misiune secretă în căutarea comorii.

Misiune secretă – pentru că o să aibă loc înlăuntrul tău, în grădina ta interioară. Acolo se află comoara.

Viața ta o să semene cu un laborator în care vei face tot felul de experimente. O să treci prin diverse încercări – veșele sau triste, bune sau rele. Aceste încercări sunt ca niște chei ce îți vor deschide uși care te conduc la comoară.

Bine, dar în ce constă această comoară? o să mă întrebi tu, Luce.

Desigur, comoara nu are o formă anume. Aș putea să ți-o descriu ca pe o operă de artă creată de tine, pe care tu o desenezi treptat-treptat cu ajutorul a ceea ce te definește și a ceea ce trăiești.

Această operă îți va fi de folos și va da un sens vieții tale.

Iar atunci când îi dăm vieții un sens aflăm de ce trăim! A, dar asta era întrebarea ta, nu?

Fiecare dintre noi are un rol de jucat pentru el însuși, pentru ceilalți, pentru planetă și pentru o lume mai bună! Fiecare dintre noi este un inventator, Luce, de lucruri mai mici sau mai mari, nu contează.

Tu trebuie să descoperi care va fi misiunea ta!



Principalele teme

Prietenia / iubirea

De ce ne dăm pupici când ne iubim?.....	18
Cum o să mai trăiesc dacă pierd pe cineva drag?.....	30
De ce boala lui Ruben îl face din ce în ce mai nesuferit?.....	34
Cum o să-mi găsesc iubirea vieții?.....	44
De ce trebuie să le iubesc pe surorile mele mai mici?.....	62
Cum pot ști dacă prietena mea este o prietenă adevărată?.....	68
De ce unii prieteni spun că sunt frați?.....	94
De ce vreau neapărat să ajut un prieten trist?.....	98
Oare ar trebui să-i spun că-l iubesc?.....	100
De ce mă simt invizibilă când nu mai am prieteni?.....	114



Emoțiile / sentimentele

Ce este bucuria?.....	4
De ce avem sentimente?.....	8
Cum arăt când sunt furioasă?.....	12
Ce pot face ca să am încredere în mine?.....	28
De ce ne simțim bine când râdem?.....	72
De ce te simți bine când ești drăguț?.....	80
De ce uneori îmi doresc să mor?.....	82
De ce spune mama că sunt stresată când mă doare burta?.....	96

Viața de școlar

Oare sunt inteligent?.....	14
De ce mi-e teamă să nu iau note proaste?.....	36
De ce țipă doamna învățătoare tot timpul?.....	42
De ce mi-e teamă să vorbesc în fața clasei?.....	60
De ce mă pune mama tot timpul să citesc?.....	104
De ce se iau băieții la trântă în curtea școlii?.....	106
De ce când mă ceartă tata nu mai înțeleg teme?.....	116

Părinții / familia

De ce am impresia că mama o preferă pe sora mea?	26
De ce s-au despărțit părinții mei?	38
De ce se supără părinții mei? ...	50
De ce a fost adoptat prietenul meu Samuel?.....	56
Ce este un frate vitreg?	86
De ce uneori îmi mint părinții?	92
De ce adulții își fac griji din nimic?.....	102
De ce părinții ne dau palme la fund?.....	112



Întrebări existențiale

De ce trăim	6
De ce suferim?	16
E posibil să călătoresc în timp?	22
Oare o să reușesc în viață?	24
De ce nu știm tot?	48
Chiar o să mor de-adevăratelea?	52
De ce murim?	70
De ce s-a sinucis bunicul meu?	88
De ce avem suflet?	118
Timpul zboară, ce pot face ca să profit de el?	122

Viața în societate

De ce nu-mi place să spun nu? ...	40
-----------------------------------	----



De ce nu-mi place să fac efort?	58
De ce nu-mi place să pierd? ...	64
De ce unii îmi spun lucruri răutăcioase pentru că sunt mic?	78
De ce Hugo nu seamănă cu noi? Mama spune că are sindromul Down	120

Credințe / temeri

De ce cred lucruri neadevărate despre ceilalți? ...	10
De ce cred că o să moară un coleg dacă gândesc ceva rău despre el?	20
Oare o să fiu urât când o să fiu mare?	32
De ce îmi spune mama să nu-mi fie teamă dacă mie mi-e teamă?	46
De ce nu-mi place să dorm singură?	54
De ce mi-e teamă de coșmaruri?	66
De ce nu-mi place să mă plictisesc?	74
De ce mi-e frică de stafii?	76
De ce mă simt vinovat după ce mănânc bomboanele singur? ...	84
De ce băietii nu trebuie să plângă?	90
E adevărat că ecranele sunt dăunătoare pentru ochi și creier?	108
De ce nu trebuie să spunem lucruri răutăcioase?	110