

# САМО ХРАБРО!

ИНТЕРАКТИВНА КЊИГА ЗА ДЕЦУ  
КОЈА СЕ ПОНЕКАД ОСЕЋАЈУ  
УТПЛАШЕНО ИЛИ УЗНЕМИРЕНО



ПЧЕЛИЦА

ПЧЕЛИЦА ИЗДАВАШТВО ДОО  
ЧАЧАК, 2019.

ПСИХОЛОШКИ ПРИРУЧНИЦИ ЗА ДЕЦУ

## САМО ХРАБРО

Интерактивна књига за децу која се понекад осећају уплашено или узнемирено

Аутор: др Шери Кумз, дечји, породични и психотерапеут за одрасле

Илустратор: Кејт Еби

Дизајнер: Роб Вард

Уредник: Френки Џоунс

Издавач: ПЧЕЛИЦА ИЗДАВАШТВО ДОО ЧАЧАК

За издавача: Горан Марковић

Преводац: Емина Кнежевић

Лектор: Александра Бојовић

Коректор: Бојана Јовановић

Прелом текста: Милош Вук Алексић

Штампа: Штампарија Мајсторовић, Чачак

Тираж: 1000

Чачак, 2019.

Be Brave!

An Activity Book for Young People Who Sometimes Feel Scared of Afraid

Written by Dr. Sharie Coombes, Child, Family & Adult Psychotherapist,

Ed.D, MA (PsychPsych), DНypPsych(UK), Senior QHP, B.Ed.

Copyright © 2018 Studio Press

For the Serbian Translation © Pčelica, 2019.

CIP - Каталогизација у публикацији -  
Народна библиотека Србије, Београд

159.942(035.053.5.025.2)

КУМЗ, Шери

Само храбро! : интерактивна књига за децу која се понекад осећају уплашено или узнемирено / [аутор Шери Кумз ; илустратор Кејт Еби ; преводац Емина Кнежевић]. - Чачак : Пчелица издаваштво, 2019 (Чачак : Мајсторовић). - [96] стр. : илустр. ; 24 см. - (Психолошки приручници за децу / [Пчелица издаваштво, Чачак]) Превод дела: Be Brave! / Sharie Coombes. - Податак о ауторки преузет из колофона. - Тираж 1.000.

ISBN 978-86-6089-866-3

COBISS.SR-ID 274104844

**САМО  
ХРАБРО!**

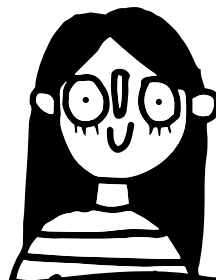
ОВА КЊИГА ПРИПАДА

---

# ДОБРОДОШЛИ!

Сви ми се понекад осећамо уплашено. Ова занимљива интерактивна књига ће те навести на размишљање и разговор о стварима које те узнемиравају, тако да можеш поново постати свој и уживати у животу.

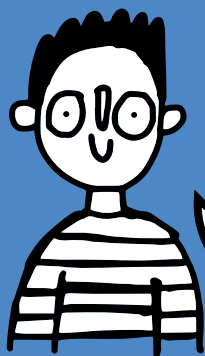
Аутор  
др Шери Кумз  
дечји и породични  
психотерапеут



Ова књига помоћи ће ти да се осећаш храбрије, разумеш своја осећања, одабереш на који начин ћеш реаговати, разговарати са другима о својим бригама (уколико то желиш), стећи ћеш храброст, самоувереност и позитиван став. Ову књигу можеш користити на мирном, удобном месту где можеш размишљати и где се осећаш опуштено. Изабери које стране књиге ћеш да урадиш. Можеш радити по страну дневно, уколико тако желиш, или можеш да урадиш више страна одједном. Точни одакле год желиш, а можеш се и вратити на неку страну колико год пута желиш. Правила не постоје!

Понекад ствари које нас брину изгледају тако велико да почнемо веровати да нема помоћи, али решење за сваки проблем увек постоји. Ништа није толико велико да се не може објаснити или се о томе разговарати, чак иако тако изгледа у одређеном тренутку. Неке од ових активности можеш показати људима које поштујеш да би ти помогли у објашњењу твојих осећања или онога што те мучи. Увек се можеш обратити одраслим особама којима верујеш, и које ће ти пружити подршку и помоћи ти у решавању проблема.

Некој деци је с времена на време потребна додатна помоћ, а постоје и неке организације којима можеш да се обратиш за помоћ, ако не желиш да разговараш са људима које познајеш. Чланови ових организација су причали са децом о разноразним проблемима и знаће како да вам помогну.



**SOS ТЕЛЕФОН ЗА ПРИЈАВУ И ПРЕВЕНЦИЈУ НАСИЉА У ШКОЛАМА** пре свега је намењен деци, родитељима, свим запосленима у образовним установама, као и онима којима је потребна додатна помоћ у решавању проблема насиља, и онима који се на различите начине баве питањем превенције насиља.

**0800 200 201** • радним данима од 7.30 до 15.30  
(у наставном периоду)

Ако имаш проблем,  
није срамота  
потражити помоћ  
стручног лица које  
ће ти помоћи.

АНОНИМНО  
ПОВЕРЉИВО  
БЕСТПЛАТНО

**НАДЕЛ - НАЦИОНАЛНА ДЕЧИЈА ЛИНИЈА** је услуга телефонског саветовања која свој деци у Србији омогућава да у било ком тренутку добију саветодавну подршку, ако се нађу у околностима у којима су им угрожена права, или у било којој другој ситуацији, када осете потребу за разговором са компетентном и поверљивом особом.

**116 111** • сваког дана од 0 до 24

# КОРЊАЧА, МИШ И ЈА!

Милиони можданих ћелија раде удружено како би твој мозак функционисао, што ти помаже да планираш, учиш и схваташ. Оне су одговорне и за све емоције и осећаје које имаш.



**СТРАХ**



**ПАНИКА**

Емоције се јављају изненада и изазивају експлозију реакција у твом телу. Осећања су повезана са емоцијама. Страх, паника и фобија су сложена осећања која можеш препознати.



**ФОБИЈА**

Можда ћеш осетити као да ти нешто игра у стомаку када си уплашен. Твоје срце и стомак такође имају нервне ћелије.



**ДОБРА ВЕСТ  
ЈЕ ДА МОЖЕШ  
НАУЧИТИ ДА  
КОНТРОЛИШЕШ  
ОСЕЋАЊЕ СТРАХА  
И ДА СЕ ОСЕЋАШ  
ХРАБРИЈЕ.**

**СТАНИ, БОРИ СЕ,  
БЕЖИ**

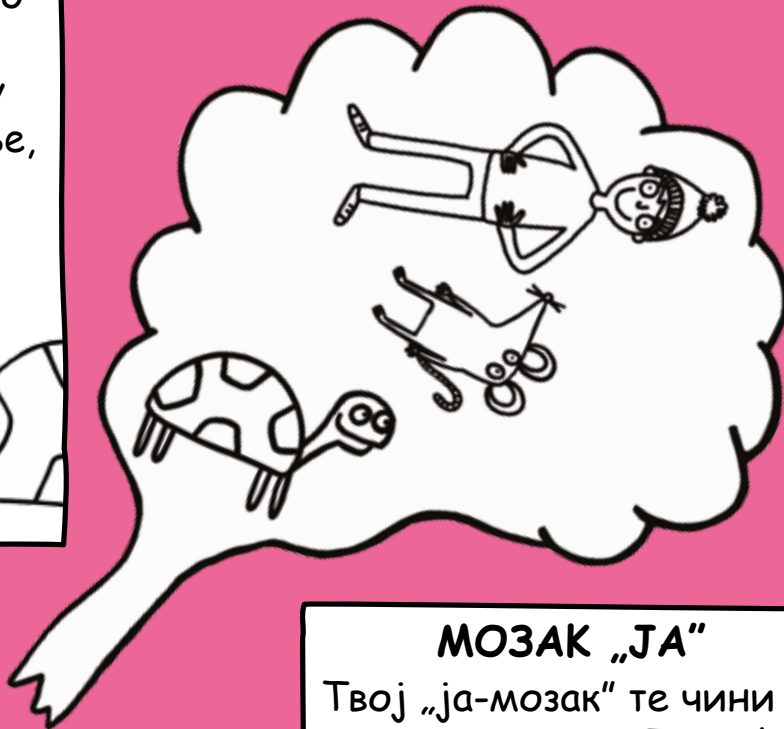
Окружени гладним дивљим животињама наши преци су морали бити спремни на све. Њихов мозак је морао да развије осећање страха, како би били опрезни и безбедни. Научили су да стану и побегну или да се суоче са опасношћу. Данас наш мозак не мора да буде баш толико опрезан, тако да ова страна може да нам смета.

## МОЗАК „МАЛЕНА КОРЊАЧА“

Овај део мозга контролише твоје животне функције као што су откуцаји срца, дисање, температура тела и равнотежа. Имају га све животиње, чак и рептили.



Твој мозак има три дела који раде сваки за себе, али и као тим.



## МОЗАК „МИШ“

Сисари су развили овај део мозга веома давно. Одговоран је за осећања као што су страх, паника или фобије.



## МОЗАК „ЈА“

Твој „ја-мозак“ те чини оним што јести. Помоћу њега учиш, развијаш говор, мишљење и машту.

Можеш га научити да преузме контролу и помогне ти да реагујеш другачије на оно што те плаши.



Страх, паника и фобија **НИСУ** ту заувек.

**МОЖЕШ** их се ослободити и лакше је него што мислиш!

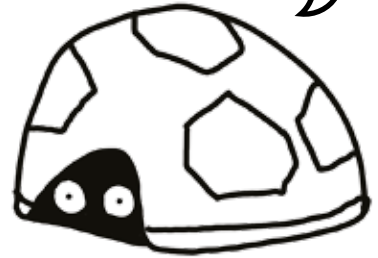
Ова књига ће ти помоћи да откријеш како то да постигнеш.

**ЗАБАВИ СЕ!**

# ЗНАЦИ ЗА УЗБУНУ

Свакоме је понекад тешко да буде храбар. Када смо уплашени, наше тело реагује на начине који нису пријатни.

УПМОМОЋ!



Опусти се, то само твој малени „корњача мозак“ зове „миш мозак“ и „ја мозак“ да му помогну док он остаје у свом оклопу.

ОВО САМ  
ЈА



Наредне слике и примери показаће ти који су знаци за узбуну „корњача-мозга“ и објасниће ти како је то када се уплашиш или паничиш. Погледај на следећој страни неке од идеја.

## МОЗАК „МАЛЕНА КОРЊАЧА“ ЗНАЦИ ЗА УЗБУНУ



Нико нема све знаке за узбуну – научи да их препознаш. Такође можеш питати своје пријатеље и породицу који су њихови знаци за узбуну.

# САМО ХРАБРО! ТРИПТИТОМИ КОРЊАЧУ!

Прихвати изазов и научи да примењујеш **САМО ХРАБРО!** кораке сваки пут када се бојиш или си у паници.

**БУДИ СВЕТАН** знакова за узбуну у свом телу.

**ОХРАБРИ** „корњача-мозак“ да се завуче у свој оклоп.

**ДИШИ** полако и дубоко пет пута.

**ОПУСТИ** свој „ја-мозак“ да се носи са проблемом и...

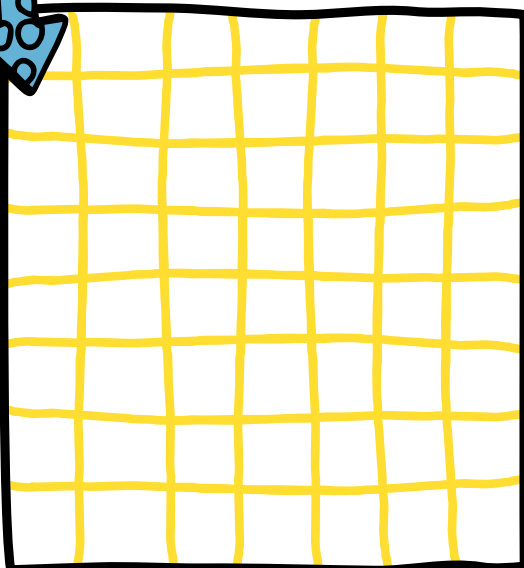
**ПИТАЈ** „миш-мозак“ да утеши „корњача-мозак“.

**ЗАМИСЛИ** себе како ово радиш.

**УЖИВАЈ** у храбрости!

Желиш ли да се осећаш **ХРАБРО**?  
Можеш припитомити свој уплашени „корњача-мозак“ и научити га да се осећа сигурније, смиреније и храбрије.

Упиши „икс“ сваки пут када умириш свој „корњача-мозак“.



Можеш ли научити **САМО ХРАБРО** кораке напамет?

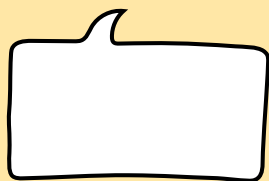
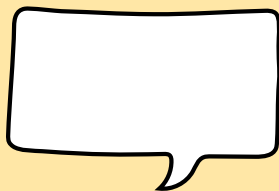
Шта имаш на уму, малена корњачо?



Дубоко дисање је као нежан талас који удара о обалу и опушта твој „корњача-мозак“.

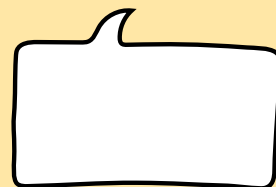
# МИШЈИ УМ

Шта бисте могли рећи мишу како би он био храбар?

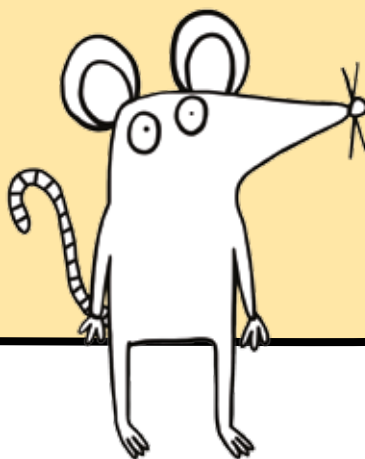


Твој „миш-мозак“ ступа у акцију брзо као муња, али је врло паметан и уз неколико умирујућих речи сваки дан лако га можеш научити да буде храбар.

Помоћи ћу ти да прегураш ово.



Ускоро ћеш се поново осећати добро.



Помози мишу да се осећа безбедно и заштићено. Нацртај му скровиште, где ће се осећати удобно и заштићено.

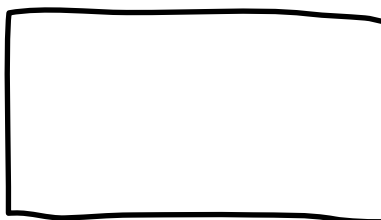
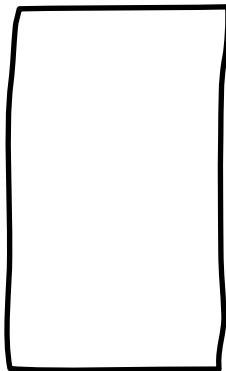
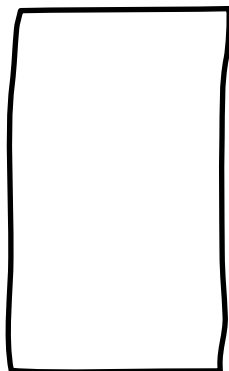
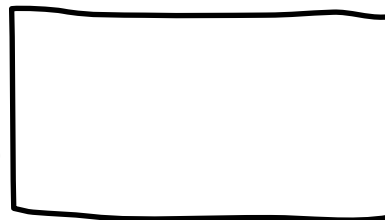
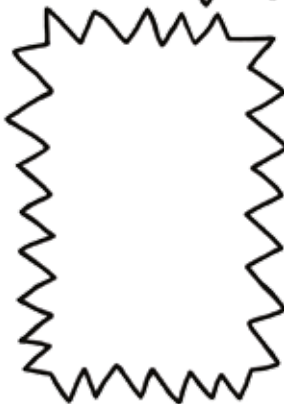
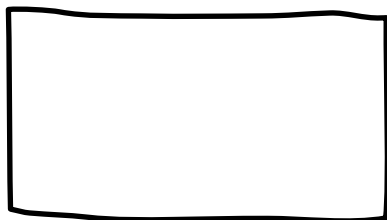
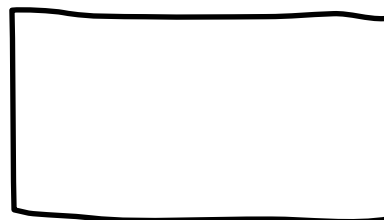
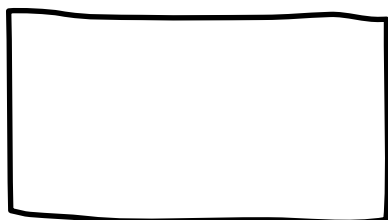
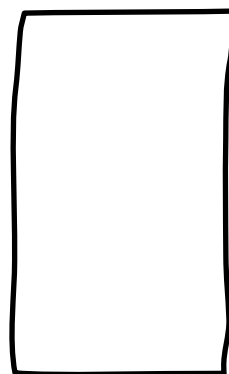
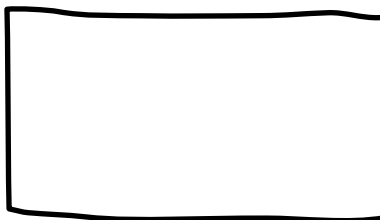
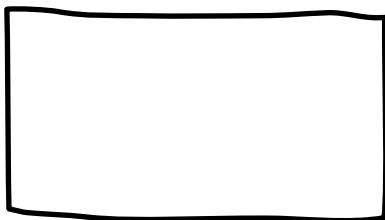
Схватио сам.



# СВЕ ОД МЕНЕ

Иако ти се можда не чини тако,  
твоји страхови су само мали  
део тебе. Ти си **МНОГО** већи од  
својих страхова.

У правоугаоник у средини упиши један или два своја највећа страха,  
а онда попуни остале правоугаонике свим стварима које волиш да  
радите, именима људи које волиш и који тебе воле, стварима у којима  
си добар, лепим успоменама, својим успесима, лепим речима које су  
други рекли о теби, као и било чиме другог чега можеш да се сетиш.



# ВЕЋИ САМ ОД МОЈИХ СТРАХОВА

Обој ову слику  
и нека се сва три  
дела твог мозга  
осећају сасвим  
опуштено.



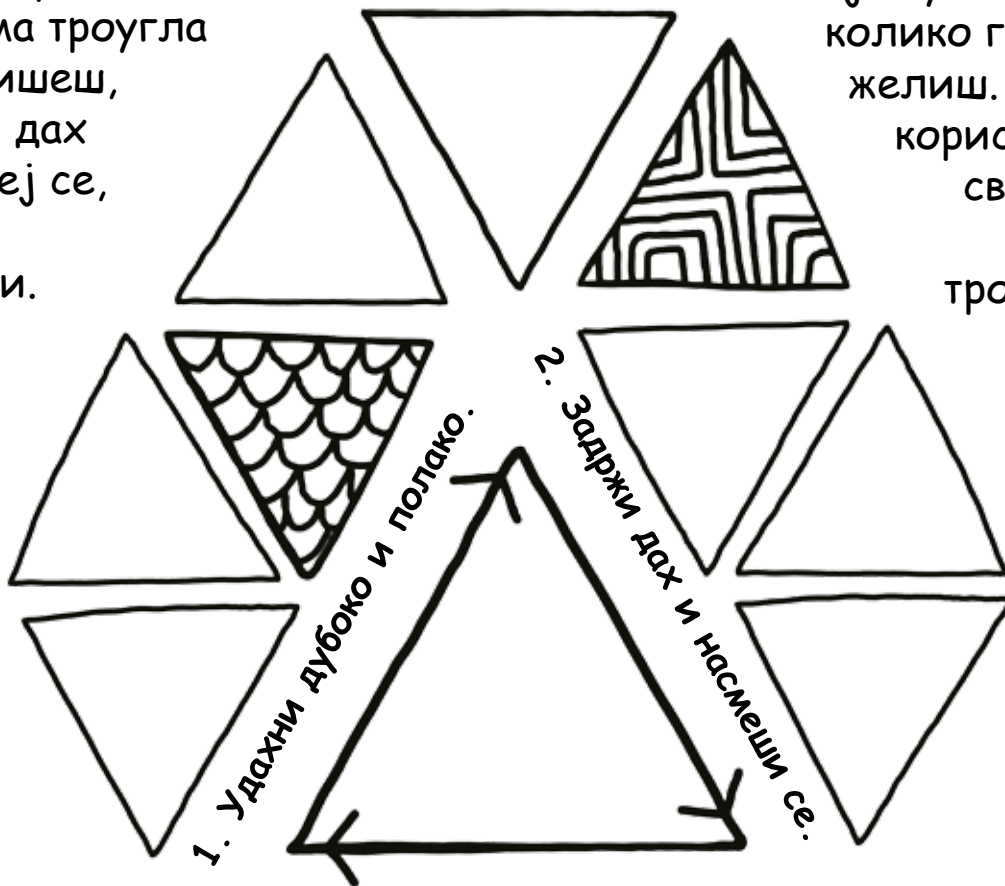
Кад год се осећаш уплашено, врати се на ову слику да помогнеш себи да будеш храбрији.

# ЗЕН-ТРОУГЛОВИ

Дисање уз помоћ троуглова је одличан начин да умириш цео мозак и преузмеш контролу.

Пређи прстом по ивицама троугла док удишеш, задржи дах и насмеј се, затим издахни.

Понављај ову активност колико год пута желиш. Можеш користити и свој длан уместо троуглова!



1. Удахни дубоко и полако.

2. Задржи дах и насмеши се.

3. Лагано и споро издахни.

Можеш да обојиш или украсиш неке троуглове на цртежу зен-троуглова.

Покушај да ти издах траје дуже него удах.

# ФАНТАСТИЧНИ „ЈА-МОЗАК“

Твој „ја-мозак“ је фантастичан! Твоје вештине, интересовања и таленти долазе из твог „ја-мозга“.

На ову страницу одај ствари које твој „ја-мозак“ може или зна да уради.  
Питај и друге за идеју.



Драги „ја-мозгу“,

Хвала ти за све.

Ти си фантастичан!

С љубављу,  
оно што је остало  
од мене X

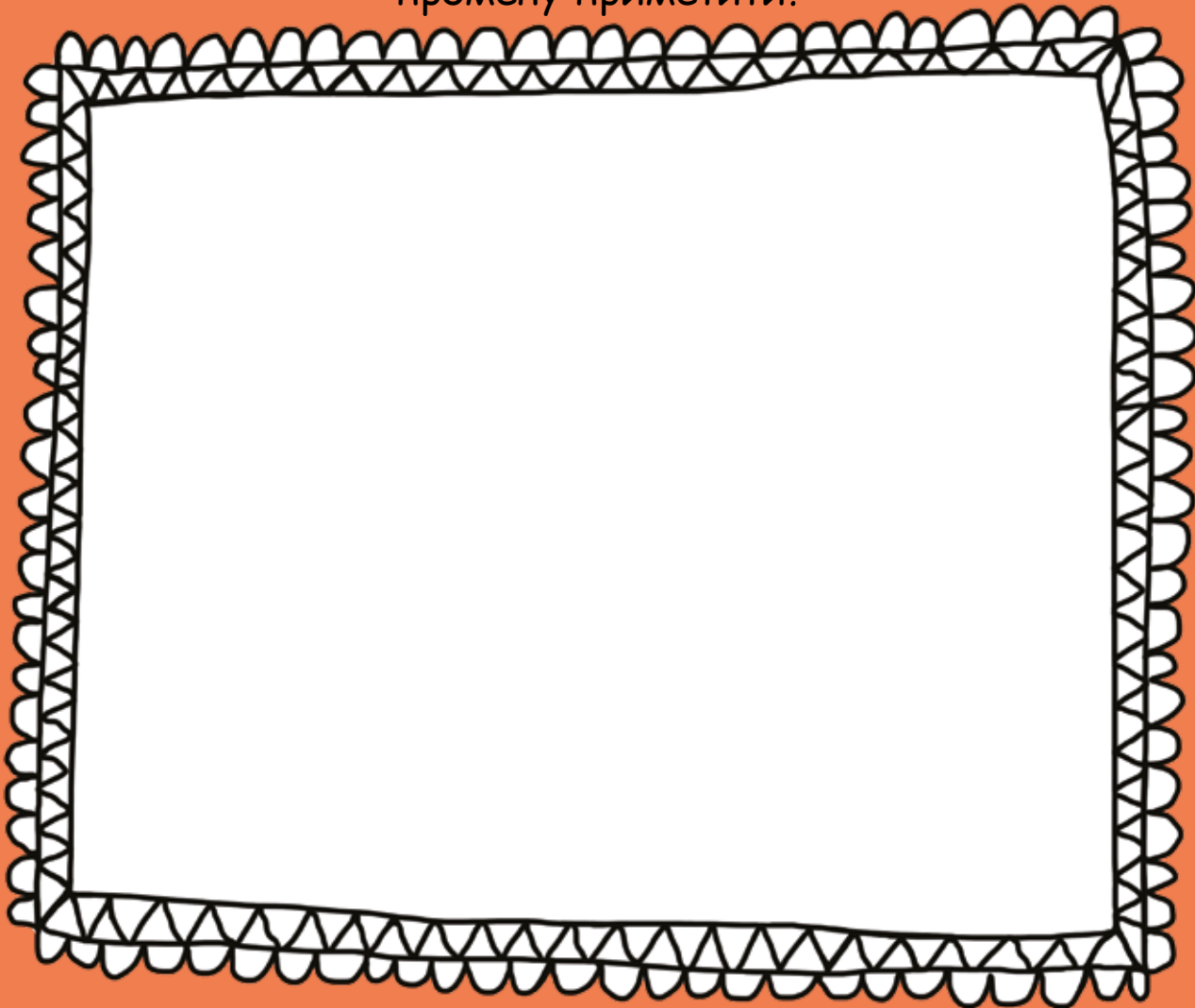
ДА ЛИ ТВОЈ „ЈА-МОЗАК“ МОЖЕ НЕШТО ОД ОВОГА ДА УРАДИ?

Читај, пиши, играј, певај, памти,  
бави се спортом, изазови себе,  
плети, уради планирано, причај  
на француском, играј шах, скочи.

# ОВО СУ НЕКИ ОД НАЧИНА

На овој страни запиши на који начин твој живот може бити бољи, сада када учиш како ДА БУДЕШ ХРАБАР! Шта ће код тебе бити највећа промена?

Ко ће бити прва особа која ће ту промену приметити?



Буди креативан у бојењу, писању или шта год ти пада на памет.

# ДРВО ЖИВОТА

Обој  
човечуљка који  
те највише  
подсећа на тебе  
и запиши датум  
и време.

Животни изазови  
су понекад лакши,  
понекад тежи,  
у зависности  
од тога како  
се осећаш.  
Где се тренутно  
налазиш на  
дрвету живота?

Врати се  
на ову страну  
касније  
током дана,  
и следећих  
дана и недеља,  
и сваки пут  
означи на  
ком си месту.



# ЛАВ или ХРЧАК?

Понекад нас страх превари,  
па поверујемо да је у питању  
страшни лав, а у ствари је то  
само питоми хрчак.

Обоје имају зубе, крзно, канџе, репове  
и сјајне очи, али један је симпатичан  
и не представља опасност, док је  
други много страшнији.

У правоугаонике  
нацртај или напишите  
ствари које те плаше.



Често заборавимо  
да сагледамо  
читаву ствар. Лако  
је заменити хрчка  
лавом, када су  
„корњача-мозак“ и  
„миш-мозак“ главни.



На скали од 1 до 10 означи колико  
те свака од њих узнемирава, где се  
на тачки 1 осећаш скроз сигурно,  
а 10 је најстрашнија могућа ствар  
коју можеш да замислиш.

\_\_\_/10

ХРЧАК   
ЛАВ

\_\_\_/10

ХРЧАК   
ЛАВ

\_\_\_/10

ХРЧАК   
ЛАВ

Када рангираш своје  
страхове, погледај их  
поново користећи „ја-мозак“  
и означи да ли је ипак у  
питању само хрчак или ти  
заиста изгледа као лав.

\_\_\_/10

ХРЧАК   
ЛАВ

\_\_\_/10

ХРЧАК   
ЛАВ

\_\_\_/10

ХРЧАК   
ЛАВ

\_\_\_/10

ХРЧАК   
ЛАВ

Колико има хрчкова?  
Колико има лавова?  
Који лав је  
најстрашнији?

Колико има хрчкова?

Колико има лавова?

Питај своје пријатеље  
да ти причају о својим  
лавовима и хрчковима.



# ЗДРАВО, СУНЦЕ!

Неки људи су као сунце.  
Проводи више времена  
са таквим људима.

Нацртај лица људи који су за тебе сунце и  
напиши њихова имена.

