



**Ce să faci...
când**

NU-ȚI CONVINE

NĂMÎC

Ghid pentru
copiii care
vor să depășească
negativitatea

de Dr. Dawn Huebner
Ilustrații de Bonnie Matthews
Traducere din engleză de Ciprian Șiulea

CUPRINS

Introducere pentru părinți și îngrijitori....pagina 4

CAPITOLUL UNU

Simți că te-ai blocat?....pagina 6

CAPITOLUL DOI

Ce este negativitatea?....pagina 12

CAPITOLUL TREI

Cum apare negativitatea?....pagina 20

CAPITOLUL PATRU

Putere și flexibilitate....pagina 28

CAPITOLUL CINCI

Exercițiul nr. 1: A sări peste obstacole....pagina 36

CAPITOLUL ȘASE

Găsirea unui antrenor....pagina 44

CAPITOLUL ȘAPTE

Exercițiul nr. 2: Depășirea trecutului....pagina 54

CAPITOLUL OPT

Exercițiul nr. 3: Flic-flacul gândurilor....pagina 60

CAPITOLUL NOUĂ

Exercițiul nr. 4: Jocul de-a „bate palma“pagina 66

CAPITOLUL ZECE

Dar dacă intervine furia?....pagina 72

CAPITOLUL UNSPREZECE

Cum să-ți păstrezi atitudinea pozitivă....pagina 78

CAPITOLUL DOISPREZECE

Poți reuși!....pagina 86

Introducere pentru părinți și îngrijitori

Unii copii par obișnuiți să detecteze ce e greșit în orice situație dată. Chiar dacă aceste situații sunt de cele mai multe ori în regulă, ei au un mod personal de a observa orice mică problemă și de a comenta în legătură cu aceasta, indiferent cât de mărunț și neînsemnată ar fi.

A crește un copil care se concentrează asupra problemelor, un copil care are adesea o viziune negativă, e dificil. Dacă ești părintele unui copil cărui „nu-i convine nimic”, probabil că acum aprobi din cap. Vrei să ai un copil fericit și probabil că ai obosit încercând să realizezi asta. Ai cumpărat cele mai noi jucării, ai așteptat la coadă în parcurile de distracție, ai râs la glume prea puțin amuzante. I-ai invitat pe ceilalți copii la joacă, ai pierdut la tot felul de jocuri, ai gătit nenumărate boluri de macaroane cu brânză și ai făcut tot posibilul de dragul copilului tău. Și probabil că el a fost fericit.

De fapt, copiii înclinați spre negativitate sunt adesea fericiți, atâta timp cât totul merge bine. Și aici e problema, pentru că în viața reală există bibe. Unul dintre tremulele din parcul de distracție e stricat, ai uitat să cumperi iaurt cu afine, un prieten de la școală se mută cu altcineva în bancă. Și atunci încep nemulțumirile (sau mai rău). În viața unui copil a cărui gândire devine cu ușurință negativă, o mică problemă poate să arunce în aer o după amiază.

Copiii înclinați spre negativitate sunt maeștri ai remarcării problemelor. E ca și cum abaterile, imperfecțiunile și nedreptățile se reped asupra lor, amplificate de o sută de ori. Ei se simt obligați să sublinieze ceea ce e greșit sau nedrept. Acești copii sunt maeștri în a face din țânțar armăsar și, de regulă, devin tot mai furioși atunci când cineva încearcă să-i convingă că nu au dreptate.

Negativitatea nu e același lucru cu tristețea și acest termen nu ar trebui folosit pentru a-i descrie pe copiii care se chină să înțeleagă evenimente

dureroase ale vieții cum ar fi arderea casei în incendiu, moartea unui animal de companie sau un divorț. De asemenea, negativitatea este diferită de depresie, care e caracterizată de o tristețe și irascibilitate permanente. În schimb, negativitatea este un stil cognitiv. E un mod de a gândi – nu doar o dispoziție, ci un tip de abordare a vieții.

Negativitatea e caracterizată de tendința recurentă de a te concentra asupra a ceea ce e greșit, chiar dacă multe alte lucruri sunt în regulă. Copiii care au o înclinație spre negativitate vor trece cu vederea o masă plină de cadouri ca să se întrebe de ce nu au primit o anumită jucărie. Se vor bosumfla atunci când, după o zi plină de activități dedicate copiilor, te opui închirierii unui film. Ei sunt adesea fericiți, dar mulțumirea lor e fragilă. Chiar și în absența unor factori de stres semnificativi, ei vor protesta foarte mult.

E greu să empatizezi cu atitudinea asta și cei mai mulți părinți nu se descurcă. Într-o zi bună, nemulțumirea continuă a copilului îl face pe părintele uitat să răspundă ceva de felul „De ce ești așa de supărat?” sau să încerce să argumenteze, de exemplu: „Dar ție îți place și untul de arahide. De ce nu mănânci unt de arahide atunci?” Într-o zi proastă, negativitatea provoacă furie: „Ești pur și simplu imposibil. Ție nu-ți place niciodată nimic, nu-i așa? Nici nu știu de ce mi-ai bat capul”. Și, în zilele bune, ca și în cele proaste, cu voci calme sau exasperate, părinții se izbesc cu capul de zidul de cărămidă al negativității.

Dar, după cum știi, scopul nu e de a pune capăt pur și simplu nemulțumirii. Copiii a căror gândire devine rapid negativă sunt buni și la a fierbe moenit, în tăcere. Scopul este de a-i învăța pe acești copii despre negativitate și de a-i motiva să facă ceva în privința asta. De asemenea, scopul e de a-i ajuta să devină mai rezistenți în fața dezamăgiri și de a le furniza abilitățile de care au nevoie ca să se

concentreze asupra a ceea ce e pozitiv, în loc să se împotmolească în ceea ce e negativ.

Copiii împotmoliți în negativitate nu aleg ei să aibă acest stil cognitiv; cei mai mulți nici măcar nu știu ce e așa negativitate. Și își contestă cu înverșunare negativitatea. „Eu nu spun că nu-mi convine nimic!” ar putea fi prima reacție a copilului tău atunci când vede această carte. Dar când veți începe să o citiți împreună, copilul tău va fi captivat. *Ce să faci când nu-ți convine nimic* îi îndrumă pe copii, cu grijă, empatie și umor, în procesul înțelegerii negativității și a capcanelor ei. Ea recunoaște faptul că acei copii care au multe gânduri negative se simt adesea blocați și nefericiți. Și, cel mai important, ea le spune ce să facă, prin utilizarea unor exerciții și explicații pe care ei le vor înțelege.

Strategiile prezentate în această carte se bazează pe principii cognitive-comportamentale pe care psihoterapeuții le folosesc mult. Toate au fost adaptate pentru uzul copiilor între 6 și 12 ani. *Ce să faci când nu-ți convine nimic* va produce un efect cu adevărat folositor dacă va fi citită de părinți și de copil împreună. Nu te grăbi. Așezați-vă într-un loc confortabil, cu ustensile pentru scris și desenat la îndemână. Citiți câte un capitol sau două, privind imaginile și făcând activitățile recomandate. Discutați cu copilul tău despre exemple și reamintește-i-le între ședințele de lectură. Copiii au nevoie de timp ca să asimileze idei noi și să practice noi strategii. Schimbarea apare câte puțin.

Prezentându-i această carte, îi ceri copilului tău să experimenteze noi modalități de a gândi. Va trebui să te schimbi și tu. Nu mai încerca să-l convingi pe copilul tău să nu mai fie negativ. Nu mai oferi explicații logice. Și încercă să nu te infuri. În schimb, începe să identifice negativitatea așa cum e ea.

În loc să reacționezi la particularitățile nemulțumirilor copilului tău, empatizează cu

modul în care el sau ea se simte. Spune-i „Pari foarte supărat” sau „Uau, îmi dau seama că asta te deranjează foarte tare”. Apoi folosește exemplele din această carte pentru a-i aminti copilului tău să folosească noile tehnici. Încurajează orice pas în direcția cea bună. Folosește-te de umor într-un mod care e amuzant, nu ofensator. Afișează un aer de încredere în capacitatea copilului tău de a învăța și de a alege acest nou mod de a gândi. Preconizând succesul copilului tău, vei contribui la transformarea în realitate a acestui succes.

Nu arareori negativitatea se transmite în familie. Dacă ai tendința de a gândi negativ nu înșuși, ai putea încerca să abordezi aceste exerciții împreună cu copilul tău. Însă dacă vei descoperi că sentimentele și reacțiile tale sunt prea dificil de schimbat, poate că ar trebui să apelezi la o îndrumare de specialitate pentru lucrul cu copilul tău. Iar dacă negativitatea intervine în mod semnificativ în viața copilului tău, te rugăm să vorbești imediat cu pediatrul sau cu un specialist în sănătate mintală. În cazul anumitor copii, cel mai bine ar fi ca această carte să fie folosită pe lângă psihoterapie.

Vestea bună, atât pentru adulți/căți și pentru copii, este că negativitatea e un stil care poate fi modificat cu ajutorul strategiilor cognitive-comportamentale descrise în această carte. Copilul tău poate învăța să recunoască starea negativă și să iasă din ea. E nevoie de un anumit exercițiu, dar odată ce copilului tău începe să-i placă asta, lucrurile încep să meargă mult mai ușor. Și, după cum știi, gândirea pozitivă e cât se poate de fortifiantă. Ea te face să te simți mai bine, să funcționezi cum trebuie, și, cel mai bun lucru, îi face pe copii (și pe părinții lor) mult, mult mai fericiți.





Simți că te-ai blocat?

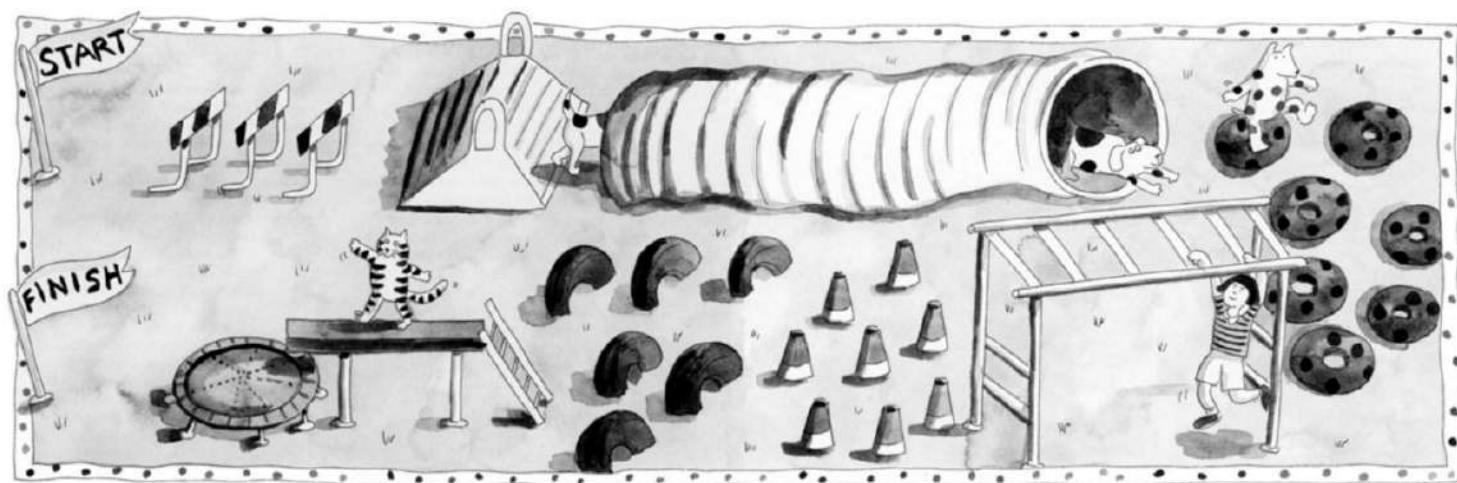
Ai alergat vreodată într-o cursă cu obstacole?

După cum știi, o cursă cu obstacole e un parcurs plin de locuri dificile. Există garduri peste care trebuie să sari, conducte prin care să șerpuiești, scânduri pe care să mergi în echilibru și jaloane în jurul cărora să alergi.

Cei mai mulți copii se uită la o cursă cu obstacole și se gândesc „Uau! Pare foarte amuzant“. Ei pornesc în mare viteză, sărind peste garduri și ocolind jaloanele.

Într-o cursă cu obstacole, fiecare obstacol e o mini-aventură care așteaptă să fie cucerită.

La poziția de start și pregătește-te să alergi în cursa cu obstacole. Trasează o linie care să arate cum vei trece peste sau prin aceste obstacole.



Acum imaginează-ți un copil căruia îi place foarte mult să alerge, dar n-a văzut niciodată o cursă cu obstacole. Acest copil pornește în mare viteză și ajunge la primul gard.

Stai puțin! Gardul ăsta îmi stă în drum.

Copilul se oprește și privește fix gardul care nu se mișcă. Atunci copilul face ceea ce fac mulți copii atunci când ceva le stă în drum. Se **ÎNFURIE**.



Gardul nu se mișcă.

„Nu e corect!“, spune copilul.

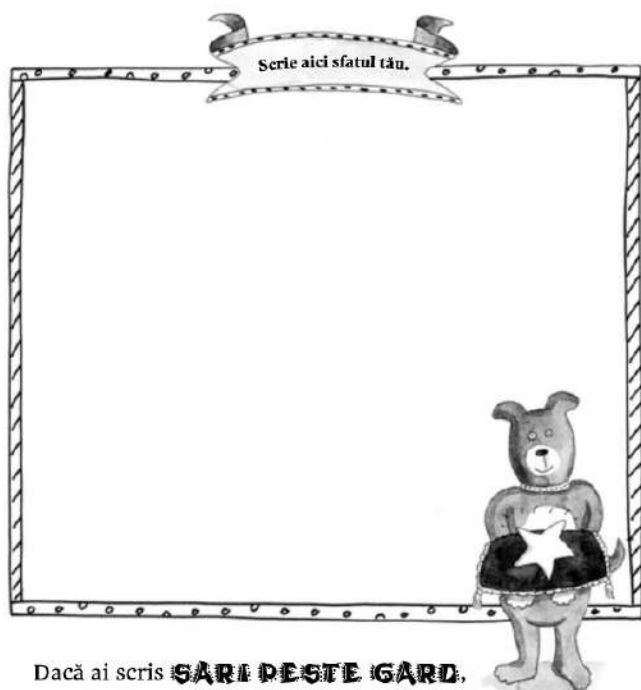
Gardul nu se mișcă nici acum. Acum copilul se înfurie cu adevărat și lovește cu piciorul în gard. Gardul nu se mișcă nici acum. (Bineînțeles că nu se mișcă, doar e un gard.)

„Ce gard idiot!“, se gândește copilul. „Îmi blochează drumul, și acum mă doare și degetul de la picior.“

Copilul rămâne acolo vreme îndelungată, strigând la gard și plângându-se din cauza lui.



Ce sfat ai putea da copilului care e blocat în spatele gardului? (Un pont: ce ai face tu însuși dacă ai alerga în cursa cu obstacole?)



Dacă ai scris **SARI PEȘTE GARD**, acordă-ți o stea. Ai știut exact ce trebuie să faci.

Știi că viața e ca o cursă cu obstacole? Sunt multe locuri dificile de care trebuie să treci.

Unii copii, poate chiar copiii ca tine, sunt foarte buni la depistarea gardurilor. Dar apoi ei se blochează.

Ei uită că peste garduri trebuie să sari și, în loc de asta, ajung să se plângă de ele. Ei spun lucruri precum „Nu e corect!” Și se simt furioși sau triști din cauză că în drumul lor există garduri.

Dacă ești un copil care are multe garduri în calea lui și, mai ales, dacă ești un copil care obișnuiește să se plângă de aceste garduri, atunci cartea aceasta e pentru tine. Ea te va învăța să privești gardurile într-un mod nou și să găsești un mod de a trece de ele.

