



**Ce să faci...
să scapi de
GRIJI**

Ghid pentru
copiii care
vor să învingă
anxietatea

**de Dr. Dawn Huebner
Ilustrații de Bonnie Matthews
Traducere din engleză de Lavinia Braniște**

CUPRINS

Introducere pentru părinți și educatori...pagina 4

CAPITOLUL UNU

În grădina ta cresc griji?...pagina 6

CAPITOLUL DOI

Ce este o grijă?....pagina 12

CAPITOLUL TREI

Cum iau naștere grijile?....pagina 18

CAPITOLUL PATRU

Cum faci să scapi de griji....pagina 28

CAPITOLUL CINCI

Mai puțin timp pentru griji....pagina 34

CAPITOLUL ȘASE

Înfruntă grijile!....pagina 44

CAPITOLUL ȘAPTE

Cum îți reconfigurezi sistemul....pagina 58

CAPITOLUL OPT

Ține grijile la distanță....pagina 70

CAPITOLUL NOUĂ

Poți s-o faci!....pagina 76

Introducere pentru părinți și educatori

Dacă ești părintele sau educatorul unui copil anxios, atunci știi cum e să fii ținut ostatic. La fel și copilul tău. Copiii care-și fac prea multe griji sunt ținuți captivi de temerile lor. Fac eforturi mari pentru a evita situațiile înspăimântătoare și vor pune la nesfârșit aceleași întrebări provocate de anxietate. Cu toate acestea, răspunsurile nu-i ajută aproape deloc. Părinții și educatorii ajung astfel să petreacă foarte mult timp pentru a-i liniști, a-i convinge, a-i face să se simtă în siguranță și orice altceva le mai trece prin minte pentru a reduce disconfortul copilului.

Dar nu funcționează. Anxietatea rămâne la putere. După cum, fără îndoială ai descoperit și tu, nu e de niciun folos să-i spui pur și simplu unui copil anxios să nu-și mai facă griji. Nu ajută nici să-ncerți să aplici logica adultului, nici să-i permiți copilului să evite situațiile de care se teme sau să-l liniștești de fiecare dată când temerile sunt exprimate.

Anxietatea crește, se împrăștie, își schimbă forma și, în general, rezistă eforturilor de a fi eliminată prin vorbe. Dar există speranță. *Ce să faci să scapi de griji* va învăța pe tine și pe copilul tău o cale nouă și mai eficientă de a aborda și a gestiona anxietatea. Tehnicile descrise în această carte îl vor ajuta pe copilul tău să-și poată controla teama.

Tu și copilul tău sunteți obișnuți să luptați cu anxietatea într-un mod anume. O să aveți nevoie de ceva timp ca să schimbați aceste tipare și va trebui să

vă străduiți amândoi. Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le poți face este să-i reamintești copilului tău să folosească tehnicile prezentate aici. Fii amuzant, atunci când e posibil. Rămâi optimist și încurajează toate eforturile în direcția potrivită.

O înțelegere primară a psihologiei din care derivă tehnicile prezentate în cartea aceasta te va ajuta să-ți instruiști copilul cât mai eficient cu putință. Toate tehnicile se bazează pe principii cognitive-comportamentale folosite din plin de către terapeuți pentru a reduce anxietatea larg răspândită. Tehnicile au fost adaptate pentru copii și sunt prezentate împreună cu explicații pe care ei le vor înțelege, dar e posibil ca tu să ajungi să te întrebi cum și de ce funcționează aceste lucruri.

Tehnicile din această carte se bazează pe trei principii, cunoscute drept *restricționare*, *externalizare* și *solicitări contradictorii*. Pentru a înțelege la ce se referă restricționarea, începe prin a-ți imagina un litru de lapte. În cutia sa, un litru de lapte nu ocupă prea mult loc. Poți să-l pui pe masă sau în frigider și să-ți vezi de treabă. Acum imaginează-ți același litru de lapte fără cutie. Dacă n-ar avea un recipient, s-ar împrăștia într-o baltă enormă, iar tu ai fi nevoit să treci încontinuu pe lângă sau prin ea. Ce mizerie!

Anxietatea e ca acel litru de lapte. Fără un recipient, se împrăștie și devine aproape imposibil de evitat. Anxietatea

trebuie să fie restricționată. Dacă faci o Cutie a grijilor și stabilești o Oră a grijilor, așa cum este descris în capitolul „Mai puțin timp pentru griji”, din punct de vedere psihologic, ar fi ca și când ai ține laptele într-o cană și nu l-ai lăsa să se împrăștie pe podea.

Mai departe, gândește-te la anxietate cu A mare, de parcă ar fi o entitate separată, cu propriul său nume, mai degrabă decât parte integrantă din copilul tău. Gândește-te la Anxietate sau Griji ca la un vizitator nepoftit pe care tu și copilul tău ați oboseț să-l tot găzduiți. Cartea aceasta îl va învăța și pe copilul tău să vadă lucrurile astfel. Externalizarea anxietății în felul acesta creează cadrul necesar pentru a o putea ține sub control, după cum este descris în capitolul „Înfruntă grijile!”

Principiul solicitărilor contradictorii susține că o persoană nu poate fi în același timp relaxată și anxioasă. O soluție pentru a ține la distanță anxietatea e să rămâi implicat în ceva distractiv. Unul dintre cele mai utile instrumente de care se poate folosi un copil pentru a se elibera de anxietate este să fie tot timpul distras. Atunci când un copil e absorbit în



joaca sa cu jucăriile, își testează istețimea împotriva unui joc pe computer, se plimbă cu bicicleta și așa mai departe, Grija are mai puțin spațiu să se strecoare în mintea lui, chiar dacă nu s-a schimbat nimic în legătură cu situația de care el se teme.

Ce să faci să scapi de griji va fi foarte eficientă dacă este citită cu voce tare. Așază-te împreună cu copilul tău, citește încet, uitați-vă la ilustrații și faceți activitățile după cum e indicat. Citește doar un capitol sau două odată. Așteaptă o zi sau două înainte de a trece mai departe, întrucât copiii au nevoie de timp ca să absoarbă ideile noi și să exerseze strategii noi.

Anxietatea are adesea și o componentă genetică, ceea ce înseamnă că, dacă ești părintele unui copil anxios, e posibil să fii și tu o persoană anxioasă. Simte-te liber să aplici împreună cu copilul tău tehnicile descrise în cartea aceasta pentru a ține piept grijilor. Principiile de bază funcționează în cazul adulților la fel de bine precum în cel al copiilor.

Totuși, dacă te simți foarte neliniștit ca răspuns la neliniștea copilului tău, poate că ți-ar prinde bine să consulți un terapeut, care va fi în măsură să vă ofere ție și copilului tău îndrumare și sprijin suplimentare. De asemenea, e important să vezi un terapeut dacă îngrijorarea îi tulbură viața copilului tău în mod semnificativ.

Din momentul în care îi prezinți această carte copilului tău, nu uita de puterea gândirii pozitive. Păstrează-ți încrederea față de abilitatea copilului tău de a deveni tot mai puternic împotriva Grijilor. Transmite-i un aer de încredere. Vă îndreptați înspre ziua în care vei putea spune că *mai demult* copilul tău își făcea prea multe griji, dar acum nu mai e cazul. Nu-i așa că o să vă simțiți bine?

CAPITOLUL
UNU

În grădina ta cresc griji?



6

Majoritatea lucrurilor cresc atunci când ai grijă de ele și le întreții.



Ai plantat vreodată o sămânță de roșie? Dacă acoperi sămânța cu pământ negru și gras, o stropești și te asiguri că are suficientă lumină de la soare, în curând o să răsară o plântuță verde.

Dacă vei continua s-o stropești în fiecare zi, plântuța verde se va transforma într-o tulpină mare cu frunze și flori. Și, într-o bună zi, pe ea va apărea o roșie!

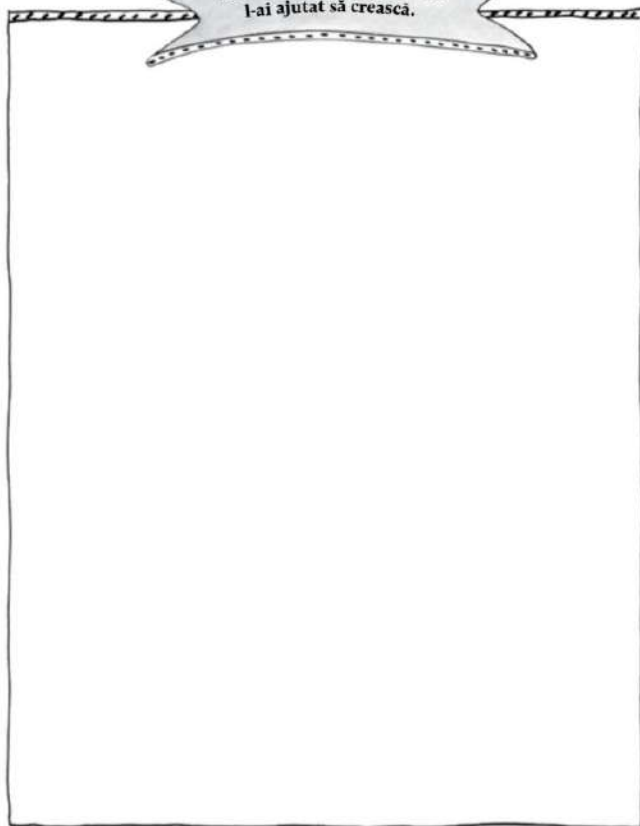
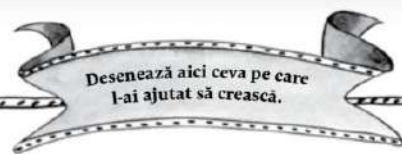


Dacă vei continua să ai grijă de plantă, pe ea vor apărea tot mai multe roșii. Nu după mult timp o să ai atâtea roșii, încât s-ar putea să fii nevoit să te duci la bibliotecă și să iei de acolo o carte de bucate ca să înveți cum să faci sos de roșii și supă de roșii.

7

O să ai roșii în salată și roșii alături de mâncarea de ton. În sandwichurile de la pachețel o să găsești roșii, la gustare o să ai suc de roșii, iar la cină paste cu roșii. Iar într-o zi o să fie atât de multe roșii, că tatăl tău o să propună să le culegeți ca să faceți înghețată de roșii și pișcoturi cu roșii!

Toate roșiile acelea vor fi venit dintr-o singură sămânță pe care ai plantat-o și ai îngrijit-o în fiecare zi.



Știi că grijile sunt la fel ca roșiile? Nu, nu se pot mânca. Dar le poți face să crească pur și simplu dacă le acorzi atenție.

Mulți copii le dau mare atenție grijilor, chiar dacă nu intenționează să facă asta. Și, foarte repede, ceea ce a început probabil ca o simplă sămânță de îngrijorare devine UN MUNTE URIAȘ DE PROBLEME de care nu știi cum să mai scapi.



10

Dacă ți s-a întâmplat asta, dacă îngrijorarea a crescut atât de mult încât îți dă bătăi de cap aproape în fiecare zi, atunci cartea aceasta e numai bună pentru tine.

Vestea proastă, după cum știi, e că îngrijorarea poate crește destul de repede și-ți poate provoca multe neazuri.

Vestea bună, după cum poate că nu știi, e că stă în puterea ta să faci grijile să dispară. Chiar așa e.

Citește mai departe și o să afli cum.



11