

LINGHEA

We know
books

Nu te teme, fii fericit

Originalul în limba engleză *Don't Worry, Be Happy* prin intermediul
Linghea S.R.L. și Lingea s.r.o.

Publicat de Editura Linghea, Timișoara, 2022.

Ediția I, 2022

Autor: Poppy O'Neill

Traducere: Anda Maria Sfeta

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

O'NEILL, POPPY

**Nu te teme, fii fericit : ghidul copilului pentru depășirea
anxietății** / Poppy O'Neill ; trad.: Anda Maria Sfeta. - Timișoara :
Linghea, 2022

ISBN 978-606-061-043-4

I. Sfeta, Anda Maria (trad.)

087.5

*Publicat în acord cu Summersdale Publishers Ltd. prin intermediul
Agenției Literare Livia Stoia.*

© Summersdale Publishers Ltd, 2018

© Linghea S.R.L., 2022

www.linghea.ro

Toate drepturile sunt rezervate.

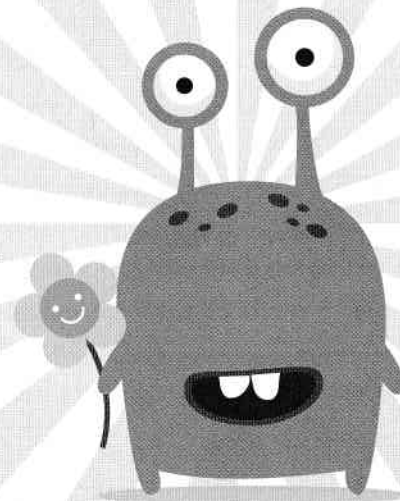
Niciun fragment al acestei publicații nu poate fi reprodus, copiat sau
transmis fără acordul scris al editurii.

Printed in the EU.

ISBN 978-606-061-043-4

NU TE TEME, FII FERICIT

Ghidul copilului pentru
depășirea anxietății



Poppy O'Neill

LINGHEA, Timișoara, 2022



Prefață	7
Introducere: Ghid pentru părinți și tutori	8
Cum să folosești această carte.....	8
Semnele anxietății.....	9
Stați de vorbă.....	10
Să începem.....	11
Cum să folosești această carte: Ghid pentru copii	12
Ți-l prezint pe monstrulețul Fiz	13
PARTEA 1: CE ESTE ANXIETATEA?	14
Activitate: totul despre mine!.....	15
Ce sunt sentimentele?.....	18
De ce ne îngrijorăm?.....	21
Activitate: cum se simte Fiz?.....	25
Cum se simte anxietatea?.....	26
De ce își fac griji copiii?.....	27
Activitate: Temerile mele.....	31
Atacurile de panică.....	35
PARTEA 2: ÎNFRUNTAREA GRIJILOR	37
Activitate: Creier fericit/creier stresat.....	38
Ascultă-ți corpul și mintea.....	41
Dealul anxietății.....	43
Activitate: Respirația după forma mâinii.....	44
Activitate: Strigătul meu de luptă!.....	46
Activitate: Numără până se termină.....	49

Cât de mare e problema mea?.....	50
Activitate: Ziua mea.....	52
Lumea cea mare și largă.....	55
Lucruri care se întâmplă noaptea.....	56
Informațiile înseamnă putere.....	57
De ce spunem povești de groază?.....	58
Ține un jurnal.....	60
Activitate: Ajută-l pe Fiz să se simtă mai bine.....	61
Gânduri, sentimente și comportamente.....	62
Erori de gândire.....	65

PARTEA 3: SOLUȚIONAREA PROBLEMEI	67
Adevăr sau opinie?.....	68
Activitate: Adevăruri despre mine.....	69
Gândurile nu sunt fapte.....	72
Rezolvă!.....	75
Activitate: Cum arată temerea ta?.....	79
Vorbește cu temerea ta.....	80
Înțelegerea temerilor.....	82
Activitate: Borcanul cu temerile mele.....	87
Activitate: Sunt curajos!.....	90
Renunțarea.....	91
Planul curajos al Fatimei.....	93
Înfruntă-ți temerile.....	94
Planul curajos al lui Joe.....	96
Activitate: Planul meu curajos.....	98

PARTEA 4: AI GRIJĂ DE TINE.....	100
Ce faci ca să te relaxezi?.....	101
Ce este tensiunea?.....	104
Activitate: Respiră cu nasul apăsat.....	104
Aparențe.....	106
Activitate: Oglindă, oglinjoară.....	107
Iubește-ți corpul.....	110
Ai grijă de sănătate.....	111
Activitate: Somnul.....	112
PARTEA 5: PRIETENII ȘI HĂRȚUIREA.....	114
Ce este un prieten adevărat?.....	115
Ce înseamnă hărțuirea?.....	117
Nu ești singur.....	117
Cu toții suntem diferiți!.....	119
Activitate: iubește diferențele!.....	120
Prietenul meu perfect...?.....	123
Activitate: Sunt recunoscător pentru	123
PARTEA 6: CE URMEAZĂ?.....	130
Activitate: Planul meu de acțiune contra anxietății	131
Nu ești singurul.....	134
Sfârșit.....	137
Pentru părinți: Cum să îți ajuți copilul să facă față anxietății	138
Sfaturi suplimentare	140
Lecturi recomandate.....	141
Credite.....	142

INTRODUCERE: GHID PENTRU PĂRINȚI ȘI TUTORI

Cum să folosiți această carte

Nu te teme, fii fericit este un ghid practic în privința anxietății la copii. Folosind tehnici de terapie cognitiv-comportamentală dezvoltate de psihologii pediatri, activitățile simple și textul încurajator îl vor ajuta pe copilul tău să-și depășească gândurile și sentimentele de anxietate.

Anxietatea este un fenomen evoluționar care datează încă de la începuturile omenirii, de pe vremea când, pentru strămoșii noștri care locuiau în peșteri, a fi hipervigilenți în fața unor potențiale amenințări făcea adesea diferența dintre viață și a fi mâncați de un tigru cu dinți de sabie. Pentru noi, oamenii moderni, anxietatea încă ne poate ajuta să luăm decizii raționale și să evităm situațiile periculoase. Chiar dacă sentimentele de anxietate sunt des întâlnite, acestea devin o problemă când încep să stea în calea unei vieți normale.

Cu toții avem griji - mai mari și mai mici - iar copilul tău ar putea părea mai predispus la temeri sau fobii decât alții de vârsta lui. Uneori, indiferent cât de mult încerci să îl liniștești, anumite lucruri pot să le frământă gândurile. Un lucru curios la anxietate este că nu are logică; poate lua forma unor griji realiste sau nerealiste și poate fi foarte dificil de explicat sau combătut de către copii.

S-ar putea să îți amintești de anxietatea de separare din anii copilăriei - copiii mai mici pot deveni plângăcioși și lipicioși atunci când se despart de părinte sau îngrijitor. Chiar dacă anxietatea de separare este o etapă normală și sănătoasă de dezvoltare, anxietatea se poate manifesta în multe forme. Uneori, anxietatea poate fi persistentă, dincolo de o simplă fază, și poate cauza copilului o suferință nejustificată.

Această carte se adresează copiilor cu vârste cuprinse între 7 și 11 ani, o vârstă la care pot simți că au multe motive de îngrijorare. Lucrările de la școală, necazurile legate de prietenie, schimbările corporale, un interes mai mare legat de propria atracție fizică și a celor din jur sunt toate experiențe noi și uneori descurajante. Este posibil ca un copil de această vârstă să înceapă să folosească rețelele sociale, dezvoltându-se conștientizarea știrilor, a mediilor populare și a lumii ca întreg. Nu este de mirare că aceasta poate fi o perioadă anxioasă.

Semnele anxietății

Urmărirea acestor semne te poate ajuta să stabilești dacă anxietatea este o problemă pentru copilul tău. Poate afișa aceste semne în cea mai mare parte a timpului sau doar în anumite situații:

- Este reticent să încerce lucruri noi
- Pare incapabil să facă față provocărilor cotidiene
- Îi este greu să se concentreze
- Are tulburări de somn sau de alimentație
- Este predispus la ieșiri nervoase

- Se confruntă cu gânduri intruzive, nedorite, pe care se străduiește să și le scoată din cap
- Își face excesiv de multe griji atunci când lucrurile încep să se întâmple
- Evită activitățile cotidiene, cum ar fi mersul la școală, să se vadă cu prietenii sau să iasă în public
- Caută reasigurări constante

Notează-ți când observi aceste comportamente. Unde se află? Ce s-a întâmplat mai devreme sau ce urma să se întâmple? În acest fel, îți vei da seama dacă o anumită situație îl determină pe copilul tău să fie anxios.

Reține că pentru copii este dificil să vorbească despre anxietăți, dar nu este niciodată prea târziu să începi să îl ajuți să își învingă temerile.

Stați de vorbă

Atunci când un copil suferă de anxietate, este tentant să îl protejezi de ceea ce îl îngrijorează. Instinctual, poți fi tentat să spui: „dacă te stresează petrecerea, atunci nu te mai duce.” Dar mesajul pe care îl primește copilul tău este că sentimentele sale de anxietate înseamnă că nu este capabil să facă lucrurile pe care le consideră dificile.

Este important să vorbești cu copilul tău despre aceste lucruri, să explorezi situații potențiale într-o manieră calmă și să ajungi la miezul temerilor sale. Concentrează-te pe soluții și pe rezultate realiste, mai degrabă decât pe toate lucrurile care pot merge prost. Oferă-ți sprijinul și spune-i că tratezi aspectul cu seriozitate și că veți lucra împreună ca să rezolvați problema. Este esențial ca el să afle cum să-și gestioneze eficient gândurile și sentimentele negative, pentru a deveni o persoană independentă și încrezătoare.

Să începem

Îndrumă-ți copilul prin capitolele și activitățile din această carte - pe rând, una câte una, poate o dată pe săptămână sau la câteva zile. Lasă copilul să stabilească el ritmul și să lucreze independent la activități - este important, pentru că prin dezvoltarea independenței copilului îi demonstrezi că este capabil să facă față provocărilor de unul singur. Activitățile sunt concepute în așa fel încât să îl facă să se gândească la sine și la modul în care gestionează temerile, oferindu-i instrumentele necesare pentru a recunoaște și depăși anxietatea. Atunci când copilul este liniștit și se simte capabil, este mai bine echipat să facă față provocărilor cotidiene. Asigură-te că știe că se poate baza pe sprijinul tău și că îi tratezi temerile cu seriozitate, chiar dacă ție și se par banale. Ajută-l să deprindă obiceiuri noi de gestionare independentă a problemelor, iar apoi vei vedea cum îi crește încrederea în sine.

Această carte își propune să vă ajute pe tine și pe copilul tău să înțelegeți și să înfrunțați gândurile și sentimentele anxioase. Cu toate acestea, dacă te preocupă în mod deosebit sănătatea mintală a copilului tău, dincolo de aspectele menționate în carte, medicul de familie este cea mai indicată persoană pentru sfaturi ulterioare.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE: GHID PENTRU COPII

Această carte este pentru tine dacă ți se întâmplă des...

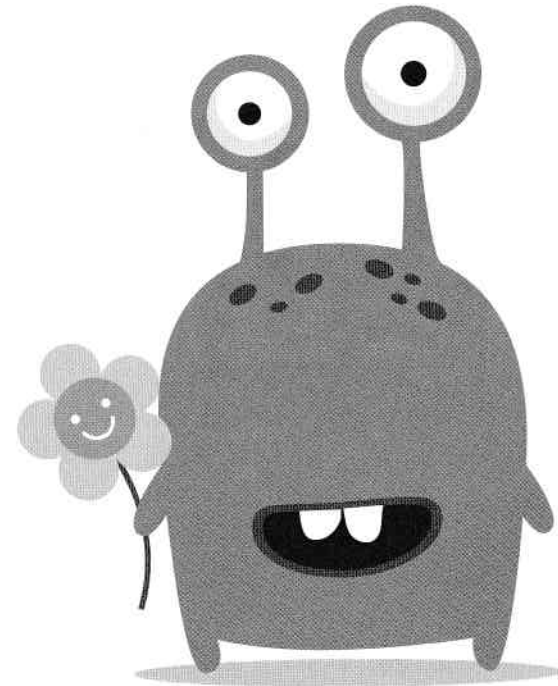
- ✿ Să fii nervos, îngrijorat sau să îți fie frică
- ✿ Să te gândești întruna la lucruri care te înspăimântă
- ✿ Să nu vrei să pleci de lângă părinți sau tutore pentru că îți faci griji
- ✿ Să te simți obosit sau bolnav de grijă
- ✿ Să ratezi activități distractive pentru că îți faci griji

Dacă te regăsești (poate uneori mai mult, alteori mai puțin), această carte este plină de activități și sfaturi care să te ajute să îți înfrânghi temerile, să te simți mai curajos și să capeți mai multă încredere în tine. Le poți face în ritmul tău personal, nu e o grabă!

Dacă te împotmolești sau dacă vrei să vorbești despre orice lucru pe care îl vezi în carte, poți cere ajutorul unui adult de încredere sau îi poți cere doar să te asculte. Acel adult poate fi mama sau tatăl tău, persoana care se ocupă de tine, unul dintre profesorii tăi, un frate sau o soră mai mare, un bunic, o mătușă, un unchi, un vecin de alături sau orice alt adult pe care îl cunoști bine și cu care te simți confortabil să vorbești.

ȚI-L PREZINT PE MONSTRULEȚUL FIZ

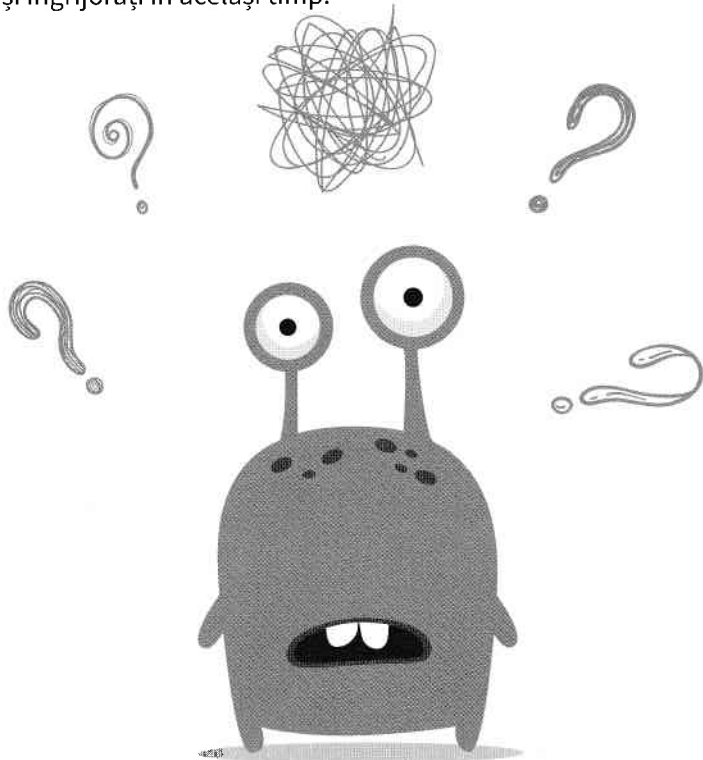
Salut! Sunt Fiz și sunt aici ca să te ghidez prin această carte. Abia aștept să îți arăt toate activitățile și ideile noi din cuprins! Ești gata? Să începem!



PARTEA I: CE ESTE ANXIETATEA?

În acest capitol vom afla totul despre anxietate: ce este, cum se simte și de ce o simțim.

Anxietatea este un sentiment care apare atunci când suntem nervoși, temători și îngrijorați în același timp.



ACTIVITATE: TOTUL DESPRE MINE!

Mai întâi, hai să aflăm despre tine și despre ce contează pentru tine.

Mă numesc...

Am ___ ani.

Familia mea este formată din ...

Ca să mă distrez, îmi place să

...

Mă pricep foarte bine la...

Lucrul meu preferat este ...

MĂ IUBESC
PE MINE