

Cum să scapi de **FRICI**

CAIET DE LUCRU pentru **COPII**

+40 de exerciții și activități bazate pe **TCC** ca să-ți depășești anxietatea și să-ți înfrunți frica acasă, la școală și în lume

DR. HEATHER DAVIDSON

Ilustrații de Sarah Rebar

traducere din limba engleză de Andra Manole

CUPRINS



SCRISOARE CĂTRE ADULȚI 6

SCRISOARE CĂTRE COPII 7

1 CE ESTE, PÂNĂ LA URMĂ, ANXIETATEA? 8

2 CE POȚI FACE ÎN LEGĂTURĂ CU ANXIETATEA? 22

3 TU ACASĂ 32

4 TU LA ȘCOALĂ 58

5 TU ÎN LUME 84

DOAR PENTRU PĂRINȚI 114

RESURSE SUPLIMENTARE 132

INDEX 133

CAPITOLUL 1:



**CE ESTE,
PÂNĂ LA
URMĂ,
ANXIETATEA?**



CUM TE FACE ANXIETATEA SĂ TE SIMȚI?

Ce este, până la urmă, „anxietatea”? Poate ai auzit acest cuvânt la televizor sau l-ai auzit pe unul dintre părinții tăi spunându-l. Poate că, odată, un prieten a spus că se simte anxios, iar ție ți-a fost prea rușine să întrebi la ce se referă. Dacă nu știi exact ce este anxietatea, să știi că nu ești singurul! O mulțime de oameni folosesc acest cuvânt – chiar și unii adulți –, dar mulți dintre noi nu știm ce înseamnă, de fapt.

Anxietate seamănă mult cu un alt cuvânt: *îngrijorare*. Atât îngrijorarea, cât și anxietatea descriu sentimente de neliniște sau frică. Cum poți să faci diferența între cele două? Ei bine, îngrijorarea se referă, de obicei, la gândurile noastre și este specifică – îți faci griji *din cauza* unui anumit lucru, cum ar fi un test dificil –, pe când anxietatea este ceva ce ai putea să simți tot timpul, care uneori are și simptome fizice, cum ar fi un puls accelerat, și care ar putea să apară fără vreun motiv anume.

Gândește-te în felul următor: de obicei, poți să explici cu ușurință ce anume te *îngrijorează* (un test important, să zicem), dar poate fi greu să explici de ce ești *anxios* – inima care-ți bate cu putere sau acel nod în stomac pe care le simți doar pentru că te duci la școală. Asta se întâmplă pentru că îngrijorarea





apare dintr-un motiv și este mai ușor de explicat prin cuvinte, dar s-ar putea să nu fii sigur de ce simți anxietate, așa că nu prea poți să ți-o explici.

Deși, de cele mai multe ori, anxietatea și îngrijorarea sunt neplăcute,

ele pot fi niște sentimente foarte folositoare. Uneori, îngrijorarea ne ajută să terminăm un proiect sau să dăm tot ce avem mai bun. Dacă nu ne-am face griji pentru proiect sau pentru energia și sănătatea corpului nostru, nu ne-ar mai interesa atât de mult să mergem la școală sau să mâncăm sănătos. Uneori, îngrijorarea poate acționa ca o alarmă și ne poate ajuta să rămânem în siguranță. E clar că nu ar trebui să ne dorim să scăpăm complet de anxietate și îngrijorare – aceste sentimente au o latură pozitivă în contextul general al emoțiilor noastre.



Avem atât de multe emoții diferite care se perindă înăuntrul nostru, încât uneori este greu să le deosebim.

De exemplu, când ești foarte supărat, poate fi greu de spus dacă ești furios sau trist. La fel, uneori ne este greu să ne dăm seama care emoție, dintre toate cele pe care le simțim, ne provoacă o *mulțime* de probleme. Iată o poveste despre emoții diferite:

Maia își face griji cu privire la relația cu prietenii ei. Nu este sigură că lor le place să petreacă timp cu ea și se teme că ar putea să nu mai vrea să-i fie prieteni. Îngrijorarea Maiei se transformă în anxietate – ori de câte ori este cu prietenii, inima îi bate foarte repede și mâinile îi transpiră. După mai multe zile la rând în care se simte anxioasă, se supără pe prietenii ei – se întreabă de ce nu o plac și de ce ar fi ei mai buni decât ea. Aceste gânduri o fac pe Maia să se simtă vinovată, pentru că nu vrea să aibă o părere proastă despre prietenii ei. Apoi, această vinovăție duce iar la anxietate, ceea ce o face pe Maia să vrea



să-și evite complet prietenii. Ea se gândește că, dacă își evită prietenii, poate va reuși să evite și toate acele sentimente oribile.

Vezi cum putem să simțim o mulțime de emoții pornind de la un singur gând anxios sau de la o îngrijorare? Uneori poți să simți două, trei sau chiar patru emoții deodată. Uneori, o emoție duce la o altă emoție, care poate duce la încă una și apoi încă una...

Gândește-te la prima ta zi de școală, sau la prima dată când ai dormit la un prieten, sau când a trebuit să susții o prezentare în fața clasei. Mai știi cum te-ai simțit? Poate că inima a început să-ți bată cu putere sau poate că palmele ți-au transpirat foarte tare. Poate respirai greu sau ți-a venit să plângi. Toate acestea sunt moduri în care corpul îți spune că ești emoționat sau speriat.

Hai să aflăm mai multe despre anxietate și despre gândurile anxioase. O să faci câteva exerciții care te vor ajuta să-ți dai seama când te simți anxios și ce fel de gânduri și senzații fizice apar când te simți așa.

Mă simt anxios când...

	NU, NICIODATĂ	POATE, UNEORI	DA, TOT TIMPUL!
Sunt singur.			
Iau o notă mică.			
Mă cert cu un prieten.			
Mă cert cu părinții.			
Stau în întuneric.			
Îmi fac temele.			
Nu mă simt bine fizic.			
Sunt afară.			
Sunt răcit.			
Mă gândesc că m-aș putea îmbolnăvi.			
Merg într-un loc nou.			
Sunt cu persoane noi.			
Nu știu ce anume îmi provoacă anxietate.			

Folosește răspunsurile pe care le-ai dat în tabel pentru întrebările de mai jos. Dacă îți vin în minte și alte lucruri care nu sunt în listă și care îți provoacă anxietate, notează-le mai jos. Primul pas spre depășirea anxietății este să îți dai seama ce anume o produce.

Anxietatea mea e mare când _____

Anxietatea mea e medie când _____

Anxietatea mea e scăzută când _____

