

Cum să scapi de GRIJI

CAIET DE LUCRU pentru **COPII**

40

de activități de mindfulness, TCC și ACT care
te ajută să scapi de **anxietate** și griji

DR. AGNES SELINGER

Ilustrații de Claudio Cerri

Traducere din limba engleză de Andra Manole



CUPRINS

SCRISOARE CĂTRE COPII 8

SCRISOARE CĂTRE ADULȚI 9

Capitolul 1: Ce sunt grijile? **11**

Capitolul 2: Eu dimineața **28**

Capitolul 3: Eu la școală **50**

Capitolul 4: Eu după școală **72**

Capitolul 5: Eu la culcare **92**

Doar pentru părinți **110**

RESURSE 114

INDEX 115

CAPITOLUL 1

Ce sunt grijile?



DE CE ÎMI FAC GRIJI?

O „grijă” este un gând pe care îl ai în legătură cu ceva ce s-ar putea întâmpla în viitor. Poate că nu ai dormit bine pentru că te-ai gândit *mult* la ce s-ar putea întâmpla rău pe întuneric. Sau poate că trebuie să vorbești în fața clasei și îți faci că vei uita ce trebuie spui. Toate acestea sunt tipuri diferite de griji. Unele griji rămân blocate în creierul nostru și nu ne putem opri din a ne gândi la ele. Când acordăm o atenție deosebită unei griji, ea crește și se amplifică. Este ca atunci când dai zoom pe ecranul computerului și imaginile și cuvintele se măresc.

Știi că anxietatea este un sentiment menit să te protejeze de pericole? O situație periculoasă ar putea fi când o persoană stă lângă un leu înfometat. Anxietatea ne protejează de pericol în trei moduri diferite – lupta, fuga sau înghețarea. Când ne face să „luptăm”, anxietatea ne oferă un impuls de energie ca să țipăm și să dăm din mâini, astfel încât să speriem leul. În a doua situație, anxietatea ne face să „fugim” de leul înfometat. Când „înghețăm”, anxietatea ne face să ne ascundem în spatele tufișurilor și să așteptăm ca leul treacă pe lângă noi. Când te simți stresat, este posibil să treci prin una, două sau toate cele trei stări. Aceste trei răspunsuri la anxietate te pot ajuta să te protejezi de pericole!

Gândește-te la un joc video în care trebuie să găsești răufăcătorii. Anxietatea este ca un scanner special care te ajută să-i găsești. Este chiar folositoare! Dar, uneori, acel scanner nu funcționează bine. Ar putea să-ți spună că un personaj bun este de fapt răufăcător. În clipa următoare, ar putea să-ți se pară că toți sunt răufăcători! Asta se întâmplă când avem prea multă anxietate. Sentimentul ne păcălește să credem că unele lucruri sunt adevărate, deși nu sunt. Unele dintre scanerile noastre sunt mai sensibile și se declanșează mai ușor decât altele. Din fericire, vei deprinde superputeri pentru a-ți face scannerul să funcționeze iar!

VEZI PARTEA BUNĂ A ANXIETĂȚII

Acum este rândul tău! Unește cuvintele din stânga de cea mai bună variantă din dreapta. Asta te va ajuta să înveți diferitele moduri în care anxietatea poate să te ajute.

1. Te ferești A. _____ din calea unei mașini care circulă.
2. Barcă B. _____ de o minge care se îndreaptă spre capul tău.
3. Sari C. Sari de pe o _____ care se scufundă.
4. Fugi D. Nu _____ un câine care mârâie.
5. Mângâi E. _____ dintr-o clădire în flăcări.

Răspunsuri: A: Sari, B: Te ferești, C: Barcă, D: Mângâi, E: Fugi

GRIJILE MELE

Desenează sau enumeră trei griji diferite pe care le-ai putea avea. Nu uita: grijile sunt lucruri care s-ar putea întâmpla în viitor. Dacă nu ești sigur, întreabă un adult de încredere.

1.

2.

3.



CE POT FACE ÎN LEGĂTURĂ CU ANXIETATEA MEA?

Există o mulțime de superputeri care te pot ajuta să faci față grijilor și anxietății. În această carte, ne vom concentra asupra a patru superputeri diferite, pe care le putem folosi ca să ne simțim mai puțin anxioși.



SCHIMBAREA GRIJILOR

Această superputere va schimba aspectul grijilor tale. Uneori, o grijă pare înfricoșătoare, dar, când faci o pauză și te gândești mai bine la ea, nu mai pare deloc așa. De exemplu, s-ar putea să-ți fi făcut griji din cauza monștrilor de sub pat când te-ai pus la somn, dar apoi te-ai gândit la asta și ți-ai dat seama că, de fiecare dată când părintele sau tutorele tău a verificat sub pat, nu a găsit niciodată vreun monstru. Nici măcar o dată! Puf!

Grija ta s-a schimbat acum.



CURAJUL

Superputerea curajului înseamnă să-ți înfrunți anxietatea. S-ar putea să ți se pară înfricoșător, dar îți vei aduna tot curajul și îți vei spune anxietății tale: „Nu, nu mă vei speria!”. De exemplu, poate că ai fost anxios înainte să mergi la ziua unui prieten. În loc să rămâi acasă, ți-ai adunat tot curajul și ai spus: „Mă duc la petrecere!”. Ghici ce? Te-ai dus și te-ai distrat de minune! Bravo! Tocmai ți-ai înfruntat anxietatea și te-ai distrat pe cinste.



≥ SUPERPUTERE ≤
DEBLOCAREA



DEBLOCAREA

Această superputere te învață să-ți redirecționezi gândurile, astfel încât să te concentrezi asupra lucrurilor care îți plac. Uneori, când ne gândim la ceva care ne îngrijorează, nu mai putem face nimic altceva. Gândul anxios ne face să ne simțim blocați. Cu această superputere, vei învăța să te eliberezi! De exemplu, poate că ești la plajă și îți place să te joci în nisip și în apă. Dar o muscă bâzâie în jurul tău. Poți petrece toată ziua enervându-te pe muște sau îți poți îndrepta atenția asupra nisipului și a apei, ca să te poți distra!



≧ SUPERPUTERE ≦
CONCENTRARE-
-LASER



CONCENTRARE-LASER

Concentrarea-laser se referă la capacitatea de a-ți concentra și îndrepta atenția asupra prezentului. De exemplu, când respiri profund din burtică, te concentrezi doar asupra respirației tale. Când te concentrezi pe respirație, te concentrezi pe momentul prezent. Asta înseamnă că nu există loc pentru griji. Nu-i așa că-i grozav?!

Dacă vei exersa aceste superputeri, vei deveni mai bun la gestionarea grijilor și a anxietății.