

**LIBRIS**We know  
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**EATON, ALICIA**

**Prim ajutor emoțional pentru copilul tău : cum să îi  
reduci anxietatea, fricile și grijile / Alicia Eaton. -**

București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-566-4

159.9

---

Traducător: **Diana Ciornenschi**

Redactor: **Justina Ene**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

**FIRST AID FOR YOUR CHILD'S MIND**

Copyright © 2019 Alicia Eaton

This translation is published by arrangement with Alison Jones

Business Services Ltd

All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

**Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: [office@bookzone.ro](mailto:office@bookzone.ro)

[www.bookzone.ro](http://www.bookzone.ro)

ALICIA EATON

# Prim ajutor emoțional pentru copilul tău

Cum să îi reduci anxietatea,  
fricile și grijile

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2025

## Cuprins

Introducere	11
<b>SECȚIUNEA 1 – CUM SĂ ÎNȚELEM ANXIETATEA</b>	<b>19</b>
Capitolul 1: Anxietatea: ce presupune ea?	21
Capitolul 2: Cum funcționează mintea copilului tău	31
<b>SECȚIUNEA 2 – PAȘI CĂTRE SUCCES</b>	<b>41</b>
Capitolul 3: Detoxifică-ți mediul înconjurător	43
Capitolul 4: Hai să stăm de vorbă	53
• Exprimarea emoțiilor	53
• Cuvinte care funcționează	55
• Întâlniri de familie	68
Capitolul 5: Instrumente utile	75
• Scale de măsurare	75
• Stabilirea unui obiectiv	76
• Sisteme de recompense	78
• Ținerea unui jurnal	80
<b>SECȚIUNEA 3 – TEHNICI ȘI STRATEGII DE PRIM AJUTOR</b>	<b>81</b>
Capitolul 6: Hai să ne relaxăm	83
• Tehnici de respirație	86
• Mindfulness pe înțelesul tuturor	89

• Jocul tăcerii – tehnica Montessori	94
Capitolul 7: Terapii psihosenzoriale	99
• Terapia câmpului gândurilor – tehnica Tapping	102
• Tehnicile Havening	107
Capitolul 8: Tehnici de vizualizare	111
• Despre Programarea neurolingvistică (NLP)	111
• Cum să-ți schimbi imaginile mintale	112
• Cum să-ți schimbi imaginile înfricoșătoare	114
• Cum să-ți crezi mecanism de control al volumului	117
• Oprește gândul	120
• „Rotește” sentimentele de anxietate	124
• Cele două părți	127
• Ancorarea	131
• Sporește încrederea în sine	137
• Viitorul tău luminos și strălucitor	141
<b>SECȚIUNEA 4 – CUM SĂ PUI TOTUL ÎN PRACTICĂ</b>	<b>145</b>
Capitolul 9: Griji generale	147
• Cutia grijilor	151
• Gândirea pozitivă	156
Capitolul 10: Frica de scenă, audiții, interviuri	159
• Povestea lui Hannah	161
Capitolul 11: Frica de câini	167
• Povestea lui Imani	169
Capitolul 12: Frica de păianjeni și șerpi	175
• Povestea lui Cameron	176

Capitolul 13: Frica de doctori, injecții și microbi	181
• Povestea lui Vijay	185
Capitolul 14: Refuzul de a merge la școală	189
• Povestea lui Liam	190
Capitolul 15: Bullyingul	199
• Povestea lui Isobel	201
Capitolul 16: Stresul provocat de examene	209
• Povestea Kiarei	213
Capitolul 17: Anxietatea de călătorie	217
• Povestea lui Xavier	217
Capitolul 18: Problemele de somn	223
• Povestea lui Emilie	226
O notă de final	231
Mulțumiri	232
Note	234
Date de contact utile	235
Alte resurse de Alicia Eaton	237
Despre autoare	238

## Anxietatea

### CE PRESUPUNE EA?

Numărul copiilor care apelează la ajutor pentru anxietate și probleme de sănătate mintală a crescut brusc, arată datele recente ale serviciului Childline („Telefonul Copilului”) al NSPC\*. Chiar și copiii foarte mici, de numai patru ani, manifestă semne de atacuri de panică, tulburări de alimentație, anxietate și depresie.

Între anii 2017-2019, școlile au făcut 120 000 de sesizări pentru a solicita ajutor profesional în domeniul sănătății mintale, 56% dintre acestea provenind din școli primare, ceea ce înseamnă că, în anul școlar 2017-2018, s-au înregistrat în medie 183 de sesizări pe zi de școală.<sup>1</sup>

Expertii pun această creștere pe seama înmulțirii numărului de examenelor școlare, a presiunii de pe rețelele sociale de a arăta bine și a părea popular, dar și a destrămării familiilor sau a grijilor legate de bani. În plus, trăim într-o societate conectată 24 de ore din 24 la un flux nesfârșit de informații care ne pătrund în case. Așadar, fie că este vorba despre un atac terorist pe un pod din centrul unui oraș sau pe o plajă plină de turiști,

\* *The National Society for the Prevention of Cruelty to Children* este o organizație caritabilă britanică pentru protecția copiilor, fondată în 1883. NSPCC se implică în probleme legate de bunăstarea copiilor și organizează campanii de sensibilizare a opiniei publice cu privire la abuzul asupra acestora (n. red.).

despre un atentator sinucigaș la un concert pentru adolescenți sau despre un incendiu de vegetație scăpat de sub control, devine tot mai greu să-i protejăm pe copii de astfel de detalii înfiorătoare.

Adesea, atunci când au loc astfel de evenimente tragice, ne simțim extrem de nepregătiți să le explicăm copiilor situațiile stresante. Ar trebui să-i ferim de asemenea orori sau să vorbim deschis despre ele? Și cum îi putem ajuta pe copii să înțeleagă astfel de tragedii când abia le putem înțelege noi înșine?

Nu este de mirare că nivelul anxietății la copii a crescut rapid, dar ironia face ca îngrijorarea legată de anxietatea copilului lor să fie unul dintre cele mai frecvente motive invocate de părinți pentru nopțile nedormite. Chiar și atunci când copiii se „distrează” stând în casă și jucându-se pe calculator, corpurile lor produc un val de adrenalină care nu este niciodată consumat pe deplin. Aceste sentimente de îngrijorare și „anxietate generalizată” pot să se extindă rapid în alte aspecte ale vieții.

## DIFERENȚA DINTRE ANXIETATE ȘI FRICĂ

Anxietatea este sentimentul pe care îl avem înaintea unui eveniment stresant – cu alte cuvinte, este reacția noastră la ceva ce încă nu s-a întâmplat. Severitatea anxietății depinde, în mare măsură, de gândurile noastre – o putem amplifica dacă gândim excesiv sau dacă ne temem de situații viitoare. Majoritatea vom fi de acord că ne facem griji degeaba: realitatea se dovedește adesea mult mai bună decât am prezis în imaginația noastră.

Frica, în schimb, este emoția pe care o trăim atunci când ne aflăm într-o situație periculoasă. Probabil ai

auzit de „răspunsul de luptă sau fugă” – reacția automată a sistemului nostru nervos, care eliberează hormoni ai glandelor suprarenale, precum adrenalina și noradrenalina. Aceștia stimulează ritmul cardiac, tensiunea arterială și respirația, oferindu-ne energia necesară pentru a face față pericolului. Este minunat dacă te afli cu adevărat în pericol și trebuie să fugi de un urs grizzly, dar organismul nostru n-a învățat să facă diferența dintre un asemenea atac și amenințările mai puțin grave cu care ne vom confrunta într-un supermarket aglomerat, un ambuteiaj sau un joc video.

Efectele acestui răspuns automat pot dura până la 60 de minute, iar dacă aceste substanțe chimice nu sunt necesare, ele încep să se acumuleze în organism și pot avea un efect epuizant. Nu doar că au efecte nocive asupra corpului, dar ajungem să ne simțim permanent în „stare de alertă”, iar aceste senzații fizice declanșează și mai multe gânduri anxioase. Minte crede că există un motiv serios pentru care s-a activat răspunsul fizic de stres și, dacă nu-l găsește, îl inventează, lansând un șir de gânduri îngrijorătoare despre viitor. Și astfel ciclul continuă: gândurile anxioase stimulează din nou răspunsul automat de frică, iar substanțele chimice eliberate îți fac mintea să se întrebe ce anume se întâmplă.

Vestea bună este că anxietatea este o afecțiune foarte tratabilă. Psihologii au început să privească anxietatea ca pe rezultatul unei *răni* emoționale a minții, nu ca pe o „tulburare” – termen care sugerează o problemă de lungă durată, ceva ce trebuie „îndurat”. În realitate, o rană emoțională poate fi vindecată, nu lăsată să supureze și să se transforme într-o problemă mai gravă.

Prin urmare, așa cum copiii se aleg cu vânătăi și zgârieturi la exteriorul corpului, nu ar trebui să fim

surprinși să descoperim că același lucru se poate întâmpla și în interior.

Ne-am obișnuit să avem grijă de sănătatea noastră fizică – gândește-te la ultima dată când ai avut o problemă digestivă inexplicabilă sau ți-ai scrântit glezna. Primul lucru pe care îl facem, de regulă, este să consultăm internetul, ceea ce este firesc, pentru că știm că vom găsi acolo sfaturi utile care ne vor ajuta să ne simțim mai bine.

Când vine vorba de sănătatea mintală, însă, lucrurile stau altfel. Ca societate, evităm să vorbim despre „probleme ale minții”, crezând că cel mai bun mod de a le gestiona este să dăm dovadă de stoicism sau să le lăsăm pe seama specialiștilor – dar nici măcar în astfel de momente nu știm sigur la ce tip de specialist ar trebui să apelăm. Teamă de a aborda astfel de probleme ne face pe mulți dintre noi să ne confruntăm cu atacuri de anxietate sau fobii care ne limitează în nenumărate feluri.

Anxietatea poate avea grave consecințe pe termen lung, iar copiii pot dezvolta frici tot mai mari, în loc să le depășească. Ea poate bloca dezvoltarea emoțională a unui copil și îi poate afecta performanța în orice aspect al vieții. Îl va împiedica să-și facă prieteni, să participe la activități sociale, să susțină cu succes examene și să-și atingă potențialul. Mai mult, copiii care suferă de anxietate și depresie au șanse mari să se confrunte cu aceste probleme și la maturitate.

Sentimentele de stres și anxietate se pot manifesta în multe moduri diferite:

- o creștere a poftei de alimente și gustări dulci
- reticență de a participa la evenimente sociale sau a vizita prietenii acasă
- dificultăți la școală și note mai mici

- incapacitatea de a se concentra sau de a urma instrucțiuni
- pierdere temporară a auzului sau țuit în urechi
- îngrijorare persistentă, cu întrebări nesfârșite care nu au un răspuns corect
- coșmaruri și dificultăți la adormire
- enurezis (udarea patului)
- suptul degetului, rosul unghiilor, ticuri și bâlbâieli
- iritabilitate și irascibilitate
- izbucniri de furie și certuri cu frații

Majoritatea părinților recunosc că, atunci când trebuie să-și ajute copiii să gestioneze anxietatea și îngrijorarea, se simt nepregătiți și „nu știu ce să spună”. Și nu este de mirare:

- Care este cea mai bună modalitate de a explica știrile despre atacuri teroriste și bombardamente fără a-ți alarma copilul?
- Ce ar trebui să-i spui unui copil care a văzut la televizor un incendiu într-un bloc turn sau un alt dezastru și are coșmaruri din această cauză?
- Cum reușești să te descurci cu un copil îngrozit de dentist, injecții, câini, păianjeni sau chiar de ideea de a mânca legume?
- Sau cum îl ajuți pe copilul convins că singurul lucru pe care îl „știe” cu certitudine este că va uita totul în clipa în care intră în sala de examen?

Indiciu: Nu o faci spunând: *Nu-ți face griji.*

Pentru a deveni adulți, copiii trec printr-un proces numit „adaptare”. Acesta este avantajul oamenilor față de animale – avem capacitatea de a ne adapta la mediu

tocmai pentru că nu suntem complet formați la naștere și nu ne grăbim să devenim adulți. Dacă iei o girafă nou-născută și o duci la Polul Nord, nu va supraviețui prea mult, pentru că nu poate să-și dezvolte o blană groasă și călduroasă.

În schimb, dacă iei un bebeluș uman și îl muți din Marea Britanie în Japonia, în câțiva ani va vorbi fluent japoneza, fără niciun accent. Acel copil are capacitatea de a se adapta la mediul său înconjurător.

Mintea copilului tău este deschisă și gata să primească tot ceea ce i se oferă. De fapt, s-ar putea spune că acesta se află într-o stare de „hipnoză trează” – iar tu, ca părinte, îi programezi mintea prin tot ceea ce spui și faci.

Acest proces de „adaptare” este foarte puternic – un copil mic se folosește de mediul său pentru a se dezvolta și, astfel, devine parte din acel mediu. În mod complet inconștient, copiii absorb cultura epocii și a locului în care trăiesc, împreună cu aspirațiile și atitudinile societății, trăind pur și simplu în ea.

Cu ani în urmă, acest proces era mult mai simplu, pentru că viața era mai puțin complicată. Unui copil îi este mult mai dificil să se adapteze atunci când influențele de mediu sunt globale, nu locale – în mare parte din cauza internetului.

Numărul mai mare de opțiuni și șanse le oferă copiilor de astăzi oportunități care le pot schimba viața. *Poți fi orice îți dorești*, li se spune – dar ce înseamnă, mai exact, acest lucru? *Setează-ți aspirații înalte și trăiește-ți visul* este un îndemn grozav, dar poate aduce după sine sentimente de inadecvare.

O învățătoare mi-a spus recent că toți copiii din clasa ei vor să devină vedete de YouTube sau fotbaliști.

Având în vedere că aceștia citesc des despre adolescenți care devin miliardari peste noapte, nu este deloc surprinzător. *Gândiți-vă totuși la un plan B, pentru orice eventualitate*, le-a spus ea.

Nu degeaba atât de puțini oameni au o medalie de aur la Jocurile Olimpice sau un Oscar – acestea nu sunt ușor de obținut. Așadar, deși sunt de acord să-i inspirăm pe copii să aibă încredere în ei și să devină cea mai bună versiune a lor, faptul că aceștia cresc într-o societate care măsoară succesul prin comparație cu acei puțini oameni excepționali nu face decât să alimenteze anxietatea și să creeze dezamăgire.

O viață „bună”, cu prieteni, familie, un serviciu stabil și câteva hobbyuri interesante poate suna banal, dar este tipul de viață care ni se potrivește celor mai mulți dintre noi și reprezintă adesea cheia fericirii.

Copiii de azi au mai multe opțiuni și șanse ca oricând, dar acest lucru s-a transformat într-un blestem: competiția devine tot mai acerbă, iar comunitatea în care cresc se află pe internet.

Cu câteva generații în urmă, o familie îi transmitea copilului nu doar tradițiile și credințele sale religioase, ci și deprinderile necesare pentru mediul profesional, care, cel mai probabil, urma să fie același cu al părinților și bunicilor. Mobilitatea socială nu era un subiect discutat prea des – viața îți era trasată din ziua nașterii. Nimeni nu și-ar dori să se întoarcă la acele vremuri, dar, comparând certitudinile de atunci cu mediul mereu în schimbare în care cresc copiii de astăzi, nu este de mirare că anxietatea este atât de răspândită.

Cum poți fi sigur cine ești și ce ești când ai în față atâtea opțiuni și dileme morale? Ar trebui, de pildă, să nu mai mănânci carne și să devii vegetarian sau, și mai

bine, vegan? Va opri asta încălzirea globală sau este prea târziu? Aud deseori cum li se spune copiilor că generația lor trebuie să găsească soluția la schimbările climatice, altfel lumea va sfârși – fără nicio presiune, desigur! Își văd prietenii punându-și întrebări despre sexualitate și chiar despre gen și încep să se întrebe dacă ar trebui să facă și ei la fel. În acest context aflat în continuă schimbare, nu este de mirare că atât de mulți copii nu se simt confortabil „în pielea lor”.

În anii 1970 existau doar trei canale de televiziune, așa că nu este deloc surprinzător că 30 de milioane de oameni au urmărit, în ziua de Crăciun din 1976, un episod din *The Morecambe and Wise Show*. Pe atunci, magazinele erau închise, bisericile erau deschise, toată lumea urmărea Discursul Reginei și la prânz se servea curcan fript. Un asemenea sentiment de conexiune ar fi aproape imposibil de recreat astăzi, deoarece, chiar și când familiile locuiesc în aceeași casă, fiecare persoană trăiește o viață separată, în camere diferite.

Cei mai mulți dintre noi ar fi de acord că prea multe opțiuni constituie un obstacol, nu un ajutor. Am făcut un sondaj rapid în supermarketul din cartier și am fost șocată să găsesc 255 de tipuri diferite de ceai pe rafturi. Și era doar raionul de ceai – nici măcar n-am numărat cafeaua! Au trecut vremurile în care erai pur și simplu întrebat dacă voiai ceai sau cafea, cu sau fără zahăr.

Când am trecut la raionul cu produse de curățenie și hârtie igienică, combinațiile și permutările ofertelor speciale m-au zăpăcit: să iau trei pachete la preț de două, un pachet extra-mare cu 25% reducere sau să profit de oferta specială cu reducere de 2 lire? Gama extrem de variată de opțiuni te poate deruta și explica

de ce vedem tot mai des episoade de accese de furie la casele de marcat.

Prea multe informații și prea multe alegeri duc la indecizie și... anxietate. Nu uita, când creierul nostru detectează stres sau o amenințare, declanșează răspunsul de *luptă sau fugă*. Eliberarea bruscă de substanțe chimice îți dă energia să sari din calea unei mașini, dar, odată intrat în „starea de alertă maximă”, creierului îi este greu să se concentreze pe detalii. Participanții la concursuri televizate ilustrează perfect acest lucru: de îndată ce apare supraîncărcarea neurochimică, ei uită și cele mai simple răspunsuri.

De-a lungul anilor am văzut, în cabinetul meu de pe Harley Street, sute de copii care sufereau de o mare varietate de probleme: frică de toalete, de păianjeni și rechini, stres față de examene, gânduri obsesive stranii, coșmaruri recurente, trac, ticuri și obiceiuri nervoase. La adulți, diversitatea este la fel de mare: am lucrat cu persoane care aveau fobii de plante mari, de fermoare sau chiar de banane.

Oricât de aleatorii ar părea aceste probleme, toate au ceva în comun. Există o structură și un tipar după care mintea și corpul nostru procesează sentimentele de anxietate și generează răspunsurile automate de teamă.

Chiar dacă nu înțelegem întotdeauna cum o persoană poate fi atât de speriată de ceva ce pare banal, este important să acceptăm că gândul la lucrul respectiv produce emoții reale. Structura și mecanismele procesului de gândire sunt cele care declanșează senzațiile fizice de teamă și anxietate, nu obiectul în sine.

În activitatea mea clinică folosesc un amestec de tehnici din Psihologia Pozitivă, CBT (Terapia cognitiv-comportamentală), mindfulness, precum și terapii