

LBRIS

We know
books

AJUTĂ-ȚI COPILUL SĂ SCAPE DE ANXIETATE

Un ghid validat științific pentru părinți

ELI R. LEBOWITZ

Traducere din limba engleză de
DIANA CIORNENSCHI

PAGINA DE PSIHLOGIE

PAGINA DE PSIHOLOGIE

Str. Intrarea Tipografiei, nr. 6, et. 3, ap. 3, sector 6, București

contact@paginadepsihologie.ro

www.paginadepsihologie.ro

www.facebook.com/PaginaDePsihologie

Editor: Paul Părăuan

Referent științific: Gáspár György

Traducător: Diana Ciornenschi

Redactor: Anca Cristina Ilie

Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu

Copertă: Eugen Lică

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LEBOWITZ, ELI R.

Ajută-ți copilul să scape de anxietate : un ghid validat științific pentru părinți /

Eli R. Lebowitz : trad. din lb. engleză de Diana Ciornenschi. -

București : Pagina de psihologie, 2025

ISBN 978-630-6702-17-6

I. Ciornenschi, Diana (trad.)

159.9

ELI R. LEBOWITZ

*Breaking free of child anxiety and OCD.**A Scientifically Proven Program for Parents*

© Oxford University Press 2021

Ajută-ți copilul să scape de anxietate was originally published in English in 2021.

This translation is published by arrangement with Oxford University Press.

Pagina de Psihologie is solely responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon.

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin Paginii de Psihologie. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este permisă numai cu acordul prealabil scris al Paginii de Psihologie.

Cartea de față a fost publicată în scop educațional și nu înlocuiește consultața de specialitate, psihoterapia sau tratamentul medical.

Notă cititorilor: Standardele și protocolul practicii clinice se schimbă în timp și nicio tehnică sau recomandare nu este garantată a funcționa în orice circumstanță. Acest volum are scopul de a fi o resursă generală de informare pentru profesioniștii care practică în domeniul psihoterapiei și al sănătății mintale; nu este un substitut pentru o formare corespunzătoare, pentru evaluarea „inter pares” și/sau pentru supervizarea clinică. Nici editura și nici autorii nu pot garanta acuratețea, eficacitatea sau justetea fiecărui aspect al recomandărilor particulare.

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	7
Capitolul 1	
Să înțelegem anxietatea la copii.	11
Capitolul 2	
Anxietatea la copii. Tipuri și tratamente	40
Capitolul 3	
Anxietatea copilului tău pune stăpânire pe familia voastră?	58
Capitolul 4	
Capcane comune în creșterea unui copil anxios.	67
Capitolul 5	
Adaptarea familiei	84
Capitolul 6	
Cartografierea adaptărilor	107
Capitolul 7	
Cum oferi susținere	115
Capitolul 8	
Ce adaptare ar trebui să reduci mai întâi?	135

Capitolul 9

Planificarea modului în care vei reduce adaptarea 148

Capitolul 10

Cum îl anunți pe copil despre plan 165

Capitolul 11

Cum pui în aplicare planul 193

Capitolul 12

Cum gestionezi răspunsurile dificile ale copilului 208

Capitolul 13

Cum gestionezi neînțelegerile cu partenerul 226

Capitolul 14

Concluzii. Ce urmează? 243

Anexa A

Fișe de lucru 249

Anexa B

Resurse 279

Cuvânt-înainte**„Copilul meu se confruntă cu anxietatea.
Mă poți ajuta?”**

Aceasta este o întrebare pe care o aud foarte des din partea părinților de copii și adolescenți care se confruntă cu anxietate crescută. Cartea de față răspunde la această întrebare astfel: „*TU îți poți ajuta copilul!*” Dacă ești părintele unui copil cu probleme de anxietate sau tulburare obsesiv-compulsivă, sper că, urmând pașii descriși în această carte, vei putea reduce semnificativ anxietatea copilului tău și vei îmbunătăți calitatea vieții acestuia.

Pașii prezentați în această carte constituie o abordare terapeutică sistemică, testată în studii clinice și care s-a dovedit a fi foarte eficientă. Programul se numește SPACE, acronim pentru Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions (Parenting suportiv pentru emoții anxioase în copilărie). Ceea ce-i entuziasmează cel mai mult pe părinți la SPACE și ceea ce deosebește cel mai mult acest program de alte tratamente pentru anxietatea la copii este faptul că se concentrează în totalitate pe părinți, oferindu-le instrumentele de care au nevoie pentru a-și ajuta copiii. De fapt, îți promit ceva: în niciun moment în această carte nu va trebui să-ți constrângi

hotărât să-l ajuți. Ții în mână o carte scrisă pentru părinți care vor să-și ajute copilul. Sensibilitatea ta te-a ajutat să înțelegi că acesta se confruntă cu anxietate, iar implicarea ta te-a făcut să cauți modalități de a-l ajuta. Așadar, mulțumesc!

Capitolul 1

Să înțelegem anxietatea la copii

Ce este anxietatea?

Anxietatea este cuvântul pe care-l folosim ca să descriem sistemul ce ne ajută să percepem eventualele amenințări și pericole și să ne menținem în siguranță față de acestea. Toate formele de viață, de la cele mai simple până la animalele complexe și la ființele umane, au sisteme menite să facă distincția între ceea ce este sigur și ceea ce ar putea fi dăunător. Capacitatea de a face această distincție este esențială pentru a rămâne în viață și sănătos. Unele animale își folosesc mirosul pentru a decide dacă o sursă de hrană este sigură, în timp ce altele sunt atente la sunetele din jur pentru a se convinge că pot ieși dintr-un loc protejat.

Și noi, oamenii, ne folosim simțurile pentru a ne feri de probleme – de pildă, tresărim când auzim un zgomot puternic, ne uităm în ambele părți înainte de a traversa strada sau mirosim un iaurt, ca să ne dăm seama dacă este încă bun de mâncat. Mai mult, ființele umane pot reacționa și la amenințări care nu sunt prezente și nu pot fi detectate de simțuri. Capacitatea noastră unică de a ne *imagina* pericole și de a lua măsuri ca să le evităm reprezintă un atu extraordinar al speciei umane. Putem preveni o confruntare periculoasă înainte

ca aceasta să aibă loc, iar abilitatea de a face asta se bazează pe imaginația noastră. La urma urmei, dacă o amenințare nu este încă prezentă în lumea reală, singurul loc unde poate exista pentru noi este în imaginație.

Când ne imaginăm că se întâmplă ceva rău sau periculos, acel scenariu imaginar ne poate activa sistemul de anxietate, ca și cum acel pericol s-ar petrece în realitate. Imaginează-ți, de pildă, că primești un telefon de la medic, care îți spune că rezultatele analizelor tale recente sunt îngrijorătoare și îți spune să mergi la cabinet cât mai repede, de preferat chiar în aceeași zi, ca să discuțați rezultatele și să faci și alte investigații. Încearcă să-ți imaginezi acest scenariu în cât mai multe detalii și să percepi îngrijorarea din vocea medicului. Cum te face să te simți? Probabil înspăimântat sau îngrijorat. Poate că trupul tău este mai încordat acum decât înainte de convorbirea telefonică. Poate vrei să pui capăt acestor gânduri îngrijorătoare și să-ți amintești că nu sunt reale.

Aceasta este o reacție perfect normală și ne arată cât de uimitoare este imaginația noastră. Să ne gândim la scenariile negative sau periculoase reprezintă una dintre cele mai importante funcții ale imaginației. Desigur, de obicei preferăm să ne petrecem timpul visând la lucruri plăcute pe care ni le *dorim*, iar aceasta este, la rândul ei, o funcție importantă a imaginației. Dar ne ajută mai mult să ne menținem în siguranță dacă ne gândim la toate lucrurile rele care s-ar putea întâmpla. Este posibil ca imaginația noastră să se fi dezvoltat tocmai în acest scop – și anume, ca să ne permită să analizăm riscuri și pericole, nu să ne gândim la lucruri distractive și plăcute.

Să luăm un alt exemplu. Imaginează-ți că o cunoștință îți propune să investești bani într-o schemă nouă pe care a dezvoltat-o și care să-ți aducă rapid un profit mare. Te-ai putea gândi la:

- Cât de bine ți-ar prinde să transformi o sumă mică într-una mare.
- Ce grozav ar fi să scapi definitiv de problemele financiare.
- Cât de mândru ai fi să le spui prietenilor și familiei că ai profitat de o oportunitate financiară care se ivește o dată în viață.

Dar este posibil să ai și alte gânduri:

- Ai putea să fii sceptic și să-ți imaginezi că-ți pierzi economiile câștigate cu greu, printr-o schemă dubioasă.
- Ai putea să te gândești cât de jenant ar fi să recunoști că ți-ai pierdut veniturile din cauza unei idei trecătoare.

Dacă ți-ar trece prin minte doar primul tip de gânduri – scenariile plăcute, în care te îmbogățești ușor –, probabil ai investi pe loc o sumă cât mai mare. Dar gândurile negative – cele mai puțin plăcute, dar esențiale – te pot proteja de un gest impulsiv sau nechibzuit, care ar putea duce la un dezastru financiar. Astfel, prin scenariile negative și anxietatea pe care acestea o declanșează, imaginația te poate feri de pericole din lumea reală.

Însă capacitatea de a reacționa la amenințări imaginare înainte ca acestea să apară are un preț. Atunci când ne permitem să fim anxioși din cauza unor pericole imaginare, ne expunem riscului de a ne face griji pentru lucruri care, de fapt, nu sunt realiste sau probabile. Când ne punem întrebări de tipul „dar dacă...” – refrenul permanent al minții anxioase –, înseamnă că putem crea scenariile destul de nerealiste. Atunci când răspundem cu o anxietate reală la aceste scenarii inventate, înseamnă că ajungem să fim realmente anxioși în legătură cu lucruri care nu reprezintă o amenințare. Ba chiar

putem ajunge să ne temem de lucruri despre care știm că nu există, precum fantomele sau vrăjitoarele.

Pentru a lua decizii înțelepte, trebuie să luăm în calcul o serie întreagă de posibile scenarii imaginare, iar apoi să găsim o modalitate de a le evalua, astfel încât să acordăm importanță acelor care sunt mai realiste și mai probabile, în detrimentul celor foarte puțin probabile sau complet nerealiste. De asemenea, trebuie să punem în balanță potențialele riscuri și beneficiile potențiale ale diferitelor acțiuni. Să te îmbogățești rapid poate fi tentant, dar oare merită riscul de a pierde banii pe care deja îi ai? Capacitatea de a lua astfel de decizii înțelepte se bazează pe două abilități la care, uneori, oamenii nu se descurcă atât de bine:

- Trebuie să putem discerne care scenarii sunt mai probabile și care sunt mai improbabile.
- Trebuie să putem evalua cât de benefice sau neplăcute pot fi posibilele consecințe.

Acestea sunt lucruri dificile, mai ales când informațiile de care dispunem sunt limitate. Să nu uităm că vorbim despre scenarii imaginare, așa că informațiile reale nu sunt întotdeauna disponibile.

Persoane diferite abordează această provocare în moduri diferite. De pildă, ești genul de persoană care preferă să fie precaută, sau îți place să-ți asumi riscuri? Dacă ești mai prudent, probabil acorzi mai multă importanță scenariilor negative din mintea ta, în detrimentul celor pozitive. Dacă îți place să-ți asumi riscuri, s-ar putea să fii mai deschis la ideea că rezultatele pozitive sunt cele mai probabile. Sau poate că pur și simplu pui mai mare preț pe beneficiile unui rezultat pozitiv decât pe consecințele unui rezultat negativ.

Dacă citești această carte, este foarte probabil să fii părintele unui copil sau adolescent și să te preocupe nivelul de anxietate al acestuia. Încearcă să privești anxietatea copilului tău prin prisma modului în care reacționează acesta la scenariile imaginare din mintea sa:

- Pare să-și imagineze întotdeauna cele mai rele scenarii posibile?
- Te-ai simțit vreodată frustrat(ă) pentru că „alege” să se axeze pe aspectele negative în detrimentul celor pozitive?
- Copilul tău pare să minimalizeze probabilitatea unui rezultat bun și „alege” să creadă că totul va merge prost?
- Poate chiar și atunci când lucrurile decurg bine, iar evenimentul negativ de care se teme nu se întâmplă, ai impresia că „refuză” să învețe din acest lucru sau să creadă că acest deznodământ favorabil s-ar putea repeta?

Am scris între ghilimele cuvintele „alege” și „refuză” pentru că, cel mai probabil, nu sunt cuvintele potrivite. Copiii nu pot decide dacă să creadă sau nu în scenariile negative sau pozitive pe care și le imaginează. Desigur, nici adulții nu au această opțiune, dar, atunci când ești părintele unui copil cu anxietate, poate părea că acesta insistă cu încăpățănare să-și păstreze afirmațiile, comportamentele sau convingerile anxioase. Dacă presupui că poate să-și oprească, pur și simplu, anxietatea și să fie mai puțin îngrijorat, s-ar putea să te simți exasperat, ceea ce te poate face să devii furios sau enervat de copilul tău. Însă este important să înțelegem că creierul uman funcționează în moduri diferite, iar unii copii vor fi mai anxioși decât alții, indiferent dacă-și doresc asta sau nu. Acest lucru poate fi benefic, atunci când îi ferește de pericole

reale, dar poate deveni o problemă, dacă îi face să evite lucruri care, în realitate, nu prezintă niciun risc.

Gândește-te la cele două abilități necesare pentru a lua decizii raționale, care echilibrează riscurile și beneficiile: (1) abilitatea de a estima probabilitatea diferitelor evenimente și (2) abilitatea de a atribui o valoare acestor rezultate, în funcție de *cât de pozitive* sau *cât de negative* ar putea fi, dacă s-ar întâmpla. Tabelul 1.1 oferă exemple despre ce înseamnă „a atribui valori”, atât pozitive, cât și negative. Când spunem că un copil este anxios, ne referim de obicei la un copil care prezintă câteva tipare previzibile în felul în care utilizează fiecare dintre aceste abilități. Copilul anxios tinde să *supraestimeze probabilitatea evenimentelor negative* și să *minimalizeze probabilitatea celor pozitive*. De asemenea, copilul anxios vede evenimentele negative drept *extrem de negative* (având o valoare ridicată), mai mult decât ar părea rezonabil pentru cineva mai puțin anxios. Pe de altă parte, copilul anxios *percepe evenimentele pozitive ca fiind mai puțin pozitive* (având o valoare scăzută), motiv pentru care acestea îi pot influența mai puțin deciziile. Care este consecința finală a acestor tipare previzibile de gândire? *Dacă evenimentele negative par foarte probabile și având o valoare ridicată, în timp ce evenimentele pozitive par mai puțin probabile și având o valoare scăzută, nu este de mirare că acești copii anxioși se feresc să-și asume riscuri și adoptă un comportament mai precaut.*

Tabelul 1.1. Exemple de atribuire de valori pozitive și negative unor evenimente

	Pozitiv	Negativ
Valoare ridicată	„O să fie cea mai grozavă excursie!”	„O să fie o excursie de coșmar!”
Valoare scăzută	„Excursia asta va fi OK.”	„Probabil că excursia va fi plictisitoare.”

Mai există un aspect care face ca acest tipar previzibil să fie și mai puternic. Copiii anxioși se pricep *de minune să-și închipuie evenimente negative* și-și imaginează adesea scenarii care nu ar trece prin minte altor persoane. În timp ce un copil obișnuit poate identifica unul sau două rezultate negative mai evidente, imaginația unui copil anxios poate crea mult mai multe.

Să ne gândim la un copil care vrea să-și organizeze o petrecere de ziua lui de naștere și se întreabă dacă să o facă sau nu. În mintea lui pot apărea diverse scenarii, unele pozitive, altele negative. De exemplu, își poate imagina că va deveni mai popular, pentru că toată lumea se va distra la el acasă. Își poate imagina că va primi cadouri frumoase din partea prietenilor sau că va petrece o după-amiază minunată alături de ceilalți copii. Pe de altă parte, s-ar putea gândi la probabilitățile negative, poate că mulți invitați nu vor veni, sau poate că petrecerea va fi un eșec sau invitații nu se distrează. Sau poate se gândește că o întâmplare jenantă s-ar putea să-l facă de râs în fața tuturor, astfel încât să se simtă umilit și să-i fie rușine să mai meargă la școală. Sau poate că-și imaginează cum ceilalți copii îl critică sau îl vorbesc pe la spate.

Pentru copiii anxioși, cel de-al doilea set de scenarii, în care lucrurile merg prost și regretă că au organizat petrecerea, poate părea mult mai probabil și mai convingător. Valoarea ridicată a evenimentelor negative („ar fi îngrozitor” sau „un dezastru” sau „sfârșitul lumii”) poate cântări mai mult decât potențialele beneficii, cărora le-au atribuit o valoare mai scăzută („ar fi în regulă” sau „OK”). Mai mult, copiii anxioși își pot imagina scenarii negative la care alți copii nici nu s-ar gândi, cum ar fi o furtună sau un incendiu care să distrugă petrecerea, cineva care se îneacă în piscină, toți oaspeții care se îmbolnăvesc de la tort sau sărbătoritul care vomită în fața tuturor invitaților.

Dacă ai un copil anxios, el nu poate pur și simplu alege să ignore toate aceste posibilități negative ori să decidă să creadă doar în cele pozitive. Și nici nu poate să decidă că evenimentele negative nu ar fi, de fapt, atât de grave. Este ușor de înțeles, așadar, de ce un copil predispus la niveluri ridicate de anxietate ar putea ajunge la concluzia că mai bine renunță la petrecere; riscul i se pare mult prea mare. Din perspectiva lui, să organizeze o petrecere și să-și asume un asemenea risc poate părea la fel de nesăbuit precum a-ți investi toți banii într-o schemă de îmbogățire rapidă.

De ce se confruntă unii copii cu anxietate?

Printre întrebările frecvente pe care le pun părinții copiilor anxioși se numără:

- *De ce se întâmplă asta?*
- *Cum de nu au această problemă și alți copii?*
- *Se întâmplă pentru că este copilul mijlociu?*
- *Am greșit cu ceva noi, părinții?*
- *Este o chestiune ce ține de ADN?*

În cazul în care copilul tău pare să se confrunte cu anxietate mai mult decât alți copii, probabil te întrebi de ce. Știința sănătății mintale nu oferă încă un răspuns clar privind motivul pentru care unii copii sunt mai anxioși decât alții. Poate părea surprinzător că nu deținem încă explicații solide pentru această problemă atât de importantă. Dar, dacă iei în considerare două aspecte, vei înțelege de ce nu este atât de surprinzător:

- În primul rând, psihologia și psihiatria – disciplinele care se concentrează pe sănătatea mintală și starea de

bine emoțională – sunt domenii relativ noi în medicină. Au existat dintotdeauna copii și adulți cu anxietate, dar studierea științifică a acestor probleme, în cadrul mai larg al științelor medicale, este mai recentă.

- În al doilea rând, trebuie să înțelegem cât de complicat este creierul uman și cât de limitate sunt instrumentele de care dispunem pentru a-l studia. Creierul uman conține zeci de miliarde de neuroni, interconectați printr-o rețea de sinapse, fiind mai complex decât cea mai sofisticată mașinărie. Să ne dăm seama cum funcționează creierul în condiții normale, chiar și la cel mai rudimentar nivel, reprezintă încă o provocare uriașă. Instrumentele de care dispunem pentru a studia creierul sunt, de asemenea, extrem de limitate.

Având în vedere complexitatea creierului, instrumentele limitate disponibile pentru studierea acestuia și perioada relativ scurtă de când se cercetează, știința ne-a oferit totuși multe informații valoroase despre anxietate și alte probleme. Dar nu există deocamdată un răspuns clar care să explice de ce un copil se confruntă cu anxietate crescută, iar altul nu. Și este puțin probabil să existe un singur răspuns la această întrebare. Mai mulți factori pot contribui la anxietatea unui copil, inclusiv factori interni, biologici, precum și factori externi, de mediu. Se pare că unii copii se nasc cu o predispoziție către anxietate, ca urmare a unei combinații de trăsături moștenite genetic și factori determinați aleatoriu din ADN-ul lor, care este codul genetic ce determină caracteristicile ființelor vii. Până și caracteristicile simple, precum culoarea ochilor, despre care multă vreme s-a crezut că este determinată de o singură genă, s-au dovedit a fi mai complicate decât se credea. Nu există o singură „genă a anxietății“.

Factorii de mediu, începând cu cei din perioada prenatală și continuând cu mediul de după naștere, pot, de asemenea, să joace un rol. În cele mai multe cazuri, mediul influențează factorii biologici și genetici deja existenți.

Uneori, suntem tentați să dăm vina pe un anumit factor de mediu ca fiind cauza anxietății copilului. Atât părinții, cât și terapeuții pot cădea în această capcană. De pildă, dacă un copil este adoptat, dacă părinții lui divorțează sau se ceartă adesea, dacă acel copil este victima bullyingului la școală, dacă are performanțe școlare excelente, sau dacă suferă de o boală cronică, dacă este supraponderal sau dacă a pierdut o persoană dragă, este normal să presupui că acea situație este cauza anxietății. Desigur, este posibil ca aceste circumstanțe să fi contribuit la anxietatea copilului sau să reprezinte chiar subiectul anxietății sale. Însă nu este obligatoriu ca acel copil să nu fi fost anxios nici în absența factorului respectiv. Este posibil ca el să fie anxios din motive necunoscute sau de neînțeles, iar acești factori vizibili să funcționeze doar ca un „cârlig” de care agățăm o explicație pentru ceva care, în fond, nu are o explicație clară. Desigur, este bine să facem tot posibilul pentru a-i oferi copilului un mediu cât mai stabil și echilibrat, dar nu trebuie să deducem automat că anxietatea acestuia este cauzată de un anumit aspect din viața lui.

Ce se poate face atunci? Există metode eficiente de a reduce anxietatea, fără să fie neapărat nevoie să știm *de ce* se confruntă un copil cu această problemă. Chiar și în alte ramuri ale medicinei se folosesc anumite tratamente pentru simplul fapt că funcționează, chiar dacă medicii nu înțeleg exact cauzele problemei respective. Această carte se concentrează în principal asupra unei metode prin care poți reduce anxietatea copilului, făcând schimbări în propriul comportament de părinte. În următorul capitol vei citi și despre alte abordări;

te încurajez să iei în calcul diversele opțiuni, astfel încât copilul tău să primească toată susținerea posibilă.

Cât de frecvente sunt problemele de anxietate?

Tulburările de anxietate reprezintă cele mai întâlnite probleme de sănătate mintală în rândul copiilor și adolescenților. Mai exact, studiile arată că între 5 și 10% dintre copiii de vârstă preșcolară până la adolescență se confruntă în prezent cu o problemă de anxietate. Dacă luăm procentul de mijloc, 7,5% (foarte apropiat de ceea ce arată un studiu recent de amploare), asta înseamnă că, într-o clasă tipică de 25 de copii, doi dintre ei se confruntă *în orice moment* cu anxietate. Așadar, în cazul în care copilul tău are probleme de anxietate, probabil nu este singurul! Iar numărul crește dacă ne întrebăm câți copii vor avea, *la un moment dat*, o problemă de anxietate, nu câți copii au o astfel de problemă, în momentul de față. Datele sugerează că unul din trei copii se va confrunta cu o problemă de anxietate la un moment dat, înainte de sfârșitul adolescenței.

Sunt cifre foarte mari, care ridică întrebări precum: de ce este anxietatea atât de răspândită? Crește prevalența ei? Și ce se poate face în privința asta? Este posibil ca anumite aspecte ale vieții moderne, cum ar fi expunerea intensivă la rețelele sociale sau accentul tot mai mare pe performanță și evaluare, să-i facă pe copii mai anxioși. Însă, cel mai probabil, majoritatea copiilor anxioși de astăzi s-ar fi confruntat cu anxietate și în alte perioade, iar acum suntem pur și simplu mai conștienți de anxietatea la copii și mai capabili să o identificăm decât în trecut.