

Ce să faci când ești
speriat &
îngrijorat



Un ghid
pentru copii

Dr. James J. Crist

Cuprins

Introducere	1
Partea 1: Cum să-ți cunoști temerile și grijile	6
Capitolul 1: Tipuri de temeri și griji	7
Capitolul 2: De unde vin temerile și grijile?	15
Capitolul 3: Modalități de a alunga teamerile și de a șterge grijile	22
Capitolul 4: Să mergem mai departe: exerciții cu creion și hârtie	43
Partea a 2-a: Cum să ceri ajutor pentru problemele greu de rezolvat	54
Capitolul 5: Când temerile nu pot fi controlate (Fobile)	55
Capitolul 6: Teamă de a fi departe de adulții din familie (Anxietatea de separare)	64
Capitolul 7: Îngrijorarea constantă timp de luni în sir (Sindromul de anxietate generalizată)	73
Capitolul 8: Spaima care te oprește în loc (Atacurile de panică)	79
Capitolul 9: Gânduri și acțiuni pe care nu le poți opri (Sindromul obsesiv-compulsiv)	87
Capitolul 10: Stresul și teama datorate unei amintiri îngrozitoare (Sindromul de stres posttraumatic)	98
Capitolul 11: Cum pot să te ajute specialiștii	106
Notă pentru adulți	115
Index	123

Capitolul 1

Tipuri de temeri și griji

Lupe, 12 ani, se teme că nu se va putea integra la școală. Își face multe griji când e acolo, dar nu se poate opri nici acasă. Se simte rău și numai dacă se gândește la școală.



Salim, 9 ani, se teme că or să cadă păianjeni pe el când doarme. El crede că păianjenii vor mișuna pe tavanul încăperii și, pentru că e întuneric, el nu-i va putea vedea. Salim știe că nu ajută la nimic să-ți faci griji, de fapt, nu a văzut niciun fel de păianjeni, dar nu se poate opri să nu se gândească la ei. Aceste griji îl fac să adoarmă foarte greu.



Emily, 10 ani, se teme de furtuni. Când vede fulgerele și aude tunetul, aleargă repede la părinți. Chiar și câinele ei se sperie și urlă.

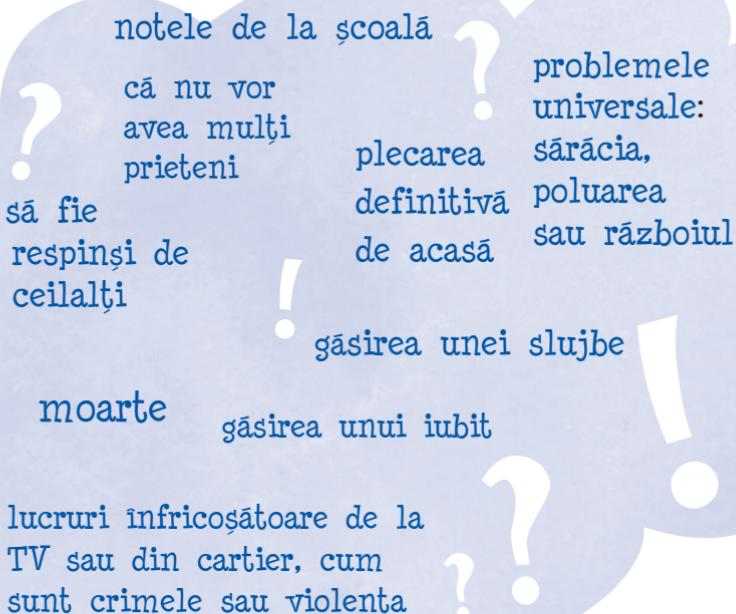
8 Ce să faci când ești spenat & îngrijorat

Toți copiii au griji și temeri. Unii se tem de un anumit lucru, cum ar fi gândacii sau câinii, sau furturele. Alții copii se tem de mai multe lucruri — de orice, de la a se pierde până la a rămâne singuri. Grijile și temerile sunt normale la orice vîrstă, chiar și pentru adulți.

Pe măsură ce oamenii se maturizează, unele dintre temerile pe care le-au avut în copilărie dispar. De exemplu, mulți copii mici se tem de întuneric. Le e frică de monstrul din debara și se sperie când se sting luminile la culcare. Dar, pe măsură ce acești copii cresc, mulți încetează să se sperie de întuneric. De ce își depășesc oamenii temerile? Pentru că învață să facă diferența dintre un pericol real și ceva care nu le va face, de fapt, niciun rău. Ei învață, de asemenea, mijloace folositoare pentru a rămâne în siguranță.



Totuși, și copiii mai mari, și adolescentii se tem de multe lucruri, cum ar fi:



Adulții se îngrijorează și ei. Poate i-ați auzit de multe ori pe unii adulții făcându-și griji pentru că nu au destui bani sau pentru că vor să ia decizii bune pentru viitor. Multă părinți își fac griji pentru sănătatea și siguranța copiilor lor. Adesea, oamenii mari au aceleași temeri și griji cu ale tinerilor: de a nu fi victimă unei violențe, de a pierde pe cineva drag sau de a eșua într-un anumit domeniu, de exemplu.

10 Ce să faci când ești speriat & îngrijorat

Indiferent de vîrstă, nu e totdeauna ușor să recunoști că ești speriat sau îngrijorat. Unul dintre motive ar fi că îți e rușine. Poți crede că trebuie să pari „mai dur” sau că ești „prea mare” ca să fii speriat. Dar e normal să ai griji și temeri! Dacă pretinzi că ele nu există, e mult mai greu să le faci față — în special dacă te supără foarte mult. Poate nu știi cum să vorbești despre ce te supără. Asta se întâmplă pentru că grijile pot fi dificil de înțeles și de explicat.

De exemplu:

- Poate că știi exact ce te îngrijorează, cum ar fi un bătăuș de la școală sau problemele cu banii în familie, dar nu te simți în largul tău să vorbești despre astfel de lucruri. (Deși, să vorbești te poate ajuta. Citește mai mult despre asta în capitolul 3.)
- Poate te simți speriat și îngrijorat, dar nu știi de ce. Atunci e greu să îți exprimi grijile în cuvinte.
- Poate că știi de ce ești speriat (un test la matematică) și, în același timp, îți dai seama că nu ajută să-ți faci griji. Dar asta se întâmplă oricum și sfărșești prin a nu te mai putea opri.

Cateodată, poți să nu-ți dai seama că ești speriat și ingrijorat decât atunci când CORPUL tău ți-o spune. Poate te doare stomacul sau simți tensiuni în gât și umeri. Poți citi mai multe despre „mesajele” corpului tău în capitolul 2.

Grijile și temerile pot fi foarte neclare. Dar veste bună e că, observându-le și înțelegându-le, poți învăța să le stăpânești.

Ce te sperie sau te îngrijorează?

Temerile și grijile tale sunt mari sau mici. Ele te pot deranja toată ziua sau doar puțin timp. Această carte te poate ajuta în orice situație. Dar, mai întâi, trebuie să înțelegi care sunt aceste temeri și grijii.

La paginile 12 și 13 vei găsi o listă cu temerile comune ale copiilor.

O poți folosi ca să-ți dai seama ce te sperie sau ce te îngrijorează pe tine. Începe prin a fotocopia paginile, ca să nu trebuie iască să scrii pe carte. Dacă faci mai multe copii, poți completa lista de mai multe ori, pe măsură ce temerile și grijile tale se schimbă.

Unor copii li se poate părea infricosător să-și facă o listă de grijii și temeri. Altora li se pare infricosător să se uite la lista terminată și să-și dea seama ce multe temeri și grijii au de fapt. Dacă unul dintre aceste lucruri e adevărat pentru tine, cere sprijinul adultului care te ajută.

De ce ți-e *ție* frică? De furtuni? De întuneric? De bătăuși? De lucrări de control? De terorism? De monștri? De a face greșeli? De faptul că nu te vei putea adapta la școală? Că vei fi departe de părinți? Că vei sta singur acasă?

Toată lumea are temeri și griji la un moment dat. Dar tu nu trebuie să fii speriat și îngrijorat. Această carte te poate ajuta.

Ce să faci când ești speriat & îngrijorat

Un ghid pentru copii

Din aceste pagini vei afla:

- De ce sunt speriați și îngrijorați alți copii, nu ești singurul în această situație
- De unde apar temerile și îngrijorările
- Cum acționează corpul și mintea ta, astfel încât să amplifice sau să micșoreze temerile
- Care sunt cele 10 modalități prin care te vei simți mai în siguranță, mai puternic și mai calm
- Informații despre fobii, îngrijorarea permanentă, atacurile de panică și alte probleme, prea mari ca să le stăpânești de unul singur
- Când și cum să primești ajutor de la un profesionist
- O Notă pentru adulți pe care s-o analizezi împreună cu un părinte sau cu un alt adult din familie
- O listă cu resurse (cărți, organizații și web site-uri) pentru momentele când vei dori să afli mai multe

Mulți copii și adulți au reușit să-și depășească temerile folosind ideile din această carte. Sunt sigur că și tu vei reuși.

Dr. James J. Crist este director de clinică și psiholog de resurse umane la Child and Family Counseling Center din Woodbridge, Virginia. A lucrat și a ajutat o mulțime de copii care s-au confruntat cu diverse temeri și îngrijorări.

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

Curtea
Veche

Incepî să afli

ISBN 978-606-588-369-7



9 78606 5883697