Ce să faci... când MINTEA ȚI SE BLOCHEAZĂ

Ghid pentru copiii care se confruntă cu obsesii și comportamente repetitive

de Dr. Dawn Huebner
Ilustrații de Bonnie Matthews

Traducere din engleză de Luminița Gavrilă

CUPRINS

Introducere pentru părinți și educatori....pagina 4

CAPITOLUL UNU
Păstrezi tot felul de lucruri inutile?....pagina 6

CAPITOLUL DOI
Ce este TOC?....pagina 16

CAPITOLUL TREI
Trucurile preferate de TOC....pagina 26

CAPITOLUL PATRU
De ce au copiii TOC?....pagina 38

CAPITOLUL CINCI
Este o treabă prea grea?....pagina 44

CAPITOLUL ȘASE
Încă un lucru pe care trebuie să-l știi....pagina 48

CAPITOLUL ȘAPTE
Primul instrument de lucru: Caută și Găsește.....pagina 56

CAPITOLUL OPT
Al doilea instrument de lucru: Răspunde cu tupeu...pagina 62

CAPITOLUL NOUĂ
Al treilea instrument de lucru: Arată-i cine este șeful....pagina 64

CAPITOLUL ZECE
Folosirea instrumentelor de lucru....pagina 70

CAPITOLUL UNSPREZECE
TOC învață greu....pagina 82

CAPITOLUL DOISPREZECE
Continuă să urci....pagina 86

CAPITOLUL TREISPREZECE
Cum să devii bun în lupta cu TOC....pagina 90

CAPITOLUL PAISPREZECE
Poți s-o faci!....pagina 94

LIBRIS

CAPITOLUL UNU

Păstrezi tot felul de lucruri inutile?

Închide o clipă ochii și vizualizează casa în care locuiești. Fă o plimbare imaginară prin fiecare cameră și numără toate coșurile de gunoi pe care le vezi. Gândește-te la bucătărie, băi, dormitoare, la fiecare cameră în parte. Câte coșuri de gunoi sunt în total? Scrie numărul lor aici.

Toți aruncăm diverse lucruri în fiecare zi.

Uită-te în cel mai apropiat coș de gunoi. Nu trebuie să atingi nimic din el. Doar uită-te înăuntru.

- Desenează trei obiecte din cel mai apropiat coș de gunoi.
- Acum gândește-te la alte două obiecte pe care le-ai aruncat de curând. Adaugă-le și pe acelea în coșul din desen.
- Roagă persoana împreună cu care citești această carte să numească ceva ce a aruncat astăzi la gunoi. Desenează și acel obiect.

De obicei, nu dăm atenție gunoaielor. Nu facem cursuri de „gunoi-ologie“ și nu citim cărți pe acest subiect (în afară de aceasta!). Știm ce trebuie să aruncăm și ne debarasăm de acel lucru. Asta pentru că avem în creier ceva ce funcționează ca o mașină de sortat.

Acest sortator poate să facă diferența între lucrurile importante și cele inutile. Nu este ceva la care trebuie să ne gândim. Creierul nostru ne spune automat „gunoi!“ și noi aruncăm acel obiect.

Uneori nu știm sigur dacă să păstrăm ceva sau nu, așa că întrebăm sau îl păstrăm o vreme pentru a vedea dacă mai avem nevoie de el. Dar de regulă nu este o problemă. Știm ce merită să păstrăm și păstrăm. Știm ce este de aruncat și aruncăm.

- Încercuiește lucrurile care merită păstrate.
- Marchează cu X obiectele ce ar trebui aruncate.
- Pune semnul întrebării deasupra obiectelor cu care nu știi ce să faci.

Dar dacă n-am ști toate astea? Dacă sortatorul din creierul nostru care ne spune ce să păstrăm și ce să aruncăm nu ar funcționa corect? Dacă am crede că *toate* sunt importante, că *toate* trebuie păstrate?

Iată cum ar arăta situația. Ai avea 7 000 de tuburi de hârtie de toaletă goale. Cutia ta cu jucării ar fi plină cu carcase de plastic, clipsuri pentru sigilare și toate ambalajele jucăriilor pe care le cumperi. Cutiile goale de cereale ar sta stivuite în dulapul de bucătărie, iar cutiile de lapte goale ar umple frigiderul. Ai avea un sertar plin cu tricouri care ți-au rămas mici, șireturi rupte și unghiere. Și ciorchini de strugure fără boabe. Și tuburi de lipici uscate. Ai avea grămezi de jucării stricate și șervețele folosite. Și le-ai păstra pe toate.

Dacă n-ai avea un sortator în creier, toată casa ta ar fi un munte de gunoi. Dulapurile ar da pe dinafară. Și dacă ai vrea să folosești lanterna pe care ai primit-o la ultima ta zi de naștere, ar trebui să dai la o parte o sută de pachete goale ca să ajungi la ea, apoi ar trebui să încerci 20 de baterii până să găsești două care să funcționeze.