

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
O'NEILL, POPPY

Ajută-ți copilul anxious : 101 metode de a-l învăța să-ți depășească fricile /
Poppy O'Neill ; trad. din lb. engleză de Gregoria Petrea. - Iași : Gama, 2022
ISBN 978-606-056-409-6

I. Petrea, Gregoria (trad.)

159.9

101 TIPS TO HELP YOUR ANXIOUS CHILD

Copyright © Summersdale Publishers Ltd, 2020

All rights reserved.

An Hachette UK Company

www.hachette.co.uk

Published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd.

via Livia Stoia Literary Agency

© 2022, Editura Gama

Toate drepturile rezervate pentru prezenta traducere.

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și prin orice formă, punerea la dispoziția publică, inclusiv pe internet, în scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului drepturilor de autor constituie încălcări ale legislației referitoare la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc în conformitate cu legea în vigoare.

Editor: Diana Mocanu

Redactor-șef: Diana Soare

Redactor: Cătălina Plugariu

Corector: Alexandru Șerban

Tehnoredactor: Alexandra Popovici



AJUTĂ-ȚI COPILUL ANXIOS

101 metode de
a-l învăța să-și
depășească fricile

POPPY O'NEILL

Traducere din limba engleză de Gregoria Petrea

AVERTISMENT

Nici autorul și nici editorul nu pot fi considerați răspunzători pentru eventuale pagube sau reclamații apărute în urma utilizării celor sugerate aici sau a utilizării lor greșite. Niciuna dintre ideile sau sugestiile din această carte nu poate înlocui opinia medicală a unui doctor. Dacă îți faci griji cu privire la sănătatea ta sau a unui copil din familia ta, te rugăm să ceri sfatul unui specialist.

CUPRINS

Cum să folosești această carte **6**

Introducere **7**

CAPITOLUL 1

Cum să discuți și să asculți **8**

CAPITOLUL 2

Cum să-ți ajuți copilul să se relaxeze **23**

CAPITOLUL 3

Lucruri care binedispun **39**

CAPITOLUL 4

Cultivarea unei gândiri pozitive **55**

CAPITOLUL 5

Crearea unui mediu liniștit acasă **71**

CAPITOLUL 6

Abilități de viață **87**

CAPITOLUL 7

Ai grijă de tine **103**

CAPITOLUL 8

Nevoia de ajutor **114**

Concluzie **125**

Cum să folosești această carte

Dacă ai cumpărat această carte, probabil că ești unul dintre mulții părinți îngrijorați de sănătatea emoțională a copiilor lor. Fiecare copil – de fapt, fiecare om – se confruntă cu probleme emoționale precum anxietatea, iar recunoașterea acestui fapt este primul pas spre gestionarea și ameliorarea acestor probleme.

Studii recente au constatat că, în Marea Britanie, unu din opt copii și tineri cu vârste cuprinse între cinci și nouăsprezece ani suferă de o tulburare de sănătate mentală, iar 7,2% dintre copii suferă de o tulburare de anxietate*. Deși poate copilul tău nu suferă de anxietate într-o asemenea măsură, este important să le oferim copiilor instrumentele necesare pentru a-și regla emoțiile, astfel încât să crească sănătoși și încrezători.

Anxietatea se poate manifesta foarte diferit în funcție de vârstă – de exemplu, copiii mici pot avea dureri de stomac sau tantrumuri, în timp ce copiii mai mari și adolescenții se confruntă mai frecvent cu anxietate socială sau cu teama de eșec.

Adoptând o abordare holistică și bazându-se pe o varietate de metode – inclusiv pe terapii consacrate, cum ar fi TCC (Terapia Cognitiv-Comportamentală), și modalități de a dezvolta strategii de coping, dar și pe sfaturi de relaxare, mindfulness și nutriție –, această carte își propune să ajute părinții să înțeleagă anxietatea copilului lor și este o sursă de inspirație cu privire la modul de gestionare și de reducere a acesteia.

Fiecare copil este diferit, așa că alege sfaturile care te atrag și care crezi că ar funcționa mai bine pentru copilul tău.

* Sursa: NHS (National Health Service) – Serviciul Național de Sănătate din Marea Britanie.

INTRODUCERE

Cu toții ne confruntăm cu anxietatea – este o emoție normală. Dar anxietatea poate fi adesea irațională, iar când începe să devină copleșitoare, poate avea un impact asupra calității vieții, sănătății fizice și relațiilor.

Modul în care anxietatea funcționează și se manifestă este unic pentru fiecare persoană. Cu toate acestea, este posibil să recunoști, la copilul tău, unele dintre aceste semne frecvente:

- **reticența de a încerca lucruri noi;**
- **incapacitatea de a face față provocărilor de zi cu zi;**
- **dificultăți de concentrare;**
- **tulburări de somn și de alimentație;**
- **predispoziție la accese de furie;**
- **iritabilitate frecventă;**
- **gânduri tulburătoare;**
- **îngrijorare excesivă cu privire la evenimente viitoare;**
- **căutare constantă de confirmări;**
- **senzație de încordare în cea mai mare parte a timpului.**

Dacă aceste trăsături îți sunt cunoscute, nu te panica. Parcurge sfaturile din această carte, legate de gestionarea și, în cele din urmă, reducerea nivelului de anxietate al copilului, și vezi ce ți se potrivește.

CAPITOLUL 1

Cum să discuți și să asculți

Unul dintre cele mai dificile aspecte ale creșterii unui copil anxios este că, de multe ori, el nu are încă vocabularul necesar pentru a exprima ceea ce simte, mai ales când intră în panică. Îngrijorările legate de cum ar putea ceilalți să reacționeze îl pot face, de asemenea, să fie reticent să se exprime.

În acest capitol vom vedea cum să deschizi discuția despre ceea ce simte copilul.

Găsește momentul și locul potrivite pentru a discuta

Să-ți inviți copilul la o discuție s-ar putea să nu fie cea mai bună strategie, deoarece s-ar putea să pară nefiresc și intimidant pentru el. Încearcă să abordezi subiectul în timpul unei activități relaxante, când sunteți doar voi doi. Poate grădiniți, vă plimbați, gătiți sau colorați împreună. Având altceva la care să vă concentrați și mai puține ocazii de a stabili contactul vizual, veți face această conversație dificilă să curgă mai ușor.

Înlătură presiunea și nu insista dacă vezi că nu vrea să vorbească sau dacă nu poate exprima clar ce este în neregulă. Ai răbdare, ascultă-ți instinctul și lasă-l pe el să preia inițiativa.

Cum să asculți

Când îți asculți în mod adecvat copilul, el se simte în siguranță să ți se destăinuie. Lasă-l să-și spună părerea și răspunde folosind limbajul corporal, pentru a arăta că îl asculți și îl înțelegi. Când e momentul potrivit, parafrazează ce a spus, arătându-i că se bucură de toată atenția ta. Este important să ții minte că nu trebuie să fii de acord cu copilul tău – multe griji pot fi iraționale –, dar poți totuși să îl susții și să empatizezi cu el.

Încearcă aceste enunțuri:

„Te înțeleg.”

„Înțeleg de ce acest lucru te întristează/
îngrijorează/supără.”

„Are sens ce spui.”

„Cum simți asta în corp?”

Această tehnică se numește ascultare activă și este folosită de terapeuți pentru a încuraja interlocutorul să se deschidă.

CE ESTE NORMAL PENTRU COPILUL TĂU?

Intuiția ta este de neegalat când vine vorba de copilul tău. Dacă ceva ți se pare greșit sau diferit, ai încredere în ceea ce simți, chiar dacă nu îți dai seama ce e în neregulă.

Încearcă să identifici ce s-a schimbat. Analizează rutina zilnică, dispoziția, limbajul, comportamentul și reacțiile la evenimentele zilnice ale copilului. Notează pe scurt ce s-a întâmplat atât înainte, cât și după ce ai observat schimbarea. De asemenea, merită să discuți cu alți adulți din viața copilului – de exemplu, cu învățătorul lui –, ca să-ți faci o imagine de ansamblu.

Poate copilul tău se străduiește să facă față unui eveniment major, cum ar fi schimbarea locuinței, o boală, schimbarea școlii, bullyingul, pierderea unei persoane dragi etc. Reacțiile noastre în astfel de situații pot fi întârziate sau poate pareă că nu au nicio legătură, așa că fii receptiv și ia în considerare toate posibilitățile.

Citește printre rânduri

Dacă copilul tău insistă că nu este nimic în neregulă, gândește-te ce îl împiedică să se exprime pe deplin. De multe ori, copiii se tem să nu ne supere sau să ne înfurie, așa că încearcă să-l liniștești în prealabil. Dacă ai reacționat emoțional la ceva ce ți-a spus, mai întâi de toate iartă-te. Recunoaște acest lucru în fața copilului și cere-ți scuze: „Știu că m-am enervat când am vorbit mai devreme și știu că am greșit. Îmi pare rău și promit că nu mă voi supăra pe tine de data asta.”

Scopul este să îți faci copilul să simtă că este în siguranță, nu constrâns, așa că nu-l forța niciodată să vorbească. Ai încredere că va veni la tine când va fi pregătit.

Când copilul nu se poate exprima în cuvinte

Vorbitul nu este singura modalitate de comunicare pe care o avem la dispoziție, iar sentimentele pot fi adesea exprimate mai plăcut în alte moduri, mai creative. Încearcă aceste instrumente alternative de comunicare:

- **scrierea de poezii sau scrisori;**
- **desenatul;**
- **jocuri de rol adecvate vârstei, interpretând diferite scenarii și personaje fictive sau folosind jucării;**
- **folosirea emoticoanelor – afișează în bucătărie o gamă din care să aleagă sau folosiți-le în mesaje, dacă copilul tău are telefon.**

Dacă ceea ce exprimă copilul te jenează, ține minte că studiile au arătat că exprimarea emoțiilor dificile prin joc este una dintre cele mai eficiente modalități prin care copiii își pot înțelege sentimentele și își pot îmbunătăți sănătatea mentală.

Conectați-vă

Găsește activități pe care să vă placă să le faceți împreună și încercați cât mai multe! Poate fi ceva simplu, cum ar fi să vă jucați de-a magazinul, să urmăriți emisiunea TV preferată sau să jucați un joc de societate – nu subestima puterea acestor momente petrecute împreună. Ele reprezintă baza comunicării și a încrederii.

Faceți-vă timp în fiecare săptămână pentru a vă conecta și lasă conversația să curgă firesc. Vorbiți despre orice! Astfel, copilul va putea să se deschidă și să-ți vorbească despre sentimentele și emoțiile sale.