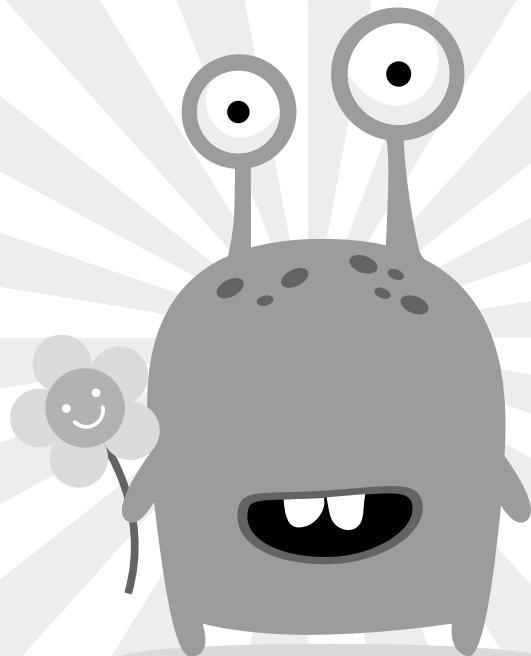


NE SKRBI, BODI SREČEN

Vodnik za obvladovanje
tesnobe za otroke



Poppy O'Neill



PRIMUS
izbrane knjige

KAZALO

Predgovor.....	7
Uvod: navodila za starše in skrbnike.....	7
Kako uporabljati to knjigo.....	8
Znaki tesnobe.....	9
Z otrokom se pogovarjajte.....	10
Kako začeti.....	11
Kako uporabljati to knjigo: navodila za otroke.....	12
Pošastko Fiz.....	13
PRVI DEL: KAJ JE TESNOBA?	14
Vaja: Vse o meni!.....	15
Kaj so občutki?.....	18
Zakaj smo zaskrbljeni?.....	21
Vaja: Kako se počuti Fiz?.....	25
Kako se počutimo, kadar smo tesnobni?.....	26
Kaj skrbi otroke?.....	27
Vaja: Moje skrbi.....	31
Panični napadi.....	35
DRUGI DEL: OBVLADOVANJE SKRBI	37
Vaja: Srečni možgani in zaskrbljeni možgani.....	38
Poslušaj svoje telo in um.....	41
Hrib tesnobe.....	43
Vaja: Dihanje med obrisovanjem roke.....	44
Vaja: Moj bojni krik!.....	46
Vaja: Štetje stvari.....	49

Kako velika je moja težava?.....	50
Vaja: Moj dan.....	52
Veliki, širni svet.....	55
Stvari, ki se ponoči zdijo strašne.....	56
Znanje je moč.....	57
Zakaj si pripovedujemo strašljive zgodbe?.....	58
Pisanje dnevnika.....	60
Vaja: Pomagaj Fizu, da se bo počutil bolje.....	61
Misli, občutki in dejanja.....	62
Miselne napake.....	65

TRETJI DEL: REŠEVANJE TEŽAV 67

Dejstvo ali mnenje?.....	68
Vaja: Dejstva o meni.....	69
Misli niso dejstva.....	72
Ugotovi, zakaj se tako počutiš.....	75
Vaja: Kakšna je videti tvoja skrb?.....	79
Pogovori se s svojo skrbjo.....	80
Razumi svoje skrbi.....	82
Vaja: Moj kozarec za skrbi.....	87
Vaja: Pogumen/-na sem!.....	90
Kako spremeniti tesnobna vedenja.....	91
Katjin pogumni načrt.....	93
Sooči se s svojimi strahovi.....	94
Lukov pogumni načrt.....	96
Vaja: Moj pogumni načrt.....	98

ČETRTI DEL: SKRB ZASE | 100

Kaj počneš za sprostitev?.....	101
Kdaj smo napeti?.....	104
Vaja: Zapiranje nosnic.....	104
Videz.....	106
Vaja: Ogledalce, ogledalce.....	107
Imej rad svoje telo.....	110
Poskrbi za svoje zdravje.....	111
Vaja: Spanje.....	112

PETI DEL: PRIJATELJI IN VRSTNIŠKO NASILJE || 14

Kakšen je pravi prijatelj?.....	115
Kaj je vrstniško nasilje?.....	117
Nisi sam.....	117
Vsi smo si različni.....	119
Vaja: Vzljubi razlike.....	120
Moj popolni prijatelj.....	123
Vaja: Hvaležen/-na sem za	123

ŠESTI DEL: KAJ PA ZDAJ? | 30

Vaja: Moj načrt za obvladovanje tesnobe.....	131
V tem nisi sam.....	134
Konec.....	137

Za starše: kako otroku pomagati obvladati tesnobo.....	138
Viri.....	142

PREDGOVOR

*Amanda Ashman-Wymbs, svetovalka
in psihoterapeutka z akreditacijo Britanskega
združenja za svetovanje in psihoterapijo*

Ker sem vzgojila dve deklici in že več kot deset let kot terapeutka v javnem in zasebnem sektorju delam s številnimi mladimi ljudmi, se zavedam, da je tesnoba pri otrocih danes izjemno pogosta. Razumevanje njenih simptomov in vzrokov ter iskanje rešitev, kako se na ta čustva in vedenja odzvati, sta lahko tako za starše kot otroke neobvladljiva in odpirata vrsto vprašanj.

Ta knjiga je preprost in zabaven delovni zvezek za otroke, ki ga lahko izpolnjujejo sami ali skupaj s starši ali skrbniki. V njej bodo našli jasne razlage in primere tesnobnih občutkov, misli in doživljanja ter se naučili, kako jih razumeti in obvladovati. Še posebej mi je všeč, da je knjiga polna pozitivnih trditev, ki jih bo otrok lahko s pridom uporabljal, in zgledov, kako so tesnobo obvladali drugi otroci, saj se otroci pogosto lahko počutijo, kot da imajo edini te strahove. Če vedo, da to ni res, jim je to lahko v veliko uteho.

Ker nas tesnobni občutki in misli navadno navdajajo glede nečesa, kar se bo morda zgodilo v prihodnosti, je pri obvladovanju in premagovanju teh simptomov neprecenljiv tudi uvod v čuječnost. Čim bolj se otroci z dihom, telesom in čuti lahko povežejo s tem, kar doživljajo v sedanjem trenutku, tem prej se bodo naravno naučili, kako znova začutiti umirjenost in zadovoljstvo.

To je odlična knjiga, ki jo nujno potrebujemo in bo otrokom v težavnih obdobjih v veliko oporo.

UVOD: NAVODILA ZA STARŠE IN SKRBNIKE

Kako uporabljati to knjigo

Ne skrbi, bodi srečen je praktičen vodnik za obvladovanje tesnobe pri otrocih. Preproste vaje in spodbudne besede – ki temeljijo na tehnikah kognitivno-vedenske terapije, kot so jo razvili otroški psihologi – bodo vašemu otroku pomagale, da obvlada tesnobne misli in občutke.

Tesnoba je evolucijski pojav, ki izvira iz časov začetka človeštva, ko je za jamskega človeka pazljivo oprezanje za potencialnimi nevarnostmi pogosto pomenilo razliko med preživetjem in tem, da ga požre sabljezobi tiger. Tudi sodobnemu človeku lahko tesnoba še vedno pomaga, da sprejema razumnejše odločitve in se izogiba nevarnim situacijam. Čeprav so občasni tesnobni občutki normalni, pa težava nastane, če nam tesnoba začne preprečevati, da bi normalno živelj.

Vsi imamo skrbi – majhne in velike – in morda se vam zdi, da je vaš otrok bolj zaskrbljen ali ima več strahov kot njegovi vrstniki. Včasih so otroci glede nekaterih stvari tesnobni ne glede na to, kako pogosto jim zagotovimo, da je vse v redu. Pomembno je vedeti, da tesnoba ne sledi logiki: prevzame lahko obliko realnih ali nerealnih skrbi, ki jih otrok zelo težko pojasni ali se jih znebi.

Morda se spomnite ločitvene tesnobe, ki jo je vaš otrok doživeljal pred leti – kadar se majhni otroci ločijo od starša ali skrbnika, pogosto začnejo jokati in ga nočejo zapustiti. Ločitvena tesnoba je normalna in zdrava razvojna faza, vendar pa se tesnoba lahko pojavi na različne načine.

UVOD: NAVODILA ZA STARŠE IN SKRBNIKE

Včasih to ni samo faza, ampak vztraja dlje in lahko otroku povzroča nepotreben stres.

Ta knjiga je napisana za otroke, stare sedem do enajst let, saj imajo takrat mnogi občutek, da jih pesti veliko skrbi. Šolski testi, težave s prijatelji, telesne spremembe, večje zanimanje za svojo fizično privlačnost in privlačnost drugih – vse to so nove in včasih zastrašujoče izkušnje. Otroci v tem obdobju navadno začnejo uporabljati družbena omrežja in spremljati novice, zabavne medije ter dogajanje po svetu. Nič čudnega ni, da je to zanje lahko tesnobno obdobje.

Znaki tesnobe

Če boste opazovali, ali vaš otrok kaže naslednje znake, boste laže ugotovili, ali je tesnoven. Morda jih kaže večino časa ali le v nekaterih situacijah.

- Nerad poskuša nove stvari.
- Zdi se, da se ni zmožen spopadati z vsakdanjimi izzivi.
- Težko se zbere.
- Slabo spi ali ne je ustrezno.
- Pogosto ima jezne izbruhe.
- Ima vsiljive, neželene misli, ki jih ne more pregnati.
- Pretirano ga skrbi, da se bo zgodilo kaj slabega.

NE SKRBI, BODI SREČEN

- Izogiba se vsakdanjim dejavnostim, na primer odhodu v šolo, druženju s prijatelji ali obiskovanju javnih krajev.
- Ves čas išče tolažbo.

Kadarkoli opazite katero od naštetih vedenj, bodite pozorni. Kje je bil otrok? Kaj se je zgodilo tik pred tem oziroma kaj se bo zgodilo zatem? Tako boste lahko ugotovili, ali se vaš otrok počuti tesnobno zaradi čisto določenih situacij.

Zapomnite si, da je otrokom včasih težko govoriti o svoji tesnobi, vendar ni nikdar prepozno, da jim pomagate pri obvladovanju skrbi.

Z otrokom se pogovarjajte

Kadar je otrok tesnoven, smo pogosto v skušnjavi, da bi ga zavarovali pred tistim, kar ga skrbi. Morda bi mu najraje rekli: »Če te skrbi zaradi zabave, raje ostani doma.« Toda s tem otroku predajate sporočilo, da zaradi svojih tesnobnih občutkov ni zmožen početi stvari, ki so zanj izziv.

Pomembno je, da se z otrokom pogovarjate in potencialne situacije raziskujete mirno, tako da odkrijete bistvo njegovih skrbi. Osredotočajte se na rešitve in realne izide namesto na vse, kar bi lahko šlo narobe. Ponudite mu svojo podporo in mu dajte vedeti, da ga boste jemali resno in mu pomagali rešiti težavo. Nujno je, da se otroci naučijo, kako učinkovito obvladovati negativne misli in občutke, tako da bodo postali samostojni, samozavestni mladi ljudje.

Kako začeti

Otroka vodite skozi poglavja in vaje v tej knjigi. Naredi naj samo eno vajo naenkrat, morda enkrat na teden ali vsakih nekaj dni. Dovolite mu, da sam narekuje tempo in vaje dela samostojno – to je pomembno, saj mu s tem dajete vedeti, da je zmožen sam premagovati izzive. Vaje so zasnovane tako, da začne razmišljati o sebi in o tem, kako se spopada s skrbmi, hkrati pa mu dajejo orodja, ki jih potrebuje za prepoznavanje in obvladovanje tesnobe. Ko je otrok umirjen in se zaveda svojih sposobnosti, je bolje opremljen za obvladovanje izzivov vsakdanjega življenja. Poskrbite, da se zaveda vaše podpore in da ga jemljete resno, tudi če se vam njegove skrbi zdijo nepomembne. Pomagajte mu pri usvajanju novih navad, s katerimi se bo s težavami lahko spopadel sam, in nato opazujte, kako postaja vse bolj samozavesten.

Cilj te knjige je pomagati vam in vašemu otroku razumeti in obvladovati tesnobne misli in občutke. Toda če vas njegovo duševno zdravje otroka skrbi, je najbolje, da se obrnete na njegovega osebnega zdravnika za nadaljnje nasvete.

KAKO UPORABLJATI TO KNJIGO: NAVODILA ZA OTROKE

Ta knjiga je zate, če:

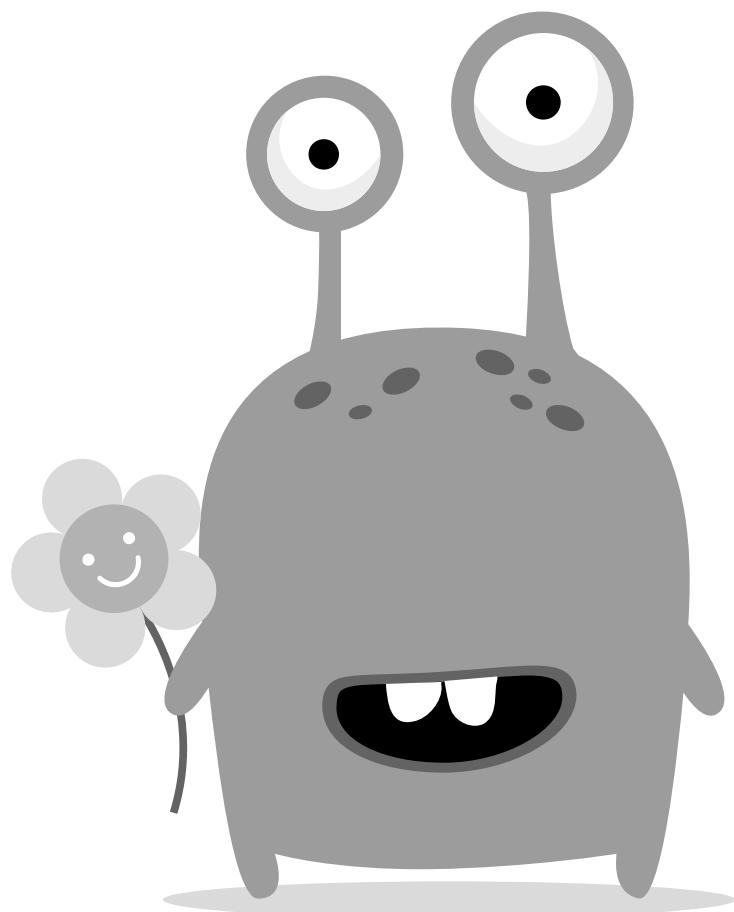
- ✿ si pogosto živčen, zaskrbljen ali prestrašen,
- ✿ imaš pogosto strašljive misli, ki jih ne moreš pregnati iz glave,
- ✿ pogosto nočeš zapustiti staršev ali skrbnikov, ker te je strah,
- ✿ se zaradi skrbi pogosto počutiš utrujen ali bolan,
- ✿ se zaradi skrbi pogosto izogibaš zabavnim dejavnostim.

Če to velja zate (mogoče pogosto, mogoče pa samo včasih), je ta knjiga polna vaj in nasvetov, kako obvladati svoje skrbi, se počutiti bolj pogumno in postati bolj samozavesten. Vaje lahko delaš v svojem tempu. Nikamor se ne mudi!

Če boš kje obtičal ali se želiš pogovoriti o čem, kar si prebral v knjigi, se lahko za nasvet obrneš na odraslo osebo, ki jih zaupaš, ali pa jo prosiš, naj te samo posluša. Ta oseba je lahko tvoja mami ali oči, tvoj skrbnik, učiteljica, starejša sestra ali brat, babica ali dedek, teta, stric, soseda ali katerikoli drug odrasli, ki ga dobro poznaš in s katerim se rad pogovarjaš.

POŠASTKO FIZ

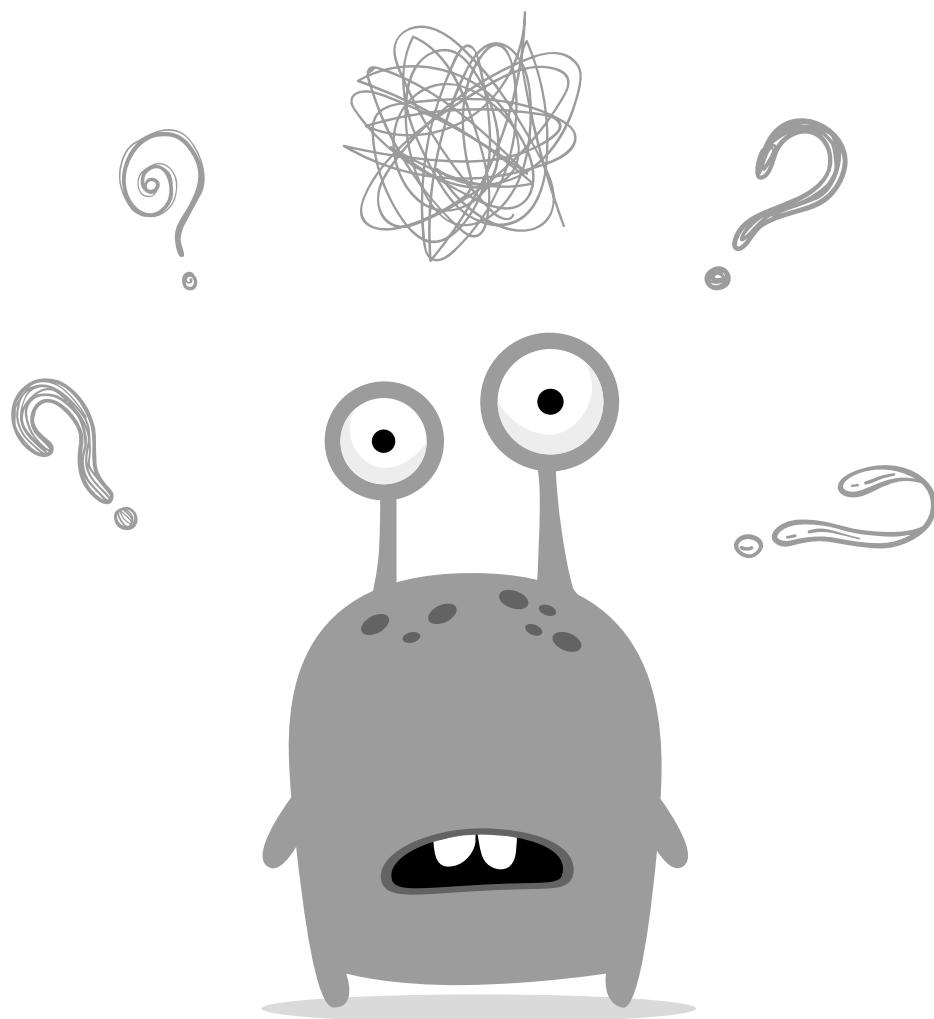
Živijo! Sem Fiz in te bom vodil skozi to knjigo.
Veselim se, da ti bom pokazal vse vaje in nove
ideje! Si pripravljen? Pa začniva!



PRVI DEL: KAJ JE TESNOBA?

V tem poglavju bomo izvedeli več o tesnobi: kaj je, kako jo čutimo in zakaj.

Tesnoba je občutek, ki ga doživljamo, kadar smo hkrati živčni, prestrašeni in zaskrbljeni.



PRVI DEL: KAJ JE TESNOBA?

VAJA: VSE O MENI!

Najprej mi povej nekaj o sebi in stvareh, ki so ti pomembne.

Ime mi je ...

Imam __ let.

V moji družini so še ...