

NE SKRBÍ, BODI SREĆEN

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 priovedujemo 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 skrboj.....	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	114
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?	130
Vaja: Moj načrt za obvladovanje tesnobe.	131
V tem nisi sam.	134
Konec.	137
Za starše: Kako otroku pomagati obvladati tesnobo.	138
Viri	142

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-vedenjske 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 živel.

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 spomnите 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.

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.

KAKO UPORABLJATI TO KNJIGO: NAVODILA ZA OTROKE

Ta knjiga je zate, če:

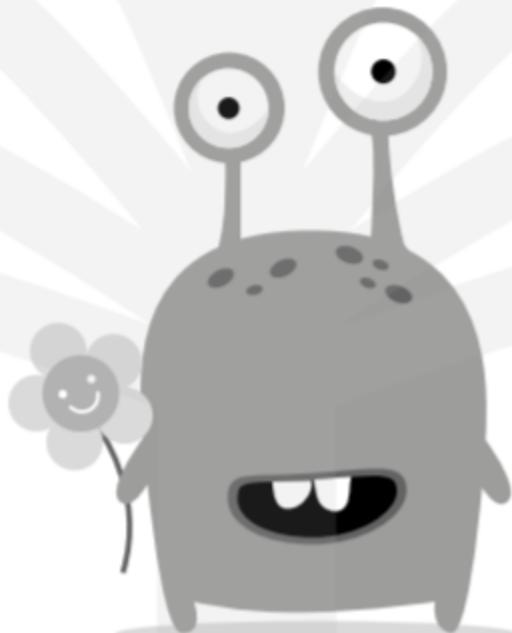
- ✿ si pogosto živčen, zaskrbljen ali prestrašen,
- ✿ imas pogosto strašljive misli, ki jih ne moreš pregnati iz glave,
- ✿ pogosto nočeš zapustiti staršev ali skrbnikov, ker te je strah,
- ✿ se zaradi skrbi pogosto počutiš utrujen ali bolan,
- ✿ se zaradi skrbi pogosto izogibaš zabavnim dejavnostim.

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

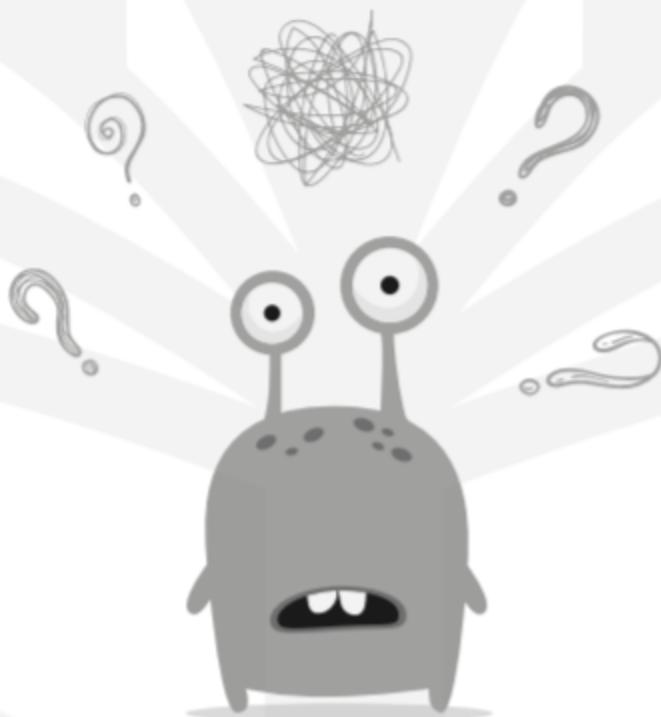
Živijo! Sem Fiz in te bom vodil skozi to knjigo.
Veselim se, da ti bom pokazal vse vaje in nove
ideje! Si pripravljen? Pa začniva!



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.



VAJA: KAKO SE POČUTI FIZ?

Fizovi prijatelji so stekli stran – pravijo, da se danes nočejo igrati z njim. Zapiši, kako misliš, da se Fiz počuti.

Odlično! Kadar so drugi neprijazni, imamo lahko zelo različna čustva. Teh žalostnih trenutkov se lahko spominjamo še veliko kasneje, hkrati pa nas morda skrbi, da se bodo znova zgodili.



Kako se počutimo, kadar smo tesnobni?

Tesnobo občutimo, kadar smo hkrati zaskrbljeni, živčni in prestrašeni. Čutimo jo lahko po vsem telesu:

