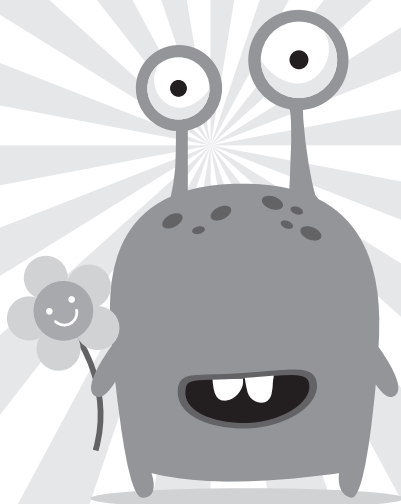


NE BRINI, OPUSTI SE

Vodič za prevazilaženje
anksioznosti



Popi O'Nil

Prevela Bojana Veselinović

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2019.

NE BRINI,
OPUSTI SE

Naziv originala:
Poppy O'Neill
DON'T WORRY BE HAPPY

Copyright © Summersdale Publishers Ltd, 2018, 'Published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd.' via Agentia Literara LIVIA STOIA.

Translation Copyright © 2019 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN: 978-86-10-03070-9



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

★ SADRŽAJ ★

Predgovor	7
Uvod: vodič za roditelje i staratelje	8
Kako koristiti knjigu	8
Znaci anksioznosti	9
Razgovor	10
Za početak	11
Kako koristiti knjigu: vodič za decu	12
Upoznaj se sa Šiškom	13
I DEO: ŠTA JE ANKSIOZNOST?	14
Aktivnost: Sve o meni!	15
Šta su osećanja?	18
Zašto smo zabrinuti?	21
Aktivnost: Kako se oseća Šiško?	25
Kakav je osećaj anksioznosti?	26
Zbog čega deca brinu?	27
Aktivnost: Moje brige	31
Napadi panike.....	35
II DEO: KAKO SE NOSITI SA ZABRINUTOŠĆU	37
Aktivnost: Srećan mozak / zabrinut mozak	38
Slušaj svoje telo i mozak	41
Brdo anksioznosti	43
Aktivnost: Disanje uz otisak šake	44
Aktivnost: Moj ratni poklič!	46
Aktivnost: Prebrojavanje	49

Koliko je veliki moj problem?	50
Aktivnost: Moj dan	52
Veliki, strašni svet	55
Stvari koje vrebaju u mraku	56
U znanju je moć	57
Zašto pričamo strašne priče?	58
Vodi dnevnik	60
Aktivnost: Pomozi Šišku da se oseća bolje	61
Misli, osećanja i postupci	62
Greške u mišljenju	65
III DEO: KAKO REŠITI PROBLEM	67
Činjenica ili uverenje?	68
Aktivnost: Činjenice o meni	69
Misli nisu činjenice	72
Razloži problem!	75
Aktivnost: Kako izgleda tvoja briga?	79
Razgovaraj sa svojom brigom	80
Razumi svoje brige	82
Aktivnost: Moja tegla s brigama	87
Aktivnost: Ja sam hrabar/ra!	90
Puštanje	91
Kaćin hrabri plan	93
Suoći se sa svojim strahovima	94
Jovanov hrabri plan	96
Aktivnost: Moj hrabri plan	98
IV DEO: BRIGA O SEBI	100
Kako se opuštaš?	101
Šta je napetost?	104

Aktivnost: Disanje kroz stisnut nos	104
Izgled	106
Aktivnost: Ogedalce, ogedalce	107
Voli svoje telo	110
Čuvaj zdravlje	111
Aktivnost: spavanje	112
V DEO: DRUGARSTVO I ŠIKANIRANJE	114
Kako prepoznati prave prijatelje?	115
Šta je šikaniranje?	117
Nisi usamljen/a	117
Svi smo različiti!	119
Aktivnost: Prihvatanje međusobnih razlika	120
Moj savršeni drug/arica...?	123
Aktivnost: Zahvalan/na sam na... ..	123
VI DEO: SLEDEĆI KORAK	130
Aktivnost: Moj akcioni plan za anksioznost	131
Nisi jedini/a	134
Kraj	137
Za roditelje: kako da pomognete detetu da se izbori sa anksioznošću	138
Dodatni savet	140

PREDGOVOR

*Amanda Ešmen-Vims, psiholog savetnik i
psihoterapeut, akreditovan i registrovan u Britanskom
udruženju za savetovanje i psihoterapiju*

Pošto sam odgojila dve ćerke i provela više od deset godina radeći s mladim ljudima u javnom i privatnom sektoru, svesna sam da su problemi s anksioznošću danas i te kako prisutni kod dece i u društvu. Razumevanje simptoma i uzroka i pronalaženje odgovora na pitanja kome se obratiti i kako se nositi sa takvim osećanjima i ponašanjem može biti iscrpljujuće i zbunjujuće iskustvo i za dete i za roditelje.

„Ne brini, opusti se“ Popi O’Nil jednostavna je i zabavna knjiga puna aktivnosti koju deca mogu da koriste samostalno ili uz pomoć roditelja ili staratelja. U njoj su jasno izložena objašnjenja i primeri anksioznih osećanja, razmišljanja i iskustava, kao i saveti koji će detetu omogućiti da ih razume i prevaziđe. Posebno mi se sviđa to što knjiga sadrži snažne pozitivne poruke, koje će uticati na detetov način razmišljanja, i primere kako se druga deca nose sa anksioznošću, budući da mladi često imaju utisak da se samo oni suočavaju s takvim strahovima, pa im saznanje da nisu sami može doneti veliko olakšanje.

Osim toga, kako se anksiozna osećanja i misli obično odnose na nešto što bi MOGLO da se desi u budućnosti, upoznavanje sa svesnom pažnjom je izuzetno značajno da bi dete naučilo kako da se nosi sa simptomima i prevaziđe ih – što je dete više u stanju da se disanjem, telesno i čulima poveže s realnošću sadašnjeg trenutka, to će lakše naučiti kako da povrati osećaj smirenosti i sreće.

Ova preko potrebna, fantastična knjiga samopomoći pruža podršku deci da se izборе s teškim trenucima.

UVOD: VODIČ ZA RODITELJE I STARATELJE

Kako koristiti knjigu

„Ne brini, opusti se“ praktični je vodič kroz anksioznost za decu. Oslanjajući se na tehnike kognitivno-bihevioralne terapije koje su osmislili dečji psiholozi, knjiga nudi jednostavne aktivnosti i ohrabrujuće poruke koje će pomoći vašem detetu da prevaziđe anksiozna osećanja i misli.

Anksioznost je evolucijska pojava koja se razvila još u osvit čovečanstva, u vreme kad su naši preci, pećinski ljudi, morali neprestano da budu na oprezu da bi se zaštitili od sabljozubih tigrova i drugih opasnosti, od čega je često zavisio njihov opstanak. Anksioznost je od koristi i savremenom čoveku, jer mu pomaže da donosi razumne odluke i izbegava opasne situacije. Dok su povremena anksiozna osećanja uobičajena, problem nastaje onda kada anksioznost počne da ometa svakodnevni život.

Svi mi imamo brige – što sitne, što krupne – ali možda vaše dete češće brine ili ima više strahova od njegovih vršnjaka. Ponekad, ma koliko da pokušavamo da ga utešimo i smirimo, nešto nikako ne može da izbaci iz glave. Problem s anksioznošću je što ne prati logiku: može da poprimi oblik realnih i nerealnih briga i dete može da ima velikih poteškoća da ih objasni ili da ih se otarasi.

Možda se sećate separacione anksioznosti koju je vaše dete ispoljavalo u ranom detinjstvu – mala deca često plaču i „prilepe se“ kad treba da se odvoje od roditelja ili staratelja. Iako je separaciona anksioznost normalna i zdrava faza u razvoju deteta, anksioznost može da se manifestuje

na različite načine. Ponekad može da se zadrži duže nego što je uobičajeno i da kod deteta izazove preteranu uznemirenost.

Knjiga je namenjena deci staroj između sedam i jedanaest godina, što je doba kada se čini da ima mnogo razloga za zabrinutost. Testovi u školi, problemi s drugovima i drugaricama, telesne promene, veća zainteresovanost za fizičku privlačnost, kako sopstvenu, tako i tuđu – sve su to nova i ponekad zastrašujuća iskustva. Deca ovog uzrasta već počinju da koriste društvene medije i razvijaju svest o vestima, popularnim medijima i svetu uopšte. Nije čudo što to može biti doba ispunjeno anksioznošću.

Znaci anksioznosti

Ako vaše dete pokazuje neke od ovih simptoma, to može biti znak da ima problem sa anksioznošću. Ovi znaci mogu biti maltene stalno prisutni ili se ispoljavati samo u određenim situacijama:

- ❁ Nerado se oprobava u nečem novom
- ❁ Čini se da ne može da se nosi sa svakodnevnim izazovima
- ❁ Teško mu je da se koncentriše
- ❁ Ima problema sa spavanjem ili neredovno jede
- ❁ Sklono je izlivima besa
- ❁ Spopadaju ga neprijatne, neželjene misli koje ne može da izbaci iz glave
- ❁ Preterano brine da će se desiti nešto loše

- ❁ Izbegava svakodnevnih aktivnosti, kao što je odlazak u školu, viđanje s drugarima ili izlaženje na javna mesta
- ❁ Stalno mu je potrebno uveravanje

Svaki put kad primetite neko od pomenutih ponašanja, zapišite to. Gde je dete bilo? Šta se desilo pre toga ili šta je trebalo uskoro da se desi? Na taj način ćete utvrditi konkretne situacije koje kod vašeg deteta izazivaju anksioznost.

Imajte na umu da detetu može biti teško da priča o anksioznosti, ali nikad nije kasno da mu pomognete da se izbori sa svojim brigama.

Razgovor

.....

Kad naše dete pati od anksioznosti, imamo poriv da ga zaštitimo od onoga zbog čega je zabrinuto. Možda ćemo mu instinktivno reći: „Ako se brineš zbog rođendana, nemoj da ideš“, ali poruka koju dete prima je da to što je anksiozno znači da nije sposobno da radi stvari koje mu predstavljaju izazov.

Važno je s detetom porazgovarati o tome i smireno sagledati potencijalne situacije da bi se došlo do suštine problema. Fokus treba da bude na rešenjima i realističnim ishodima umesto na svemu onome što može da krene naopako. Pružite detetu podršku i stavite mu do znanja da ga shvatate ozbiljno i da ćete zajedno raditi na rešavanju problema. Suštinski je značajno da dete nauči kako da se uspešno nosi s negativnim osećanjima i mislima kako bi postalo nezavisna, samopouzdana mlada osoba.

Za početak

Pomozite detetu da prođe poglavlja i aktivnosti u knjizi – jedno po jedno, možda jednom nedeljno ili na svakih nekoliko dana. Pustite dete da samo odredi tempo i da samostalno obavlja aktivnosti – ovo je važno jer podsticanjem njegove nezavisnosti pokazujete detetu da je u stanju da se samo suoči sa izazovima. Aktivnosti su osmišljene tako da ga nagnaju da razmišlja o sebi i tome kako da se nosi sa svojim brigama, kao i da nauči kako da prepozna i prevaziđe anksioznost. Kad se dete oseća smireno i sposobno, bolje se nosi sa svakodnevnim izazovima. Stavite mu do znanja da može da računa na vas i da ozbiljno shvatate njegove brige, čak i one koje se vama čine trivijalnim. Pomozite mu da usvoji nove navike i počne samostalno da rešava probleme – videćete kako će njegovo samopouzdanje ojačati.

Cilj ove knjige je da vama i vašem detetu pomogne da razumete i nosite se sa anksioznim mislima i osećanjima. Međutim, ako ste ozbiljno zabrinuti za mentalno zdravlje vašeg deteta, najbolje je da se obratite lekaru.

KAKO KORISTITI KNJIGU: VODIČ ZA DECU

Ova knjiga je za tebe ako često:

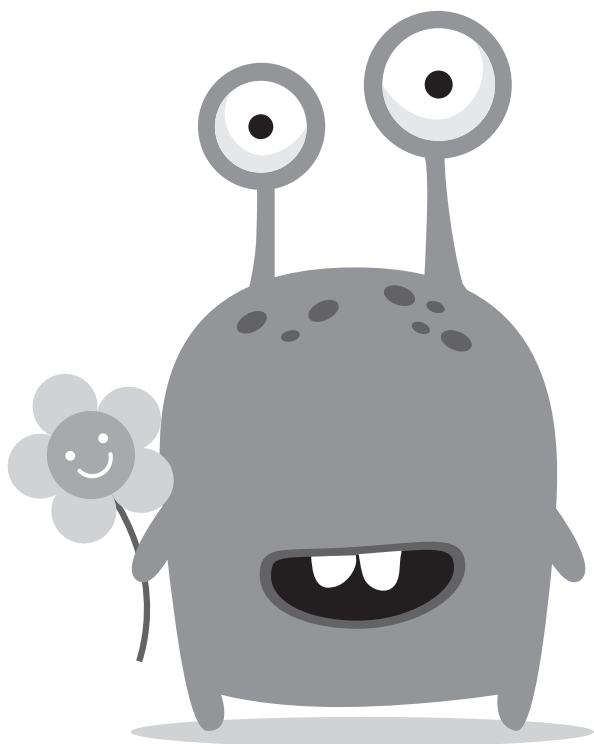
- ✿ osećaš nervozu, zabrinutost ili strah
- ✿ po glavi ti se motaju zastrašujuće misli
- ✿ ne želiš da se razdvajaš od roditelja ili staratelja jer te je strah
- ✿ zbog uznemirenosti osećaš umor ili ti nije dobro
- ✿ zbog uznemirenosti propuštaš zabavne aktivnosti

Ako se prepoznaješ u ovome (možda si takav/va često, a možda samo ponekad), u ovoj knjizi ćeš naći mnoštvo aktivnosti i saveta koji će ti pomoći da pobediš svoje strahove i postaneš hrabriji/a i samouvereniji/a. Odaberi ritam koji tebi odgovara, nema razloga za žurbu!

Ako negde zapneš ili želiš da porazgovaraš o nečemu iz knjige, možeš da zamoliš nekog odraslog od poverenja da ti pomogne ili samo da te sasluša. To mogu biti tvoja mama ili tata, staratelj/ka, nastavnik/ca, brat ili sestra, baka ili deka, tetka, ujak, neko iz komšiluka ili bilo koja druga odrasla osoba koju dobro poznaješ i s kojom se osećaš komotno.

UPOZNAJ SE SA ŠIŠKOM

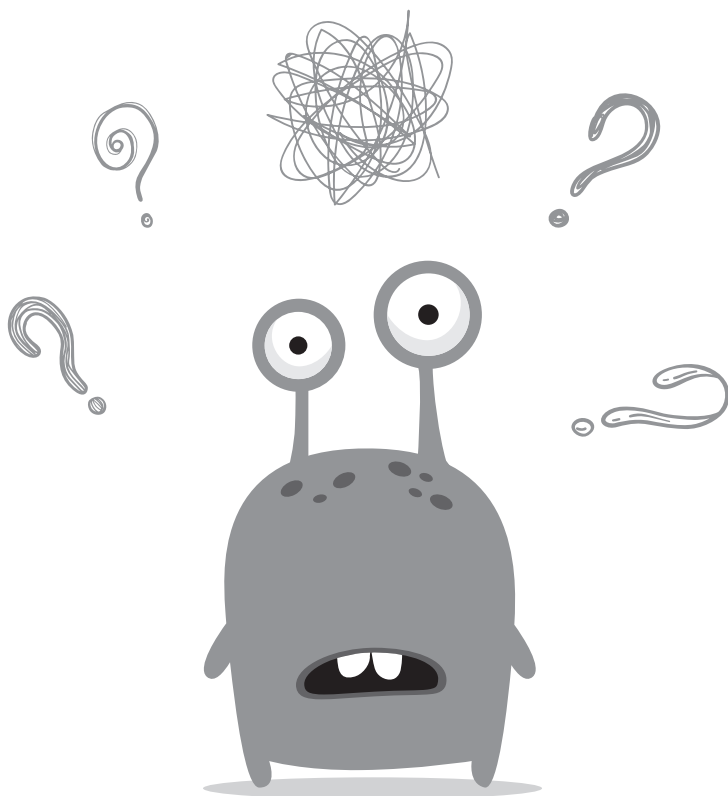
Zdravo, ja sam čudovište po imenu Šiško i zadatak mi je da te provedem kroz ovu knjigu. Jedva čekam da ti pokažem sve aktivnosti i nove ideje! Jesi li spreman/na? Hajde da počnemo!



I DEO: ŠTA JE ANKSIOZNOST?

U ovom poglavlju saznaćemo sve o anksioznosti: šta je, kako se ispoljava i zašto je osećamo.

Anksioznost je ono što osećamo kada smo istovremeno napeti, uplašeni i zabrinuti.



NE BRINI, OPUSTI SE

AKTIVNOST: SVE O MENI!

Prvo da saznamo nešto o tebi i šta ti je važno.

Zovem se...

Imam _ _ godina.

Moju porodicu čine...

Moj omiljeni predmet je...

Najviše volim da...

Dobro mi ide...



VOLIM
SEBE

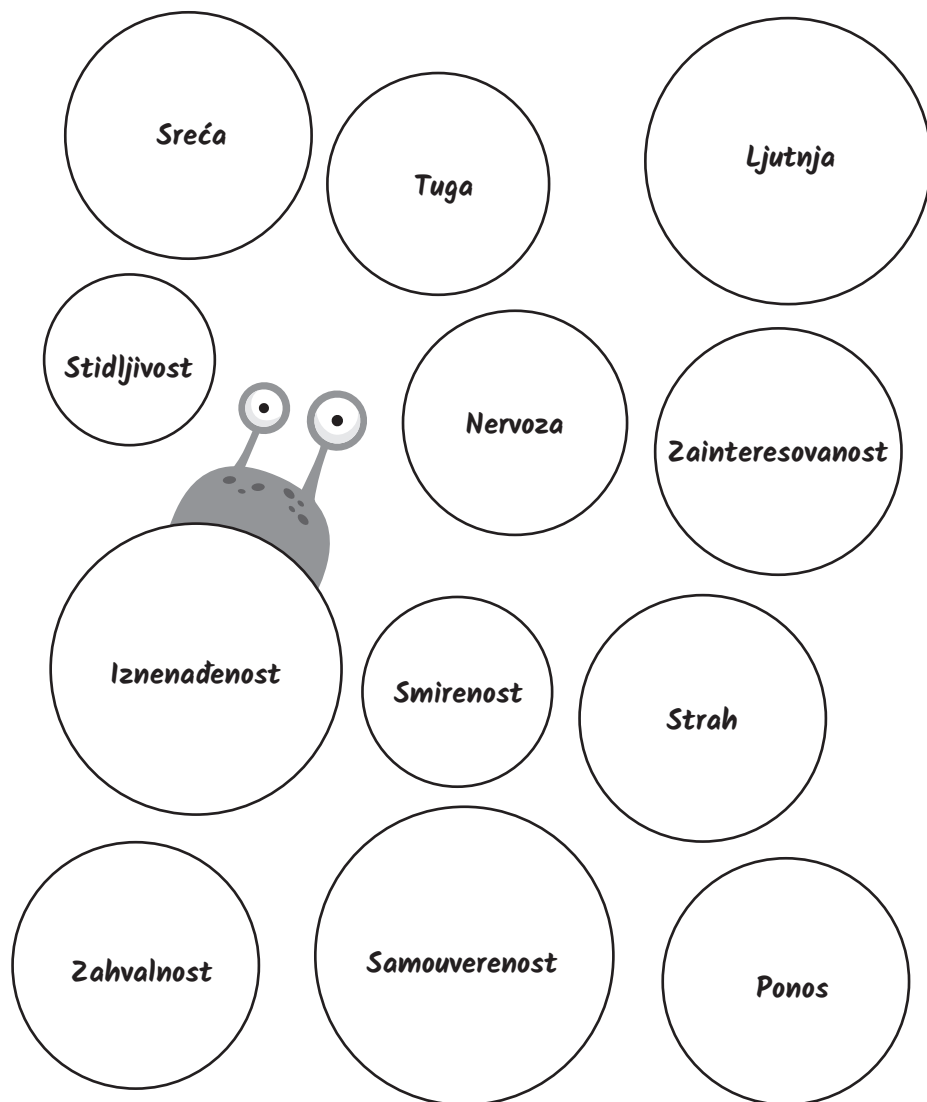
Šta su osećanja?

Ljudi imaju mnoštvo osećanja, koja još nazivamo i emocijama. Ponekad se naše emocije menjaju zbog onoga što se dešava u našoj okolini, a ponekad zbog našeg razmišljanja.

- ❁ Emocije mogu biti slabe i tihe ili snažne i glasne. Neka osećanja su prijatna, neka su neprijatna.
- ❁ Svi imamo osećanja, ali ponekad ona nisu vidljiva drugima.
- ❁ Ponekad neka emocija može potpuno da nas preplavi i u nama izazove osećanja i misli koje nisu baš prijatne
- ❁ Šta god da osećaš, u redu je, pa makar to bila i neprijatna osećanja, poput tuge ili ljutnje

NE BRINI, OPUSTI SE

Svako osećanje ima poseban naziv da bismo o njima mogli da razgovaramo s drugima. Zamisli kakve bi boje bilo svako od navedenih osećanja, pa oboj mehuriće odgovarajućim bojama.



POPI O'NIL

Možeš li da se setiš još nekih emocija? Upiši ih u ove mehuriće.

