

CUPRINS

PREFAȚĂ.....	9
INTRODUCERE	11
CAPITOLUL 1	
DE CE ESTE ANXIOS COPILUL DUMNEAVOASTRĂ?.....	19
CAPITOLUL 2	
CUM INFLUENȚEAZĂ GÂNDURILE SI EMOȚIILE ANXIETATEA?.....	33
CAPITOLUL 3	
SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ GÂNDIM REALIST	49
CAPITOLUL 4	
CUM ÎNVAȚĂ COPILUL DUMNEAVOASTRĂ SĂ SE RELAXEZE?	73
CAPITOLUL 5	
CUM PUTEȚI SĂ VĂ AJUTAȚI COPILUL SĂ ÎȘI CONTROLEZE ANXIETATEA?	93
CAPITOLUL 6	
TESTAREA REALITĂȚII	115
CAPITOLUL 7	
ABILITĂȚI SOCIALE ȘI ASERTIVITATE.....	153
CAPITOLUL 8	
SUMARIZARE.....	183

Prefață

Această lucrare își propune să ofere părinților un pachet structurat de metode validate științific - inspirate din tehnicile de psihoterapie cognitiv-comportamentală dar prezentate într-un mod accesibil și non-profesioniștilor - pentru prevenirea și remedierea unei game variate de probleme de anxietate la copii și adolescenți.

De fapt, cuvântul *anxiety* nu are un echivalent perfect în limba română. Poate tocmai pentru că are prea multe înțelesuri. Cuprinde toată gama de trăiri, de la o simplă *incertitudine* sau *îngrijorare*, până la *agitație*, *neliniște*, *stres*, *tensiune*, *tulburare*, *frică*, *teamă*, *panică*, sau chiar *groază*. Așadar, pentru a nu fi părtinitori și a nu diminua această bogăție de semnificații, am optat pentru termenul *anxietate*, având încredere deplină că autorii vor reuși să îi delimiteze cât se poate de clar conținutul pe parcursul paginilor acestei cărți.

Anxietatea în perioada copilăriei nu reprezintă o problemă recentă sau izolată. Așa cum ne asigură și autorii, e mai mult decât normal ca în diferite perioade ale dezvoltării lor, majoritatea copiilor să aibă diverse frici: de insecte, câini, întuneric, monștri, străini, chiar și de ceilalți copii. Întrebarea este: când ne dăm seama că anxietatea copilului a devenit o problemă? Cartea oferă rețete multiple, de la simpla comparație cu temerile altor copii de aceeași vârstă, până la evaluarea detaliată a modului în care anxietatea interferează cu viața de zi cu zi. După identificarea problemei, autorii propun o serie de remedii pentru a o combate sau a o controla mai bine. Pas cu pas, alături de copilul dumneavoastră și de alți copii a căror poveste o veți cunoaște în paginile cărții, veți învăța metode precum relaxarea, gândirea realistă, testarea realității sau îmbunătățirea abilităților sociale.

Ingredientul esențial al succesului este tocmai acest „împreună”, așa că, indirect, cartea vă invită și la o reflecție activă asupra propriilor temeri și a modalităților de a vă confrunța cu ele. De asemenea, va fi subliniată în mod repetat importanța *exersării*, a repetării consecvente a tehnicilor însușite, pentru a le asigura eficiența.

Interesul nostru pentru problematica anxietății în perioada dezvoltării se concretizează prin intermediul unor proiecte de cercetare

desfășurate de membrii Programului de Neuroștiințe Cognitive al Catedrei de Psihologie din cadrul Universității Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca. Am ales să vă oferim această carte, deoarece autorii ei sunt cercetători de renume în domeniu, dar și practicieni în egală măsură; cunoștințele de specialitate pe care le produc sunt integrate într-o serie de programe de prevenție și intervenție în cazul problemelor de anxietate. Vă propunem, tot prin intermediul editurii Asociației de Științe Cognitive din România (cu acordul editurii New Harbinger Publications) un al doilea volum, adresat de această dată cu precădere psihoterapeuților, *Tratamentul anxietății la copii și adolescenți. O abordare fundamentată științific*, volum editat în 2009 (reeditat în 2011), la Editura ASCR.

Dorim ca lectura acestei cărți să vă ofere o serie de instrumente de lucru utile în prevenirea și controlul problemelor de anxietate care pot afecta, mai mult sau mai puțin, viața de zi cu zi a copilului și, implicit, a familiei dumneavoastră.

Coordonator traducere

Laura Visu-Petra

Laboratorul de Psihologia Dezvoltării, Catedra de Psihologie,
Universitatea „Babeș-Bolyai”, Cluj-Napoca

Introducere

Emilia avea o problemă secretă. La cei doisprezece ani ai săi, încă îi era teamă de întuneric. Noaptea, când familia ei dormea, auzea adesea zgomote ciudate afară și se speria imaginându-și că sunt jefuiți sau că vor fi uciși cu toții în timp ce dormeau. Emilia păstra încă aprinsă o lumină de veghe în dormitorul ei și obișnuia adesea să fugă în dormitorul părinților ei în unele nopți mai dificile și să se strecoare în patul lor. Nu ducea niciodată gunoiul seara, nu mergea singură în camera ei după lăsarea întunericului și adeseori insista ca părinții să îi verifice camera înainte de a merge la culcare. Din cauza acestei frici, cunoscută doar de părinții ei, Emilia nu accepta niciodată să rămână peste noapte în casele prietenelor ei și găsea mereu scuze pentru a evita taberele școlare. Părinții Emiliei au încercat să o convingă să se confrunte cu temerile ei ca să își depășească frica și să doarmă pe întuneric, însă ea s-a supărat atât de tare și au avut atâtea certuri, încât în cele din urmă au cedat în fața fricii ei. Acum părinții ei se simt frustrați din cauza limitărilor pe care frica Emiliei le impune atât în propria ei viață, cât și pentru ceilalți membri ai familiei.

Andrei, în vârstă de zece ani, avea o problemă diferită. Era foarte timid. Acasă vorbea nestingherit cu cei din familia sa. La școală sau în prezența străinilor, Andrei se comporta diferit. Era îngrozit că ar putea să facă ceva greșit și că o să se facă de râs. Ura momentele în care trebuia să vorbească în fața clasei. Deși cânta foarte frumos la pian, i-a fost prea teamă să cânte la concertul școlii. În curtea școlii stătea de obicei de unul singur, temându-se să se alăture celorlalți copii.

Dacă citiți această carte înseamnă că probabil există un copil asemănător Emiliei sau lui Andrei în familia dumneavoastră. Probleme

precum cele ale Emiliei și ale lui Andrei sunt frecvente, normale și relativ ușor de controlat. Însă adesea ele pot interfera în mod neplăcut și chiar grav cu viața copiilor și a familiilor lor.

Teama, îngrijorarea și anxietatea se manifestă în numeroase forme în cazul copiilor. Toți copiii simt diferite frici sau fobii în anumite stadii din viață, aceasta fiind o etapă normală a dezvoltării. De exemplu, copiii mici dezvoltă o teamă de a fi separați de mama lor, cam la aceeași vârstă la care încep să se teamă de străini și de persoane noi. Puțin mai târziu, majoritatea copiilor încep să se teamă de întuneric, iar la un moment dat mulți copii mici încep să își imagineze monștri ascunși sub pat sau hoți la ușă. În perioada adolescenței, conștientizarea acută a sinelui și timiditatea devin o parte obișnuită și adesea supărătoare a procesului de maturizare. Atunci când aceste temeri apar, ele sunt de obicei doar o parte a procesului normal de dezvoltare prin care trecem cu toții. Uneori însă, temerile și îngrijorarea pot atinge un nivel la care devin o problemă pentru copil. Aceste temeri excesive sunt de multe ori temporare și tranzitorii, dar totuși ele pot genera atâta neplăcere încât dumneavoastră, în calitate de părinte, să doriți să vă ajutați copilul să depășească mai repede această etapă. Pe de altă parte, unii copii manifestă temeri și îngrijorări mult mai intense decât alții de aceeași vârstă, iar la unii copii aceste temeri continuă să se manifeste mult după ce alți copii de vârsta lor le-au depășit.

Unele temeri sunt complet normale și se bazează pe cauze reale. De exemplu, copiilor dumneavoastră le-ar putea fi teamă să meargă la școală pentru că sunt intimidati de colegi; poate le este teamă de întuneric după un jaf care a avut loc în casa dumneavoastră. În alte împrejurări, fricile și neliniștea pe care le resimt copiii sunt mult mai dificil de înțeles de către părinți. De exemplu, copiii care se îngrijorează că sunt proști, deși au performanțe cât se poate de bune la școală și în alte domenii de viață. Sau copiii care se tem că mama lor ar putea să moară într-un accident de mașină, deși nimeni dintre cunoscuți nu a fost vreodată implicat în vreun accident de mașină, iar mama lor se asigură mereu că îi ia de la școală la timp. Sau genul de copil care își imaginează și se îngrijorează pentru toate dezastrele posibile. În aceste cazuri, e posibil ca anxietatea să fie o parte profund înrădăcinată a personalității

copilului dumneavoastră și puteți avea impresia că acesta a fost sensibil și tensionat toată viața.

Mulți adulți consideră copilăria ca fiind o perioadă lipsită de griji și responsabilități. V-ar putea surprinde să aflați că, de fapt, anxietatea este cea mai răspândită problemă a copiilor de toate vârstele. Tulburări de anxietate care pot fi diagnosticate sunt întâlnite la aproximativ unul din zece copii, deși frici de intensitate mai scăzută, dar care afectează totuși copilul, apar mult mai frecvent. Anxietatea și îngrijorarea afectează copiii de toate vârstele, de la copii foarte mici la adolescenți. Fete sau băieți, bogați sau săraci, excepționali sau obișnuiți - nu contează - anxietatea poate afecta pe oricine. Unii părinți poate că își spun „Și ce-i cu asta? Toată lumea devine îngrijorată din când în când. Asta nu afectează pe nimeni, deci de ce să exagerăm?” Din anumite puncte de vedere s-ar putea ca acești părinți să aibă dreptate. Anxietatea nu e o problemă cu implicații la fel de mari precum a avea un copil care se gândește la sinucidere sau care are probleme cu drogurile. Însă anxietatea este un semn al unei suferințe personale reale - nu este un act sau o modalitate de a atrage simpatia celorlalți (deși în cazuri mai rare, acest fenomen poate complica scenariul). Anxietatea poate interfera serios cu viața copiilor, reducându-le performanțele școlare, afectându-le prietenii și relațiile cu întreaga familie. În plus, în unele cazuri, anxietatea din perioada copilăriei poate fi începutul unei anxietăți pe viață, care, în cazuri mai severe, poate duce la probleme mai serioase precum cele menționate anterior - consum de droguri și de alcool, depresie și chiar suicid. Dacă sunteți părintele unui copil cu probleme de anxietate, nu este cazul să vă îngrijorați excesiv - anxietatea poate fi controlată - însă este bine să fiți motivat pentru a încerca să vă ajutați copilul.

A controla anxietatea înseamnă și a vă ajuta copilul să își dezvolte încrederea în sine și un mai bun control asupra propriei vieți, indiferent de forma în care anxietatea se prezintă. Vom descrie în această carte câteva din formele de anxietate frecvent întâlnite la copii, vom încerca să vă facem să înțelegeți mai bine problema anxietății la copii și să vă învățăm cum îl puteți ajuta pe copilul dumneavoastră să își controleze fricile. Vom discuta despre diferite anxietăți - de la frici minore, temporare, pe care mulți copii le au, până la problemele de

durată, mai severe și mai invazive, care pot restricționa foarte mult viața unui copil. Mai mult decât atât, vom descrie în detaliu tehnici și strategii pe care le puteți folosi pentru a vă ajuta copilul să învețe cum să își controleze temerile.

Parcurgând această carte, veți putea să vă ajutați copilul să își reducă temerile și îngrijorarea. Acest lucru se poate realiza și fără ajutor de specialitate, mai ales în cazul în care temerile copilului dumneavoastră sunt relativ recente și nu foarte severe, însă este imposibil să anticipăm toate situațiile posibile și să discutăm în particular fiecare problemă care ar putea să apară. În plus, deși dumneavoastră sunteți persoana care este cea mai în măsură să își ajute propriul copil, adesea părinților le este dificil să fie complet obiectivi cu privire la comportamentul propriu sau la cel al copiilor lor. De aceea, vă recomandăm cu tărie să consultați la nevoie și un specialist în domeniul sănătății mentale, pe lângă folosirea acestei cărți. Consultarea unui terapeut nu reprezintă automat o stigmatizare sau un semn de slăbiciune. Un profesionist vă poate ajuta să învățați strategiile descrise în această carte și cum să le adaptați la nevoile specifice ale copilului dumneavoastră.

Nu este întotdeauna ușor să găsiți un terapeut, mai ales în anumite zone. Psihologii specializați în psihologie clinică și psihoterapeuții sunt probabil cei mai familiarizați cu strategiile pe care le vom expune aici și sunt cei care ar trebui să aibă cea mai adecvată formare profesională pentru a vă ajuta. Totuși, există și alți specialiști care pot fi de mare ajutor, precum consilierii sau psihologii școlari, psihiatrii sau medicul dumneavoastră de familie.

Atunci când alegeți un terapeut, este important să nu uitați că dumneavoastră sunteți clientul, că ați venit cu și pentru copilul dumneavoastră și prin urmare că este opțiunea dumneavoastră. De aceea, este bine să puneți multe întrebări clarificatoare, atât înainte de a începe ședințele, cât și după. Iată câteva întrebări pe care le puteți adresa: „Ce experiență aveți cu acest gen de probleme?”, „Sunteți familiarizați cu tehnicile și strategiile expuse în cartea aceasta?”, „Care este tariful dumneavoastră?”, „De câte ședințe va fi nevoie?” și „Cam care este planul de tratament pe care credeți că îl vom urma?”.

Răspunsul la unele întrebări va fi posibil doar după ce terapeutul a realizat o evaluare completă a copilului dumneavoastră, care de regulă durează una sau două ședințe. Deși fiecare caz este aparte, în general terapeuții ar trebui să fie clari și direcți cu dumneavoastră în ceea ce privește obiectivele terapiei și ar trebui să aibă un plan de tratament concret și relativ structurat. Durata tratamentului va varia destul de mult în funcție de numeroși factori, însă o problemă de anxietate relativ bine definită ar trebui să fie rezolvabilă în aproximativ opt până la doisprezece ședințe. Pentru terapeuții care doresc mai multe informații cu privire la tratamentul anxietății la copii, există o carte scrisă special pentru profesioniști, intitulată *Tratamentul problemelor de anxietate la copii și adolescenți: O abordare bazată pe dovezi* (Editura New Harbinger, în curs de apariție în limba română).

Vom începe discuția despre copiii anxioși prin descrierea unor copii pe care i-am întâlnit și care au beneficiat de pe urma aplicării acestor strategii. Vom reveni asupra situațiilor descrise referitor la acești copii pe tot parcursul cărții și le vom folosi povestea pentru a exemplifica modul în care tehnicile propuse pot fi aplicate în contextul real al vieții de zi cu zi.

Câteva cazuri reale de copii cu probleme de anxietate

Alexandra

Alexandra este un copil obișnuit de nouă ani, cu un cerc larg de prieteni și cu o atitudine ușor insolentă. Îi place muzica rock, este membră a echipei de fotbal a școlii și de obicei nu are niciun fel de problemă. Rar o îngrijorează ceva; cu toate acestea, Alexandrei îi este frică de apă. A învățat să înoate la vârsta de cinci ani, însă nu i-a plăcut niciodată și a evitat întotdeauna, pe cât posibil, apa adâncă. Când tatăl ei o scoate în larg dincolo de zona în care poate sta în picioare, Alexandra începe să intre în panică, se agață strâns de el și îl roagă să o ducă înapoi la mal.

Nimeni nu poate înțelege de ce îi este teamă Alexandrei de apă – n-a avut niciodată vreo experiență neplăcută cu apa și nu cunoaște pe nimeni care să se fi înecat. Amândoi frații ei iubesc înotul și surfing-ul.