Spis treści

Wstęp dla rodziców i opiekunów 4

Rozdział 1. Czy pielęgnujesz swoje zmartwienia? 6

Rozdział 2. Czym jest zmartwienie? 12

Rozdział 3. Jak się rodzą zmartwienia? 18

Rozdział 4. Zmuszamy zmartwienia do odejścia 28

Rozdział 5. Poświęcamy mniej czasu na martwienie się 34

Rozdział 6. Spieramy się ze zmartwieniami 44

Rozdział 7. Resetujemy program 58

Rozdział 8. Trzymamy zmartwiania na dystans 70

Rozdział 9. Uda ci się! 76

Wstęp dla rodziców i opiekunów

Jeśli jesteś rodzicem albo opiekunem lękliwego dziecka, to znasz uczucie bycia uwięzionym. Zna je bowiem dobrze Twoje dziecko. Dzieci, które często się martwią, czują się tak, jakby zostały uwięzione we własnym lęku. Ze wszystkich sił starają się unikać sytuacji wzbudzających w nich lęk i po wielokroć zadają te same, pełne obaw pytania. Odpowiedzi, które otrzymują, nie przynoszą im jednak rzeczywistej ulgi. Aby zmniejszyć przeżywany przez ich pociechy lęk, rodzice i opiekunowie przez wiele godzin uspokajają, przekonują i dostosowują się do swojego dziecka.

Nic jednak nie pomaga, a lęk nadal rządzi ich dzieckiem. Z pewnością zauważyłeś, że nie pomaga nakłanianie dziecka, by przestało się martwić. Zawodzi logiczne myślenie dorosłych, pozwalanie na unikanie lękorodnych sytuacji i uspokajanie dziecka za każdym razem, gdy lęk zostaje wyrażony.

Naturą lęku jest eskalowanie, rozprzestrzenianie się, przekształcanie i stawianie oporu, gdy chcemy się go pozbyć. Nadzieję przynosi książka „Co robić, gdy się martwisz". Nauczy ona zarówno Twoje dziecko, jak i Ciebie nowego sposobu myślenia o lęku oraz wyposaży w skuteczne techniki radzenia sobie z nim.

Prawdopodobnie znaleźliście już własny sposób na radzenie sobie z lękiem. Zmiana nawyków będzie wymagała od Ciebie i Twojego dziecka cierpliwej pracy. Jedną z najważniejszych rzeczy, którą możesz zrobić Ty sam, jest przypominanie dziecku o technikach walki z lękiem. Zachowaj pozytywne nastawienie, a w stosownej chwili wykorzystaj swoje poczucie humoru. Wspieraj każdy mały wysiłek prowadzący Twoje dziecko w dobrym kierunku.

Zapoznanie się z kilkoma podstawowymi zasadami psychologii, które leżą u podłoża opisanych tu technik, pomoże Ci skutecznie nauczyć Twoje dziecko, jak stosować strategie walki z lękiem. Wszystkie techniki zostały oparte na założeniach terapii poznawczo-behawioralnej. Jest to dyscyplina psychoterapii, z której korzysta wielu terapeutów, by zredukować powszechnie występujący lęk i niepokój. Techniki zostały opisane językiem przystępnym dla małego czytelnika oraz opatrzone wyjaśnieniem, które pomoże mu zrozumieć ich sens. Czytając tę książkę, być może sam będziesz się zastanawiał, dlaczego i w jaki sposób działają opisane techniki.

Wszystkie strategie radzenia sobie z lękiem opierają się na trzech regułach znanych w psychologii pod następującymi nazwami: zasada zamykania lęku, zasada uzewnętrzniania lęku oraz zasada rywalizujących ze sobą dążeń. By zrozumieć pierwszą zasadę, wyobraź sobie kilka litrów mleka. Mleko w kartonie nie zajmuje dużo miejsca. Możesz postawić je na blacie albo włożyć do lodówki i zająć się swoimi sprawami. Następnie wyobraź sobie, że mleko wylało się

na podłogę i stało się wielką kałużą, w którą będziesz ciągle wchodził i musiał nauczyć się ją omijać. Jednym słowem: bałagan!

To samo dotyczy lęku. Jeśli nie znajdziemy dla niego miejsca, lęk zacznie się rozprzestrzeniać, a wtedy zlekceważenie go stanie się prawie niemożliwe. Skrzynka na Zmartwienia i Czas na Zmartwienia, o których przeczytasz w rozdziale „Poświęcamy mniej czasu na martwienie się", stanowią psychologiczną analogię do trzymania mleka w dzbanku i niepozwalania, by leżało rozlane na podłodze.

Żeby zrozumieć zasadę uzewnętrzniania lęku, pomyśl o Lęku pisanym wielką literą. Nie myśl o nim jako o nieodłącznej cząstce Twojego dziecka, lecz jako o osobnej jednostce z własną tożsamością. „Co robić, gdy się martwisz" zachęca do postrzegania Lęku i Zmartwień jako nieproszonych gości, których goszczenie w Twoim domu wystarczająco zmęczyło już i Ciebie i Twoje dziecko. Zasada uzewnętrzniania lęku została opisana w rozdziale „Spieranie się ze swoimi zmartwieniami". Ma ona na celu przygotować dziecko do sprawowania kontroli nad lękiem.

Zasada rywalizujących ze sobą dążeń zakłada, że niemożliwe jest trwanie w stanie lęku i zrelaksowania w tym samym momencie. Jednymi z najskuteczniejszych środków odstraszających lęk są aktywność fizyczna i zabawa. Dziecko pochłonięte zabawą, pokonywaniem wyzwań w grze komputerowej czy jazdą na rowerze nie daje zmartwieniom okazji, by wkradły się do jego umysłu nawet wtedy, gdy źródło lęku jest wciąż tak samo realne.

„Co robić, gdy się martwisz" przyniesie najwięcej efektów, gdy będzie czytana na głos. Zachęcam Cię więc do towarzyszenia w lekturze swojemu dziecku. Zwracajcie uwagę na ilustracje i wykonujcie wszystkie ćwiczenia zgodnie z instrukcjami. Przeczytajcie tylko jeden lub dwa rozdziały w ciągu dnia. A gdy dziecko przyswoi sobie nowe strategie radzenia sobie z lękiem, przejdźcie do kolejnych rozdziałów.

Lęk jest często uwarunkowany genetycznie. Jeśli jesteś rodzicem lękliwego dziecka, istnieje duże prawdopodobieństwo, że również jesteś osobą doświadczającą stanów lękowych. Zachęcam Cię więc do skorzystania z poznawczo-behawioralnych technik radzenia sobie z lękiem. Podstawowe zasady pomagają równie skutecznie dzieciom, jak i dorosłym. A jeśli poziom lęku Twojego dziecka bardzo Cię niepokoi, gdyż zaburza jego codziennie funkcjonowanie, poszukaj specjalisty, który zapewni Wam wsparcie i przekaże dodatkowe wskazówki.

Wręcz dziecku tę książkę i przypomnij sobie o sile pozytywnego myślenia. Uwierz w to, że Twoje dziecko jest zdolne pokonać swoje zmartwienia. Natchnij je wiarą w swoje umiejętności. Już wkrótce będziesz mógł powiedzieć, że Twoje dziecko miało zwyczaj się martwić, lecz dziś jest wolne od lęku. Czy nie brzmi to dobrze?

ROZDZIAŁ 1

Czy pielęgnujesz swoje zmartwienia?