

DAWN HUEBNER, PHD

Mit
csináljak,

ha

túl sok

a **PARA**?



Útmutató gyerekeknek
a **szorongás** leküzdéséhez



TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető a szülőknek és a gondviselőknek 4

Első fejezet

Jó gazdája vagy a félelmeidnek? 6

Második fejezet

Mik azok a félelmek? 12

Harmadik fejezet

Hogyan születnek a félelmek? 18

Negyedik fejezet

Hogyan úzzuk el a félelmeinket? 28

Ötödik fejezet

Tölts kevesebb időt a félelmeiddel! 34

Hatodik fejezet

Beszélg vissza a félelmeidnek! 44

Hetedik fejezet

Indítsd újra a rendszered! 58

Nyolcadik fejezet

Tartsd távol magadtól a félelmeidet! 70

Kilencedik fejezet

Meg tudod csinálni! 76

Bevezető a szülőknek és a gondviselőknek

Ha Ön egy aggódó gyermek szülője vagy gondviselője, bizonyára tudja, milyen, amikor úgy érzi az ember, hogy csapdába került. Minden bizonnyal tudja ezt a gyermeke is. Azok a gyerekek ugyanis, akik túl sokat szoronganak, a saját félelmeik csapdájában vergődnek: bármi áron igyekeznek elkerülni az ijesztő helyzeteket, és a szorongásuk hatására századszor is feltesznek ugyanazokat a kérdéseket, ám a kérdésekre kapott válaszok nem hoznak számukra megnyugvást. A szülők és a gondviselők rengeteg időt töltenek azzal, hogy megnyugtassák a gyermeküket, és csökkentsek a szorongásaikat, de igyekezetük legtöbbször sajnos nem vezet eredményre. A szorongást ugyanis nem lehet csak úgy elhessegetni. Bizonyára Ön is tapasztalta, hogy hiába mondja azt a gyermekének, hogy ne aggódjon, ő attól ugyanúgy aggódik. Ugyanilyen hatástalan, ha felnőtt érveléssel próbálkozik, ha engedi a gyerekeknek, hogy elkerülje a számára félelmetes helyzeteket, vagy ha megnyugtató, valahányszor kifejezésre juttatja a félelmét.

A szorongás megtalálja a módját, hogy növekedjen, terjedjen, új és új alakot öltjön, és nem hagyja magát egyszerű beszélgetésekkel elűzni. Ennek ellenére van remény. A *Mit csináljak, ha túl sok a para?* segít Önnek és gyermekének abban, hogy másképpen gondolkodjanak a szorongásról, és jobban kordában tudják tartani gyermeke félelmeit. A könyvben található módszerek segítségével gyermeke visszanyerheti az irányítást a saját élete felett.

Önnek és gyermekének nyilván már kialakultak a szokásaik a tekintetben, hogy hogyan reagálnak a szorongásra. Némi időre és igyekezetre lesz szükség ahhoz, hogy képesek legyenek változtatni ezeken a berögzült mintákon. Az Ön egyik legfontosabb feladata az lesz, hogy újra és újra emlékeztesse gyermekét a könyvben található módszerek használatára. Amikor csak lehet, humorosan közelítsen a dologhoz! Maradjon pozitív, és bátorítson minden olyan erőfeszítést, amely a helyes irányba mutat!

A könyvben található technikák mögött húzódó pszichológiai alapok megértése segít abban, hogy a lehető leghatékonyabban támogassa gyermekét. Mindegyik módszer olyan kognitív és behaviorista elveken nyugszik, melyeket széles körben használnak a pszichoterapeuták az általános szorongás csökkentésére. Bár a technikákat hozzáigazítottuk a gyerekek életkori sajátosságaihoz, és olyan magyarázatok kíséretében találjuk őket, melyek segítik a könnyű megértést, elképzelhető, hogy Ön még pontosabb képet szeretne arról, hogyan és miért működnek ezek a módszerek.

A könyvben található technikák három alapelven, a *becsomagolás*, az *externalizáció* és a *versengő igények* elvén alapulnak. A becsomagolás elvének megértéséhez képzeljünk el egy liter tejet. Amíg a dobozában van, a tej nem foglal sok helyet. Letehetjük a konyhaasztalra vagy be a hűtőbe, majd mehetünk a dolgunkra. Most képzeljük el ugyanezt a liter tejet, de a doboza nélkül!

Ha nincsen semmi, ami korlátok közé szorítaná, a tej kifolyik, és jó nagy tócsát csinál a padlón, amit aztán folyton kerülgethetünk, majd előbb-utóbb bele is lépünk. Mindez roppant kellemetlen lenne!

A szorongás bizonyos szempontból a tejhez hasonlít. Tárolóedény nélkül szanaszét folyik, és onnantól szinte lehetetlen nem belépni. A szorongást ezért be kell csomagolni. Azzal, hogy gyermekünk a „Tölts kevesebb időt a félelmeiddel!” című fejezetben található technikák segítségével létrehoz egy Paradoxot, illetve kijelöl magának ún. Paraperceket, pszichológiai értelemben betölti a tejet egy üvegbe, azaz nem hagyja, hogy szétfolyjon a padlón.

Most képzelje el a szorongást nagy SZ-betűvel, mintha saját, tulajdonnévvel rendelkező valami lenne, nem pedig gyermeke személyiségének a része. Gondoljon úgy a Szorongásra és a Félelmekre, mint hivatlan vendégekre, akiknek az elszállásolásába Ön és a gyermeke is befáradtak már. A könyv segítségével a gyermeke képes lesz így látni a saját szorongását. A szorongás efféle externalizálása, vagyis külsővé tétele, előkészíti a terepet ahhoz, hogy a „Beszélj vissza a félelmeidnek!” című fejezetben ismertetett módon átvegyük felette az irányítást.

A versengő igények elve szerint az ember nem lehet egyszerre nyugodt és feszült. Ebből következően távol tudjuk tartani a szorongást, ha valami olyat csinálunk, amitől



jól érezzük magunkat. Az egyik leghasznosabb eszköz, amivel a gyerekek ki tudják szabadítani magukat a szorongás markából, az a figyelemelterelés. Kevesebb hely marad a Félelmeknek, ha a gyermek belefeledkezik valamilyen játékba – ami lehet valódi vagy számítógépes játék, vagy például biciklizés –, még akkor is, ha a szorongást kiváltó helyzet továbbra is fennáll.

A Mit csináljak, ha túl soka para? akkor a leghatékonyabb, ha hangosan olvassák. Üljön le a gyermekével, olvassa fel lassan a szöveget, nézegessék meg a képeket és az utasításoknak megfelelően végezzék el a gyakorlatokat! Egyszerre csak egy, legfeljebb két fejezetet olvassanak el, majd várjanak egy vagy két napot, mielőtt továbblépnének a következőre, hiszen a gyerekeknek időre van szükségük ahhoz, hogy magukévá tegyék az új gondolatokat és begyakorolják az új stratégiákat.

A szorongás gyakran mintakövetésen alapszik, azaz elképzelhető, hogy szorongó gyermek szülőjeként Ön is szorongó személyiség. Nyugodtan haladjon együtt a gyermekével, és használja Ön is a könyvben található szorongáscsökkentő technikákat, hiszen az alapelvek felnőtteknél is ugyanúgy működnek.

Ha azonban gyermeke félelmei túlságosan erős szorongást váltanak ki Önben, érdemes felkeresnie egy terapeutát, aki további tanácsokkal és támogatással tud szolgálni Önnek és gyermekének. Mindenképpen forduljon terapeutához, ha a szorongás jelentős mértékben befolyásolja gyermeke életét!

Gondoljon a pozitív gondolkodás erejére, amikor átadja gyermekének ezt a könyvet! Higgyen benne, hogy gyermeke képes legyőzni a szorongását! Érezze gyermeke, hogy bízik benne! Most elindulnak egy úton, és el fog jönni az a nap, amikor kimondhatja: a gyermekem túl sokat szorongott, de ennek már vége. Nagyszerű érzés lesz, higgye el!

Első fejezet

Jó gazdája vagy a félelmeidnek?



A dolgok általában akkor nőnek a leggyorsabban, ha gondozzuk őket.



Volt már olyan, hogy elültettél valamilyen magot, például paradicsommagot? Ha termékeny, fekete földdel borítjuk be a magot, gondosan öntözzük, és teszünk róla, hogy elegendő napfény érje, hamarosan kisarjad a földből egy apró, zöld hajtás.

Ha továbbra is mindennap rendszeresen meglocsoljuk, a kis zöld hajtásból nagy szár lesz, levelekkel meg virágokkal. És egy szép napon megjelenik az első paradicsom!

Ha tovább gondozzuk a palántánkat, újabb és újabb paradicsomok teremnek rajta. Hamarosan olyan sok paradicsomunk lesz, hogy ki kell kölcsönöznünk a könyvtárból egy szakácskönyvet, amiből kideríthetjük, hogyan kell paradicsomszószt és paradicsomlevest csinálni.

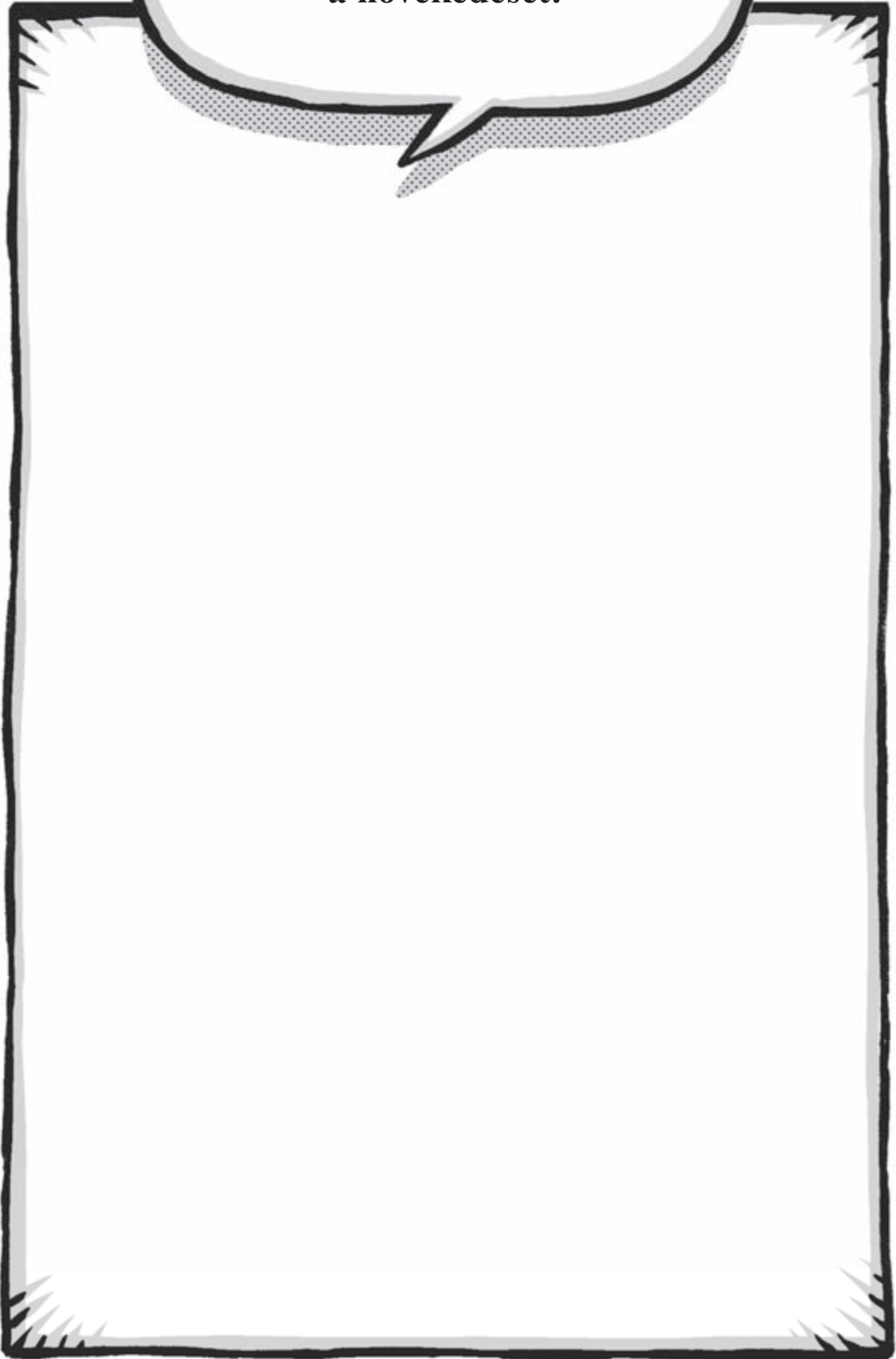


Minden salátába kerül majd paradicsom, és a tonhalat is azzal fogjuk enni. Paradicsomos szendvicsekkel lesz tele az uzsonnásdobozunk, paradicsomlevet iszunk tízóraira, vacsorára pedig paradicsomos tésztát eszünk. Aztán eljön a nap, amikor annyi paradicsomunk lesz, hogy apukánk azt javasolja majd, hogy aprítsuk fel őket, és csináljunk belőlük paradicsomfagyit és paradicsomos sütit!

És ez a sok paradicsom mind abból az egyetlen kicsi magból nőtt ki, amit annak idején elültettünk és naponta gondoztunk.



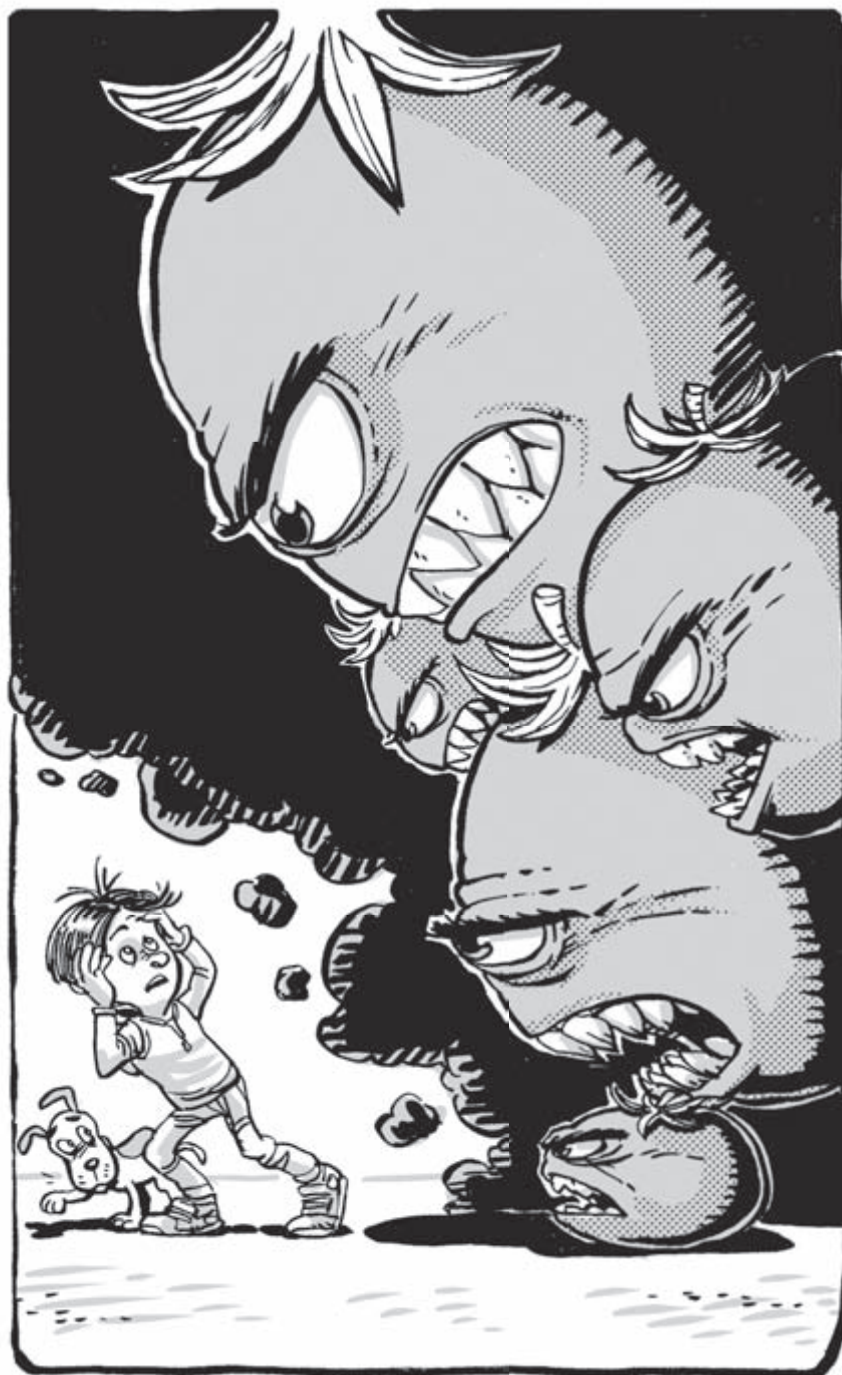
**Rajzolj ide valamit,
aminek segítetted
a növekedését!**



Tudtad,
hogy a
félelmeid
olyanok,
mint a
paradicsom?
Nem, nem
lehet őket
megenni.
Viszont
nagyra
növesztheted
őket csupán
azzal, ha
figyelsz rájuk.

Sok olyan
gyerek
van, akik
akarataikon
kívül
gondozzák a
félelmeiket,
és mire

észbe kapnak, a pici félelemmagból már **HATALMAS
PROBLÉMAFA** nőtt, nekik pedig fogalmuk sincs, hogyan
szabadulhatnának meg tőle.



Ha veled is ez történt, ha a te félelmeid is olyan nagyra nőttek, hogy szinte mindennap nyugtalanítanak, akkor ez a könyv neked szól.

Az egészben az a rossz – de ezt már te is tudod –, hogy a félelmek nagyon gyorsan meg tudnak nőni, és sok szomorúságot és bajt okoznak.

Ami viszont jó – és amit talán még nem tudsz –, az az, hogy hatalmadban áll elzavarni ezeket a félelmeket. Igen, képes vagy rá!

Olvass tovább, és meg fogod látni, hogyan!



Második fejezet

Mik azok a félelmek?



A felnőttek néha szorongásnak vagy stressznek hívják azt, amikor félnek valamitől. Azokra az emberekre, akik sokat aggódnak, sok mindentől félnek, azt szoktuk mondani, hogy IDEGESEK vagy SZORONGANAK.

De bárhogyan is nevezzük, a félelmek olyan érzések és gondolatok, amelyek felzaklatnak, és amiktől rosszul érzed magad.

A félelem lehet egy jól megfogalmazható gondolat, ami rémülettel tölt el, például hogy: „Mi van, ha anyu elfelejt értem jönni fociedzés után?” De lehet ennél általánosabb is, például ha minden reggel IZGULSZ és fáj a hasad, mielőtt elindulsz az iskolába, holott nincs semmilyen konkrét baj, amitől félned kellene.



Mindenki fél időnként.

Az teljesen normális, hogy amikor orvoshoz mentek,
félsz, hogy **INJEKCIÓT** fogsz

kapni, vagy hogy amikor
**HELYESÍRÁS-
DOLGOZATOT**

írtok, attól

tartasz, hogy

nehéz

szavakat

ad a tanár.

A legtöbb

gyerek

aggódik

egy kicsit,

amikor

először vigyáz

rájuk **ÚJ**

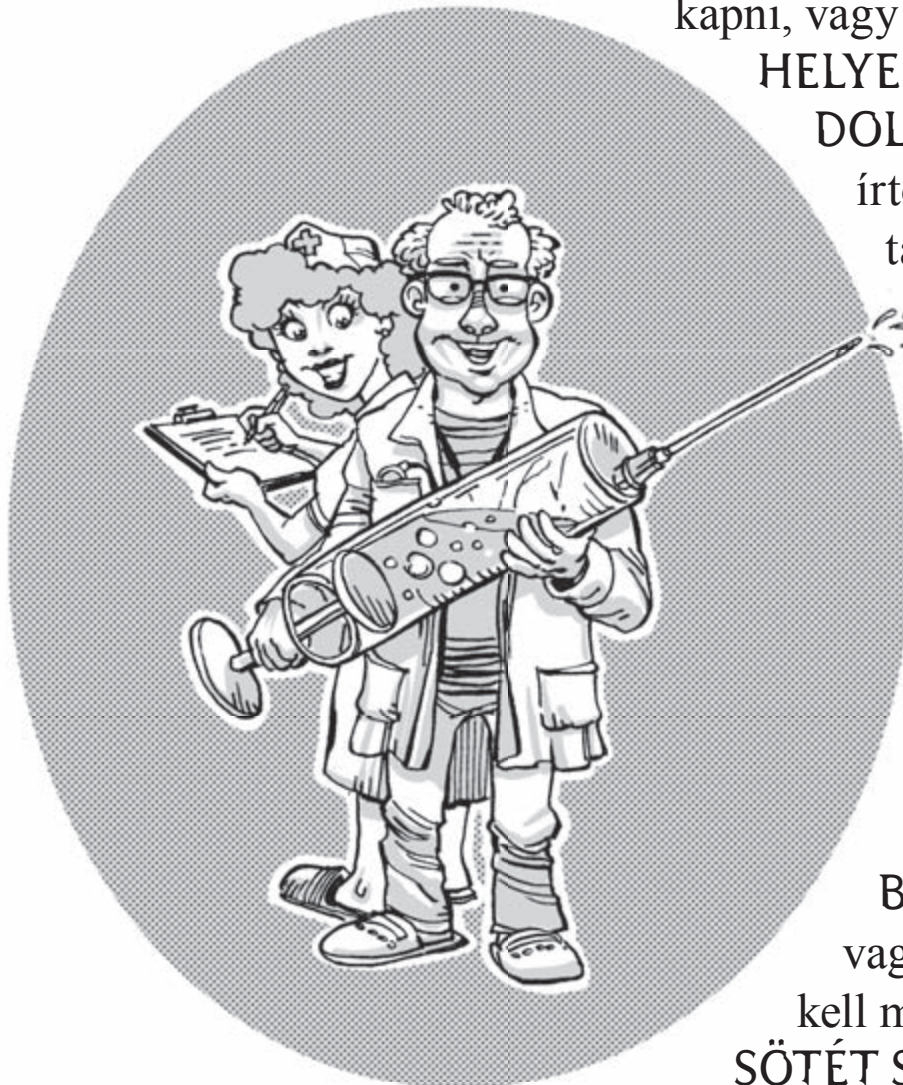
BÉBISZITTER,

vagy ha be

kell menniük egy

SÖTÉT SZOBÁBA,

ahol semmi fény nincsen.



Van viszont egy csomó félelem, amiknek nincsen semmi értelme. Ilyen például az, ha olyan **SZÖRNYEKTŐL** félünk, amik valójában nem léteznek. Vagy ha az aggaszt, hogy **SENKI SEM SZERET**, miközben mindennap van kivel játszani.

Függetlenül attól, hogy a többi ember szerint egy félelemnek van értelme vagy nincsen, annak, aki fél, az érzés nagyon is valóságosnak tűnik. És ugye, milyen jó, amikor egy ölelés vagy néhány megnyugtató szó elűzi a félelmünket?

Csak hogy vannak olyan félelmek, amelyek nem hajlandók elmenni.

Azok a gyerekek, akik sokszor érzik magukat rosszul a félelmeik miatt, úgy érzik, mintha ezek hozzájuk ragadtak volna. Hiába viszi haza őket az anyukájuk vagy az apukájuk kivétel nélkül mindig fociedzés után, hiába csak kivizsgálásra mennek az orvoshoz, és hiába érezték jól magukat minden egyes alkalommal a bábiszitterrel, a félelmeik tovább zakatolnak bennük.





**Rajzolj le valamit,
ami miatt félsz!**

TETSZIK? MI IS NAGYON SZERETJÜK.

Szívből ajánljuk,
ha öröme és felszabadult percekre vágysz!

**Már rendelhető!
ÉLVEZD MIHAMARABB!**

**MOST
KEDVEZMÉNNYEL**

lehet a tiéd!

[Megnézem.](#)

NE HAGYD KI!

Rendeld meg most a kiadónál!

Még több jó könyv

megjelenését támogatom veled.

[Imádom a jó könyveket. Kérem máris!](#)

Ha a kezekben tartod ezt a könyvet, valószínűleg azok közé a gyerekek közé tartozol, akik nem tudnak megszabadulni a félelmeiktől.

Valószínűleg olyan dolgok miatt aggódsz, amiket mások nem igazán értenek. És a félelmeid tovább maradnak veled, mint amennyi ideig mások szerint maradniuk kellene.

Valószínűleg egyfolytában azt mondogatják neked, hogy „emiatt ne aggódj”, de ettől a félelem benned marad.



A félelmeinktől nem könnyű szabadulni.

Ám ez nem jelenti azt, hogy nem is lehet.

Tudj meg egy kicsit többet a félelmekről, és máris hozzáláthatsz elzavarni a sajátjaidat!