



# Što učiniti kada se previše BRINEŠ

Dječji vodič za  
savladavanje anksioznosti

Dawn Huebner

Ilustrirala: Bonnie Matthews



NAKLADA SLAP

“NAKLADA SLAP”, Dr. Franje Tuđmana 33, 10450 Jastrebarsko

Direktor: Biserka Matešić  
Glavni urednik: dr. sc. Krunoslav Matešić  
Lektura: Petra Trumbetić, Žarko Taraš  
Prevoditelj: prof. dr. sc. Vanja Vučićević Boras

Urednik biblioteke “Što učiniti”  
prof. dr. sc. Dalibor Karlović, psihijatar, Klinika za psihijatriju KBC-a Sestre milosrdnice, Zagreb

Recenzenti  
prof. dr. sc. Anita Vulić-Prtorić, psiholog, Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru  
doc. dr. sc. Lovorka Brajković, klinički psiholog, Fakultet hrvatskih studija, Sveučilište u Zagrebu

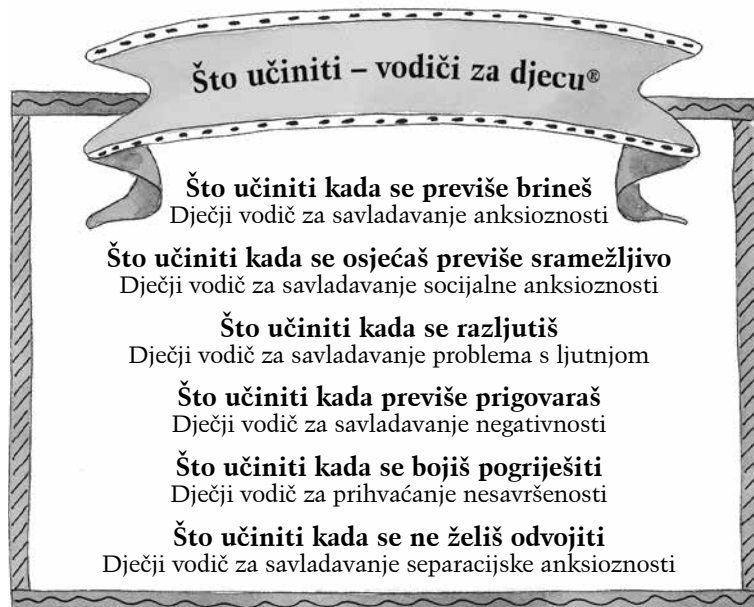
Autor: dr. sc. Dawn Huebner, klinički psiholog, Exeter, New Hampshire.  
Ilustracije: Bonnie Matthews, ilustratorica dječjih knjiga i časopisa, Baltimore, Maryland.  
This Work was originally published in English under the title of: **What To Do When You Worry To Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety** as a publication of the American Psychological Association.

Copyright © 2006 by the American Psychological Association (APA).  
The Work has been translated and republished in the Croatian language by permission of the APA.  
Copyright © 2020. Naklada Slap za djelo na hrvatskom jeziku

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati ni prenositi ni u kakvom obliku niti ikakvim sredstvima elektroničkim ili mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem ili umnažanjem u bilo kojem informatičkom sustavu za pohranjivanje i korištenje bez prethodne suglasnosti vlasnika prava.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice  
u Zagrebu pod brojem 001046446.

ISBN 978-953-191-906-7 Izrada: “NAKLADA SLAP”, 2020.



# SADRŽAJ

**Uvodni dio za roditelje i skrbnike...stranica 4**

## PRVO POGLAVLJE

**Jesi li sklon brigama?...stranica 6**

## DRUGO POGLAVLJE

**Što su brige?...stranica 12**

## TREĆE POGLAVLJE

**Kako nastaju brige?...stranica 18**

## ČETVRTO POGLAVLJE

**Kako se prestati brinuti?...stranica 28**

## PETO POGLAVLJE

**Kako provesti što manje vremena brinući se?...stranica 34**

## ŠESTO POGLAVLJE

**Odgovaranje brizi...stranica 44**

## SEDMO POGLAVLJE

**Resetiranje sustava...stranica 58**

## OSMO POGLAVLJE

**Otklanjanje briga...stranica 70**

## DEVETO POGLAVLJE

**Ti to možeš!...stranica 76**

# UVODNI DIO ZA RODITELJE I SKRBNIKE

Ako ste roditelj ili skrbnik anksioznom djetetu, znate kakav je osjećaj biti zarobljen. Zna i Vaše dijete. Djecu koja se previše brinu, strah drži zarobljenima. Silno nastoje izbjeći zastrašujuće situacije i postavljaju iznova ista, na anksioznosti utemeljena pitanja. A odgovori im ne pružaju nikakvo olakšanje. Roditelji i skrbnici troše mnogo vremena razuvjeravajući, nagovarajući, prilagođavajući i smišljajući što god im padne na pamet kako bi minimalizirali nevolju u kojoj se njihovo dijete nalazi.

Ali ne uspijevaju. Anksioznost ima kontrolu. Zasigurno znate da anksioznom djetetu ne možete jednostavno reći da se prestane brinuti. Neće pomoći ni uporaba logike odrasle osobe, ili dopuštanje djetetu da izbjegava zastrašujuće situacije, ili razuvjeravanje svaki put kada osjeti strah.

Anksioznost raste, širi se, mijenja oblike i teško ju je odagnati. Ali postoji nada. *Što učiniti kada se previše brineš* naučit će Vas i Vaše dijete novim i mnogo učinkovitijim načinima kako razmišljati o anksioznosti i kako upravljati njome. Tehnike opisane u ovoj knjizi Vašem će djetetu pomoći preuzeti kontrolu.

Vi i Vaše dijete navikli ste nositi se s anksioznošću na određen način. Bit će

potrebno mnogo vremena i truda s obje strane kako biste promijenili te načine. Jedna od najvažnijih stvari koju možete napraviti jest da podsjećate svoje dijete da koristi tehnike koje su prikazane u ovoj knjizi. Koristite humor kad god možete. Ostanite pozitivni i potičite svaki pravilno usmjeren trud.

Osnovno razumijevanje psihologije tehnika koje su predstavljene u ovoj knjizi pomoći će Vam kako biste uspješno usmjeravali svoje dijete. Sve tehnike temelje se na kognitivno-bihevioralnim načelima, koriste ih terapeuti kako bi smanjili učestalu anksioznost. Tehnike su prilagođene djeci i prikazane su s objašnjenjima koja će im biti jasna, no možete se pitati kako ili zašto to djeluje.

Tehnike u ovoj knjizi temelje se na tri načelima: obuzdavanju, eksternalizaciji i međusobnom isključivanju emocija. Kako biste shvatili obuzdavanje, zamislite litru mlijeka. Kada je u tetrapaku, litra mlijeka ne zauzima puno prostora. Možete je staviti u hladnjak ili na stol i krenuti svojim poslom. Sada zamislite istu litru mlijeka, ali bez tetrapaka. Stvorila bi golemu lokvu koju biste stalno morali obilaziti ili biste u nju ugazili. Koji nered!

Anksioznost je poput te litre mlijeka. Bez tetrapaka, širi se i nemoguće ju je

izbjeći. Anksioznost mora biti obuzdana. Osmišljavanje sefa za brigu i planiranje vremena za brigu, koji su opisani u poglavlju *Kako provesti što manje vremena brinući se?*, ekvivalenti su držanju mlijeka u tetrapaku, umjesto da ga pustite da se razlijeva po podu. Nadalje, zamislite anksioznost s velikim početnim slovom A, koje znači to da je ona zaseban entitet s vlastitim imenom, a ne da je sastavni dio Vašeg djeteta. Razmišljajte o anksioznosti ili zabrinutosti kao neželjenom posjetitelju kojeg Vi i Vaše dijete više ne želite u svom domu. Ova knjiga pomoći će Vašem djetetu da to shvati. Eksternalizacija anksioznosti, na ovaj način, omogućava preuzimanje kontrole nad njom, što je opisano u 6. poglavlju.

Načelo međusobnog isključivanja emocija znači da osoba ne može biti i opuštena i anksiozna u isto vrijeme. Raditi nešto zabavno vrlo je moćno oružje protiv anksioznosti. Distrakcija je jedan



od najkorisnijih alata koje dijete može koristiti kako bi se oslobodilo anksioznosti. Kada je dijete zaokupljeno igranjem igračkama, igranjem videoigara, vožnjom bicikla itd., manja je vjerojatnost da brige dogmižu, čak i ako se situacija vezana uz strah nije promijenila.

*Što učiniti kada se previše brineš* bit će najkorisnija ako je čitate naglas. Sjednite sa svojim djetetom, čitajte polako, gledajte ilustracije i radite ono što je opisano u knjizi. Čitajte samo jedno ili dva poglavlja odjednom. Pričekajte dan ili dva prije nego što nastavite s čitanjem knjige jer djeci treba vremena da apsorbiraju nove ideje i vježbaju nove strategije. Često anksioznost ima i genetsku komponentu, što znači da je moguće, ako ste roditelj anksioznog djeteta, da ste i sami anksiozni. Slobodno se priključite djetetu u korištenju tehnika u borbi protiv briga koje su opisane u ovoj knjizi. Osnovna načela vrijede i za odrasle.

Međutim, ako se osjećate previše anksiozno zbog anksioznosti svoga djeteta, mogao bi Vam pomoći razgovor s terapeutom, koji će Vama i Vašem djetetu omogućiti dodatno usmjeravanje i podršku. Molimo Vas da također konzultirate terapeuta ako anksioznost značajno utječe na život Vašeg djeteta.

Čim počnete čitati knjigu sa svojim djetetom, zapamtite da trebate pozitivno razmišljati. Vjerujte u sposobnost svojeg djeteta da se suprotstavi brigama. Stvorite ozračje povjerenja. Približavate se vremenu kada ćete moći reći da se Vaše dijete prije previše brinulo, ali da to više nije tako. Zar to ne bi bio dobar osjećaj?

PRVO  
POGLAVLJE

# Jesi li sklon brigama?



**M**noge stvari rastu kada na njih obraćamo pažnju.



Jesi li ikad posijao sjemenku rajčice? Ako prekriješ sjemenku plodnom, tamnom zemljom, zalijevaš je vodom i paziš da ima dovoljno sunca, vrlo brzo će se pojaviti mala, zelena klica.

Ako svakog dana dodaješ još vode, zelena će klica postati velika stabljika s lišćem i cvjetovima. I onda će se jednog dana pojaviti rajčica.



Ako se nastaviš brinuti o svojoj biljci, pojavljivat će se sve više plodova. Uskoro ćeš imati toliko plodova da ćeš morati u knjižnicu po kuharicu o rajčicama kako bi naučio pripremati umak i juhu od rajčice.