

Понекад не можеш да схватиш да се плашиш или бринеш док ти то не каже твоје ТЕЛО. Можда ће те заболети стомак или ћеш осетити како су ти врат или рамена напети. О „порукама тела“ као што су ове прочитај више у 2. глави.

Бриге и страхови могу много да те збуне. Добра вест је то да можеш да научиш да изађеш на крај са својим страховима и бригама ако се с њима суочиш и покушаш да их разумеш.

Шта тебе плаши или брине?

Твоји страхови и бриге могу да буду мали и велики. Могу да те муче по цео дан или само повремено. И у једном и у другом случају ова књига може да ти помогне. Али најпре мораш да разумеш које су то бриге и страхови.

На странама 16–17 наћи ћеш списак многих уобичајених дечјих страхова. На основу њега можеш да одредиш шта те плаши или брине. За почетак ископирај те странице да не би морао да пишеш по књизи. Ако направиш неколико копија, моћи ћеш да попуњаваш списак више пута изнова, како се твоја страховања и бриге буду мењали.

Некој деци је страшно када треба да попуњавају списак брига и страхова. Некој другој је страшно кад погледају попуњену листу и виде колико их много брига и страхова мучи. Ако нешто од тога важи и за тебе, обавезно се обрати неком старијем за подршку.

Мој списак брига и страхова

Прво прочитај колону *плашим се*. Ако никад ниси патио од наведеног страха, стави знак **x** у колону **никад**. Ако си понекад доживео наведени страх, стави **x** у колону **понекад**. Ако се нечега плашиш скоро сваког дана, стави **x** у колону **много**.



На крају листе налазе се додатне линије, на које можеш да допишеш шта те још мучи. Кад завршиш, одлучи којим ћеш се страхом најпре позабавити и заокружи га. Идеје изнете у 3. и 4. глави могу ти помоћи да ставиш тачку на своје бригае и страхе.

плашим се	никад	понекад	много
олује			
ноћних мора			
кад вичу на мене			
да се тучем			
да ми се смеју			
непознатих људи			
лекара и зубара			
да не направим грешку			
контролних задатака			
да ћу бити последњи ког ће изабрати у тим			
да се нећу уклопити у школи			

© 2008 *Шта да радиш кад си уплашен и забринут*. Дозвољено копирање за личну употребу, за рад у школи или у малим групама. Креативни центар

плашим се	никад	понекад	много
да ћу бити лош ђак			
дивљих животиња			
паукова и буба			
паса и мачака			
висине			
да говорим пред публиком			
да се упознајем с непознатим људима			
затвореног или малог простора			
кловнова			
духова и чудовишта			
крви			
пиштоља и насиља			
велике буке			
да будем сам(а) код куће или одвојен(а) од родитеља			
рата и тероризма			
да ће се догодити нешто лоше			
мрака			

© 2008 *Шта да радиш кад си уплашен и забринут*. Дозвољено копирање за личну употребу, за рад у школи или у малим групама. Креативни центар

Не би било лоше да списак ставиш у дневник или у неку свеску како би увек знао где је. Исти тај дневник можеш да користиш за вежбе које се налазе у 4. глави. У њему можеш да пишеш о ономе што сазнајеш у вези са својим бригама и страховима. Многа деца у дневник записују своје мисли и осећања.



Ако ти се допада идеја о дневнику, ево још неких предлога за писање:



Како то изгледа кад си уплашен и забринут? Шта се дешава у твојој глави и у твом телу?



Који страхови ти задају највише невоља и зашто?



С ким можеш да разговараш о ономе што те мучи? Шта би могао да кажеш? Како би та особа могла да ти помогне?



Можда би ти помогло да са члановима породице разговараш о њиховим страховањима и бригама. Шта њих плаши? Како они излазе на крај с тим страховима? Разговарај с мамом или татом, с братом или сестром, с бабом, дедом или с било ким коме верујеш. Уколико желиш, оно што сазнаш можеш да запишеш у дневник.

1. Суочи се са својим страховима и бригама

Да ли се понашаш као да твоји страхови и бриге не постоје? Или их игноришеш у нади да ће нестати? Можда си покушавао да будеш чврст, као да ти све то у ствари не смета?

Многа деца покушавају да сакрију своје бриге и да делују чврсто кад су заправо уплашена. А многа криве себе због тога што се плаше. Та деца мисле: „Сам сам крив што се плашим свега и свачега“, или: „Да сам само другачије поступао раније, сад се не бих плашио.“ Али ниси ти изазвао свој страх и неће ти помоћи да кривиш себе.

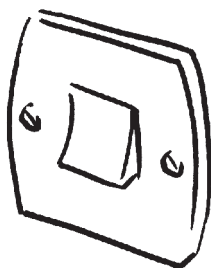
А шта помаже? Признање да имаш бриге и страхове, баш као и други. Могло би да ти помогне писање о ономе што те мучи. Стављање тих страхова и брига на папир јесте добар начин да их изнесеш на видело. Кад постанеш искрен према себи у вези са својим страховима, лакше ће ти бити да будеш искрен и према другим људима. Можеш да разговараш са члановима своје породице и пријатељима о ономе што те мучи и да им дозволиш да ти помогну.

Ево неких идеја о томе како да почнеш:

- „Страшно сам забринут и морам с неким да разговарам о томе.“
- „Некад се плашим и усамљен сам. Можеш ли да ми помогнеш?“
- „Пишем о својим осећањима у дневнику и сазнајем неке ствари о себи. Можемо ли да разговарамо о мојим осећањима?“
- „Мама, да ли се и ти бринеш због нечега? Ја бринем, па сам се питала да ли је и с тобом тако.“

- „Тата, тешко ми је да говорим о овоме, али плашим се нечега, па сам желео да разговарамо.“
- „Понекад просто не разумем своја осећања. Тешко је изразити их речима, али ја желим да разговарам о њима.“
- „Правио сам списак својих брига и страхова. Ево шта сам добио. Хоћеш ли, молим те, да га погледаш са мном и да ми помогнеш?“

2. Окрените прекидач с негативног на позитивно



Сећаш ли се оног примера с кошаркашком звездом и глумцем који је освојио награду (в. стр. 25)? Многи спортисти и славне личности научили су да се изборе са тренуцима у којима су у центру пажње. Али те тактике не користе само богати и славни! Оне су корисне за свакога ко жели да преброди своје страхове.

Почни тако што ћеш своје мисли пребацити с негативног начина размишљања на позитивно. Кад ухватиш себе како те море негативне мисли, као: „Нећу успети“, можеш самом себи да кажеш да престанеш. Можда ће ти помоћи ако замислиш знак СТОП или себе како вичеш: „Стој!“ Истог тренутка замени рђаву мисао неком добром, на пример: „Заиста ћу се потрудити“, или: „Могу ја то!“

Кад окренеш прекидач с негативног на позитивно, твоје тело реагује. Почињеш да се осећаш смиренije и снажније. Мада ћеш можда и даље осећати нелагодност у стомаку или ће ти се дланови знојити, бићеш у стању да размишљаш мало јасније. Реци себи: „Могу ја то“ и почећеш да осећаш више самопоуздања.

Ова тактика не делује само у ситуацијама које изгледају застрашујуће већ и у другим приликама. Позитивно размишљање може да ти помогне сваког дана.

4

ИДЕМО ДАЉЕ: ВЕЖБАЊА С ПАПИРОМ И ОЛОВКОМ

Некој деци је примена *истеривача страхова и брисача брига* из 3. главе довољна да се изборе с оним што их мучи. Али другима би могло да буде потребно (или они то желе) да оду и мало даље. У овој глави наћи ћеш вежбања с папиром и оловком која су била од помоћи деци с којом сам радио. Можеш и сам да испробаш те писмене активности и видиш да ли ће и на тебе добро деловати.

Уколико га већ немаш, време је да нађеш неког одраслог помагача: некога у кога верујеш, ко с тобом може да размотри вежбања и покаже ти шта да радиш. Писана вежбања могу да узбуркају осећања с којима је тешко сам се изборити. Бављење тим осећањима биће лакше уколико је крај тебе нека одрасла особа да те води и подржава. Уколико не може да ти помогне нека одрасла особа из твоје породице, замоли свог наставника или школског педагога да то учини.

Уколико у било којем тренутку схватиш да те рад на тим вежбањима чини *још забринутијим*, заустави се и направи паузу која ће трајати онолико колико ти буде

потребно. Разговарај о својим осећањима с неком одраслом особом којој верујеш. Кад будеш био спреман, можеш поново да покушаш.

Почни да пишеш дневник

Ако си већ применио идеје о дневнику са страна 18 и 37–38, то је сјајно. Тај исти дневник можеш да користиш за сва вежбања из 4. главе. Уколико још немаш дневник, сад је добар тренутак да почнеш да га пишеш. Ако одлучиш да не користиш дневник, послужиће ти обичан папир и оловка.



Пре него што почнеш да радиш писмена вежбања која следе, препоручљиво је да поново размотриш део *Мој списак брига и страхова* из 1. главе (види странице 16–17). Размисли о томе који страх или брига ти задаје највише мука и усредсреди се на њега док читаш 4. главу.

Запиши свој циљ

Постави себи неки јасан циљ везан за савладавање страха. Да би то учинио, прво одлучи шта желиш да постигнеш, а онда срочи свој циљ на начин који ће ти помоћи да успеш. Твој циљ треба недвосмислено да изражава оно што ћеш заиста бити у стању да учиниш.

Примери циљева:



Овог месеца стећи ћу бар још једног новог пријатеља.



Бићу у стању да останем сам код куће најмање један сат.



Успећу да изађем напоље и нећу се плашити инсеката.

Записивање циља на папир јесте одличан начин да га јасно сагледаш и да се загрејеш за њега. Папир на ком си то записао стави у свој дневник или негде другде, тако да можеш да га видиш сваког дана: стави га на огледало, на врата ормана или на таблу за поруке код куће. Често бацај поглед на свој циљ и вежбај се да га гласно изговараш. Опомињи самог себе да мислиш позитивно, као: „Могу ја то!“

У вези са циљем који си себи поставио можеш у свом дневнику да испробаш и следеће вежбање:

- 1. Нацртај слику онога чега се највише плашиш** – то може да буде неки предмет или биће (на пример учионица или мачка), односно нека ситуација, као што је одговарање пред одељењем.
- 2. Сад нацртај другу слику. Овог пута нацртај најгору могућу ствар коју можеш да замислиш у вези са својим страхом.** На пример, можеш да замислиш како те комшијски пас уједа за прст или да замислиш клинце из свог одељења како те гађају трулим јабукама док говориш. Ако те то сувише плаши или се због тога осећаш још горе, можеш да пређеш на корак бр. 3.
- 3. На крају нацртај слику на којој ћеш приказати себе како успешно савлађујеш свој страх.** Нека та слика буде што уверљивија. (Прикажи себе како, уз широк осмех на уснама, држиш комшијског пса или како говориш у одељењу док сви слушају радосног израза лица.) Стави ту слику негде где можеш да је видиш – на зид своје собе или на корице свог дневника. Гледај је сваког дана и говори себи да је то твој циљ – управо оно што *ћеш* и остварити.



Напиши зашто не треба да се плашиш

Ево још једног позитивног начина на који можеш да пишеш о својим страховима: напиши зашто *не треба да се плашиш*. Постарај се да ти разлози буду *позитивни*. Дакле, то не треба да буду разлози као што су: „Глуп сам што се плашим“ или: „Нико други се не брине због овога осим мене.“



То можеш да сачиниш на позитиван начин. Десетогодишњи Дастин избегавао је игралиште зато што су га тамо малтретирали неколико месеци раније. Закључио је да је спреман да оде тамо да се игра и поставио је то себи за циљ. Онда је набројао пет разлога у вези са тим зашто не треба да се плаши:

	ЗАШТО НЕ ТРЕБА ДА СЕ ПЛАШИМ ПОВРАТКА НА ИГРАЛИШТЕ
	1. Дечак који ме је повредио кажњен је због тога.
	2. Моји пријатељи биће ту да ме заштите.
	3. Викаћу, побећи ћу или ћу позвати неког одраслог ако покуша поново.
	4. Причао сам педагогу у школи и наставнику о свом страху и одрасли из школе пазе на мене.
	5. Игралиште је заједничко – а то значи да и ја треба да будем тамо.

Покушај да пронађеш најмање три добра разлога – што више, то боље. Затим прочитај те своје разлоге наглас или замоли свог одраслог помагача да ти их прочита. Кад чујеш те речи, биће ти лакше да их схватиш.