



Što učiniti kada je  
**STRAH STRAHOVIT**

Dječji vodič za savladavanje fobija

Claire A. B. Freeland i Jacqueline B. Toner

Ilustrirala: Janet McDonnell



NAKLADA SLAP

NAKLADA SLAP, Dr. Franje Tuđmana 33, 10450 Jastrebarsko

Direktor: Biserka Matešić

Urednik biblioteke "Što učiniti – vodiči za djecu"  
prof. dr. sc. Dalibor Karlović, specijalist psihijatrije

Lektor: Petra Trumbetić Prša  
Prevoditelj: Ivana Garašić, klinički psiholog

Recenzenti

prof. dr. sc. Anita Vulić-Prtorić, psiholog  
prof. dr. sc. Anamarija Bogović, psiholog

This translation was originally published in English under the title of **What to Do When Fear Interferes: A Kid's Guide to Overcoming Phobias** by **Claire A. B. Freeland, PhD, Jacqueline B. Toner, PhD and illustrated by Janet McDonnell**. Copyright © 2019 by Magination Press, an imprint of the American Psychological Association in the United States of America. Illustrations copyright © 2019 by Janet McDonnell. The Work has been translated and republished in the Croatian by permission of the APA.

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 APA-e.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice  
u Zagrebu pod brojem 001222254.

ISBN 978-953-191-966-1 Redakcija, lektura, tehnički prijelom: Naklada Slap  
Tisak: Denona, travanj, 2024.



## Što učiniti – vodiči za djecu®

Što učiniti kada se previše brineš  
Dječji vodič za savladavanje anksioznosti

Što učiniti kada se osjećaš previše sramežljivo  
Dječji vodič za savladavanje socijalne anksioznosti

Što učiniti kada se razljutiš  
Dječji vodič za savladavanje problema s ljutnjom

Što učiniti kada previše prigovaraš  
Dječji vodič za savladavanje negativnosti

Što učiniti kada se bojiš pogriješiti  
Dječji vodič za prihvaćanje nesavršenosti

Što učiniti kada se ne želiš odvojiti  
Dječji vodič za savladavanje separacijske anksioznosti

Što učiniti kada je strah strahovit  
Dječji vodič za savladavanje fobija

Što učiniti kada se mozak zaglavi  
Dječji vodič za savladavanje opsesivno-kompulzivnog poremećaja

Što učiniti kada nešto nije fer  
Dječji vodič za nošenje sa zavisti i ljubomorom

Što učiniti kada se bojiš zaspasti?  
Dječji vodič za savladavanje problema sa spavanjem

Što učiniti kada loše navike zavladaju  
Dječji vodič za savladavanje grizenja noktiju i još toga

Što učiniti kada te novosti uplaše?  
Dječji vodič za razumijevanje trenutačnih događaja

# SADRŽAJ

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

## **PRVO POGLAVLJE**

**Stvarne opasnosti i lažne uzbune...6**

## **DRUGO POGLAVLJE**

**Privikavanje...24**

## **TREĆE POGLAVLJE**

**Strahomjer i ljestve...34**

## **ČETVRTO POGLAVLJE**

**Plan za prepreke...46**

## **PETO POGLAVLJE**

**Punjenje spremnika za gorivo...58**

## **ŠESTO POGLAVLJE**

**Stišavanje alarma...70**

## **SEDMO POGLAVLJE**

**Lansiranje!...76**

## **OSMO POGLAVLJE**

**Ti to možeš!...86**