

CZU: 159.952.4:616.89-008.441-053.2

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4557091>

**MINDFULNESS ȘI PSIHOTERAPIA COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ
ÎN INTERVENȚIA ASUPRA ANXIETĂȚII LA COPII
(PROGRAMUL „MINDFUL TIME FOR KIDS”)**

Nicolae BUCUN, Crina Florica CREȚU

Universitatea de Stat din Moldova

Anxietatea este o stare emoțională la fel de frecvent întâlnită în rândul copiilor, ca și în rândul adulților. În cazul copiilor, anxietatea se bazează pe imaginația și creativitatea lor, care este debordantă. Sunt atât de prinși de gândurile lor, încât le percep ca fiind adevărate realități și nu doar gânduri. Conștientizând cum este anxietatea normală și de ce anume contribuie la exacerbarea sau îmbunătățirea ei, copiii sunt mai bine pregătiți în a fi prieteni cu anxietatea fără a se simți copleșiți.

Cuvinte-cheie: *anxietate, copii, intervenție, psihoterapie cognitiv-comportamentală, mindfulness, acceptare fără judecare, trăirea momentului prezent, schimbarea perspectivei, impermanența lucrurilor.*

MINDFULNESS AND COGNITIVE-BEHAVIOURAL PSYCHOTHERAPY AS INTERVENTION ON ANXIETY IN CHILDREN (“MINDFUL TIME FOR KIDS” PROGRAMME)

Anxiety is an emotional state of mind, often found in both children and adults. In children, the anxiety is based on their exuberant imagination and creativity. They are so much caught in their thoughts that they perceive it as reality and not as just thoughts. By acknowledging how the normal anxiety is and what contributes to its exacerbation or improvement, the children are better prepared in being friends to anxiety without feeling overwhelmed.

Keywords: *anxiety, children, intervention, cognitive-behavioural psychotherapy, mindfulness, acceptance without judgement, living the present moment, changing of perspective, impermanence of facts.*

Prezentat la 17.06.2020

Publicat: februarie 2021