

Centrul psiho-socio-pedagogic recomandă!!!

Adresată cadrelor didactice și părinților!

**Autor: Cătălina Garuța,
psiholog CPSP, grad didactic II**

Fiecare dintre noi trăiește periodic emoții de frică sau neliniște- aceasta este una dintre laturile activității noastre psihice. Adulții, având o vastă experiență de viață și cunoștințe, pot trece mai ușor peste frica și neliniștea cu care se confruntă. Copiii însă, multe nu știu și experiența lor de viață este limitată, astfel ei trăiesc frica și neliniștea mult mai intens în comparație cu adulții.

Toate aceste frici sunt firești, majoritatea dintre ele dispar treptat odată ce copilul crește, experimentează și înțelege că de fapt, în realitate nu este nici un pericol.

Cu toate acestea, frica generează o tensiune psihică ce îl epuizează pe copil și anume din acest motiv copilul are nevoie de ajutorul părintelui pentru a depăși mai ușor și mai repede frica cu care se confruntă.

Diferența între frică, anxietate și fobie:

Frica este o teamă direcționată către un obiect sau situație specifică, exterioară, precum: frica de păianjeni, frica de înălțime, frica de a vedea sânge, etc.

Anxietatea conform Dicționarului explicativ al limbii române (DEX) este stare de neliniște exagerată, de așteptare încordată, de teamă nedeterminată, o frământare și grijă exagerată.

Cea mai gravă formă de anxietate este tulburarea de anxietate generalizată: anxietate excesivă, grija permanentă față de evenimente din viața de zi cu zi, fără motive evidente de preocupare. Practic gândurile și emoțiile negative domină gândirea, iar viața de zi cu zi devine o stare constantă de grijă, frică, teamă.

Fobia este frica incontrollabilă, de intensitate patologică de un anumit obiect sau de o anumită situație.

Dacă frica este o emoție firească, care ne ajută să ne ferim de pericole, anxietatea și fobia sunt reacții nesănătoase, în cazul cărora este nevoie de intervenția unui specialist (psiholog/psihoterapeut sau medic psihiatru, în funcție de gravitatea situației).

Tulburarea de panică este caracterizată de apariția bruscă, neașteptată, a unei frici intense asemuite unei spaimă excesive, acompaniată de alte simptome, mai mult sau mai puțin caracteristice. Este ceea ce se numește „atacul de panică”, care apare ca un fulger pe un cer senin. Acest episod durează de la câteva minute până la maximum 2 ore, perioadă în care toate simptomele cresc în intensitate. Atacul de panică blochează organismul, iar persoana nu poate să se mai mobilizeze pentru a ieși din starea în care se află.

Cât de frecvent apare atacul de panică la copii?

Deși am putea crede cu ușurință că un copil căruia i se asigura confortul și siguranța în casă și la școală nu ar avea de ce să sufere de tulburări de anxietate, lucrurile nu stau chiar așa de simplu. Se pare că în jur de 12 % dintre copii au avut cel puțin un atac de panică, iar 20% dintre adulții care suferă de această tulburare au avut primul atac de panică până la vârsta de 10 ani. De ce nu se vorbește mai mult despre acest fenomen, dacă este atât de răspândit? Deoarece multe dintre atacurile de panică trăite de copii rămân nedescoperite sau neidentificate de către părinți.

Atacurile de panică apar cel mai frecvent la copiii care se confruntă cu una din următoarele situații: părinți anxioși sau hiperprotectivi, părinți violenți, așteptări prea ridicate din partea familiei, critica exagerată, responsabilități prea mari pentru vârsta copilului, traume emoționale sau separări de persoanele importante pentru copil, situații de criză, etc.

De asemenea, pentru mulți dintre părinți ”ai grijă” reprezintă un mesaj atât de frecvent și automatizat în comunicarea cu copilul, încât rareori ne gândim că aceste cuvinte banale transmit implicit un mesaj despre potențiale pericole.

Cum recunoaștem un copil cu fobie/ atacuri de panică?

Conform literaturii de specialitate există simptome fizice și de comportament care pot fi recunoscute într-un atac de panică:

- Copilul este speriat, înfricoșat de situația în care se află;
- Obiectele de care îi este teamă i se par ireale;
- În fața unui atac de panică, inima îi bate foarte tare;
- Copilul transpiră, ametește, crește pulsul;
- Poate avea senzația că se sufocă;
- Poate avea frisoane, tremurături sau senzație de amorțeală (incapacitate de a se mișca);
- Stări de agitație;
- Dispoziție alternantă: treceri rapide de la emoții pozitive la negative;
- Plâns necontrolat, etc.

Cum facem față anxietății pe timpul pandemiei?

În acest moment, tot ceea ce știm despre coronavirus (COVID-19) trezește îngrijorare. Pentru copii poate fi dificil să înțeleagă ce văd pe Internet sau la televizor - sau ce aud de la alte persoane. Deci, sunt deosebit de vulnerabili la sentimentele de frică și anxietate.

Copiii sunt îngrijorați de panica pe care o văd în familie. Văd că părinții fac cumpărături compulsive, aud cuvinte ca „stare de urgență” și, dacă adulții nu le explică comportamentele diferite, devin confuzi și, la rândul lor, îngrijorați. O conversație cu ei, îi poate ajuta să facă față îngrijorării.

Puneți întrebări și ascultați. Abordați subiectul cu copiii Dvs. Dacă sunt prea mici, profita-ți de ocazie și amintiți-le de regulile de igienă, fără a le inspira frică.

Fiți sinceri: explicați-le adevărul într-un limbaj accesibil. Copiii au dreptul la informații veridice despre ceea ce se întâmplă în lume. Dacă nu știți răspunsul la întrebările lor, nu le inventați. Căutați răspunsurile împreună: site-urile organizațiilor internaționale precum UNICEF, Organizația Mondială a Sănătății.

Înveseliți-i. Putem ajuta copiii să facă față fricii, oferindu-le posibilitatea de a se juca și relaxa.

Aveți grijă de Dvs. Îi puteți ajuta pe copii mai bine dacă aveți grijă și de Dvs. Faptul, că sunteți calm și știți ce trebuie să faceți îi va ajuta să se simtă în siguranță. Dacă sunteți speriat sau supărat, luați o pauză.

Încheiați conversația cu grijă. Amintiți-le copiilor că pot vorbi cu Dvs. oricând. Spuneți-le că sunteți gata să-i ascultați și să-i ajutați oricând va fi nevoie.

Sigur, că „o personalitate anterior anxioasă este mai sensibilă la semnalele de identificare a pericolului”, dar nu e eficientă în gestionarea lor. Are nevoie de ajutor ca să-și poată regla starea de anxietate și ca, mai apoi, să treacă la acțiune, adică să găsească soluții raționale, cât mai pragmatice.

Ne dăm bine seama că e greu să vă vedeți copilul îngrijorat și astfel mulți dintre părinți se grăbesc „să-și salveze” copilul din situația care a produs anxietatea. Vă recomandăm să nu reacționați extrem de protector, atunci când copilul își exprimă o temere. De asemenea, nu este chiar corect, ca un comportament anxios al copilului să fie recompensat prin dulciuri, jucării sau alte obiecte pe care acesta și le dorește. În caz contrar există riscul ca copilul Dvs. să învețe să manipuleze cu momentele de anxietate atunci când dorește să obțină ceva.

Ce poate face părintele pentru a-l ajuta pe copil să depășească orice frică?

Pentru a ajuta copilul să-și depășească temerile este necesar să înțelegem, că frica nu este dușmanul nostru, ci o parte din noi. Cu cât mai mult ne vom îndepărta și vom evita obiectul, situația de care ne temem, cu atât frica, va deveni mai puternică. Pentru a depăși frica, avem nevoie mai întâi să o cunoaștem, să vorbim despre ea, să o înțelegem și apoi să trecem la acțiune.

Ascultă cu interes când copilul îți spune că are o frică. Află pe cât e posibil cât mai precis, ce îl sperie, pentru a ajunge la o explicație care să-l liniștească și pe care el (copilul) să o înțeleagă. Dacă e vorba de umbre, de monștri, puteți căuta împreună în locurile în care el crede că aceștia s-ar putea ascunde, aprindeți lumina și uitați-vă pentru a se convinge că nu este nimic acolo.

NU negați, minimizați sau și mai rău să luați în derâdere frica copilului – acestea îl fac pe copil să se închidă în sine și să creadă că a simți frică este o rușine.

Ajutați-l pe copil să înțeleagă că este în deplină siguranță. De aceea, este bine să îl asigurăm, că noi suntem cu el, avem grijă de el, că nu se poate întâmpla nimic rău pentru că suntem alături de el.

Propune-i copilului să deseneze frica sa – desenul, formele și culorile, este o metodă excelentă de eliberare a tensiunii psihice. Totodată, desenul fricii îl va ajuta pe copil să se apropie, să cunoască mai bine obiectul sau situația care îi provoacă teamă.

După ce copilul a desenat frica rugați-l să descrie, să povestească ce a desenat, apoi împreună cu copilul încercați să adăugați pe acea foaie elemente (soare, flori, alte culori) care într-un final ar face desenul copilului mai plăcut, mai nostim și mai puțin înfricoșător.

Înscenați prin intermediul jocului situația care îi provoacă copilului frică – dacă copilului îi este frică de medic creați un joc în care dvs. să fiți medicul, iar o jucărie pacientul, după care schimbați rolurile și lăsați copilul să fie medicul, iar dvs. pacientul. Învățarea prin intermediul jocului este cea mai eficientă metodă de formare de noi abilități și comportamente la copii.

Lectura metaforelor și poveștilor terapeutice copiilor. Copiilor le plac poveștile, chiar dacă nu au toate zâne și feți-frumoși, pitici și zmei, dar foarte bine pot avea personaje de vârsta lor, cu prietenii lor și de ce nu, bucuriile și necazurile lor.

De fapt, copilul nu caută altceva în „bucătăria” poveștii terapeutice, decât **pe sine**, încercând să-și întărească EU-L. Imaginea, sunetul și desenul, completează povestea pe care copilul dorește să o asculte și la care el se raportează. El o alege.

Povestea terapeutică **nu se poate explica**, ea nu dă nici soluții și nici verdicte, ci se lasă **înțeleasă** de cel ce o înțelege. Părintele trebuie să se asigure, că copilul acceptă poveștile și să le selecteze în dependență de vârsta și particularitățile psihofiziologice ale dezvoltării copilului. Poveștile trebuie selectate din surse sigure (scrise de specialiști psihologi, psihoterapeuți, de pe site-uri de specialitate).

Poveștile terapeutice nu au o morală, de obicei. Noi nu trebuie să subliniem și să-i spunem copilului: „Ai văzut că...?”. Nu utilizăm aceste cuvinte. Aceasta este diferența între o poveste obișnuită și una terapeutică. Copilul trebuie să realizeze singur ce trebuie să corecteze sau să modifice în comportamentul său. Nu-i spui copilului „trebuie”. El are nevoie să i se ofere șansa de a face singur alegerea. Povestea începe de la o problemă, include exerciții de respirație, iar la final invită la reflecție prin analiza concluziei.

Propunem părinților câteva surse:

-Povestea terapeutică, Maria Dorina Pașca, Editura Ardealul 2004, Biblioteca de psihologie, pag.200, 235.

-Povestea terapeutică "Căpcăunul cel fioros" înlătură apariția sentimentului de frică, autor Mircea Grecu, psiholog.

www.itsybitsy.ro

Treceți la acțiune și expuneți treptat copilul la situația care îi provoacă frică. Copilul trebuie pregătit să se relaxeze în situația înfricoșătoare, și pentru asta el trebuie să știe câteva metode de bază de relaxare: metode de respirație, posturi ale corpului care induc relaxarea (detensionarea mușchilor, etc.). De asemenea îl poți ajuta pe copil să își pregătească câteva gânduri liniștitoare, pe care le va spune când i se va face frică (*sunt puternic, pot să mă descurc, etc.*).

Când este nevoie să vă adresați la un specialist?

Există doi indicatori de bază care ar putea indica că frica copilului este anormală, adică nu mai este o frică firească ce ține de vârsta copilului, ci mai degrabă o dereglare a funcționalității psihice:

1. **Tulburări de somn, dereglarea ciclului somn-veghe** – copilul are coșmaruri frecvente, îi este frică să adoarmă, se trezește brusc, enureză nocturnă în cazul în care copilul are peste cinci ani.

2. **Copilul evită cu toate puterile să se apropie de obiectul, situația care îi provoacă frică, iar în cazul când totuși se apropie manifestă un comportament ieșit din comun, scăpat de sub control.**

În concluzie, cu cât avem capacitate mai mare de reziliență sau chiar flexibilitate a gândirii, cu atât putem regla mai ușor emoțiile și ne putem apoi focaliza spre soluții, chiar dacă, în această perioadă de izolare, soluții înseamnă să decidem cu ne organizăm timpul și activitatea de acasă ca părinți, dar și timpul copiilor noștri cu activități de învățare, relaxare, joc, etc. Astfel, stimulând copiii să povestească despre grijile lor, să fim răbdători și să validăm starea de anxietate a celor dragi.

Surse bibliografice:

1. Drugaș Ioana, Bîrle Delia, Educăm și vindicăm prin...povești, Editura Universității dein Oradea, 2008.
2. Pașca Maria Dorina, Povestea terapeutică, Editura Ardealul 2004, Biblioteca de psihologie.
3. Vraști Radu, Ajută-te singur în caz de atac de panică, www.all.ro
4. Wiederhold Brenda K., Cucerirea panicii, anxietății și a fobiilor, Virtual Medical Center Publications.
5. Drugaș Ioana, Bîrle Delia, Educăm și vindicăm prin...povești, Editura Universității dein Oradea, 2008.

www.unicef.org

www.itsybitsy.ro

www.psiholog-copii.ro