

„FANTOMELE DIN SERTARE”

Despre fricile și anxietățile copiilor



Psiholog
MONICA LESPEZANU

Frica și anxietatea sunt
emoții firești și frecvente
în viața copiilor.



Fiecare copil a experimentat emoții de frică și a
trăit cel puțin o experiență scurtă de anxietate.

Frica și anxietatea se învață fie în interacțiunea cu
parinții, fie prin experiențe trăite.



FRICA

- Emotie normala, raspuns intens manifestat in fata unei amenintari reale, imediate
- Emotie specifica primejdiei, pericolului
- E naturala, automata, necesara pentru supravietuire
- In frica sunt predominante manifestarile de natura fizica
- Are un mare impact asupra organismului (puls, respiratie, transpiratie)



- Poate fi recunoscută - are expresie facială și posturală specifică
- Ne pregătește pentru o acțiune – fugă, luptă, incremenire
- Frica este simțită de copil de la momentul concepției și este vizibilă în a doua jumătate a primului an de viață
- Frica în copilărie este generată de prezența unui pericol sau de absența securității / siguranței



ANXIETATEA



- Este raspunsul la o amenintare perceputa, nu neaparat reala
- Amenintarea poate veni fie din interiorul nostru, fie din realitatea inconjuratoare
- Este in legatura directa cu anticiparea fricii sau a disconfortului emotional



- Implica evaluare cognitiva
- Tipic pentru anxietate este ingrijorarea; functia ingrijorarii este evitarea
- In anxietate predomina manifestarile de natura psihologica – ingrijorari, temeri, ganduri, ruminatii



Latura pozitiva a fricii si anxietatii

Supravietuire

Succesul in activitati

Protectie in fata
pericolelor

Comportamentul
moral



Latura negativa a fricii si anxietatii

Impovarare

Evitare
constanta/insucces

A fi „bolnav de griji”

Stresul – afectarea
sanatatii fizice si psihice





FRICI SI ANXIETATI TIPICE ALE COPII SI ADOLESCENTEI

- De-a lungul dezvoltării, copiii trăiesc frici și anxietăți, ca urmare a schimbărilor prin care trec
- **Conținutul fricilor se modifică** pe parcursul dezvoltării, mai ales de la pericole fizice la cele legate de aspecte mai puțin concrete
- Pe măsura ce abilitățile cognitive ale copiilor se dezvoltă **se extinde și gama de îngrijorări sau frici**, ce poate duce la un anumit tip de anxietate



0 – 2 ani

- Orice stimul brusc, intens, nefamiliar
- Frica de zgomote puternice
- Frica de pierdere a suportului adultului
- Singuratatea
- Anxietatea de separare
- Frica de straini



2 – 3 ani

- Frica de animale
- Frica de creaturi imaginare
- Frica de a nu face greseli (educatia sfincteriana)
- Frica de moarte



3 – 6 ani

- Frici despre lumea mai mare, dincolo de mediul lor familial
- Frica de intuneric
- Frica de pierdere a persoanei de îngrijire
- Frica de furtuni, fenomene meteo
- Frica de doctori
- Frica de război
- Frica de vise, cosmaruri (dificultatea de a face diferența între vise, fantezie, realitate)



6 – 10 ani

- Frica de scoala (de a intarzia, de a nu-si uita temele, de a nu sti la test, de note mici, de copii mai mari)
- Frica de evaluare (teama de ridicol, respingere)
- Frici legate de ranirea propriului corp, boli, pericole fizice, hoti, rapitori
- Frica de a nu gresi, de a nu provoca dezamagiri parintilor si profesorilor



10 - 12 ani

- Preocupari si frici legate de situatii sociale - interactiuni sociale si performarea sociala
- Vorbitul/prezentarea in public
- Discutiile cu persoane necunoscute
- Initierea si desfasurarea unei conversatii
- Participarea la situatii de evaluare
- Participarea la intruniri, intalniri cu sexul opus
- Adresarea/acceptarea unei invitatii/cereri
- Mancatul in compania altora
- Frici de umilire, respingere in grup



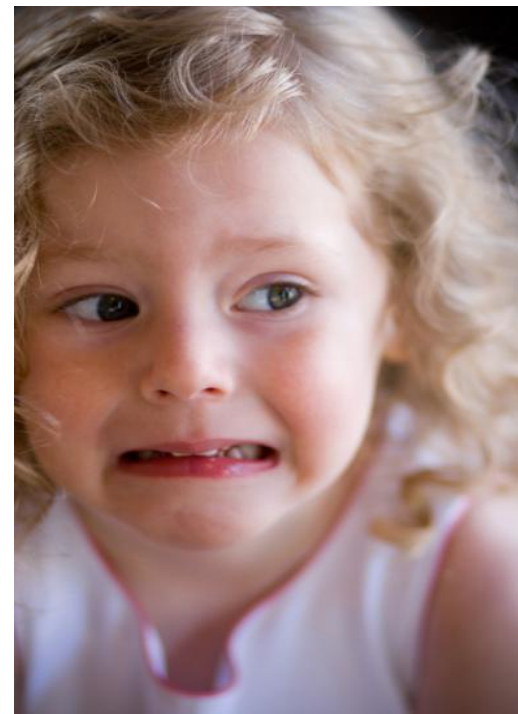
13 – 18 ani

- Frici sociale
- Anxietate existenciala (locul in lume, sensul vietii)
- Anxietati legate de probleme de viata (dragostea, sexualitatea, conflictul cu parintii)
- Situatiile de panica (diferite de atacul de panica) – situatii specifice, context nou, experienta pentru care nu are un raspuns



CUM FACEM DIFERENȚA DINTRE O FRICA NORMALĂ ȘI UNA EXAGERATĂ

- Simptome psihofiziologice severe
- Distres marcant, suferință acută a copilului
- Deteriorări în domeniul familial, școlar, social; rezultatele obținute de copil în diferite activități



- Perioada de timp in care este afectat copilul
- Modul de raspuns al copilului la diferite provocari (evitare, blocaj, lupta)
- Cum e distresul copilului comparativ cu cel al unui copil de aceeași varsta
- Cunoasterea situatiilor in care copilul traieste distresul – sursa anxietatii
- Diferenta intre anxietatea copilului – anxietatea parintelui



TIPURI DE ANXIETATE

ANXIETATEA DE SEPARARE

- Frica excesiva de separare de persoanele semnificative sau de casa/locuinta
- Mai frecventa la fete
- Puncte critice: debutul scolaritatii 5-6 ani, 7-9 ani, 12-14 ani



ANXIETATEA GENERALIZATA

- Ingrijorare excesiva, de intensitate mare si de durata in legatura cu anumite evenimente sau activitati
- Mai frecventa in preadolescenta sau adolescenta



ANXIETATEA SOCIALA

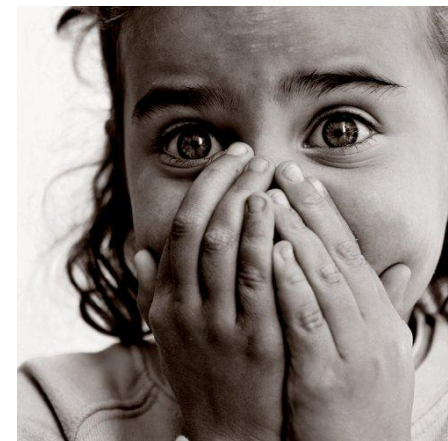
- Teama pronuntata si persistenta in situatiile sociale – interactiuni si performarea sociala
- Mai frecventa in preadolescenta sau adolescenta





TULBURAREA DE PANICA

- Episod de frica intensa, neasteptata, cu debut brusc si care implica manifestari somatice sau cognitive
- Frica de a nu face un nou atac si ingrijorari legate de consecintele atacului de panica
- Mai frecventa la fete, in adolescenta



TULBURAREA OBSESIV-COMPULSIVA

- Ganduri, idei persistente, impulsuri, imagini intruzive, recurente, inadecvate asociate cu comportamente repetitive sau acte mentale care au rolul de a reduce anxietatea
- Mai frecventa la baieti, in adolescenta



FOBII SPECIFICE

- Teama persistenta de obiecte si situatii specifice: animale, insecte, injectii, mediu inconjurator etc





TULBURAREA DE STRES POSTTRAUMATIC

- Apare după expunerea la un eveniment traumatic
- Frica intensă, neputința, groaza, retrairerea evenimentului traumatic, evitarea stimulilor asociați cu trauma, activare psihofiziologică crescută
- Apare la orice vârstă





CONSECINTELE ANXIETATII

- Afectarea functionarii zilnice a copilului
- Afectarea vietii familiei



TABLOUL COPILULUI ANXIOS



- Senzatii fizice specifice
- Urinare frecventa, tulburari gastrointestinale, dureri de cap, uneori incontinenta
- Ticuri nervoase: rosul unghiilor, tragerea de par, fataitul, suptul degetelor / hainelor





- Ganduri anxioase, convingeri pesimiste, ingrijorari permanente
- Ganduri sau imagini repetate la nesfarsit, fara a lua nicio decizie
- Inflexibilitate mentala – frica de riscuri, evitarea noului, reactie intensa la schimbarea rutinelor
- Stare emotionala de alarma, teama, panica, groaza sau de a fi mereu in alerta
- O tendinta de a percepe lumea in general ca amenintatoare si periculoasa



- Comportamente numeroase de evitare și reacții intense când evitarea nu e posibilă
- Tipare comportamentale – timiditate, indecizie, agățarea de lucruri sigure, perfecționismul, compulsivitatea, tendința de control a mediului
- Creșterea cererilor de liniștire din partea adultului, adâncirea sentimentului de disperare



**Dar...nu va ingrijorati prea tare!
Nu va fie frica de FRICA!**

Exista solutii!

Lasati grijile in seama specialistilor!



CUM SE INVATA FRICA / ANXIETATEA

SURSE CAUZATOARE

- Mostenirea genetica – temperamentul
- Relatia de atasament – atasamentul insecurizant
- Stilul parental
- Traumele



SURSE DE MENTINERE

- Comportamentele de evitare
- Gandirea negativa
- Lumea moderna
- Evenimentele negative de viata si stres





CE POT FACE PARINTII?

- Conștientizarea propriilor frici și anxietăți
- Legătura emoțională cu copiii – baza de siguranță, încredere și fericire



- Recunoasterea si acceptarea emotiilor copilului

„Pari de-a dreptul speriat...cred ca oricine ar fi fost speriat de asa ceva...”

„Observ ca privesti temator...”

„Vad pe fata ta ingrijorare. Este normal sa ne facem griji...ni se intampla tuturor...”

„Faptul ca eviti imi spune ca ti-e greu...”

„Ai toate motivele sa plangi...”

„Imi dau seama cat de mare e frica ta daca... Te-am inteles bine?”



- Empatia parintilor – a fi in mintea si pielea copilului

„Si eu in locul tau m-as fi speriat daca...”

„Si mie mi-e teama cand...”

„Am si eu ingrijorari in ceea ce priveste...”

„...suna infricosator...ma pune pe ganduri...”



- Oferirea de feed-back pozitiv ori de cate ori copilul face fata unei situatii dificile

„Bravo! Ti-a trebuit curaj pentru asta...”

„Chiar daca ti-a fost dificil am observat ca ...”

„E o dovada de indrazneala din partea ta ca ...”

„Excelent! Ai facut un mare pas azi...”



- Tolerarea suferinței copilului
- Sprijinirea copilului în expunerea gradată la ceea ce îi provoacă frica/anxietate
- Implicarea copilului în activități placute, relaxante, care sunt surse pentru emoții pozitive
- Încurajarea autonomiei copilului
- Utilizarea jocurilor, povestilor și umorului în situațiile tensionate



Ocupati-va de propriile frici!
Vedeti ce e al vostru si ce e al copilului.
Nu creati frici suplimentare!



**Faceti cunostinta cu fricile normale ale
copilariei!
Inotiti copilul in abordarea fricilor sale.**



Luati in seama anxietatea!
Acceptati ajutorul specialistilor.

