



Save the Children
Norway



Salvați Copiii
Save the Children Romania



**CENTRUL DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ
ȘI COMPORTAMENTALĂ PENTRU COPII**

Despre cum învață iepurele să adopte comportamentele curajoase ale tigrlului

Sorina Petrică, psiholog
București, 2011.

norway
grants

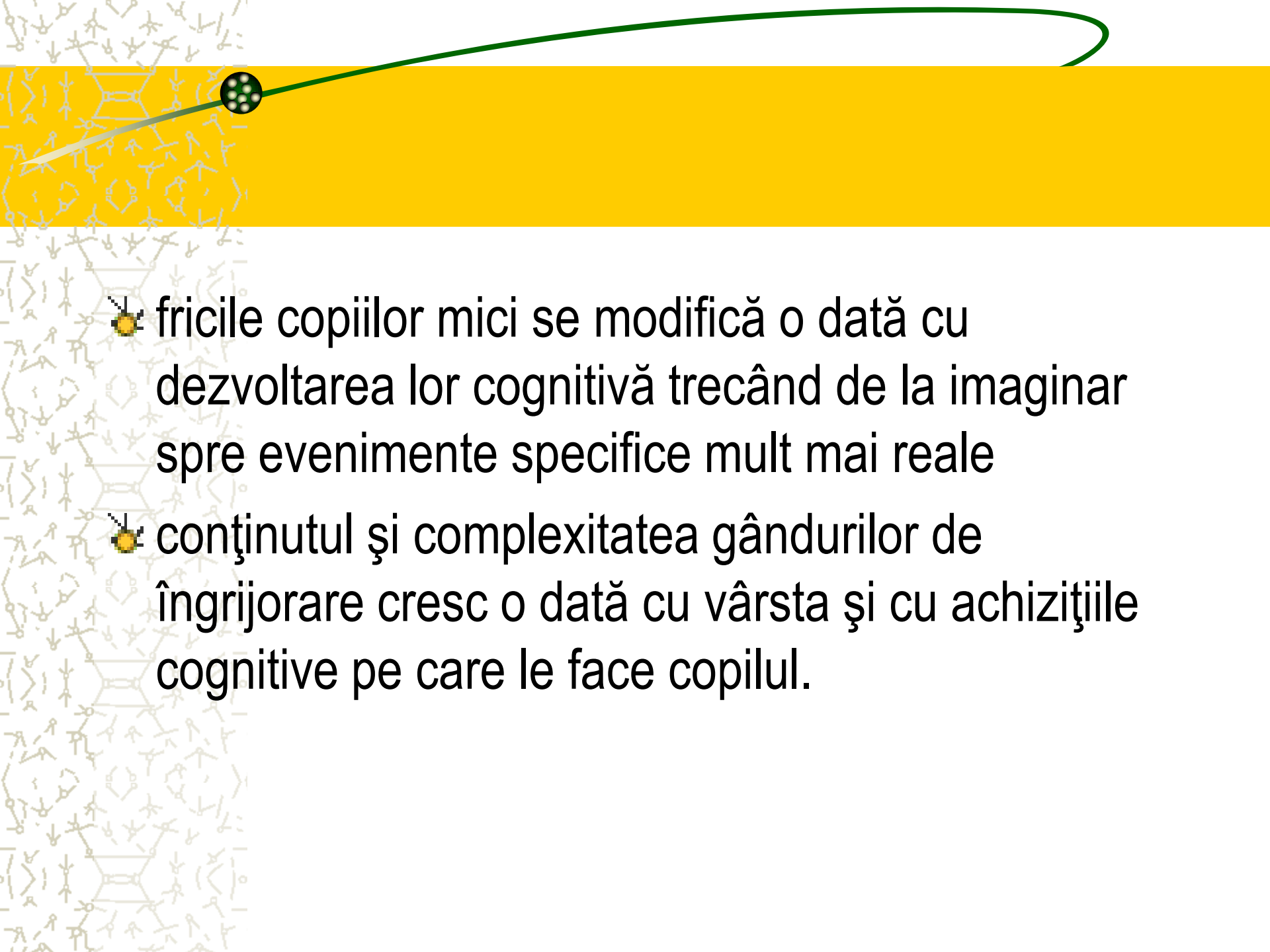
INNOVATION
NORWAY

● Despre emoția de frică.....

- ✚ Este o emoție specifică primejdiei care ne ajută să nu ne expunem la situații care ar putea să ne pună viața în pericol.
- ✚ Este o emoție cu un mare impact psihologic (aceelerarea bătăilor inimii și ritmului respirației etc)
- ✚ Ne pregătește pentru a acțiune fizică: fugă, luptă sau încremenire.
- ✚ Are o expresie facială specifică: ochii și gura se deschid larg, sprâncenele se înaltă

Cum diferențiem frica și anxietate ?

- ✦ Frica este un răspuns automat de luptă sau fugi în timp ce anxietatea implică evaluare cognitivă.
- ✦ În timp ce frica apare când amenințarea este sigură sau detectabilă (știu de ce mă tem), anxietatea se manifestă fără prezența unui pericol real (nu știu ce formă va avea primejdia).
- ✦ În cazul fricii predomină manifestările de natură fizică (tensiune, tremurături) iar anxietate manifestările de natură psihologică (îngrijorări, neliniște).

- 
- fricile copiilor mici se modifică o dată cu dezvoltarea lor cognitivă trecând de la imaginar spre evenimente specifice mult mai reale
 - conținutul și complexitatea gândurilor de îngrijorare cresc o dată cu vârsta și cu achizițiile cognitive pe care le face copilul.

Prevalența simptomelor de frică la vârsta preșcolară.

- Cele mai prevalente simptome la acest interval de vârstă au legătură cu frica de:
 - rănire fizică (întuneric, câini, păienjeni, tunete, apă)
 - apropiere de un grup de copii care se joacă pentru a se implica în jocul lor.
 - întâlnirea cu oameni necunoscuți
 - a dormi singur sau în altă parte decât acasă (anxietatea de separare).

Anxietatea de separare

- ✦ O frică excesivă care apare ca răspuns la separarea reală sau imaginară a copilului de persoana de care este atașat (cel mai adesea unul din părinți).
- ✦ O dezvoltare neadecată și excesivă a anxietății legată de separarea de casă sau de persoana de care copilul este atașat.

Diferența între teama de separare și anxietatea de separare

- ✦ **Teama de separare** este o reacție emoțională firească care apare în intervalul de dezvoltarea 6-18 luni, când se formează relația de atașament și dispare în jurul vârstei de 30 luni o dată cu dezvoltarea cognitivă și fizică a copilului.
- ✦ **Anxietatea de separare** apare atunci când distresul și reacțiile comportamentale asociate situației de separare sunt neadecvate raportant la vârsta și nivelul de dezvoltare al copilului.

Comportamente caracteristice pentru teama de separare

- ☀ **Stări de furie intensă când e lăsat cu persoane necunoscute**
 - Plânge, când părinții îi spun că în următoarele ore va sta cu vecina;
- ☀ **Verifică periodic prezența adulților**
 - Caută părinții din cameră în cameră; verifică frecvent dacă educatoarea se află în grădiniță.
- ☀ **Devine agitat când e separat sau urmează a fi separat de persoana de referință.**
 - Începe să plângă când sesizează că mama se îmbracă cu hainele de serviciu; înainte de a pleca acasă de la grădiniță începe să devină agitat și “neascultător”.
- ☀ **Refuză să exploreze locuri noi fără prezența persoanei de referință.**
 - Nu merge la grădiniță fără a fi însoțit de părinți; refuză să meargă la teatru fără a fi însoțit de persoana de referință.
- ☀ **Refuză să doarmă singur**
 - Insistă să doarmă cu persoana de care e atașat și se trezește în timpul somnului pentru a verifica prezența adultului lângă el.



Teama de separare

- Trăiri de teamă în *anumite situații* în care sunt despărțiți de persoana lor de referință (de exemplu, copiii plâng când mama vrea să plece la serviciu, dar nu plâng atunci când mama merge la cumpărături)
- Intensitate medie a trăirilor de teamă (copiii plâng câteva minute când sunt lăsați singuri, după care se joacă singuri sau cu alți copii și uită de absența adultului drag).
- Manifestările dispar odată cu trecerea timpului.

Anxietatea de separare

- Trăiri intense de teamă în *majoritatea situațiilor* în care copiii sunt separați de persoana de care sunt atașați
- Intensitate puternică a trăirilor de teamă care perturbă activitatea copiilor și a adulților (copiii refuză să se implice în activități fără prezența adultului, plâng sau sunt triști până la întoarcerea persoanei de referință).
- Cu cât trece mai mult timp fără a interveni în remediarea problemei, cu atât trăirile de anxietate se agravează și cresc în intensitate.

Exemplificare

teama de separare/anxietatea de separare

- ✦ Alexandra are 3 ani și 5 luni plânge dimineața când părinții ei pleacă la serviciu. Ea rămâne cu bona ei. Părinții ei pleacă la ora 8 la serviciu iar Alexandra plânge și se gață de ei când îi vede că se îmbracă. Bona spune că plânsul durează cel mult 10 minute, după care Alexandra merge în camera ei să se joace cu păpușa preferată. (**teamă de separare**)
- ✦ Ionuț, un băiat de 4 ani, plânge ori de câte ori părinții lui pleacă de acasă. Înainte nu plângea decât atunci când părinții plecau la serviciu, dar în ultimul timp plânge și atunci când aceștia pleacă doar pentru câteva minute. În ultimele zile refuză să meargă la grădiniță, spune că îl doare gâtul și că a răcit. Nu adoarme numai dacă sunt părinții cu el, iar noaptea se trezește să verifice dacă aceștia mai sunt acolo. Nu și-a făcut prieteni la grădiniță și educatoarele le-au spus părinților că în cea mai mare parte a timpului e trist și că preferă să se joace singur. (**anxietate de separare**)

Prevalența tulburării

- ✦ **3 până la 13% pentru copii**
- ✦ **1.8 la 2,4% în rândul adolescenților.**
- ✦ **41% dintre copii manifestă preocupări privind separarea:**
 - 56% preocupări privind siguranța personală și posibilele accidente,
 - 26% teama de a fi singur,
 - 51% teama de a dormi singur.

Comorbidități

- ✚ Există o puternică se asociație a simptomelor SAD cu GAD
- ✚ 30% din cei cu OCD au si SAD
- ✚ Atacuri de panica se întâlnesc la 70 % din cei cu SAD
- ✚ 8% din copii cu fobie sociala au SAD și 13% dintre cei cu fobii specifice
- ✚ Asocierea cu depresia in 1/3 din cazuri
- ✚ 75% dintre copiii cu refuz școlar au SAD
- ✚ 16% au ADHD
- ✚ 8% Enurezis

Prezentare de caz

- Cecilia are 6 ani și are dificultăți de a stea singură în camera ei. Doarme cu mama. Refuză să doarmă în altă parte decât acasă, dacă mama nu este prezentă. Refuză să meargă în excursii dacă nu este însoțită de mamă. Refuză să rămână singură la clubul de dans și ănsistă ca mama să stea cu ea în sală.

Simptome ale anxietății de separare

- ✿ **îngrijorări excesive** privind potențiale vătămări ale propriei persoane (ex. teama de a nu se pierde) și/sau îngrijorări excesive privind potențiale vătămări ale persoanei de referință (cum ar fi accidentul de mașină)
- ✿ **coșmaruri** pe tema separării →
- ✿ **simptome somatice** (ex. dureri de cap, varsături, dureri abdominale)
- ✿ **comportamente de evitare** (cele mai frecvente sunt refuzul de a merge la gradiniță/școală, de a sta singur, de a dormi singur, de a se juca singur sau de a merge la petreceri sau evenimente sociale cu alți copii în afara casei)

Reacții comportamentale

- ✱ Încearcă în mod repetat să ia legătura cu părinții după separare
- ✱ Refuză să se implice în activități specifice vârstei în absența persoanei de care este atașat (se joacă singură, refuză să se implice în jocul celorlalți copii)
- ✱ Întreabă în mod repetat când vine mama sa-o ia acasă.
- ✱ Se separă cu dificultate de adultul de care este atașată (face crize de furie când este lăsată la grădiniță)
- ✱ Refuză să meargă la balet
 - Solicită atenția adultului când rutina de seară s-a încheiat (vrea la toaletă, cere apă)
 - Se trezește pe parcursul nopții (între 2—4) și vine în patul părinților
 - Doarme cu ușa deschisă la cameră
 - Doarme cu o jucărie de pluș (element de asigurare)
 - Evită să se joace singură în cameră cu ușa închisă

Reacții emotionale

- ✿ Teamă foarte puternică când este separată de persoana de care este atașată
 - Teama de a rămâne la grădiniță sau să participe la lecțiile de balet atunci când persoana de referință nu este lângă ea
 - Teama să doarmă singură (teama că un hoț ar putea să intre în casă noaptea)
- ✿ Teama de a nu fi părăsită (părintele pleacă și nu se va mai întoarce)
- ✿ Teama de a fi singură în cameră
- ✿ Teama de întuneric
- ✿ Teama de monștri

Reacții cognitive

☛ Îngrijorări frecvente legate de siguranță

- Ex. „dacă intră un hoț în casă în timp ce doarme sau se joacă singură”

„Dacă apare un monstru de sub canapea”

☛ Îngrijorări frecvente legate de abandon

„Dacă mama pleacă sau nu vine să mă mai ia”

Reacții somatice:

- ✦ Dureri de cap
- ✦ Dureri de burtă
- ✦ Stări de vomă

Mecanisme explicative

✦ Vulnerabilitatea biologică

- Inhibiția comportamentală
- Neuroticismul
- Sensitivitatea la anxietate

✦ Factori psihologici

- Interpretarea distorsionată a stimulilor ambigui ca fiind potențial periculoși
- Hipervigilența la stimuli amenințători și elemente de semnalare a posibilelor pericole
- Intoleranță la disconfort fizic și emoțional
- Atașament nesigur

Factori psihosociali

☀ Schimbari frecvente în viața și rutina copilului

A schimbat de trei ori grădinița

A schimbat locuința (în iunie 2010) iar dormitoarele sunt departe unul de celălalt.

☀ Experiențe negative de viața

- bunica din partea mamei (care are depresie) i-a povestit cum a rămas orfana când era de vârsta ei.

☀ Istoric medical

- La trei ani a avut o problemă de constipare cronică. Îi era frică să facă la toaletă. A mers la spital și i-au făcut tușeu rectal.
- A refuzat să mai facă pipi după ce a alunecat și s-a lovit (a ajuns la spital).

☀ Parenting deficitar

- **Hiperprotecția (mama o îmbracă, o spală, o hrănește).**
- **Comportamentele de hiperprotecție ale mamei Lipsa de consecvență a tatălui privind modul de disciplinare al copilului**
- **Intoleranța la disconfortul emoțional al copilului.**
- **Invalidarea emoțională**
- **Recompensarea incidentală a comportamentelor asociate fricii**

Inhibiția comportamentală

- ✦ Este un indicator relevant în anxietate
- ✦ Aproximativ 20% dintre copiii cu vârstă de 2 ani manifestă o inhibiție comportamentală crescută.
- ✦ Reprezintă în factor de vulnerabilitate în dezvoltarea tulburării de anxietate la copii (de 7-8 ori mai predispuși)
- ✦ Se asociază cu înalte nivele ale neuroticismului.

Deficitul de habituare

- Interacțiunea cu situațiile noi, nefamiliare determină o reactivitate cerebrală intensă
- Obișnuirea (reducerea reactivității cerebrale) se realizează după foarte multe expuneri repetate.

● Indicatori comportamentali de observare a inhibiției:

- se apropia de obiectele și persoanele noi după o perioadă mai mare de timp
- se retrag sau evită obiectele și situațiile noi
- nu interacționează spontan cu persoanele nefamiliare.
- nu inițiază conversații cu persoane necunoscute (copii și adulți)
- caută să stea doar în preajma părintelui.
- verbalizează un anumit grad de stres când este expus la situații noi (plânge, spune că vrea să plece etc).

● Exemple de sarcini de evaluare a inhibiției comportamentale la copii

● Sarcini de evaluare (Garcia-Coll et al, 1984)

- Serii de interacțiuni cu adulți și obiecte necunoscute în cadrul jocului liber.
- Reacții la jocul cu o jucărie inițiat de un adult necunoscut
- Reacții la un alt adult necunoscut
- Reacții la separarea de mamă

● Codarea variabilelor comportamentale

- Semne ale inhibiției care apar în episoadele respective (plânge, se retrage, exprimă disconfortul, absența interacțiunii spontane cu examinatorul)
- Latența comportamentului de interacțiune cu jucăria sau cu adulții
- Inhibiția în cadrul jocului
- Distresul manifestat față de model. **(21 luni)**

Sarcini de evaluare 5-6 ani (Reznick et al. 1986)

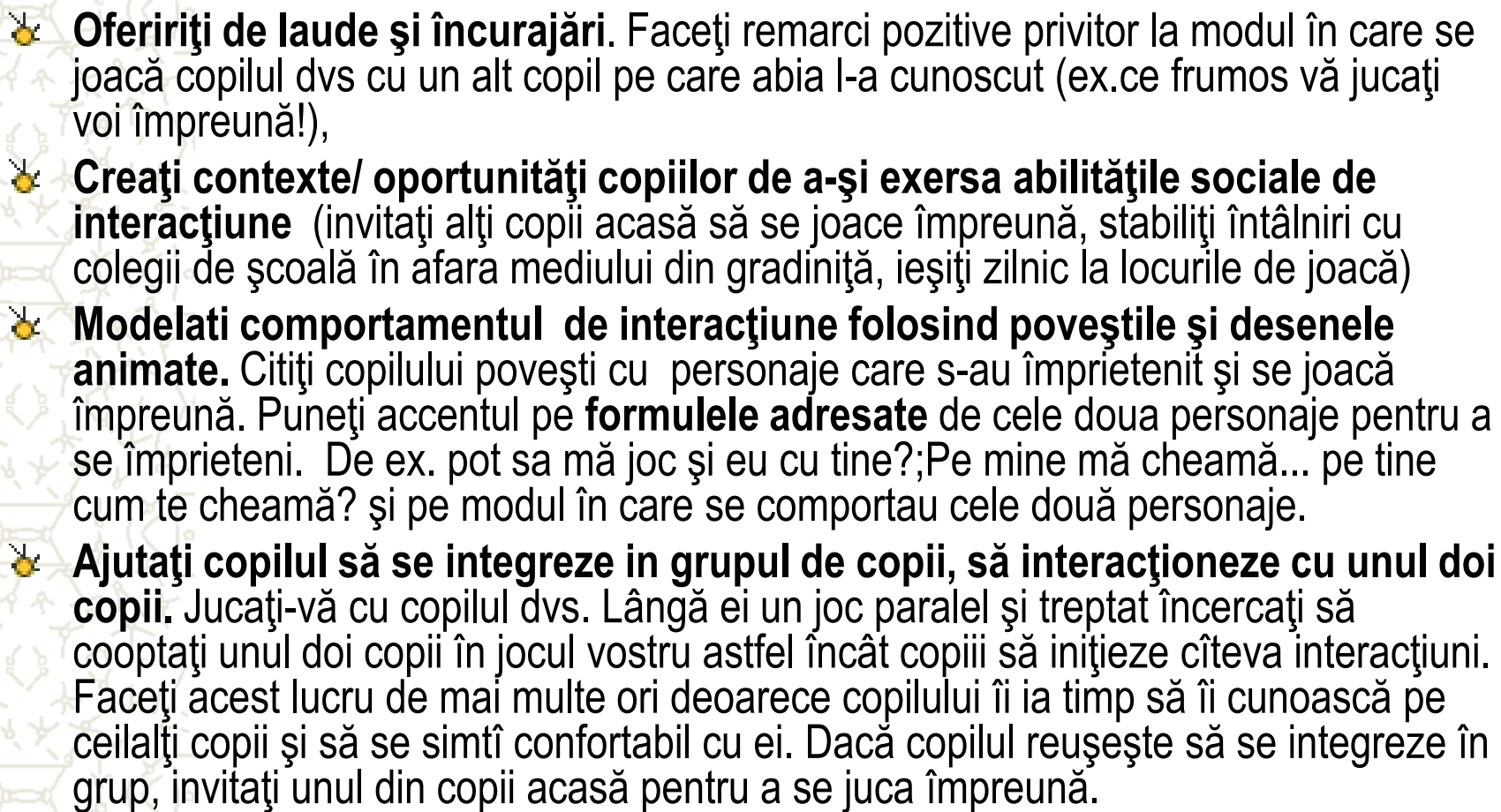
- ☛ Implicarea copilului de către o femeie examinator în sarcini cognitive: recunoașterea unor itemi, denumirea unor obiecte etc.
- ☛ **Camera de expunere:** timp de 5 min merge într-o cameră cu obiecte necunoscute și este rugat să exploreze (să le atingă să se joace cu ele). După 5 min un alt examinator necunoscut copilului îi arată și îl invită pe copil să inițieze acțiuni cu obiectele respective.
- ☛ **Secțiunea de joc:**
 - 30 de min copilul se joacă cu un copil de aceeași vârstă dar necunoscut și cu un temperament opus, în prezența mamei.
- ☛ **Codarea variabilelor comportamentale**
 - Numărul de priviri acordate examinatorului, numărul de comentarii spontane adresate examinatorului, numărul de mișcări motorii grosiere, acuratețea performanței,
 - Latența de inițiere a jocului, numărul de acțiuni noi care nu au fost imitate, timpul în care a stat în preajma mamei, durata în care nu s-a jucat.

Obiective de intervenție

- ✦ Expunerea repetată a copilului la contexte noi cu reducerea treptată a prezenței adultului semnificativ
 - în parc copilul să se joace la o distanță din ce în ce mai mare de părinte
 - Merge în vizită la o prietenă
 - vine o prietenă în vizită la ea
 - merge și doarme o noapte la verișoara ei.
- ✦ Modelarea comportamentelor de inițiere a relațiilor
 - Inițierea spontană a unei conversații cu copii necunoscuți
 - Stabilirea contactului vizual în timpul conversației
 - Exersarea abilităților de integrare în jocul celorlalți copii.

Prescripții comportamentale pentru părinți

- **Modelați comportamentul copilului dvs. prin modul în care interacționați cu alte persoane** (salutați persoanele, inițiați o conversație cu vânzătoarea de la magazin);
- **Interesați-va de colegii copilului și de familiile acestora.** Încercați să vă întâlniți și să vă cunoașteți.
- **Sugerați copilului să invite acasă o colegă să se joace cu ea.** Dacă refuză să facă acest lucru puteți să luați dumneavoastră inițiativa.
- **Învățați copilul să inițieze conversația cu un copil necunoscut:** să îl întreabe cum îl cheamă, câți ani are. Având sprijinul dvs., scad șansele ca celălalt copil să refuze să se joace cu el. În caz de refuz, aveți oportunitatea de a învăța copilul cum să facă față unei situații fără să se supere “nu-i nimic, o să rugăm pe altcineva”
- **Oferiți oportunități copilului de a observa cum se comportă alți copii în situații similare** (când nu cunosc și doresc să se joace). Priviți împreună cu copilul cum se joacă alți copii și apoi jucați-vă împreună lângă ei și în final cu ei.
- **Oferiți un model de comportament.** Jucați-vă cu copilul pentru a-i permite să vă observe comportamentul în cadrul jocului și să îl imite. **Faceți cunoștință cu alți copii necunoscuți din parc** pentru a-i permite copilului să observe ceea ce faceți și să imite.

- 
- ☀️ **Ofeririți de laude și încurajări.** Faceți remarci pozitive privitor la modul în care se joacă copilul dvs cu un alt copil pe care abia l-a cunoscut (ex.ce frumos vă jucați voi împreună!),
 - ☀️ **Creați contexte/ oportunități copiilor de a-și exersa abilitățile sociale de interacțiune** (invitați alți copii acasă să se joace împreună, stabiliți întâlniri cu colegii de școală în afara mediului din gradiniță, ieșiți zilnic la locurile de joacă)
 - ☀️ **Modelați comportamentul de interacțiune folosind poveștile și desenele animate.** Citiți copilului povești cu personaje care s-au împrietenit și se joacă împreună. Puneți accentul pe **formulele adresate** de cele doua personaje pentru a se împrietenii. De ex. pot sa mă joc și eu cu tine?;Pe mine mă cheamă... pe tine cum te cheamă? și pe modul în care se comportau cele două personaje.
 - ☀️ **Ajutați copilul să se integreze in grupul de copii, să interacționeze cu unul doi copii.** Jucați-vă cu copilul dvs. Lângă ei un joc paralel și treptat încercați să cooptați unul doi copii în jocul vostru astfel încât copiii să inițieze câteva interacțiuni. Faceți acest lucru de mai multe ori deoarece copilului îi ia timp să îi cunoască pe ceilalți copii și să se simtă confortabil cu ei. Dacă copilul reușește să se integreze în grup, invitați unul din copii acasă pentru a se juca împreună.

Neuroticismul

- ✿ Factor de temperament care se referă la instabilitatea psihologică și predilecția pentru experiențe emoționale negative.
- ✿ Este cunoscut sub denumirea de emoționalitate negativă.
- ✿ Indicatori de observare:
 - reactivitate negativă (reacționează preponderent prin emoții negative la evenimente comune de viața)
 - se supără cu ușurință, trece de la o stare la alta, solicită să rămână singură.
 - Se sperie ușor
 - Are reacții disproporționate în situații obișnuite (face crize intese de furie)

Obiective de intervenție

- ✦ Dezvoltarea abilităților copilului de gestionare a emoțiilor de disconfort (teamă, furie etc)
- ✦ Dezvoltarea abilităților părinților de tolerare a emoțiilor de disconfort ale copilului.
 - EX. să întârzie reacția imediată de îndepărtare a disconfortului copilului
- ✦ Dezvoltarea abilităților părinților de încurajarea a expunerii copilului la situații în care el trăiește emoții de disconfort: teamă, furie (să-l ajute să rămână în situație).
 - “Ex. Înțeleg că îți este teamă. Să ne reamintim ce avem de făcut”

Reactivitatea emoțională crescută

- ✦ Reactivitate este determinată la nivel biologic și este definită prin **intensitatea la nivel fiziologic cu care o persoană răspunde emoțional la stimulii din jur.**
- ✦ Cei care au o reactivitate emoțională crescută: manifestă o supraactivare a sistemului nervos simpatic.

Obiective de intervenție

- ✦ Dezvoltarea abilităților copiilor de autoreglare emoțională prin învățarea utilizării diferitelor strategii emoționale și cognitive
- ✦ Dezvoltarea abilităților parentale de gestionare adecvată a propriilor emoții cât și ale copiilor lor. (consecvența reacțiilor părinților la disconfortul copilului)

Prescripții de intervenție

- ✦ Ob. Părintele să reducă numărul de situații în care țipă la copil.
 - Să fie atent și la alte lucruri decât la lacrimile copilului
 - Să plece din contextul în care trăiește emoția de furie (m-am înfuriat, ies di cameră)- scade intensitatea furiei
 - Beneficiul copilului-mama nu mai țipă atât de des
 - Beneficiul mamei – reducerea disconfortului (tipatul face ca disconfortul să fie și mai lung și mai intens)
- ✦ Ob. Părintele să folosească mesaje de validare a emoțiilor copilului

Validarea / invalidarea emoțională

- ✿ **Atitudinea părintelui față de emoțiile copilului și emoțiile personale este motivată de un anumit mod de gândire.**
- ✿ **Negarea propriilor emoții sau dificultatea de a vorbi deschis despre emoțiilor lor învața copiii că emoțiile sunt problematice.**
- ✿ **Interpretarea catastrofică a emoțiilor și reacțiilor care însoțesc emoțiile conduc la patologizarea lor “ceva rău mi se întâmplă, este ceva în neregulă cu mine, nu ar trebui să mă simt așa” ceea ce conduce inevitabil la negarea emoțiilor și a rolului pe care acestea îl au în viața noastră.**
- ✿ ***Vina, rușinea, jena de a trăi anumite emoții se leagă de credința că o persoană nu ar trebui să simtă unele emoții.***

● Utilizarea mesajelor de validare emoțională

- În măsura în care părintele acceptă și înțelege faptul că și propriul copil are aceleași emoții ca și el, singura diferență constând în resursele limitate de care dispune copilul pentru o gestionare adecvată a lor.
- Are convingeri de acceptare a emoțiilor (personale și ale copilului) fapt care îi permite să folosească momentele când copilul trăiește o emoție de disconfort ca pe un context de învățare



Validarea emoțională- beneficii pentru copil

- ✱ copil gândește că ceilalți înțeleg și acceptă modul în care se simte.
- ✱ înțelege că toate emoțiile noastre, pozitive sau negative, sunt firești.
- ✱ înțelege că emoțiile noastre au un scop (îl ajută să reacționeze mai rapid, să se protejeze, să învețe și adaugă culoare și energie vieții lui de zi cu zi).
- ✱ înțelege că trăirea anumitor emoții nu înseamnă că suntem răi sau avem probleme.

Invalidarea emoțională

- ✦ Se manifestă atunci când părintele:
 - ignoră emoția copilului,
 - minimizează emoția copilului
 - îi spune cum ar trebui să se simtă.
- ✦ Mesajele de blamare, ridiculizare, ironizare, subestimare etc) fac copilul să se simtă confuz în legătură cu modul în care se simte și să gîndescă că **“el este rău dacă simte acele lucruri”**
- ✦ Copilul învață astfel că emoțiile sunt periculoase și nu trebuie să se discute despre ele.

Invalidarea emoțională factor de risc pentru dezvoltare problemelor emoționale

- ✦ nimănui nu-i pasă în mod real de cum mă simt cu adevărat”
- ✦ „nimeni nu trebuie să afle de cum mă simt eu cu adevărat”
- ✦ „dacă te simți așa înseamnă că ești rău sau ai o problemă”

Mesaje de invalidare emoțională

- 👉 uită-te la el, plânge ca un bebeluș”
- 👉 „nu mai plânge că nu ai nici un motiv, dacă vrei să plângi îți dau eu imediat un motiv”
- 👉 „ce ești fetiță? băieții nu plâng”
- 👉 „nu ești bun de nimic.”
- 👉 „ești atât de sensibil!”
- 👉 „nimic nu te mulțumește niciodată.”
- 👉 „mă faci de rușine.”
- 👉 „o să fie bine. Nu ai de ce să te superi”
- 👉 „o să treacă.”
- 👉 “nu ei de ce să te temi”

Obiective de intervenție

- ✦ Retragerea mesajelor de invalidare emoțională
 - De ce plângi?
 - Ce ti-a venit?
- ✦ Oferirea de mesaje de validare emoțională
 - **formează** copilului convingeri sănătoase despre emoții.
 - Îl învața diferența între ce înseamnă să trăiești o emoție și modul în care ea se exprimă în comportamentul nostru
 - Îl învața pe copil diferența între ce este el ca persoană și emoțiile pe care le simte.
 - Îl învața pe copil să se simtă înțeles și acceptat

Prescripții de intervenție

☀️ **Pasul 1. O reacție înțeleaptă**

- Stop, faceți un pas în spate, observați ce se întâmplă .
 - Așteptați un moment înainte de a da un răspuns
 - Observați situația
 - Faceți ceva să vă mențineți starea de calm (respirați adânc de câteva ori, închideți ochii pentru o secundă, stângeți pumnii)
 - Gândiți-vă la obiectivul dvs (ce trebuie să-l învăț pe copil în această situație)
 - Adoptați o reacție conformă cu obiectivul.

☀️ **Pasul 2. Priviți copilul dintr-o altă perspectivă**

- reamintiți-vă că copilul face tot ceea ce poate (ce a învățat până acum) în situația dată.
- Încercați să identificați emoția simțită de copil.
- Încercați să identificați care au fost aspectele care au declanșat comportamentul prezent.



✦ Pasul 3. Formulați mesaje de validare emoțională

– Traduceți în cuvinte starea emoțională identificată pe fața sau din acțiunile copilului.

- Observați și descrieți în cuvinte ce face copilul
- Analizați modul în care semnificați ce face copilul și ce emoție trezește acest lucru în dvs.

Ex. Copilul se plânge că nu vrea să meargă să se joace cu copiii

Mesaj de validare emoțională: pare să-ți fie dificil sau observ că îți este teamă să mergi la grădiniță, să ne amintim ce avem de făcut.

Exemplu de validare

Teama de a sta singur

- ✦ **V** –validarea emoției copilului (observ că îți este frică și e oK să te simți speriat)
- ✦ **R** –reamintirea obiectivului, a recompensei și a comportamentelor de gestionare a fricii (vei sta 15 min în cameră cu ușa închisă și vei primi 10 min timp special extra cu mine.Exersează respirația și exercițiile de relaxare și gândește-te la recompensa pe care o vei primi.
- ✦ **I** - Ignorarea comportamentelor asociate fricii (plâns, tipete etc).

Senzitivitatea la anxietate

- ✦ Frica de senzațiile fizice care însoțesc anxietatea
- ✦ Senzațiile fizice sunt interpretate ca având consecințe somatice, psihologice sau sociale, potențial periculoase.
- ✦ “Dacă simt că îmi bate inima tare înseamnă că sunt în pericol”.

Obiective de intervenție

- Creșterea toleranței la senzațiile fizice care însoțesc emoția de teamă
- Exersarea unor instrumente de control a reacțiilor fizice (tehnicile de relaxare)
- Resemnificarea senzațiilor fizice de disconfort prin expunere la efort fizic
- Reducerea mesajelor de amenințare oferite de adulți care învață copilul să asocieze senzațiile fizice cu disconfortul (ex copilul transpiră și este schimbat foarte des, sau i se interzice să alerge pentru a nu transpira)

Prescripții de intervenții

- ☀ **Expunerea copilului la contexte care facilitează apariția reacțiilor fizice** implicate în emoția de teamă dar care nu sunt semnificate negativ (ca fiind periculoase)
 - Implicați copilul în activități fizice și analizați împreună cu ei **simptomele fizice** care apar ca urmare a efortului și **modul în care se simt**. Aceste expuneri la efort care sunt însoțite de apariția unor simptome pe care copiii le experimentează și în anxietate. Expunerea repetată conduce la desensibilizare.
 - Stabiliți o ierarhie a senzațiilor fizice care îl sperie pe copil și începeți cu exerciții care produc cele mai puține senzații comune cu cele care apar în anxietate.
 - Angajați copilul treptat în exerciții care produc senzații din ce în ce mai intense.
 - Exersați zilnic cu copii pentru a învăța că aceste senzații sunt temporare, predictibile și controlabile. Cel mai important lucru pentru un copil care are o sensibilitate la simptomele fizice este să învețe că schimbarea stării fizice este normală și nu are nici o consecință negativă.
- ☀ **Exersarea tehnicilor de relaxare**
 - Exersați cu copilul zilnic (de două ori pe zi) tehnicile de relaxare

Temă de casă

Copilul se murdărește pe mâini.

Ce face părintele?

Ce mesaje îi transmite copilului?

Copilul traspiră.

Ce face părintele?

Ce mesaj îi transmite copilului?

Exerciții pentru creșterea toleranței copiilor la senzațiile fizice asociate anxietății

Exerciții	Sensații urmărite
Rotirea cu un scaun	Amețeală
Alergatul sau urcatul scărilor.	Respirație sacadată, accelerarea bătăilor inimii
Respirație printr-un pai	Respirație sacadată, tensiune la nivelul pieptului
Să se uite la o sursă de lumină și apoi să citească.	Perturbarea vederii, absența realității
Clatină capul dintr-o parte parte în alta.	Amețeală
Tensionarea tuturor mușchilor și ținerea lor în stare mare încordare	Tensiune musculară, furnicături.
Hiperventilație	Respirație sacadată, bătăi accelerate ale inimii, furnicături
Punerea capului pe genunchi și ridicarea lor foarte rapidă	Amețeală, absența realității

Reație de atașament nesigur

- ✦ Anxietatea de separare este o problemă de relație.
- ✦ Copilul cu atașament nesigur manifestă o lipsă de încredere în disponibilitatea persoanei de îngrijire ceea ce înseamnă că sistemul lui de atașament este învățat să fie în mod cronic activat, chiar și în situații neamenințătoare iar explorarea mediului este inhibată. Această evitare și comportamentele de precauție excesivă sunt simptome cheie în anxietatea de separare.

Indicatori de evaluare

- ✱ Copilul se separă cu dificultate.
- ✱ Caută apropierea de persoanei semnificative când este în contexte de joc (ex nu merge să se joace cu copiii la distanță, dacă este în parc nu merge să se joace cu ceilalți copii, stă să se joace în preajma părintelui).
- ✱ verifică permanent cu privirea prezența părintelui când se joacă cu copiii.
- ✱ Refuză să doarmă peste noapte în afara casei.
- ✱ Refuză să meargă în tabere fără să fie însoțit.

● Atașamentul- mediator al relației temperament-reactivitate emoțională

- ✚ Cel puțin o parte din relația de atașament a copilului cu persoana de îngrijire este o funcție a trăsăturilor lor temperamentale
- ✚ relația de atașament poate media rolul temperamentului în ceea ce privește reactivitatea emoțională negativă de mai târziu sau inhibiția.(Goldsmith & Alansky, 1987).
- ✚ Studiile care au investigat reactivitatea emoțională negativă a bebelușilor în corelație cu tipul de atașament de mai târziu au arătat că bebelușii cu o înaltă reactivitate emoțională negativă au fost identificați ca având o relație de atașament insecutizant (evitant sau rezistent).

Obiective

✦ Creșterea gradului de predicibilitate în contextual familial.

- stabilirea și învățarea unor rutine de comportament: rutina de dimineată, rutina de somn.
- -ghidarea comportamentului copilului prin reguli și consecințe.

✦ Creșterea gradului de predictibilitate în relația cu părintele.

- Stabilirea unui moment din zi în care fiecare părinte să acorde atenție exclusivă copilului, prin implicarea într-o activitate dorită de copil.

Prescripții

- ✦ Structurați programul zilnic al copilului prin stabilirea și exersarea unor rutine comportament.
- ✦ O rutină reprezintă o succesiune de acțiuni care se desfășoară în fiecare zi în aceeași ordine.
- ✦ Rutinele au ca efect creșterea gradului de control al copilului asupra a ceea ce i se întâmplă zilnic, oferindu-i mai multă siguranță și predictibilitate în mediul familial(știe ce urmează să se întâmple).

Creșterea gradului de predictibilitate în relația cu părinții

- ✦ **Stabiliți în fiecare zi un moment de minim 15 min dedicat copilului pe care să-l numiți ”*Timpul special pentru tine*”.**
 - atenția părintelui este îndreptată spre copil 100%,
 - părintele vorbește despre lucrurile care-i fac placere copilului,
 - cere detalii despre lucrurile povestite de copil,
 - îi pune întrebări copilului,
 - se implica în jocurile lui
 - Își nasup un rol pasiv în joc
 - Face doar remarci pozitive (acesta nu este un moment al învățării ci un moment al relației)

Prescripții pentru dormitul singur

- Timp de 1-2 săptămâni construim relația de încredere, implicându-ne împreună cu copilul în activități cu funcție de recompensă pentru el
- Timpul special pentru tine are loc înainte cu 1-2 h de mersul la culcare.

Beneficii:

- Permite o mai bună negociere cu copilul privind programul de modificare a somnului
- Are funcție de întărire și pentru adult
- Se reduce sentimentul de vinovăție al părintelui că nu are experiențe pozitive cu copilul.
- Copilul învață că dacă mama pleacă și eu plâng asta nu înseamnă că nu mă mai iubește

Interpretarea distorsionată a stimulilor ambigui ca fiind potențial periculoși

- Interpretarea că situațiile ambigui sunt periculoase sunt menținute de:
 - Comportamentul impredictibil al părinților (copilul nu are predictibilitate asupra disponibilității părinților lui)
 - Mesajele pe care le primesc de la părinți (ex folosirea frecventă a sintagmei “ai grijă” în situații în care nu există nici un pericol real).

Copilul își formează hartă mintală despre cum funcționează lumea prin mesajele pe care le primește de la adulții săi. Dacă adulții reacționează cu mesaje de prudență “ai grijă” copilul își formează harta cu mulți markeri de semnalare a pericolului.

Obiective de intervenție

- ✦ Creșterea gradului de predicțibilitate al copilului privind accesul la părinții săi (este un obiectiv de primă intenție în intervenție)
- ✦ Diminuarea mesajelor de semnalare a pericolului în situații neutre, care nu pun în pericol viața copilului.
- ✦ Folosirea gândirii de detectiv (testarea ipotezelor)

Sarcini de evaluare

Cum identificăm convingerile copilului despre separare

- ✚ Părinții tăi și-au cumpărat bilete la cinema. Filmul pe care ei doresc să-l vadă se joacă în seara asta.
- ✚ Ei s-au decis să meargă la film și încearcă să găsească un babysitter.
- ✚ În orice caz, nimeni nu este disponibil, și auzi cum părinții tăi discută despre ce au de făcut.
- ✚ Părinții vin și-ți spun “ Ești suficient de mare pentru a sta singur acasă diseară. ”
- ✚ Părinții te pun în pat și îți spun “somn ușor! Ne vedem mâine! ”

Hiperprotecție

- ☛ **Controlul** pe care mama îl exercită asupra copilului în stadiile de dezvoltare care necesită manifestarea independenței și autonomiei (ex scolaritatea mică) este un important factor de dezvoltare
- ☛ Controlul maternal se manifestă prin:
 - intervenții excesive în activitățile copilului,
 - încurajări a comportamentelor care mențin dependența de părinte,
 - instruirea permanentă a copilului privitor la ce trebuie să facă, cum să gândească sau cum să simtă.
- ☛ **Hiperprotecția**- comportamentele de prevenire(prudență) excesivă și de protecție în absența unor cauze reale sau a unui motiv plauzibil se asociază cu nivele înalte ale anxietății sociale la copii
- ☛ **Hiperprotecția** transmit copilului mesajul că lumea este un mediu periculos și el nu poate să facă față singur în absența părintelui.)

Obiective de intervenție

- ✦ Dezvoltarea comportamentelor de autonomie personală
- ✦ Dezvoltarea abilităților parentale de validare emoțională
- ✦ Dezvoltarea abilităților parentale de joc cu copilul (dacă în disciplinare părintele are controlul total, în cadrul jocului copilul ar trebui să i se ofere această oportunitate)

Expunerea la contexte asociate emoției de teamă

- Pregătirea expunerii
- Stabilirea panului de expunere
- Stabilirea recompenselor care facilitează comportamentul de expunere.

Obiective

- Reducerea comportamentelor de reasigurare (să doarmă cu mama, să stea cu ușa deschisă de la dormitor, să fie în prezența persoanei reprezentative pentru copil în contexte noi, nefamiliare)

Pregătirea expunerii

Copilul să stea singur în camera lui

☛ Pregătirea părintelui

- Perioada de 1-2 luni va fi mai dificilă
- Se retrag asigurările ceea ce înseamnă că frica va crește și copilul va plânge mai mult (părintele trebuie să fie pregătit să facă față disconfortului copilului)

☛ Pregătirea copilului

- Cum se simțea când nu știa să facă un lucru (ex să meargă pe bicicletă)?
- Cum se simte acum că a învățat?

NB

Frica este o emoție ca vârstul, vine și pleacă

Este un instrument, ne ajută deoarece ne ascute mintea, să învățăm mai bine.

Stabilirea planului de expunere

- ✚ Ierarhia situațiilor
- ✚ Se începe cu situația cea mai puțin anxiogenă
- ✚ Se stabilește un obiectiv de expunere
 - Ex. **Obiectiv de expunere**- mă joc în camera mea 15 minute cu ușa închisă (**părintele este la parter-reducerea comportamentelor a de asigurare**)
- ✚ Se stabilește o recompensă care să faciliteze expunerea copilului la situația anxiogenă. (recompensa constă într-o activitate cu persoana de atașament)
- ✚ Se stabilește ce trebuie să își spună copilul în timpul expunerii.

Cartonașul magic

- ✿ Pentru că atunci când îi este frică copilului îi vină să plângă este util ca la primele expuneri, copilul să aibă un cartonaș pe care să aibă desenate câteva alternative comportamentale sau cognitive la plâns:
- ✿ *În dialog cu frica mea!*
 - *Sunt mai mare decât frica mea*
 - *Acum vorbește frica mea. Nu trebuie să ascult!*
 - *Frica mea nu știe ce urmează să se întâmple. Pot să fac față situației*
 - *De fiecare dată când mi-am înfruntat frica am devenit mai puternic*
 - *Frica mea mă agasează, trebuie să îi răspund. Astfel ea se va micșora.*
- ✿ Respir de trei ori adânc, fac exerciții de respirație.

Cardul pentru părinte

- ☛ Ce pot să îi spun copilului atunci când îi este frică?
 - **V** – validarea emoției copilului (observ că îți este frică și e OK să te simți speriat)
 - **R** – reamintirea obiectivului, a recompensei și a comportamentelor de gestionare a fricii (vei sta 15 min în cameră cu ușa închisă și vei primi Exersează respirația și exercițiile de relaxare și gândește-te la recompensa pe care o vei primi.
 - **I** - Ignorarea comportamentelor asociate fricii(plânset, tipete etc).
- ☛ Dacă copilul plânge și țipă poate să îi spună din când în când “ pot să îți vorbesc doar atunci când te liniștești”
- ☛ Dacă este necesar, poate întări comportamentele de liniștire (respirația și exercițiile de relaxare) folosind lauda verbală “te descurci foarte bine”
- ☛ Dacă copilul părăsește camera, încurajați-l blând și ferm să meargă înapoi.
- ☛ Expuneți copilul la situații cel puțin o dată pe zi până ajunge să atingă criteriul de 15 min cu ușa închisă.

Recomandări pentru facilitarea unei comunicări eficiente cu copilul.

- ✚ Oferiți instrucțiuni clare (**ce să facă copilul**)
- ✚ **De evitat formulările de genul-** Dacă stai în camera ta și ești cuminte vei primi ceva special.
- ✚ În acest caz **copilul nu știe ce așteptați de la el** (să fii cuminte) și nici care este recompensa pe care o va primi (vei primi ceva special).
- ✚ O abordare clară ar putea fi “**vei sta în camera ta cu ușa închisă timp de 15 minute și vei primi**”

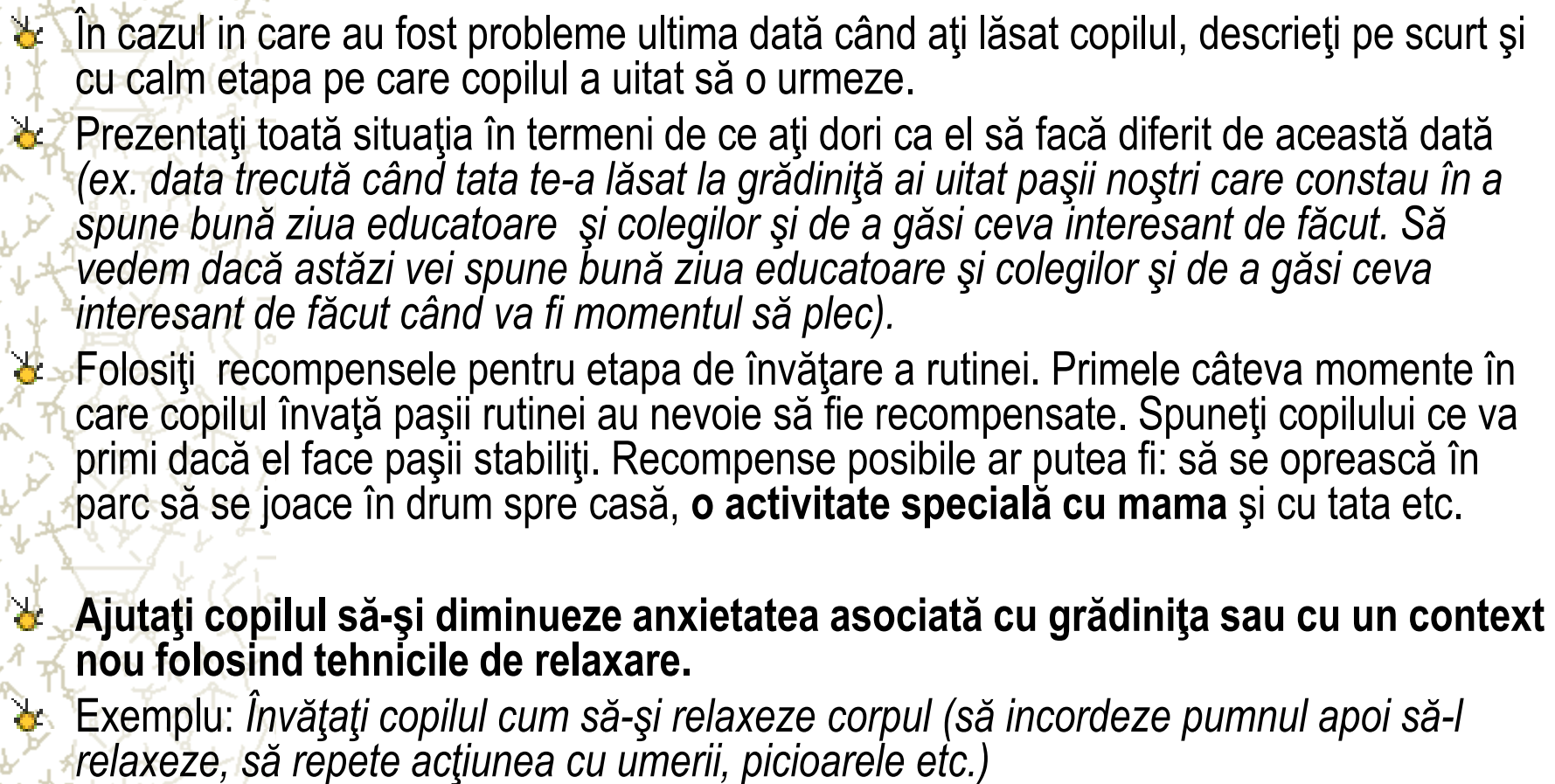
Copilul refuză să meargă la grădiniță

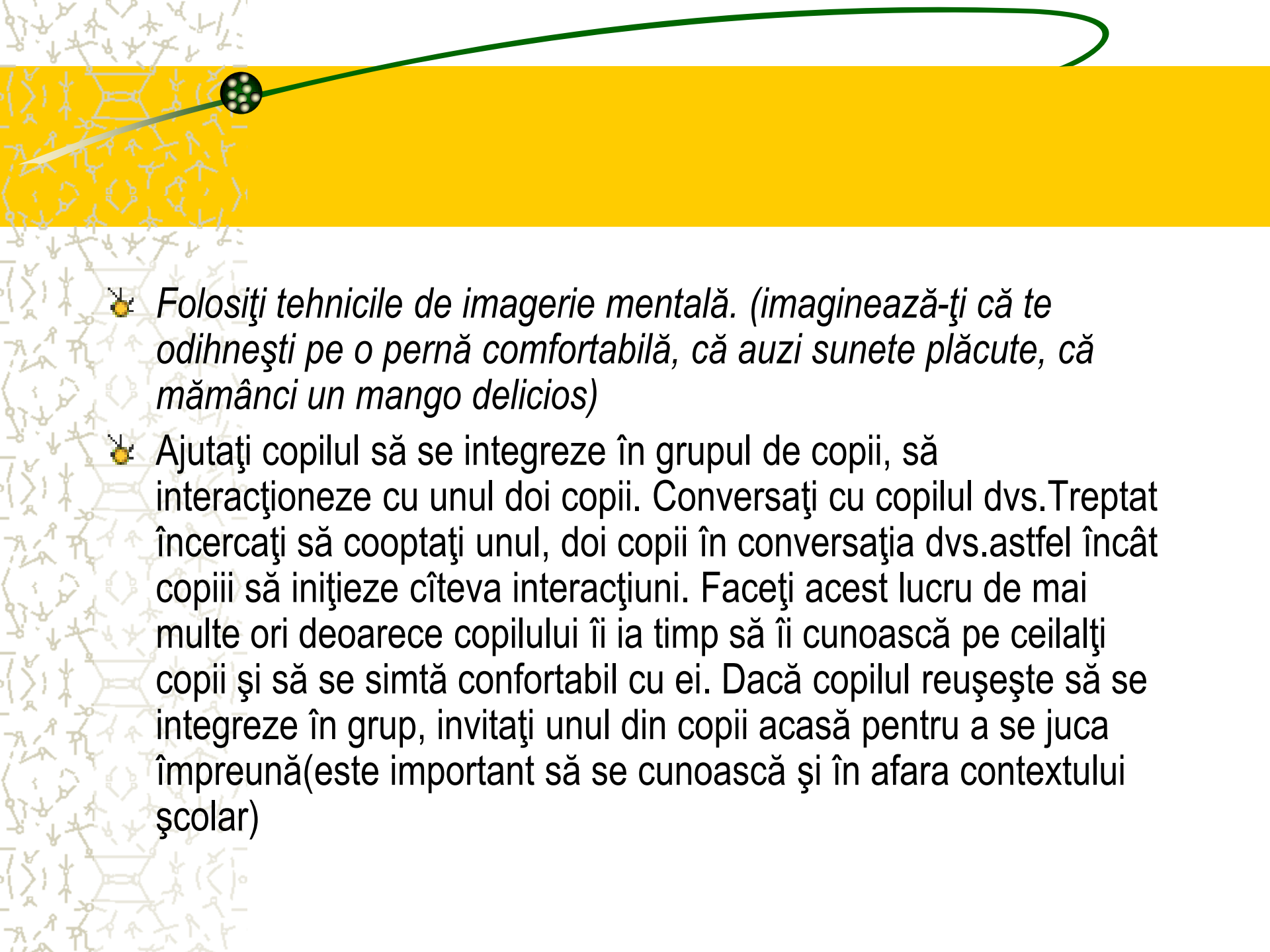
Obiective

- Stabiliți o rutină a separării.
- Exersați tehnicile de relaxare.

Prescripții

- ✿ **Dezvoltați o rutină a momentului în care vă lăsați copilul cu alte persoane.** După un timp copilul va învăța pașii și va putea să îi spună singur (ex. *să spună bună ziua doamnei educatoare, să găsească ceva de făcut, să pupe mama și să spună "la revedere"*).
- ✿ Explicați copilului că îl veți lua atunci când îl pupați chiar dacă el nu vrea să plecați.
- ✿ Înainte de a pleca de acasă rugați copilul să vă spună pașii (ex. *poți să-ți amintești ce pași avem noi de urmat când mergem la grădiniță?*). Lăudați copilul dacă vă spune. În caz contrar va trebui să-i spuneți calm care sunt pașii rutinei. Răspundeți la orice întrebare.

- 
- ✦ În cazul în care au fost probleme ultima dată când ați lăsat copilul, descrieți pe scurt și cu calm etapa pe care copilul a uitat să o urmeze.
 - ✦ Prezentați toată situația în termeni de ce ați dori ca el să facă diferit de această dată (*ex. data trecută când tata te-a lăsat la grădiniță ai uitat pașii noștri care constau în a spune bună ziua educatoare și colegilor și de a găsi ceva interesant de făcut. Să vedem dacă astăzi vei spune bună ziua educatoare și colegilor și de a găsi ceva interesant de făcut când va fi momentul să pleci*).
 - ✦ Folosiți recompensele pentru etapa de învățare a rutinei. Primele câteva momente în care copilul învață pașii rutinei au nevoie să fie recompensate. Spuneți copilului ce va primi dacă el face pașii stabiliți. Recompense posibile ar putea fi: să se oprească în parc să se joace în drum spre casă, **o activitate specială cu mama și cu tata** etc.
 - ✦ **Ajutați copilul să-și diminueze anxietatea asociată cu grădinița sau cu un context nou folosind tehnicile de relaxare.**
 - ✦ Exemplu: *Învățați copilul cum să-și relaxeze corpul (să încordeze pumnul apoi să-l relaxeze, să repete acțiunea cu umerii, picioarele etc.)*



☛ *Folosiți tehnicile de imagerie mentală. (imaginează-ți că te odihnești pe o pernă confortabilă, că auzi sunete plăcute, că mămânci un mango delicios)*

☛ Ajutați copilul să se integreze în grupul de copii, să interacționeze cu unul doi copii. Conversați cu copilul dvs. Treptat încercați să cooptați unul, doi copii în conversația dvs. astfel încât copiii să inițieze câteva interacțiuni. Faceți acest lucru de mai multe ori deoarece copilului îi ia timp să îi cunoască pe ceilalți copii și să se simtă confortabil cu ei. Dacă copilul reușește să se integreze în grup, invitați unul din copii acasă pentru a se juca împreună (este important să se cunoască și în afara contextului școlar)

Intervenții în tulburarea de anxietate de separare

- Training-ul părinților
- Intervenții cognitiv comportamentale individuale
- Intervenții cognitiv comportamentale de grup

Trainingul părinților

- ❖ Psihoeducație
- ❖ Dezvoltarea de abilități de gestionare a anxietății copilului și a comportamentelor neadecvate.
- ❖ Identificarea propriilor comportamente care mențin problema de anxietate a copilului și formularea unor obiective/planuri de modificare comportamentală.

Intervenție cognitiv comportamentală individuală

- ❖ Psihoeducația
- ❖ Învățarea și testarea tehnicilor de testare a realității prin înfruntarea temerilor pas cu pas
- ❖ Învățarea și exersarea tehnicilor de gestionare a anxietății
- ❖ Modelarea comportamentală
- ❖ Învățarea tehnicilor de relaxare și de control a respirației.
- ❖ Dezvoltarea comportamentelor de autonomie personală