


Reducerea anxietății la preșcolari Resursă pentru părinți



Profesor în centre și cabinete de
asistență psihopedagogică :


Stanciu Gheorghina, C.J.R.A.E.
MUREȘ, G.P.P MANPEL, TÎRGU
MUREȘ



Anxietatea este o tulburare care se caracterizează prin teamă nedefinită, neliniște, nesiguranță, stres accentuat, diverse reacții fizice, care pot să somatizeze.

Părinții pot ajuta copilul anxios cu diverse expresii și acțiuni propuse de Renee Jain, psiholog specializat în psihologie pozitivă și creatoarea unor programe dedicate reducerii anxietății copiilor:


„Dacă ceea ce simți ar fi un monstru, cum ar arăta?”- prin desenul respectiv , copilul ar avea la modul concret un personaj, care ar reprezenta îngrijorarea lui, ar putea vorbi și chiar să-i ceară să plece.

- 
- **„ Poți să desenezi cum te simți?”**-
exprimând prin desen emoțiile fără să
fie nevoit să verbalizeze.

„ Hai să punem grijile pe raft, în timp ce noi ascultăm muzica preferată”- ajutând copilul să lase grijile la o parte și să facă ceva ce îi place, părintele îl ajută să pună grijile în perspectivă.

- **„ Hai să numărăm...”** –se numără diverse obiecte , persoane, ... din zona unde se află, distragerea atenției de la obiectul fricii însemnând scăderea anxietății copilului.

- „Hai să privim gândurile tale cum trec” – se poate folosi o jucărie-tren care a oprit în gară și pleacă cu gândurile lui spre alte gări.



„ Văd că ...X, se completează cu numele unui personaj îndrăgit de copil, este îngrijorat iar. Hai să-l învățăm pe... X, să scape de griji.”

- **“ Povestește –mi ce te supără.”**- poate să povestească sau să deseneze , găsind chiar el o soluție care poate fi bună pentru el.

● **“Ești foarte curajos/
curajoasă!”**

- i se confirmă copilului faptul
că poate face față situației,
reușind să învingă și de această
dată.

- **„ Vom trece prin asta împreună”**
–prezența și ajutorul părinților îl face pe copil să persevereze până scapă de griji.

- **“De ce ai nevoie de la mine?”**
 - copilul poate dorește o îmbrățișare, un timp mai îndelungat petrecut împreună...

- **„Dacă sentimentul tău ar fi o culoare, care ar fi aceasta?**
- copilul poate oferi explicații de ce a ales o anumită culoare.

● „Hai să scriem o nouă poveste.” –

copilul poate găsi o nouă variantă pentru
îngrijorarea lui.

Bibliografie:

- 1.Cohen L.J.(2014), Rețete împotriva îngrijorării.O abordare prin joc a anxietății și fricii copiilor, Editura Trei, București.
- 2.<http://www.totuldesprename.ro/copilul-tau/psihologie-si-comportament/47-de-expresii-pentru-calma-copiii-cu-anxietate>