

7. Чернявская, А.П., Психологическое консультирование по профессиональной ориентации, «Владос-Пресс», М., 2004.

CURSUL ONTOGENETIC AL ANXIETĂȚII LA COPII

Iulia RACU, dr., conf. univ.

Summary

The article is devoted to an important problem of modern psychology – anxiety. Anxiety is an emotion characterized by unpleasant state of inner turmoil, often accompanied by nervousness, tension and agitation. The people of all ages experience anxiety. Anxiety is a normal part of growing up and all children go through it. At different periods of childhood there are different types of anxiety such as: stranger anxiety, separation anxiety and school anxiety.

Anxietatea, alături de furie, este o emoție fundamentală care susține supraviețuirea și modelează strategiile de adaptare ale ființei umane.

Complexitatea problemelor pe care le impune studierea anxietății se află mereu în atenția unora dintre cei mai importanți oameni de știință, savanți și teoreticieni.

De la începutul istoriei consemnate în scris, filozofii, liderii religioși, oamenii de știință și, mai recent, medicii, precum și oamenii de știință din domeniul științelor sociale și medicale au încercat să explice misterele anxietății și să elaboreze intervenții care să abordeze eficient această afecțiune răspândită și îngrijorătoare ale omenirii [1].

În literatura de specialitate există diverse modalități de conceptualizare ale anxietății.

Ch. Spilberger prezintă anxietatea ca trăsătură, cu alte cuvinte ca pe o predispoziție generalizată și durabilă de a reacționa cu o stare de anxietate la interacțiunea chiar cu amenințări de intensitate slabă sau cu stimuli ambigui [9].

L. Reid definește anxietatea ca pe o neliniște, pur și simplu, indiferent de formele pe care le ia sau de culmile pe care le atinge: este neliniște. Așadar, fie că este vorba de un copil, de un adolescent, de un tânăr sau de un adult, persoana care trăiește anxietatea este pur și simplu îngrijorată [7].

I. Holdevici prezintă anxietatea ca o teamă difuză fără un obiect bine precizat care blochează viața și activitatea oamenilor, indiferent de vârstă, împiedicându-i să învețe, să lucreze, să călătorească, într-un cuvânt să trăiască normal [4].

R. Rășcanu și N. Sava definesc anxietatea ca un sentiment de pericol difuz, vag precizat, cu repercusiuni iminente asupra existenței individului [6].

Dicționarul de psihologie Larousse prezintă anxietatea ca: 1. stare emoțională de tensiune nervoasă, de frică puternică, slab diferențiată și de cele mai multe ori cronică și 2. predispoziție a unei persoane la stările anxioase [8].

Foarte mult timp se considera că anxietatea, neliniștea, fricile, fobiile și depresia erau rezervate aproape exclusiv adulților [7].

Actualmente copiii și tinerii se confruntă din ce în ce mai mult și din ce în ce mai devreme cu anxietatea [7].

Anxietatea este probabil cea mai comună formă de tulburare emoțională care poate apărea la copii și adolescenți. Frecvența ei, ca și impactul asupra funcționării adaptative, au determinat cercetătorii să încerce să-i identifice potențialele cauze, respectiv să-i înțeleagă mai bine corelatele comportamentale, cognitive și neurofuncționale.

În primul an de viață copilul resimte și trăiește anxietatea față de străini și anxietatea de separare.

D. Papalia, S. Olds și R. Feldman definesc anxietatea față de străini ca atitudinea precaută față de persoanele și locurile străine, manifestată de unii sugari în a doua jumătate a primului an de viață, iar anxietatea de separare ca neliniștea manifestată de cineva, de regulă, un sugar, atunci când un îngrijitor familiar pleacă [5].

Anxietatea față de străini și anxietatea de separare, erau considerate anterior reperi majore, afective și cognitive, ale primei jumătăți a perioadei de sugar, reflectând atașamentul față de mama.

Totuși, cercetările mai noi sugerează că, deși anxietatea față de străin și cea de separare sunt destul de tipice, ele nu sunt universale. Conform lui R. Davidson și A. Fox plânsul copilului la apropierea unei persoane noi sau la plecarea unui părinte poate să spună mai mult despre temperamentul sau circumstanțele de viață ale copilului decât despre gradul de siguranță al atașamentului său [5].

A. Sroufe menționează că sugarii reacționează rareori negativ la străini înainte să împlinescă 6 luni, dar pe la 8 – 9 luni o fac frecvent. Această schimbare ar putea să reflecte dezvoltarea cognitivă. De obicei anxietatea față de străin implică memoria fețelor, capacitatea de a compara înfățișarea străinului cu cea a mamei și, poate, amintirea situațiilor în care au fost lăsați cu un străin. A. Sroufe și M. Lewis consideră că în cazul în care copilul este lăsat să se obișnuiască treptat și într-un mediu familiar cu străinul, ar putea să reacționeze mai bine.

E. Gullone și N. King referindu-se la anxietatea de străini o definesc ca totalitatea reacțiilor ce le manifestă copilul față de străini. Această anxietate debutează pe la vârsta de 6 – 7 luni și poate continua după ce copilul împlinește 1 an. Dar nu toți copiii manifestă această anxietate în aceeași măsură. Există unele dovezi conform cărora copiii mici care au un contact des cu persoane străine nu le este chiar atât de frică de străini [4].

R. Thompon și S. Limber menționează că copiii timizi pot reacționa mai puternic la străini. Și circumstanțele întâlnirii pot influența reacția copilului. Bebelușii pot reacționa mai puternic într-un cadru nefamiliar sau față de străini care îi abordează prea brusc ori se comportă într-un mod neașteptat [4].

F. Golu menționează că anxietatea este un fenomen afectiv dominant în primul an de viață, ce derivă din neputința pe care o

resimte copilul în fața stimulilor externi și din stringența propriilor trebuințe [2].

F. Golu consideră că teama de străini apare în jurul a 7 – 10 luni, iar manifestările ei variază în funcție de sexul persoanei străine, de distanța acesteia față de copil, de prezența sau absența mamei. De la 9 luni, anxietatea poate fi un indicator al unui proces de învățare bazat pe experiențe negative. Copilul zâmbitor și prietenos devine brusc timid și temător în prezența străinilor, plânge și se agață de mama.

Un fenomen comun pentru copiii de 7 luni este anxietatea de separație. Potrivit autorilor M. Gunnar, M. Larson, L. Hertsgaard, M. Harris și L. Broderson, anxietatea de separare poate să se datoreze nu atât despărțirii propriu-zise, cât calității îngrijirii de substituție. Dacă îngrijitorii de substituție sunt afectuoși și reactivi și se joacă cu sugarii în vârstă de 9 luni înainte ca aceștia să plângă, copiii plâng mai puțin decât atunci când se află împreună cu un îngrijitor mai puțin reactiv [5].

F. Golu o definește drept teama copilului de a nu fi despărțit de părinți, asociată cu anxietatea față de străini [2].

Anxietatea se bazează pe capacitatea copilului de a conștientiza faptul că părintele este cel care îi oferă siguranță și securitate emoțională, dar și capacitatea de a distinge familiarul de nefamiliar, așadar poate constitui un semn al maturizării intelectuale și emoționale a copilului. Separarea prelungită, de lungă durată, poate determina, la copil, grave perturbări emoționale și de personalitate [2].

E. Verza și F. Verza accentuează faptul că după 6 luni, când experiența de viață a copilului este mai bogată și crește capacitatea de reactivitate la stimulii de mediu, anxietatea față de străini și anxietatea de separare devin mai active și exprimă un nivel superior de cunoaștere și apreciere a stimulilor și protejare față de necunoscut, ce poate avea efecte imprevizibile. Probabil că atașarea foarte puternică de o singură persoană (mamă) și un contact redus cu alte

persoane sporește riscul evoluării copilului spre formarea trăsăturilor de anxietate față de străini și anxietate de separare. Totuși, cercetările au demonstrat că atașamentul sigur bazat pe legături afective puternice cu adultul care îl îngrijește și sporește sentimentul de siguranță al copilului și reduce teama față de persoanele străine și frica de separare, asigurând, astfel o mai bună relaționare cu cei din jur și o tendință sporită de cooperare în diverse situații (de joc) cu partenerii [10].

Anxietatea față de persoanele străine continuă să se manifeste și în copilăria timpurie și este mai activă între 12 și 16 luni. Se manifestă la unii copii prin confruntarea unor persoane străine care au ceva familiar, copiii arătându-le simpatie, ca, după ce constată că sunt necunoscute, să se îndepărteze cu o oarecare jenă. Totuși teama de persoane străine se diminuează spre 3 ani.

În schimb anxietatea și teama față de situațiile necunoscute se mențin (de exemplu, baba cloața). E. Verza și F. Verza consemnează că anxietatea și teama față de necunoscut pot fi evitate prin explicații și exemplificări adaptate nivelului de înțelegere a copilului, pentru a putea face diferența dintre real și ficțiune [10].

E. Verza și F. Verza afirmă faptul că anxietatea de separare devine foarte activă în jurul vârstei de 2 ani, când atașamentul copilului față de mamă (sau de tată) sau de altă persoană care îi îngrijește este mare. Astfel, când aceste persoane lipsesc din preajma copilului perioade mai lungi de timp se pot produce tulburări în planul afectiv și relațional, cu efecte negative și la vârstele ulterioare. Iar atunci când mama (sau altă persoană) este tandră și manifestă o disponibilitate atentă la satisfacerea cerințelor copilului, acesta răspunde prin afecțiune și comportamente drăgălașe. Ca atare, copilul se simte securizat și este receptiv la influențele adultului, demonstrând interes pentru buna funcționalitate a relației părinte-copil [10].

Anxietatea devine un indicator important încă de timpuriu pentru structurarea comportamentelor și modului de relaționare al

copilului. De cele mai multe ori, așa-numitul fenomen de hospitalism, de abandon, de avitaminoză afectivă determină amplificarea anxietății, ce va influența evoluția ulterioară a copilului.

În copilăria timpurie, pe lângă anxietatea față de persoane și situații străine și anxietatea de separare, mai apare o formă de anxietate, și anume, anxietatea morală, descrisă de Ph. Harrimann ca teamă de pedeapsă în condițiile apariției sentimentului de vinovăție.

Anxietatea morală are la bază teama și trăirea sentimentului de vinovăție. De aici, copilul devine mai nesigur și deliberativ, iar prin prezența fricii de pedeapsă se ajunge la conduite ce se manifestă prin forme de evaziune și disponibilități reduse [10].

Anxietatea și temerile pasagere sunt frecvent întâlnite în copilăria precoce și preșcolară.

Potrivit lui J. Stevensoc-Hinde și A. Shouldice mulți copii cu vârsta cuprinsă între 2 și 4 ani se tem de animale, mai ales de câini. La 6 ani, copiii au o probabilitate mai mare de a se teme de întuneric. Între alte frici des întâlnite sunt cea de tunete și de doctori și de creaturi. Majoritatea dispar pe măsură ce copiii cresc și-și pierd sentimentul de neputință.

Temerile copiilor mici izvorăsc, în principal, din viața lor fantasmatică intensă și din tendința de a confunda aparența cu realitatea. Uneori, imaginația le-o ia razna și ajung să-și facă griji că vor fi atacați de un leu, sau abandonați. J. Cantor menționează că copiii mici au o probabilitate mai mare de a se teme de un lucru care arată înfricoșător, cum ar fi un monstru din desenele animate, decât de un lucru ce poate să facă foarte mult rău, cum ar fi o explozie nucleară.

J. Stevenson-Hindle și A. Shouldice consideră că în general fricile copiilor mai mari sunt mai realiste și autoevaluatoare (de exemplu, frica de a nu trece un test), deoarece știu că sunt evaluați de alții.

P. Muris, H. Merckelbach și R. Collaris, referindu-se la anxietate și frică, concluzionează că acestea se pot naște din

experiența personală sau din auzirea experiențelor altor oameni. Pe preșcolarul a cărui mamă este bolnavă poate să-l tulbure relatarea despre moartea unei mame, chiar dacă este o mamă din regnul animal. Fricile provin adesea din evaluări cu privire la pericol, cum ar fi probabilitatea de a fi mușcat de un câine, sau sunt declanșate de evenimente, ca în cazul copilului, care după ce a fost lovit de o mașină, a început să se teamă să traverseze strada.

E. Kolbert consideră că copiii care au trăit experiența unui cutremur, a răpirii, a unui război sau a altui eveniment înfricoșător pot să se teamă de repetarea lui.

J. Cantor consideră că părinții pot să prevină anxietățile și temerile copiilor insuflându-le un sentiment de încredere și precauție firească, fără a fi excesiv de protectori, și totodată, învingându-și propriile frici nerealiste. Ei pot ajuta copilul care se teme liniștindu-l și încurajând exprimarea deschisă a sentimentelor („Știu că e înfricoșător, dar tunetul nu-ți poate face nimic”). Ridiculizarea („Nu mai fi așa un papă-lapte!”), coerciția („Mângâie cățelul, e cuminte, n-o să-ți facă nimic”) și persuasiunea logică („Ursul cel mai apropiat e la 30 de kilometri, închis la zoo!”) nu ajută la nimic. Abia în perioada școlarului mic, copiii pot să-și spună că lucrul de care se tem nu este real.

F. Golu menționează că la preșcolar întâlnim doar emoții și sentimente, neputând vorbi despre afecte sau pasiuni la această vârstă. Numai că numărul sentimentelor copiilor este mai mare. Fiecare preșcolar este unic în felul său, și temerile sale sunt la fel de unice, ele depinzând nu doar de structura internă de bază a copilului, dar și de mediul familial de proveniență, de atitudinile parentale, de stilul educațional, de evenimentele inerente ale existenței fiecăruia [2].

F. Golu constată că există o foarte mare varietate de surse generatoare de temeri la vârsta preșcolară. Ele sunt legate atât de evenimentele de viață reale, de experiențe trăite, dar și de planul imaginarului, aflat în plină expansiune la această vârstă. Aceste

temeri, oricât ar părea de subiective și de incomunicabile, pot să transpară în desen, dar într-o formă voalată, transfigurată și simbolizează figural, care trebuie descifrate cu grijă de către adult [2].

În același context, E. Verza și F. Verza indică că afectivitatea parcurge și ea un traseu interesant pe linia dezvoltării în perioada preșcolară. Unele stări afective, ca și o parte din expresiile acestora, se dezvoltă și pe bază de imitație, când copilul adoptă trăirile celorlalți, în special ale mamei. Îi este teamă de acele animale, de care îi este teamă și mamei [10].

În preșcolaritate anxietatea pe care o trăiesc copiii, poate fi legată și cu adaptarea la grădiniță și colectivitate. Adaptarea la grădiniță rămâne o problemă dificilă pentru unii copii, mai ales pentru cei de vârstă preșcolară mică, preșcolarii acceptând cu greu despărțirea de mamă ori alte persoane implicate în îngrijirea lor. Referindu-se la aceste aspecte într-o cercetare efectuată pe copiii preșcolari de vârste diferite, U. Șchiopu, constată existența mai multor forme de adaptare a copiilor la instituția preșcolară. Una din forme este adaptarea dificilă și tensionată, când copiii nu acceptă despărțirea de persoana care i-a însoțit la grădiniță, plâng și refuză stabilirea de contacte cu educatoarea și cu ceilalți copii, sunt negativişti, anxioși și chiar agresivi, se simt abandonați și nefericiți [10].

O altă etapă importantă în dezvoltarea copilului este școlaritatea mică. Pentru această perioadă sunt caracteristice fricile și fobiile legate de școală.

Majoritatea copiilor percep școala, în copilăria mică, cu interes și nerăbdare. Treptat, pe măsură ce solicitările și exigențele se accentuează, apar modificări în aceste percepții. În intervalul următor, mulți copii refuză să meargă la școală, unii având tendința de a fi sensibili, de a nu-și gestiona propriile sentimente, ori de a dezvolta temeri de evaluări negative. Manifestările iau forme diferite: refuz de a merge la școală, greață, dureri de stomac și de

cap, în dimineața plecării la școală, atacuri de panică, alergii, dificultăți de somn, dependență de mediul familial, crize de tip isteric.

F. Golu consideră că fobia de școală este similară anxietății de separație de la vârstele mici. Factorii precum mutatul într-o zonă nouă, o școală nouă, o clasă nouă, cu noi colegi sau cu noi profesori, climatul familial nesigur, pot determina stres și anxietate, ceea ce poate duce la fobia de școală. De asemenea, un rol important îl dețin și teama de eșec, teama de a nu dezamăgi, percepțiile negative ale cadrelor didactice, relațiile conflictuale cu profesorii și colegii. Studiile arată că acest comportament este mai frecvent la copiii unici, cu o vârstă cuprinsă între 8 și 14 ani, afectând 2 – 5% din copiii de vârstă școlară și apare pe un fond emoțional fragil, vulnerabil, dar și în contextul unei insuficiente maturizări și pregătiri psihologice pentru școală [2].

În școlăritatea mică trebuie de subliniat faptul că efecte negative se produc în planul personalității copilului și atunci când unul din părinți manifestă indiferență față de el sau când, dintr-un motiv sau altul, copilul este crescut de un singur părinte. Astfel pentru băieți, absența prea mare a tatălui duce la o oarecare efeminare a conduitei, iar pentru fete, la o oarecare nesiguranță și anxietate. În lipsa modelul parental, când aceștia, și mai ales băieții, devin nesiguri, manifestă conduite antisociale, agresivitate crescută și tendințe delincvente.

Pentru fete, absența tatălui poate crea dificultăți în stabilirea de relații cu sexul opus, nevrotism, anxietate și disconfort în raport cu tinereii [10].

Formele relațiilor din familie rămân încă importante la această vârstă, cu efecte și în ceea ce privește formarea conștiinței de sine a copilului, ca element semnificativ în autoechilibrul persoanei. Situațiile de tensiune și autoritarism excesiv și brutal îi fac pe copii să se simtă inferiori și să le fie dificil să primească și să dea afecțiune

altora, se simt izolați și nefericiți, vinovați, anxioși și depresivi, au reacții de apărare [10].

În concluzii vom menționa că anxietatea este caracteristică copiilor încă din primul an de viață și se întâlnește de-a lungul copilăriei. Pentru fiecare etapă de dezvoltare sunt particulare anumite tipuri de manifestare a anxietății. Astfel, în primul an de viață copilul trăiește anxietatea de străini și anxietatea de separare, care continuă să fie prezente și în copilărie precoce. Pe lângă anxietățile menționate copii mici se confruntă și cu anxietatea morală. Pentru preșcolari sunt tipice anxietățile și fricile ce țin de animale, întuneric, doctori, creaturi și anumite situații specifice. Anxietatea școlarului mic este legată de situația școlară.

Bibliografie

1. Clark, D., Beck, A., Terapia cognitivă a tulburărilor de anxietate. Tr. de M. Mihăilaș, V. I, ASCR, Cluj Napoca, 2012.
2. Golu, F., Psihologia dezvoltării umane, Universitară, București, 2010.
3. Harwood, R., Miller, S., Vasta R. Psihologia copilului. Tr. De I. Manole, I. Avădeănei și I. Aneci, Polirom, Iași, 2010.
4. Holdevici, I., Psihoterapia anxietății. Abordări cognitiv-comportamentale, Universitară, București, 2011.
5. Papalia D., Wendkos Olds S., Duskin Fieldman R., Dezvoltarea umană. Tr. De A. Mîndrilă-Sonetto, TREI, București, 2010.
6. Rășcanu R., Sava, N., Anxietate, depresie în perioada de tranziție, Revista de Psihologie. Tom 45. Nr. 1-2, Academiei Române. București, 1999, p. 75 – 93.
7. Reid, L., Cum înlăturăm anxietatea copiilor noștri: fără medicamente și fără terapie. Tr. de D. Voicea, Meteor Publishing, București, 2017.
8. Sillamy, N., Dicționar de psihologie Larousse. Tr. de L. Gavrilu, Univers Enciclopedic, București, 2009.
9. Țincaș, I., Anxietatea pe parcursul dezvoltării. Predictorii temperamentalii, strategii de reglare emoțională și mecanisme atenționale. Rezumatul tezei de doctorat, Cluj-Napoca. 2010.
10. Verza, E., Verza F., Psihologia copilului, TREI București, 2017.