

content/uploads/2020/08/Raportul-pentru-anul-2019-cu-privire-la-violen-a-n-familie-.pdf  
(vizitat 07.04.2021).

- Unicef Moldova. Combaterea violenței împotriva copiilor.  
<https://www.unicef.org/moldova/ce-facem/protec%C5%A3ia-copilului/combaterea-violen%C5%A3ei-%C3%AEmpotriva-copiilor>(vizitat 07.04.2021).

## **ANXIETY AND ITS DIMINISHING IN CHILDREN ANXIETATEA ȘI GESTIONAREA EI LA COPII**

**Racu Igor**, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar, catedra Psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău /  
*habilitated doctor of psychology, university professor, Psychology Department  
„Ion Creangă” State Pedagogical University of Chișinău*  
**ORCID: 0000 0001 8143 4908**

**Racu Iulia**, doctor habilitat în psihologie, conferențiar universitar, catedra Psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău /  
*habilitated doctor of psychology, associated professor, Psychology Department  
„Ion Creangă” State Pedagogical University of Chișinău*  
**ORCID: 0000-0002-9096-7121**

**Abstract.** Article presents the results for anxiety in preschoolers through elucidating its specific character depending on gender and age. Also was established that situational anxiety at preschool stage takes the shape of some distinct restlessness and concerns. The preschoolers with different restlessness and concerns were included in the anxiety reduction program. As results the preschoolers were taught how to manage anxiety, restlessness, fears and negative emotions they presently face, they also learnt creative-expressive techniques, relaxation and meditation exercises, as well as other practices of mindfulness type which they can use in daily situations in order to control various emotional states.

**Key-words:** anxiety, preschool age, psychological intervention program, anxiety reduction

Demersul experimental al anxietății la preșcolari ne permite să consemnăm că realitatea este departe de percepția naivă a prezenței anxietății în preșcolaritate. Un număr impunător de preșcolari demonstrează nivel ridicat de anxietate. Nivelul ridicat de anxietate este proeminent atât la băieți cât și la fete, nu consemnăm diferențe de gen clare în manifestarea anxietății la băieți și fete. Cel mai acut anxietatea este resimțită de preșcolarii de 4 și 6 ani [5].

Pentru preșcolarii investigați sunt caracteristice anumite anxietăți, neliniști și temeri. Cele mai des întâlnite sunt: teama de scene groaznice din filme, teama de întuneric (teama de noapte), teama de a rămâne singur (teama de singurătate), teama de părinți / pedeapsa părinților, teama de animale, teama de a fi certat de părinți (în special de mama) și teama de bătaii, lovituri și pișcături. Băieții și fetele prezintă anxietăți, neliniști și temeri distincte: dacă la băieți întâlnim mai frecvent teama de întuneric (teama de noapte), teama de părinți / pedeapsa părinților, teama de bătaii, lovituri și pișcături, teama de sunete stridente, de gălăgie, țipete și strigăte, atunci la fete se evidențiază teama de scenele groaznice din filme, teama de a rămâne singură (teama de singurătate), teama de animale și teama de a fi certată de părinți (în special de mama) și teama și neliniștea în situațiile certurilor între părinți. Preșcolarii demonstrează anxietăți, neliniști și temeri în conformitate cu vârsta pe care o au: preșcolarii de 4 ani manifestă teama de întuneric (teama de

noapte), teama de sunete stridente, de gălăgie, de țipete și strigăte și teama de a sta ungher. Preșcolarii de 5 ani resimt teama de a fi certați de părinți (în special de mama), teama de părinți / pedeapsa părinților și teama de animale și teama de coșmaruri și vise urâte. Preșcolarii de 6 ani dau dovadă des de teama de scene groaznice din filme, teama de a rămâne singur (teama de singurătate), teama și neliniștea în situațiile certurilor între părinți și teama de bătaie, lovituri și pișcături. Preșcolarii de 7 ani prezintă intens neliniștea și teama că nimeni nu se joacă cu ei și teama de înălțime [5].

Potențialele surse ale anxietății în preșcolaritate sunt interacțiunea dintre factorii psihosociali și cei individuali. Componenta familiei (familia temporar dezintegrată și familia monoparentală), climatul familial (situația familială nefavorabilă, neprielnică și dezavantajoasă, impregnată cu emoții negative, în care unul din părinți sau chiar ambii sunt anxioși, relațiile între membrii familiei sunt conflictuale, ostile, agresive și dușmănoase) și autoaprecierea (de obicei foarte înaltă) determină apariția și instaurarea anxietății în preșcolaritate [5].

Cele expuse servesc ca fundament în proiectarea și organizarea intervențiilor psihologice în vederea diminuării anxietății pentru a minimaliza incidența și evoluția anxietății și a consecințelor nefaste ale acesteia asupra dezvoltării afectivității și a personalității. Doar o intervenție promptă optimizată cu implicațiile educatorilor și părinților poate contribui la păstrarea sănătății mintale și a stării de bine a preșcolarilor cât și dezvoltarea armonioasă ulterioară a acestora.

În scopul diminuării și combaterii anxietății, am elaborat și am implementat un program de intervenție psihologică formativă.

Intervenția psihologică reprezintă un sistem de mijloace, metode, procedee și tehnici psihologice, care urmărește diminuarea anxietății, neliniștilor și a temerilor și a consecințelor acestora, prin intermediul optimizării autocunoașterii, prin dezvoltarea emoțională și desigur, prin dezvoltarea personalității preșcolarului [5].

Din cele expuse formulăm următorul *scop pentru experimentul formativ: proiectarea și implementarea unui model nou de intervenții psihologice în vederea diminuării anxietății la preșcolari prin prisma implicațiilor asupra factorilor care o condiționează.*

În temeiul investigațiilor cuprinzătoare care fundamentează specificul anxietății și a factoriilor care o determină activitatea de reducere a anxietății la preșcolari a fost organizată și realizată în 3 direcții distincte (3 grupuri țintă), prezentate în continuare:

**Educatorii** – în cadrul ședințelor, a consultațiilor și lucrului individual cu educatorii s-au realizat activități pe următoarele teme: *Dezvoltarea fizică, cognitivă și psihosocială a preșcolarului, Preșcolarul anxios, Temerile și fricile preșcolarilor, Copiii preșcolari și grijile lor, Diminuarea anxietății la preșcolari prin tehnici expresiv-creative, Terapia prin joc în anxietatea de separare, Meloterapia și terapia prin mișcare în diminuarea anxietății la copii, Prevenția problemelor emoționale la copii, etc.*

**Părinții** – în cadrul adunărilor de părinți au fost proiectate și organizate diverse activități, discuții informative și dezvoltative cu următoarele tematici: *Particularitățile dezvoltării fizice, cognitive și psihosociale ale preșcolarilor, Copilul anxios, Anxietățile, neliniștile și temerile preșcolarilor, Cum să interacționați și să sprijiniți copiii cu anxietate, Secrete și jocuri psihologice utile în diminuarea anxietății la copii, Povești terapeutice în reducerea anxietății la preșcolari, etc.*

Dincolo de cele menționate, educatorii și părinții au fost asigurați cu activități variate care pot fi derulate la grădiniță și în familie cu scopul dezvoltării afectivității și a personalității copilului preșcolar care la rândul lor vor diminua anxietatea.

**Preșcolarii** – proiectarea și implementarea programului psihologic de intervenții psihologice orientat la diminuarea anxietății [5].

Programul psihologic complex de intervenții, creat și implementat, s-a bazat pe obiective și principii concrete și cuprinde multiple metode, procedee și tehnici.

Plecând de la natura, caracteristicile și factorii individuali implicați în apariția anxietății, neliniștilor și temerilor preșcolarilor am determinat următoarele obiective de bază pentru experimentul formativ:

- dezvoltarea autoaprecierii și a încrederii în sine, prin crearea unui climat favorabil de comunicare și interacțiune; depășirea blocajelor și inhibițiilor prin dezvoltarea și optimizarea deprinderilor emoționale și a comportamentului independent, activ, îndrăzneț și curajos, a unei atitudini fericite, pozitive și optimiste; dezvoltarea comunicării verbale și non-verbale, dobândirea și dezvoltarea capacităților de relaționare și integrare socială și dezvoltarea creativității și spontaneității.
- înlăturarea încordării și tensiunii psihomusculare și emoționale prin exersarea și practicarea tehnicilor de relaxare și meditație.

Principiile fundamentale care au stat la baza elaborării programului de intervenții psihologice sunt:

- **Principiul unității corecției și diagnosticării.** Eficiența intervențiilor psihologice depinde de complexitatea și profunzimea diagnosticului. Însă rezultatele celei mai temeinice diagnosticări își pierd esența, dacă nu sunt urmate de un sistem de acțiuni de influență psihologică [4].
- **Principiul utilizării unui set de metode în cercetarea psihologică.** Conform acestui principiu, este necesar de utilizat o varietate mare de metode, tehnici și procedee din arsenalul psihologiei practice. Aceste metode aplicate în practică au demonstrat că se pot completa reciproc și reprezintă un instrumentariu adecvat de acordare a unui ajutor psihologic eficient copiilor [4].
- **Principiul considerării copilului ca un întreg și individualitate.** Programul de intervenții psihologice proiectat și implementat a fost centrat pe copil și a presupus cunoașterea copilului ca individualitate. În esență am adaptat programul de diminuare a anxietății la particularitățile de personalitate, necesitățile, înclinațiile, potențialitățile individuale ale copiilor. Am ținut cont și de faptul că preșcolarul este o personalitate în formare, ale cărei arii de manifestare, fizică, cognitivă, afectivă, socială și spirituală se influențează reciproc și se dezvoltă simultan. Astfel intervențiile psihologice de diminuare a anxietății au fost orientate nu doar la sferele afective și sociale, dar și la cele cognitive și motorii. Dezvoltarea și evoluția celorlalte laturi și a personalității ca întreg a stimulat diminuarea anxietății [2].
- **Principiul valorificării jocului.** Jocul este activitatea fundamentală a copilului în preșcolăritate, prin care acesta se dezvoltă natural. J. Christie și J. Johnson consideră că experiența jocului se află în strânsă legătură cu numeroase funcții și operații psihologice cum ar fi: gândirea creativă; rezolvarea problemelor, abilitatea de a face față tensiunilor și anxietăților, achiziționarea de noi perspective, semnificații ale lucrurilor, abilitatea de a utiliza instrumente și dezvoltarea limbajului [apud 1]. Jocul a stat la baza conceperii intervențiilor psihologice de diminuare a anxietății [3, 6].
- **Principiul diversității contextelor de diminuare a anxietății.** Împreună cu activitățile intervențiilor psihologice orientate la diminuarea anxietății realizate în grup, *educatoarele și părinții în contexte și situații diferite vor practica activități care să solicite implicarea copilului sub cât mai multe aspecte: motrice, cognitiv, afectiv și social.* Acest tip de sarcini, în programul

psihologic pentru reducerea anxietății, iau forma „temei de acasă”. Prin urmare, procesul de diminuare a anxietății se înfăptuiește continuu [4].

- **Atitudinea binevoitoare, de încurajare, stimulare și apreciere față de copil.** Pe tot parcursul intervențiilor psihologice se creează condiții și o atmosferă care să-i ofere copilului siguranță și securitate. Pentru a obține rezultate mai bune în reducerea anxietății preșcolarii au nevoie ca adulții să confirme în permanență că tot ceea ce întreprinde el, are valoare și ca succesele sale să fie încurajate [4].

În experimentul formativ au fost incluși 24 de preșcolari a câte 12 în grupul în grupul experimental și 12 în grupul de control. Intervențiile psihologice au fost realizate cu o frecvență de două ori pe săptămână, în decurs de trei luni, astfel numărul total a constituit 24 de activități. Durata unei activități a oscilat între 40 și 60 de minute [5].

Pentru a estima eficiența programului am administrat repetat la preșcolari următorul test: *Testul Propoziții neterminate (A. II. Зaxapoc)*. Diminuarea anxietății prin intervențiile psihologice a fost realizată prin: compararea și evidențierea diferențelor obținute de preșcolarii GE test și GE retest; de preșcolarii din GC test și GC retest și de preșcolarii din GE retest și GC retest [5].

Anxietățile, neliniștile și temerile preșcolarii din GE test și GE retest sunt prezentate în tabelul 1.

**Tabelul 1. Anxietățile, neliniștile și temerile preșcolarii din GE test și GE retest**

Anxietatea, neliniștea și teama	GE test	GE retest
Teama de scene groaznice din filme	11	4
Teama de întuneric (teama de noapte)	9	7
Teama de a rămâne singur (teama de singurătate)	8	6
Teama de părinți / pedeapsa părinților	7	7
Teama de bătaii, lovituri și pișcături	7	6
Teama și neliniștea în situațiile certurilor între părinți	5	4
Teama de a fi certat de părinți (în special de mama)	3	3
Teama de animale	2	1
Teama de tristețe	2	1
Teama de sunete stridente, de gălăgie, țipete și strigăte	1	0
Teama de coșmaruri și vise urâte	1	1
Teama de monștri	1	0
Teama de rău, răutate, oameni răi și copii răi	1	0
Anxietatea de separare (în special de mama)	1	0
Teama de grădiniță, educatoare	1	0
Neliniștea și teama că nu se joacă nimeni cu copilul	1	0
Teama de a răspunde la activitățile de la grădiniță	1	0

Observăm modificări în numărul de preșcolari care manifestă următoarele anxietăți, neliniști și temeri: teama de scene groaznice, teama de întuneric (teama de noapte), teama de a rămâne singur (teama de singurătate), teama de bătaii, lovituri și pișcături, teama și neliniștea în situațiile certurilor între părinți, teama de animale, teama de tristețe, teama de sunete stridente, de gălăgie, țipete și strigăte, teama de monștri, teama de rău, răutate, oamenii răi și copii răi, anxietate de separare (în special de mama), teama de grădiniță, educatoare, neliniștea și teamă că nu se joacă nimeni cu copilul și teama de a răspunde la activitățile de la grădiniță.

Testul  $\chi^2$  evidențiază diferențe pentru teama de scene groaznice între frecvențele preșcolarilor din GE test și cele ale preșcolarilor din GE retest ( $\chi^2=8,711$ ,  $p\leq 0,05$ ) cu o frecvență mai mică pentru preșcolarii din GE retest. Evidențiem că mai puțini preșcolarii din GE retest trăiesc teama de scenele groaznice din filme. Tehnicile expresiv-creative și exercițiile de relaxare, meditație și alte practici de tip mindfulness din programul psihologic complex de diminuare a anxietății au favorizat și diminuarea neliniștilor și temerilor întâlnite la preșcolari. Activarea și dezvoltarea comportamentului independent și curajos este esențial pentru preșcolari în vederea redobândirii sentimentului siguranței, sporirii încrederii în sine și a abilității de a percepe altfel amenințările și pericolele.

Neschimbat rămâne numărul de preșcolari din GE test și GE retest în cazul următoarelor anxietăți, neliniști și temeri: teama de părinți / pedeapsa părinților, teama de a fi certat de părinți (în special de mama) și teama de coșmaruri și vise urâte.

În continuare vom prezenta anxietățile, neliniștile și temerile caracteristice preșcolarilor din GC test și celor din GC retest.

**Tabelul 2. Anxietățile, neliniștile și temerile preșcolarilor din GC test și GC retest**

Anxietatea, neliniștea și teama	GC test	GC retest
Teama de scene groaznice din filme	12	10
Teama de întuneric (teama de noapte)	9	9
Teama de a rămâne singur (teama de singurătate)	7	7
Teama și neliniștea în situațiile certurilor între părinți	5	5
Teama de părinți / pedeapsa părinților	4	3
Teama de bătaie, lovituri și pișcături	4	5
Teama de animale	4	3
Teama de sunete stridente, de gălăgie, țipete și strigăte	3	3
Teama de a fi certat de părinți (în special de mama)	2	2
Teama de coșmaruri și vise urâte	2	3
Teama de grădiniță, educatoare	1	1
Neliniștea și teama că nu se joacă nimeni cu copilul	1	0
Teama de a răspunde la activitățile de la grădiniță	1	1
Teama de monștri	0	1

Tabelul 2 evidențiază următoarele tendințe pentru anxietățile, neliniștile și temerile preșcolarilor din GC test și GC retest: întâlnim modificări în numărul de preșcolari care dau dovadă de teama de scene groaznice din filme, teama de părinți / pedeapsa părinților, teama de bătaie, lovituri și pișcături, teama de animale, teama de coșmaruri și vise urâte, neliniștea și teama că nu se joacă nimeni cu copilul și teama de monștri. Conform testului  $\chi^2$  nu obținem diferențe semnificative între frecvențele preșcolarilor din GC test și GC retest pentru anxietățile, temerile și neliniștile enumerate.

Vom sublinia că numărul preșcolarilor nu se modifică în cazul următoarelor anxietăți, neliniști și temeri: teama de întuneric (teama de noapte), teama de a rămâne singur (teama de singurătate), teama și neliniștea în situațiile certurilor între părinți, teama de sunete stridente, de gălăgie, țipete și strigăte, teama de a fi certat de părinți (în special de mama), teama de grădiniță, educatoare și teama de a răspunde la activitățile de la grădiniță.

Anxietățile, neliniștile și temerile preșcolarilor din GE retest și GC retest sunt evidențiate în tabelul 3.

**Tabelul 3. Anxietățile, neliniștile și temerile preșcolarilor din GE retest și GC retest**

Anxietatea, neliniștea și teama	GE retest	GC retest
Teama de scene groaznice din filme	4	10
Teama de întuneric (teama de noapte)	7	9
Teama de a rămâne singur (teama de singurătate)	6	6
Teama de părinți / pedeapsa părinților	7	3
Teama de bătaii, lovituri și pișcături	6	4
Teama și neliniștea în situațiile certurilor între părinți	4	5
Teama de a fi certat de părinți (în special de mama)	3	2
Teama de animale	1	3
Teama de tristețe	1	0
Teama de sunete stridente, de gălăgie, țipete și strigăte	0	3
Teama de coșmaruri și vise urâte	1	3
Teama de monștri	0	1
Teama de rău, răutate, oameni răi și copii răi	1	0
Anxietatea de separare (în special de mama)	0	0
Teama de grădiniță, educatoare	0	1
Neliniștea și teama că nu se joacă nimeni cu copilul	0	0
Teama de a răspunde la activitățile de la grădiniță	0	1

Studiul comparativ al anxietăților, neliniștilor și temerilor preșcolarilor din GE retest și cei din GC retest ne permite să menționăm că mai mulți preșcolari din GC retest manifestă următoarele anxietăți, neliniști și temeri: teama de scene groaznice din filme (GC retest: 10 preșcolari, GE retest: 4 preșcolari), teama de întuneric (teama de noapte) (GC retest: 9 preșcolari, GE retest: 7 preșcolari), teama de părinți / pedeapsa părinților (GC retest: 7 preșcolari, GE retest: 3 preșcolari), neliniștea în situațiile certurilor între părinți (GC retest: 5 preșcolari și GE retest: 4 preșcolari), teama de animale (GC retest: 3 preșcolari, GE retest: 1 preșcolar), teama de coșmaruri și vise urâte (GC retest: 3 preșcolari și GE retest: 1 preșcolar). Teama de sunete stridente, de gălăgie, țipete și strigăte (GC retest: 3 preșcolari), teama de monștri (GC retest: 1 preșcolar), teama de grădiniță, educatoare (GC retest: 1 preșcolar), teama de a răspunde la activitățile de la grădiniță (GC retest: 1 preșcolar) și teama de părinți / pedeapsa părinților (GC retest: 1 preșcolar) sunt caracteristice doar preșcolarilor din GC retest.

Testul  $\chi^2$  evidențiază diferențe statistic semnificative pentru teama de scenele groaznice din filme între frecvențele preșcolarilor din GE retest și GC retest ( $\chi^2=6,1714$ ,  $p\leq 0,05$ ), cu o frecvență mai mică pentru preșcolarii din GE retest. Utilizarea tehnicilor expresiv-creative în cadrul intervențiilor psihologice au fost benefice pentru preșcolari în exteriorizarea temerilor acestora. Prin tehnicile de relaxare și meditație copiii învață cum să fie mai distinși în situațiile înfricoșătoare și terifiante viitoare. În plus învățarea comportamentelor sigure, curajoase și încrezătoare permit copilului să adopte un comportament pozitiv în diverse situații și circumstanțe.

Teama de a rămâne singur (teama de singurătate) se întâlnește la același număr de preșcolari. Anxietatea de separare (în special de mama) și neliniștea și teama că nu se joacă nimeni cu copilul nu se consemnează în rândul preșcolarilor din GE retest și GC retest.

Datele pe care le-am obținut după implementarea programului psihologic complex de intervenții în diminuarea anxietății la preșcolari *ne permite să conchidem următoarele constatări importante:*

Preșcolarii din GE retest prezintă modificări în anxietate, neliniști și temeri. Schimbările obținute sunt condiționate de administrarea unei palete complexe și diverse de metode, procedee și tehnici care au fost orientate la dezvoltarea autoaprecierii, încrederii în sine, a abilităților de conștientizare, recunoaștere, reglare, exprimare și înțelegere a propriilor emoții și trăiri, învățarea și exersarea unor modele noi de comportament pline de independență, acțiune, curaj, pozitivism și optimism. Cele enumerate au un impact pozitiv asupra dezvoltării emoționale, în special, și a personalității preșcolarului în întregime, și ca urmare, determină reducerea anxietății.

Cu toate cele expuse, rezultatele indică eficiența programului psihologic complex de intervenții orientat la diminuarea anxietății, neliniștilor și temerilor la preșcolari. Cum astfel de intervenții sunt eficiente începând cu preșcolarii vom menționa că ele trebuie implementate și la școlarii mici, preadolescenții și adolescenții cu anxietate ridicată. În cazul preșcolarilor, școlarii mici, preadolescenților și adolescenților ce nu demonstrează anxietate, tehnicile expresiv-creative și exercițiile de relaxare, meditație și alte practici de tip mindfulness pot lua forma unor intervenții preventive.

### **Bibliografie**

- GELDARD, D., GELDARD, K., YIN FOO, R. *Consilierea copiilor. O introducere practică*. ed. a II-a. tr. M. Andreescu. Iași: Polirom. 2019. 472 p.
- *Ghidul cadrelor didactice pentru educația timpurie și preșcolară*: Chișinău: Ministerul Educației și Tineretului RM. 2008. 248 p.
- LANDRETH, G. *Terapia prin joc. Artă relaționării*. tr. de A. Datcu. București: For You. 2017. 389 p.
- RACU, IU. *Anxietatea la preadolescenți și modalități de diminuare*. Teză de doctor. Chișinău. 2011. 328 p.
- RACU, IU. *Psihologia anxietății la copii și adolescenți*. Teză de doctor habilitat în psihologie. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2020. 351 p.
- WILSON, J. *Terapia centrată pe copil*. tr. de C. Koblicica. Iași: Polirom. 2011. 228 p.