

Titlul original: *Guérir l'anxiété de nos enfants – Sans médicament ni thérapie*

Copyright © 2014 Les Éditions Québec-Livres

© 2017, reeditare 2021

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate
Editurii METEOR PUBLISHING.

Contact:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: carte@meteorpress.ro

www.meteorpress.ro

ISBN 978-606-910-159-9

Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României

Tipar: ARTPRINT

Email: office@artprint.ro

Louise Reid

CUM ÎNLĂTURĂM ANXIETATEA COPIILOR NOȘTRI

Fără medicamente
și fără terapie

Traducere din limba franceză
de *Daniel Voicea*

De-a lungul demonstrațiilor prezentate în această carte, am putut vedea care sunt simptomele anxietății la copii, credințele care o susțin, precum și dezordinile și comportamentele inadecvate care decurg. Poate ați remarcat că unele dintre ele se găsesc și la dumneavoastră sau la adulții din anturajul dumneavoastră. Aceasta este o situație normală, întrucât orice anxietate ale cărei rădăcini n-au fost eradicate rămâne și se dezvoltă, bazată pe aceleași credințe false și provocând aceleași consecințe comportamentale la adult ca și la copii, doar că aceste consecințe sunt adesea agravate și foarte dificil de controlat.

Este un foarte frumos cadou să le oferim copiilor noștri eliberarea imediată de neliniștea care-i roade pentru ca ei să-și poată trăi din plin anii frumoși care se profilează în fața lor. Avem de acum înainte mijloacele de a le procura această binefacere care le va îmbunătăți prezentul și le va garanta un viitor mai bun.

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	5
<i>Introducere</i>	7
Capitolul 1 • Sugarul	13
Conectarea bebelușului la corpul său	13
Conectarea bebelușului cu mediul său înconjurător	15
Capitolul 2 • Anxietatea la copii	19
Reacțiile anxioase	20
Plânsetele	20
Tulburările somnului	21
Comportamentele nepotrivite	23
Copilul perfect	24
Anxietatea generalizată	25
Tulburarea de panică	27
Fobia școlară	28
Depresia	30
Capitolul 3 • Situațiile anxiogene	33
Căminul/Creșa	34
Școala	35
Divorțul	37
Adaptarea la schimbare	37
Vindecarea anxietății	38
Capitolul 4 • Fricile	40
Frica: un mecanism de adaptare	40
Teama la copiii de până la șase ani	42

Desenul ca instrument pentru controlul fricii	45
Procedeul de urmat	46
Asigurarea unui viitor mai bun copiilor	50
Capitolul 5 • Suferințele	51
Suferința la copilul foarte mic	52
Suferința la copiii de doi și trei ani	53
Suferința la copiii de patru și cinci ani	54
Procedeul de urmat	55
Suferința la copiii între șase și zece ani	56
Suferința la copiii de peste 10 ani	59
Capitolul 6 • Furia	61
Furia la copiii mai mici de un an	61
Furia la copiii de la unu la trei ani	62
Furia la copiii de patru ani și mai mult	64
Procedeul de urmat	65
Formele deghizate de furie	66
Stăpânirea furiei	70
Fricile și suferințele care subînțeleg furia	71
Capitolul 7 • Credințele false ale copilăriei	74
Credulitatea copilului	74
Credința falsă primară	75
Dispariția credinței false primare	76
Menținerea credinței false primare	77
Desființarea credinței false primare	79
Credința falsă referitoare la plăcere	80
Dispariția credinței false referitoare la plăcere	81

Menținerea credinței false referitoare la plăcere	82
Desființarea credinței false referitoare la plăcere	85
Credința falsă referitoare la atotputernicie	86
Dispariția credinței false referitoare la atotputernicie	87
Menținerea credinței false referitoare la atotputernicie	88
Schimbarea credințelor false la copii	91
Procedeul de urmat	93
Capitolul 8 • Comportamentele inadecvate sau partea rebelă	96
Crizele de furie și furia oarbă	96
Îmbufnarea	97
Agresivitatea și violența	98
Hiperactivitatea	100
Manipularea	101
Pasivitatea și lenea	102
Perfecționismul	104
Egoismul	105
Servilitatea	107
Comportamentele inadecvate: mecanismele de protecție	108
Exercițiu pentru copilul rebel	109
Procedeul de urmat	110

Capitolul 9 • Traumatismele la copil	114
A face să dispară senzația de vid	116
Procedeul de urmat	117
Capitolul 10 • Timiditatea la copil	119
Originile timidității	120
Timiditatea morbidă	121
Tratarea timidității morbide	122
Capitolul 11 • Somnul și copilul	124
Cum putem ajuta copilul să doarmă mai bine	125
Diminuarea anxietății legate de somn	126
Efervescența ideilor	128
Procedeul de urmat	128
Capitolul 12 • Stima de sine	129
Dezordinile în planul stimei de sine	130
Refacerea stimei de sine la copil	132
Procedeul de urmat	132
<i>Concluzie</i>	136

Introducere

Numărul de copii aduși la consultație medicală și psihologică pentru a trata perturbările legate de anxietate crește constant, în timp ce media lor de vârstă scade din ce în ce mai mult. Găsim tulburări de panică la copii care au doar șapte sau opt ani, precum și fobii diverse și în special fobia școlară la micuții cu vârste de doar șase și șapte ani. Mai mulți se trezesc că li se prescriu anxiolitice, aceste medicamente care vizează să calmeze anxietatea și care multă vreme au fost rezervate adulților. Se observă în prezent o tendință de a droga tineri abia ieșiți din prima copilărie sub pretextul de a-i liniști. Cu siguranță, nu așa vor învăța să facă față vieții. Nu se înțelege că sunt învățați astfel să evite să înfrunte viața, care va mai dura încă pentru ei în medie între 50 și 80 de ani. Să accepte că copiii lor pot intra în hora medicamentelor psihotrope încă de la o vârstă foarte fragedă este fără îndoială cea mai rea moștenire pe care părinții le-o pot da. Totuși, este din ce în ce mai des alegerea pe care o adoptă medicina actuală atunci când părinții își duc tinerii la consultație pentru tulburări ale somnului sau o puternică anxietate. Este o necesitate imperioasă să se revină la esențial, să se dezvolte o înțelegere sănătoasă a anxietății și să se prezinte

instrumente eficiente care să aline copiii fără medicamente și fără terapii îndelungate.

Comunitățile medicilor și psihologilor par să perceapă anxietatea ca pe un monstru aproape invincibil, în așa măsură încât ele privilegiază din ce în ce mai des adormirea lui mai degrabă decât îngrijirea. De altfel, așa se traduce anxietatea la tinerii copii: poartă imaginea unor monștri cu diferite chipuri. Ne putem întreba dacă medicina și psihologia n-au păstrat cumva o puternică latură infantilă în imaginea referitoare la problematica stărilor anxioase.

Desigur, este înspăimântător să încerci să te regăsești în termenii științifici de anxietate acută, generalizată sau cronică, de fobii socială, școlară sau diverse, de teamă sub formă de panică, de stres posttraumatic sau de agorafobie. Totuși, termenul de „anxietate” este mult mai simplu decât toți termenii pretențioși utilizați pentru a o descrie sau a încerca s-o diagnosticheze.

Anxietatea

Anxietatea este neliniște, pur și simplu, indiferent de formele pe care le ia sau de culmile pe care le atinge: este neliniște, punct. Așadar, fie că este vorba de un tânăr copil, de un adolescent sau de un adult, persoana care trăiește anxietatea este pur și simplu îngrijorată.

Neliniștea

Neliniștea este o stare supărătoare cauzată de teama de un pericol real sau imaginar. Ea se traduce adesea printr-o înclinație firească spre frământare și spre grijile de toate felurile. În cea mai simplă expresie a ei, neliniștea este frică.

Marea neliniște a copilăriei

Cea mai mare teamă a unui copil mic este aceea de a rămâne singur, deoarece el are nevoie să fie înconjurat de persoanele care-i servesc de repere în această lume prea mare pentru el și în care altfel s-ar simți pierdut. Această teamă îl determină să-și facă griji în legătură cu o posibilă respingere sau cu un abandon care l-ar lăsa izolat și neajutorat. Se atașează de persoanele apropiate care-l înconjoară ca de un colac de salvare care-i permite să se mențină la suprafață. De asemenea, într-o lume în care divorțul și despărțirile abundă și în care copilul este adesea încredințat serviciilor tutelare, el este solicitat foarte devreme în viață să experimenteze pierderea reperelor oferite prin prezența continuă a părinților.

Nu trebuie totuși învinovați aceștia din urmă și nu trebuie determinați să creadă că au ipotocat iremediabil viitorul copiilor lor, ci mai degrabă este nevoie să

anxietate. Trebuie să-i îngrijim încă de la cea mai fragedă vârstă și, de preferință, fără medicamente. Copilul anxios nu este conectat cu sine, cu nevoile și dorințele lui. Singurul lui motiv de a fi și de a trăi îi vine din exterior, de la ceilalți. Pentru a-l ajuta eficient, trebuie recondectat cu sine însuși și învățat să trăiască în realitate.

Pentru copiii mai mici de trei ani, există o serie de jocuri și interacțiuni potrivite care pot duce rapid la dezvoltarea unui sentiment de securitate. Începând de la trei sau patru ani, desenul devine un instrument privilegiat pentru a-i elibera de fricile lor și a menține un bun contact cu ei înșiși. Atunci când se stabilește gândirea logică concretă, adică spre șase sau șapte ani, efectuarea unor exerciții potrivite de imagerie permite să li se ofere un mai bun control asupra sistemului lor emotiv global.

Diferitele tehnici propuse în această carte, învățându-i să se stăpânească și să facă să dispară această teamă de vid, ne vor permite să dăm o bază mai solidă dezvoltării copiilor noștri și să-i ferim de această anxietate puternică pe care noi, adulții, am suferit-o poate pe o durată îndelungată din viața noastră.

CAPITOLUL I

Sugarul

Conectarea bebelușului la corpul său

La naștere, copilul este propulsat în afara corpului matern și proiectat într-o lume foarte mare care seamănă cu o formă de vid. Șocul provocat de această trecere ar putea cu ușurință să se afle la baza acestei frici de vid care neliniștește atât de mult copilul și, mai târziu, adultul.

Se spune despre anxietate că este un rău al sufletului, iar acesta din urmă, care mai este numit și spirit, este principiul invizibil și impalpabil care ne menține în viață. Sufletul este vehiculat de corpul nostru, care este punctul lui de ancorare în lumea umană. Copilul care se naște nu are conștiința

propriului său corp decât prin intermediul durerilor sau al senzațiilor de disconfort pe care le percepe, dar nu le înțelege. În această etapă, îl putem considera doar ca un suflet sau un spirit care nu funcționează decât din instinct. El nu are legături în lumea reală și trebuie ajutat să-și formeze propriile puncte de ancorare pentru a umple vidul care-l înconjoară.

Primul punct de ancorare

Prin atingeri frecvente, micul copil este determinat să capete încet conștiința prezenței corpului său, care este primul lui punct de ancorare în lumea reală. Această conștientizare îi diminuează periculoasa senzație de vid, căci el posedă în acest fel și o entitate concretă care-i învăluie sufletul, mintea și gândirea lui. Mângâierile, masajele, gâdiliturile, pupiciile sunt tot atâtea modalități de atingere care ajută copilul să realizeze că are un corp și deci că nu plutește în vid. În cursul primului său an din viață, jocurile care constau în a învăța copilul despre existența ochilor săi, a nasului, a gurii, a membrelor sale etc. sunt în egală măsură foarte utile pentru a-i da conștiința stratului său carnal.

Conectarea bebelușului cu mediul său înconjurător

Al doilea punct de ancorare

Al doilea punct de ancorare în realitate este prezența oamenilor care înconjoară sugarul. El percepe mai întâi vocile, apoi imaginea lor se impune puțin câte puțin. Situația de preferat constă într-o oarecare regularitate în privința prezenței persoanelor care-i aduc îngrijiri zilnice și în oferirea unui răspuns rapid atunci când se trezește și plânge. Proximitatea celorlalte persoane îl asigură că nu evoluează într-un neant, într-un vid. Acest principiu este cu precădere important în timpul primelor două luni de viață, atunci când bebelușul încă nu este conștient de lumea care-l înconjoară. Este important așadar ca bebelușul să fie luat în mod regulat în brațe și să nu se ezite să i se vorbească, să se comunice cu el în diverse feluri pentru ca el să-și dea seama că există o realitate exterioară lui.

Alte puncte de ancorare

Încet, sugarul se acomodează și descoperă repere materiale ca ziduri, mobilier, cuverturi (obiectul preferat), zgomote sau surse de lumină pe care le întâlnește regulat, ceea ce-i asigură un sentiment de

securitate. Jucăriile obișnuite care-i atrag atenția prin culoarea lor sau prin zgomotul pe care-l provoacă îl ajută în egală măsură să conștientizeze mediul lui înconjurător. Toate aceste elemente devin noi puncte de ancorare în realitate. Este așadar important să se ofere bebelușului un mediu fizic cât mai stabil posibil și să i se doteze patul sau scaunul de bebeluș cu jucării colorate pe care să le găsească acolo în permanență.

Diversificarea punctelor de ancorare

Pentru a-i combate teama de vid, copilul are așadar nevoie de repere stabile, însă acestea din urmă trebuie să fie diversificate. Pentru bebelușul care se află lipit în mod constant de mama lui poate apărea credința că aceasta din urmă este singurul element solid care-l protejează de vid. De asemenea, atunci când aceasta trebuie să lipsească, el riscă să simtă o panică puternică. Același lucru este valabil pentru sugarul care este lăsat mereu singur în patul lui și care întâlnește foarte puțini oameni, așa cum se poate vedea, printre alte cazuri, și la copiii plasați în orfelinat. Sentimentul lui de securitate și de apartenență trece atunci printr-un număr limitat de repere materiale și acest copil riscă foarte mult să se teamă de toate situațiile în care este sustras din mediul lui obișnuit și care, din cauza acestui fapt, îi

însușește o senzație de vid și, prin urmare, un sentiment de panică.

Nu există situație perfectă

Desigur, dacă ar exista părinți perfecți, ar ști să dozeze exact minutele și orele petrecute cu sugarul, să-i propună panoplia potrivită de chipuri străine și să-i ofere mediul fizic ideal pentru dezvoltarea și securitatea lui. O asemenea situație ar diminua sensibil impresia de vid la copil, dar, chiar și așa, n-ar putea fi o garanție că el n-ar cunoaște anxietatea. Căci trebuie să ținem seama de faptul că fiecare copil se naște cu caracteristici care-i sunt proprii și potențialul lui de adaptare face parte din asta.

Nu există așadar o modalitate de acțiune perfectă pentru a ne feri copiii de orice formă de anxietate. Copilul care nu beneficiază suficient de mult de prezența altora în jurul lui este în pericol să dezvolte stări de neliniște, însă același lucru este valabil pentru cel care este în mod constant înconjurat și supra-protejat.

Elementul de bază de reținut

Copilul trebuie să se obișnuiască cu vidul. Este o noțiune esențială de reținut, deoarece acest vid există. Lumea este cu adevărat imensă atunci când este