

PROF. DR. DMITRI AVDEEV

Nervozitatea la copii și adolescenti

ediția a treia revizuită și adăugită

Traducere din limba rusă de
Adrian Tănăsescu-Vlas

Redactor: Diana-Cristina Vlad

Coperta: Mona Velcov

Traducerea a fost făcută după originalul în limba rusă: *Душевное здоровье ребенка. Советы православного врача*, Moscova.

© Editura Sophia, pentru ediția prezentă

ISBN: 978-973-136-482-7

Descrierea CIP poate fi consultată la Biblioteca Națională a României

Sophia
editura

București

CUPRINS

CUPRINS	88
LIBRARIA SOFIA	
<i>sfată</i>	5
vorbă cu părinții	7
că sufletul este bolnav	69
irile de dependență	81
în practica unui psihoterapeut	
codox	109
spre dragoste și familie	145
spre autor	159

ș se pot face cărți care să învețe să
să învețe să învețe să învețe să învețe să
să învețe să învețe să învețe să învețe să
să învețe să învețe să învețe să învețe să
PREFĂȚĂ

Cartea de față, care conține diverse sfaturi și recomandări cu caracter duhovnicesc, moral, psihologic și medical, e scrisă de un medic care de peste 25 de ani consultă pacienți și ține cursuri și conferințe pe teme legate de sănătatea psihică a copiilor. Profesorul Avdeev, cunoscut cititorilor de la noi prin numeroasele sale lucrări traduse în limba română, vorbește despre nervozitatea, fricile, tulburările de somn la copii, despre particularitățile depresiei adolescenților, despre stările de dependență, despre bolile „pe fond nervos”, despre comportamentul isteric și tulburările de personalitate, analizează probleme fundamentale ale educației.

Această lucrare, dedicată ocrotirii sănătății duhovnicești și sufletești

a generației care vine din urmă, este adresată tuturor celor interesați de perspectiva creștin ortodoxă asupra sănătății psihice și provocărilor cu care se confruntă părintii și pedagogii vremii noastre.

DE VORBĂ CU PĂRINTII

Sfaturi și recomandări

Să începem cu un factor cât se poate de simplu și totodată foarte important: programul zilei. Dacă acesta nu e stabilit, copilul – ba chiar și adolescentul – va suferi, fără îndoială, din această cauză. Orice neclaritate, orice dezordine, orice lipsă de organizare atrage după sine diverse probleme. Lipsa programului duce adeseori la trândăvie, deoarece copilul nu știe cu ce să se ocupe, ce să facă. Una dintre „bolile” principale ale generației care vine din urmă este lipsa voinței, tulburările volitive. Programul organizează personalitatea.

În asemenea cazuri, le dau ca exemplu atât părinților, cât și copiilor viața din mănăstire. Tipicul mănăstiresc nu permite statul degeaba. Rugăciune, ascultări, muncă, studierea cărților Sfinților Părinți...

Pe lângă asta, copiilor, mai ales celor de la oraș, le lipsesc mișcarea, aerul curat. Au în schimb parte cu prisosință de suprasolicitare psihoemoțională, informațională. Numai televiziunea câte parale face...

Eu am tras de multă vreme concluzia: **părinți nervoși – copii nervoși**. Din păcate, familiile fericite sunt puține, pe când familiile cu probleme sunt cu nemiluita. Indiscutabil, certurile și conflictele părinților, continuele „reglări de conturi” nevrosează copilul. La consult le spun întotdeauna unor asemenea părinți: „Casa voastră poate deveni pentru copiii Rai, dar poate deveni și iad. Alegeti ce credeți de cuviință.”

Încă ceva. **Baza sănătății copilului se pune încă din timpul vieții intrauterine**, și de felul în care viitoarea mamă poartă copilul depinde în mare măsură sănătatea lui, inclusiv cea psihică.

NERVOZITATEA LA COPII ȘI ADOLESCENȚI

Tin să vorbesc în mod special despre **cerințele exagerate față de copil**. Vine la consultație, de exemplu, o mamă cu fiul ei în vîrstă de opt ani. Acesta este în clasa a doua la o școală specială, unde se studiază aprofundat limba engleză. Pe deasupra, merge la două cercuri, la școala de muzică și la o secție de sport. În plus, tatăl său a apucat în mod serios să-l inițieze în lucrul cu calculatorul. Pe chipul cenușiu al băiețelului se ascundeau sub ochelari o pereche de ochi albaștri și triști. Copilul sedea resemnat, amintind mai degrabă de un pensionar decât de un băiat de vîrstă lui, iar problemele din cauza cărora mama venise cu el la consult erau următoarele: tulburări de somn, astenie, dureri de cap. Din păcate, aceasta este o situație aproape tipică. Pe deasupra, în astfel de cazuri **educația copilului este înlocuită de studii**. Or, studiile sunt cu totul altceva, și trebuie să ținem minte acest lucru.

Ca recomandări profilactice și terapeutice pentru tulburările nevrotice ale copiilor putem propune băile cu sare de mare; sunt bune și cele cu esențe de conifere. Este potrivită

Respect p utilizarea preparatelor vitaminizante. Trebuie limitat consumul de băuturi care excita sistemul nervos (ceai, cacao etc.). Un rol însemnat îl are efortul fizic, după puterile fiecărui copil, pentru călirea organismului; copilul trebuie să petreacă suficient timp în aer curat. Sunt recomandate excursii, ieșirile în natură, mai ales cele cu întreaga familie.

O mare însemnatate o au relațiile liniștite și calde dintre toți membrii familiei, ceea ce creează în casă o atmosferă de dragoste. Trebuie neapărat călătă voința copilului, care trebuie deprins cu efortul și învățat să rabde greutățile, necazurile, bolile. Educarea copilului înseamnă mai întâi de toate dragoste și exemplu pozitiv. Și – principalul – să fiți întotdeauna cu Hristos! Atunci copilul va crește sănătos psihic și moral.

Cunoscutul scriitor ortodox N. Pestov scria în cartea sa *Practica contemporană a evlaviei ortodoxe* despre șapte factori ai creșterii duhovnicești: Tainele Bisericii, rugăciunea, postul, exemplul evlaviei părintești, mediul duhovnicesc, lectura duhovnicească și sfintirea ambianței. Pentru ca din

NERVOZITATEA LA COPII ȘI ADOLESCENȚI

copii să iasă buni creștini se fac rugăciuni către acei părinți sfinți care au știut să-și crească odraslele în duhul credinței lui Hristos: de pildă, către Cuvioșii Chiril și Maria, părinții Sfântului Serghie de la Radonej, către Sfânta Muceniță Sofia, mama tinerelor fecioare-mucenițe Elpis, Pistis și Agapi, sau către Sfânta Monica, mama Fericitului Augustin.

Păcatul nu necesită eforturi. De aceea, sufletul copilului, care nu este întărit (și, de altfel, nu numai sufletul de copil), cade cu ușurință sub influența lui distructivă. Formele înclinațiilor păcătoase nu sunt puține, dar putem urmări o anumită dinamică a lor. De pildă, la copilul mic se poate observa clar tendința spre patima aşa-numitei iubiri de agonisire. Acestor copii le place să posedă, în primul rând, jucării și să nu le împartă cu tovarășii de aceeași vîrstă sau cu frățiorul ori cu surioara. Pe măsura creșterii apare iubirea de argint. Adolescenții – lucru care se vede cu deosebire în vremurile noastre „comerciale” – pretind de la părinți și de la apropiați bani, cadouri scumpe, și se supără foarte tare dacă dorințele lor nu sunt în întregime sa-

tisfăcute. În urma iubirii de argint se manifestă iubirea de slavă. Această patimă are o mulțime de nuanțe. Ea se manifestă prin excesivul atașament față de îmbrăcămîntea la modă, față de accesoriiile ornamentale, iar la fețe și față de cosmetică. Dorința de a plăcea celor din jur este clar exagerată. Totodată apar și alte aspecte ale iubirii de slavă: îngâmfarea, fătărnicia, vanitatea. În urma acestor patimi vine iubirea de plăceri, din care ia naștere necurăția trupească.

Tratamentul patimilor cere cunoaștere de sine, pocăință sinceră și harul lui Dumnezeu. Copiii mici trebuie îmbisericiți, învățați să se roage și împărtășiți cât mai des. Părinții trebuie să țină minte că evlavia părintească și sănătatea sufletească a copiilor se află într-o legătură indisolubilă.

Încă o observație în legătură cu psihologia pediatrică actuală. E important să reținem că psihologia, precum și psihoterapia și psihiatria pediatrică nu ne vorbesc despre lucruri cum ar fi credința în Dumnezeu și duhovnicia ortodoxă, evlavia creștină, îmbisericirea; ele nu pomenesc nici de păcate și de patimi – altfel spus, știință

despre suflet încearcă să existe și să se dezvolte fără Dumnezeu. Dacă o asemenea secularizare e admisibilă în geometrie sau în construcția de mașini, în știință care studiază legitățile vieții sufletești a omului ea este inadmisibilă. Din păcate, psihologia, deși are o perspectivă corectă despre numeroase amănunte și detalii, nu vede principalul: educarea copiilor în duhul sănătății sufletești și duhovnicești autentice, nu aparente, al evlaviei autentice, e imposibilă fără credință, fără ajutorul lui Dumnezeu. Doar prin harul lui Dumnezeu sufletul copilului se transfigurează, pe când fără har el nu numai că nu este capabil să se desăvârșească, dar nu poate nici măcar să cunoască întregul tragicism al stării sale nenorocite.

Din mila lui Dumnezeu, acum apar cărți și articole ale unor psihologi ortodocși, dintre care unii sunt chiar preoți care îmântă de hirotonie au făcut studii de specialitate. În psihologie se umple acel vid duhovnicesc care, din cauzele binecunoscute, a dominat în ea ani îndelungați.

Mai întâi de toate să precizăm care sunt cronologic etapele fundamentale ale vîrstei copilărești și juvenile:

Perioada de nou-născut: până la o lună.

Perioada de sugar: până la un an.

Perioada copilăriei timpurii: între 1 și 3 ani.

Perioada preșcolară: între 3 și 7 ani.

Vârsta școlară mică: între 7 și 12 ani.

Preadolescența: între 12 și 16 ani.

Adolescența timpurie: între 16 și 19 ani.

Adolescența târzie: între 19 și 21 de ani.

Criza primului an de viață

Este legată de formarea mersului și vorbirii. Ea începe la hotarul dintre perioada de sugar și cea a copilăriei timpurii. Copilul cercetează lumea înconjurătoare, simte nevoia să atingă toate, să încerce totul. Activitatea de bază este cea de manipulare a obiectelor. Copilul nu e capabil încă să își imagineze. El asimilează funcțiile obiectelor pe care le întâlnește. Își

NERVOZITATEA LA COPII ȘI ADOLESCENȚI

poate exprima dezacordul, protestul, prin țipete, bătând din picioare, făcând crize de isterie etc.

Criza vîrstei de trei ani

La această vîrstă, copilul începe să se simtă „abil și competent”. În legătură cu aceasta, în comportamentul lui încep să se manifeste clar negativismul (îi contrazice pe adulții, nu vrea să se supună cerințelor acestora), încăpătânarea, recalcitranța. „Singur!” – această lozincă definește comportamentul copilului la vîrsta dată. Este nevoie de răbdare, de înțelepciune, de tact și, bineînțeles, de rugăciune pentru a ieși din criza creată.

Criza vîrstei de șapte ani

Copilul crește. Din păcate, încep să „ridice capul” patimile. Cam la această vîrstă se pierde franchețea copilărească. Multor copii încep să le intre în obicei „fasoanele”, capriciile. La această vîrstă are loc formarea caracterului, personalității, autoaprecierii.