

Ce poți face și ce nu trebuie să faci ca părinte, când copilul tău e în fața unor examene grele: stresul și presiunea nu facilitează performanța, din contră – Recomandările psihologului Salvați Copiii România

- *Evită să menționezi nota pe care dorești să o ia*
- *Fii prezent fizic lângă copil în zilele premergătoare examenelor și în acele zile*
- *Nu ignora indiciile emoționale și comportamentale sperând că vor trece de la sine*
- *Nu crea presiune prin încurajări deghizate și excesive de genul: „sunt convins că o să te descurci”, „tu ești un băiat deștept, sigur o să faci față”, „toți copiii inteligenți reușesc, o să reușești și tu”, „ești cel mai bun!”*
- *O tulburare anxioasă netratată crește riscul în viitor pentru diferite probleme de sănătate mintală.*

București, 25 iunie 2024: Este perioada examenelor și de aici și întrebarea firească a părinților referitoare la cum își pot ajuta copiii să depășească cu bine astfel de momente, care generează stres și anxietate. Prea mult stres poate crea dificultăți de adaptare, gânduri anxioase, furie, iritabilitate, nervozitate, sentimente de singurătate și astfel poate apărea eșecul. Anxietatea, depresia și dificultățile parentale sunt principalele cauze pentru care copiii au apelat la serviciile de terapie psihologică și sprijin psiho-emoțional ale Salvați Copiii România: astfel, în perioada ianuarie 2022 – decembrie 2023, psihologii organizației au tratat 678 de cazuri, cele mai multe reprezentând cazuri de anxietate – 148 și de tulburare emoțională – 128.

Pentru 60 de copii, cauza pentru care au avut nevoie de terapie a fost legată de dificultăți parentale (cum este divorțul), în 54 de cazuri a fost vorba despre tulburări din spectrul ADHD/ADD, în vreme ce 50 de copii au fost diagnosticați cu depresie. Au existat și șase cazuri de tentative de suicid, cinci la copii de vârsta liceului și unu la un copil de vârsta gimnaziului.

Anxietatea este o stare de neliniște care apare înainte, în timpul sau după un examen, fiind determinată de îngrijorarea copilului că va lua o notă mică. Anxietatea este o emoție normală, pe care fiecare dintre noi o resimte din când în când. Mai mult decât atât, unii copii resimt senzații fizice neplăcute: dureri de cap, greață, nod în gât, tremurat al mâinilor, transpirație, musculatură tensionată, diaree sau constipație, perioade de insomnii etc. Alții se simt neajutorați, furioși, singuri.

Stresul și anxietatea au la bază reacții fiziologice foarte similare și se manifestă prin simptome foarte asemănătoare, astfel că deseori sunt greu de deosebit. Ca elemente de diferențiere, stresul este o reacție pe termen scurt, care apare ca răspuns la un pericol concret, iar anxietatea este o reacție persistentă, factorul declanșator fiind în general dificil sau imposibil de identificat.

Ce poți să faci ca părinte în astfel de situații?

- *Motivează-ți copilul, punând accentul pe efortul depus până atunci, pe faptul că a învățat și a acumulat cunoștințele necesare. Evitați să menționați nota pe care doriți să o ia.*
- *Copiii anxioși se gândesc la multe lucruri negative („o să iau o notă mică”). Îl poți învăța pe copilul tău să caute dovezi care contrazic aceste gânduri („la câte teste ai luat notă mică?”, „cât de probabil e să iei o notă mică dacă înveți?”) și să găsească un gând mai optimist care să îl ajute când e îngrijorat („am învățat și pot lua o notă bună”).*

- Învață-l pe copil modalități simple de relaxare și mișcare: să respire adânc sau să se gândească la ceva plăcut. Faceți împreună o plimbare înainte de examen.
- Fii prezent fizic lângă copil în zilele premergătoare examenelor și în acele zile. Creați un moment plăcut înainte de examen, mâncați împreună ceva ce îi place mult copilului, folosiți umorul.
- Exprimă-ți afecțiunea și aprecierea în mod constant, nu doar condiționat de performanțe sau rezultatele obținute și asigură-l că vei fi alături de el indiferent de rezultat.
- Permite-i copilului să greșească, să nu știe, să nu poată, să fie obosit, să nu mai poată. Cu cât așteptările sunt mai mari de la el, cu atât stresul său va crește.
- Permite-i copilului să se odihnească. Pentru unii părinți acest lucru este dificil deoarece au sentimentul că acesta pierde timpul și nu ar trebui, la câte are de făcut. Între odihnă și performanță există o relație direct proporțională: cu cât odihna este mai bună, cu atât performanța este mai bună.
- În ziua în care are de susținut un examen: asigură-te că este odihnit, hrănit și hidratat corespunzător și că va ajunge la școală la timp. Asigură-te că are la îndemână toate materialele necesare pentru test (creioane, hârtie etc.).

Ce nu ar trebui să faci ca părinte?

- Nu ignora indiciile emoționale și comportamentale sperând că vor trece de la sine.
- Nu crea presiune prin încurajările deghizate și excesive de genul: „sunt convins că o să te descurci”, „tu ești un băiat deștept, sigur o să faci față”, „toți copiii inteligenți reușesc, o să reușești și tu”, „ești cel mai bun!”. Sunt mesaje de laudă care subminează motivația intrinsecă a copiilor. În mod obișnuit, credem că mesajele de laudă care se referă la inteligența copiilor determină o creștere a motivației lor, însă studiile de specialitate nu susțin aceste ipoteze.
- Nu îi spune copilului ce să nu facă în timpul examenului, ci mai degrabă discută cu el și ajută-l să-și facă un plan de rezolvare al subiectelor.
- Nu îi da de înțeles copilului că poate să evite situația („dacă nu ești pregătit acum, vei da examen anul viitor”).
- Nu fi nerăbdător să rezolvi situația, minimizând importanța momentului („dai examenul și scapi”). Având în vedere că acesta simte un disconfort semnificativ, asigurarea oferită de părinți nu va face decât să îi discrediteze căci contrazice ceea ce simte copilul și diminuează importanța examenului.
- Nu compara copilul cu frații lui sau cu alți copii („uite el a putut, tu de ce să nu poți”).
- Nu pune presiune pe copil – „trebuie să reușești”, „dacă nu ești în primii 5 mă dezamăgești”, „ești cel mai bun, vei termina primul”).
- Nu retrage afecțiunea și aprecierea în momentul în care apar rezultate nesatisfăcătoare și neconforme cu așteptările tale („m-ai dezamăgit cu nota X”).
- Nu-l pedepsi dacă rezultatul nu este conform așteptărilor tale. Acest lucru poate crește și mai mult aversiunea și nu este un facilitator al performanței, ci din contră, demotivează copilul pentru viitoarele examene.

Note pentru redactori:

- Anxietatea la copii și adolescenți poate fi descrisă ca un răspuns extrem la o situație sau eveniment pe care o/îl percepe ca amenințătoare/amenințător și este disproporționat în raport

cu pericolul real. Răspunsul anxios include gânduri de pericol iminent, excitație crescută, cum ar fi creșterea frecvenței cardiace și respirație rapidă și, adesea, evitarea situațiilor sau a evenimentelor care provoacă disconfort. Copilul sau adolescentul care suferă de anxietate ajunge să resimtă o durere semnificativă și perturbare a activităților sale cotidiene la școală, acasă sau în relația cu prietenii. Este important ca părinții să interpreteze comportamentul copilului în funcție de nivelul său de dezvoltare și în cazul copiilor mai mici să deosebească simptomele de anxietate de fricile specifice vârstei sau de fobii. De asemenea, părinții trebuie să fie atenți ca manifestările anxioase să nu se transforme în tulburări de anxietate. O tulburare anxioasă netratată crește riscul în viitor pentru diferite probleme de sănătate mintală. De aceea, dacă problema de anxietate interferează cu starea de bine generală sau cu abilitățile parentale este bine ca aceasta să fie discutată cu un specialist.

- Conform Eurobarometrului 530 din 2023 privind sănătatea mentală, problemele pe care le întâmpină familiile din România în accesarea serviciilor de sănătate mentală sunt legate de costurile prohibitive (53%), de lipsa de încredere în competența specialiștilor (34%), de listele lungi de așteptare (38%; în special pentru serviciile destinate copiilor), distanța mare față de domiciliu (13%). De asemenea, respondenții din România consideră în proporție de 92% că utilizarea rețelelor de socializare de către copii dăunează sănătății lor mentale (53%, în cazul folosirii excesive și 29%, indiferent de timpul petrecut).

Persoană de contact:

Mihaela Dinu, psiholog, Coordonator Centrul de Educație Emoțională și Comportamentală pentru Copii Salvați Copiii – tel. **0723276350**, email – mihaela.dinu@salvaticopiii.ro.

Despre Organizația Salvați Copiii:

De 34 de ani, Salvați Copiii România construiește programe sociale, politici publice și practici solide în beneficiul copilului din România. Expertiza și complexitatea proiectelor la nivel național fac din organizație o instituție socială esențială, al cărei rol este medierea între societate și autoritatea publică, în beneficiul copilului. În cele peste trei decenii de activitate, Salvați Copiii a intervenit activ în societate, identificând soluții concrete pentru protejarea și sprijinirea copiilor vulnerabili, și a militat, în același timp, pentru o colaborare viabilă cu autoritățile decidente, pentru asigurarea interesului superior al copilului. Salvați Copiii și-a asumat rolul de supraveghere vigilentă a autorităților publice, în așa fel încât acestea să implementeze politici publice de durată care să corecteze cauzele care duc la vulnerabilizarea copiilor. Totodată, organizația a reușit să creeze rețele active de solidaritate, prin încurajarea responsabilității sociale a companiilor și a societății, în sens larg. În calitate de membru al Save the Children, cea mai mare organizație independentă din lume care promovează drepturile copilului și care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în 118 țări, VIZIUNEA noastră este o lume care respectă, pentru fiecare copil, dreptul său la supraviețuire, educație, protecție și participare, asumându-ne MISIUNEA de a obține progrese importante privind modul în care copiii sunt tratați și producerea schimbărilor imediate și de durată în viața acestora. Peste 3.800.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii.