

# GHIDURI PENTRU PĂRINȚI

PREDAREA ȘI ÎNVĂȚAREA LA DISTANȚĂ-DIGITALĂ ÎN ERA  
POST-COVID 19

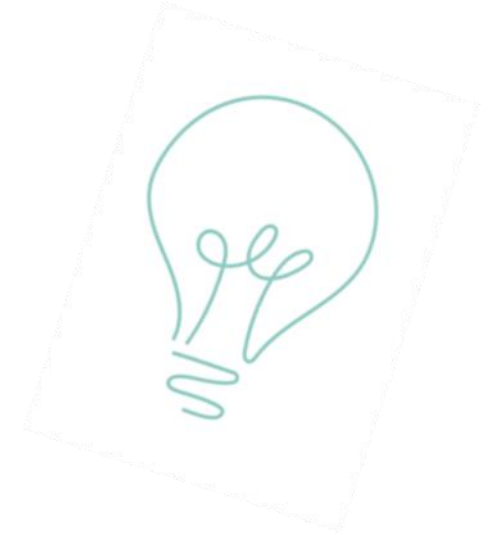
TOPIC: Overcoming anxiety and stress of Your child – how can You help?

Asociația părinților “Pas cu pas”



# AGENDA

1. Introducere
2. Ce este anxietatea
3. Diferența dintre anxietate și stres
4. Ce îi face pe copii să fie anxioși
5. Simptomele de anxietate
6. Cum să-ți ajuți copilul într-un moment de anxietate
7. 10 sfaturi cum să-ți ajuți copilul să-și gestioneze anxietatea
8. Concluzie
9. Literatură



# INTRODUCERE

- **Toți copiii și tinerii se simt uneori îngrijorați**, și aceasta este o parte normală a maturizării. În anumite momente, cum ar fi în prima zi de școală sau înainte de un examen, tinerii pot deveni mai îngrijorați, dar în curând se vor putea calma și se vor simți mai bine. Este normal și, în multe cazuri, este un lucru bun.
- Un copil sau un tânăr se poate simți neliniștit din mai multe motive diferite, în funcție de persoana respectivă. Dacă copilul dumneavoastră simte o cantitate incontrollabilă de îngrijorare și teamă, acesta este adesea un semn că ceva în viața lui nu este în regulă și are nevoie de sprijin pentru a afla care este problema.



# Principalele concepte /definiții

Anxietatea este un sentiment de îngrijorare sau de teamă care se manifestă printr-o combinație de senzații fizice, gânduri și sentimente.

- ✓ **Anxietatea poate deveni o problemă atunci când un copil se simte blocat în ea sau când o percepe ca pe o experiență copleșitoare, stresantă sau imposibil de gestionat.**
- ✓ **Dacă acest tip de îngrijorare durează mult timp, copilul se poate simți epuizat și izolat și poate limita lucrurile pe care se simte capabil să le facă.**



# Diferența dintre anxietate și stres

## STRESS VS ANXIETY?

### Anxiety

- Anxiety generally is internal, meaning it's your reaction to stress.
- Usually it involves a persistent feeling of uneasiness or dread that doesn't go away, and that interferes with how you live your life.
- It is constant, even if there is no immediate threat.

### Both

- Both stress and anxiety can affect your mind and body. You may experience symptoms such as:
  - Excessive worry
  - Apprehension
  - Tension headaches or body pain
  - High blood pressure
  - Loss of sleep

### Stress

- Stress generally is a response to an external cause, such as interviewing for a new job or arguing with a friend.
- It goes away once the situation is resolved.
- It can be positive or negative. For example, it may inspire you to study for a test, or it may cause you to lose sleep.



Source: <https://gahope.org/stress-vs-anxiety-am-i-stressed-out-or-do-i-have-anxiety/>

# Ce îi face pe copii să fie anxioși

Următoarele tipuri de lucruri îi pot face pe copii să se simtă mai anxioși:

- ✓ să se confrunte cu multe schimbări într-un interval scurt de timp
- ✓ au responsabilități care le depășesc vârsta și dezvoltarea
- ✓ a fi în preajma unei persoane foarte anxioase feeling overwhelmed
- ✓ se confruntă cu stresul familiei
- ✓ trec prin experiențe stresante sau traumatizante, unde nu se simt în siguranță



**step by step**

PARENTS' ASSOCIATION

# Simptomele de anxietate

Anxietatea tinde să afecteze corpul, gândurile și sentimentele unei persoane tinere.



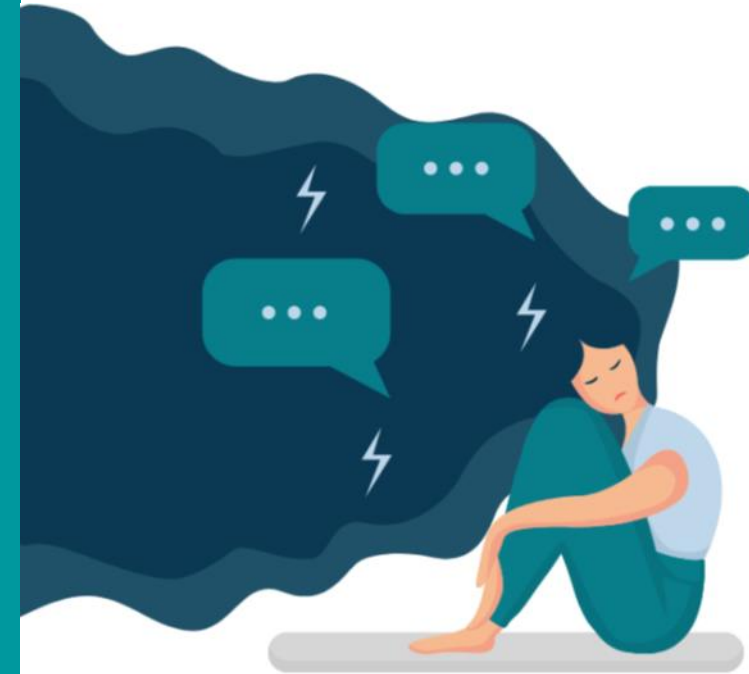
**Fizic:** atacuri de panică, respirație superficială sau rapidă, gură uscată, mușchi încordați, picioare șubrede, transpirație mai mult decât de obicei, senzație de căldură, stare de rău



**Gânduri și sentimente:** preocupat de gânduri supărătoare, înfricoșătoare sau negative, nervos, la limită, panicat sau înspăimântat, copleșit, atent la zgomote, mirosuri sau imagini, plin de teamă sau cu un sentiment de condamnare iminentă, îngrijorat de faptul că nu poate face față lucrurilor de zi cu zi.



**Comportamente de adaptare:** retragere sau izolare, repetarea anumitor comportamente, acțiuni sau ritualuri, mâncatul mai mult sau mai puțin decât de obicei, autoagresiune.



# Cum să-ți ajuți copilul într-un moment de anxietate

- respirați încet și profund împreună cu copilul (numărați încet până la cinci în timp ce inspirați și apoi cinci în timp ce expirați).
- stați cu ei și oferiți-le o liniștire fizică calmă (să îi țineți de mână poate fi liniștitor pentru ei)
- încercați să folosiți toate cele cinci simțuri împreună (fiți prezenți)
- asigurați-vă copilul că anxietatea va trece și că va fi bine (încercați să o descrieți ca pe un val care va trece).
- rugați-i să se gândească la un loc sau la o persoană sigură și relaxantă în mintea lor
- încurajați-i să facă ceva care îi ajută să se simtă mai calmi (să alerge, să se plimbe, să asculte muzică, să picteze, să deseneze etc.).





# 10 sfaturi cum să-ți ajuți copilul să-și gestioneze anxietatea (I)

1. Vorbiți cu copilul dumneavoastră despre anxietatea sa
    - ✓ Întrebați-i cum se simt în mintea și corpul lor atunci când se simt anxioși.
  2. Încercați să aflați ce îi face să se simtă anxioși
    - ✓ Întrebați-i ce lucruri îi fac să se simtă astfel
  3. Ajutați-vă copilul să recunoască semnele de anxietate
- Cunoașterea semnelor de anxietate le poate face mai puțin înfricoșătoare și copleșitoare atunci când se întâmplă



## 10 sfaturi cum să-ți ajuți copilul să-și gestioneze anxietatea (II)

4. Exprimați așteptări pozitive - dar realiste

✓ Nu-i promiteți unui copil că ceea ce se teme nu se va întâmpla. Exprimați-vă încrederea că va fi capabil să se descurce indiferent ce se va întâmpla.

5. Aflați ce activități îi pot ajuta să se relaxeze

✓ Să faci exerciții fizice, să desenezi sau să pictezi, să scrii într-un jurnal etc.

6. Fiți încurajatori

✓ Este important să empatizați cu experiența lor și să le validați sentimentele.



# 10 sfaturi cum să-ți ajuți copilul să-și gestioneze anxietatea (III)

7. Confeccionați o cutie pentru a se liniști singuri

✓ Lucruri care îi ajută atunci când se simt anxioși - cum ar fi fotografiile, jucării fidget etc.

8. Ajutați-i cu lucrurile zilnice importante pentru sănătatea mintală

✓ Exercițiu fizic, somn bun, alimentație sănătoasă, consumul de apă etc.

9. Petreceți timp de calitate împreună

✓ Îți poți ajuta copilul să își ia mintea de la griji prin distracție, relaxare și râs.

10. Căutați ajutor din partea unui specialist

Dacă aveți întrebări despre anxietate și despre cum să o tratați, căutați ajutor din partea unui specialist pentru a obține un răspuns valid.



## Informații suplimentare:

1. Începeți o conversație cu copilul dumneavoastră:  
<https://www.youngminds.org.uk/parent/starting-a-conversation-with-your-child/>
2. Cinci pași esențiali pentru a-i ajuta pe copii să facă față stresului: <https://biglifejournal.com/blogs/blog/help-children-cope-stress>
3. Obțineți ajutor pentru copilul dumneavoastră:  
<https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/getting-help-for-your-child/>

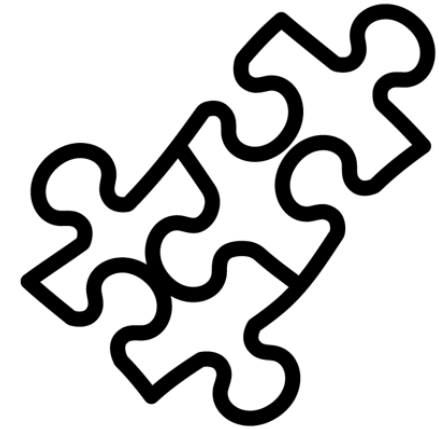


## Concluzie

Atunci când un copil se supără într-o situație neplăcută și părinții îl scot din situația respectivă, el învață că supărarea este o modalitate bună de a face față situației.

În schimb, este util ca părinții să le spună copiilor că vor fi bine, chiar dacă sunt speriați.

Nu uitați! Nu evitați lucrurile doar pentru că îl fac pe copil să fie anxios.



# Literatură

1. Sprijinirea copilului dumneavoastră cu anxietate:

<https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/anxiety/>

2. Ajutarea copiilor cu anxietate: Strategii pentru a ajuta copiii anxioși: <https://www.psychom.net/help-kids-with-anxiety>

3. Stresul în copilărie: Cum pot ajuta părinții:

<https://kidshealth.org/en/parents/stress.html>



**step by step**

PARENTS' ASSOCIATION

## FII CONECTAT



<https://dizlearn.eu/>



[dizlearn.info@gmail.com](mailto:dizlearn.info@gmail.com)



[@dizlearn](https://twitter.com/dizlearn)



[@Dizlearn2021](https://www.facebook.com/Dizlearn2021)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Acest proiect a fost finanțat cu suportul Comisiei Europene. Această publicație reflectă exclusiv opiniile autorului, și Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor pe care le conține.. «Di2Learn - Distance-Digital Teaching and Learning in the Post-Covid-19 Era» project number: 2020-1-PL01-KA226-SCH-095530.



**step by step**  
PARENTS' ASSOCIATION