

Nu este doar sensibilitate

*5 semne că anxietatea copilului tău are
nevoie de sprijin real*



Pași Mici- Educație Emoțională- Emoții Pentru Viață

Poate ți s-a spus că este doar sensibil, că este timid, că „așa sunt unii copii”.

Poate și tu ai vrut să crezi asta. Dar vezi altceva.

- ✓ Vezi un copil care evită.
- ✓ Vezi lacrimi înainte de școală.
- ✓ Vezi frici care nu trec odată cu explicațiile.

Acest material nu este un diagnostic, nu este o etichetă, ci este un instrument de claritate.

Pentru că uneori nu este „doar o fază”.

❖ **Frica** apare înainte de eveniment, nu doar în timpul lui. Este normal ca un copil să fie emoționat înainte de o serbare sau o schimbare, dar când:

- începe să se teamă cu zile înainte
- anticipează constant scenarii negative
- întreabă repetitiv „dar dacă...”

★ *Atunci anxietatea a trecut de la reacție la anticipare.*

Exemplu:

Copilul nu doar că plânge la poarta școlii, ci începe duminică seara să spună că îl doare stomacul.

❖ **Evitarea** devine strategie principală. Anxietatea se hrănește din evitare.

Exemplu:

- ▶ „Nu vreau să merg.”
- ▶ „Mai bine rămân acasă.”
- ▶ „Nu mai vreau la petrecere.”

Pe moment, evitarea reduce disconfortul. Pe termen lung, îl amplifică.

Dacă observi că refuzul devine frecvent și repetitiv, merită atenție.

❖ **Simptome fizice fără cauză medicală clară**

- Durere de burtă înainte de școală.
- Greață înainte de competiții.
- Dureri de cap recurente în situații sociale.

Corpul exprimă ceea ce copilul nu poate formula.

Când aceste simptome apar repetitiv în aceleași contexte, ele pot indica anxietate.

❖ **Nevoia excesivă de reasigurare**

Exemplu:

- „Sigur nu se întâmplă nimic?”
- „Sigur vii după mine?”
- „Sigur nu greșesc?”

Toți copiii caută reasigurare. Dar când întrebările devin ciclice și nu se liniștesc după răspuns, anxietatea este activă.

❖ **Anxietatea afectează viața zilnică atunci** când:

- refuză activități care înainte erau normale
- evită constant situații sociale
- se retrage sau devine iritabil

În aceste situații nu mai vorbim doar despre sensibilitate.

Dacă ai regăsit aceste semne... trebuie să știi că:

- Anxietatea copilului nu se rezolvă prin forțare, ignorare sau reasigurări repetate.
- Copilul are nevoie de: structură, intervenție potrivită, pași clari adaptați vârstei.

În ghidul complet dedicat reducerii anxietății găsești:

- ✓ ce spui în momentele critice
- ✓ ce eviți
- ✓ cum reduci evitarea
- ✓ plan aplicat pe termen scurt și mediu

Dacă vrei să știi exact cum intervii pas cu pas, găsești procesul complet în ghidul dedicat reducerii anxietății.