

CZU: 612.394.2+159.942+612.821

STRESUL PSIHOEMOȚIONAL LA COPIII DE VÂRSTĂ PREȘCOLARĂ

Lidia COJOCARI, Aurelia CRIVOI, Ana TABAC*

Universitatea de Stat din Moldova

*Instituția preșcolară nr.179, mun.Chișinău

În articol sunt analizate cauzele stresului la copiii de vârstă preșcolară și căile de anihilare a lui. Copiii trebuie pregătiți moral pentru situații de stres, deoarece nu-i putem proteja complet de orice situații negative și responsabilități.

Cuvinte-cheie: emoții, stres, copii, modalități de prevenire a stresului.

PSYCHOEMOTIONAL STRESS FOR PRE-SCHOOL CHILDREN

This article analyzes the causes of stress in pre-school children and its annihilation ways. Eventually, the children may have to be morally prepared for stressful situations because we cannot completely protect them from any negative situations and responsibilities.

Keywords: emotions, stress, children, ways to prevent the stress.

Introducere

Emoțiile ne însoțesc neconștient pe tot parcursul vieții, având o semnificație enormă biologică și socială. Emoțiile sunt stări afective, de scurtă durată, care traduc un specific al reacțiilor individului cu un obiect ori o situație; prin urmare, au un caracter situațional. Emoțiile sunt stimulii principali ai comportamentului uman, iar însăși comportarea este orientată spre obținerea emoțiilor pozitive [1, 2].

Variate stări emotive încordate și situații stresante sunt suportate de copii în trei ipostaze primare: I – familia; II – instituția de învățământ; III – societatea. Numărul mare de factori cu acțiune concomitentă solicită supra-doza fiziologice, somatice, psihice, predispunând la patologii și disfuncții. Statistica atestă că 73,5% din copiii antrenați în procesul instructiv-educational suportă variate încălcări funcționale.

Procesul de studii în instituțiile de învățământ preșcolar posedă o serie de particularități ce prezintă cerințe sporite față de plasticitatea psihicii și procesele fiziologice ale organismului copiilor. O bună parte din copii se află mereu într-o stare de încordare psihică sub acțiunea diferiților factori externi, deseori nefiind pregătiți pentru astfel de solicitări, care determină dereglări ale homeostazei și diminuarea capacității de muncă [3].

Un anumit nivel de stres și îngrijorare e normal pentru indivizi. De fapt, este vorba de „eustres” care creează copilului sentimente pozitive, un sentiment de împlinire. De fapt, nu eustresul trebuie să ne îngrijoreze, ci stresul apăsător, nociv, tensiunea distructivă, stresuri la niveluri alarmante. Acesta apare când copilul e incapabil să se adapteze sau e copleșit de situații ori responsabilități. Chiar copiii foarte mici pot resimți stresul la nivel emoțional, comportamental sau fizic. Deci, stresul este trăit la diferite etape ale vieții de fiecare persoană [4, 5].

Toate acestea ne-au orientat spre monitorizarea nivelului de stres la copiii de vârstă preșcolară.

Material și metode

În investigații au fost implicați 72 de copii din instituții preșcolare de învățământ. Nivelul de stres s-a monitorizat după testul propus de R.Rimscaia, care prevede mai mulți parametri ai stării psihoemoționale și ai observațiilor asupra comportamentului copiilor. Rezultatele obținute au fost comparate cu valorile standard (extrem, mediu, nul). Pentru elucidarea cauzelor stresului – anchetarea părinților.

Rezultate și discuții

Analiza cantitativă și calitativă a rezultatelor testului aplicat ne-au permis să evidențiem următoarele (Fig.1): la 29,2% (n=21) din cei investigați un nivel nul de stres, adică lipsa stresului; la 62,5% (n=45) din cei investigați un nivel mediu de stres, ceea ce atestă că acești copii au nevoie de relaxare; este binevenită o schimbare, fie și temporară, a mediului și a activității; au nevoie de odihnă, ei trebuie învățați să-și controleze emoțiile, comportamentul, relațiile cu colegii și adulții pentru a preveni o eventuală agravare a situației; la 8,3% (n=6) din copii un nivel extrem de stres, ceea ce indică necesitatea unei intervenții din partea specialiștilor în domeniu și eliminarea situației care a provocat stresul.

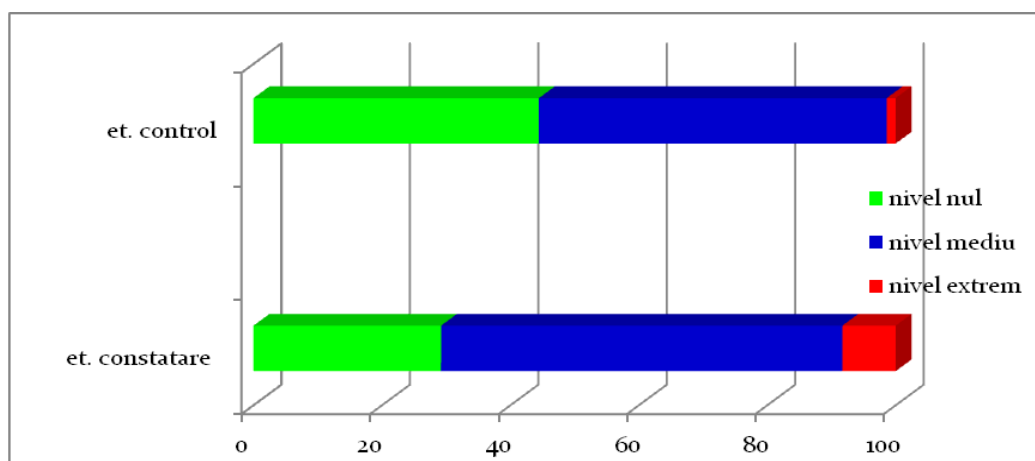


Fig.1. Distribuția copiilor în dependență de nivelul de stres exteriorizat, %.

Referitor la cauzele stresului la copii, putem diviza acestea în două categorii: etative și legate de mediul familial. Totuși, aceste două categorii se împletesc în mod constant, de aceea le-am evaluat împreună. În urma discuțiilor cu părinții privind cauzele stresului la copiii implicați în studiu s-au constatat următoarele (Fig.2): divorțul părinților – 11,76%; vizita la medic – 23,52%; fobii specifice copilăriei (de a rămâne singur, frica de monștri, despărțirea de părinți etc.) – 19,6%; violența – 5,88%; apariția unui nou copil în familie – 15,68%; schimbarea mediului (locului de trai, grădiniței) – 3,92%; moartea animalului de companie (papagal etc.) – 5,88%; altele – 13,72%.

Menționăm că stresul la preșcolari poate fi declanșat de o primă întâlnire cu mediul social, deoarece înainte de aceasta copilul se află într-o atmosferă a unei admirații și iubiri totale, înconjurat de familie și prieteni. Însă la vârsta de 2 - 3 ani el trebuie să meargă dincolo de familie – pentru a discuta cu colegii sau la grădiniță, în curte. Alte cauze ale stresului la copiii preșcolari pot fi: vizionarea unui program televizat, care conține o oarecare informație negativă; frica de foame; teama de singurătate; constrângerea de a respecta regulimul la grădiniță, decesul unei rude apropiate, despărțirea de oameni dragi etc.

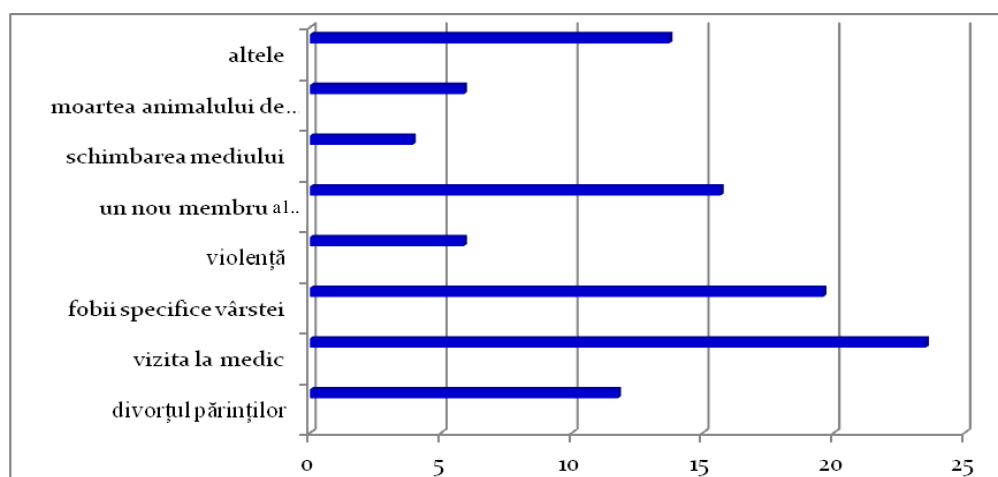


Fig.2. Cauzele stresului la copii, %.

Consecințele stresului la copii sunt diverse, printre care: cruzimea și cinismul, tendința de a-și produce durere sieși și altora; închiderea în sine, probleme psihice; întârzierea sau chiar stoparea dezvoltării psihice; boli cardiace sau infecțioase, ulcer gastric, astm bronhic, diabet, nevroze etc.

Evident, situațiile stresante nu pot fi evitate, excluse totalmente din viața copiilor, însă este posibilă atenuarea efectelor negative ale stresului, educându-i corect, într-un mod corespunzător ajutându-i să facă față dificultăților vieții.

În ultimii ani în învățământul preșcolar au avut loc un șir de modificări ale procesului instructiv-educativ care au determinat intensificarea activității intelectuale la copii. Respectiv, a crescut sarcina asupra sistemului nervos, diferiților analizatori vizuali și auditivi, precum și o supraîncărcare a aparatului osteomuscular. Consecințele acestei suprasolicitări fiind oboseala, stresul.

Evidențierea, prevenirea, întârzierea apariției oboselii, a surmenajului, stresului cuprind intervenții asupra factorilor fizici și psihosomatici. Odată cu creșterea preponderenței activității intelectuale s-a constatat o sporire vădită a oboselii neuropsihice [6].

Cu toate că organismul în mod normal reacționează la evenimentele amenințătoare din mediu mai mult sau mai puțin într-un mod stereotipizat, nu există o simplă legătură dintre un anumit stres și un anumit rezultat. Aceasta se explică prin faptul că de obicei copiii fac față unui stresor în viața lor, dar atunci când condițiile negative se suprapun, impactul lor este mult mai distructiv, deoarece efectele diferitelor tipuri de stresori se pot acumula [7]. Acest efect cumulativ al stresului poate avea o consecință potențial negativă asupra sănătății copilului: influența ofensivă a astmei, atacurilor epileptice, diabetul, leucemia, cancerul, diferite tipuri de boli infecțioase și chiar obișnuita răceală [8]. Atât caracterul episodic al bolilor acute, cât și cursul traiectoriei de lungă durată a bolilor cronice sunt în strânsă legătură cu experiență precedentă a copiilor cu stres psihosocial.

Asocierea dintre stres și boală poate explica multitudinea de probleme de sănătate la copii, variind de la boli respiratorii și răni până la tulburări psihice și depresie.

Astfel, studiul nostru a scos în evidență că etiologia stresului la copii este diversă. Reacția la stres reprezintă un avantaj al evoluției de reacționare la pericol, favorizând o adaptare eficientă la condițiile înconjurătoare care sunt în schimbare.

Este cunoscut că omul poate gestiona o sursă de stres în mod pasiv sau activ. Însă, în cazul nostru este vorba de copiii care nu pot să soluționeze singuri astfel de probleme, ceea ce ne-a determinat să adoptăm un program de evitare/depășire a situațiilor stresante cu multă precauție.

Algoritmii de tehnici psihopedagogice de prevenire, diminuare a stresului psihoemoțional aplicat de noi a fost orientat spre armonizarea statusului psihoemoțional și îmbunătățirea stării generale sub genericul „Într-un corp sănătos o minte sănătoasă”, ceea ce atestă că individul sănătos întotdeauna este energic și plin de viață, precum și faptul că fiecare boală este în legătură cu psihicul uman.

Studiind sursele bibliografice [8-11] privitor la problema abordată, am ajuns la concluzia că metodologia aplicată în lupta împotriva stresului la copii este foarte diversă și poate fi aplicată atât la nivel individual, cât și colectiv: terapia prin joc, activitatea fizică sistematică, antrenamentul autogen; relaxarea progresivă Jacobson; tehnica biofeedback, vizualizarea și altele.

Reieșind din cele relatate, demersul experimental realizat în lupta cu stresul psihoemoțional la copii ne-a ghidat spre elaborarea unui algoritm, care a inclus 9 pași: P₁ – salutul zilnic; P₂ – respirația, P₃ – relaxarea; P₄ – jocul „Numele meu”; P₅ – jocul „Plimbarea”; P₆ – meditație; P₇ – vizualizarea; P₈ – îmbrățișarea; P₉ – povestea psihoterapeutică.

Pentru a elucida efectul complexului de metode aplicate pentru prevenirea și diminuarea stresului asupra copiilor implicați în studiu am recurs la chestionarul aplicat la etapa de constatare a experimentului.

Astfel, în urma aplicării algoritmului antistres, care a inclus 20 de ședințe, am constatat următoarele: nivelul de stres la 44,44% din copii, nivel mediu de stres la 54,16% și nivel extrem la 1,38% din cei investigați (Fig.1).

Prin urmare, datele obținute atestă un impact pozitiv al algoritmului de metode antistres aplicate asupra stării psihoemoționale, vizat de distribuirea procentuală pe niveluri a copiilor comparativ cu etapa de control. Remarcăm că în urma analizei individuale a rezultatelor 26,38% din copii nu au reușit să depășească nivelul mediu de stres exteriorizat la etapa de constatare a experimentului, chiar dacă valorile gradului de stres au diminuat față de cele inițiale, probabil din cauza însușirii ineficiente a tehnicilor antistres sau a climatului psihoemoțional din familie.

Chiar dacă la prima vedere complexul de metode aplicat este o formă de manipulare, la o privire mai atentă și reală putem constata contrariul, datorită faptului că inconștientul are propriul său sistem de protecție și nu se lasă și nici nu poate fi manipulat cu atâta ușurință cum s-ar putea crede.

Algoritmii de metode propuse antistres are o serie de avantaje: ușor este suportat, lipsa efectelor adverse, lipsa contraindicațiilor, dar în același timp și careva dezavantaje: însușirea mai îndelungată de către copii a metodelor de vizualizare, relaxare, cauza fiind particularitățile etative, tipologice și caracterologice diferite.

Concluzii

Stresul psihoemoțional semnifică o stare de tensiune, de încordare și de disconfort, determinată de agenții afectogeni, cu semnificație negativă, de frustrarea sau deprimarea unor stări de motivație (trebuințe, dorințe, aspirații), de dificultatea sau de imposibilitatea rezolvării unor probleme. Răspunsul organismului la stres este individual, diferențele fiind determinate atât de componenta genetică, cât și de particularitățile caracterologice, etative, experiențele de viață diferite. Într-o societate în continuă schimbare este nevoie ca responsabilii de procesul instructiv-educativ din instituțiile de învățământ superior să opteze pentru formarea la cadrele didactice a competențelor necesare pentru diminuarea stresului psihoemoțional la copii de diferite vârste. Copiii trebuie pregătiți moral pentru situații de stres, deoarece nu-i putem proteja complet de orice situații negative și responsabilități. Ei trebuie să cunoască despre posibilele evenimente negative, dar nu și în detalii îngrozitoare.

Referințe:

1. O'CONNOR, J. *Manual de programare neuro-lingvistic: ghid practic pentru obținerea rezultatelor pe care le dorești*. București: Curtea Veche Publishing, 2012. 416 p. ISBN 978-606-588-285-0
2. ВЕЙН, А.М. *Эмоциональный стресс в современной жизни*. Москва: Наука, 1991. 211 с.
3. COJOCARI, L., CRIVOI, A. Posibilitățile adaptative ale organismului studenților în condițiile stresului emoțional. În: *Materialele Conferinței a IX-a științifice internaționale „Bioetica, filosofia, economia și medicina practică”*, 10-11 martie 2004. Chișinău: Editura UMF „N.Testemițanu”, 2004, p.81-85.
4. STORA, J.B. *Stresul*. București: Meridiane, 1999. 347 p.
5. СЕЛЬЕ, Г. *Очерки об адаптационном синдроме*. Москва: Медицина, 1960. 254 с.
6. COJOCARI, L. *Influența stresului emoțional asupra unor indici psihofiziologici la studenți*. Autoreferatul tezei de doctor în științe biologice. Chișinău, 2003. 23 p.
7. MATHNEY, K.B., AYCOCK, D.W., PUGH, J.L., CURLETTE, W.L. and CANNELLA, K.A. Stress coping: a qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. In: *The Counseling Psychologist*, 1986, no.14, p.499-549.
8. MEYER, R.J., & HAGGERTY, R.J. Streptococcal infections in families: Factors affecting individual susceptibility. In: *Pediatrics*, 1962, no.29, p.539-549.
9. BURNS, G.W. *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți*. București: Trei, 2011. 576 p. ISBN: 978-973-707-531-4
10. DAVID, D. *Tratat de psihoterapie cognitivă și comportamentală*. Iași: Polirom, 2006. 434 p.
11. СМЕШНИКОВА, Л.В. *Рефлективные техники эмоционального состояния детей*. Волгоград: Учитель, 2012. 79 с. ISBN 978-5-7057-4508-01

Prezentat la 25.09.2017