

TIMIDITATEA SI TERAPIA EI

PREZENTARE
WORKSHOP 21 MAI
2019



CE ESTE TIMIDITATEA?

- Este o forma de anxietate, *teama, neliniste, nesiguranta, prudenta, neincredere* manifestata in situatiile sociale, mai ales noi, de *evaluare* sau de perceptie a evaluarii.

CE ESTE TIMIDITATEA

- O persoana timida, un copil, adolescent, tinar sau adult care se confrunta prima data cu o *situatie sociala* are anumite ganduri, emotii, comportamente specifice cum ar fi:- daca nu voi face fata, daca voi fi apreciat negativ-tremura, se inroseste,se incurca- se retrage, fuge de situatie

CE NU ESTE TIMIDITATEA?

- Timiditatea nu este:
- --- intimidare
- ----emotivitate
- ----deficienta intelectuala, psihica sau psihiatrica
- ---boala

De ce nu este doar intimidare?

- Intimidarea se manifesta doar in anumite *situatii explicabile, este trecatoare* nu duce la efecte de **blocaj** specifice timiditatii.
- *De exemplu un copil care nu si-a invatat bine lectia se intimideaza, se inroseste atunci cand este ascultat, tocmai pentru ca nu si-a invatat lectia.*

De ce nu este doar intimidare?

- Un copil timid care si-a invatat lectia se balbaie, se incurca deoarece gandeste negativ, daca nu voi face fata, daca vor rade de mine colegii, daca voi uita ceva, desi stie foarte bine **lectia. Timiditatea este mai mult decat intimidarea.**

De ce timiditatea nu este doar emotivitate?

- Emotivitatea este o reacție intensă manifestată la stimulii emoționali dar nu poate fi identificată cu timiditatea deoarece ea nu presupune **ganduri negative sau blocajul comportamental** are doar aspecte afective și vegetative cum ar fi înroșirea, tremurul vocii, transpirația, înghițitul în gol, etc..

De ce timiditatea nu este doar emotivitate?

- Emotivitatea poate fi si pozitiva, mobilizatoare il face pe timid sa raspunda mai bine in anumite situatii sociale. La lectie de exemplu un copil emotiv isi poate depasi emotiile, avand incredere in sine dar un timid are si ganduri negative si **neincredere in sine** prin urmare are toate sansele sa se blocheze.

De ce timiditatea nu este deficientea intelectuală, psihică sau psihiatrică?

- Pentru stabilirea diagnosticului de timiditate trebuie să fim siguri că timidul nu are o altă **deficiență mai gravă cum ar fi cea intelectuală, psihică sau psihiatrică** o boală psihică. Dacă avem suspiciuni în acest sens timidul trebuie trimis la un psiholog sau medic psihiatru și apoi ne ocupăm de timiditate.

Timiditatea nu este o boala

- Nu s-a identificat vreun virus sau bacterie care sa produca timiditatea.
- Ar putea fi o boala autoimuna, ca sa facem o gluma, in care organismul si psihicul au rolurile principale in aparitia timiditatii.

VARSTELE TIMIDITATII

- Timiditatea se intalneste la copil, adolescent, tanar, adult avand forme si grade diferite imbracand caracteristicile varstei respective
- Timiditate afectiva, volitiva, comportamentala, usoara, medie, grava, cvasi- patologica

De ce apare timiditatea?

- S-au identificat factori:
- -- ereditari
- --- psihologici
- --- psihociali

Factorii ereditari

- Timizilor cu care am lucrat le spun uitati-va la parintii vostri, la fratii vostri si vedeti cu cine semanati, observati ce comportamente au in anumite situatii sociale si veti intelege mai bine propria timiditate.

Timiditatea ca predispozitie

- Exista o **predispozitie de a fi timid** care poate fi identificata de la varste foarte mici, copii care sunt mai putin mobili, mai tacuti, mai rezervati, nu reactioneaza la stimuli, sau reactioneaza neadecvat, sunt agitati iar in final fug sau se ascund de situatia sociala care-i sperie.

Factorii psihologici

- **1.emotivitatea**-mintea emotionala actioneaza mai rapid decat cea rationala
- **2.introversiunea**-orientarea psihicului catre sine, catre interior
- **3.autoperceptia negativa**, ganduri negative, neincrederea in sine, comportament de retragere, retinut, tacut.

Factor psihosocial

- **Grupul:** familia copilului, colegii, prietenii, relatii sociale privilegiate
- Familia are un rol covarsitor atat in aparitia cat si in corectarea sau vindecarea timiditatii.
- Colegii de asemenea pot sa agraveze timiditatea copilului sau sa ajute la corectarea ei.
- Prietenii categoric au un rol in corectarea si depasirea timiditatii.

Rolul familiei

- O familie interesata de copil trebuie sa invete sa **observe copilul**: daca vorbeste cu ceilalti sau este mai tacut, mai retras, fuge de situatiile sociale, daca prefera sa iasa cu ceilalti copii, se joaca in grup, desfasoara activitati sociale.

Rolul familiei

- Atunci cand constata anumite comportamente cum ar fi: copilul nu vorbeste cu strainii, uneori nici cu cei din familie, nu are curaj sa-l priveasca pe ceilalti in ochi, prefera sa se joace singur, nu iese din casa toate acestea sunt semnale de alarma pentru a identifica un posibil timid.

Cum poate ajuta familia un copil timid?

- Familia poate face foarte mult cu calm, bunavointa, rabdare si perseverenta.
- Sa invite copii cu care copilul timid sa se joace
- Sa organizeze diverse activitati sociale impreuna cu copilul
- Sa-l incurajeze, sa-l sustina, sa aiba incredere in el, sa-l aprecieze, sa nu-l invinovateasca
- Antrenamentul prieteniei

Ce poate face scoala pentru copiii timizi?

- **Profesorii** trebuie sa cunoasca elevii deoarece le fac fisa psihopedagogica
- **Dirigintii** completeaza caietul dirigintelui
- Un copil timid trebuie luat cu incetisorul, nu se foloseste un limbaj dur, injurios, nu se forteaza situatiile sociale.
- **Programe** de alfabetizare emotionala(GOLEMAN)

Consilier, psiholog

- Cazurile mai dificile, care se prelungesc in timp, care duc la consecinte negative cum ar fi esecul scolar, esecul in familie, in profesione sunt de competenta unui consilier scolar sau a unui psiholog specializat in terapia timiditatii.

PROGRAM TERAPEUTIC DE SCURTA DURATA-21 DE ZILE

- **1. contractul psihoterapeutic** (intelegerea, acordul de a lucra impreuna pentru depasirea timiditatii)
- **2.aspectul fizic** (ce nu-ti place, ce vrei sa schimbi la aspectul tau fizic----argumente pentru siguranta de sine)
- **3.situatiile sociale** in care ai avut esec(lista lor, de la cea mai usoara pana la cea mai dificila, retrairea lor in conditii de pregatire si securitate)

PROGRAM TERAPEUTIC DE SCURTA DURATA-21 DE ZILE

- **4.gandurile negre**, disfunctionale(pornind de la ultimele si regandirea lor,)
- **5.emotii si constietizarea** lor(de la reactia imediata, automata si negativa la reactia mai lenta si constienta, treptat pozitiva)
- **6.noi comportamente**: mersul sigur, asezarea pe scaun, situarea spatiala, vorbirea in public

PROGRAM TERAPEUTIC DE SCURTA DURATA-21 DE ZILE

- 7.noi relatii sociale(prieteni, colegi sau refacerea celor vechi)
- 8. organizarea de evenimente sociale(iesiri din propria carapace,la spectacole, la plimbari, la cumparaturi)
- 9.actiuni de divertisment(dansul,)
- 10. petrecerea

ASPECTE POZITIVE ALE TIMIDITATII

- Poate ascunde o anumite sensibilitate, o anumite orientare a persoanei catre poezie, literatura, muzica, catre arta in general
- Introversiunea timidului favorizeaza orientarea catre alte zone de realizare si de satisfactie care pot reprezenta cai de depasire a timiditatii