

# FRICA DE INTUNERIC

*Oana Soroaga -Psiholog clinician*

## **SA INTELEGEM FRICA**

Este important sa intelegem faptul ca frica este o emotie "negativa" naturala. Scopul emotiilor negative este de a ne atentiona atunci cand ceva este in neregula. In cazul fricii, mesajul este "pericol", reprezentand un mecanism de supravietuire care ne indica faptul ca trebuie sa ne ferim de ceva anume. Totusi, uneori, acest mecanism se activeaza in situatii care nu reprezinta un pericol direct sau iminent, cum este si cazul fricii de intuneric.

## **DIN CE MOTIVE APARE FRICA DE INTUNERIC?**

Cauza instaurarii fricii de intuneric variaza de la un individ la altul, in functie de evenimentele particulare prin care fiecare trece. Astfel, daca aveti un copil caruia ii este teama sa ramana singur intr-o incapere intunecata, atunci cand se trezeste noaptea fara lumina aprinsa plange speriat, solicita sa doarma cu parintii sau cel putin cu lumina aprinsa, puteti lua in considerare una dintre urmatoarele variante.

Este posibil sa fi auzit zgomote sau sunete noaptea, in casa sau afara, pe care sa le asocieze cu un pericol. Chiar daca pentru dumneavoastra unele sunete sunt familiare, este bine sa intelegeti ca un copil nu a invatat inca semnificatia tuturor sunetelor auzite, astfel ca le poate interpreta diferit de dumneavoastra. Poate fi vorba despre obiecte grele care cad pe podea in timp ce copilul doarme, sunete provenite din filme, discutii mai aprinse sau chiar parintii facand dragoste. Nu este necesar sa fi fost cu adevarat pus in pericol, ci doar sa isi imaginezeze ca ar putea fi, el sau un alt membru al familiei.

O alta posibilitate este sa fi existat in trecut un incident care sa-l fi speriat pe copil, petrecut noaptea sau asociat in alt fel cu aceasta perioada, astfel ca in continuare copilului ii va fi teama ca nu cumva intamplarea sa se repete dupa inserare.

De asemenea, este posibil sa asocieze frica de intuneric cu un eveniment traumatic prin care a trecut o alta persoana, un membru al familiei sau un prieten al copilului, sau chiar, mai rar, personaje imaginare din filme sau povesti.

O alta varianta este folosirea fricii de intuneric ca pretext pentru a putea dormi cu parintii.

## **CE POT FACE PARINTII?**

Oricare ar fi cazul, copilul asociaza venirea noptii cu aparitia pericolului, iar acest lucru este bine sa fie luat in serios. Suferinta copilului este reala si este bine sa nu fie ignorata, ridiculizata sau privita cu usurinta. Un copil care se teme are nevoie sa simta ca suferinta lui este inteleasa, ca adultul sa arate ca a inteles cat de infricosatoare este pentru el caderea noptii. Are nevoie sa-i fie luata in serios aceasta frica si, daca este posibil, sa-i fie clarificata.

Dupa ce i-ati aratat copilului dumneavoastra ca ii intelegeti frica, il puteti intreba daca i s-a intamplat vreodata ceva in timpul noptii, daca altcuiva, poate parintilor sau vreunui prieten, i s-a intamplat ceva neplacut noaptea. Apoi puteti intreba daca a auzit sau a vazut ceva care l-a speriat, lucruri de care se teme sa nu se intample din nou, dupa caderea noptii. (Uneori, odata cu clarificarea evenimentului care ii producea frica, aceasta poate fi eliminata sau diminuata considerabil. Oricum, este bine sa analizati si pasii descrisi in continuare.)

Apoi puteti cauta impreuna cu copilul solutii pentru a-l ajuta sa nu-i mai fie chiar atat de teama de intuneric. Este important sa luati in serios propunerile copilului. Le puteti nota pe o hartie, impreuna cu ale dumneavoastra.

La final, dupa ce ati notat toate varianatele, le puteti analiza impreuna cu copilul si alege cea mai buna varianta spre a fi aplicata.