

Infants tímids

Actituds que reforcen el desenvolupament social de l'infant

Ariadna Pérez-Domingo

Centre de Salut Mental Infanto Juvenil de Sant

La timidesa excessiva en la infància pot comportar un gran malestar per al nen/a, així com, futurs problemes d'ansietat social i depressió. L'actitud dels pares és clau per ajudar als infants a relacionar-se amb el seu entorn de forma satisfactòria.

La timidesa és un fenomen omnipresent, un 90% de la població afirma experimentar aquest sentiment com a mínim un cop al llarg de la seva vida (Zimbardo, 1977). Però més enllà de la timidesa que tots sentim en determinats moments, trobem la timidesa extrema (o inhibició con experimentada (segons alguns autors) per un 15% de la població (Kagan et al

En la infància, els nens que pateixen aquest tipus de timidesa, tendeixen a ser més tímids amb ansietat davant estímuls nous, incerts o canviants. Acostumen a ser més tímids i afectivament apagats amb persones i nens que no coneixen. Eviten separar-se dels pares i començar a jugar i/o interactuar amb els altres nens/ nenes (Hirshfeld- Becker et al., 2008). Aquestes situacions poden crear desconfort expressat a través de plors, neguit o amb por.

Es considera que la inhibició conductual és un tret desadaptatiu que dificulta el procés de socialització i predisposa als trastorns d'ansietat i/o la depressió. Davant el malestar

que les relacions socials provoquen, la tendència és evitar-les i per tant el nen té menys possibilitats per entrenar-se i practicar les estratègies socials necessàries per al seu desenvolupament, així com aprendre que les sensacions que aquests estímuls provoquen (nervis, por, desesper, preocupació, ansietat...) són tolerables i controlables (Schofield et al., 2009). D'aquesta manera, es genera un cercle viciós en que l'evitació no permet aprendre noves habilitats, la falta de les quals provoca malestar i el malestar porta a incrementar l'evitació. Ara bé, la pregunta és, com podem trencar aquest cercle?

"Sobreprotegi infants per evitar que pateixin pot prolongar el problema a llarg termini, efecte contrari al que es desitja"

Un dels punts claus per gestionar la timidesa dels petits és com els pares actuen davant la seva timidesa. Encara que a curt termini sobreprotegir-los pot ajudar a tranquil·litzar-los i evitar algun tipus de patiment, a llarg termini, pot produir l'efecte contrari i enquistar o fer més gran el problema. Si els pares restringeixen l'exposició de l'infant a tot un rang d'experiències, els pares transmeten el missatge de que el món és insegur i que les oportunitats dels seus fills per a desenvolupar un repertori de competències d'afrontament, a la vegada retornen una imatge de si mateixos amb poca capacitat per fer front a les dificultats i els reptes (Edwards et al., 2009).

"Restringir l'exposició de l'infant a tot un conjunt d'experiències pot implicar transmetre un missatge d'inseguretat, limitant les seves oportunitats per a

Per altra banda, uns pares rígids, que s'enfadin o s'impacientin amb les nenes tímides del nen i intentin forçar-lo a relacionar-se socialment pot produir ràpidament amb el problema poden generar grans nivells d'ansietat i malestar a l'infant que serien perjudicials i contraproductius.

Cada infant té un ritme propi per a encarar les dificultats. Per això és important conèixer-lo i adaptar-nos-hi per ajudar a que creixi i evitar que s'estigui necessària la capacitat de mostrar-nos tranquils i no impacientar-nos enfront de que el nen reaccioni i comenci a interactuar. Cal calidesa, comprensió i empatia davant les mostres de malestar, ansietat i patiment de l'infant. El nen/a ha de saber que aquestes sensacions que el desborden i que li semblen atemoridores i incontrolables són controlables i manejables per als altres, transmetent implícitament la idea que hi ha un procés d'aprenentatge possible i que podrà arribar a assolir aquesta capacitat.

La proposta d'activitats socials facilitadores en ambients que promouen sensacions de seguretat de l'infant així com el sentiment d'uns pares

desenvolupar altres competències"

capaços d'aguantar aquests sentiments, viscuts tan negativament per l'infant i proporciona reconfort. Poc a poc, el seu nivell de malestar davant d'aque d'estímuls va disminuint.

Remarcar que davant els efectes perjudicials que la inhibició conductual pot tenir en el desenvolupament, la detecció i esdevenir un important recurs preventiu, ja que permet reduir el malestar que el tret causa al nen inhibid, atenuar les rep del mateix sobre el procés de socialització i prevenir trastorns futurs com la depressió o la fòbia social (Ballespí, 2004).

En cas de dubte, és recomanable parlar amb un professional que pugui avaluar la situació, mestres, metges o psicòlegs.

Referències bibliogràfiques

- Ballespí i Solà, Sergi (2004) Paic 3-6. Protocol d'Avaluació de la Inhibició Conductual per nens de 3 a 6 anys. Bellaterra: doctoral UAB.
- Edwards, Susan L.; Rapee, Ronald M. i Kennedy, Susan (2009) Prediction of Anxiety Symptoms in Preschoolaged child Examination of Maternal and Paternal Perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 51(3): 313-321.
- Hirshfeld-Becker, Dina R.; Micco, Jamie; Henin, Aude; Bloomfield, Alison; Biederman, Joseph i Rosenbaum, Jerrold (2009) Behavioral Inhibition. *Depression and Anxiety* 25: 357-367.
- Kagan, Jerome; Reznick, Steven i Snidman, Nancy (1988) Biological Bases of Childhood Shyness. *Science* 240:167-171.
- Schofield, Casey A.; Coles, Meredith E. i Gibb, Brandon E. (2009) Retrospective Reports of Behavioral Inhibition and Y Adults' Current Symptoms of Social Anxiety, Depression, and Anxious Arousal. *Journal of Anxiety Disorders* 23: 884-89
- Zimbardo, Philip G. (1977) *Shyness: What is it and what to do about it*. New York: Symphony Press.

Llegeix més articles a "[la càpsula](#)"

Visita la web de [Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03
info@spsalut.org | www.spsalut.org