

El nen que té dificultats per fer amics: la fòbia social

La fòbia social és una por intensa a sentir-se maldestre en situacions socials.

En els nens la fòbia social es manifesta per:

- Síntomes físics: tremolors de mans, peus o veu, suor corporal, sobretot a les mans, tensió muscular, dificultat per respirar, sensació de falta d'alè, palpitations, molèsties gastrointestinals, insomni, marejos, etc.
- Síntomes cognitius (pensaments):
 - Pensaments negatius, com "vaig a fer-me un ximple", "Estaré bloquejat i no sabré què dir", etc.
 - Sentir-se com si tothom tingués els ulls posats en un.
 - Por extrema a conèixer gent nova.
 - Ansietat intensa o por extrema davant d'un grup de persones.

Les causes de la fòbia social poden ser:

- Causes hereditàries
- Causes ambientals: els pares massa protectors, que es preocupen massa pels nens o que ells mateixos són tímids i sovint eviten certes situacions socials, poden transmetre als seus fills les sensacions i conviccions que poden conduir a una persona a la fòbia social.
- Causes neurològiques: El fòbia social també es pot associar a un desequilibri químic al cervell. Aquest desequilibri es deu a una mala distribució d'una substància anomenada serotonina a través de neurones o cèl·lules cerebrals.

Aquestes recomanacions han de ser tinguts en compte per totes les persones que tenen contacte directe amb l'infant que té problemes per fer amics per actuar de manera coherent i que la intervenció tingui èxit.

- Parla amb el nen sobre l'amistat, el que tem, el que li costa. Anima'l a superar-se a si mateix.
- No siguis impacient ni pressionis el nen per afrontar les situacions socials que tem. Deixa que es prengui el seu temps.
- Participar en activitats familiars: Les trobades amb altres famílies són una bona oportunitat perquè l'infant estigui immers en situacions socials amb nens de diverses edats.
- Preparar ocasions per relacionar-se amb altres persones: convidar alguns nens a casa, organitzar festes a casa sinó és el seu aniversari, animar el nen a fer activitats extraescolars amb altres companys de classe, etc.
- L'exposició a les situacions socials que tems ha de ser gradual. Primer comenceu amb aquestes situacions més senzilles com parlar amb un company de classe a la sortida de l'escola durant deu minuts, i continuar per unes més complexes o més duradores (anar al cinema amb un altre nen, anar a dormir a casa, etc.)
- Elogia cada petit avenç.