Institutul pentru Studiul și Tratamentul Traumei

Fii Bine cu Tine și Copilul Tău în vremuri tulburi

Monica Lespezanu
psiholog, psihoterapeut de traumă

Martie 2022

Ce e important să știu ca părinte?

- Copilul și adolescentul trăiește ceea ce părintele sau persoana care îl îngrijește trăiește, DAR ei au și propriile trăiri, gânduri, comportamente față de realitatea înconjurătoare;
- Cu cât sunt mai mici, cu atât copiii trăiesc în simbioză cu părinții și depind de aceștia;
- Prezența și conectarea părintelui e vitală pentru bunăstarea corporală și psihică a copilului și adolescentului;
- Copilul se liniștește dacă tu, părinte, te liniștești și securizezi!

- Copiii și adolescenții au forță personală determinată multe capacități și resurse care se manifestă diferit în funcție de vârstă
- Avem nevoie să trăim în prezent! Să nu oferim în exces protecție, să nu expunem mai mult decat e necesar

- Copilul și adolescentul are mai multă nevoie de prezență, iubire, protecție, susținere și ghidaj – asigură-te că ești acolo și că oferi suficient!
- Copiii și adolescenții au nevoie să fie vitali și energici, să se joace, să comunice, să învețe, să se miște, să se relaxeze, să se simtă importanți și utili în aria lor de competență – asigură-te că pui la dispoziție toate acestea!
- Copiii și adolescenții au nevoie să aibă control în viața lor – pe corpul lor, spațiul și obiectele personale, activitățile lor, emoțiile, gândurile și comportamentele lor.

Ce este firesc să simtă copilul sau adolescentul tău?

- Senzația că ceva rău se întâmplă;
- Vulnerabilitatea de a fi expus la pericole;
- Sentimente de nesiguranță;
- Frică manifestă, vizibilă sau nu;

- Îngrijorări pentru cei dragi, în speciali părinți, persoane semnificative de îngrijire și animalele lor de companie; cei mai mari, exprimă clar și îngrijorările pentru propria viață;
- Frică și durere emoțională, exprimată diferit în funcție de vârstă, dar vizibilă predominant corporal la cei mici și prin comportamente la adolescenții;
- Rumina ții, întrebări, îngrijorări pentru viitorul propriu și al familiei;

- Agitație, hiperactivitate (joaca ,,de-a războiul”, refuzuri și opoziție, activități multe și dezorganizate), comportamente de detașare, de a rămâne în lumea lor, de a se orienta mult spre ce e al său (spre corpul său, camera sa, activitățile și prietenii săi, până la ,,înghețare” comportamentală și ,,nemișcare”).

Ce îl poate ajuta pe copilul sau adolescentul tău să îi fie mai ușor?

- ✓ Să i se recunoască și accepte trăirile emoționale și comportamentele manifestate
- ✓ Să i se recunoască preocuparea pentru realitatea incertă
- ✓ Să păstreze controlul în funcție de vârsta și capacitățile sale
- ✓ Să continue activitățile și ritualurile personale referitoare la școală, activități preferate, întâlnirile cu prietenii (în funcție de vârsta și posibilitățile sale)

Be Resilient

- ✓ Prezența și conectarea emoțională a părintelui, a fi împreună cu copilul, a fi lângă copil în toate manifestările lui, a le accepta pe toate acestea;
- ✓ Recunoașterea că ceva rău se întâmplă, recunoașterea și numirea pericolului;
- ✓ Limitarea expunerii celor mici la mass-media și ghidajul celor mari spre surse credibile și verificabile;

Keep Control

- ✓ Păstrarea ritmului obișnuit de viață, a rutinelor, continuarea tuturor activităților și școlii;
- ✓ Angajarea în activități plăcute în familie, discuții, joacă, recreere, mișcare, sport, activități de socializare;
- ✓ Petrecerea timpului împreună, au nevoie de contact fizic mai mult, cei mari de comunicare și cei mici de joacă pe teme propuse de ei; se generează trăiri bune, siguranță, optimism, încredere în fiecare și în familie, dacă este cazul;
- ✓ Menținerea contactelor sociale, prezența altora semnificativi (prieteni, colegi, vecini), încurajarea prieteniilor din viața lor;

- ✓ Oprirea, reducerea, comportamentelor (auto)agresive – opriți „moartea inamicului”, reduceți „înflăcărarea” adolescentului;
- ✓ Exprimarea susținerii și ajutorului pentru cei aflați în suferință; copiii au capacități empatice și compasive mai rezonante decât adulții;
- ✓ Încurajarea empatiei, cooperarii și întrajutorării; cei mici pot încuraja, exprima și susține în joc, cei mai mari se pot implica în a oferi ajutor după posibilități (desene, confecționarea obiectelor, donații din pușculiță sau a lucrurilor personale, produse creative ca: materiale scrise, discursuri, scrisori, filme, clipuri, acțiuni umanitare)

- Acceptarea planurilor de acțiune în caz de război ale copiilor și adolescenților și modularea lor în funcție de capacitățile copilului; cei mici sunt productivi în a crea diverse, cei mari sunt productivi în a face și a se implica în comunitate;
- Discutarea situațiilor de zi cu zi, a lucrurilor cotidiene; râdeți și glumiți, planificați ziua și săptămânile următoare;
- Planificarea în continuare a viitorului, a momentelor și activităților pentru viața voastră de familie;
- Menținerea încrederii și speranței, credinței în progresul binelui.

Cum poți securiza emoțional copiii și adolescenții?

Copiii și adolescenții simt! Ceea ce este firesc și sănătos!

- Identificați și încurajați exprimarea emoțiilor, cu voi pentru cei mai mici și, pentru cei mai mari, cu voi, chiar singuri și/sau cu alții;
- Normalizați trăirile și acceptați-le *„Te cred … așa e … simți frică … ești neliniștit”*;

- Copiii și adolescenții pot activa amintiri și trăiri emoționale din alte situații în care au fost în pericol (accidente, spitalizări, separări, bullying); ajutați copiii și adolescenții să diferențieze între trecut și prezent *„La noi e pace acum! Nu suntem în pericol acum! Rămâi/concentrează-te pe prezent”*;
- Mențineți conectarea cu prezentul fără a minimaliza sau ignora trăirile de frică și durere *„Poți să fii și bucuros și trist în același timp”*;
- Încurajați jocuri, citirea de povești, discuții, activități în care să se descarce emoțiile avute;
- Mențineți încrederea și speranța *„Nu știm ce urmează în viitor, hai să ne jucăm, să vorbim ...”*.

Cum poți ajuta gestionarea gândurilor copiilor și adolescenților?

Copiii și adolescenții au gânduri și cogniții pozitive!

- Identificarea gândurilor și limbajelor pozitive, lucrurilor bune care i se întâmplă *„Ce bine că ești bucuros acum, că ai făcut ..., că poți să ...că ai...”*;
- Identificarea, gestionarea și limitarea gândurilor negative *„Sigur că vine gândul acesta, hai să îi dăm drumul / să-l punem deoparte și să ...”*;

- Identificarea și generarea comportamentelor și mesajelor constructive *„E bine că suntem împreună și ...”*, *„Important e că acum suntem aici și facem ...”*;
- Identificarea comportamentelor (auto)agresive concomitent cu punerea în cuvinte a ceea ce i se întâmplă și oprirea sau măcar reducerea acestora *„Văd că îți faci rău ... tu ești important pentru mine, nu pot să las să se întâmple ...”*;
- Menținerea rutinelor bune zilnice, săptămânale;
- Construirea planurilor de viitor împreună!

Ce îi protejează pe copii și adolescenți?

Din interior:

- Vitalitatea, energia și resursele personale;
- Starea bună de sănătate;
- Funcționarea echilibrată;
- Nevoile de bază împlinite.

Ce îi protejează pe copii și adolescenți?

Din exterior:

- Relația bună, caldă, conținătoare, securizantă cu părintele;
- Starea psihică echilibrată și autoreglajul părintelui;
- Asigurarea nevoilor de îngrijire, iubire și protecție adecvate vârstei și capacităților personale;
- Informare și prezență adecvată;
- Comunitate susținătoare (vecini, prieteni, profesori, medici, psihologi, preoți);
- Credința în bine, dezvoltare și evoluție!

Prezența și conectarea părintelui e vitală pentru copil!

Un copil singur, în lumea sa, e mai în suferință decât a fi împreună cu părinții săi în fața potențialului război.

Copiii și adolescenții au mai multe resurse

decât credem noi că au!

Au forța și energia vieții!

Au capacități de a rezista și de a se recupera după adversități.

Ai încredere în tine și copilul tău!

Ai grijă de tine în timp ce ai grijă de copilul tău!