

DISASTERSHOCK

CUM SĂ FACEȚI FAȚĂ STRESULUI EMOȚIONAL
ASOCIAT UNUI DEZASTRU MAJOR



Brian Gerrard, PhD, Dr. Emily Girault, PhD, Valerie Appleton, EdD
Suzanne Giraudo, EdD, și Sue Linville Shaffer, EdD

Traducere de Ruxandra Mocanu

Dedicație

Acest manual este dedicat memoriei Dr. Elizabeth Bigelow, Dr. Larry Palmatier, și Dr. Valerie Appleton care ne-au inspirat prin curajul, dragostea, și angajamentul de a-i ajuta pe ceilalți în momentele de criză.

ECHIPA GLOBALĂ DE VOLUNTARI DISASTERSHOCK

Din momentul redactării, 25 iulie 2020, această echipă de 101 persoane, din 27 de țări diferite, și-a oferit voluntar timpul pentru a traduce Disastershock în peste 20 de limbi diferite și pentru a ajuta la distribuirea Disastershock în întreaga lume în timpul pandemiei de Covid-19 din 2020. Echipa noastră este încă în creștere, iar alți oameni se alătură echipei pentru a extinde aria de acțiune a acestui efort. Vă rugăm să ne continuați munca, împărțând Disastershock cu alții, și verificați site-ul nostru web pentru a vedea cum puteți ajuta: www.disastershock.com

Vă rugăm să continuați munca noastră prin distribuirea cărții Disastershock și altora; verificați website-ul nostru pentru a vedea cum puteți ajuta: www.disastershock.com

Olufunke Olufunsho Adegoke - Nigeria
Bhavna Agarwal- SUA / India
Nyna Amin - Africa de Sud
Parto Aram - SUA
Vince Nyabunga Arasa - Kenya
Huda Ayyash-Abdo - Liban / SUA
Liat Ben-Uzi - Israel
Helena Berger - Cehoslovacia
Priti Bhattacharya - India
Sagar Bhattacharya - India
Sandra Sanabria Bohórquez - Columbia / SUA
Antoine P. Broustra - SUA
Julia Lam Lok Chu - Macao
Andrea Circella - Italia
Alexandre Coimbra - SUA / Brazilia
Lina Cuartas - Columbia / SUA
Sibnath Deb - India
Shuyu Deng - China
Karin Dremel - SUA
TRADevakumar - India
Elena Dvortsova - Rusia
Susanne Ebert-Khosla - SUA / Germania
Fan Xinyue - China
Yohko Fick - Japonia
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador / Spania
Brian Gerrard - Canada
Suzanne Giraudo - SUA
Elaine Gouvêa - SUA / Brazilia
Seth Hamlin - SUA
Aan Hermawan - Indonezia
Van Van Hoang– Vietnam
Lenka Josifkova - Cehoslovacia
Motoko Katayama - Japonia
Tatiana Khalaf - Liban
Sheena Kim - SUA
Joanna Wong Pui Kei - Macau
Sheena Kim - SUA
Valerie Leong Pou Kio - Macau
Celina Korzeniowski - Argentina
Geliya Kudryavtseva - SUA
Olga Kuznetsova - SUA / Rusia
Amy Lang - SUA
Jia Rebecca Li - SUA
Akiko Lipton - Japonia

Marizela Maciel - SUA
Elizabeth Moon - SUA
Christine Nazareth - SUA / Brazilia
Julie Norton - SUA
Sawyer Norton - SUA
Yasemin Özkan - Turcia
Francesca Pagano - SUA / Brazilia
Kiran Pala - SUA
Marie-Claude Parpaglione - Italia / Franța
Amy Paul - India
David Paul - India
Joseph Puthussery - SUA
Barbara Piper-Roelofs - Olanda
Eliana Ponce de Leon Reeves - SUA
Célia Queiroz - SUA / Brazilia
Jen Raynes - SUA
Andrea Riedmayer - Germania
Karin Rohlf - Germania / SUA
Nihal Sahan SUA
Marie-Claude Sannazzari - Franța
Rama Saripalle - SUA / India
Erwin Schmitt - Germania
Heike Schmitz - Germania / SUA
Meryem Danişmaz Sevin - Turcia
Sue Linville Shaffer - SUA
Ratnesh Sharma - SUA
Jacqueline Shinefield - SUA
David Shoup - SUA
Alena Skrbkova- SUA / Cehoslovacia
Bridget Steed - SUA
Zhenrong Su - China
Leena Sujan - SUA / India
Emilia Suviala - SUA / Finlanda
Ning Tang - Macao
Shruti Tewari - SUA / India
Svetlana Tikhonova - SUA / Rusia
Armin Touserkanian - Iran
Raymond Vercruysse- SUA
Justin Wilson - Canada
Yuen Wu - China
Pınar Kütük Yılmaz - Turcia
Philip CH Yuen - Macau
Jiayuan Zhang - China
Ruoyun Zhu – China
Lucía Lemos – Ecuador
Ruxandra Mocanu – Romania

Această carte conține idei, sugestii și proceduri legate de îngrijirea sănătății. Nu este concepută pentru a înlocui consultarea cu medicul dumneavoastră sau cu furnizorul de servicii de sănătate mintală. Autorii nu oferă sfaturi sau servicii profesionale cititorilor acestei cărți. Autorii nu vor fi răspunzători sau responsabili pentru orice pierdere sau daună presupusă a fi urmarea oricărei informații sau sugestii din această carte. Deși autorii au depus toate eforturile pentru a furniza adrese de internet precise și alte informații de contact în momentul publicării, autorii nu își asumă nicio responsabilitate pentru erori sau modificări apărute după publicare. Autorii nu au niciun control și nu își asumă nicio responsabilitate pentru conținutul realizat de terți. Autorii nu acordă licență pentru crearea de lucrări derivate din această carte sau pentru traducerea acestora în orice altă limbă, fără acordul expres scris al autorilor.

Credite pentru fotografiile de pe copertă

Fotografie incendiu forestier de Jean Beaufort

Mâini în cerc: imagine Adobe

Fotografie vulcan de Yosh Ginzu

Fotografie Covid-19 de Tedward Quinn

Fotografie uragan de FEMA Photo Library

Fotografie inundații de Chris Gallagher

ISBN

Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

CUPRINS

CE SPUN EXPERTII ÎN SĂNĂTATE MINTALĂ DESPRE DISASTERSHOCK.....	6
PREFAȚĂ	9
INTRODUCERE	10
PARTEA 1: ZECE MODALITĂȚI DE A FACE FAȚĂ ȘOCULUI EMOȚIONAL	
ASOCIAT UNUI DEZASTRU	12
METODA 1: RESPIRAȚIA PROFUNDĂ.....	12
METODA 2: RELAXAREA MUSCULARĂ RAPIDĂ	13
METODA 3: MONITORIZAREA FACTORILOR DE STRES ȘI A NIVELULUI DE STRES.....	14
METODA 4: OPRIREA GÂNDURILOR.....	15
METODA 5: RE-ETICHETAREA.....	15
METODA 6: AUTO-ÎNCURAJARE PRIN GÂNDURI POZITIVE.....	16
METODA 7: IMAGINAREA UNOR SITUAȚII POZITIVE	17
METODA 8: CONTESTAREA CONVINGERILOR IRAȚIONALE	17
METODA 9: RESTAURAREA ASPECTELOR POZITIVE / REDUCEREA CELOR NEGATIVE	19
METODA 10: DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII DE STĂPÂNIRE A SITUAȚIEI PRIN ACȚIUNE	19
PARTEA 2: CUM NE AJUTĂM COPILUL SĂ FACĂ FAȚĂ ȘOCULUI EMOȚIONAL	
ASOCIAT UNUI DEZASTRU	21
CUM IDENTIFICĂM DACĂ UN COPIL ESTE STRESAT.....	21
CUM PUTEM SĂ NE LINIȘTIM COPILUL	25
CUM SĂ NE ASCULTĂM COPILUL PENTRU A-L ÎNCURAJA SĂ VORBEASCĂ	28
CUM UTILIZĂM ARTA PENTRU A AJUTA COPILUL SĂ FACĂ FAȚĂ STRESULUI.....	30
CUM NE AJUTĂM COPILUL SĂ SE RELAXEZE: DOUĂSPREZECE METODE.....	37
METODA 1: RELAXAREA PROPRIEI PERSOANE.....	37
METODA 2: RESPIRAȚIA PROFUNDĂ.....	37
METODA 3: RELAXAREA MUSCULARĂ.....	37
METODA 4: IMAGINAREA UNEI ACTIVITĂȚI PREFERATE.....	38
METODA 5: OPRIREA GÂNDURILOR.....	38
METODA 6: FII PROPRIUL TĂU ANTRENOR.....	39
METODA 7: TEHNICA „DA - DAR”	40
METODA 8: SPUNEȚI-VĂ POVEȘTI UNII ALTORA.....	40
METODA 9: RECOMPENSAREA CURAJULUI ȘI A CALMULUI	41
METODA 10: CĂRȚI PENTRU COPII DESPRE GESTIONAREA FRICII	41
METODA 11: IMPLICAREA ÎN ACTIVITĂȚI DISTRACTIVE.....	41
METODA 12: REUNIUNI DE FAMILIE.....	42
PARTEA 3: CĂRȚI SUPLIMENTARE, VIDEOCLIPURI ȘI RESURSE DE PE INTERNET	45
Despre autori	47

**Ce spun experții în sănătate mintală despre
„Disastershock: Cum să faci față stresului emoțional cauzat de un dezastru major”**

„Valoarea acestei cărți relativ scurte constă în stilul său cuprinzător și accesibil. Este cuprinzătoare prin acoperirea unei game largi de strategii de gestionare a stresului emoțional, precum și prin accentul pus pe ajutorul oferit copiilor de diferite vârste ca să se relaxeze și să facă față stresului emoțional. Este realistă, pentru că toate activitățile sugerate sunt practice și ușor de pus în aplicare - mai ales atunci când te afli la fata locului, șocat și tensionat. O carte pe care să o ai la îndemână pentru momentele în care apare neprevăzutul.”

Dr. Hans Everts
Profesor emerit
Consilier în educație
Facultatea de Educație
University of Auckland
Auckland, New Zealand

„Aceasta este una dintre cele mai utile cărți pe care le-am folosit în cei 28 de ani de practică a terapiei de familie și 34 de ani ca psihoterapeut autorizat. Conține informații extrem de importante despre diferitele manifestări ale traumei și efectele sale asupra unei mari varietăți de clienți. Cel mai important, are multe tehnici utile și eficiente pentru minimizarea dezvoltării tulburării de stres posttraumatic (PTSD) la copii și adulți. A trecut testul timpului datorită utilității sale și este o bază importantă pentru instruirea practicienilor în tratamentul diverselor traume. ”

Michael J. Carter, LMFT, dr
Profesor Asociat
Departamentul Educație Specială și Consiliere
Charter College of Education
California State University, Los Angeles
Los Angeles, California

„O resursă obligatorie pentru agențiile de gestionare a dezastrelor, pentru lucrătorii și victimele catastrofelor umane și naturale. Un manual compact, ce oferă informații practice pentru recuperarea mintală și emoțională, pentru a face față consecințelor unor evenimente și situații care pun viața în pericol.”

Dr. Nyna Amin
Profesor asociat: studii curriculare
Profesor Universitar Emerit
School of Education
University of KwaZulu-Natal
South Africa

„Această carte este excelentă și foarte necesară, deoarece oferă un ghid simplu și practic pentru gestionarea șocului emoțional asociat unui dezastru. Copiii sunt complet neajutorați în cursul unui dezastru iar impactul asupra lor poate dura pe tot parcursul vieții. Îi felicit pe autori pentru că au făcut diferența împărtășind abilitățile și tehnicile lor, ajutând astfel la restabilirea încrederii copiilor și tinerilor.”

Profesor Cecilia LW Chan, dr., RSW, JP
Profesor Tehnica **Si Yuan** la Catedra de sănătate și asistență socială. Președinte și profesor:
Department of Social Work and Social Administration The University of Hong Kong, Hong Kong (SAR)

„Volumul Disastershock se bazează pe intervenții practice informate atât pentru adulți, copii, cât și pentru terapeuți, pentru a naviga mai bine prin „câmpul minat” al stresului emoțional. Cartea oferă multe instrumente eficiente care pot fi implementate în cadrul de bază existent al oricărui terapeut. ”

Dr. Huda Ayyash-Abdo
Profesor asociat de psihologie
Departamentul de Științe Sociale
Lebanese American University
Beirut Campus, Lebanon

„Această carte (manual) este strălucitoare prin claritate și simplitate, conținând proceduri bazate pe dovezi, privind modul în care părinții își pot ajuta imediat copilul / copiii care se confruntă cu un dezastru major. Deși se adresează în mod specific părinților, această resursă cuprinzătoare este de asemenea foarte utilă profesioniștilor implicați în furnizarea de servicii de îngrijire cu compasiune și vindecare a copiilor care se confruntă cu stres emoțional, mai ales în urma unui dezastru. Cu siguranță voi continua să vorbesc despre această carte neprețuită și bogată în resurse și să o recomand colegilor mei din domeniul sănătății mintale, dar și prietenilor și familiei. ”

Teresita A. Jose, Ph.D., R. Psych.
Psiholog
Calgary, Alberta

„Într-un mod simplu și sensibil, autorii acestei cărți oferă cititorilor instrumente care să îi ajute să face față momentelor dificile. Acestea dau cititorului sentimentul că nu este singur pe lume. Mesajul lor este foarte clar: autorii cred în tine! Ei au încredere în puterea ta de a depăși orice dezastru, indiferent dacă ești adult, părinte sau copil. Prin urmare, îi ajută pe cititori să identifice răspunsurile la șocul cauzat de dezastru și încurajează individul să acționeze pentru a reduce stresul. Autorii ne expun o varietate de metode de reducere a stresului și ne dau un sentiment de stăpânire și control asupra vieții noastre, mai ales într-un moment de criză. Această carte transmite un mesaj de optimism: majoritatea adulților și copiilor pot face față fricilor și anxietăților ce apar ca urmare a unui dezastru. Soluția este în mâinile noastre! Recomand această carte ca parte a trusei noastre de pregătire pentru un dezastru. ”

Dr. Nurit Kaplan Toren
Profesor Asociat
Department of Learning, Instruction, and Teacher Education. Faculty of Education
University of Haifa, Haifa, Israel

„Acest manual este o resursă excelentă pentru orice consilier sau terapeut ce lucrează cu clienți care au trecut printr-un dezastru major. Deși autorii se concentrează pe dezastre precum incidente teroriste, cutremure, accidente de tren sau de mașină, cred că acest manual poate fi utilizat și în cazul unor expuneri la traume mai puțin terifiante sau înspăimântătoare. Recent, în Regatul Unit a avut loc dezastrul provocat de incendiul de la Grenfell, care a creat anxietăți de tipul „clovnul înfricoșător”, induse de rețelele de socializare. Aceasta, în plus față de terorismul din Marea Britanie și Europa, ce expune copiii și tinerii la știri și reportaje șocante și explicite, dificil de suportat pentru mulți copii și părinți.

Acesta este un ghid excelent și practic, cu sfaturi și strategii extrase din teorii și practici bazate pe dovezi. Consider că această carte îi va ajuta pe părinți, profesori și consilieri să sprijine copiii în dezvoltarea rezistenței emoționale și psihologice. Oferă strategii pragmatice clare pentru abordarea șocului produs de o mare varietate de șocuri puternice și dezastre, unor martori sau supraviețuitori adulți. Voi transmite acest ghid excelent și informativ la 300 de consilieri școlari și 1200 de consilieri voluntari din toată Marea Britanie și cred că va fi util școlilor, părinților și consilierilor care se confruntă cu problemele unor persoane ce au trecut prin traumele induse de șocuri sau dezastre. ”

Dr. Stephen Adams Langley
Consultant clinic senior
Place2Be
Londra, Regatul Unit

PREFAȚĂ

Am scris acest manual în timpul unui dezastru pe care l-am trăit direct: cutremurul din 1989 de la Loma Prieta în zona golfului San Francisco. Cutremurul cu magnitudinea 6,9 a avut loc în timpul ediției de baseball World Series 1989 și a provocat 63 de decese și 3.757 de răniți. Un pasager dintr-o mașină a fost ucis de prăbușirea unei porțiuni a podului Bay. Alte 42 de persoane au fost ucise când partea superioară a autostrăzii Nimitz din Oakland s-a prăbușit, zdrobind mașinile de pe tronsonul inferior. Patruzeci de clădiri s-au prăbușit în Santa Cruz, ucigând 6 persoane. În San Francisco au fost distruse 74 de clădiri, au izbucnit incendii în diferite zone ale orașului și s-au produs daune materiale de 13 miliarde de dolari. Valurile de șocuri emoționale au durat luni de zile. Timp de săptămâni, televiziunile locale și naționale au arătat încontinuu scene ale dezastrului. Pentru orice locuitor din California, era greu să nu fie profund afectat.

Cei cinci autori ai acestui manual erau profesori și stagii doctoranzi la Centrul pentru Copii și Dezvoltare Familială al Universității din San Francisco. Centrul pentru Copii și Dezvoltare Familială a fost fondat de Brian Gerrard și Emily Girault pentru a oferi servicii de consiliere familială, în cadrul școlii, pentru comunitatea din zona golfului San Francisco. Am constatat că multe dintre abordările psihologice recomandate adulților și copiilor erau de natură generală: dormi mult, urmărește sentimentele copilului tău, practică tehnici de respirație profundă pentru relaxare. Totuși, aceste recomandări generale nu spuneau cititorului cum să „urmărească sentimentele copilului” sau cum să „exerseze respirația profundă”. Cartea „Disastershock” diferă de alte resurse pentru că oferă instrucțiuni explicite despre cum se poate reduce stresul folosind 20 de tehnici practice diferite. Majoritatea acestora sunt tehnici cognitiv-comportamentale și bazate pe dovezi recunoscute pentru reducerea stresului și a efectelor unei traume.

Manualul este împărțit în 3 secțiuni. Partea 1 oferă adulților 10 tehnici de reducere a stresului. Partea a 2-a este scrisă pentru părinți, profesori și orice persoană care lucrează cu copii și conține 12 tehnici de ajutorare a copiilor să-și reducă stresul. Partea a 3-a conține materiale suplimentare - cărți, videoclipuri și resurse de pe internet. Am revizuit cartea „Disastershock” în: 2001 după dezastrul din 11 septembrie de la New York; 2017 în urma atacurilor teroriste de la Bruxelles, Paris, Lahore și San Bernardino; în 2020 în timpul dezastrului global cauzat de Coronavirus. Printr-un parteneriat între Centrul pentru Copii și Dezvoltare Familială și Simpozionul Oxford organizat de Echipa de Resurse pentru Crize și Dezastre (DCRT) a secției de Consiliere Familială din cadrul școlii, volumul „Disastershock” a fost distribuit gratuit comunităților afectate de dezastre din întreaga lume.

Am folosit noi înșine aceste tehnici în timpul dezastrelor și acum vi le oferim, nu doar pentru că, pe baza cercetărilor noastre, știm că funcționează, ci pentru că ne-au ajutat personal. Pentru că au funcționat în cazul nostru, nu înseamnă că vor funcționa neapărat pentru dumneavoastră. Cu toate acestea, au ajutat multe familii să facă față stresului. Am enumerat o gamă largă de lucruri pe care ați putea dori să le încercați, pentru a vedea ce funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră și copiii dumneavoastră. Dacă veți constata că folosind abordările sugerate de noi nu veți reuși să vă reduceți stresul propriu sau al copilului dumneavoastră, consultați un specialist calificat în domeniul sănătății mintale.

INTRODUCERE

Toate dezastrele, fie cauzate de pandemii, atacuri teroriste, cutremure, inundații, uragane, tornade, incendii, explozii, vulcani, tsunami-uri, accidente de avion sau automobil, deraieri de trenuri, crime etc. au un element în comun: stresul emoțional asociat unui dezastru. Șocul cauzat de dezastru este stresul emoțional pe care îl suferă adulții și copiii în urma unui dezastru.

Cei care sunt uciși sau răniți în urma unui dezastru, precum și familiile lor, sunt în mod evident victime ale dezastrului. Cu toate acestea, și suferința celor care sunt afectați indirect de un dezastru poate fi enormă. Șocul dezastrului poate afecta în continuare adulții și copiii mai vulnerabili ani de zile după dezastru. Această carte este menită să vă ajute să reduceți stresul asociat dezastrului, fie cel ce vă afectează personal, fie cel ce afectează membrii familiei dumneavoastră. Este un manual de prim ajutor în reducerea stresului în caz de dezastru.

Majoritatea dezastrelor se produc cu o forță sălbatică neașteptată și se încheie într-un timp scurt, lăsând în urmă devastare și pierderi de vieți omenești. Cu toate acestea, unele dezastre au o mișcare lentă, cum ar fi pandemia de Coronavirus 2020 în care în fiecare zi, săptămână și lună apar noi statistici despre infecții și decese. Dezastrele ne amintesc cât de îngrozitor de neajutorate pot fi ființele umane. Dezastrele pot apărea la nivel global (pandemia de Coronavirus 2020), la nivel național (de exemplu, un atac terorist menit să afecteze o întreagă națiune), la nivel de stat sau oraș (de exemplu, când se prăbușește un avion sau un cutremur afectează o anumită zonă geografică), la nivel comunitar (de exemplu, când un vecin este ucis) sau la nivel personal (când moare un membru al familiei sau un prieten). Fie că dezastrul este național sau personal, cei afectați trec printr-un șoc cauzat de dezastru. Cu cât dezastrul este mai mare, cu atât vor fi mai mulți oameni afectați de șocul dezastrului .

Unele simptome comune ale șocului cauzat de dezastru sunt:

Iritabilitate

Senzație de încordare

Insomnie

Prezența coșmarurilor

Tresărire la orice zgomote sau vibrații bruște (de ex. trecerea unui camion)

Teama de a rămâne singur

Îngrijorare pentru ceilalți membri ai familiei

Uitarea anumitor lucruri

Mici accidente din neatenție

Plânsul fără un motiv evident

Senzație de amorțeală

Vorbirea într-un ritm mai rapid decât normal

Evitarea zonelor similare celei unde s-a produs un dezastru

Senzație de anxietate

Senzație de furie sau iritabilitate

Obsesia că se va întâmpla ceva îngrozitor

Senzație de neputință

Sentimentul de vină că ai supraviețuit

Retrăirea evenimentelor traumatice anterioare

Dacă dumneavoastră sau un membru al familiei aveți oricare dintre simptomele de mai sus, este important să știți că aceste simptome sunt normale, cu excepția cazului în care au o intensitate mare sau durează mai mult de câteva săptămâni.

Această carte are menirea de a vă ajuta, pe dumneavoastră și familia dumneavoastră, să faceți față șocului cauzat de un dezastru.

Partea 1 descrie zece metode eficiente pe care orice adult le poate folosi pentru a reduce stresul.

Partea 2 descrie metode de reducere a stresului ce pot fi folosite împreună cu copiii dumneavoastră. Deși partea a 2-a a fost scrisă inițial pentru părinți, profesorii și alți adulți care lucrează cu copii o vor găsi utilă.

Majoritatea abordărilor descrise în acest manual sunt bazate pe dovezi. Adică se bazează pe cercetări ample care le demonstrează eficacitatea în ajutorarea copiilor și adulților.

Dacă dumneavoastră sau oricare dintre membri familiei suferiți de stres sever, vă recomandăm să contactați imediat un profesionist calificat în sănătate mintală (cum ar fi psiholog, consilier, terapeut de familie, psihiatru sau asistent social). Dacă metodele de gestionare a stresului descrise în această carte nu vă ajută să vă reduceți stresul (sau stresul membrilor familiei dumneavoastră), va trebui să consultați un profesionist calificat în sănătate mintală, pentru sfaturi mai specializate care țin cont de situația dumneavoastră unică.

PARTEA 1: ZECE MODURI DE A FACE FAȚĂ ȘOCULUI EMOȚIONAL ASOCIAT UNUI DEZASTRU

Dacă suferiți de oricare dintre simptomele asociate unui dezastru, descrise în introducere, puteți să încercați câteva din cele zece metode de reducere a stresului enumerate în această secțiune. Noi vă recomandăm să alegeți două sau trei metode care vă atrag cel mai mult și să le practicați de câteva ori pe zi. Pentru ca aceste metode să funcționeze, trebuie să le practicați ori de câte ori începeți să vă simțiți stresat.

Metoda 1: Respirație profundă

Aceasta este procedura de reducere a tensiunii din propriul corp, prin practicarea respirației lente și profunde. Aceasta este o metodă pe care o puteți folosi oricând vă simțiți tensionat sau anxios. Se practică cel mai bine așezat sau culcat, într-un loc unde nu veți fi deranjat. Dacă vă simțiți incomfortabil în orice moment, opriți exercițiul.

Haideți să încercăm.

Respirați lent și adânc pe nas timp de două secunde: 1-2.

Țineți respirația timp de două secunde: 1-2 și lăsați să iasă aerul încet pe nas timp de două secunde: 1-2.

Acum repetați, inspirați două secunde: 1-2, țineți respirația două secunde: 1-2, expirați timp de două secunde: 1-2.

Acum extindeți la trei secunde: inspirați: 1-2-3. Țineți respirația: 1-2-3. Expirați: 1-2- 3. Repetați acum: inspirați: 1-2-3. Țineți respirația: 1-2-3. Expirați 1-2- 3. Acum continuați să respirați profund cu intervale de 3 secunde, până vă simțiți confortabil.

Când vă simțiți pregătit, extindeți la 4 secunde. Inspirați 1-2-3-4. Țineți respirația 1-2-3-4. Expirați 1-2-3-4. Acum repetați: Inspirați: 1-2-3-4. Țineți respirația 1-2-3-4. Expirați: 1-2-3-4. Excelent.

Când vă simțiți pregătit, încercați cu 5 secunde.

Acum ar trebui să respirați lent și profund. Dacă doriți, puteți extinde intervalele de respirație la 6, 7, 8, 9 sau 10 secunde. Nu uitați să vă opriți dacă vă simțiți incomfortabil în orice moment. Practicați această respirație profundă timp de cel puțin 5 minute. Puteți utiliza această metodă ori de câte ori vă simțiți tensionat – fie când sunteți singur, fie în public.

Metoda 2: Relaxare musculară rapidă

Această metodă de reducere a stresului funcționează prin încordarea tuturor grupelor musculare principale simultan, timp de zece secunde, urmată de relaxare bruscă. Începeți prin a practica acest exercițiu când sunteți singur. Nu practicați acest exercițiu când sunteți la volan.

Haideți să încercăm. Stați confortabil? OK, începem:

Strângeți pumnul ambelor mâini și țineți degetele strânse ... strânse ... strânse Așezați pumnii pe exteriorul coapselor și împingeți astfel încât să apropiați strâns genunchii. Împingeți, împingeți, împingeți.

Închideți ochii strâns și strângeți tare buzele. Încordați stomacul și ține-l așa, strâns ... strâns

Acum apropiați și apăsați genunchii și picioarele împreună cât de tare puteți. Țineți toți mușchii strânși timp de 5 sau mai multe secunde 1,2,3,4,5.

Acum relaxați-vă. Lăsați toți mușchii să se relaxeze complet, ca și cum ați fi o păpușă de cârpă. Observați contrastul în modul cum vă simțiți mușchii. Observați senzația de căldură și calm care se răspândește prin tot corpul.

Acum încercați din nou. Strângeți pumnii ambelor mâini și strângeți degetele strâns ... strâns ... strâns ...

Așezați pumnii pe exteriorul coapselor și împingeți astfel încât să apropiați strâns genunchii. Împingeți, împingeți, împingeți. Închideți ochii strâns și apropiați strâns buzele. Încordați-vă stomacul și țineți-l așa, strâns

Acum apăsați și apropiați strâns picioarele, cât de tare puteți. Țineți toți mușchii încordați încă 5 secunde sau mai mult: 1,2,3,4,

Acum relaxați-vă. Lăsați toți mușchii să se destindă complet. În timp ce respirați adânc lent, țineți aerul în piept, apoi lăsați-l să iasă încet. Gândiți-vă la cuvântul CALM. Lăsați-vă să vă simțiți ca o păpușă de cârpă. Continuați să respirați încet și profund pe măsură ce observați că senzația de căldură și calm se răspândește prin tot corpul.

S-ar putea să vă fie de ajutor să combinați această metodă cu Metoda 1: Respirație profundă. Puteți folosi această metodă pentru a vă relaxa când sunteți singur sau în public (dar nu când conduceți).

Metoda 3: Monitorizarea factorilor de stres și a nivelului de stres

Această metodă implică identificarea corectă a aspectelor care vă provoacă stres (le numim „factorii de stres”) și urmărirea gradului de stres cu care vă confrunțați. Dacă nu conștientizați că sunteți stresat, atunci nu veți ști când să exersați metoda de reducere a stresului. Dacă nu știți exact ce vă stresează, nu veți ști unde să vă direcționați metodele de reducere a stresului.

Să începem cu factorii de stres. Unii factori de stres comuni, cauzati de dezastre sunt:

Rapoarte zilnice despre numărul persoanelor bolnave sau decedate.

Nu vă simțiți în siguranță dacă ieșiți din casă.

Imagini cu clădiri avariate.

Imagini din spital și ambulanțe cu persoane bolnave și rănite.

Citirea de informații despre modul în care au murit oamenii.

Imagini cu locuințe în flăcări sau distruse.

Gândul că spațiul în care locuiți nu este sigur.

Necunoașterea locului unde se află ceilalți membri ai familiei.

Aceștia sunt doar câțiva din factorii de stres care ar putea să vă afecteze. Un factor de stres poate fi ceva ce vezi sau ceva la care te gândești. Oricare ar fi, îți declanșează stresul. Dacă vă simțiți tensionat sau anxios, încercați să identificați factorul de stres care vă declanșează reacția de stres. Ați urmărit doar știrile și ați văzut o imagine cu clădirile avariate? Vă gândiți la victime? Odată ce cunoașteți sursa stresului, puteți pune în aplicare metodele specifice de reducere a stresului.

Apoi, identificați cât de stresat sunteți. Dacă nu conștientizați un sentiment anume, urmăriți-vă comportamentul. Uitați lucruri, aveți stări de iritare, aveți probleme cu somnul, nu puteți sta liniștit?

Acestea sunt semne de stres. Încercați să vă dezvoltați conștientizarea sentimentelor: simțiți amorțală, sunteți deprimat, trist, simțiți teamă, neajutorare, supărare sau vină. Etichetați-vă sentimentele. Observați dacă puteți asocia aceste sentimente cu un factor de stres specific (de exemplu, o imagine a unei clădiri avariate). Veți putea să vă înțelegeți sentimentele atunci când veți identifica factorii de stres care le declanșează.

Evaluați nivelul de tensiune folosind o scară de la 1 la 10. Nivelul 10 este tensiunea maximă pe care ați simțit-o vreodată iar 1 este nivelul de relaxare maximă pe care ați simțit-o vreodată. Care este nivelul dumneavoastră de tensiune acum? Urmăriți-vă nivelul de stres evaluând gradul de tensionare de mai multe ori pe zi. Observați momentele când nivelul tensiunii crește și folosiți unele dintre celelalte metode de reducere a stresului pentru a-l coborî.

Metoda 4: Oprirea gândurilor

Aceasta este o metodă de stopare a gândurilor și imaginilor neplăcute. Puteți utiliza această abordare când vă vin în minte continuu gânduri sau imagini neplăcute. De exemplu, dacă vă gândiți mereu la un loc în care a murit cineva și nu puteți opri acest gând, atunci această metodă ar putea să vă ajute.

Haideți să încercăm.

În timp ce aveți în minte gândul sau imaginea neplăcută, ciupiți-vă ușor de braț și gândiți-vă la cuvântul STOP!

Inspirați adânc și, în timp ce expirați lent, gândiți-vă la cuvântul CALM și imaginați-vă cea mai liniștită scenă pe care ați trăit-o (de exemplu, întins pe plajă, odihnă la munte sau pe malul unui lac sau relaxare în curtea din spate).

Timp de cel puțin 20 de secunde imaginați-vă această scenă pașnică în cât mai multe detalii.

Concentrați-vă pe imaginea frumuseților din jur.

Lăsați-vă corpul să dezvolte un sentiment de relaxare în timp ce inspirați lent și profund. (Vezi metoda 2: Respirație profundă.)

Pentru ca această metodă să funcționeze, trebuie să o folosiți de fiecare dată , repet: de fiecare dată când vă vine în minte gândul sau imaginea nedorită. Metoda funcționează prin întreruperea gândurilor sau imaginilor neplăcute și înlocuirea lor cu imagini pozitive.

Ori de câte ori observați că folosiți o etichetă negativă, căutați una pozitivă. Principiul este: Tot răul spre bine! Căutați binele până îl descoperiți!

Metoda 5: Re-etichetare

Reetichetarea este metoda folosirii de cuvinte sau etichete pozitive pentru a descrie ceva ce ați etichetat în mod negativ. În loc de a spune: „Paharul e jumătate gol”, spui „Paharul e jumătate plin.” Căutați aspectele pozitive dintr-o situație și subliniați-le. Acest lucru vă va ajuta să vă diminuezi stresul. De exemplu, dacă vedeți imaginea unei clădiri distruse, în loc să folosiți etichete negative precum:

„E îngrozitor”.

„Au murit atâția oameni acolo”.

"Este oribil."

Căutați etichete pozitive:

„Au fost atât de mulți voluntari curajoși”.

”Nu au murit atât de mulți la cât te-ai fi așteptat”.

„Să ne gândim la câte vieți au fost salvate”.

„Salvarea eroică a multor persoane”.

În mod similar, când vă gândiți la dezastru în general, utilizați etichete pozitive:

„Comparativ vorbind, au fost mai puține decese față de cât se estima”.

„Majoritatea clădirilor nu au fost avariate.”

„Putem învăța din acest dezastru să _____.”

Metoda 6: Auto-încurajare prin gânduri pozitive

Aceasta este metoda de a vă spune afirmații pozitive pentru a face față situației, înainte de, în timpul și după confruntarea cu un factor de stres.

Iată cum funcționează. Să presupunem că știți că urmează să vă confrunțați cu ceva care vă provoacă cu adevărat stresul; de exemplu, când conduceți spre serviciu, vă stresați de fiecare dată când treceți peste un pod despre care vă imaginați că se va prăbuși.

Pentru a folosi metoda auto-încurajării prin gânduri pozitive, faceți o listă cu câteva lucruri pozitive la care vă puteți gândi înainte de a ajunge la pod, în timp ce traversați podul și după ce ați trecut de pod.

De exemplu, pe măsură ce vă apropiați de pod, ați putea gândi:

„Există podul, dar mă descurc”.

„Totul va fi bine.”

„Îmi pot gestiona stresul inspirând lent și profund”.

„Am mai reușit asta cu succes.”

În timp ce vă aflați pe pod, vă puteți gândi:

„Mă descurc.”

„O să trec în câteva secunde.”

„Mă relaxez și inspir profund”.

„Pot să fiu calm.”

„Totul va fi bine.”

După ce ați trecut peste pod, vă puteți gândi:

„Felicitări!”

„M-am descurcat excelent”.

„Mi-am controlat stresul”.

„Mi-am controlat foarte bine respirația.”

Vă va fi de ajutor dacă pregătiți aceste afirmații pozitive pentru a face față situației și vă concentrați asupra lor, gândindu-le din timp. Concentrați-vă pe măsură ce parcurgeți cele 3 etape ale întâlnirii cu un factor de stres: înainte, în timpul, după. Această metodă funcționează prin întreruperea fluxului de imagini și gânduri negative pe care le-ați putea avea când vă confrunțați cu un factor de stres. Puteți utiliza metoda afirmații pozitive pentru a face față situației în cazul oricărui factor de stres cu care vă confrunțați direct (de exemplu, trecerea pe lângă un loc unde a murit cineva sau necesitatea de a intra într-un magazin alimentar unde mai există și alte persoane, în cursul unei pandemii).

Metoda 7: Imaginarea unor situații pozitive

Imaginile pozitive se referă la a-ți imagina că faci ceva foarte plăcut. Această acțiune întrerupe imaginile și gândurile negative care vă stresează. Dacă vă simțiți în general stresați, vă puteți imagina că sunteți într-o mică vacanță . (Nu încercați acest lucru când conduceți.)

Haideți să încercăm. Imaginați-vă că sunteți în vacanță în locul dumneavoastră preferat. Dacă sunteți pe plajă, simțiți căldura soarelui pe piele, simțiți căldura nisipului de sub prosopul de plajă, simțiți briza cum vă mângâie ușor corpul, ascultați valurile clipocind ușor. Încercați să trăiți această experiență prin toate simțurile. Continuați acest exercițiu timp de circa 5 minute.

Dacă trebuie să vă confrunțați direct cu un factor de stres (cum ar fi traversarea unui pod sau trecerea pe lângă o clădire avariată), încercați să vă imaginați făcând ceva plăcut care implică mișcare. Imaginați-vă făcând jogging; vizualizați-vă cu mingea de fotbal la picior, îndreptându-vă spre linia porții; imaginați-vă schiind pe o pârtie plină de zăpadă și observați cum vârfurile schiurilor împrăștie zăpada când faceți slalom.

Această metodă funcționează prin concentrarea imaginației pe reexperimentarea în detaliu a unor activități plăcute.

Metoda 8: Contestarea convingerilor iraționale

Aceasta este metoda de notare a convingerilor despre iminența unui dezastru, pe care le considerați iraționale (dar pe care încă le credeți) și apoi contestarea acestor convingeri iraționale prin găsirea de argumente raționale care le contrazic.

Unele convingeri iraționale obișnuite pe care le-ați putea avea sunt:

„Un membru al familiei mele se va îmbolnăvi și va muri.”

„Podul de pe autostradă se va prăbuși peste mine.”

„Mâine va avea loc un alt dezastru”.

„Casa mea se va prăbuși.”

„O să fiu omorât.”

„Nu sunt înconjurat decât de groază”.

Toate acestea sunt exemple de convingeri iraționale, deoarece tind să transforme în catastrofă și să accentueze exagerat de mult un punct de vedere negativ și să ignore informațiile pozitive.

Încercați. Identificați orice convingere pe care ați putea-o avea despre un dezastru, pe care o considerați irațională sau profund negativă.

Notați-o pe o bucată de hârtie sub titlul: Convingeri iraționale.

În dreapta scrieți titlul: Convingeri raționale.

Sub Convingeri raționale, încercați să notați câteva Convingeri pozitive și mai raționale despre situație. De exemplu:

În loc de: *„Un membru al familiei mele se va îmbolnăvi și va muri”.*

Scrieți: *„Dacă un membru al familiei mele se va îmbolnăvi, se poate să-și revină și să fie bine”.*

În loc de: *„Podul se va prăbuși”.*

Scrieți: *„Șansele ca un pod să se prăbușească sub mine (sau sub oricine) sunt foarte mici, a existat doar un pod care s-a prăbușit într-un dezastru.”*

În loc de: *„Mâine va avea loc o inundație uriașă (incendiu, cutremur etc.)”.*

Scrieți: *„O inundație uriașă (incendiu, cutremur etc.) este foarte posibil să nu se producă mâine.*

Ultima dată un astfel de dezastru a avut loc acum 20 de ani.”

În loc de: *„Sunt înconjurat de orori”.*

Scrieți: *„Este adevărat că au murit mulți oameni și multe bunuri au fost avariate; este adevărat, de asemenea, că sunt în viață și că mai am mulți ani de care să mă bucur; trăiesc într-o comunitate foarte specială și pot fi mândru că cetățenii săi sunt curajoși și dornici să se ajute reciproc.”*

Sensul acestei metode nu constă în a trece cu vederea tot ce este negativ, ci în a vedea adevărul: acela că în realitate există aspecte pozitive chiar și în cele mai tragice circumstanțe.

Metoda 9: Restaurarea aspectelor pozitive/Reducerea aspectelor negative

Când suntem prinși în miezul unei crize, e ușor să uităm să facem în continuare activități plăcute, care ne reduc în mod natural stresul. Pentru noi acestea includ: mâncarea „la pachet”, să joci tenis, să stai întins pe șezlong în curte, la soare; să urmărești emisiunea TV preferată; să te joci cu câinii și pisicile; să ascuți muzică; să urmărești un meci de fotbal în compania familiei și a prietenilor apropiați - pentru a numi doar câteva.

S-ar putea să vă fie de ajutor identificarea activităților relaxante pe care le făceați înainte de dezastru și apoi să vă forțați să le faceți din nou. Prin reangajarea în aceste activități plăcute, veți întrerupe fluxul de imagini și gânduri negative cauzate de cutremur și vă veți aminti că un dezastru este doar o mică parte din viață.

În plus față de restabilirea aspectelor pozitive în viața dumneavoastră, s-ar putea să vă fie de ajutor să reduceți aspectele negative. Dacă vă simțiți stresați de imaginile cu daune provocate de o catastrofă, încetați chiar acum să vă mai uitați la ele. Închideți știrile care arată daune cauzate de dezastre. Nu vă uitați la fotografii cu imagini neplăcute de pe internet. Deocamdată, ascultați mai multă muzică decât știri. Nu urmăriți mai multe imagini și informații negative decât puteți gestiona. Dacă există persoane incomode în viața dumneavoastră, pe care le puteți evita chiar acum, evitați-le. Identificați persoanele și lucrurile care vă produc o stare negativă și care vă deprimă, și reduceți contactul cu acestea, pentru moment.

Metoda 10: Dezvoltarea capacității de stăpânire a situațiilor prin acțiune

O sursă importantă de stres cauzat de un dezastru este senzația de neputință pe care o induce celor mai mulți dintre noi. Un dezastru lovește fără avertisment și nu avem niciun control. Există, totuși, unele acțiuni ce pot fi întreprinse pentru a reduce stresul cauzat de sentimentele de neputință. Acestea sunt activități pe care le faceți pentru a dezvolta un sentiment de stăpânire de sine sau autocontrol și control asupra mediului din jur, în sensul abordării efectelor dezastrului.

În primul rând, puteți crea un kit de pregătire pentru dezastre pentru dumneavoastră și familie (dacă dezastrul în cauză înseamnă întreruperea alimentării cu electricitate și alte servicii esențiale). Acesta va conține materiale precum apă, alimente, un radio cu baterie, lanternă, trusă de prim ajutor, pături și un plan scris detaliat cu modul în care membrii familiei - dacă vor fi separați - vor intra în contact. Puteți păstra una din aceste truse în casă și una în mașină. În situația unei pandemii precum cea de coronavirus, este critică păstrarea unui kit cu dezinfectant pentru mâini și unul pentru suprafețe și măști chirurgicale, care pot fi utilizate pentru protecția proprie și a familiei. Pregătindu-vă în acest mod, vă veți reduce sentimentul de neputință. Veți ști că, în cazul unui nou dezastru, dispuneți de materiale de supraviețuire de bază pentru protecția familiei și a dumneavoastră.

În al doilea rând, vă puteți oferi voluntar pentru a ajuta persoane afectate de dezastru. Ați putea oferi un adăpost temporar unei familii, dacă aveți o cameră de rezervă. Ați putea dona sânge la Crucea Roșie, ați putea dona alimente, îmbrăcăminte sau bani unei agenții comunitare care se ocupă de ajutorarea supraviețuitorilor. Oricare din aceste activități de voluntariat vă vor oferi un sentiment de participare la gestionarea dezastrului, oferindu-vă sentimentul de reducere a efectelor negative asupra celorlalți. În plan mai personal, puteți intra în contact permanent cu prietenii și membrii familiei extinse (prin e-mail, telefon sau videoconferințe), pentru a-i anunța că le stați la dispoziție pentru a-i sprijini.

În al treilea rând, puteți deveni expert în dezastre și supraviețuire în caz de dezastru citind tot ce puteți despre dezastre. De exemplu, pentru persoanele care se confruntă frecvent cu cutremure, o carte pe care o recomandăm este [Peace of Mind in Earthquake Country](#). Dacă locuiți într-o zonă predispusă la cutremure, vă poate reduce sentimentul de neputință. De exemplu, în timpul unui cutremur ar trebui să rămâneți în interiorul unei clădiri sau să încercați să ieșiți afară? Unde este cel mai sigur loc de adăpostire în timpul unei tornade? Aflarea răspunsurilor la astfel de întrebări vă va ajuta să vă creați un sentiment de control și stăpânire.

La final, vă recomandăm să deveniți expert în metode de reducere a stresului, deoarece aceasta vă va da o senzație de stăpânire asupra propriilor sentimente și tensiuni. Există multe cărți utile despre reducerea stresului.

Vă recomandăm să încercați câteva din cele zece metode de reducere a stresului de mai sus și să le încercați de mai multe ori. Dacă descoperiți că aceste metode nu vă reduc stresul și că vă confrunțați cu un nivel foarte ridicat de stres, vă recomandăm insistent să apelați la consiliere oferită de un specialist calificat în sănătate mintală.

PARTEA 2: CUM NE AJUTĂM COPILUL SĂ FACĂ FAȚĂ ȘOCULUI EMOȚIONAL ASOCIAT UNUI DEZASTRU

Cum identificați când copilul dumneavoastră este stresat

Ce este stresul? Este o reacție a minții și corpului la anumite experiențe neliniștitoare. Multe sentimente și reacții asociate stresului sunt comune persoanelor de toate vârstele. Reacțiile copiilor la stresul cauzat de un dezastru pot fi evidente sau subtile. Este necesară o atenție specială pentru a identifica și răspunde la nevoile copiilor.

Cele mai frecvente reacții ale copiilor în cazul unui dezastru sunt frica și anxietatea. Un copil se teme de reparația dezastrului. O altă teamă obișnuită a copilului este că el sau un membru al familiei ar putea fi rănit în cazul repetării dezastrului. O altă teamă este aceea de a fi separat de familie și a rămâne singur. Într-un moment ca acesta, este important ca familia să rămână împreună. Dacă un copil este stresat în mod nejustificat de faptul că unii membri ai familiei se află în alte locuri, ceea ce este normal în viața de zi cu zi, copilul va fi mai liniștit dacă îl anunțați unde vă veți afla, fie că este locul de muncă sau magazinul alimentar. Ar trebui să luați în considerare utilizarea unor canale video de comunicare online (de ex. FaceTime), pentru a vă conecta cu familia care nu se află în zonă. Un alt pas pentru a atenua anxietatea copilului este repetarea a ceea ce ar putea face membrii familiei în cazul în care ar apărea un alt dezastru. Care sunt măsurile de siguranță pe care le va lua familia acasă? Identificați un plan pentru cazul în care poate apărea un dezastru când copilul este la școală. Cine va lua copilul de la școală?

În timpul unui dezastru, și părinții sunt stresați. Temerile și anxietățile părinților sunt transmise copiilor. Un adult are mai multă experiență în a face față unui asemenea stres, în timp ce copiii adesea nu pot face față. Prin urmare, este important ca părintele să identifice nevoile emoționale ale copilului. Copilul dumneavoastră poate fi speriat și îngrozit. Această anxietate de multe ori nu dispare de la sine. Dumneavoastră trebuie să recunoașteți la copil că frica și anxietatea sunt foarte reale. Trebuie să înțelegeți care sunt temerile specifice. Singura modalitate de a afla acest lucru este să vorbiți cu copilul.

Ascultați care sunt temerile specifice ale copilului dumneavoastră. Vorbiți cu copilul despre sentimentele sale. Aflați ce crede copilul dumneavoastră că s-a întâmplat. Este posibil ca acesta să fi fost „bombardat” cu știri și informații de la televizor și radio, care ar fi putut accentua criza în mod disproporționat. Trebuie să vă așezați și să discutați despre efectele dezastrului. Continuați să vă ascultați copilul pentru că vă va dezvălui, direct sau indirect, temerile sale asociate cu dezastrul. Cele mai importante reacții pe care le puteți avea în raport cu copilul este să ascultați, să îl încurajați să comunice și să-l liniștiți permanent, atât verbal, cât și prin îmbrățișări și atenție suplimentară.

Au fost identificate reacții mai specifice la dezastru, pe care unii copii de toate vârstele le-ar putea experimenta. Imediat după un dezastru, sunt frecvente tulburările de somn și spaimile nocturne. Alți copii pot trece prin pierderea interesului pentru școală. Această reacție poate varia de la frica de separare de familie, la anxietatea că școala nu este un loc sigur, până la un răspuns apatic la activitățile școlare și interacțiunea cu grupul. Este și mai dificil când școala este doar on-line și

comunicarea cu profesorii se face doar prin video sau deloc. Un alt răspuns comun observat la copii de toate vârstele este comportamentul regresiv. Un copil ar putea reveni la comportamentele anterioare prezente în etapa de dezvoltare anterioară, deoarece pare mai sigură și se simte mai protejat.

Prezenta situație este neliniștitoare, astfel încât evadarea către o stare anterioară sigură este liniștitoare. Aceste reacții sunt frecvente, dar astfel de comportamente nu ar trebui să persiste o perioadă lungă de timp după dezastru.

Copiii de diferite grupe de vârstă au reacții specifice la stresul provocat de un dezastru. Un copil de 5 ani are vulnerabilități diferite comparativ cu un copil de 14 ani. În sensul acestei cărți, grupele de vârstă vor fi împărțite în preșcolari (vârste 1-5); Copilăria timpurie (între 5 și 11 ani); Pre-adolescenți (între 11 și 14 ani); și Adolescenți (între 14 și 18 ani). Tabelul I sintetizează cele mai frecvente reacții la stres pentru diferitele grupe de vârstă.

Copiii din grupa de vârstă preșcolară (între 1 și 5 ani) sunt deosebit de vulnerabili la perturbarea mediului lor sigur și de încredere. Dezvoltarea lor nu a atins un nivel de conceptualizare care să le permită înțelegerea unui dezastru. Preșcolarii le lipsesc abilitățile verbale necesare pentru a-și comunica temerile și anxietățile. Ca urmare, stresul unui preșcolar este cel mai bine identificat prin comportament. Aceste comportamente pot fi indirecte, deci este importantă acordarea unei atenții speciale la nevoile copilului. Răspunsurile regresive tipice, care sunt considerate normale sunt suptul degetului mare și udarea patului. Un copil de 5 ani este posibil să nu-și fi mai supt degetul mare de la vârsta de 3 ani și, dintr-o dată, reia acest comportament. Acest lucru este normal, dar nu ar trebui să dureze la nesfârșit. Un alt răspuns este frica de întuneric și coșmarurile. Acesta se evidențiază în special imediat după dezastru. Este, de asemenea, asociat cu frica preșcolarului de a rămâne singur și această teamă crește odată cu căderea nopții. Preșcolarul poate prezenta un răspuns comportamental de tipul dependenței totale de părinți.

Tabelul 1. REACȚIILE COMUNE ALE COPIILOR LA STRESUL CAUZAT DE UN DEZASTRU

Răspunsuri frecvente la stres ale copiilor (toate grupele de vârstă)

Teama de repetare a dezastrului

Teama de fi rănit

Teama de separare (de familie)

Teama de a rămâne singur

Tulburări de somn

Spaime nocturne

Pierderea interesului pentru școală

Pierderea interesului pentru colegi

Comportament regresiv

Simptome fizice (dureri de cap, dureri de stomac)

Izolare

Tristețe

Răspunsuri la stres ale copiilor preșcolari (vârste între 1 și 5 ani)

Suptul degetului mare
Udarea patului
Frica de întuneric
Spaime nocturne
Dependență crescută (de părinți)
Dificultăți de exprimare
Pierderea poftei de mâncare
Pierderea controlului vezicii urinare și a intestinului

Răspunsurile la stres ale copilului de vârstă timpurie (5-11 ani)

Plâns
Dependență (de părinți)
Anxietate de separare
Frica de întuneric
Coșmaruri
Evitarea școlii
Concentrare deficitară
Agresivitate crescută
Izolarea față de colegi

Răspunsurile la stres ale preadolescentului (vârste între 11-14 ani)

Dificultăți de apetit
Dureri de cap
Dureri de stomac
Tulburări psihosomatice
Dificultăți de somn
Coșmaruri
Pierderea interesului pentru școală
Pierderea interesului pentru grupul de colegi
Revoltă accentuată acasă
Comportament agresiv

Răspunsurile la stres ale adolescenților (vârsta 14-18 ani)

Dureri de cap
Dureri de stomac
Tulburări psihosomatice
Tulburări de apetit
Tulburări de somn
Scăderea nivelului de energie
Comportament „iresponsabil”
Dependență crescută de părinte
Retragerea din grupul de colegi
Probleme școlare

În cazul reacțiilor la stres ale preșcolarului (vârste între 1 și 5 ani), un dezastru crește nivelul anxietății de separare al copilului. Un alt simptom de stres sunt dificultățile de vorbire. Limbajul este o etapă relativ nouă de dezvoltare și poate fi afectat prin manifestări precum bâlbâiala, articularea cu dificultate a cuvintelor și dificultatea de exprimare coerentă. Pierderea poftei de mâncare a unui preșcolar este un alt semnal de stres. Pierderea controlului vezicii urinare sau a intestinului, în special la preșcolarii mai mari, va indica adesea stres. Anxietatea supremă în rândul preșcolarilor este frica de abandon și teama de a rămâne singur.

Reacțiile la stres ale grupului Vârsta timpurie (între 5 și 11 ani) sunt în general indicate de comportamentul regresiv. Comportamente precum scâncetul exagerat și agățarea de părinte sunt obișnuite. La acest grup se poate manifesta o creștere a anxietății de separare de părinte, ceea ce este un comportament mai tipic pentru un copil preșcolar. Copiii cu vârste între 5 și 11 ani pot începe să prezinte teamă de întuneric și coșmaruri. Coșmarurile pot fi asociate și cu evenimentele trecute ale dezastrului dar și cu teama de repetare a dezastrului. Multe comportamente asociate stresului sunt prezente la școală. Acest copil poate dori să evite școala și chiar dacă este încurajat să meargă la școală, își poate pierde interesul și va avea o capacitate relativ slabă de concentrare la lecții. Aceste simptome ar trebui, de asemenea, aduse în atenția profesorului, astfel încât părintele și profesorul să poată aborda împreună eficient comportamentul la stres al copilului. Aceasta se aplică și cursurilor on-line din timpul dezastrului. Alte semne comportamentale variază de la agresivitate sporită la izolarea față de prieteni și familie. Pentru a determina aceste semnale de stres, părintele trebuie să încerce să-și amintească tiparele comportamentale normale ale copilului, existente înainte de dezastru. Astfel, se poate evalua abaterea de la normă, deoarece așa-numitul comportament „normal” al fiecărui copil este diferit. Ce se poate observa ca un semnal de stres la un copil nu este neapărat adevărat pentru un alt copil.

Reacțiile de stres la Pre-adolescent (vârste între 11 și 14 ani) includ diferențe comportamentale, precum și reacții fizice. Simptomele fizice care semnalează stresul sunt dureri de cap, de stomac dureri nedefinite și tulburări psihosomatice. Preadolescentul poate prezenta dificultăți de somn și trezire cauzată de coșmaruri. Un alt simptom fizic ar putea fi pierderea apetitului. La un copil preadolescent, simptomele fizice pot fi asociate cu probleme la școală. Copilul se poate plânge de dureri de cap dimineața, astfel încât să nu meargă la școală.

Acest lucru ar putea fi, de asemenea, un semnal de pierdere a interesului pentru școală și de izolare față de colegi, care este de asemenea, o reacție la stres normală. Alți copii vor prezenta semnale de stres într-un mod mai agresiv. Aceste comportamente pot include revoltă crescută manifestată acasă și refuzul de a participa la activități de familie. Reacțiile în raport cu colegii sunt deosebit de semnificative la preadolescenți, și variază de la izolare la comportament agresiv față de prieteni. Este important ca preadolescentul să fie ajutat, spunându-i că reacțiile fizice și comportamentale sunt normale și prezente și la alte persoane, în special la colegii săi.

Răspunsurile la stres ale adolescenților (vârste între 14 și 18 ani) includ, de asemenea, semnale fizice și comportamentale, dar stresul la această grupă de vârstă este mai mare, deoarece acești copii sunt prinși la mijloc (între a fi priviți ca niște copii ce trebuie ajutați dar și ca adulți care se pot descurca

singuri). Adolescentul nu este adult, ci un copil mai mare care are nevoi speciale, la fel ca celălalte grupe de vârstă.

Reacțiile fizice includ dureri de cap, dureri de stomac și posibile tulburări psihosomatice, precum erupții cutanate. Tulburările de apetit și de somn sunt, de asemenea, frecvente. Un alt simptom poate fi scăderea nivelului de energie, când adolescentul odată energic și entuziast, devine apatic și dezinteresat de activități interesante anterior pentru el.

Reacțiile comportamentale la stres apar adesea în interacțiunea adolescentului cu colegii, deoarece colegii sunt esențiali în această etapă de dezvoltare. Dacă școala copilului se închide temporar sau chiar definitiv din cauza daunelor cauzate de dezastru, acest lucru poate avea ca efect un stres profund care trebuie să fie identificat și abordat direct. Alte reacții comportamentale la stres pot fi comportamente iresponsabile - o atitudine gen „nimic nu mă poate afecta” sau un comportament de dependență, la celălalt capăt al spectrului, în care adolescentul devine mai puțin independent și tinde să se „agațe” tot mai mult de familie. Foarte important este să ascultați și să vorbiți cu adolescentul și să încercați să reconectați copilul cu grupul său de colegi.

Cel mai important mod de a determina reacțiile la stres ale copilului din oricare grupă de vârstă este să ascultați temerile și anxietățile copilului. Deși aceste temeri pot părea puerile sau ne semnificative pentru un adult, sunt foarte reale pentru copil. Dacă un copil este timid în comunicare, atunci poate fi necesar să inițiați dumneavoastră discuția. Dragostea părinților, îmbrățișările și atenția suplimentară sunt modalități importante de a ajuta copiii să facă față unei situații stresante. Un dezastru nu este o situație despre care putem spune că s-a încheiat definitiv. Trebuie să trăim cu ideea că un alt dezastru este posibil, precum și să continuăm să trăim cu consecințele dezastrului original, fie că este vorba de închiderea școlii, reconstruirea unei case sau întreruperea traficului standard. Efectele nu dispar imediat.

Este important să rețineți că majoritatea copiilor vor face față și vor depăși fricile și angoasele unui dezastru. Dar unii copii vor continua să sufere. Dacă simptomele fizice sau comportamentale de stres nu se diminuează în câteva săptămâni sau dacă simptomele se înrăutățesc, este timpul să apelați la ajutor de specialitate. Un specialist în domeniul sănătății mintale vă poate ajuta copilul și pe dumneavoastră să faceți față reacțiilor la stres.

Cum să vă liniștiți copilul

Când copiii suferă o traumă semnificativă sau o pierdere majoră, există o serie de sentimente și comportamente care sunt normale și există, de asemenea, modalități specifice în care părinții își pot susține copiii. Dacă trauma este asociată unui fenomen natural, cum ar fi pandemie, incendiu, tornadă, cutremur sau inundație sau dacă trauma este o pierdere personală, cum ar fi un deces în familie, copiii pot răspunde adesea cu emoții similare celor manifestate de adulți, de exemplu frică sau anxietate, și au nevoie de sprijin suplimentar din partea persoanelor care îi iubesc.

Când o familie sau o comunitate se confruntă cu traume devastatoare, mulți părinți se îngrijorează mai mult pentru copii decât pentru sine. În perioada de tranziție și readaptare, vă puteți pune

întrebări precum „*Copiii mei simt stresul în același mod ca și mine? Care este comportamentul normal pentru copiii care au trecut printr-o experiență precum dezastrul recent? Ce pot să spun sau să fac pentru a-mi ajuta copiii să treacă prin această experiență într-un mod cât mai pozitiv?*”

Există câteva linii directoare, care pot fi utile pentru părinții care doresc să-și încurajeze copiii să-și exprime sentimentele și să vorbească despre îngrijorările lor.

În primul rând, este important să ne amintim că un copil suferă după o pierdere și reacționează la stres în mod diferit față de adulți. Copiii nu sunt doar adulți în miniatură ... ei văd, gândesc și simt lucrurile diferit, în funcție de vârsta lor de dezvoltare, de personalitate, de modul în care au perceput amenințarea a ceea ce s-a întâmplat, și de o serie de alți factori. De exemplu, un copil care a trăit o tragedie, dar a fost imediat protejat și mângâiat de un părinte, are o reacție foarte diferită de a unui copil care a fost îngrozit și a trebuit să treacă prin această experiență de unul singur. Sprijinirea celor doi copii ar necesita maniere diferite și durate diferite de liniștire și mângâiere, deoarece percepțiile copiilor au fost atât de diferite.

Pentru a folosi un exemplu diferit, un sugar sau un copil mic nu se gândește la dezastre și nu poate înțelege nici măcar ce înseamnă termenul. Dar copilul poate simți emoțiile oamenilor din jur, poate vedea supărarea pe fețele lor și simți pierderea. De ce are nevoie copilul în cea mai mare măsură de la un părinte este să fie ținut mai mult în brațe, să fie alinat și mângâiat prin metodele cu care este obișnuit, cum ar fi legănat, cântat și statul în preajmă. Pe de altă parte, un copil cu vârsta între 5 și 7 ani înțelege ceva mai mult, dar este încă incapabil să înțeleagă integral ceea ce s-a întâmplat. Acest copil își poate exprima sentimentele direct prin lacrimi, furie sau teama de un alt dezastru sau își poate exprima sentimentele indirect, prin coșmaruri, crize de furie, frică de întuneric, reticenta de a merge la școală sau în alt mod.

Este foarte util ca un părinte să poată accepta astfel de exprimări și să-și asigure copilul că astfel de sentimente sunt normale, că nu este un copil cu probleme, și că gestionarea schimbării și a sentimentelor stresante sunt diferite pentru toată lumea. Alinarea unui copil pe care îl înțelegeți este primul pas în ajutorarea acestuia să-ți recapete independența și stima de sine.

Deschiderea porțiței pentru un dialog despre sentimentele asociate cu dezastrul se poate face în mai multe moduri. Împărtășirea propriilor gânduri și sentimente poate fi un bun început. De exemplu: „*Astăzi am auzit câțiva oameni vorbind destul de îngrijorați că un alt dezastru poate fi posibil. Și eu sunt destul de îngrijorat uneori și mă întreb tu ce simți? Cum te simți acum? Ești îngrijorat? Care este cea mai mare temere a ta?*” Folosind întrebări care încep cu CUM, CE, DE CE, CÂND, UNDE încurajează adesea un copil să-și analizeze sentimentele mai mult decât întrebările la care se poate răspunde cu „da” sau „nu”. De exemplu: „*Cum te-ai simțit când s-a produs dezastrul? Ce ai crezut că se întâmplă? De ce crezi că s-a întâmplat? Când ai fost cel mai îngrijorat?*”

Unii copii vor fi dornici să vorbească, iar altora le-ar fi mai ușor să deseneze sau să-și manifeste sentimentele jucând un rol. Uneori „exersarea” a ceea ce ar face familia dumneavoastră îi ajută pe copii să conștientizeze sentimente pe care altfel le-ar nega. Punând în practică scenariile despre cum

familia va găsi locuri sigure și va avea grijă de fiecare membru este liniștitor pentru copil și îl ajută să simtă că va avea controlul asupra ceea ce poate urma. Invitarea unui copil să ajute la pregătirea unui kit de siguranță pentru familie, pentru a fi gata în caz de inundație, tornadă sau cutremur și să decidă el unde se pun lanternele, bateriile și radioul este terapie pentru toată lumea. Dacă un dezastru este mai degrabă similar unei pandemii, părinții pot fi creativi și pot veni cu activități de susținere. În fiecare caz, părinții sau educatorii își cunosc cel mai bine copiii și pot fi creativi, răspunzând cu activități de susținere, cum ar fi cântece, jocuri sau povești.

Unii copii, în ciuda încurajărilor, pot alege să nu vorbească sau să-și exprime sentimentele. E bine și așa. Nu există nicio regulă care să spună că trebuie să vorbești ... absența unei discuții nu înseamnă lipsa sentimentelor: poate indica, mai degrabă, nevoia de timp.

Cu toții ne rezolvăm lucrurile în ritmul nostru. Chiar simpla lăsare a unei „portite deschise” și încurajarea copilului este un dar. Asigurați-vă copilul că este foarte bine cum crește și se dezvoltă și că este un copil minunat. Într-un final, unii copii vor fi plâns, alții vor avea doar câteva lacrimi sau deloc. Copiii se pot simți confuzi și neînțeleși dacă sunt forțați să vorbească. Fiți siguri că fiul/fiica dumneavoastră procedează exact așa cum e mai bine pentru sine. Nu există nicio îndoială că ceea ce face copilul dumneavoastră este tot ce e mai bine, pentru a descoperi căile de a afla ce simte.

După o traumă sau o pierdere, copiii vor pune adesea multe întrebări. Întrebările pot fi în jurul aspectelor practice de genul: *„Vom rămâne unde ne aflăm acum? Ce se va întâmplă dacă vom fi separați și nu te pot găsi?”* Uneori, vor apărea întrebări despre viață și moarte. Cel mai adesea, dedesubtul acestor întrebări se află două sau trei întrebări de bază: *„Sunt în siguranță? Voi supraviețui? Vom fi bine?”*

Cel mai bun lucru de făcut este să-i răspundeți întotdeauna copilului cât mai direct și cât mai onest posibil. *„Da, vom încerca să rămânem aici. Dacă vom fi separați, va exista cineva care să te ajute. Eu voi fi din nou cu tine cât de repede pot.”* De asemenea, este important să vă asigurați copilul cât de mult posibil că va fi în siguranță și că *„toți vom fi bine”*. Cuvintele sunt mai puțin importante decât tonul. Copilul va ști din tonul dumneavoastră și din modul în care îl liniștiți dacă există sau nu motive să-i fie frică.

Un mod obișnuit prin care copiii își manifestă stresul în urma unui traumatism este revenirea la comportamente sau sentimente ce le aveau mai de mult. Când copiii regresează, adesea își pierd temporar cel mai recent dobândite abilități în dezvoltare. De exemplu, dacă au învățat recent să folosească toaleta, pot avea brusc mai multe „accidente”. Dacă au început recent să doarmă cu lumina stinsă, vor începe să se teamă și vor dori să doarmă cu lumina aprinsă. Este important să acceptați cu blândețe acest comportament și să vă liniștiți copilul că nu este nimic dacă a revenit la aceste obiceiuri. *„Toată lumea se îngrijorează într-un fel, și în curând vei putea dormi din nou cu lumina stinsă.”* Un mesaj important pe care îl puteți oferi copilului dumneavoastră este să-l asigurați că alte persoane lucrează și se ocupă de eliminarea urmărilor dezastrului, și că el nu trebuie să facă nimic: *„Tu nu trebuie să-ți faci griji pentru rezolvarea acestor probleme. Există o mulțime de oameni inteligenți și harnici care lucrează împreună pentru a remedia toate aceste lucruri. Totul va fi bine.”*

În plus, un eveniment traumatic precum un dezastru major crește importanța părinților în oferirea sprijinului suplimentar necesar copiilor în astfel de momente. Într-un mediu calm, plin de grijă, dragoste și acceptare, copiii vor putea fi capabili să se acomodeze și să crească simțind că au abilitatea de a se adapta la un mediu în schimbare. Aceasta nu înseamnă că un copil nu se va confrunta cu teama sau anxietatea asociate cu evenimentul respectiv. Cu toate acestea, copiii se simt mai puțin amenințați într-un mediu cald și protector, unde sunt respectați ca fiind unici, valoroși și capabili să facă față situațiilor.

Totuși, ca părinte, dacă vă preocupă permanent ideea că fiul/fiica dumneavoastră nu are o evoluție pozitivă post traumă, apălați la ajutor. Vorbind cu alți părinți în care aveți încredere, cu profesorii copilului, poate cu un consilier specializat în dezvoltarea copiilor, vă poate ajuta să decideți dacă există o problemă care necesită asistență externă. Există mulți oameni iubitori, instruiți, disponibili și dornici să ajute. Vă cunoașteți copilul mai bine decât oricine; aveți încredere în instinctele dumneavoastră legate de ceea ce aveți nevoie, dumneavoastră și familia.

Cum să ascultați, astfel încât copilul dumneavoastră să vă vorbească

Poate că nu există o abilitate mai importantă pentru un părinte - mai ales în urma unei perioade traumatice - decât cea de a putea asculta astfel încât să vă ajutați de fapt copilul să se deschidă, să vorbească despre experiența și despre sentimentele și preocupările sale. Toate abordările menționate în această secțiune sunt cunoscute și practicate de majoritatea părinților atunci când lucrurile merg bine. În momente dificile, de criză sau traume - cum ar fi un dezastru recent - când noi, adulții, ne aflăm sub un stres extraordinar, uneori e foarte ușor să uităm aceste metode. Această secțiune oferă o scurtă trecere în revistă a unora dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți face pentru a vă ajuta copilul să vorbească. Pe măsură ce citiți această secțiune, este posibil să nu aflați nimic cu adevărat nou pentru dumneavoastră sau pentru modul de a asculta copilul. Vă sugerăm să utilizați ceea ce urmează doar ca un fel de listă de verificare pentru a vă reaminti câteva din aceste modalități importante de a vă ajuta copilul în această perioadă dificilă.

Este fundamental pentru disponibilitatea copilului de a-și explora gândurile de teamă și sentimentele stresante împreună cu dumneavoastră să recunoască cu încredere că îl iubiți și acceptați. Amintiți-vă de importanța faptului de a-l face să vadă și simtă în mod activ că îl iubiți și acceptați. Aceasta include, desigur, să-i spuneți „Te iubesc” sau „Îmi place mult să fiu alături de tine” și orice alte cuvinte și expresii care îi arată copilului respectul și dragostea pe care i le purtați.

Atingerea este, de asemenea, un mod simplu și eficient de a comunica aceste sentimente importante. Îmbrățișarea, mângâierea și alinarea sunt toate modalități foarte valoroase de a-i transmite copilului că este foarte special pentru dumneavoastră.

Ascultarea atentă trebuie să înceapă cu interesul dumneavoastră sincer pentru ceea ce simte și trăiește copilul. De la acest sentiment de interes sincer, putem trece la a transmite copiilor noștri că vrem să-i auzim; îi putem face să recunoască interesul nostru profund pentru experiențele, gândurile și sentimentele lor.

Cu toții ne putem da seama când cineva ne ascultă cu adevărat - observăm acest lucru în gesturile pe care le fac, în ceea ce spun și cum o spun. Putem folosi această conștientizare pentru a crea o listă de verificare pentru noi înșine, ca să găsim căile prin care să ne încurajăm copiii să se destăinuie. O listă de început poate include patru memento-uri; veți putea adăuga altele care vi se vor părea firești. Cele patru puncte de început sunt:

Primul:

Priviți-vă copilul cu atenție și interes; mențineți contactul vizual direct;

Al doilea:

Asigurați-vă că în fiecare zi vă faceți puțin timp, oprind orice altă activitate, doar pentru a vă asculta copilul;

Al treilea:

Folosind expresii încurajatoare cum ar fi „îhm”, „și tu ce ai făcut atunci?”, dați de înțeles copilului că urmăriți cu adevărat ceea ce spune;

Al patrulea:

Permiteți copilului să-și spună povestea în felul său, cu cuvintele sale și în ritmul său.

Alte trei puncte specifice ar putea fi utile pentru dumneavoastră. Acestea sunt: utilizarea timpului de așteptare, folosirea mesajelor „Eu” și evitarea întrebărilor care provoacă retragerea în apărare. Să le trecem în revistă pe scurt.

Când îi puneți copilului o întrebare, cât timp așteptați un răspuns înainte de a vă repeta, de a pune altă întrebare sau de a oferi o serie de sugestii? Timpul de așteptare, după cum îi spune numele, se referă la perioada de timp în care așteptați un răspuns după ce ați pus copilului o întrebare. Dacă sunteți ca mulți părinți, s-ar putea să-i acordați foarte puțin timp, uneori doar o secundă - pentru putea începe să vă răspundă la întrebare. Și apoi, după ce copilul dă răspunsul, mulți părinți așteaptă chiar mai puțin timp decât înainte de răspunsul acestuia, pentru a repeta ceea ce a spus copilul sau a reformula răspunsul său, sau a pune altă întrebare. Dacă credeți că asta vă caracterizează, puteți decide să extindeți timpul de așteptare. Când puneți o întrebare, încercați să așteptați mai mult răspunsul decât o faceți de obicei. Se știe că dacă așteptăm chiar cinci până la șapte secunde, se pot produce uneori schimbări destul de profunde în răspunsul copilului. Puteți chiar încerca să numărați secundele timpilor de așteptare spunând „unu-1000, doi-1000, trei-1000, patru-1000” și așa mai departe, pentru a avea o idee mai clară asupra timpului în care îi permiteți copilului să răspundă.

Pe măsură ce copilul dumneavoastră constată că nu vă grăbiți imediat cu o altă întrebare sau comentariu, veți descoperi că va începe să adauge detalii la răspuns, să spună ceva mai mult și chiar să își exploreze mai mult propriile gânduri și sentimente.

Discuția cu copilul dumneavoastră folosind mesajele tip „Eu” poate fi una dintre cele mai utile modalități de a îmbogăți comunicarea în familie. Amintiți-vă că această metodă folosește cuvântul

„Eu” ca punct de pornire și include exprimarea și redarea sinceră a propriilor sentimente și propriei experiențe în acel moment. Când, de exemplu, copilul vă spune: *„Îmi place mult să fiu cu tine, tata”*. În loc de a răspunde *„E foarte frumos, fiule”*, încercați să spuneți ceva de genul *„Sunt foarte fericit să aud asta. Și eu simt la fel când sunt cu tine”*.

Memento-ul nostru de final este să încercăm să evităm întrebările care ar pune copilul în defensivă. O cădere ușoară în capcană este obișnuința de a pune doar întrebări de tipul *„De ce”*, precum *„De ce ai făcut asta?”* sau *„De ce te-ai dus acolo?”*. Întrebările de tipul *„De ce”* ne determină, de obicei, pe mulți dintre noi să încercăm să ne gândim la motive sau explicații și ne pot pune cu ușurință în defensivă, încheind astfel comunicarea. Același lucru este cu siguranță valabil și pentru copiii noștri. O modalitate de a vă ajuta copilul să vorbească mai liber este reformularea acestor întrebări într-o manieră mai simplă și mai revelatoare. În loc de *„De ce ai făcut asta?”* ați putea încerca ceva de genul *„Spune mai multe despre ceea ce gândeai când ai făcut asta ...”* În loc de *„De ce mai ești speriat?”* probabil puteți auzi mult mai multe de la copil dacă întrebați *„Ce ți se pare mai înspăimântător acum despre incendiu (inundație, etc.)?”*

Amintiți-vă că folosirea acestor modalități afectuoase de ascultare poate fi de un real folos pentru dumneavoastră și pentru copil. Ascultarea atentă este una dintre cele mai importante căi de a construi o relație puternică, pozitivă cu copilul dumneavoastră, după un dezastru.

Acest tip de ascultare oferă, de asemenea, copilului posibilitatea de a-și asculta gândurile într-o manieră constructivă și mai puțin stresantă. Modul tău de a-l asculta îl poate ajuta să-și dezvolte modalități de a-și asculta vocea interioară cu mai multă iubire și auto-acceptare, ceea ce îi va reduce semnificativ șocul cauzat de dezastru.

Cum să folosiți arta pentru a vă ajuta copilul să facă față stresului

Arta este o modalitate excelentă de a vă ajuta copilul să facă față stresului cauzat de un dezastru. Această secțiune descrie câteva activități artistice simple pe care le puteți face chiar acasă. Ideea este să oferiți copilului oportunitatea de a-și recâștiga încrederea, utilizând abilitățile sale native de a crea și de a fi spontan. Veți avea nevoie de câteva materiale simple. Pentru primul proiect, *„Cutia cu mine”*, (vezi Figura 1), va trebui să scormoniți casa pentru a găsi reviste vechi, lipici și foarfece și să găsiți o cutie de orice dimensiune care să fie atrăgătoare pentru copilul dumneavoastră.

Poate fi mică sau mare. Cutiile de la cereale, sunt deosebit de distractive pentru acest proiect și este posibil să aveți una la îndemână. Rugați copilul să caute în reviste imagini și fotografii care îi reprezintă sentimentele interioare ca și imagini care pot reprezenta sentimente și experiențe din exteriorul lor. De exemplu, pot fi puse în interiorul cutiei dorințe sau secrete și gânduri intime sau visuri. Lucruri externe, cum ar fi locuri unde și-ar dori să meargă, imagini cu activități de făcut sau lucruri deosebit de distractive, pot fi puse pe exteriorul cutiei.



Figura 1. „Cutia cu mine”

Un alt aspect al acestui joc „Cutia cu mine” este să plecați la o „vânătoare de comori” pentru a găsi lucruri prin casă și în afara casei pe care le puteți adăuga la cutie. Fotografii, bucăți de materiale textile sau diverse ornamente/figurine deosebit de importante pentru copil pot fi introduse în cutie. Mici obiecte pe care le găsiți în afara casei, veritabile comori din grădină sau de pe stradă, și care pot reflecta modul în care lumea din jurul copilului s-a schimbat, pot fi adăugate în afara cutiei. Astfel, copilul dumneavoastră va crea ceea ce numim „cutia cu mine”, care ilustrează deplin cine este el în lumea sa.

O extensie a ideii „Cutia cu mine” este să aplicați imagini din interior și din exterior pe o bucată de hârtie împăturită. O coală de hârtie cartonată pe care o puteți găsi la papetăria locală este foarte bună. Lipirea de imagini pe cutii sau coli de hârtie este foarte distractivă pentru copiii de aproape orice vârstă. Se pot adăuga paiete, pene, panglici și alte obiecte decorative pentru a înfrumuseța cutia sau coala de hârtie folosite la proiect și a le face cu adevărat speciale și expresive.

Dacă aveți câteva materiale de desen sau pictură prin casă sau le puteți obține cu ușurință, ați putea încerca următorul proiect numit „Desen sau pictură cu povestea a fost odată” (vezi Figura 2). Începeți prin a lăsa copilul să-și găsească un loc special pentru lucru, cum ar fi o masă și să aleagă materialele de lucru care îi plac cel mai mult. Spuneți copilului că este acest proiect artistic va fi despre un regat și sugerați-i următoarele cuvinte. „A fost odată un regat unde s-a petrecut un uragan (inundație, cutremur etc.)” și apoi lăsați copilul să completeze restul poveștii desenând sau

pictând imagini cu ceea ce el crede că s-a întâmplat în acel regat. Încurajați copilul să pună animale și personaje imaginare sau reale în desen sau pictură.



Figura 2. „Desen sau pictură cu povestea a fost odată”

Imaginea nu trebuie să fie reprezentativă pentru experiența reală a copilului despre dezastru. Îi oferă, prin fantezie, o modalitate sigură de a vorbi despre propriile temeri și preocupări.

Pe măsură ce creează acest regat fantastic, puteți să-i sugerați personaje care credeți că ar putea fi de ajutor, cum ar fi medici sau asistente, polițiști sau părinți sau chiar personaje fantastice ce ar putea fi deosebit de utile în situația unui dezastru în regatul fantastic (vezi Figura 3).

Un alt mod constructiv de a crea imagini este ruperea de bucăți de hârtie colorată sau de reviste, care se lipesc pe o bucată de hârtie pentru a construi imagini (vezi Figura 4). Se pot folosi forme simple, ca cercuri sau triunghiuri.

Puteți crea, de asemenea, o imagine 3D Play Doh (cu plastilină) sau o sculptură machetă din hârtie a unui spirit protector sau a unui personaj salvator (vezi Figura 5).



Figura 3. Personaje folositoare din Regatul Fantastic



Figura 4. Realizarea unei imagini din bucăți de hârtie colorată lipite

O sculptură machetă din hârtie poate fi realizată folosind un balon, pentru forma corpului. Umflați balonul, legați-l la capăt și pur și simplu aplicați fâșii de ziare înmuiate în lipici pe balon, care vor forma astfel corpul de bază. Apoi, după ce macheta de hârtie s-a uscat, puteți să înțepați balonul cu un ac. Puteți construi forma și îmbrăcămintea personajului (cum ar fi aripi, pelerină și alte detalii), precum și fața, mâinile și picioarele adăugând bucăți mici de hârtie sau de ziar înmuiate în lipici. Vă veți murdări foarte tare degetele în acest proiect, la fel și masa, deci va trebui să acoperiți întreaga zonă de lucru cu un ziar iar copilul va putea purta un șorț. Figura din hârtie realizată va trebui să se usuce peste noapte. După ce se usucă, probabil copilul va dori să o picteze sau decoreze astfel încât să devină cu adevărat personajul său. S-ar putea să descoperiți că piesa de sculptură a fost transformată de copil într-un monstru sau o figură înfricoșătoare în loc de figura unui personaj protector. Procesul de transformare a fricilor prin transpunerea lor în materiale artistice sau pentru joacă este un mecanism natural de gestionare a stresului de către copiii care au trecut printr-o traumă. Puteți profita de ocazie pentru a vă încuraja copilul să caute o cale de a-și explora sentimentele și a rămâne în siguranță în același timp, explorând împreună ideea înfricoșătoare și apoi gândind personaje liniștitoare și ocrotitoare alternative, de care poate v-ați bucurat chiar dumneavoastră în copilărie. Dacă acest personaj ocrotitor este realizat sub formă de sculptură 3D sau machetă de hârtie, decorate, poate fi păstrat în camera copilului, pentru a alunga monștrii înfricoșători sau coșmarurile. Poate deveni, în fond, un prieten pentru copil.

Copiii sunt curioși în mod firesc despre lumea lor și puteți lucra împreună cu copilul pentru a crea un jurnal artistic despre cutremur (inundații etc.) care va conține propria experiență specială a

copilului despre dezastru (vezi Figura 6). Jurnalul artistic poate fi realizat ca album de artă cu muchie spiralată și poate include secțiuni cu file pentru tăieturi din ziare reale, spații unde pot fi aplicate desene sau poezii conținând idei inspirate de dezastru.

O altă secțiune ar putea include moduri în care lumea este readusă într-o direcție pozitivă. De exemplu, modul în care oamenii se pot ajuta între ei și ideile pe care le-ar putea avea copilul dumneavoastră pentru a-și ajuta familia sau pe alții. O altă secțiune a jurnalului artistic ar putea fi numită „dorințe”. Aceasta poate include desene sau liste de dorințe pe care copilul le are pentru sine, pentru familie sau pentru alte persoane pe care le cunoaște sau de care a auzit.



Figura 5. 3-D Spirit ocrotitor sau figurină protectoare

O altă secțiune poate include hărți sau trasee sigure de ieșire din casă, modalități de a rămâne în siguranță și planuri ce pot fi aplicate pentru a fi în siguranță în situații precum un dezastru.

Este important să încurajați copilul să decoreze exteriorul copertei acestui jurnal artistic. Picturi sau desene care transmit ce au simțit și că sunt bine după cutremur sunt importante. Copiii trebuie să știe că au trecut cu succes și au supraviețuit unui dezastru care ne-a afectat pe toți. Trebuie să li se permită să-și revizuiască sentimentele ca parte a acestei etape de istorie. Jurnalul artistic este un mod de a-i lăsa să-și exprime sentimentele legate de dezastru, prin participarea la un proiect artistic constructiv ce necesită măiestrie. Colaborând îndeaproape cu

copiii dumneavoastră la acest proiect poate fi o formă de consolare. De fapt, familie poate participa și poate fi un proiect de familie.

Sperăm că veți găsi utile aceste sugestii și suntem siguri că și copiii dumneavoastră vor detalia aceste idei în manieră unică și foarte creativă. Arta este un mod util nu numai de a exprima sentimente și pentru a le scoate în evidență, dar și pentru a le transforma prin utilizarea de mijloace de reducere a stresului.

Participarea activă în creații artistice ajută la formarea unei perspective temporale asupra experienței personale. De exemplu, un desen despre un dezastru este ceva ce se referă la un eveniment întâmplat în trecut și ne oferă șansă de a vedea într-un mod concret, vizual că, de fapt, evenimentul stresant s-a terminat. Aceasta permite copiilor să realizeze cum va fi viața acum și în viitor. Permițând copiilor să facă activități firești specifice copilăriei din domeniul creațiilor artistice, reconstituind și rupând, construind și explorând, interpretând cu mâinile și ochii proprii, le permite să-și exprime propria lume fizică și emoțională. Arta este o idee grozavă pentru oricine și ușor de aplicat acasă. Și vă asigurăm că este foarte distractivă!

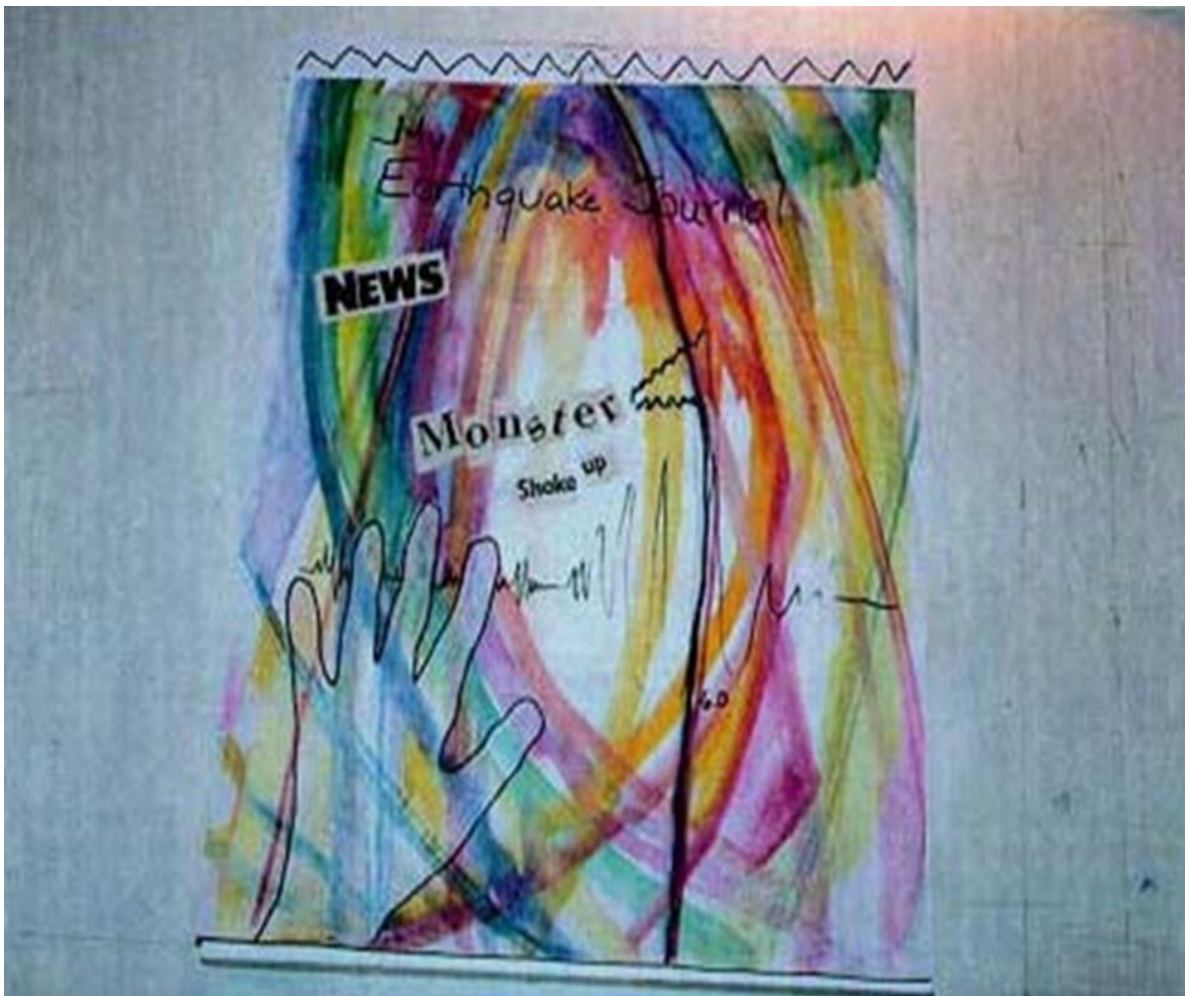


Figura 6. Jurnal artistic inspirat de un dezastru

Cum să vă ajutați copilul să se relaxeze: zece metode

Această secțiune descrie 10 metode eficiente pe care le puteți utiliza pentru a vă ajuta copilul să se relaxeze și să facă față tensiunii, anxietății sau fricii legate de dezastre.

Metoda 1: Relaxarea propriei persoane

Aceasta este cea mai importantă metodă de a vă ajuta copilul. Dacă vă simțiți stresat, copilul poate simți acest lucru și se va simți și el stresat. Dacă vă simțiți anxios și tensionat, cum vă puteți aștepta ca un copil să se simtă relaxat? Dacă sunteți relaxat, veți fi un model de calm pentru copil. Copilul dumneavoastră va fi tentat să vă copieze comportamentul relaxat. Puteți învăța să vă relaxați încercând cele 10 metode specifice pentru adulți descrise în partea I a cărții.

Metoda 2: Respirația profundă

Aceasta este metoda de relaxare prin respirație lentă și profundă. Arătați-i copilului cum să o facă respirând lent și profund dumneavoastră. Inspirați încet pe nas timp de 2 secunde, țineți respirația 2 secunde, apoi expirați lent timp de 2 secunde. Repetați de mai multe ori, astfel încât copilul să prindă ideea, apoi cereți copilului să respire împreună cu dumneavoastră. Rugați copilul să numere în liniște secundele fiecărei respirații. Împreună cu copilul, practicați respirația profundă timp de 20 de inspirații și expirații. Apoi opriți-vă și vorbiți despre cât de relaxați vă simțiți. Pentru a vă ajuta copilul să se concentreze, cereți copilului să se concentreze pe numărarea secundelor fiecărei respirații.

O altă modalitate de a vă ajuta copilul să se concentreze pe respirația profundă este să-i spuneți să închidă ochii în timpul exercițiului. Dacă practicarea respirației profunde se poate face când copilul face o baie caldă, îl poate ajuta de asemenea să se relaxeze. Pentru un copil de 10 ani sau mai mic, inițiați un joc de Respirație profundă indicând copilului să-și imagineze că este un maestru Kung Fu care practică relaxarea sau un scafandru de adâncime sau un astronaut care economisește aerul. În cazul în care copilul simte disconfort când practică respirația profundă, încercați o altă metodă. Dacă însă este capabil să practice Respirația profundă, instruiți-l să practice metoda ori de câte ori se simte tensionat.

Metoda 3: Relaxarea musculară

Aceasta este metoda de relaxare ce-l va ajuta pe copil să-și relaxeze mușchii. Este greu să te simți tensionat dacă mușchii îți sunt relaxați.

Există 2 moduri de a învăța copilul să-și relaxeze mușchii. Mai întâi, cereți-i copilului să se gândească la cuvântul „relaxare” în timp ce face o baie caldă. Mai târziu, după baie, cereți copilului să se gândească la cuvântul „relaxare” și să-și imagineze că stă culcat în baia caldă. Apoi, îi puteți arăta

copilului cum să-și relaxeze mușchii tensionându-i pe toți timp de 5 secunde, apoi relaxându-i brusc, în timp ce gândește cuvântul „relaxare”. Demonstrați acest lucru copilului dumneavoastră stând pe scaun cu picioarele strânse și genunchii apropiați.

Așezați mâinile pe părțile laterale ale coapselor, astfel încât să vă apropiați strâns genunchii. Apoi, apropiați strâns picioarele și presăți genunchii până când simțiți presiune în mușchi. Continuați să apăsați timp de 5 secunde, apoi lăsați mușchii să se destindă.

Gândiți: „relaxare” în timp ce destindeți mușchii. Imaginați-vă că sunteți relaxat și moale ca o păpușă de cârpă. Observați contrastul între mușchii tensionați și relaxați. Dacă simțiți durere în orice moment, opriți-vă. Acum, practicați exercițiul împreună cu copilul. Spuneți copilului cât de relaxați se simt mușchii după ce îi lăsați să se destindă complet. Aceasta este o tehnică bună de relaxare pe care copilul o poate încerca ori de câte ori se simte tensionat și se află acasă sau singur.

Metoda 4: Imaginarea unei activități preferate

Aceasta este metoda de relaxare prin care puteți sugera copilului să-și imagineze o activitate preferată ori de câte ori se simte tensionat. Arătați-i copilului cum să procedeze, așezându-vă lângă el/ea și practicând metoda chiar dumneavoastră. Spuneți: „*O să-ți arăt o metodă bună de relaxare prin imaginarea unei activități preferate. Activitatea mea preferată este ...* ” (Și aici ar trebui să îi spuneți copilului care este activitatea dumneavoastră preferată. Aceasta ar putea fi să stați la plajă, să stați lângă pisica sau câinele favorit, urmărirea unui meci favorit, orice). Apoi închideți ochii și imaginați-vă activitatea preferată timp de aproximativ 30 de secunde. Când deschideți ochii, spuneți copilului ce v-ați imaginat și cât de relaxat v-a făcut să vă simțiți. În continuare, întrebați copilul care este activitatea sa preferată pe care și-ar dori să și-o imagineze. Cereți-i să închidă ochii și să-și imagineze timp de 30 de secunde. După trecerea celor 30 de secunde, întrebați ce și-a imaginat și dacă se simte mai relaxat. Felicități-l pentru cât de bine a făcut exercițiul. Apoi, ar trebui să exersați împreună imaginarea activității preferate. După 30 secunde, vorbiți despre cum imaginarea activităților preferate v-a făcut să vă simțiți relaxați. Spuneți copilului că ori de câte ori se simte tensionat, se poate relaxa imaginându-și activitatea preferată.

Metoda 5: Oprirea gândurilor

Aceasta este o metodă de relaxare pe care copilul dumneavoastră o poate folosi după ce a învățat metodele 2, 3 și 4. Oprirea gândurilor combină respirația profundă, relaxarea musculară și imaginarea activității preferate. Ori de câte ori copilul începe să aibă gânduri neplăcute despre dezastru sau orice altceva, poate opri gândul neplăcut folosind metoda de oprire a gândurilor.

Spuneți copilului: „*În momentul în care îți vine în minte un gând neplăcut, imaginează-ți că cineva îți strigă cuvântul STOP. Apoi inspiră lent și profund, gândește-te la cuvântul Relaxare, lasă-ți mușchii să se destindă ca și cum ai fi o păpușă de cârpă și gândește-te la activitatea ta preferată în timp continui să respiri lent și profund.*” Arătați-i copilului cum să procedeze, descriind cu voce tare fiecare pas în timpul exercițiului.

Spuneți: *„Îți voi arăta cum să aplici oprirea gândurilor. Bine, iată cum procedez. Întâi, încep să mă gândesc la o idee neplăcută despre un dezastru. Este foarte neplăcut, așa că vreau să opresc gândul folosind Oprirea gândurilor. În al doilea rând, îmi imaginez pe cineva care țipă: „Stop”. În al treilea rând, inspir profund și lent (părintele: inspiră și apoi expiră lent și zgomotos). În al patrulea rând, mă gândesc la cuvântul „Relaxare” și îmi las mușchii să se destindă complet. În al cincilea rând, în timp ce respir lent și profund de zece ori, mă gândesc la activitatea mea preferată.”* După ce ați terminat, spuneți-i copilului cât de relaxat vă face să vă simțiți această metodă.

Apoi, rugați copilul să vă spună care sunt cei 5 pași ai metodei Oprirea gândurilor. Corectați eventualele erori. Când copilul poate descrie cei 5 pași, rugați-l să îi descrie pe măsură ce practică fiecare pas. Din nou, corectați orice eroare pe care o face. Felicități-l pentru fiecare pas pe care îl face bine. Apoi, rugați-l să practice cei 5 pași de oprire a gândurilor în tăcere. Puneți-l să exerseze oprirea gândurilor în fața dumneavoastră de 3 sau 4 ori (aproximativ 1 minut de fiecare dată).

Vorbiți cu el/ea despre cât de relaxat se simte după ce a încercat Oprirea gândurilor. Spuneți copilului că poate folosi metoda de Oprire a gândirii de fiecare dată când are un gând neplăcut care îl face să se simtă tensionat sau înfricoșat.

Metoda 6: Fii propriul tău antrenor

Aceasta este metoda de relaxare prin care vă auto-induceți gânduri încurajatoare. Vă transmiteți un mesaj entuziast de încurajare („Pep Talk”) așa cum un antrenor bun ar transmite un astfel de mesaj echipei pentru a-i stimula starea de spirit înainte de un meci important.

Vorbiți cu copilul dumneavoastră astfel: *„De fiecare dată când începi să te simți tensionat sau înfricoșat, imaginează-ți că ești antrenorul echipei tale preferate și transmiteți un mesaj de încurajare. Puneți în minte gânduri pozitive ca:*

„Poți să o faci.”

„Relaxează-te, totul va fi bine”.

„Stai calm.”

„ O să mă descurc foarte bine.”

„Respiră lent și ia-o ușor.”

„Am mai reușit și înainte.”

„Părinții mei vor fi mândri de mine”.

Arătați-i copilului cum să facă acest lucru exemplificându-i chiar dumneavoastră. Spuneți:

„Urmărește-mă cum procedez. Bun, încep să mă simt tensionat, așa că știu că este un semn că trebuie să devin propriul meu antrenor și să-mi transmit un mesaj de încurajare. Gata ... știu că mă descurc ... „Relaxează-te ... Pot să fac asta ... Respiră lent și ia-o ușor ... Rămâi calm ... Am mai reușit și altă-dată... Familia mea va fi mândră de mine ... ”.

Împărtășiți-i copilului cum aplicând metoda de a-ți fi propriul antrenor te face să te simți mai relaxat. Apoi, cereți copilului să descrie cu voce tare fiecare pas al metodei Fii propriul tău antrenor, în timp ce o încearcă în fața dumneavoastră. Corectați eventualele erori și felicitați copilul pentru pașii pe care i-a executat cu succes.

Apoi, cereți copilului să aplice în tăcere metoda Fii propriul tău antrenor, în fața dumneavoastră timp de 2 minute. Vorbiți cu copilul despre cum a decurs exercițiul și întrebați-l ce mesaje de încurajare și-a adresat. Felicitați-l pentru că a fost un antrenor bun. Spuneți-i să încerce asta ori de câte ori se simte tensionat. Puteți alege să scrieți pe o bucată mică de carton o parte din mesajele pozitive de încurajare pe care copilul ar vrea să le folosească. Spuneți-i că poate purta cartonașul în buzunar pentru a-l citi ori de câte ori are nevoie să-și amintească mesajele pozitive de încurajare.

Metoda 7: Tehnica „Da ... Dar”

Aceasta este metoda de relaxare prin care indicați copilului un aspect pozitiv despre o situație pe care o crede negativă. Dacă un copil spune: *„Mi-e teamă că ai să iei coronavirus și ai să mori”*, îi puteți spune: *„Este puțin probabil să mă infectez cu coronavirus, pentru că aplic distanțarea socială și folosesc dezinfectant de mâini. Majoritatea persoanelor care se îmbolnăvesc de coronavirus se vindecă. Deci, dacă mă îmbolnăvesc, există șanse foarte mari să mă vindec și să fiu în regulă”*. Când copilul dumneavoastră spune: *„Au murit oameni la cutremur (incendiu etc.)”*, îi puteți spune: *„Da, este adevărat, dar foarte mulți nu au murit și majoritatea oamenilor nu au fost răniți deloc.”* Când copilul dumneavoastră spune: *„Teroriștii ne vor distruge orașul”*, puteți spune *„Teroriștii au atacat un oraș, dar nu au mai existat alte atacuri și noi suntem în siguranță aici.”* Când copilul dumneavoastră spune: *„Mie frică să nu mai fie o altă inundație (tornadă etc.) și eu nu o să știu unde să vă găsesc”*, spuneți-i: *„Da, s-ar putea să mai apară un alt dezastru, dar chiar dacă vom fi separați pentru puțin timp, te vom găsi și vom fi împreună”* (și aici ați putea discuta un plan de familie pentru modul în care v-ați reuni cu toții, dacă ați fi temporar despărțiți).

Pentru a utiliza această abordare „Da ... Dar”, admiteți faptul că evenimentul înfricoșător pe care l-a descris copilul dumneavoastră este parțial adevărat, apoi subliniați ceva pozitiv, ce copilul a omis. Aceasta este un modalitate de a oferi copilului speranță și de a-i reduce tensiunea.

Metoda 8: Spuneți-vă povești unii altora

Aceasta este o abordare utilă în special pentru copii mici, sub vârsta de 10 ani. Cereți-i copilului să vă spună o poveste despre dezastru. Dacă povestea sa are un final înfricoșător, puteți relua și dumneavoastră povestea, dar dându-i un final fericit. Introduceți eroul preferat al copilului în poveste și descrieți cum eroul va ajuta copilul să facă față cu succes situației. Pentru băieți ați putea spune: *„... și Spiderman împreună cu tine veți conduce ceilalți copii într-un loc sigur. Îi arăți lui Spiderman unde se află un telefon și împreună sunați la părinți. Spiderman îți spune: „Ai avut foarte mare curaj. Sunt norocos să te am alături de mine”*. În cazul fetelor, puteți spune: *„Împreună cu Wonder Woman plecați de la școală și mergeți acasă. Wonder Woman te felicită pentru cât ești de curajoasă și tu ajungi acasă și suntem toți împreună, cu Wonder Woman alături de tine.”* Acestea

sunt doar scurte exemple pentru a vă face o idee. Puteți inventa povești mai lungi în care eroul copilului dumneavoastră vă ajută copilul și îl felicită pentru curaj.

Metoda 9: Recompensarea curajului și a calmului

Aceasta este metoda de a observa momentele în care copilul dumneavoastră acționează cu curaj sau calm și apoi de a-l felicita și lauda. În cazul în care copilul dumneavoastră a fost foarte neliniștit, așteptați un moment când se uită liniștit la televizor (sau face cu calm o altă activitate) și spuneți: „Sunt foarte mândru să te văd cum te relaxezi”. Dacă i-a fost frică să meargă la școală și să fie departe de casă, dar totuși merge o dată sau de două ori, spuneți: „Sunt atât de mândru/mândră că ai mers astăzi la școală. Ai fost foarte curajos/curajoasă”. Nu faceți mare caz de faptul că fiul/fiica dumneavoastră a acționat tensionat, neliniștit sau cu teamă. Aceste sentimente sunt firești. Căutați chiar și cele mai neînsemnate comportamente ale copilului în care a dovedit calm, și laudați-l: „Sunt atât de mândru/mândră că nu ai plâns când te-am lăsat azi la școală. Ești foarte curajos/curajoasă.”

Copilul apreciază laudele părinților și va dori să acționeze și mai curajos și cu mai mult calm.

Metoda 10: Cărți pentru copii despre gestionarea fricii

Vă puteți ajuta copilul să se relaxeze dându-i o carte de citit care conține o poveste despre alți copii care s-au descurcat eficient în momente de teamă și situații înfricoșătoare. Website-ul librăriei de cartier sau librăria sau biblioteca locală pot avea multe alte cărți care vă pot ajuta copilul să facă față fricii. Cereți librarului sau bibliotecarului din cartier sugestii și apoi citiți dumneavoastră cărțile întâi, pentru a vedea dacă sunt potrivite pentru copil.

Puteți încerca mai multe dintre aceste metode pentru a vă ajuta copilul să se relaxeze. Alegeți-le pe cele care vă transmit cea mai multă încredere și încercați-le dumneavoastră înșivă. Amintiți-vă însă ceea ce este cel mai important: trebuie să fiți mai întâi dumneavoastră relaxat.

Metoda 11: implicarea în activități distractive

Adesea în timpul unui dezastru, pentru a fi în siguranță, este important ca toată lumea să rămână acasă. Aceasta se aplică în special în cazul unei pandemii, cum ar fi pandemia de coronavirus. Părinții sunt deseori dezorientați cu privire la modul în care și-ar putea ajuta copiii să facă față plictiselii și interdicției de a ieși din casă. Karen Wood Peyton a scris o [carte](#) utilă.

Cartea (în această versiune) este disponibilă gratuit pe Amazon. Această carte conține peste 100 de activități pe care le puteți face cu copiii dumneavoastră. Cartea este împărțită în 9 secțiuni:

Activități sociale în jurul casei (de ex. O seară de jocuri în familie; Carnaval în familie).

Activități de mișcare în jurul casei (de ex. vânătoare de comori în familie; Exerciții fizice în familie).

Activități organizate acasă (de ex. jocuri de societate; jocuri cu cuburi).

Activități alimentare distractive (de ex. gustarea preparatelor legat la ochi; găzduirea unui dîner internațional).

Ora de educație (de ex. organizați un spectacol și spuneți; mergeți la „Muzeu”).

Lumini, cameră, acțiune! (de ex. faceți un spectacol de talente; vizionați filme vechi acasă).

Realizați și creați activități (de ex. construiți un fort; creați și ilustrați o carte).

Activități în aer liber (de ex. strângeți frunze; jucați jocul „stai nemișcat”).

Activități de auto-îngrijire (de ex. nutriție; igienă; somn).

Avantajul implicării în aceste activități este că multe dintre ele implică cooptarea întregii familii în a face ceva distractiv și educativ, dar și distragerea atenției de la stres.

Metoda 12: Reuniuni de familie

Când apare o tensiune în familie, copiii sunt afectați. Organizarea unei reuniuni de familie poate fi o modalitate eficientă de a gestiona tensiunile și neînțelegerile dintr-o familie, de ex. membrii familiei se ceartă ce emisiune TV să urmărească; dezacorduri cu privire la felurile de mâncare sau ora de culcare; orice situație când un membru al familiei este în dezacord cu ceilalți membri ai familiei. O reuniune de familie este o întâlnire la care participă toți membrii familiei, așezați în cerc. Reuniunea de familie are loc de obicei o dată pe săptămână (sau la intervale mai scurte, dacă dezacordurile sunt frecvente, de exemplu de două ori pe săptămână) și durează o perioadă limitată de timp (1 oră pentru o familie numeroasă, 30 de minute pentru o familie mică).

Un părinte începe prin a descrie regulile de bază pentru reuniunea de familie:

a) Toată lumea are șansa de a vorbi.

b) Nu sunt permise poreclele, înjurăturile sau strigătele.

c) Fiecare membru al familiei poate vorbi la rândul său timp de 2-3 minute despre unele probleme de îngrijorare.

d) Se pune accent pe încercarea de a înțelege îngrijorările fiecărui membru al familiei și găsirea unei soluții la orice probleme.

e) *Permisul de vorbitor*, un animal de pluș sau o minge, este dat vorbitorului pentru a-l ține, ca o reamintire că numai persoana care deține acest obiect are voie să vorbească.

După ce membrul familiei cu *permisul de vorbitor* și-a împărtășit preocuparea pentru maximum 3 minute (un membru al familiei ar trebui să țină cronometrul), permisul vorbitorului trece la persoana din dreapta sa, care poate vorbi timp de până la 3 minute, dacă dorește, sau poate trece *permisul vorbitorului* către următoarea persoană din dreapta. Această preluare a vorbirii continuă până ce timpul alocat întâlnirii de familie a expirat.

Următorul exemplu de întâlnire de familie este pentru o familie în care o mamă și un tată au solicitat o întâlnire de familie pentru a discuta o ceartă între fiul (10 ani) și fiica (8 ani).

Mama: *Aș dori să încep întâlnirea noastră de familie. Vă rugăm să vă amintiți regulile: cu toții trebuie să vorbim într-un mod respectuos: fără strigăte, poreclei sau înjurături. Scopul nostru de a asculta preocupările și punctul de vedere al fiecărui membru al familiei și de a încerca să gândim și să găsim o soluție pentru orice problemă.*

Tata: *Suntem o singură familie și ceea ce afectează pe unul dintre noi ne afectează pe noi toți. Amintiți-vă că doar persoana care deține permisul de vorbitor - vom folosi această minge - are voie să vorbească și poate vorbi până la 3 minute.*

Mama: (înmânând mingea fiicei). *OK, de ce să începem prin a ne spune despre orice îngrijorare aveți*

Fiica: (ținând mingea). *Ori de câte ori mă uit la televizor, el (arătând spre frate) intră și schimbă canalul.*

Fiul: *Nu, eu nu!*

Mama: *Fiule, trebuie să-ți aștepti rândul. Numai persoana cu mingea poate vorbi. Fiica mea, te rog continuă.*

Fiica: *Emisiunea mea preferată este miercuri la ora 17 și ieri, în timp ce mă uitam la ea, el a luat telecomanda televizorului și a schimbat canalul pentru a viziona o emisiune a poliției. L-am rugat schimbă-l înapoi și el a strigat la mine să plec.*

Mama: *Mulțumesc că ne-ai împărtășit sentimentele. Acest lucru trebuie să fi fost supărător pentru tine. Acum treci mingea fratelui tău. Fiule, acum e rândul tău să vorbești.*

Fiul: *Nu este corect! Ea urmărește numai desene animate. Emisiunea mea este despre sport și se desfășoară în același timp și este mai importantă. Și sunt mai mare!*

Mama: *Mulțumesc că ne-ai împărtășit sentimentele. Vă rog să îi dați mingea tatălui. Tată, e rândul tău.*

Tată: *Cred că avem nevoie de o soluție care să funcționeze pentru amândoi. Vă recomandăm să le înregistrăm pe ambele programe în fiecare săptămână și apoi fiecare dintre voi îl puteți reda la un moment diferit. (trece mingea către mamă).*

Mama: *Văd o problemă: ce se întâmplă dacă amândoi vor să-și redea programul în același timp? (îi pasează mingea fiicei).*

Fiica: *Cum ar fi să ne uităm pe rând? Eu pot să-mi urmăresc emisiunea într-o singură zi și el ar putea să urmărească emisiunea în altă zi (îi pasează mingea fratelui).*

Fiul: *Aș putea scrie zilele pe o bucată de hârtie și aș pune numele noastre în zile diferite, astfel încât să știm al cărui rând este (îi pasează mingea Mamei).*

Mama: *Timpul alocat pentru întâlnirea cu familia este aproape terminat. Sună ca o soluție bună! Este toată lumea de acord să o încercăm? (toată lumea este de acord). Când vom avea următoarea noastră întâlnire de familie, o să vorbim despre cum a mers.*

Avantajul organizării unei întâlniri de familie este că permite împărtășirea problemelor familiale într-un mod structurat care împiedică orice membru al familiei să monopolizeze conversația. Există și alte modalități de a organiza o întâlnire de familie.

PARTEA 3: CĂRȚI SUPLIMENTARE, VIDEO ȘI RESURSE INTERNET

Saari, Salli (2005)

["https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=t&sl=en&tl=ro&u=https://www.amazon.com/Bolt-Blue-Coping-Disasters-co-2626qid%3D1585938532%26sr%3D8-1"](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=t&sl=en&tl=ro&u=https://www.amazon.com/Bolt-Blue-Coping-Disasters-co-2626qid%3D1585938532%26sr%3D8-1).

Londra, Marea Britanie: Jessica Kingsley Publishers.

Resurse Internet suplimentare: site-uri web și videoclipuri

Mai jos sunt enumerate câteva site-uri web care descriu modalități de a ajuta copiii să facă față stresului.

Ajutarea copiilor în situații de criză: sfaturi pentru părinți și îngrijitori (de la MercyCorps)

<https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

Ajutarea copiilor să facă față crizei: doar pentru părinți (de la Eunice Kennedy Shriver National Institutul pentru Sănătatea Copilului și Dezvoltarea Umană)

https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

Ajutarea copiilor în timpul crizei (de la American School Counselor Association)

<https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional->

Răspunsul la o criză (de la proiectul școlar de sănătate mintală de la Universitatea din California, Los Angeles)

<http://smhp.psych.ucla.edu>

Reacții legate de vârstă la un eveniment traumatic (din The National Child Traumatic Stress Rețea)

http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumaticevent.pdf

Siguranța școlară și criza (de la Asociația Națională a Psihologilor Școlari)

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis>

Copilul supraviețuitor al stresului traumatic

<http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html>

Faceți față emoțiilor după un dezastru

<http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx>

Videoclipuri

Ajutarea copiilor să facă față situațiilor de criză (psihologul școlar Ted Feinberg discută cum să ajute copiii să facă față situațiilor de criză).

<http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/>

Ajutându-l pe copilul dvs. să facă față acoperirii mediatice a dezastrelor (din dezastru și criză comunitară Center, Universitatea din Missouri)

<https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ>

Ajutarea copiilor să facă față unui dezastru natural (Dr. Ryan Denney, psiholog autorizat, oferă sfaturi despre modul în care părinții pot ajuta copiii să facă față dezastrelor naturale).

<https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVfw>

Discutați cu copiii dvs. despre dezastre, moarte, moarte și știri tragice (informații importante despre a ajuta copiii să facă față durerii și știrilor îngrijorătoare ale doctorului Bob Hilt, director psihiatric servicii de urgență la Seattle Children's Hospital).

<https://www.youtube.com/watch?v=d3v4ZyirHs>

Concluzie

Poate doriți să încercați câteva dintre aceste metode pentru a vă ajuta copilul să se relaxeze. Alegeți-le pe cele în care vă fac să vă simțiți încrezător și încercați-le mai întâi. Dar rețineți-o pe cea mai importantă: că mai întâi trebuie să vă relaxați dumneavoastră. Dacă, după ce ați citit această carte și ați încercat mai multe dintre metodele din ea, constatați că dumneavoastră sau copilul dumneavoastră sunteți încă foarte stresați, vă recomandăm insistent să consultați un profesionist calificat în domeniul sănătății mintale.

Despre autori

Dr. Valerie Appelon

Dr. Appelon are un doctorat în psihologie educațională la Universitatea din San Francisco. Ea a fost unul dintre primii stagiați doctoranzi care au lucrat în Centrul pentru Copii al Universității din San Francisco și Centrul de consiliere comunitară pentru dezvoltarea familiei. Dr. Appelon a fost profesor și Decan la Universitatea Eastern Washington din Cheney, Washington, unde a predat terapie prin artă. Ea a fost, de asemenea, un mentor pentru mulți alți terapeuți prin artă care au lăudat stilul ei unic de predare. Publicațiile ei includ: „*Avenues of Hope: Art Therapy and the Resolution of Trauma*”, „*An Art Protocol de terapie pentru stabilirea traumei medicale*”, „*Team building în medii educaționale*”, „*Intervenție în situații de criză școlară: crearea unor echipe eficiente de gestionare a crizelor*” și „*Folosirea artei în consiliere de grup cu tinerii nativi americani.*” Ne pare trist să raportăm moartea sa prematură în 2005. Îi suntem recunoscători dr. Appelon pentru contribuția sa unică la terapia de artă la *Disastershock: Cum să faceți față stresului emoțional al unui dezastru major.*

Dr. Brian Gerrard

Dr. Gerrard este doctor în sociologie, de la Universitatea din New South Wales, Sydney, Australia și doctor în psihologie de consiliere, de la Universitatea din Toronto. Dr. Gerrard este un membru emerit al facultății la Universitatea din San Francisco, unde a dezvoltat programul de master MFT și timp de 14 ani a fost coordonatorul acestuia. Orientarea sa pune accentul pe o integrare a sistemelor familiale și a abordărilor de rezolvare a problemelor. Este un administrator cu experiență și a fost de trei ori președinte al Departamentului de Psihologie al consilierii USF. În prezent, el este membru al Board-ului Centrului pentru Dezvoltarea Copilului și Familiei al Universității din San Francisco. Centrul, co-fondat de dr. Gerrard, și este programul de consiliere familială la nivel școlar de acest tip în SUA cu cea lungă funcționare. Programul Misiune Posibilă a deservit peste 20.000 de copii și familii în peste 70 de școli din zona Bay. Dr. Gerrard este de asemenea, președinte al Institutului pentru consiliere familială la nivel școlar și director al simpozionului pentru Simpozionul Oxford în consiliere familială la școală. În prezent, Dr. Gerrard este șeful Ofițer administrativ și membru al Western Institute for Social Research in Berkeley, California . Este editor senior al cărții *Consiliere în familie în școală: Ghidul practicianului interdisciplinar* (Routledge, 2019). Brian locuiește în Florida cu soția sa Olive, și mai multe pisici decât este dispus să recunoască.

Dr. Suzanne Giraud

Suzanne Giraud este Director Clinic al Kalmanovitz Child Development Center Dept. of Pediatrics at California Pacific Medical Center. Dr. Giraud este psiholog care lucrează cu copii, adolescenți, adulți tineri și familii și activează în centrul medical programe de sănătate comunitară de peste 25 de ani. În plus, a lucrat în Comisia pentru Copii și Familii din San Francisco timp de 12 ani, este în prezent membru al Comisiei pentru sănătate din San Francisco, este trustee al Academiei DeMarillac, în consiliul consultativ is a trustee for DeMarillac Academy, și membru în consiliul University of San Francisco Health Professions. Dr. Giraud a lucrat în consiliul de administrație al multora organizații non-profit, inclusiv Hamilton Family Center, Home Away From Homelessness and Catholic Charities, Coleman Advocates. A susținut multe prezentări și a participat la cercetări în domeniile educației, sănătății, dezvoltării copilului și sănătății mintale/comportamentale. Dr. Giraud a fost răsplătită pentru contribuțiile sale cu Bank of America Local Heroes Award, The California Pacific Medical Center's Presidents Award și State Legislature 12th Assembly District Woman of the Year Award. Suzanne este originară din San Francisco și locuiește în oraș împreună cu soțul ei.

Dr. Emily S. Girault

Dr. Girault este doctor în educație al Universității Stanford. Este membră Emerită a consiliului departamentul de consiliere Psihologie de la Universitatea din San Francisco. Ea a predat cursuri de consiliere de grup, terapie familială, personalitate și terapie conjugală și familială. Dr. Girault a contribuit substanțial la dezvoltarea primul program de terapie conjugală și familială al Departamentului de Consiliere Psihologică, în afara campusului din Palo Alto, California, care a devenit ulterior model pentru alte 4 programe universitare din afara campusului. De asemenea, a fost co-fondatoare a Centrului pentru Dezvoltarea Copilului și Familiei al Universității din San Francisco. Centrul gestionează de ani de zile cel mai mare program de consiliere școlară familială de acest tip din SUA. Programul Misiune Posibilă a deservit peste 20.000 de copii și familii din peste 70 de școli din zona Bay. Dr. Girault a fost membru fondator al Institute for School-Based Family Counseling și a jucat un rol important în dezvoltarea simpozionului Oxford în School-Based Family Counseling. Articolul ei de co-autor, „Resource Personnel Workshops: A Team Approach to Educational Change ”a fost publicat în revista Social Education. Cercetările doctorului Girault sunt în domeniul consilierii familiale școlare, predarea reflexivă și tipul psihologic (Indicatorul de tip Myers-Briggs).

Dr. Sue Linville Shaffer

Sue Linville Shaffer are un doctorat în psihologie de consiliere de la Universitatea din San Francisco. A predat în calitate de membru al facultății adjuncte la Universitatea din San Francisco, în cadrul programului de studii postuniversitare în psihologia consilierii, din 1989 până în 2018. Sue a fost consultant și specialist în doliu pentru Mid-Peninsula Pathways Hospice din 1990 până în 2005, proiectând și facilitând grupuri de hospice și oferind cursuri de formare în domeniul doliului pentru spitale și personalul medical din zona Bay Area. Începând cu 2006, Sue a devenit consultant și

membru al personalului clinic la Kara, o agenție non-profit de consiliere pentru doliu, care oferă sprijin pentru suferință și traume persoanelor, familiilor și copiilor din Palo Alto, California. Ea a ocupat funcția de director al serviciilor clinice pentru agenție în perioada 2006 - 2020. Între 2011 și 2016, Sue a participat la echipa avansată de gestionare a stresului provocat de incidente critice din Bay Area (CISM), facilitând debriefing-uri și intervenții de criză în medii variate, inclusiv școli, agenții și locuri de muncă în întreaga Bay-Area. Timp de 30 de ani, Sue a menținut un cabinet clinic privat în Menlo Park, California. În prezent, ea lucrează cu indivizi, tineri adulți și familii, precum și cu grupuri de facilitare pentru tineri văduvi și văduve, fiicele care suferă după pierderea mamei și alte grupuri legate de vindecarea în urma traumelor și a pierderilor complicate.

Vă rugăm să nu ezitați să ne oferiți feedback despre *Disastershock: Cum să faceți față stresului emoțional al unui dezastru major* prin trimiterea unui e-mail doctorului Brian Gerrard la gerrardb@usfca.edu. Ne poți ajuta spunându-ne ce abordări din carte v-au ajutat cel mai mult pe dumneavoastră sau pe copiii dvs. și oferindu-ne sugestii cu privire la orice modalități de a îmbunătăți Disastershock.