



Lynn Johnston

**CONECTAREA CU COPILUL
CARE A EXPERIMENTAT
TRAUMĂ PSIHOLICĂ**



PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS

DESPRE PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS

A fi părinte este atât o călătorie fascinantă, cât și una provocatoare. Este o binecuvântare să ai un copil pe care să-l iubești, să-l îngrijești și să-l încurajezi. Cu toate acestea, este o călătorie plină de încercări - uneori minunate, iar alteori chiar frustrante. Această broșură - alături de altele din această serie - e concepută pentru a te ghida în îngrijirea sănătoasă a unui copil care să ajungă să își atingă potențialul maxim.

Fiecare broșură conține informații de bază despre ce înseamnă abilități, aptitudini și capacități de creștere a copiilor. Vei găsi activități care te ajută să aplici fiecare strategie. Chiar dacă aceste broșuri conțin informații care te pot ajuta să îți îmbunătățești felul în care îți crești copiii, s-ar putea să nu răspundă la toate întrebările pe care le are un părinte despre un anumit subiect. De aceea, este recomandat ca fiecare părinte să se alătore altor părinți în această călătorie de o viață de învățare și modelare. A fi părinte e un proces de învățare pas cu pas.

Te invităm să citești toate broșurile noastre și să ni te alături într-unul dintre numeroasele noastre traininguri. Sperăm să parcurgem împreună, pas cu pas, drumul către o creștere eficientă a copiilor.



*Cu sinceritate,
Ruby M. Johnston
Președinte, Fondator al International
Leadership and Development Center, LAMb
International*

Broșurile Pas cu Pas sunt realizate de LAMB International, Canada și Centrul de Leadership și Dezvoltare, Ucraina.



LAMB International este o organizație creștină de învățare și instruire care are la bază Efeseni 4:12-17.

Scopul nostru este de a crește capacitatea acelor persoane care lucrează cu copiii și tinerii vulnerabili, defavorizați și orfani.

Focusul principal al lucrării noastre este de a instrui în domenii precum: Leadership, Traumă, Management și Protecția Copilului.

<http://lambinternational.org/>
lambinternational@gmail.com



ALIANȚA ROMÂNIA FĂRĂ ORFANI unește organizații nonguvernamentale, biserici, firme, persoane publice și private având un singur scop: **fiecare copil să beneficieze de dragostea, susținerea și siguranța apartenenței la o familie.**

Un copil care a experimentat traume, fie și doar cea a despărțirii de familie, are nevoie de o atenție aparte. Noi vrem să ajutăm la educarea și susținerea celor ce îi îngrijesc pe acești copii, în familie sau în tranziția către o familie, să o facă cât mai bine.

<https://www.romaniafaraorfani.ro/>
<https://www.facebook.com/AliantaRomaniaFaraOrfani>
<https://www.instagram.com/romaniafaraorfani/>

CONECTAREA CU COPILUL CARE A EXPERIMENTAT TRAUMĂ PSIHOLOGICĂ

Scopurile îngrijirii informate ale traumei sunt siguranța, permanența și bunăstarea fiecărui copil.

Următoarele câteva pagini ale acestei broșuri conțin următoarele:

- *Explicații ale traumei emoționale*
- *Impactul ei asupra dezvoltării și implicațiile acesteia*
- *Abilități esențiale*
- *Strategii pentru conectare*



TRAUMA EMOȚIONALĂ

Este rezultatul evenimentelor extraordinar de stresante care zguduie sentimentul de siguranță al copilului, având ca urmări sentimente de neputință, vulnerabilitate și lipsă de valoare. De regulă putem diferenția două tipuri de traumă emoțională.

1. **TRAUMA ACUTĂ** e considerată de regulă a fi un singur eveniment, cum ar fi un accident, incendiu sau abuz, unde a avut loc vătămare corporală gravă. Astfel de eveniment are ca și consecință faptul că persoana simte frică intensă, teroare și neajutorare. De asemenea și oricine e martor la un astfel de eveniment poate să experimenteze stres post-traumatic acut.
2. **TRAUMA COMPLEXĂ** implică patru caracteristici distincte, dar interconectate:
 1. *Aproape întotdeauna are loc foarte devreme în dezvoltare, în timpul primilor ani ai copilăriei.*
 2. *E cronică, având loc de-a lungul unei perioade de timp, fără a putea fi controlată și prezisă.*
 3. *Implică rele tratamente care au impact asupra dezvoltării copilului în unele sau toate din următoarele domenii: fizic, emoțional, psihologic, social și spiritual. Aceste rele tratamente pot fi abuz fizic, sexual și/sau neglijare.*
 4. *Se remarcă absența părintelui/îngrijitorului care protejează și îngrijește copilul în mod responsabil.*

Vom continua uitându-ne la impactul traumei.

CONSECINȚELE IMPACTULUI

Trauma are impact asupra dezvoltării întregului organism și îl dă peste cap (intelectual, emoțional, fizic, social și spiritual), nu doar asupra minții. Un copil care e paralizat de frică (fugă, luptă, îngheață, încremenire, leșin) poate manifesta oricare din următoarele consecințe ale impactului:

- O conștiință care a fost redusă și închistată. Realizează foarte puțin ce înseamnă “bun” sau “rău” în societate.
- Își blochează cortexul (gândirea). E incapabil să ia decizii logice sau să înțeleagă implicațiile logice ale anumitor comportamente.
- Deseori încearcă să influențeze pe ceilalți copii prin bullying, ca să-i facă să accepte să acționeze în moduri inacceptabile.
- A învățat metode de supraviețuire și strategii de a se autoproteja. Metode cum ar fi furatul, minciuna, manipularea.
- Îi afectează chimia creierului. În urma traumei compoziția chimică și fizică a creierului va fi diferită.
- Suprima vocea copilului.
- Îl face pe copil să nu mai fie capabil să discearnă nevoile altora.
- Îl face pe copil să trăiască în partea creierului care e responsabilă de supraviețuire.

Ce se așteaptă de la un părinte/ îngrijitor care este în proces de a câștiga competențe în ceea ce privește trauma?



ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU PĂRINȚI/ ÎNGRIJITORI

Abilitățile sunt în general lucruri pe care le dobândim. Următoarele șapte activități identifică lucrurile fundamentale care sunt cerute când interacționăm cu un copil care a suferit traumă emoțională.

1. *Discerne și recunoaște impactul traumei la copil.*
2. *Ajută copilul să se simtă în siguranță prin maximizarea sentimentului lui de siguranță.*
3. *Ajută copilul să își înțeleagă și gestioneze emoțiile care îl copleșesc.*
4. *Ajută copilul să înțeleagă și să își schimbe comportamentele și să înțeleagă impactul traumei și schimbările corespunzătoare din comportamentul, dezvoltarea și relațiile lui.*
5. *Sprijină și încurajează relațiile stabile și pozitive din viața copilului.*
6. *Ajută copilul să își dezvolte o înțelegere sănătoasă a poveștii sale și să dea un nou înțeles istoricului lui de traumă și experienței din prezent.*
7. *E foarte important în rolul nostru de părinți/îngrijitori să ne menținem sănătatea fizică și emoțională. Acest lucru va însemna în parte să vrem și să putem să înțelegem și să ne evaluăm propriul nostru răspuns la nevoile specifice și comportamentul copilului. Pe de altă parte acest lucru înseamnă să avem un plan de îngrijire personală și să îl urmăm.*

Copiii sunt răniți în contextul relațiilor. CU TOATE ACESTEA, copiii se vindecă tot în contextul relațiilor. Să ne asigurăm că părinții/îngrijitorii sunt informați în ceea ce privește trauma care este parte integrantă din procesul de vindecare.

Ce strategii s-au dovedit eficiente când vrem să ajungem la un copil care suferă efectele traumei?

STRATEGII

- Învață că TOATE comportamentele au o cauză. Fii gata să renunți la prejudecățile tale legate de ce înseamnă comportament bun și rău și pune-ți la lucru abilitățile de detectiv pentru a descoperi nevoia din spatele comportamentului. Comportamentul e limbajul copilului care nu reușește să își exprime nevoile.
- Învață că împlinirea nevoilor e un pas critic în construirea încrederii.
- Fii confortabil la gândul că pe un copil cu traumă nu îl va interesa ce știi tu până nu va ști că îți pasă.
- Ori de câte ori e posibil, folosește puterea lui “da” ca un prim răspuns. Când folosești acest răspuns cu discernământ îl ajuți pe copil să înțeleagă că e auzit.
- Încurajează copilul să vorbească în timp ce tu asculți mai mult și vorbești mai puțin. Pune-i întrebări și laudă-l de câte ori ai posibilitatea.
- Folosește și încurajează folosința unor fraze cu valori de viață. Fraze scurte care exprimă intenția fără să trebuiască să ții un discurs lung despre asta. Fraze ca: poartă-te cu grijă; fără lovituri, fără răniri; ascultă din prima; arată respect; cere voie și așa mai departe.
- Găsește metode creative să te CONECTEZI cu copilul, în special când vezi un comportament inadecvat. Deseori tendința e să îl trimiți pe copil în camera lui și prin asta accentuezi respingerea pe care copilul a experimentat-o în trecut.
- Menține o rutină structurată și previzibilă într-un mediu calm și stabil. Respectă-ți promisiunile.
- Învață să îți gestionezi propriile emoții și să îți dai seama când ai nevoie să primești ajutor de la alții.

Să ne uităm acum la câteva din aceste strategii în moduri mai practice.



PRACTICA

- A. Puterea lui “da”. Încearcă să înțelegi faptul că atunci când auzi cuvântul “nu” se eliberează anumite substanțe chimice în corpul tău. De regulă nu te simți cel mai bine. Auzul cuvântului “da” eliberează de asemenea substanțe, dar acelea stârnesc de obicei sentimente pozitive. Teoria din spatele acestei puteri a lui “da” e perpetuarea sentimentelor pozitive. De exemplu copilul tău vrea o prăjitură fix când ai terminat de gătit cina. Tendința noastră e să spunem “nu”, pentru că e prea aproape de cină și explicând copilului că prăjitura o să-i strice pofta de mâncare. Cu puțină gândire creativă, putem însă spune “da”: hai să alegem prăjitura și să o punem aici pe raft și poți să o mănânci imediat ce termini de mâncat mâncarea.

Un alt exemplu poate fi cazul în care un adolescent vrea să fumeze o țigară. În loc de a spune “nu”, poți spune “da”, înțeleg că vrei să fumezi. Când ai timp să stăm puțin de vorbă despre asta?

Aproape orice situație poate primi “da, înțeleg” ca răspuns. Această strategie nu înseamnă că lăsăm garda jos, e doar despre a avea grijă ca primul nostru răspuns să fie “a”. Acest lucru face să fie eliberate acele substanțe bune în organism.

- B. Oferă laude și încurajări de câte ori ai ocazia. Acest lucru mai e numit umplerea rezervorului copilului. “Ionuț, foarte fain să te văd că îți faci tema”, “Ana, porți o rochie foarte frumoasă”. “Paul, ești foarte bun la pictură”. “Maria, mulțumesc că ai spălat tu hainele”. De multe ori noi ne laudăm copiii doar când fac ceva extraordinar. E important pentru un copil cu traumă să îi recunoaștem și meritele mici. Acordă atenție și verbalizează.

NOTĂ: Acest lucru e o acțiune doar din partea ta. Nu te aștepta la un răspuns sau la o interacțiune atunci când o faci. Strategia ține doar de adult să umple rezervorul copilului.

- C. Majoritatea părinților/îngrijitorilor au tendința să vrea să explice, explice, explice. Când ești în fața unui copil care a experimentat traumă receptorii auditivi nu mai funcționează după 3 sau 4 cuvinte. O strategie

de folosire a frazelor cu valori de viață ne ajută să putem transmite mesajul în mod clar și care să poată fi primit și înțeles de copil. Dar în loc de a spune niște fraze scurte din când în când, cel mai eficient e să ai o reuniune de familie și să discutați împreună care să fie frazele. De exemplu, în cazul în care copiii se lovesc, o frază bună ar fi “nu lovim, nu rănim”. La întâlnirea noastră de familie vorbim despre ce probleme potențiale ar fi și îi întrebăm pe copii de o frază bună pentru acea problemă. Dacă, de exemplu, copiii nu ascultă, o frază ar putea fi “ascultă și fă”. Odată ce cădeți de acord asupra unei fraze, scrieți-o mare și puneți-o undeva prin casă. Acest exercițiu poate fi repetat de mai multe ori, până când aveți 4 sau 5 astfel de fraze postate. Copiii le vor învăța ușor, arătându-le sau spunându-le. Pe măsură ce ei le învață și sunt confortabili să le folosească, frazele pot fi înlocuite cu altele noi. Aceasta e una din acele strategii simple care evită discursul lung pe care un părinte are tendința să îl dea.

- D. Copiii cu traumă au experimentat respingerea și deconectarea ca parte a existenței lor. Conectarea e o parte importantă în construirea încrederii. Gonirea unui copil fie verbal fie și fizic e o altă confirmare pentru copil că tu nu ești diferit de adulții din experiențele lor trecute. Strategiile de conectare au potențialul de a folosi fie acțiuni fizice, fie verbale, fie ambele. De exemplu, dacă un copil nu se poartă frumos, prima noastră reacție ar fi să spunem “Mergi la tine în cameră”. Aceasta pare că rezolvă problema rapid la prima vedere. Însă, făcând asta, tu ai întărit în mintea copilului respingerea pe care el a experimentat-o. O alegere mai bună și mai cu grijă a cuvintelor ar fi “Vino lângă mine”. Un alt exemplu ar fi legat de momentele în care un copil pune întrebări dificile. Reacția ta ar putea fi “Nu te interesează pe tine asta, stai cuminte.” Un răspuns mai bun ar fi “hai să mergem în bucătărie să ne facem o ciocolată caldă și să vorbim despre asta.” Mai devreme folosirea cuvântului “reacție” a fost importantă. Pentru că nu ne luăm timp să ne gândim. Conectarea e muncă grea. Trebuie să fie gândită și intențională. Deconectarea va continua să distrugă încrederea și relația. Conectarea e o strategie puternică în clădirea încrederii pentru o relație sănătoasă.

A și B sunt strategii pe care le poți practica astăzi. C și D implică mai mult timp și mai multă determinare pentru a ajunge “să reușești” ca părinte/îngrijitor care e informat legat de traumă.



ULTIMUL PAS

Relația și călătoria cu copilul care a experimentat traumă poate fi extrem de provocatoare. Dragostea e extrem de importantă, dar la fel de importantă e și înțelegerea impactului traumei asupra dezvoltării copilului pe de-a-ntregul. Acesta e un prim pas pe drumul de parcurs pentru a deveni un părinte competent în traumă.

Ne dorim să construim relații durabile cu copiii noștri; de aceea avem nevoie să învățăm să comunicăm cu ei în moduri care îi învață, îi încurajează, le oferă suport și le răspunde nevoilor lor. Așa cum ai învățat în această broșură PAS-CU-PAS, ai mai multe opțiuni de a răspunde copilului tău. Începe să exersezi prin folosirea mai multor răspunsuri pozitive diferite și fă un efort de a evita răspunsuri care pot fi neproductive și care pot răni.

Te încurajăm să continui să dezvolti ceea ce ai început să înveți prin aceste experiențe. Pe măsură ce faci asta, credem că poți deschide noi căi pentru a comunica mai bine și pentru a dezvolta relații puternice și încurajatoare cu copiii tăi.

ÎNGRIJIREA COMPETENTĂ A COPIILOR CARE AU SUFERIT TRAUME este un curs organizat de ARFO. La finalul cursului participanții vor fi capabili să înțeleagă obiectivele îngrijirii și dezvoltării copilului, să identifice strategii, tehnici și deprinderi noi care ajută la creșterea copiilor cu un trecut traumatic, să identifice strategii care îi ajută pe copii să învețe să-și poarte singuri de grijă.

NOTIȚE

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS



arfo.ro | contact@arfo.ro