

# CUM ÎI AJUTĂM PE COPII SĂ FACĂ FAȚĂ TRAUMELOR



**PSIHOLOG,  
OCHIȘ MIRABELA CODRUȚA**

**DECEMBRIE 2020**

# TRAUMA ESTE UN FAPT DE VIAȚĂ

Trauma poate fi rezultatul unor evenimente care sunt în mod clar extraordinare, precum violența și molestarea, dar poate rezulta și din evenimente cotidiene așa-zis “obișnuite”. De fapt, întâmplări obișnuite precum accidentele, căzăturile, intervențiile medicale și divorțul părinților pot cauza retragerea copiilor, pierderea încrederii în ei înșiși sau dezvoltarea anxietății și a fobiilor. Copiii traumatizați pot prezenta, de asemenea, probleme de comportament, inclusiv agresivitate, hiperactivitate și pe măsură ce cresc adicții de diferite tipuri. Vestea bună este că, prin îndrumarea primită din partea unor părinți instruiți și a altor persoane implicate în îngrijirea lor și dornice să învețe abilitățile necesare, copiii cu risc pot fi identificați și ajutați, indiferent cât de devastatoare sunt sau par evenimentele cu care se confruntă.



# REZILIENȚA

- Reziliența este capacitatea pe care o avem cu toții de a ne reveni de pe urma stresului și a sentimentelor de frică, neajutorare și neputință.
- Reziliența este, de asemenea, capacitatea de a te adapta la situații dificile pe care nu le poți schimba. Când ești rezilient, consideri situațiile dificile ca fiind momente din care poți învăța ceva, din care devii mai puternic, mai bine pregătit pentru noi experiențe.
- Reziliența copiilor se formează când au o relație bună cu adulții semnificativi din viața lor (părinți, bunici, unchi, profesori etc). De asemenea, prietenii și colegii pot reprezenta resurse importante atunci când se confruntă cu situații dificile.



# CUM ÎI OFERIM SPRIJINUL ADECVAT UNUI COPIL ÎNSPĂIMÂNTAT

Pentru a preveni sau a minimaliza trauma și a ameliora stresul, este important să te asiguri că nu ești tu însuși încărcat de necazul copilului. Este de la sine înțeles că nu este întotdeauna ușor! Totuși, copiii, prin natura lor, sunt nu doar fragili, ci și rezilienți. Poate fi reconfortant să știi că, având ajutorul adecvat, ei sunt capabili, de obicei, să își revină în urma unui eveniment stresant. De fapt, pe măsură ce încep să triumfe singuri asupra șocurilor și neajunsurilor vieții, copiii devin ființe tot mai competente, mai reziliente și mai pline de vitalitate. Întrucât capacitatea de vindecare este înnăscută, rolul tău ca adult este simplu să-l ajuți pe copil să-și acceseze această capacitate. Sarcina ta este asemănătoare sub multe aspecte cu funcția unui pansament sau a unei atele. Pansamentul sau atela nu vindecă rana, dar protejează și susține corpul pe măsură ce acesta se reface singur.



# PAȘI SIMPLI PENTRU DEZVOLTAREA REZILIENȚEI

## 1. Verifică mai întâi reacțiile corpului tău.

Acordă-ți timp să-ți observi propriul nivel de frică sau îngrijorare. Apoi, trage adânc aer în piept și în timp ce îl expiri î-n-c-e-t, simte senzațiile din propriul corp. Dacă te simți tulburat, repetă până când simți că te-ai liniștit. Timpul de care ai nevoie pentru a reintra în starea de calm este un timp consumat cu folos. Îți va crește capacitatea de a te dedica în totalitate copilului tău. Stăpânirea de sine pe care tu o manifesti va reduce mult probabilitatea de sperietură a copilului tău.

Copiii sunt foarte sensibili la stările afective ale adulților, în special ale părinților lor.



# PAȘI SIMPLI PENTRU DEZVOLTAREA REZILIENȚEI

## 2. Evaluează situația.

Dacă îl vezi pe copilul tău că prezintă semne de șoc (piele palidă, puls și respirație rapidă, dacă pare extrem de emoționat sau peste măsură de liniștit, adică se poartă ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat), nu îi da voie să sară peste și să se întoarcă la joacă. Îi poți spune ceva de genul: “Iubitule, ești în siguranță acum...dar ești puțin speriat. Mami/ Tati va sta aici cu tine până când trece șocul. Este important să stăm puțin liniștiți, chiar dacă ai vrea poate să te joci. O voce calmă, încrezătoare îi transmite copilului că tu știi ce e cel mai bine.



# PAȘI SIMPLI PENTRU DEZVOLTAREA REZILIENȚEI

## 3. Pe măsură ce șocul se estompează, ghidează atenția copilului către senzațiile sale.

Semne ușor de observat ce reflectă ieșirea din starea de șoc pot fi colorarea treptată a pielii, încetinirea și/sau prelungirea respirației, apariția lacrimilor sau a unei expresii ce revine în privirea sa (care înainte poate să fi părut goală). Când observi unul sau mai multe dintre aceste semne, întreabă-l încet și sigur pe copil despre ce simte “în corpul lui”. Dacă este prea mic sau prea speriat ca să vorbească, spune-i să-ți arate unde îl doare.





# PAȘI SIMPLI PENTRU DEZVOLTAREA REZILIENȚEI

**4. Încetinește și urmează ritmul copilului tău prin observarea atentă a schimbărilor.**

Sincronizarea este totul! Aceasta poate fi cea mai grea parte pentru un adult, dar este cea mai importantă pentru copil. Oferirea a 1-2 minute de liniște între întrebări permite copilului intrarea în cicluri psihologice profund restaurative. Prea multe întrebări adresate prea repede întrerup cursul natural ce duce la rezolvare. Prezența ta calmă și răbdătoare sunt suficiente pentru a facilita mișcarea și eliberarea excesului de energie.





# PAȘI SIMPLI PENTRU DEZVOLTAREA REZILIENȚEI

## 5. Continuă să validezi răspunsurile fizice ale copilului tău.

Rezistă impulsului de a-i opri lacrimile sau tremuratul, amintindu-i că orice s-a întâmplat s-a terminat și că el va fi în regulă. Reacțiile copilului trebuie să continue până când se opresc de la sine. Această parte a ciclului natural durează de obicei de la unu până la câteva minute. Studiile arată că acei copii care pot să plângă și să tremure după un accident au mai puțin probleme de recuperare de pe urma acestuia, pe termen lung.



# PAȘI SIMPLI PENTRU DEZVOLTAREA REZILIENȚEI

## 6. Ai încredere în capacitatea înnăscută a copilului tău de a se vindeca.

Principalul tău rol, odată ce procesul a început, este să nu îl întrerupi! Încrede-te în capacitatea înnăscută a copilului tău de a se vindeca. Încrede-te în propria abilitate de a permite acest lucru. Prezența ta echilibrată reprezintă un rezervor sigur în care copilul tău își poate elibera lacrimile, fricile și orice alte sentimente noi și ciudate care apar. Folosește o voce calmă și o mână liniștitoare pentru a-i permite copilului să înțeleagă că e pe drumul cel bun.



# PAȘI SIMPLI PENTRU DEZVOLTAREA REZILIENȚEI

## 7. Încurajează-ți copilul să se odihnească, chiar dacă nu vrea

O descărcare profundă și procesarea la modul general al evenimentelor continuă și pe parcursul perioadelor de odihnă și de somn. Nu poți porni o discuție despre ceea ce s-a întâmplat adresând întrebări în această etapă. E posibil însă ca, mai târziu, copilul să vrea să spună o poveste despre ce s-a întâmplat, să facă un desen sau să pună în scenă un joc. În plus, activitatea de visare poate ajuta corpul să treacă prin modificările fiziologice necesare. Aceste schimbări au loc în mod natural. Tot ceea ce ai de făcut este să îi asiguri copilului un mediu calm și liniștit.



# PAȘI SIMPLI PENTRU DEZVOLTAREA REZILIENȚEI

**8. Ultimul pas este să te ocupi de reacțiile emoționale ale copilului tău și să îl ajuți să dea sens celor întâmplate.**

Mai târziu, când copilul este odihnit și calm- chiar dacă este a doua zi, rezervă timp pentru a vorbi despre sentimentele lui și despre ce a trăit. Începe prin a-i cere să-ți spună ce s-a întâmplat. Copiii adesea simt furie, frică, tristețe, îngrijorare, jenă, rușine sau vinovăție. Ajută-l pe copil să afle că aceste sentimente sunt normale și că îl înțelegi. Spune-i copilului despre un moment când tu sau altcineva cunoscut ție ați avut o experiență asemănătoare și/ sau ați simțit la fel. Acest lucru îi va încuraja exprimarea a ceea ce simte. Desenul, pictura și jocul cu plastilina pot fi de mare ajutor în eliberarea emoțiilor puternice. Dacă ai respectat toți pașii și problema persistă în timp ar fi indicat să ceri sprijinul unui specialist.



# BIBLIOGRAFIE

- Dr. Peter A. Levien și Maggie Kline- Cum îi ajutăm pe copii să facă față traumelor, București, 2017.
- Enea Violeta-Intervenții psihologice în școală-Manualul consilierului școlar, Editura Polirom, București, 2019.