



REZILIENȚA PERSONALĂ ȘI FAMILIALĂ ÎN PERIOADA PANDEMIEI COVID-19

Ianuarie 2021

Această broșură a fost creată de către membrii proiectului: "Familia în timpul pandemiei-dificultăți și reziliență", derulat în cadrul Laboratorului de psihologie clinică a copilului, adolescentului și familiei, Departamentul de Psihologie, Universitatea București.

Din datele obținute în cadrul proiectului și discuțiile cu părinții, am identificat teme care sunt de interes în această perioadă. Am realizat o serie de articole cu clarificări teoretice și exerciții practice, care pot servi ca un ghid în găsirea modalităților de adaptare în situația de criză generate de pandemia cu COVID-19.

Autori:

**Ana-Maria Corliceanu, Teodora Andreea Ghinea, Diana Antonia Iordăchescu,
Gabriela Marc, Andreea Neagu, Daniela Neculai, Corina-Ioana Paica,
Elena Sava, Elena Otilia Vladislav, Ioana Waszkiewicz-Filioreanu**

Coordonatori:

**Elena Otilia Vladislav, conferențiar univ. Departament de Psihologie, Univ. București
Gabriela Marc, lector univ. asociat, Departament de Psihologie, Univ. București**

Cuprins

1. Reziliența

1.1. Ce înțelegem prin reziliență	4
1.2. Strategii de coping în situații de criză.....	6
1.3. Reziliența la copii.....	10
1.4. Parentalitate și Reziliența familială.....	12
1.5. Moduri de a promova reziliența copiilor la pandemia COVID-19	14

2. Atașamentul

2.1. Relația de atașament între părinte și copil. Stilurile de atașament	18
2.2. Atașamentul sigur ca baza sănătoasă în relația părinte-copil	21
2.3. Atașamentul și dezvoltarea rezilienței copiilor	22

3. Conectarea emoțională cu copilul

3.1. Jocuri părinte-copil pentru crearea unui atașament sigur.....	24
3.2. Alte idei de jocuri și activități pentru copii	27
3.3. Discuții cu copiii despre emoții legate de Covid-19 (preluare Emily Keller, PH.D).....	30

4. Atașamentul și conectarea la adolescenți

5. Conectarea emoțională în cuplu

6. Conectarea cu mine însămi - Exerciții experiențiale

6.1. Eu și rolurile mele-Exercițiu experiențial	41
6.2. Compasiunea și grija de sine în perioadele de criză	43

Bibliografie selectivă.....

Ca răspuns rezilient la adversitatea pe care o persoană o trăiește se pot mai pot observa, pe lângă strategiile de rezolvare a problemei, acțiuni reziliente și atitudini reziliente, care vor fi redate mai jos:

Acțiuni reziliente

- A știi unde să accesezi ajutorul
- Accesarea suportului din partea familiei, prietenilor și a comunității
- Acțiuni de cooperare și generozitate față de ceilalți
- Gândire strategică și planificare care se concretizează în acțiuni
- Folosirea umorului pentru a rămâne calm și a gestiona situația

Atitudini reziliente

- O orientare către viitor cu speranță și optimism
- Perseverență în fața adversității
- Credința ca încercările te fac puternic
- Sentimentul apartenenței
- Determinare
- Încredere în propriile capacități și în suportul oferit de ceilalți

În contextul actual, pe fondul pandemiei COVID-19, reziliența constituie un punct de sprijin, atât la nivel individual, cât și colectiv. În această perioadă, putem contribui la activarea propriilor răspunsuri reziliente față de provocările ridicate de prezența pandemiei precum izolarea socială, schimbările în programul zilnic, anxietatea față de virus sau alte aspecte conexe acestei schimbări.

Vă invităm să identificați care sunt strategiile voastre de rezolvare a problemelor, acțiunile și atitudinile reziliente. Cu alte cuvinte, ce resurse vă puteți oferi vouă înșivă și celor dragi pentru a traversa această perioadă mai mult sau mai puțin provocatoare din viața voastră în mod cât mai lin.

1.2.Strategii de coping în situații de criză

Incertitudinea dată de durata acestei perioade, restricțiile sociale, izolarea, aparenta limitare a accesului la resursele de bază, teama de viruși, de îmbolnăvirea celor dragi, sunt stresori multipli care ne activează creierul nostru emoțional și neurotransmițătorii. În situații de criză creierul experimentează un cocktail de senzații și prin **Gânduri-> Dialog interior-> Emotii& Senzații-> Stări de intenționalitate -> Limbaj, atitudine și comportamente sociale** care ne fac să evaluăm catastrofic realitatea și să reacționăm într-un anumit fel.

Dar ce este criza?



Criza este un moment de dificultate intensă sau pericol, un moment când o dificultate sau o decizie importantă trebuie să fie făcută. Stresul nu este criză, este un eveniment care declanșează o reacție nespecifică de apărare a organismului, față de o situație percepută ca amenințătoare. Criza produce totdeauna stres, dar stresul nu determină totdeauna o situație de criză. Fiecare persoană interpretează evenimentele stresante și situația de criză în felul său propriu, în funcție de schemele cognitive, experiența anterioară, capacitatea de coping, resursele individuale și suportului proximal, etc.

Ce este stresul?

Stresul, așa cum a fost el definit de fondatorul teoriei stresului, fiziologul H. Selye, reprezintă **sindromul general de adaptare**. Prin stres fiecare dintre noi căutăm noi metode de a performa și de a ne adapta cât mai eficient solicitărilor provenite din mediu. În această situație discutăm despre un **stres bun**, pozitiv, denumit **eurostres**. În condițiile în care evaluarea solicitării venite din mediu este percepută ca fiind foarte mare și depășește resursele pe care le deținem trăim o stare de **distres**. Este acel **stres rău**, care ne dezorganizează și care, trăit pe termen lung, afectează funcționarea corpului în plan *fizic* (boli cardiovasculare, tulburări endocrine, scăderea funcției imune etc.) și *psihic* (depresia, anxietatea, sindromul burnout etc.). De multe ori simțim nevoia să dăm un sens evenimentelor din viața noastră. Căutăm explicații, motive și vinovați. Analizăm, grupăm, extragem, cu gândul că o să obținem un rezultat. Dar nu reușim, ceva nu ne ajută.

Cum ne protejăm de stres? Ce strategii adoptăm în criză?

Copingul este efortul cognitiv și comportamental prin care o persoană face față, reduce, stăpânește, tolerează solicitările externe și/sau interne care îi depășesc resursele personale. Prin coping are loc o tranzacție între persoană, care are propriul set de valori și resurse, și mediu, care are propriile cerințe și constrângeri. Foarte importantă este atitudinea pe care noi o avem în fața unei probleme, a unei situații amenințătoare, în sensul că unele persoane preferă confruntarea, în

timp ce altele preferă fuga, evitarea. În funcție de modul în care evaluăm o situație, rezultă apoi diferite tipuri de coping. Scopul acestora este de a rezolva problema și de a ameliora încărcătura emoțională generată de aceasta.

Strategiile de coping



În funcție de mediul în care am crescut: securizant sau nu, afectiv sau nu, prielnic sau nu, noi tot creștem. Creștem și luăm cu noi credințe, valori, informații, emoții, cele care ne-au fost servite drept exemple familiare și familiale totodată. Ca adult dezvoltăm anumite **scheme cognitive adaptative sau dezadaptative**. Cele dezadaptative, după unii autori se mai numesc și „capcane mentale”. Aceste scheme apar ca rezultat al unor nevoi emotionale de bază care nu au fost satisfăcute în copilărie. Uneori nu înțelegem de ce reactionăm într-un anumit mod la un anumit eveniment din viața noastră. Reacția este dată tocmai de aceste scheme cognitive (capcane mentale) pe care le dobândim în prima perioadă de viață, în funcție de mediu, ereditate, temperament și nevoi fundamentale

Lazarus & Folkman diferențiază între două tipuri de coping:



1. Copingul orientat spre rezolvarea problemelor, în cazul căruia persoana acționează într-un mod care poate conduce direct la îndepărtarea sau rezolvarea problemei (spre exemplu, analiza, minimizarea sursei stresante).

Acțiunea presupune un proces dinamic, activ, conștient orientat către cauza stresului, către problema care determină stresul.

Taylor distinge următoarele strategii de coping:

Confruntarea – se caracterizează prin eforturile cu conotație agresivă de a schimba situația: „mi-am mobilizat toate eforturile pentru a-mi atinge scopul”;

Căutarea suportului social – se caracterizează prin efortul de a obține suport emoțional și informații de la alte persoane: „am vorbit cu cineva pentru a afla mai multe despre această situație”;

Planificarea rezolvării de probleme – se caracterizează prin eforturile deliberate pentru rezolvarea problemei și prin analiza problemei: „mi-am făcut un plan de acțiune și l-am urmat”.

2. Copingul orientat spre reglarea emoțională, în cazul căruia persoana încearcă să-și regleze emoțiile apărute ca rezultat al evenimentului stresant (spre exemplu, prin monologuri, reinterpretări, diverse metode de liniștire). Deseori, cele două tipuri de coping se produc împreună. În cazul acestui stil de coping accentul este pus pe „ceea ce simțim” și nu pe acțiune.

Taylor distinge următoarele strategii de coping:

- **Distanțarea** – se caracterizează prin eforturile de a ne autodetașa de situația stresantă: „am refuzat să mă mai gândesc la acest lucru”;
- **Autocontrolul** – se caracterizează prin efortul depus pentru a ne regla propriile emoții: „nu am zis nimănui ceea ce am simțit”;
- **Acceptarea responsabilității** – se caracterizează prin conștientizarea propriului rol în respectiva problemă concomitent cu încercarea de a o rezolva: „m-am criticat și m-am muștrat singur”;
- **Evadare/evitare** – se caracterizează prin efortul de a evita, de a ieși din respectiva situație stresantă mâncând, bănd, fumând, consumând medicamente și/sau cufundându-ne într-o lume a iluziilor și dorințelor: „tot ce mi-am dorit a fost ca problema să dispară”;
- **Reevaluare pozitivă** – se caracterizează prin efortul de a găsi o semnificație pozitivă în respectiva problemă cu efecte benefice propriei dezvoltări: „nu știam că mă pot organiza așa bine până să am această problemă”.

Câteva strategii de coping centrat pe emoții:

- descărcarea emoțională prin plâns sau prin apelarea la suportul prietenilor,
- minimalizarea problemei;
- credința nesănătosă că timpul va diminua problema,
- speranța în ajutorul divin/ forța universului;
- amânarea/procrastinare („Mai am suficient timp până la predarea proiectului, mă voi ocupa mai târziu de el”).

Succesul strategiei de coping depinde de mai mulți factori: tipul de stresor, condițiile în care se produce evenimentul, personalitatea, experiențele acumulate de-a lungul anilor, vârsta, rețeaua socială de suport, conștientizarea controlului și a limitelor, etc.

Cum să ne descoperim propria strategie de coping

Parcurgând diferitele tipuri de strategii de coping, cu siguranță am identificat unele pe care le folosim atunci când ne confruntăm cu o situație stresantă. Se poate ca un anumit tip de coping să fie eficient pe termen scurt și ineficient pe termen lung sau invers. De asemenea, putem folosi permanent același set strategii de coping sau putem fi flexibili și să dezvoltăm noi strategii de a face față. În funcție de domeniul în care ne confruntăm cu problema (profesional sau personal) putem adopta diferite strategii pentru a o rezolva.

Metode de gestionare a stresului



Identificarea factorului stresor: este important să conștientizăm care este de fapt problema care ne determină starea de stres. Cunoșterea dușmanului real conduce la câștigarea războiului! Dacă sunt probleme mai dificile cum ar fi decesul unei persoane dragi, separarea de partener, conflicte majore la locul de muncă, probleme de relaționare

cu copii vă recomandăm să apelați la ajutor specializat: psihiatru sau psiholog.

Dezvoltarea comunicării asertive: exprimarea într-o manieră directă, nonagresivă a nevoilor și dorințelor noastre. Să învățăm să spunem „Nu!”, atunci când sarcinile ne copleșesc sau nu suntem confortabili cu situația respectivă.

Practicarea regulată a unui sport: plimbările în aer liber, mersul cu bicicleta, orice formă de mișcare are un efect benefic asupra stării noastre psihice.

Conectarea emoțională cu familia și prietenii: susținerea afectivă din partea cuiva drag este de mare ajutor atunci când ne confruntăm cu situații dificile.

Planificarea eficientă a timpului: deseori stresul este determinat de multitudinea de sarcini pe care o avem de făcut. Prioritizarea și planificarea lor conduc la diminuarea stresului.

Utilizarea diverselor modalități de relaxare: exerciții de respirație, relaxarea progresivă musculară, yoga, tehnici de mindfulness, aromoterapie.

Timp dedicat nevoilor și hobbyurilor noastre: alocarea în fiecare zi a unui moment în care ne facem o mică bucurie, plăcere sau facem o activitate care ne aduce satisfacții.

Somn odihnitor: tulburările de somn sunt deseori asociate cu stresul. Este important să respectăm un program de somn, adică să ne culcăm și să ne trezim la aproximativ aceleași ore. Un adult sănătos are nevoie de 7 ore de somn, cuprinse în intervalul orar 10 seara 6 dimineața. În acest interval au loc procesele de reglare și echilibru de la nivelul sistemului neuroendocrin.

Alimentație sănătoasă: o alimentație echilibrată, diminuarea consumului excesiv de dulciuri, cafea, alcool, țigări conduc la un corp sănătos care poate face față mult mai bine provocărilor venite din mediu.

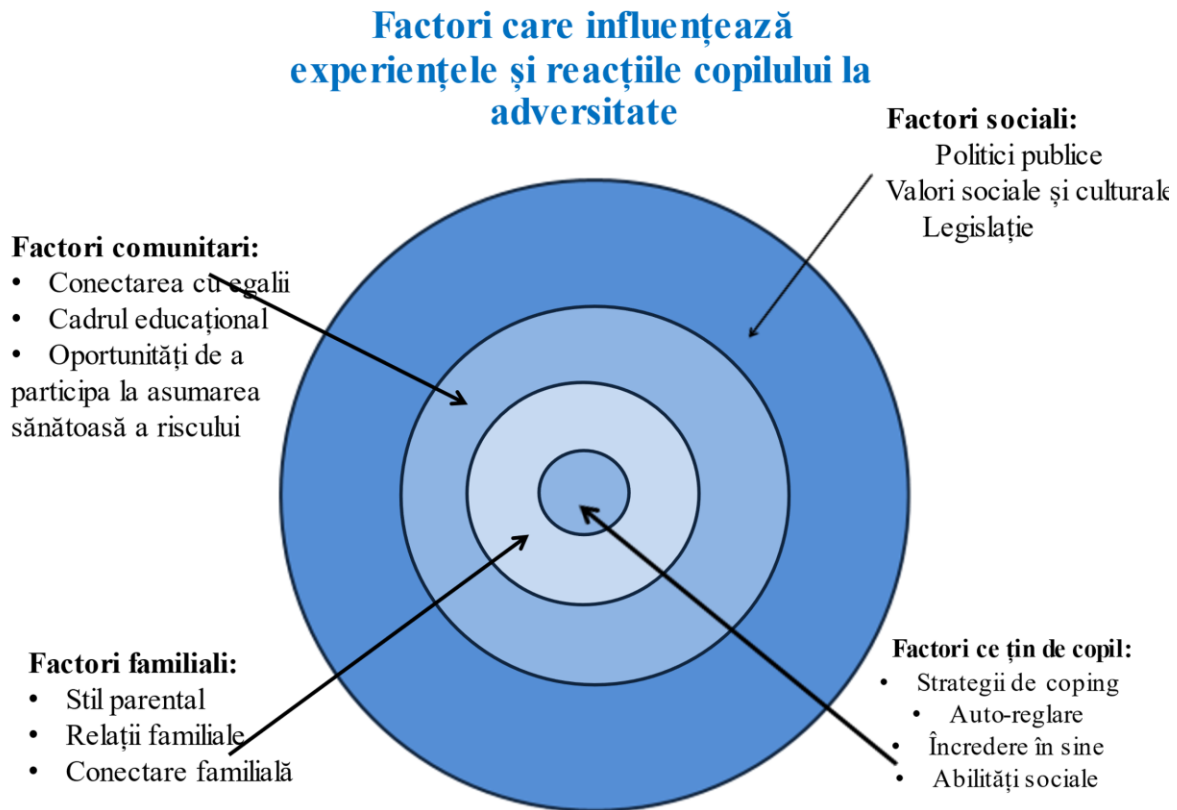
Dezvoltarea personală: conștientizarea resurselor interioare, o bună stimă de sine, cunoașterea punctelor forte dar și a celor slabe la care mai avem de lucrat, stabilirea clară a unor obiective, înțelegerea și acceptarea sensului vieții tale sunt aspecte deosebit de importante prin care diminuăm sau reducem stresul. Procesul de dezvoltare personală presupune un demers complex și are rezultate eficiente dacă este făcut cu ajutorul unui psihoterapeut.

În concluzie, nu există o „cea mai bună strategie de coping” universală, dar poate exista o „cea mai bună strategie” pentru fiecare dintre noi. Suntem unici, iar modul în care percepem o anumită problemă și modul în care îi facem față este tot unic, adaptat propriilor noastre nevoi.

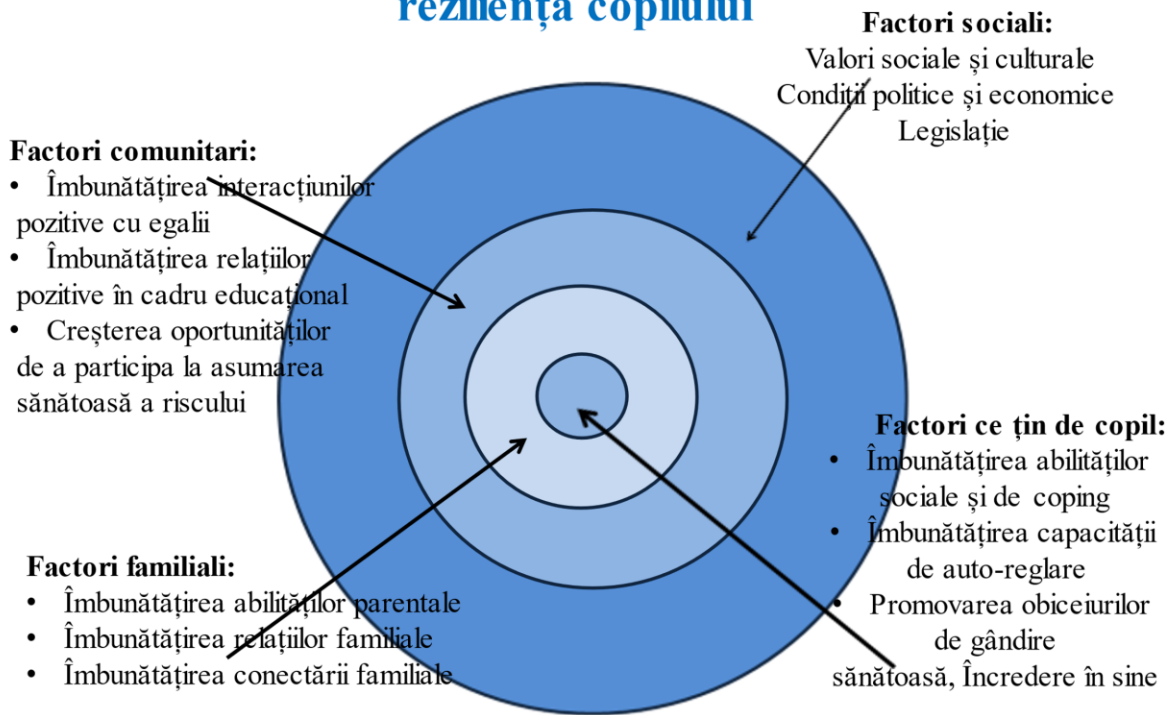
1.3.Reziliența la copii

Copiii pot fi motivați prin experimentarea unui nivel controlabil de adversitate sau stres și aceasta poate contribui la o dezvoltare lor pozitivă. Când copilul experimentează adversitatea, aceasta îl ajută să devină rezilient.

Reziliența este ceea ce fiecare copil poate învăța, cu suportul celorlalți.



Factori care construiesc reziliența copilului



După cum se poate observa, dezvoltarea rezilienței copilului ține de mai mulți factori:

Factori din interiorul copilului:

- Factori genetici și biologici
- Strategii de coping
- Un sentiment al stimei de sine
- Auto-adresare pozitivă și auto-compasiune
- Un sentiment al autonomiei și independenței
- Capacitatea de a-și identifica și exprima sentimentele și nevoile
- Dezvoltarea auto-reglării emoționale
- Un sentiment al încrederii în sine
- Abilități sociale și empatie
- Optimism și atitudine pozitivă
- Un sentiment al responsabilității în contactul cu familia și comunitatea
- Un sentiment de apartenență

- Obiceiuri de gândire sănătoasă

Factori din interiorul familiei:

- Relații familiale pozitive
- Apartenență familială și conectare emoțională
- Strategii parentale eficiente

Factori din interiorul comunității și societății:

- **Egalii:** Conectare și interacțiune
- **Cadre educaționale:** care promovează încurajarea și relațiile pozitive
- **Vecinătate și comunitate:** includere socială, valori și credințe comunitare prietenoase pentru copil și familie
- **Societatea:** includere socială, politici publice prietenoase pentru copil și familie

Factorii din interiorul familiei, comunității și societății îi dau copilului:

- Oportunități de a participa la asumarea sănătoasă a riscului
- Oportunitatea experiențelor pozitive
- Posibilitatea de a avea o relație continuă, stabilă, semnificativă cu cel puțin un adult suportiv cu care poate vorbi despre adversități (membru al familiei, profesor, mentor comunitar)

1.4. Parentalitate și Reziliența familială

Originile studiilor cu privire la reziliența familială se regăsesc în cercetarea asupra stresului, adversității și/ sau a crizei, și se concentrează mai degrabă asupra unității familiale, decât asupra persoanelor (Walsh, 2016).

În prezent, teoria și studiul rezilienței sunt influențate de apariția teoriei sistemelor de dezvoltare ca un cadru integrativ în știința rezilienței. Părinții, comunitatea și întreaga societate au un rol deosebit în dezvoltarea capacității de a fi rezilient. Patterson și colegii de la Centrul de învățare socială din Oregon au arătat faptul că formarea și informarea părinților cu privire la situațiile de criză modifică comportamentul acestora și are efecte asupra comportamentului copilului (Patterson et al., 2010).

În acord cu Masten, A.S. (2018) reziliența familială implică următoarele aspecte:

- Dezvoltare, grijă protectivă pentru membrii vulnerabili
- Coeziune familială, simțul apartenenței
- Menținerea limitelor, integritate familială, autoritate familială, reguli
- Coping activ, stăpânire
- Rezolvarea comună a problemelor, flexibilitate familială
- Reguli comune, echilibrarea cerințelor familiale, controlul emoțiilor
- Speranță, credință, optimism, perspectivă pozitivă
- Coerență, a da sens noțiunii de familie, sensuri comune, scop familial
- Gândire pozitivă despre familie, identitate familială
- Rutină și ritualuri familiale, organizarea rolurilor în familie

Dintre toate fenomenele care leagă reziliența copiilor de cea familială, parentalitatea și relația părinte-copil au primit cea mai mare atenție teoretică și empirică de mai multe decenii. Încă de la debutul studiului rezilienței individuale, relația părinte-copil a fost identificată ca fiind centrală în dezvoltarea rezilienței copilului.

Doty et al. (2017) au descris un model ca o „cascadă a rezilienței” care ilustrează părinții precum o pârghie pentru schimbare. Nu este surprinzător faptul că multe dintre intervențiile destinate promovării rezilienței la copii, familii și comunități și-au concentrat atenția asupra rolurilor multiple ale părinților.

Datorită multiplelor roluri jucate de părinți în dezvoltarea umană, se constată faptul că îngrijirea eficientă și socializarea sunt corelate, teoretic și empiric, cu toți factorii de protecție descriși în tabelul de mai sus pentru reziliența individuală și reziliența familială. Acest lucru validează teoriile dezvoltării cu privire la influența părinților în viața timpurie asupra capacității copiilor de a deveni mai târziu membrii în propria familie.

Pe lângă facilitarea rutinelor și ritualurilor vieții de familie, părinții sunt, de asemenea, și regulatori externi - sau „co-regulatori” ai emoției și comportamentului copiilor până când aceștia învață să se autoregleze (Thompson, 2015). În situații de criză, părinții își calmează copiii, le fixează limite, le consolidează controlul de sine și îi ajută să verbalizeze frustrarea sau să-și exprime emoțiile în moduri acceptabile social.

Toate aceste elemente, subliniază rolul important al rezilienței în situațiile stresante de viață și impactul părinților asupra capacității copiilor de a se autoregla și în formarea rezilienței familiale.

1.5. Moduri de a promova reziliența copiilor la pandemia COVID-19

Pandemia COVID-19 și factorii de stres la nivel social și economic pot submina dezvoltarea și bunăstarea copiilor. Vestea bună este că mai mult de patru decenii de cercetări privind reziliența ne arată că factorii protectori pot amortiza copiii de vătămări și pot să crească șansele ca aceștia să se adapteze pozitiv la adversități, cum ar fi pandemia COVID-19. Familiile și comunitățile pot colabora pentru a promova acești factori de protecție.

Factorii de protecție sunt evenimente, condiții și caracteristici ale copiilor, familiilor și mediului înconjurător într-un sens mai larg, care cresc șansele unei persoane la dezvoltare sănătoasă și rezultate pozitive în viață, în ciuda expunerii la adversități semnificative.



Imaginea preluată de pe www.health.sunnybrook.ca

Factorul de protecție nr. 1: Îngrijitori sensibili și receptivi

Factorul principal în recuperarea copilului după un eveniment advers sau traumatic este prezența unui adult sensibil și grijuliu. Pentru a sprijini dezvoltarea sănătoasă a copilului în timpul COVID-19, copiii și tinerii trebuie să mențină relații adecvate vârstei și regulate cu adulții importanți din viața lor. De exemplu, copiii mici pot avea nevoie de mai mult timp față în față, pentru a stabili relația, decât copiii mai mari și adolescenții, care sunt capabili să relaționeze virtual.

Părinții și alți îngrijitori pot:

- o Să petreacă timp de calitate cu copiii. Chiar și perioadele scurte de joacă, de citit, de ieșit în aer liber și de conversație pot stimula sentimentul de siguranță și securitatea pe parcursul unei perioade nesigure sau înfricoșătoare.
- o Să rămână conectați chiar și atunci când separarea fizică este necesară din motive de siguranță. Stabiliți ore astfel încât copiii să vorbească cu îngrijitorii îndepărtați folosind chat-uri video online, apeluri telefonice, e-mailuri, texte sau scrisori. Aceste conexiuni sunt importante pentru a ajuta copiii să se simtă în siguranță și susținuți pe parcursul pandemiei.

Factorul de protecție nr. 2: Satisfacerea nevoilor de bază

Respectarea nevoilor de bază ale copiilor și familiilor, cum ar fi hrana, adăpostul, îmbrăcămintea și îngrijirile medicale și de sănătate mintală este esențială pentru protejarea bunăstării copiilor în perioadele stresante. Mobilizarea activă a resurselor tangibile pentru familii în timpul pandemiei este deosebit de importantă pentru familiile care se confruntă cu riscuri suplimentare, cum ar fi instabilitatea economică, pierderea locului de muncă și nevoile de sănătate fizică sau de sănătate mintală.

Părinții și alți îngrijitori pot:

- o Să știe că a cere ajutor este un semn de forță și resurse, nu de slăbiciune.
- o Să identifice serviciile locale utile prin intermediul actualului furnizor de servicii, școală sau program de educație și îngrijire timpurie a copilului; sau prin intermediul site-urilor web și al liniilor de contact ale agențiilor locale, a centrelor de resurse familiale sau a specialiștilor în resurse comunitare.

Factorul de protecție nr. 3: Sprijin emoțional pentru copii

Schimbările emoționale și de comportament ale copiilor sunt de așteptat în timpul unei pandemii, având în vedere că toată lumea se adaptează la modificările rutinelor zilnice. Unii copii pot prezenta semne de suferință emoțională (de exemplu, dependență emoțională, anxietate, tristețe, furie). Dar, cu un sprijin emoțional puternic din partea adulților și a comunităților, majoritatea copiilor se vor întoarce la nivelul lor tipic de funcționare de dinainte de pandemie.

Părinții și alți îngrijitori pot:

- Să utilizeze cei 3 R (reasigurare, rutine, reglare emoțională):
 - Reasigurați-i pe copii de siguranța lor și siguranța persoanelor dragi.
 - Mențineți rutine previzibile (de exemplu, dormit, mâncare, învățare, joc);
 - Susțineți abilitățile de reglare emoțională ale copiilor, ajutându-i să gestioneze sentimente dificile (de exemplu, respirație profundă, mișcare, timp liniștit) și să vă faceți timp pentru „check-in-uri” emoționale (de exemplu, oferiți copiilor oportunități de a pune întrebări, de a vorbi despre sentimentele lor și de a obține informații și suport adecvate vârstei).
- Să accentueze pozitivul. Poveștile despre speranță și rezistență (de exemplu, oameni sau animale care se ajută reciproc) oferă o contrabalansare importantă negativității și fricii cu privire la pandemie. Dacă cărțile nu sunt disponibile acasă, încercați să accesați cărți online gratuite pentru copii și adolescenți.

Factorul de protecție nr. 4: Sprijin pentru bunăstarea îngrijitorului

Atunci când nevoile părinților și ale altor îngrijitori sunt satisfăcute, copiii pot mai repede să primească îngrijiri sensibile și receptive. Protejarea sănătății mintale și fizice a adulților este o strategie eficientă pentru promovarea bunăstării copiilor în timpul și după o pandemie.

Părinții și alți îngrijitori pot:

- Ori de câte ori este posibil, să acorde cu prioritate timp și energie pentru activitățile care sunt cele mai importante și semnificative pentru îngrijitorii și familiile lor (de exemplu, activități plăcute cu familia acasă, sărbătorirea zilelor de naștere și alte evenimente importante, să țină legătura cu prietenii) și concentrează-te pe ceea ce poate fi realizat în mod rezonabil în aceste circumstanțe.
- Să facă pauze de la responsabilitățile de la muncă și cele de îngrijire. De perioadele scurte de timp petrecute pentru îngrijirea de sine (de exemplu, odihnă, exercițiu, atenție, citire, rugăciune) poate beneficia întreaga familie.
- Să accepte membrii familiei, prietenii, grupurile religioase și profesioniștii care pot oferi sprijin pentru gestionarea provocărilor de sănătate emoțională și mentală, cum ar fi stresul, anxietatea și depresia.

Factorul de protecție nr. 5: Conectarea socială

Conexiunile sociale pozitive sunt factori de protecție importanți atât pentru copii, cât și pentru adulți în timpul unei pandemii. Deși contactul în persoană poate fi limitat, distanțarea fizică nu ar trebui să se transforme într-o izolare socială, ceea ce este un factor de risc pentru abuzul și neglijarea copilului, consumul de substanțe pentru adulți și tineri și violența în familie. Monitorizarea siguranței copiilor este deosebit de importantă în timpul pandemiei.

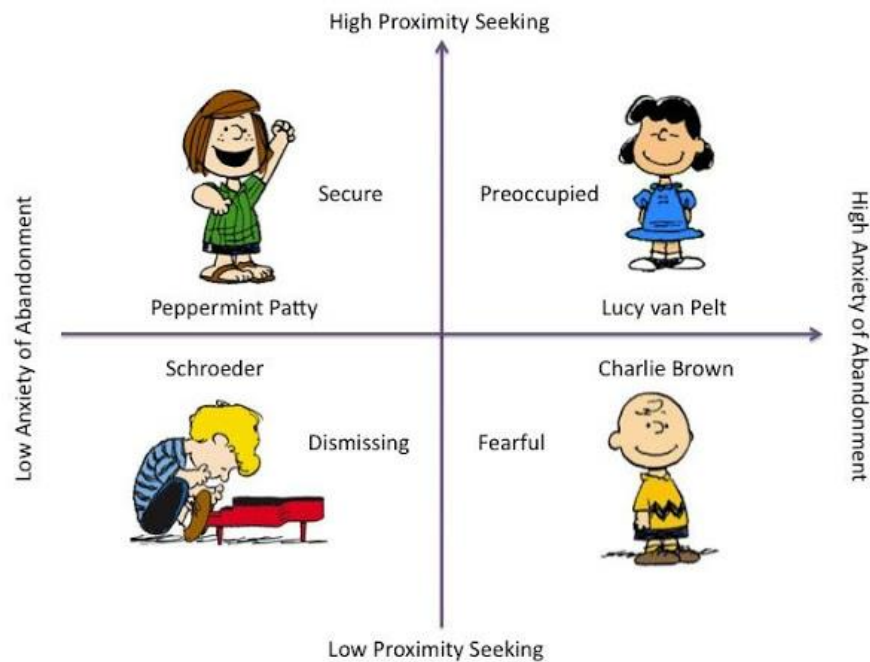
Părinții și alți îngrijitori pot:

- o Să petreacă timp virtual în mod regulat cu membrii familiei și prietenii (de exemplu, online sau prin poștă, în funcție de resursele fiecărei familii).
- o Să încurajeze copiii mai mari și adolescenții să rămână conectați social prin mijloace virtuale.
- o Când timpul este limitat, să se concentreze pe conexiunile cu familia, prietenii, figurile religioase, furnizorii de servicii sau alții care oferă cele mai utile tipuri de sprijin.
- o Să se conecteze cu alții prin hobby-uri și oportunități comune de a ajuta în comunitate, acestea pot fi satisfăcătoare și semnificative (de exemplu, donarea de provizii, scrierea scrisorilor adulților mai în vârstă).
- o Să comunice cu alte familii ce au copii pentru a verifica starea lor de bine și a le oferi sprijin.

2. Atașamentul

2.1. Relația de atașament între părinte și copil. Stilurile de atașament

Termenului de atașament nu i se pot atribui termeni precum pozitiv-negativ, bun, intens, puternic sau slab. În schimb în ceea ce privește teoria atașamentului se folosesc termenii ce corespund formelor de atașament, cu referire la cele două mari categorii: securizat-insecurizat, organizat sau dezorganizat.



Imagine preluată de [www. peevolvingminds.org.uk](http://www.peevolvingminds.org.uk)

Chiar dacă în general se vorbește despre relația de atașament dintre mamă și copil, atașamentul este manifestat și în raport cu tatăl. Mai mult decât atât, legătura de atașament a copilului poate fi de un anumit tip cu mama și de alt tip cu tatăl, spre exemplu: securizat cu mama și insecurizat cu tatăl. De asemenea un părinte sau un îngrijitor poate avea un atașament securizat cu un copil și ambivalent sau evitant cu altul. Precum și un adult poate avea un atașament ambivalent cu partenerul de viață și un raport securizat cu un alt adult cu care are o relație semnificativă.

În funcție de modul în care se comporta copilul au fost reliefate patru tipuri de atașament: atașamentul securizant, atașamentul insecurizant evitant, atașamentul insecurizant ambivalent și atașamentul dezorganizat.

Copiii din categoria **atașamentului securizant** caută contactul cu părintele în momentul în care se simt amenințați, protestează în momentul separării și se relaxează de îndată ce părintele se întoarce. Specialiștii au constatat că părinții acestor copii sunt atenți la nevoile copiilor lor.

Prin urmare, această formă de atașament este de dorit, corespunzând unui legături organizate, având o bază de securitate care va susține explorarea, experimentarea, concentrarea atenției asupra învățării și deschiderea către nou. Copiii sunt reconfortați și reasigurați de către mamă, ei revin către o bază de securitate unde primesc un răspuns sensibil și adecvat nevoilor lor, după care se relansează într-o nouă explorare a mediului, într-un demers ce reflectă autonomia. Copiii cu un atașament securizat se liniștesc repede și se consideră că la baza acestuia au stat nenumărate momente când copilul a primit răspunsuri adecvate din partea mamei la nivel de conținut, la nivel de ritm și intensitate.

D. J. Wallin (2014) consideră că un comportament ce favorizează atașamentul securizant se caracterizează prin sensibilitate, acceptare și nu respingere, cooperare și nu control, precum și prin disponibilitate emoțională. De asemenea, unii cercetători au analizat comportamentul părinților în raport cu acești copii cu un atașament securizat și în urma interviului au distins două categorii de părinți: categoria părinților care puteau reflecta asupra legăturilor de atașament și categoria părinților care aveau un atașament securizat dobândit ulterior, datorat unor legături cu alți îngrijitori: bonă, educatori, prieteni sau partenerilor de viață, terapeuți.

Atașamentul insecurizant evitant a fost observat prin disconfortul minim sau lipsa supărării în momentul separării de părinte. După întâlnire, copiii evitau contactul cu acesta chiar dacă părintele încerca în mod repetat să restabilească contactul. Din punctul de vedere al exprimării afectelor, copiii cu atașament evitant sunt inexpressivi, nu arată nici supărare, mirare, neliniște la episoadele de separare, și nu manifestă bucurie la reîntâlnirea cu părintele.

Există o neutralitate, o expresie plată, uniform afectivă indiferent de momentul, contextul de viață sau relațional în care se află copilul. Pentru a nu trăi în mod repetat dezamăgirea lipsei de răspuns din partea părintelui său, copilul se apără prin acest mecanism de evitare a atașării.

În cea de-a treia formă a atașamentului intră copiii descriși ca fiind **ambivalenți sau anxioși** și care manifestau un stres notabil după plecarea părintelui și, deși caută contactul cu părintele, după ce acesta revine, nu se relaxează. Ei continuă să plângă sau să se agite, căutând contactul fizic și respingându-l în același timp. Comportamentul părinților copiilor ambivalenți este caracterizat prin insensibilitate. La fel ca în cazul copiilor evitanți, mamele nu răspund adecvat copiilor, fără însă să existe o respingere verbală sau fizică. Sensibilitatea maternă scăzută și răspunsurile neajustate oferite copilului ori prezența unor răspunsuri oferite ocazional sau imprevizibil, determină o lipsă de preocupare a copiilor pentru explorarea mediului, pentru joc dar copilul este preocupat de prezența mamei sau a locului unde aceasta se află.

În ceea ce privește copiii cu **atașament dezorganizat**, în cazul acestora sunt prezenți indicatori comportamentali de evitare, rezistență și opoziție. Copilul se confruntă cu un conflict nerezolvabil, de aprobare a figurii de atașament care este cauza anxietății sale. Sărăcia, bolile psihice, dependența față de alcool sau alte substanțe, violența sunt factori importanți de risc în

dezvoltarea unui atașament dezorientat, precum și interacțiunile în care copilul resimte stări de frică față de figura de atașament (Zeanah & Gleason, 2015).

Dezvoltarea unui atașament sigur cu copilul îl ajută în multe feluri. Copiii care au o legătură puternică cu un părinte/ tutore au mai multe șanse să aibă stima de sine și încrederea în sine mai bune, să funcționeze mai bine în școală, să aibă relații pozitive și să gestioneze stresul.

În continuare sunt prezentate câteva moduri de a consolida atașamentul securizant al copilului:

1. Fiți de încredere

Copilul trebuie să vă vadă ca un „loc sigur”. Oferiți-i confortul ori de câte ori este bolnav, rănit sau supărat. Fiți disponibil/ă fizic cât mai des. Când copilul se simte în siguranță, el poate explora lumea singur, știind că se pot întoarce la dumneavoastră pentru securitate și confort atunci când are nevoie.

2. Fiți atenți

Descoperiți activități de care vă puteți bucura împreună cu copilul, jucați-vă jocuri, discutați și ascultați interesele sale. Nu forțați un tip specific de interacțiune în funcție de nevoile dumneavoastră. Aceste activități nu necesită o perioadă mare de timp, dar sunt importante afecțiunea și atenția nedivizată. Contactul vizual, căldura, atingerea și zâmbetele vor ajuta la crearea de atașament în timpul acestor interacțiuni.

3. Fiți previzibili

Copiii au nevoie de rutină pentru a se simți în siguranță. A avea o rutină pentru mese, culcare și orice altă activitate regulată ajută copilul să-și stabilească autodisciplină și securitatea. Știind ce urmează le permite copiilor să înceapă următorul pas în rutină singuri, încurajându-și independența.

4. Fiți înțelegători în timpul separării

Atunci când lăsați copilul cu altcineva, stabiliți o rutină de revedere. Această predictibilitate îl ajută să se simtă în siguranță. Este de înțeles ca el să fie nesigur, dar probabil că vă va imita comportamentul. Dacă este posibil, obișnuiți-l treptat să petreacă timpul fără dumneavoastră, crescând încet durata în care nu sunteți lângă el. Majoritatea educatorilor permit părinților să stea cu copilul pentru a ajuta la tranziție. Unii copii beneficiază de o păturică sau de o jucărie familiară.

2.2. Atașamentul sigur ca bază sănătoasă în relația părinte-copil

Atașamentul dintre părinte și copil se formează devreme, începând de la primele interacțiuni pe care cei doi le au: de la vorbitul cu fătul în perioada prenatală până la ritualurile zilnice de îngrijire și conectare emoțională, din primii ani de viață ai copilului.

Atașamentul înseamnă acea relație în care copilul are un îngrijitor, de obicei părintele, care îi oferă siguranță prin apropierea fizică, dar și prin calitatea relației pe care cei doi o formează de-a lungul dezvoltării copilului. Deci, pe lângă faptul că cei mici au nevoie de apropierea fizică a unui adult pentru a supraviețui, contează și modul în care primesc aceasta îngrijire, pentru că o relație sănătoasă părinte-copil îl ajută pe cel mic:

- să își dezvolte creierul și implicit, toate procesele de învățare,
- să își dezvolte o imagine pozitivă despre sine și despre lumea din jurul său
- să aibă o dezvoltare psihică sănătoasă, pe plan emoțional, social și comportamental
- să aibă reziliență ridicată- capacitatea de a se pregăti, recupera și adapta în fața stresului, a adversității și a provocărilor.



Imagine preluată de pe www.pngwing.com

Siguranța în relația dintre părinte și copil este dată de ghidarea, împlinirea nevoilor emoționale și relaționale, dar și de reglarea emoțională și comportamentală pe care părintele le oferă copilului. Atunci când părintele răspunde nevoilor copilului de a fi îngrijit, mângâiat, hrănit emoțional și susținut, oferă cadrul pentru formarea în relație a unei „baze de siguranță”, de la care copilul poate pleca să exploreze lumea din jurul său, dar la care se poate întoarce oricând are dificultăți în exterior

O relație de atașament sigură, sănătoasă dintre părinte și copil, cu baza în primii 2-3 ani de dezvoltare ai copilului, are următoarele caracteristici:

- Este interactivă
- Are reciprocitate: unul inițiază, iar celălalt răspunde
- Răspunsurile părintelui sunt conectate, empatice și adaptate la nevoile copilului
- Include și comunicare non-verbala, menită să acceseze emisfera dreaptă a creierului-specifică dezvoltării copiilor mici (0-3 ani)
- Include toate simțurile, îndeosebi atingerea
- Este jucăușă

Joaca reprezintă una dintre principalele modalități prin care o relație de atașament sigură între părinte și copil poate fi creată și susținută pe termen lung. Cu cât părintele se joacă cu cel mic începând de devreme, cu atât copilul va câștiga încredere în sine și în ceilalți, dar și abilități care îl vor pregăti pentru relațiile din exteriorul familiei, cum ar fi: empatia, ascultarea altora, a-și aștepta rândul, colaborarea cu alții, inițiativa socială, sau inițierea și menținerea unor relații de prietenie.

În perioadele dificile, de adversitate din viață lor, atunci când trec prin schimbări majore sau factorii de mediu devin imprevizibili, copiii preșcolari și școlari comunica dificultățile lor emoționale prin comportamentele lor, dar și prin jocurile pe care le fac. Dacă urmărim jocul unui copil de 4 ani, care a trecut printr-o intervenție medicală intruzivă, vom vedea că va aduce elemente din acea experiență în jocul sau: un doctor care folosește instrumente medicale, un copil care este pacient (adesea, rolurile sunt inversate, copilul va lua rolul de putere-al doctorului și va pune un adult în rolul vulnerabil- al copilului).

În aceste situații dificile, comportamentele copiilor adesea pot deveni dezadaptative, iar stările emoționale se pot schimba, copilul devenind de nerecunoscut. Tocmai în aceste situații, relația de atașament sigur cu părintele poate deveni un factor protector, care ajută copilul la stabilizarea comportamentală, emoțională și socială.

Cum se întâmplă aceste schimbări în bine? Prin interacțiuni părinte-copil calde, susținătoare, care au la baza multa joacă și interacțiune pozitivă.

2.3. Atașamentul și dezvoltarea rezilienței copiilor

În calitate de părinți, nu ne dorim altceva decât ca copiii noștri să crească și să devină adulți autonomi, responsabili, fericiți, capabili să aibă un scop și să-și trăiască viața autentic. Relația noastră cu aceștia (atașamentul), reprezintă cel mai important factor, ce îi va susține sau îi va împiedica să își atingă potențialul maxim.

Noi, oamenii, pe lângă faptul că avem înăscut instinctul de supraviețuire, avem și o rezistență ce crește și se dezvoltă în timp, ajutându-ne să ne dezvoltăm. Dacă copiii noștri sunt susținuți în a-și dezvolta reziliența, ei vor experimenta mai frecvent un sentiment de bunăstare, vor deveni mai curajoși și vor experimenta relații mai împlinite. Dar cel mai important, își vor fructifica potențialul maxim.

Reziliența nu trebuie gândită ca o trăsătură fixă, înăscută, ci ca rezultat al unui proces de dezvoltare, ca o abilitate ce se antrenează permanent.

Deși este adevărat că toți suntem născuți cu o anumită dorință organică de a supraviețui, iar temperamentul nostru joacă un rol important în capacitatea noastră timpurie de a face față situațiilor stresante; totuși, genele și temperamentul nu sunt factori determinanți ai rezilienței. Reziliența provine din calități și capacități ce se dezvoltă de-a lungul vieții. Oamenii de știință au descoperit că anumite tipuri de relații și experiențe activează gene latente, care apoi produc răspunsuri biochimice ce culminează cu dezvoltarea anumitor trăsături, calități și capacități. Prin această maturizare dependentă de experiență, copiii își dezvoltă rezistența emoțională, iar relația de iubitoare cu părintele este exact hrana de care au nevoie.

Dacă rezistența emoțională este ceva dezvoltat și nu înăscut, care sunt condițiile care susțin în mod optim acest proces?

Rezistența emoțională se dezvoltă cel mai bine atunci când copiii:

- au parte de un atașament securizant
- primesc sprijin pentru dezvoltarea autonomiei și a competențelor
- sunt încurajați să-și accepte vulnerabilitatea având ca model adulți iubitori, încrezători, ce nu se tem să-și arate lacrimile

Cercetările ne-au arătat că relațiile sănătoase pot conferi rezistență unei ființe umane care se confruntă cu circumstanțe stresante și potențial traumatic. Atașamentele sigure - acele relații în care există un adult consistent, cald, sensibil - conferă cea mai mare reziliență sistemelor nervoase în curs de dezvoltare ale copiilor. Copiii care cresc în sărăcie, au parte de abuz și neglijări sunt privați de hrana emoțională. Totuși, cei care recuperează cel mai bine și înfruntă soarta sunt cei ce au cel puțin o persoană în viața lor, care îi îngrijește și sunt disponibili în mod consecvent.

Copiii au nevoie de părinți prezenți și hrănitori pentru a le oferi echilibru și sprijin ori de câte ori se confruntă cu o nouă provocare. Uneori, este posibil ca ei să aibă nevoie doar să stea în brațele părinților, în timp ce se luptă singuri cu noua problemă. Alteori, este posibil să ceară sfaturi, iar părinții vor trebui să fie alături de ei și să le ofere „schele” pentru a-i ajuta să reușească. Când copilul va reuși să înfrunte dificultățile el se va simți fericit și capabil, iar părintele mândru. Astfel, copiii vor deveni din ce în ce mai autonomi, mai încrezători și vor căuta mai multe provocări pe care le vor înfrunta ușor, ușor pe cont propriu.

Unul dintre cele mai profunde moduri prin care putem deveni rezistenți emoțional este prin intrarea pe teritoriul vulnerabil al inimii umane. Acest aspect al rezilienței este dezvoltat prin ceea ce Gordon Neufeld numește procesul de adaptare - procesul în care suntem schimbați de acele circumstanțe din viață pe care nu le putem schimba. Cu toții suntem împotriva unor experiențe pe care le-am evita mai degrabă, circumstanțe care evocă sentimente dificile precum dezamăgirea, tristețea, pierderea și neputința. Dar tocmai aceste circumstanțe - și mai important accesul nostru de ele și sentimentele puternice pe care le evocă - sunt cele care permit să ne dezvoltăm adaptabilitatea și rezistența emoțională. Copiii au nevoie de părinții lor pentru a

recunoaște puterea vindecătoare a lacrimilor și pentru a-i călăuzi cu încredere prin aceste râuri secrete ale inimii umane.

Când simpla noastră prezență luminează ochii celor dragi, când ei nu vor altceva decât să ne vadă crescând și devenim pe deplin noi înșine, devenim plini de viață și ne extindem în toate direcțiile. Da, suntem vulnerabili. Da, viața este grea. Și da, ne dezvoltăm și creștem oricum.

3. Conectarea emoțională cu copilul

3.1. Jocuri părinte-copil pentru crearea unui atașament sigur

Majoritatea acestor jocuri au la bază replicarea interacțiunii timpurii sănătoase dintre părinte și copil. Din primele momente în care un bebeluș se naște, părinții lui se gândesc permanent la el și devin atenți la stările și nevoile lui. Îi răspund plânsului prin a-i da de mancare, a-l ține în brațe, a-l liniști și a avea grijă de el. Îl leagană, îl mangâie, îi cântă. Atunci când bebelușul este alert și vesel, părinții îi răspund înapoi cu aceeași veselie, prin zambete și gesturi vivace și jucăușe, cântându-i sau imitându-l. Toate aceste comportamente ale parintelui înseamnă că îl susțin pe bebeluș în a-și regla și organiza experiența lui internă, îl țin în siguranță și îl ajută să își dea seama de lumea în care crește. Pe măsură ce bebelușul crește, părinții îl încurajează să încerce lucruri noi și să exploreze lumea externă.

În toată aceasta interacțiune, bebelușul este un partener activ. El se uită intens, cu multă atenție la părinți și le imită sau oglindește stările sau gesturile. Le arată acestora prin diverse semnale că nu se simte bine. Îi invită pe părinți să se joace cu el atunci când are nevoie de companie și le arată încântarea sa atunci când aceștia vin spre el.

Toată această interacțiune reciprocă în relația părinte-copil creează acea siguranță menționată anterior, colaborare, dar și multă plăcere, admirație și iubire între cei doi, de aceea și jocurile reparatorii, care pot reface relația de siguranță cu copilul au elementele acestui tip de interacțiune.

Jocurile părinte-copil care au la bază aceasta interacțiune sunt următoarele:

1. **Jocuri cu reguli și structură:** scopul acestora este de a organiza și structura experiența copilului, prin intermediul regulilor simple puse de părinte; acestea conduc la crearea ritmului și predictibilității în relația cu copilul.

Exemple de astfel de jocuri:

- o Sărituri în brațele părintelui, cu instrucțiuni clare;
- o Cânteculele simple, în care sunt incluse numele copilului; copilul este atins în timp ce părintele cântă;
- o Rutine: jocuri de-a făcutul baie, de mersul la toaletă, de-a îmbrăcatul;

- o Baloane de săpun: părintele face baloane, iar copilul este îndrumat să le spargă cu diverse părți ale corpului/ să le sparga cu mișcări lente/să le spargă rapid;
- o Prins și aruncat baloane umflate în aer.
- o Jocuri de oglindire și imitare: părintele și copilul se imită reciproc în mișcări ample, simple, expresivitatea fetei, sunete etc



Imagine preluată de pe www.webstockreview.net

2. Jocuri de hrănire: scopul acestora este de a-i transmite copilul iubirea și ideea că merită să fie îngrijit, indiferent de cum se comportă sau cum este ca persoană. Aceste jocuri îl ajută pe copil să fie calm, relaxat.

Exemple de astfel de jocuri:

- o Masaj și mângâieri cu gesturi fine, cu povești sau cuvinte frumoase spuse în timpul atingerilor;
- o Cântatul unor cântece de leagan;
- o Hrănitul copilului în timp ce este ținut în brațele parintelui sau savuratul împreună a unei gustări delicioase;
- o Vindecarea unei răni imaginare: părintele ia mâna copilului sau oricare parte a corpului și se prefacă ca îi da cu o loțiune/cremă specială astfel încât copilul se va vindeca de orice rană.
- o Pictatul copilului pe față
- o Crearea de „bijuterii” speciale din plastilina pentru fiecare;
- o Transformarea copilului ”în mâncare”: părintele îi spune copilului că va deveni o mâncare delicioasă și îl „transformă” pe copil în clatit, pizza, placintă, sandvis. Îl atinge pe copil și pune „ingrediente” pe acesta. Dacă copilul se simte confortabil, părintele se poate prefacă că îl mănâncă pe copil. Schimba rolurile.
- o Legănat în patură, plimbat cu pătura pe podea

3. Jocuri de interacțiune: scopul acestora este ca părintele să se conecteze cu copilul într-un mod plăcut, jucăuș, pozitiv, ulterior încurajând copilul să încerce experiențe noi. Pe parcursul interacțiunii, părintele va ajuta copilul să își regleze nivelul de energie și cel emoțional.

Exemple de astfel de jocuri:

- o Cântece, îndeosebi cele cu rimă și apoi atingere, oglindirea sunetelor și mișcărilor copilului
- o Interacțiune la nivelul feței: părintele atinge nasul copilului și scoate un sunet amuzant, apoi atinge bărbia copilului și scoate un sunet serios. Îl ghidează pe copil să facă aceleași mișcări pe fața părintelui. Zonele feței/sunetele pot fi variate.
- o Ridicarea copilul în brațe sau pe picioare, transformarea copilului într-un „avion”/”balon” și zburat/plutit prin aer;
- o Părintele și copilul lipesc în diferite zone ale corpului celuilalt postit-uri/stickere de culori diferite. Își vor atinge părțile corporilor care au postit-uri de aceeași culoare: de exemplu, umăr la umăr, nas la nas, tălpi la tălpi.
- o Jocuri de-a căluțul, de-a animalele, jocuri în care părintele și copilul iau diverse roluri și interacționează;
- o Crearea unui salut special cu mâna sau alte părți ale corpului.

4. Jocuri de provocare: scopul acestora este de a-l ajuta pe copil să își asume riscuri potrivite pentru vârstă sa și să își extindă lumea. Atunci când câștiga abilități noi, copilul obține un simț al competenței și al încrederii în sine. Sarcinile trebuie să fie potrivite vârstei, pentru a putea fi atinse de copil. Succesul determină sentimente de mândrie și împlinire, iar eșecul, sentimente de rușine, frica, pierderea stimei de sine. De aceea încurajarea și lauda sunt importante.

Exemple de astfel de jocuri:

- o Ținerea unui balon în aer;
- o Copilul suflă într-o minge de ping-pong în timp ce o ține pe burta sa;
- o Părintele crează un tipar de bătut din palme și copilul imită;
- o „Bătaie” cu bucățele de vată/discuri demachante sau lovirea și ruperea hârtiei/ziarelor;
- o Întrecere cu bucățele de vată și paie: părintele și copilul suflă fiecare cu un pai către o bucată de vată și se întrec până la o linie de final stabilită anterior împreună.

5. Jocuri non-directive: scopul acestora este ca părintele să se lase ghidat de către copil și să urmeze direcția oferită de acesta, pentru a-i oferi copilului un sentiment de control în relație și posibilitatea de a avea opțiuni, dar și împlinirea nevoii de a fi ascultat și văzut.

Exemple de astfel de jocuri pot fi:

- o Jocuri simbolice/proiective în care copilul face scenarii cu personaje și părintele repetă ceea ce aude de la copil;
- o Jocuri simbolice în care copilul îi cere părintelui să fie un personaj/să vorbească prin intermediul unui personaj, iar părintele se lasă ghidat de instrucțiunile copilului;
- o Jocuri în care părintele răspunde cu același ton verbal și aceleași mișcări corporale la ceea ce îi propune copilul.

Recomandare:

Pe parcursul unei sesiuni de joacă, este recomandat ca părintele să aleagă unul sau două joculețe din fiecare categorie.

3.2. Alte idei de jocuri și activități pentru copii

Copiii mici adoră să se joace împreună, dar odată cu izbucnirea pandemiei coronavirusului (COVID-19), jocurile cu prietenii și jocurile în grupuri mari, din păcate, nu mai sunt idei sigure. Distanțarea fizică este o modalitate responsabilă de a ne proteja pe noi înșine și pe ceilalți, dar pentru cei mici care învață despre lumea din jurul lor și se conectează cu semenii lor prin joc, poate fi deosebit de provocator. Însă acest lucru nu înseamnă că nu se pot distra și învăța în același timp.

Astfel, dorim să venim în întâmpinarea nevoilor dvs. cu câteva modalități creative prin care vă puteți bucura de momentele ludice cu copilul dvs.

JOCURI PENTRU BEBELUȘI (0-12 LUNI)

Cucu bau!

Tot ce aveți nevoie pentru acest joc sunt mâinile dvs. și o voce caldă. În timp ce stați cu copilul, puneți mâinile (sau o bucată de pânză) pentru a vă acoperi fața, apoi depărtați-le și spuneți „cucu bau!” Micuțul va fi încântat să vă privească, iar pe măsură ce acesta va crește va începe să vă imite și să se joace cu dvs.

Observă și spune

Arătați-i bebelușului diferite lucruri din casă în timp ce le numiți și le descrieți.

Exemplu: „Vezi ursulețul? Aceasta este un ursuleț alb”. Acest lucru va ajuta la dezvoltarea limbajului copilului, dar în același timp, consolidează relația părinte-copil.

Trupa

Cântați împreună cu copilul și utilizați sau creați instrumente muzicale din obiecte sigure pe care le găsiți în casă. De exemplu, puteți pune nasturi sau mărgelile în interiorul unei sticle goale pentru a emite sunete. Muzica ajută la dezvoltarea senzorială, iar scuturarea sticlei de către copil este excelentă pentru abilitățile motorii. Partea cea mai importantă este să fiți creativ și, desigur, să vă distrați!

Jocul corpului

Indicați și numiți părțile corpului la bebeluș, pentru a-l ajuta să învețe numele acestora. „Unde e nasul tău? Uite! / Ce ai aici? Nas!” Puteți, de asemenea, să vă orientați asupra voastră și să îl ajutați pe copil să facă legătura cu părintele: „Unde este nasul mamei? Aici este!”

JOCURI PENTRU COPII DE 1-2 ANI

Cutia-mașină

Găsiți o cutie goală și așezați copilul în ea în siguranță, cu câteva păături moi, pentru a se simți confortabil. Apoi, trageți cutia în timp ce faceți zgomote de mașină: „vroom-vroom!” Se va distra (iar dvs. veți face și exerciții fizice). Dacă spațiul este limitat, puteți avea totuși același efect mișcând cutia dintr-o parte în alta și facând zgomote împreună.

Tobe în bucătărie

Întoarceți vasele și cratițele sigure, rezistente la spargere, pentru a face un set de tobe direct din bucătărie. Puteți utiliza și câteva linguri de lemn. Micuța vedetă rock se va distra explorând toate sunetele pe care le poate scoate. Acest joc este, de asemenea, excelent pentru a-l ajuta să-și dezvolte abilitățile motrice fine.

Desenul liber

Oferiți-i copilului câteva creioane și hârtie și lăsați-l să mâzgălească! Acest lucru va permite copilului dvs. să își dezvolte creativitatea și să se bucure de joc independent. Când a terminat, vorbiți-i despre diferitele culori pe care le-a folosit.

Pasă cu mingea

Folosiți o bilă moale și rostogoliți-o spre copilul dvs. Această joc ajută la creșterea încrederii în sine a copilului, iar acesta învață că răspundeți la acțiunile lui. Pentru a face jocul și mai distractiv, încercați să adăugați încă o minge și vorbiți despre cea pe care o alege.

JOCURI PENTRU COPII PREȘCOLARI DE 3-4 ANI

Costumați-vă

Puteți folosi câteva tricouri sau materiale diferite, încurajându-l pe copil să realizeze un costum din ceea ce aveți. Apoi, jucați-vă împreună pe baza a ceea ce alege. Cine știe ce aventuri veți avea!

„O să te prind!”

Joacă „Te prind!” alergând în spațiul stabilit. Dacă are multă energie, acest lucru îl va ajuta să o gestioneze mai bine.

Numește sunetul

Imitați diverse animale și lăsați-l să ghicească. Îi puteți, de asemenea, oferi câteva detalii despre animal sau puteți face diferite mișcări precum animalul. Aceasta este o oportunitate excelentă de a-l învăța mai multe despre animalele pe care le alegeți fiecare.

Provocarea

Copiii le place să li se ofere provocări, mai ales pe măsură ce încep să se coordoneze fizic din ce în ce mai bine. Întrebați-vă copilul „Îți poți ridica brațul? Poți să-ți atingi mâinile până degetele de la picioare?” Folosind contextul părților corpului îi ajutați să învețe și să vă arate ce poate face!

Nisipul kinetic

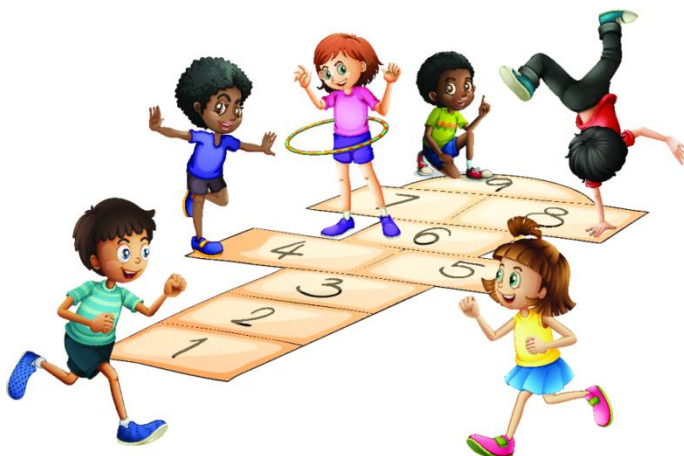
Oferă o experiență relaxantă și dezvoltă imaginația copiilor. Folosiți forme pentru a crea diferite modele.

Vânătoarea de comori

Ascundeți prin casă diferite obiecte și oferiți-i indicii pentru a le găsi (exemplu: „Am ascuns păpușa lângă pat și sub cutie”).

Desenați pe oglindă

Cu un marker/cariocă ce se șterge rapid, puneți oglinda în fața copilului, iar acesta va fi direcționat să își deseneze o mustață sau chiar autoportretul. Faceți și poze la final, pentru a păstra amintirile.



JOCURI PENTRU COPII DE 5-8 ANI

Cursa cu obstacole

Creați o cursă cu obstacole folosind perne și jucării - orice este sigur și moale. Aratați-i cum să le depășească și încurajați-l să încerce să treacă cât mai repede. Cronometrați-l și oferiți-i susținere pentru a depăși recordul de fiecare dată când trece!

Să facem baie jucăriilor!

Utilizați câteva jucării care pot fi spălate, umpleți un vas cu apă și lăsați distracția să înceapă. Încurajați copilul să-și spele jucăriile, scufundându-le și jucându-se cu ele în apă și apoi le poate șterge cu o cârpă moale.

Jocul de rol

Încurajați-l și ajutați-l să creeze o poveste și un scenariu. Urmăriți împreună instrucțiunile și bucurați-vă de lumea pe care a creat-o.

Pregătiți o gustare

Cereți-i copilului să vă ajute să pregătiți o gustare pentru familie și provocați-l să folosească cât mai multe culori. Îi puteți oferi câteva opțiuni de hrană sănătoasă și lăsați-l pe copil să aranjeze farfuria. Fiți încântați de gustarea delicioasă.

Oferiți-i **cutii goale** și lăsați-i imaginația să zburde. Dacă, recent, ați făcut o achiziție nouă prin casă și aveți cutia ori cutiile de la pantofi lăsați-l să se joace cu ele. Poate face turnuri, poate să-și construiască o rachetă, poate să exerseze lovituri de karate. Sau își va organiza singur jucăriile în aceste cutii. Și, le puteți personaliza ușor, cu puțină hârtie colorată și lipici.

3.3. Discuții cu copiii despre emoții legate de Covid-19 (preluare Emily Keller, PH.D)

Mai jos este o discuție fictivă între o mamă și fiul ei de 6 ani în care mama îl ajută pe copil să își exploreze emoțiile în timpul pandemiei actuale (tristețe, furie și frică legate de Covid-19).

Textul albastru este povestea. Textul mov oferă explicațiile autoarei pentru lucrurile pe care le spun și pe care nu le spun băiatul și mama lui. Acest dialog poate fi de ajutor părinților în gestionarea emoțiilor pe care le trăiesc copiii lor.

”Mami” zice Ben, ”îmi e dor de doamna învățătoare”. A suspinat și s-a uitat cu tristețe.

Ben, în vârstă de 6 ani, a exprimat o emoție.

„A?” a răspuns mama. ”Mai spune-mi despre emoțiile tale”

Mama lui își exprimă curiozitatea. Îl invită pe Ben să spună mai multe.

„Și de prietenii mei mi-e dor” a spus el. Și-a pus privirea în pământ.

Ben răspunde invitației și se deschide încă puțin.

”Vino încoace” i-a spus mama. Și-a întins brațele și l-a ridicat pe băiețelul de 6 ani în brațe.

”Sună ca și când te-ai simți trist” a spus cu o voce blândă. ”Așa e?”

Cuvintele, tonul vocii și limbajul corpului mamei lui sunt congruente în timp ce ea exprimă în cuvinte emoțiile lui și apoi cere confirmare.

”Da”. Ben și-a sprijinit față de gâtul mamei sale.

Uneori, în special pentru copiii cu o capacitate verbală limitată, nu există cuvinte. Există multe moduri non-verbale prin care copiii se exprimă.

”E normal să fii trist” i-a spus mama. A simțit apoi lacrimile lui care alunecau pe gâtul ei în timp ce el încerca să-și ascundă plânsul de ea. ”Și mie mi-e dor de prietenii mei”.

Mama lui Ben îi validează emoțiile și îi spune că și ea se simte la fel.

”Cât mai durează până o să-i pot vedea iar?”

Ben cere informații. Deseori, copiii simt că informația le dă o senzație de siguranță sau control. În cazul acesta însă, nu există un răspuns cunoscut.

”Nu știu” i-a răspuns mama. ”Indiferent cât va dura, vom avea senzația că este un timp îndelungat.”

Mama lui Ben îi dă un răspuns sincer și are încredere că el poate face față adevărului. Are încredere că el poate să facă față adevărului mai bine decât ar face față

1. lipsei unui răspuns (Când nu dăm un răspuns, asta îi invită pe copii să își imagineze. De obicei fanteziile sunt mai rele decât realitatea)

2. unei minciuni (Minciună îi invită pe copii să nu mai aibă încredere în propriile lor emoții și nici în percepțiile despre emoțiile celorlalți și în intuiție. Slăbește simțul legăturii părinte-copil la acel moment și, dacă persistă, slăbește simțul acestei legături în timp.

”Vreau să știu acum” a strigat Ben.

Prin vocea ridicată, Ben exprimă non-verbal o altă emoție. Mama lui se ajustează la aceasta.

”Bineînțeles că vrei. Și eu vrea. Acum pari supărat.”

Mama validează dorința lui Ben de a primi răspunsuri. Apoi exprimă în cuvinte furia lui. Aceasta îi dă în mod implicit lui Ben permisiunea să simtă și să exprime supărarea.

”Nu sunt supărat! Toată chestia asta e o prostie!”

Ben neagă că se simte supărat.

”Te aud. Nu ești supărat și toată chestia asta e o prostie” îi reflectează mama.

Mama adaptează tehnica comunicării în cuplu “De la eu la eu” (Bader și Pearson) la comunicarea cu copilul și reflectă cuvintele lui Ben cât de exact își aduce aminte.

“Da. Ei, poate că sunt puțin supărat”. Ben și-a încrucișat brațele și privirea i s-a îndreptat în altă parte.

Lui Ben nu îi place să simtă supărarea. Când se simte supărat devine zgomotos. Mama lui de cele mai multe ori îi cere să facă liniște atunci când el devine zgomotos, așa că el ține asta înăuntrul lui. El are nevoie de mama lui acum și nu vrea să o piardă. Chiar dacă nu s-a întâmplat asta, el asta simte.

“Și eu mă supăr câteodată” i-a spus mama, ridicând vocea puțin. Apoi făcu o față supărată și scoase zgomote de mârâit în joacă. Ben și-a relaxat brațele.

Mama validează supărarea lui Ben și împărtășește că poate înțelege asta. Ridicând vocea și mârâind în joacă, îl invită pe Ben să aibă sentimentul că este văzut... în interiorul lui.

“Chiar?” a întrebat Ben.

Ben e curios și vrea să afle mai multe.

“Da” a spus mama. I-a explicat apoi ceva ce înțelegea ea despre ea însăși. “Sub supărarea mea, totuși, ce simt cu adevărat e frică. Când mă simt supărată e un indiciu că poate în realitate s-ar putea să îmi fie frică de ceva. Crezi că asta ți s-ar putea întâmpla și ție?”

Mama împărtășește cu el o înțelegere (insight) despre straturi de emoții legate. În loc să presupună, îl întreabă dacă asta ar putea fi valabil și pentru el.

“Mi-e frică, mami” spuse Ben. Se uită în ochii mamei și îi atinse obraji. “Domna învățătoare mi-a spus că nu trebuie să-mi fie frică, pentru că coronavirusul n-o să-mi facă rău. A spus că le face rău doar oamenilor bătrâni”. Și-a trecut mâna prin șuviță de păr cu fire albe care îi încadrează fața mamei în stânga capului. Apoi cu degetul a urmărit ridurile din dreptul ochilor.

Ben își împărtășește frică cu mama. Apoi, acțiunile lui vorbesc: el vede că ea este mai în vârstă și se întreabă dacă virusul o poate omorî.

“Este adevărat de obicei” i-a spus mama și i-a luat mâinile în mâinile ei. “Pare că te întrebi ce s-ar putea întâmpla cu mine.”

Mama lui Ben se conectează la el non-verbal atingându-I mâinile. Mai specific, se conectează la acea parte din el care a arătat frică “nespusă”. Ea pune în cuvinte exprimarea lui non-verbală.

“Dacă se întâmplă ceva cu tine și I cu tata?” a întrebat Ben. “Cine o să aibă grijă de mine și frații mei?”

Ben folosește cuvântul vag “ceva” în locul unui cuvânt mai specific. Se distanțează emoțional de gândul morții, indicând că se simte vulnerabil. Mama lui se simte tristă auzind asta și vrea să se îndepărteze de emoții similare de vulnerabilitate dinăuntrul ei. Și ea vrea să-l “facă” să se simtă

mai bine. Ea vede asta ca pe o oportunitate să se apropie împreună de sentimentele de vulnerabilitate. Mai întâi, ea verifică ce înseamnă cuvântul “ceva”.

“Mă întrebi “Ce s-ar întâmpla dacă murim amândoi?”” l-a întrebat mama.

Folosește intenționat cuvântul “murim” pentru că e clar și concret. Ea are încredere în faptul că claritatea implică siguranță.

“Uh-huh” zice Ben. S-a uitat țintă în ochii ei.

Indică că e pregătit să audă mai multe.

“Mătușa și unchiul tău Jordan vor avea grijă de voi, toți patru”. Făcu o pauză. “Vreau să știi ceva. Este foarte puțin probabil să murim amândoi”.

Mama afirma planul și adăugă informații pe care Ben e posibil să nu le aibă.

“Dar dacă se întâmplă ceva cu unul din voi?”

Ben este în observare. Își adaptează curiozitatea.

“Dacă eu mor, tata va avea grijă de voi. Dacă el moare, eu voi avea grijă de voi. În orice caz, o să te simți trist. Vreau să știi că indiferent cum o să mă simt eu sau tatăl tău, o să avem grijă de tine și de frații tăi”

Mama dă informații în mod clar, cald și cu referire la fapte. Este important pentru Ben să știe că mama poate să simtă unele emoții și în același timp să aibă grijă de el.

Ben s-a relaxat în brațele mamei lui și a lăsat să-i scape un oftat adânc.

“OK” spune el. Pot să mă duc să mă joc?

Ben e satisfăcut. Se simte în siguranță și dă semne că emoțiile lui sunt rezolvate pentru moment. Mama se așteaptă să mai apară și alte emoții, altă dată. Între timp, face o baie și bea un ceai ca să poată să continue să fie disponibilă emoțional pentru ea și pentru copiii ei. Cere și sprijin de la soțul ei.

4. Atașamentul și conectarea la adolescent

Adolescența este o perioadă de tranziție și maturizare treptată, este un pod de trecere din rolul de copil către rolul de adult. Atât pentru adolescent, cât și pentru părinte este o perioadă plină de provocări, schimbări și transformări fizice, psihice și sociale. În articolele anterioare a fost abordată importanța atașamentului și conectării la copii, această importanță se va ramifica în viața adolescentului, odată cu explorarea unor noi paliere din viața sa: relația romantică și relația cu covoștncicii. Nevoia de conexiune, asemenea unor rădăcini de copac, va căpăta amploare în căutarea unor surse de conectare și atașament. În continuare vom aborda idei practice pentru a veni în ajutorul acestor nevoi în perioada adolescenței.



Imagine preluată de pe pinterest.com

Conectarea cu propriul corp

În urma transformărilor bio-chimice corpul suferă diverse modificări (pilozitate, îngroșarea vocii la băieți, creșterea în greutate, asimetria corporală), care sunt în centrul atenției. Adesea pe baza unor standarde de frumusețe adolescenței își resping propriul corp, mai jos vom oferi câteva **recomandări practice pentru conectarea și acceptarea corpului:**

- Practicarea unui sport sau exercițiilor fizice ajută la dezvoltarea corpului în mod armonios. Majoritatea sporturilor conectează persoana cu propriul corp, în special când atenția este orientată pe cum se simt mișcările făcute în corp în timpul activității.

- Crearea unui ritual prin care are loc o interacțiune cu corpul: masajul, aplicarea pe corp a unor creme/loțiuni frumos mirositoare, meditații care au ca scop relaxarea corpului, dansul, modelare din lut, etc.
- Descoperirea și conectarea cu propriul corp se poate realiza prin observarea schimbărilor și transformărilor prin care acesta trece.
- Introspecția cu privire la propriul corp: În ce poziție stai acum în timp ce citești articolul? Ce senzații simți în acest moment, cum se simt hainele, suprafața pe care stai? Cum se simte corpul tău astăzi, este tensionat sau relaxat? Ce ai avea nevoie să faci? Simți nevoia de mișcare/detensionare sau odihnă?

Conectarea cu familia

În perioada adolescenței nevoia de autonomie și afirmare este centrală. Dacă în copilărie conectarea se realiza preponderent prin joc și contactul fizic, în această etapă a vieții comunicarea devine principalul mijloc de conectare a adolescentului cu familia. Disponibilitatea adolescentului de a comunica cu familia, de a petrece timp și a de a primi ghidarea de care are nevoie din partea familiei depinde de măsura în care se simte înțeles, ascultat și de sentimentul că este în siguranță să se exprime.

Concret, este important să se discute cu aceștia inclusiv despre pericolele din mediul online și totodată, despre standardele pe care trebuie să le aibă în vedere atunci când vine vorba să comunice în online. Unul dintre cele mai întâlnite comportamente riscante în interacțiunea online este cel specific cyberbulling-ului, comportament care constă în răspândirea minciunilor sau postarea unor fotografii jenante ale unei persoane în mediul online, transmiterea de mesaje supărătoare sau de amenințări, copierea identității unei persoane etc. Pentru a-i îndruma și proteja pe adolescenți cu privire la comportamentul lor online este important ca aceștia să aibă o relație bună cu adulții, astfel încât să le poată vorbi despre episoadele de bullying care se petrec pe internet și adulții să le ofere sprijin, înțelegere și ajutor să înfrunte situația, nu acuzații.

O comunicare autentică ce poate facilita conectarea se bazează pe anumite principii:

- Ascultarea activă presupune o atitudine sinceră și curioasă de a îl înțelege pe cel care îți comunică un mesaj, dincolo de cuvintele pe care le folosește. A păși în lumea interioară a celuilalt cu respect și recunoștință pentru oportunitatea de a fi martor la ceea ce el își dorește să îți dezvăluie despre lumea sa interioară. Astfel, părinții pot să își redescopere copilul cum se dezvoltă, ce crede despre lume, ce valori are, calitățile și dificultățile sale cotidiene, ce planuri de viitor care îi reflectă speranțele, fricile, visele.
- Capacitatea de acceptare a diferențelor de viziune sau perspectivă ale interlocutorului, concomitent cu exprimarea propriilor viziuni fără a dori să schimbi viziunea celuilalt, ci mai degrabă să o înțeleagă.
- Sinceritatea și autenticitatea de a spune ceea ce simți și gândești în raport cu anumite frici sau subiecte sensibile pentru tine și interlocutor, fără a propune propriile soluții, mentalități sau judecați.

- Comunicarea non-verbală are un aport major în privința conectării, respectarea nevoii adolescentului de a nu vorbi despre anumite subiecte și oferirea propriei prezențe printr-o îmbrățișare, dacă este dorită, un gest discret de blândețe, mimica feței care reflectă iubire, compasiune în momente dificile pot avea impact mai profund decât comunicarea verbală. Cu toate acestea, limbajul non-verbal este în mare parte inconștient și reflectă ceea ce simțim și gândim. Însă în momentele în care simțim afecțiune și considerație putem lăsa liber corpul să se exprime printr-un zâmbet, privire, mimică sau gest adresat persoanei vizate.
- Crearea unor momente și contexte de familie de relaxare și bucurie, precum vizionarea unor filme împreună, ieșirea în oraș, călătoriile, jocurile interactive etc.

Relațiile romantice și conectarea cu propria sexualitate

Pentru adolescenți relația romantică și sexualitatea reprezintă un tărâm nou, cu care se întâlnesc pentru prima dată. Nu este neobișnuit ca în jurul acestor subiecte adolescenții să simtă confuzie, teamă, nelămuriri, curiozitate și conflicte intense.

- O bună conectare cu propriul corp facilitează înțelegerea și conectarea cu propria sexualitate
- Suportul pe care îl pot accesa adolescenții joacă un rol important în depășirea unor neliniști sau tensiuni pe aceste teme. Posibilitatea de a discuta cu un adult apropiat anumite nelămuriri, fără a resimți rușine sau judecată, prin facilitarea unui dialog care implică empatie și naturalețe, favorizează maturizarea treptată a adolescentului
- Ghidarea adolescentului către surse adecvate de informare privind viața intimă în contrast cu accesarea informațiilor din surse media care pot fi distorsionate sau prost înțelese.
- Relațiile romantice sunt trăite intens, iar nevoia de a fi ascultat, înțeles și sprijinit în contextul acesta este accentuată și oferă un prilej concret familiei de a se conecta cu adolescentul, pentru a traversa lin această perioadă furtunoasă.
- Oferirea unei libertăți necesare de a explora aceste aspecte, concomitent cu oferirea ghidajului, atunci când este în acord cu nevoia adolescentului.
- Stabilirea anumitor limite sau a unor reguli poate fi o sursă de conflict, însă limitele clare, concise, care sunt stabilite de comun acord și a căror bază este explicată poate oferi un prilej de ghidare; limitele asigură descoperirea și conectarea cu aceste arii ale vieții fără a prejudicia integritatea sau siguranța adolescentului și fără a bloca conectarea cu acestea.

Conectarea cu prietenii/covârșnicii

Comunitatea din afara familiei devine pentru adolescent o preocupare centrală, în acord cu nevoia sa de autonomie și explorare. Suportul social perceput din partea anturajului și capacitatea de a se integra în grupul covârșnicilor sunt factori importanți pentru starea de bine psihică a adolescentului.

Adolescenții caută validare în mediul exterior, încrederea lor în sine este fragilă și la fel și raportarea la propria persoană și din acest motiv este important să fim deschiși cu ei, să le

exprimăm disponibilitatea noastră de a vorbi cu ei despre emoții, valori și despre ceea ce este important pentru ei. În definitiv, rolul adulților este de a-i ajuta pe tineri să conștientizeze care sunt consecințele comportamentelor și de a-i îndruma spre repararea acestora și să nu mai repete comportamentul.

Aspecte practice care contribuie la conectarea cu covârșnicii sunt:

- Dedicarea timpului socializării, ceea ce facilitează procesul dezvoltării abilităților sociale și de comunicare.
- Implicarea în contexte care oferă oportunități de a forma relații.
- Împărtășirea unor pasiuni și interese comune cu cineva de aceeași vârstă.
- Simțul umorului este o calitate care poate fi folosită în contexte noi, care presupun socializare.
- Capacitatea de a fi apropiat emoțional și deschis pentru a facilita conectarea.

5. Conectarea emoțională în cuplu

În cuplu, situațiile de criză pot declanșa anxietate, furie, comportamente agresive, distres marcant sau dimpotrivă îi pot apropia pe cei doi și să devină o provocare pentru consolidarea relației.

Dificultățile resimțite de partenerii de cuplu în perioadele de criză pot fi legate de: managementul timpului, împărțirea sarcinilor, exprimarea emoțiilor, împărțirea spațiului, probleme financiare, opinii diferite

Deseori ne întrebăm *există oare o rețetă magică pentru crearea unei relații de cuplu?* Dar până să descoperim rețeta de succes pentru a avea o relație perfectă, va trebui să ne centrăm pe dezvoltarea abilităților relaționale, pe comunicarea eficientă și implicarea în activități care să îmbunătățească conectarea emoțională în cuplu. Nu este niciodată prea târziu (sau prea devreme) să începeți să depuneți puțin mai mult efort în relația voastră. Dacă doriți să vă îmbunătățiți conectarea emoțională, alegeți una sau două dintre activitățile și exercițiile descrise mai jos pentru a exersa cu partenerul.

Dar reține.... nu există „cea mai bună” activitate în care cuplurile să se poată implica pentru a construi o relație sănătoasă și pentru a preveni divorțul sau separarea, deoarece unele cupluri se pot angaja într-un hobby comun, iar alții în discuțiile lungi pe care le au adesea când privesc stelele, la cafeaua de dimineață sau noaptea la culcare.

Indiferent care este această activitate, singurul lucru care contează este dacă este ceva ce puteți face împreună; este ceva ce puteți face regulat, este ceva plăcut (sau cel puțin nu este neplăcut) pentru ambii parteneri, este ceva care vă permite să comunicați într-un mod sănătos și productiv. Aceste patru criterii nu restrâng prea mult lumea activităților și așa trebuie să fie. Rețeta pentru o relație bună pentru un cuplu poate să nu funcționeze pentru un alt cuplu și invers. Fiecare relație este unică și ar trebui să fie apreciată ca fiind o conexiunea unică.



Imagine preluată de pe <https://blog.astrologylover.com>

Dacă te-ai gândit la ce activitate ar putea fi cea mai bună pentru tine și partenerul tău pentru a vă cunoaște mai bine, exercițiile următoare pot fi un loc bun pentru a începe.

1.6.Privirea fixă

Acesta este un exercițiu intens care vă va ajuta să vă conectați la un nivel mai profund cu partenerul. Pentru a încerca acest exercițiu, așezați-vă în fața partenerului într-o poziție așezată. Deplasați-vă atât de aproape unul de altul, încât genunchii sunt aproape atinși și priviți-vă unul pe celălalt. Țineți contactul vizual timp de trei-cinci minute. Nu vă faceți griji, nu este o competiție - puteți clipi! Totuși, abțineți-vă de a vorbi. Pur și simplu priviți-vă în ochii, chiar dacă la început este penibil. Dacă tăcerea este incomodă, alegeți o melodie care să fie plăcută pentru amândoi în ceea ce privește relația dvs. și mențineți contactul vizual până când piesa se termină.

1.7.Timp prelungit pentru îmbrățișări

Acest exercițiu este la fel de simplu - și distractiv - așa cum sună! Instrucțiunile sunt pur și simplu să te ghemuiești la pieptul partenerului cât mai des. Este ușor să te distragi cu un telefon mobil, o tabletă sau o carte la culcare, dar îmbrățișarea este de fapt un mod mult mai bun de a-ți încheia ziua, care ne îmbunătățește starea de spirit și ne adâncește conexiunea. Acest exercițiu este conceput pentru a fi practicat chiar înainte de culcare, dar puteți descoperi orice moment al zilei pentru a vă îmbrățișa și să vă sporiți intimitatea cu partenerul.

1.8.Exercițiul foi de hârtie (adaptat din cartea lui Susan Campbell, The Couples Journey)

Veți avea nevoie de o bucată de hârtie albă. Pe rând fiecare va spune: „Această bucată de hârtie reprezintă ceva important pentru tine. Aș dori să te gândești la ce reprezintă această bucată de hârtie pentru tine. Vă puteți gândi la orice este important pentru voi. Apoi stabiliți cine primește această hârtie fără să o rupă. Puteți face asta verbal sau non-verbal.” Este un exercițiu care ajută la stabilirea unor obiective comune în cuplu și gestionarea limitelor, la auto-diferențiere, la gestionarea conflictelor, la a stabili dacă fiecare partener este capabil să dea și / sau să primească?

1.9.Întrebarea-minune

Această activitate oferă un mod reflectant de a ajuta cuplurile să se cufunde în profunzime într-o explorare a ce fel de viitor ar dori să creeze împreună. Mulți oameni se confruntă cu lupte, pur și simplu pentru că nu sunt siguri de propriile obiective și parteneriate. O „întrebare miraculoasă” poate ghida și ajuta partenerii să își clarifice obiectivele și să obțină claritate asupra a ceea ce urmăresc să obțină ca parteneri și persoane în mod individual. Să

presupunem că în această seară, în timp ce dormeai, a avut loc o minune. Când te trezești mâine, care ar fi unele dintre lucrurile pe care le-ai observa care îți vor spune că viața s-a îmbunătățit brusc? ”Această întrebare vă permite să mergeți dincolo de spectrul realității, folosind imaginația pentru a săpa pentru lucrurile pe care doriți cu adevărat să se întâmple. Nefiind legat de constrângerile de zi cu zi, îți vei ridica dorințele pe care le împiedici să verbalizezi.

1.10. Interacțiuni pozitive

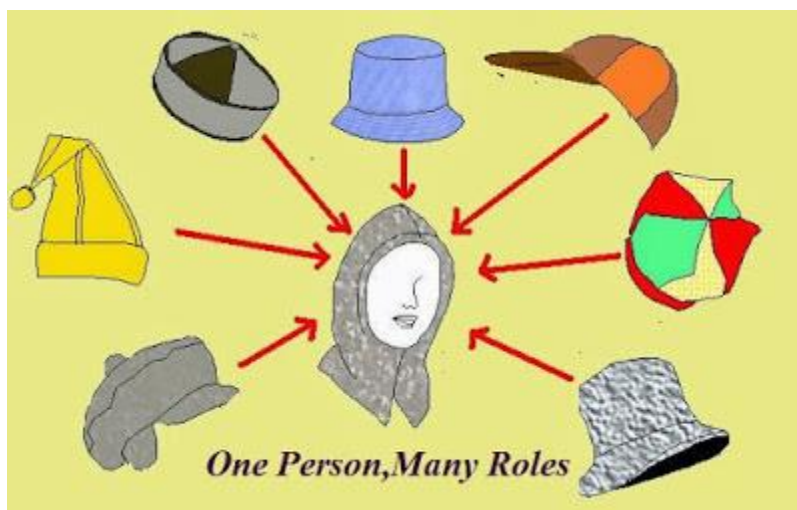
Comunicarea este o stradă bidirecțională foarte importantă iar două părți importante ale interacțiunii zilnice de cuplu sunt ascultarea și jocul. Ascultarea este un cadou pe care îl oferi partenerului dvs. atunci când sunteți pe deplin disponibil pentru a îi auzi cuvintele și emoția din spatele ei. Jocul este o alegere pe care o faci pentru a te distra alături de partenerul tău. Atât ascultarea, cât și joaca contribuie la o relație de cuplu profund conectată. În loc să-i oferi partenerului tău jumătate din atenția ta prin înfruntare mai bine ascultă cu atenție ce spun el și tratează-l cu compasiunea pe care o meriți și tu.

Sperăm că ați găsit câteva idei noi despre modul în care vă puteți conecta cu partenerul și nu în ultimul rând că ați primit mesajul de bază că nicio relație nu este perfectă, dar există modalități de a vă conecta/reconecta în cuplu.

6. Conectarea cu mine însămi- Exerciții experiențiale

6.1. Eu si rolurile mele - exercițiu experiențial

Perioada izolării impusă de starea de urgență a fost o provocare pentru multe persoane, de a se confrunta cu dificultatea jocului simultan a mai multe roluri. Dacă înainte de starea de urgență erau clar împărțite rolurile și responsabilitățile personale, în perioada izolării sociale mulți dintre noi am trăim copleșitor experiența de a trebui să facem față simultan diferitelor roluri. Ca părinți, e necesar să ne descurcăm cu solicitările ce vin de la copiii care suportă greu izolarea socială și devin uneori neliniștiți, frustrați și opoziționiști. Ne-am trezit în ipostaza de a ne implica mai mult ca niciodată în activitatea lor școlară, de a-i convinge să își structureze programul, să își facă temele și de a le reaminti că nu sunt în vacanță. Descoperim acum felul în care învățăm, cum se concentrează sau nu la activitatea școlară online. În același timp, facem față responsabilităților casnice și rolului profesional, avem atenție și pentru viața de cuplu și micile plăceri personale. La acestea se adaugă uneori neliniștile resimțite din rolul de copil pentru părinții cărora le ducem grija, dar poate și frustrarea în relație cu rolul social ce îl jucăm.



Imagine preluată de pe <https://www.aurofthoughts.com>

O altă provocare pentru mulți dintre noi este împărțirea spațiului în care trăim, felul în care ne respectăm spațiul personal al fiecăruia din familie și cum ne conectăm în spațiul comun. Am descoperit că nu este ușor să evităm tensiunea emoțională care apare uneori și să evităm să devenim nervoși și irascibili.

Alteori, am descoperit că avem dificultăți în programarea timpului și, deși pare că suntem mai liberi în izolare, ajungem să ne simțim mai ocupați și mai obosiți ca înainte.

Am descoperit poate acum, că apreciem faptul de a avea mai mult timp să comunicăm în familie, să ne conectăm emoțional. Totuși, după atâta timp în care am stat izolați social și am

trăit o stare de incertitudine, ne putem trezi uneori amețiți de câte trebuie să facem și în câte roluri e necesar să funcționăm. Să nu ne mirăm în acest caz că avem uneori stări de apatie, insomnii și oboseală.

Este momentul să luăm o pauză și să ne uităm mai atent la noi înșine!

Dacă vă regăsiți și dumneavoastră în cele spuse mai sus, vă propun să vă luați un moment de pauză, să vă așezați într-un loc liniștit și să aveți la îndemână două coli A4 și un instrument de scris.

Sunteți pregătiți de un scurt exercițiu experiențial?

Dacă da, vă invit să treceți în revistă rolurile pe care le jucați acum. Listați-le mental sau puteți să le treceți pe o foaie de hârtie. Ce roluri joc acum în viață? Sunt părinte, partener (ă), fiu/fiică, frate/soră, prieten(ă), am un rol profesional...și lista poate continua.

Pe una dintre foile de hârtie vă rog să reprezentați fiecare dintre roluri sub forma unui cerc. Cercul va fi mai mic sau mai mare în funcție de cât de important simțiți respectivul rol în viața dvs. acum. Cercurile care reprezintă rolurile pot fi așezate pe foaie așa cum vă vine: se pot intersecta, suprapune, sau pot fi separate unele de celelalte. După ce desenați fiecare dintre cercuri, scrieți în interiorul lui ce reprezintă: Eu-părinte, Eu-partener de cuplu, Eu-profesional, Eu- fiu/fiică, Eu- prieten, etc....

Ați reprezentat și cercul numit Eu-Persoană? Dacă nu, unde l-ați așeza pe pagină?

După ce finalizați această diagramă a rolurilor personale, vă invit să priviți foaia și să observați ce simțiți. Cât de mult vă place sau nu vă place această reprezentare? Care dintre roluri vă reprezintă mai mult și care mai puțin?

Vă invit să puneți degetul pe fiecare cerc și explorați mai îndeaproape rolul pe care îl reprezintă. Vă puteți întreba: Ce simt când joc acest rol? Mă mulțumește sau nu? Este un rol ales de mine sau simt că mi se impune din exterior? Ce satisfacții îmi dă acest rol? Ce dificultăți trăiesc în raport cu el? Care este relația dintre roluri? Cât de mare sau mic este cercul ce mă reprezintă pe mine ca persoană? Dacă observ că este foarte mic sau poate chiar am uitat de el, mă întreb cât timp mai acord nevoilor mele personale? Mai știu ce nevoi am? Ce m-ar face să mă simt mai bine? Ce schimbări aș face în rolurile mele? Ce relații există între diferite roluri pe care le am?

După ce ați explorat fiecare dintre roluri, vă invit să luați cealaltă foaie de hârtie și să reprezentați rolurile așa cum doriți să fie. Puteți să schimbați sau nu dimensiunea unora dintre cercurile ce reprezintă rolurile dorite. Aveți chiar libertatea de a adăuga noi roluri.....

Când terminați, vă invit să priviți și acest nou desen și observați ce vă transmite. Cât de mult vă place ce vedeți? Dacă ați schimbat dimensiunea anumitor roluri, ce înseamnă fiecare dintre schimbări pentru dvs? Ce vă aduce diferit în viață? Cum vă face să vă simțiți? Ce nevoi vă satisface fiecare dintre rolurile reprezentate acum? Ce aduce noul rol desenat în viața dvs?

.....*Comparați* *cele* *două* *desene.* *Ce* *observați?....*

Ajunși în acest moment al experienței, vă invit să vă gândiți ce ați putea face acum sau în următoarea perioadă de timp ca să vă schimbați unele dintre rolurile pe care le jucați.

În final, vă puteți întreba cum vă simțiți, cu ce ați rămas în urma explorării în manieră experiențială a rolurilor dvs. prezente și a celor dorite.

Sper că acest exercițiu v-a adus un plus de destindere, claritate interioară și o mai bună motivare pentru acțiune.

Să nu uităm că fiecare dintre noi suntem responsabili pentru starea noastră de bine și orice mică acțiune contează. Într-o stare de incertitudine, siguranța o găsim fiecare în noi înșine.

6.2. Compasiunea și grija de sine în perioadele de criză

Apariția pandemiei în viețile noastre ne-a scos din normalitate și ne-a dus pe fiecare în direcții diferite, în funcție de modalitățile fiecăruia de a face față. Unii dintre noi am profitat de timpul de izolare și am făcut toate acele activități amânate de mult, care ne-au adus satisfacție și regăsire de sine: am vorbit mult mai des cu oamenii dragi, chiar dacă online, am descoperit sau redescoperit pasiuni creative, am gatit și am fost mai atenți la alimentația noastră, am grădinărit, am curățat toată casa sau pur și simplu am lenevit. Alții dintre noi am fost copleșiți emoțional și am dezvoltat sau accentuat comportamente dăunătoare nouă, cum ar fi mâncatul în exces, supraexpunerea la TV/internet, ne-am lăsat bombardați de informații despre criză și virus și am disecat în nenumărate fire toate teoriile legate de pandemie.

Însă ambele direcții de a face față crizei pe care o trăim cu toții ne-au canalizat energia către a face diverse acțiuni, către exterior și nu ne-au permis să stăm cu Sinele nostru, să privim și în interior.

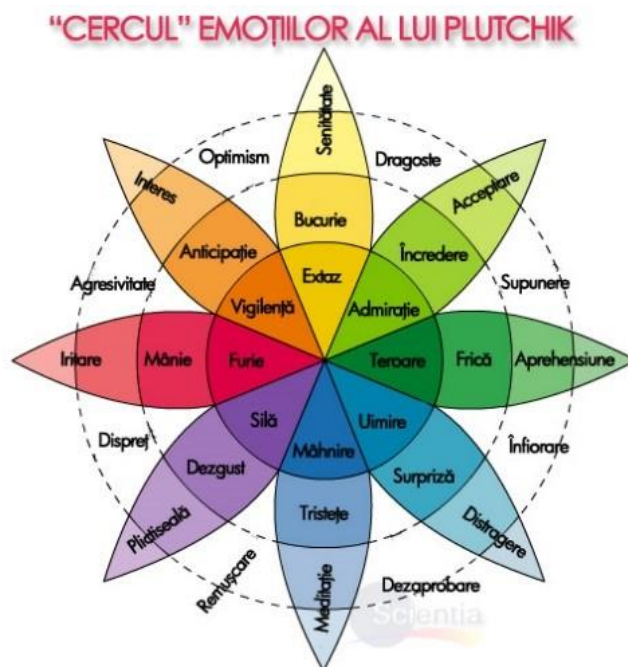
Privind adaptarea la criză din aceasta perspectivă, te-aș invita să te oprești pentru un moment, să ieși contact cu Sinele tau și să te întrebi:

„Cum mă simt acum?”,

„Ce gândesc acum?”,

„Cum se simte corpul meu acum?”

Pentru a afla cum te simți la nivel emoțional, o sursă utilă de informații poate fi „roata emoțiilor” (vezi imaginea de mai jos), realizată de Robert Plutchick, profesor și psiholog celebru în studiul emoțiilor:



După ce ți-ai identificat emoțiile, observă ce gânduri sunt asociate cu acestea. Pot fi gânduri pozitive sau negative, iar pe fondul celor două: emoții și gânduri, apar senzațiile fiziologice- modul în care se simte corpul nostru. Poți avea senzații interne de tensiune, energizare, durere, oboseală, ritm cardiac accelerat, amețală, greață. etc.

Emoțiile apar cu scopul de a ne transmite ceva, sunt ca niște mesageri care ne semnalează diverse aspecte interne ale psihicului nostru. Însă adesea, după ce parcurgem acest prim pas al conștientizării de sine, și ne identificăm emoțiile și gândurile asociate cu ele, descoperim gânduri critice și emoții neplăcute, cum ar fi: „Nu mi-am terminat treburile, niciodată nu reușesc să termin ceva”, „Azi nimic nu-mi merge bine”, „Colegul de la serviciu a terminat proiectul mai bine decât mine”, „Viața mea era grea și nefericită înainte, iar criza asta a înrăutățit tot”, „Nu știu ce se va întâmpla cu mine și cu familia mea în continuare, nu o să mă descurc”, etc. Emoțiile pe care le simțim în urma acestor gânduri ne pot transmite mesaje care ne spun că nu suntem în regulă, că nu suntem îndeajuns de buni, ca alții sunt mai buni decât noi, ca viața și mediul nostru sunt insuficiente. Efectul acestor gânduri, cu emoțiile și senzațiile asociate poate accentua simptomele distresului pe care îl resimțim cu toții în această perioadă și poate conduce la dezvoltarea unor tulburări emoționale sau comportamentale, care ne îngreunează viața.

Ajută însă să facem un pas în spate și în momentul apariției acestor gânduri, să ne întrebăm: „Ce am eu nevoie acum?”, „Dacă prietenul meu cel mai bun mi-ar da un sfat, ce mi-ar spune?”. Un prieten care ne vrea binele ar spune: „Ești prea critic și dur cu tine” și ne-ar oferi o încurajare sau o vorba bună. Ne-ar oferi, astfel, compasiune și ar avea grijă de starea noastră.

Compasiunea de sine sau grija de sine înseamnă să fim blânzi și înțelegători cu noi în momentele în care trecem printr-o provocare, printr-un moment dificil sau facem o greșală.

Adesea, sunt 3 pași de urmat în a exersa și aplica compasiunea de sine:

1. **Observa-ți** gândurile și emoțiile. Imaginează-ți că acestea sunt niște nori pe cerul minții tale. Încearcă să le observi fără a încerca să le schimbi.
2. **Conectează-te** cu alții. Amintește-ți că nu ești singura persoană care trece prin aceste dificultăți. Când realizezi că și altcineva ar putea trăi aceleași provocări ca tine, crește sentimentul de apartenență.
3. **Fii bland/ă.** Este mult mai ușor să fim duri și critici cu noi decât opusul. Însă dacă prietenul tau cel mai bun ar trece printr-o situație asemănătoare, te-ai poziționa altfel. Așa că încearcă să devii prietenul tău cel mai bun.

După ce exersezi zilnic acești pași, te invit să concretizezi gândurile și trăirile tale emoționale într-o scrisoare către tine. Gândește-te la o provocare sau situație grea în care te afli și scrie-ți încurajările, cuvintele blânde și bune de care ai nevoie, ca și cum ai scrie celui mai bun prieten al tău.

Scrisoarea poate avea acest format:

„Draga EU,
Știu că ți-e greu și te simți.....
Cu drag și multă iubire,
EU”

Observă-ți din nou gândurile și emoțiile după ce faci acest exercițiu cu tine. Identifică diferențele care apar legat de ceea ce simți și ceea ce gândești. Compasiunea de sine ajută. Dacă începi cu tine, vei putea oferi aceeași compasiune, grijă și înțelegere celor din jurul tău. Așa că te invit la scris către cel mai bun prieten al tău: TU.

Succes!

Bibliografie selectivă:

- American Psychological Association (2014). *The road to resilience*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Andre Moreau-Authotherapie assiste (1995), Editions Nauwelaerts, editions Frison-Roche
- Andrews, J. L., Foulkes, L., & Blakemore, S. J. (2020). Peer influence in adolescence: Public-health implications for COVID-19. *Trends in Cognitive Sciences*.
- Beyond Blue Ltd (2017). *Building resilience in children aged 0-12. A practical guide*
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., and Gruen, R. J. (1986a). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *J. Pers. Soc. Psychol.* 50, 992–1003.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., and DeLongis, A. (1986b). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *J. Pers. Soc. Psychol.* 50, 571–579.
- Gerhardt, S. (2013). *Importanța iubirii - calea prin care afecțiunea modelează creierul bebelușului*. București: Dao Psi.
- Golu, F. (2015). *Manual de psihologia dezvoltării. O abordare psihanalitică*. Iași. Polirom
- Henley, R. (2010). Resilience enhancing psychosocial programmes for youth in different cultural contexts: Evaluation and research. *Progress in Development Studies* 10, 4 (2010) pp. 295–307
- Lazarus, R S, (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Letitia Solis Ponton (2017). *Parentalitatea - Provocare pentru mileniul trei*. Ed. Trei Bucuresti
- Liana Lowenstein (2011). *Favorite Therapeutic Activities for Children, Adolescents, and Families: Practitioners Share Their Most Effective Interventions*. Champion Press
- Masten, A. S. (2018). Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10, 12–31. doi:10.1111/jftr.12255
- Mitrofan., I (2008). *Psihoterapie. Repere metodologice și aplicative*. SPER, București
- Moreau, A. (1995). *Authotherapie assiste*, Editions Nauwelaerts, editions Frison-Roche
- Myers, R. (2018). *How to Develop Attachment with a Child*.
- Oaklander, V. (2018). *Comoara ascunsă: o hartă către sinele copilului*. București, Editura Herald
- Oaklander, V. (2015). *Ferestre către copiii noștri; Gestalt-terapie pentru copii și adolescenți*. București, Editura Herald
- Phyllis B. Booth, Ann M. Jernberg (2010). *Theraplay. Helping Parents and Children Build Better Relationships Through Attachment-Based Play*. Third Edition. Jossey-Bass A Wiley Imprint

- Phyllis B. Booth, Ann M. Jernberg (2010). *Theraplay. Helping Parents and Children Build Better Relationships Through Attachment-Based Play*. Third Edition. Jossey-Bass A Wiley Imprint
- Risë VanFleet, Andrea E. Sywulak, Cynthia Caparosa Sniscak (2010). *Child-Centered Play Therapy*. The Guilford Press
- Ruth Newton (2008). *The Attachment Connection: Parenting a Secure and Confident Child Using the Science of Attachment Theory*. New Harbinger Publications
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. doi: 10.3402/ejpt.v5.25338.
- Sue Johnson (2017), *Ține-mă strâns în brațe*, editura Act și Politon.
- Wallin, D. J. (2014). *Atașamentul în psihoterapie*. București: Ed. TREI.
- William Martin (1999), *The Parent's Tao Te Ching: A New Interpretation: Ancient Advice for Modern Parents*. Da Capo Lifelong Books
- Whitson, S. (2017). *Fenomenul bullying: 8 strategii pentru a-i pune capăt*. București, Editura Herald
- Zeanah, C. H., Gleason, M. M. (2015). Attachment disorders in early childhood- clinical presentation, causes, correlates and treatment. *Journal of child psychology and psychiatry*, 56(3), 207-222.
- <https://dremilykeller.com>
- <https://www.couplesinstitute.com/couples-therapy-tools-the-paper-exercise/>
- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00694/>
- <https://positivepsychology.com/couples-therapy-worksheets-activities/>
- <https://psych2go.net/>
- <https://childdevelopmentinfo.com/development/how-to-develop-attachment-with-a-child/#gs.54iq1n> accesat la data de 02.05.2020, ora 7 PM.
- <https://monitorulpsihologiei.com/modelul-tf-cbt-coping-cognitiv/>
- Resurse: Mandy Rich, Digital Content Writer, UNICEF (<https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents/indoor-play-ideas-stimulate-young-children-home>)