

Psih. Lavinia DOLOT

Psih. Valeria UNGUR

FAMILIA ÎN TIMPUL PANDEMIEI

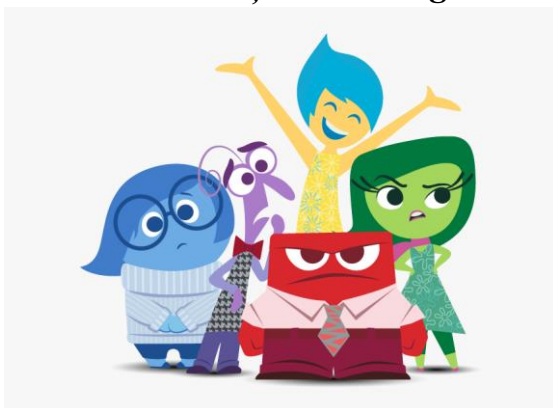
*SUGESTII PENTRU CEI CARE JOACĂ ROLUL DE PĂRINTE
ÎN VIAȚA UNUI COPIL*

Aprilie, 2020

Pandemia COVID-19 a adus un stres semnificativ și multă anxietate în rândul părinților. Mulțimea de efecte negative în toate domeniile vieții a afectat profund familiile din toată lumea (Coyne, L. et al, 2020). Unele persoane se îngrijorează că merg la lucru și pot aduce boala acasă, altele sunt în casă și se îngrijorează că sunt în șomaj sau că vin examenele copiilor și aceștia nu se vor descurca. Din păcate, în această perioadă a crescut și violența în familie, inclusiv abuzurile asupra copiilor, peste tot în lume (Tolan, 2020).

Ce puteți face, ca părinți, pentru ca familiile dvs. să treacă prin criză cu daune emoționale minime? În primul rând să gestionați propriile probleme emoționale. Să aveți în minte tot timpul exemplul cunoscut al instructorului din avion. Când avionul are probleme, coboară măștile de oxigen, care ne ajută să respirăm. Și ni se spune clar ca, mai întâi să punem masca de oxigen pe propria față și abia apoi apropiatilor. Nu-i putem ajuta pe cei din jur, dacă noi suntem în suferință. Oricât de bine ați crede că vă ascundeți problemele, copiii sunt foarte buni cititori de emoții; nu au nevoie de cuvinte pentru a sesiza că ceva nu este în regulă. Iată câteva sugestii și de exemple de comportamente benefice, valabile atât pentru copii, cât și pentru adulți.

Normalizați trăirile negative. Poate luptați din răspuțeri ca în familie să nu se simtă



schimbările din această perioadă. Din punctul nostru de vedere, e mai benefic să fiți deschiși cu copiii. Sunt vremuri deosebite, dificile, iar emoțiile negative (îngrijorare, tristețe, furie, frică) pot fi mai intense în această perioadă. Este normal să le simțim și să vorbim cu copiii noștri despre ele. În discuțiile noastre cu copiii și adolescenții, le putem explica faptul că acestea au rolul lor: ne avertizează când întâlnim pericole și ne fac să decidem ce e de făcut în acele situații. Când toată lumea vorbește de pericol, de boală, de șomaj, de

moarte, este normal ca aceste emoții să apară mai des și să fie mai puternice. Ajutați-i pe copii să își exprime emoțiile negative prin discuții calme și pozitive și prin jocuri creative, prin desen, modelaj sau teatru. Dacă-i spunem unui copil să nu se simtă așa cum se simte (neliniștit, speriat, plictisit, etc.), nu înseamnă că starea lui emoțională se va îmbunătăți. E important să-i validăm emoțiile și trăirile, să avem răbdare să îl ascultăm, să încercăm să îl înțelegem, să îi arătăm că îl susținem. De multe ori, ascultarea și îmbrățișările sunt de ajuns. Folosiți ROATA EMOȚIILOR pentru identificarea unei palete largi de trăiri. Cu o singură căutare pe internet, veți găsi variante potrivite copilului dvs.

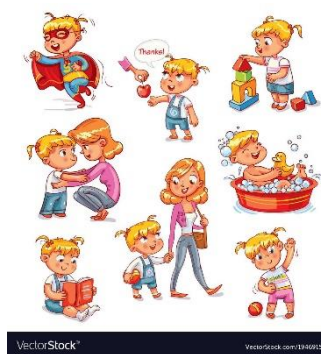
Încurajați-vă copiii să dea o mână de ajutor. Chiar și în această perioadă, copiii și adolescenții pot face servicii unor persoane vârstnice sau sărace, cu respectarea distanțării sociale. Faptul că ei îi pot ajuta pe ceilalți, respectând regulile sociale, îi va face să se simtă mai puternici și mai în control, mai optimiști. În plus, e o bună metodă de a-i orienta spre exterior, spre comunitate. Mulți copii și adolescenți fac voluntariat în ONG-uri și spun că acest lucru le umple sufletul de bucurie.





Ce pot controla vs ce nu pot controla. Ajutați-i pe copii și adolescenți să descopere care sunt lucrurile pe care le pot controla și care sunt lucrurile pe care nu le pot controla. Folosiți-vă energia pentru lucrurile care sunt în controlul dumneavoastră. Învățați-i să pe copii să procedeze la fel. Cum vă descurcați?

Negociați un program. Au fost multe postări care erau în favoarea rutinelor dinaintea epidemiei și tot atât de multe care îi îndemneau pe părinți să îi lase pe copii să facă ce vor, fără niciun program, „că și așa sunt închiși în casă”. Ce spun psihologii și psihoterapeuții pentru copii și adolescenți? Că ei au nevoie de organizare. Doar că cea dinaintea pandemiei nu mai este valabilă pe deplin. Ascultați-i, puneți pe hârtie ideile și faceți, de comun acord un program. Gândiți-vă și la dvs, la momente de respiro, la momente de cuplu (fără copii în jur) și aveți în vedere că și copiii au nevoie de spațiu, de momente în care să se plictisească, să se plângă, să facă gălăgie, așa cum au și părinții.



Cum negociați programul? Pentru copiii mai mici, propuneți dvs o structură, da-ți-le voie să-și spună părerea și negociați modificări. Dacă aveți copii mai mari sau adolescenți, lăsați-i să-și scrie singuri programul și faceți-le propuneri argumentate dacă vreți să schimbați ceva. Nu uitați de sincronizarea programelor și de timpul personal la care toți aveți dreptul. Puteți face un orar amuzant, vizibil pentru toată familia.

Time-out. Uneori avem nevoie de pauză. Pentru mai multe familii, în special pentru



cele cu copii, casele au devenit neîncăpătoare. După spusele mai multor părinți, tradiționalele lupte între frați sunt tot mai greu de gestionat, fiind alimentate și de presiunea pe care o resimt părinții (loc de muncă, expunere la boală, nesiguranță, lipsa concediilor și excursiilor, bătrâni de protejat). Stați de vorbă cu membrii familiei și explicați-le tehnica Time-out. Când lucrurile scapă de sub control (dați-le exemple), unul poate arăta semnul Time-out cu mâinile. În acel moment toată lumea se oprește și nu mai vorbește un timp (de obicei câteva minute, de liniștire). Apoi vă reuniți și fiecare are dreptul să îi spună celuilalt, calm:

M-am simțit.... atunci când tu.... . Pe viitor aș vrea ca tu să (acțiuni pozitive, fără SĂ NU). FĂRĂ FRAZE CARE ÎNCEP CU „TU”, fără „EȘTI”. Vorbiți doar despre comportamente și despre cum le-ați putea schimba, pentru creșterea armoniei. Din nou vorbim de negocieri. Fiecare are nevoie de limite în familie. Stabiliți împreună care sunt acestea. Exemplu. „M-am simțit furios când ai intrat neinvitat în camera mea. Pe viitor aș vrea ca tu să bați la ușă.”

Atenție la tehnologie. Da, știm că „ard” telefoanele și laptopurile zilele acestea cu



munca și cu școala. Cu atât mai mult, să fim atenți la folosirea acestora în mod excesiv. Nu e o noutate faptul că sunt copii, dar și adulți, care simt o nevoie de neoprit să verifice telefonul, să afle noutățile de pe rețele, să se joace jocuri video. Specialiștii vorbesc deja de o dependență, care are efecte psihologice negative, pe termen lung – abilități sociale scăzute, alterarea funcționării profesionale, incapacitatea de concentrare a

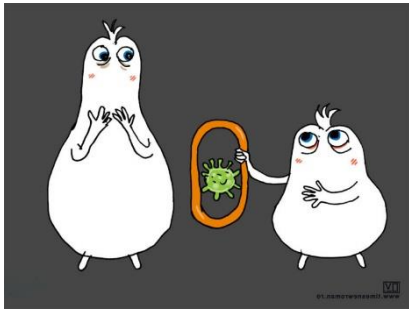
atenției pe o sarcină, plictisul intens și senzația de gol interior, scăderea interesului pentru întâlnirile față în față și pentru dialog, scăderea grijii față de propriul corp. La tineri și adulți putem vorbi și despre afectarea relațiilor intime. Și toate acestea vin pe lângă problemele de sănătate fizică – ochi iritați și uscați, dureri de cap, probleme legate de alimentație, afecțiuni ale coloanei. Bine, veți spune, știm și noi teoria, dar cum facem? Când îi spunem copilului „Nu mai sta pe telefon!”, de multe ori vine un răspuns prompt „N-am ce să fac!”.

Ca să puteți ține un copil departe de telefon, ideal ar fi să găsiți în program o oră - două de jocuri comune, momente în care TOȚI membrii familiei sunt offline. Și desigur, știrile nu rulează pe fundal. Veniți cu propuneri, nu cu interdicții!

Sunt jocuri foarte frumoase pe care le puteți juca. Recent am descoperit Dixit, care are mare succes în familie. Desigur, nu-i obligatoriu să găsiți ceva sofisticat. Puteți face un karaoke, parada modei, sau pur și simplu să vă gădilați sau să povestiți copiilor și chiar adolescenților lucruri din copilăria dvs (am văzut cu ochii mei ce fascinați sunt). Sau puteți citi cu rândul dintr-o carte, pe diverse voci care imită animale și apoi să ghiciți ce fel de voce este. Activitățile în bucătărie, în care copiii își folosesc mâinile și din ele ies produse gustoase sunt și ele benefice, dar și îngrijirea animăluțului (dacă aveți), udarea plantelor.

Școala online. O altă presiune pentru părinți, de parcă nu aveau destule pe cap... Râdem zilele acestea de pozele cu părinți care sunt „cazați” sub biroul copilului și îl monitorizează de acolo, în timp ce ei lucrează pe laptopul celălalt. Dar toate au un strop de adevăr. Unii părinți chiar vor performanțe și acum; ar fi bine ca ei să înțeleagă că perioada aceasta nu este despre performanță școlară, ci despre funcționalitate, iar pentru unii chiar despre supraviețuire. Așa cum arată studiile pe termen lung, în învățământul preprimar, primar, gimnazial și liceal cel este important e să înveți să gândești critic, să raționezi și să ai abilități de comunicare, să fii flexibil și adaptabil. Materia de recuperat este ultima grijă. Faceți atât cât puteți, ESTE O PERIOADĂ DE CRIZĂ, în care majoritatea lumii nu se reinventează. Lăsați spațiu copilului să se dezvolte, să se adapteze, să greșească și să învețe din greșeli.





Putem glumi pe seama virusului. Am văzut multe persoane care îi condamnă pe „glumeți”. „Nu-i de glumit cu situația”, „toată treaba trebuie luată în serios”, „inconștienții fac glume în continuare”. Da, situația e serioasă, de aceea avem norme și reguli stricte, pe care le respectăm. Dar să râdem de o glumă bună cu COVID... ne face solidari în hazul de necaz, ne ajută să mutăm această problemă din centrul vieții noastre și așa ne mai potolim stresul. Cu alte cuvinte, să integrăm această experiență în viața noastră. NU vă simțiți prost că râdeți la comentarii, timesnewroman, mircea bravo, haurențiu sau flick. Râsul are efecte benefice asupra sănătății fizice și psihologice. Dar respectați regulile cu strictete (aici nu-i de glumă).

Pandemia de știri. O campanie gigantică de știri, cu o cantitate impresionantă de fake news (știri false) care creează panică... avem ocazia să ne testăm abilitățile de a recunoaște știrile false, care de multe ori se confundă cu cele adevărate. Despre fake news și efectele lor găsiți o mulțime de informații pe site-urile abilitate. Stați de vorbă cu copiii care folosesc rețele de socializare, căci acolo este cel mai mare trafic de știri false, care din păcate devin virale și chiar pun în pericol sănătatea și viața în această perioadă. Nu presupuneți că un copil știe cum să verifice ce e adevărat și ce e fals pe internet, e puțin probabil să fi învățat acest lucru la școală sau de la prieteni. Cât timp urmărim știri? Maxim o oră pe zi, spun specialiștii, în una sau două reprize (Dogaru, R. C., 2020). Nu le lăsați să ruleze pe fundal. Media nu transmite doar informație, ci și multă emoție (negativă, din păcate). Să ne ferim de INFODEMIE, căci creează haos și neîncredere.



Paragraf pentru părinții speciali. Dacă aveți un copil cu dizabilitate, afectare/



condiție medicală, probabil că situația este și mai greu de gestionat, iar îngrijorările legate a nu vi se întâmpla ceva sunt cu atât mai mari, cu cât un copil cu nevoi speciale este mult mai dependent de părinte. Dacă simțiți că nu puteți gestiona situația sau pur și simplu aveți nevoie de mai multă informație, de sprijin emoțional sau de un om care să vă asculte, contactați consilierul școlar, un psiholog, medicul de familie sau medicul curant; ei vă pot îndruma spre alternative eficiente.

Concluzie. De multe ori, dar mai ales în aceste zile, poate vă simțiți de parcă ați fost ruși în mii de bucățele. Dacă ar fi să încercați să strângeți bucățelele și să le aranjați, așa cum au fost, la loc, exact ca într-un puzzle, s-ar putea să nu reușiți imaginea pe care voi o considerați ideală, nici măcar pe cea de dinainte de pandemie. Important, în aceste momente, este să strângeți bucățelele, să vă reconstruiți pur și simplu și să funcționați bine.

Fiți îngăduitori cu voi, dragi părinți și nu vă simțiți prea vinovați dacă în unele zile stați în papuci și pijamale, mâncând



pe furiș dulciuri. Amintiți-vă cine sunteți și ce vă poartă înainte. De câte ori vă reușește ceva, oferiți-vă o recompensă plăcută.

Suntem cu toții în aceeași barcă. Dar fiecare trăiește furtuna în felul său. Este de ajuns să ieșim cu cât mai puține lovituri din perioada aceasta, nu suntem obligați să descoperim sensul vieții chiar acum. Este normal să oscilăm între optimism, amuzament, neliniște, furie, panică, tristețe. Dacă faceți lucrurile necesare pentru a trece cu bine de ziua de azi, fiți convinși că ați făcut destul.

SERVICII PSIHOPEDAGOGICE ȘI PSIHOLOGICE

-consilierul școlar – lista consilierilor și logopezilor este postată pe site-ul CJRAE CS <http://www.cjrae-cs.ro/>

-un psiholog/psihoterapeut din apropiere sau care oferă ședințe online

-site-urile abilitate care oferă consiliere telefonică, de exemplu psihologii de la Spitalul Obregia, Helpline

<https://spital-obregia.ro/>

Bibliografie

Coyne, L., Gould, E.R., Grimaldi, M., Wilson, K.G, Baffuto & G., Biglan, A. (2020). First Things First: Parent Psychological Flexibility and Self-Compassion During COVID-19, https://osf.io/pyge2/?fbclid=IwAR0eudQJaQEnscee3-ICLey3yv6tina7feVdbfp3_JydH01YKmC5Tx_S5c

Dogaru, C. R., Sănătatea psihică și psihosocială în timpul pandemiei COVID-19. https://www.cdt-babes.ro/articole/sanatatea-psihica-psihosociala-pandemie-COVID-19.php?fbclid=IwAR3xiT8CJ5Xoi4cx46djVueUFPD07a9_M-SMSHdnhdR4CZwcIZDOdz1pA8

Tolan, C. (2020). Some cities see jumps in domestic violence during the pandemic. *CNN*, <https://www.cnn.com/2020/04/04/us/domestic-violence-coronavirus-calls-cases-increase-invs/index.html>

https://www.cdt-babes.ro/articole/sanatatea-psihica-psihosociala-pandemie-COVID-19.php?fbclid=IwAR3xiT8CJ5Xoi4cx46djVueUFPD07a9_M-SMSHdnhdR4CZwcIZDOdz1pA8

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-protect-your-familys-mental-health-face-coronavirus-disease-covid-19>

<https://www.suntparinte.ro/cum-faci-fata-stresului-in-perioada-de-izolare>

https://www.google.com/search?q=fake+news+clipart&safe=active&sxsrf=ALeKk00J8IB-At8ombheOcXiGk0kLoUPQg:1588195131819&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj8wan1x47pAhURwMOBHSppCL0Q_AUoAXoECAsQAw&biw=1280&bih=578#imgrc=QZoFH3v2TKJy0M

https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/cartoon-kid-daily-routine-activities-set-vector-19469156?utm_source=Pinterest&utm_medium=VectorStock%20Social%20Share&utm_campaign=Vector%20Social%20Share&utm_content=Cartoon%20kid%20daily%20routine%20activities%20set

https://www.google.com/search?q=glume+corona+virus+clipart&tbm=isch&ved=2ahUKEwj2raGXxY7pAhUDtaQKHRwiB5kQ2-cCegQIABAA&oq=glume+corona+virus+clipart&gs_lcp=CgNpbWcQA1DlogtY9OMLYNDrC2gAcAB4AIAB1QGIABsRkgEGMS4xMy4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&scli ent=img&ei=XeypXraLKYPqkgWcxJzICQ&bih=578&biw=1280&safe=active#imgrc=rgFwGHXmju8kAM

https://www.google.com/search?q=special+needs+kids&safe=active&sxsrf=ALeKk02-keE-xiqImRzhKmmBbHDvCVezg:1588195531558&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiO6fezyY7pAhX68KYKHf94DjMQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1280&bih=578#imgrc=3cLZQAHa8xL3SM

<https://www.shutterstock.com/video/clip-1011505862-time-out-gesture-male-hands-on-white>