

Să creăm un mediu vindecător pentru copiii noștri

Karyn Purvis și David Cross
Universitatea Creștină din Texas

În ultimii șase ani, în Laboratorul de Cercetare și Dezvoltare din cadrul Universității Creștine din Texas (TCU), am continuat să cercetăm și să dezvoltăm programe de intervenții pentru copiii expuși riscului și pentru familiile lor. (În acest articol termenul „copiii expuși riscului” se referă la copiii care au în istoricul lor experiența neglijării, abuzului și / sau traumă și riscă să aibă probleme de comportament, academice, social-emoționale).

Ne-am focalizat mult munca și pe cazurile copiilor post-instituționalizați (cei care au fost adoptați din orfelinatele internaționale), dar am lucrat și cu acei copii ce au fost adoptați din custodia Serviciilor de Protecție a Copilului și copiii care se află în sistemul de îngrijire maternală.

În programele noastre de cercetare am acordat un interes deosebit familiilor care au adoptat recent copii și, de asemenea, celor care au luat copii prin sistemul de asistență maternală. La Examinarea ținută la Experiența Adopțiilor Internaționale, părinții au descris comportamentele copiilor adoptați recent, comportamente care îi îngrijorau pe părinții lor. Aceste comportamente pot fi grupate în două categorii generale: probleme de exteriorizare și interiorizare. Comportamentele exteriorizate, cum ar fi agresiunea, hiperactivitatea, isteria, sunt acele comportamente care *se declanșează în afară* și sunt direcționate către alte persoane. Comportamentele interiorizate, cum ar fi anxietatea,

depresia, timiditatea, sunt acele comportamente care *se declanșează în interiorul* copilului și sunt direcționate spre interior. Ambele tipuri stau la baza sentimentului de frică, furie și durere. Este important să se examineze cu atenție etiologia care a stat la baza comportamentului înainte de a se adresa copilului, deoarece frica poate fi exprimată în diferite feluri. Am observat din experiența noastră cu copiii adoptați și cei din sistemul de îngrijire maternală, faptul că acei copii care au comportamente exteriorizate răspund bine la aceleași intervenții pe care le folosim și pentru copiii cu comportamente interiorizate, care bineînțeles că sunt depresivi și fricoși.

O paradigmă importantă de care trebuie să ținem cont este că vârsta cronologică a copilului nu va reflecta capacitatea lor de înțelegere sau abilitățile lor în diferite domenii. Prietenii noștri de la Clinica Internațională de Adopții din Fairfax, Virginia, Dr. Patrick Mason și Christine Narad au sfătuit familiile să înceapă să calculeze așteptările pe care ar trebui să le aibă de la copil la vârsta sa din ziua în care l-au adoptat. Pentru mulți copii este necesar să-i „dezvățăm” comportamentele bolnăvicioase înainte de a învăța comportamente și strategii noi de adaptare. Este important, de asemenea, să memorăm experiențele, amintirile și comportamentele care au modele distinctive de dezvoltare neurală,

procedeu care durează mult până se ameliorează structura chimică neurală.

În timpul Examinării făcute la TCU, părinții au raportat acele comportamente care i-au îngrijorat cel mai mult atunci când și-au adoptat copiii. În timp comportamentele copiilor s-au ameliorat, așa cum veți observa și în schema de mai jos. Totuși mulți părinți au afirmat că le-au prins bine informațiile de care au beneficiat. Numai 7% dintre familiile care au participat la

examinare au afirmat că sunt ”pregătiți în totalitate” pentru înfruntarea traumelor lăsate de îngrijirea instituției. Acest rezumat de informații despre comportamentele copiilor în timpul adopției are intenția de a ajuta familiile care optează pentru adopții internaționale să treacă peste acea barieră prăpăstioasă. Comportamentele au fost numerotate în procente după cum le-au raportat părinții.

Comportamentul	În timpul adopției	În timpul examinării*	Tipul de comportament
Anxietate	53%	22%	Interiorizat
Frică	45%	16%	Interiorizat
Afectuos	45%	61%	-
Excesiv de mândăcios	45%	16%	Interiorizat
Tulburări de somn	40%	22%	Interiorizat
Extravertit	39%	57%	-
Isteric	37%	65%	Exteriorizat
Vorbăreț	35%	65%	-
Timid	35%	37%	Interiorizat
Risipitor	33%	51%	-
Manipulare	33%	37%	Exteriorizat
Agresiune fizică	31%	20%	Exteriorizare
Curajos	31%	39%	-
Hiperactiv	29%	20%	Exteriorizat
Urinarea în pat	29%	18%	Interiorizat
Balansare	27%	10%	Interiorizat
Retras	20%	10%	Interiorizat
Depresie	20%	8%	Interiorizat
Introvertit	18%	12%	Interiorizat
Deficit de atenție	18%	22%	Exteriorizat
Refuzul de a mânca	16%	6%	Interiorizat
Agresiune verbală	16%	24%	Exteriorizat
Minciuna	15%	31%	Exteriorizat
Letargic	8%	0%	-
Delincvent	6%	10%	Exteriorizat

* În timpul examinării se referă la o perioadă de trei ani după adopție.

La unii copii aceste comportamente pot fi indicii care stau la baza afecțiunilor neurologice, tulburărilor de integrare senzorială și chiar simptome timpurii de tulburări psihologice. Evaluările timpurii sunt esențiale! Părinții adoptivi și cei maternali ar trebui să apeleze la profesioniști care au experiență de lucru cu copiii expuși riscului și au aprofundat regulile de funcționare specifice diverselor forme de tulburări. Prietenii adopțiilor din Rusia și Ucraina (FRUA) și părinții din rețeaua pentru copilul postinstituționalizat (PNPIC) ne pot ajuta cu recomandări din partea specialiștilor regionali care sunt familiarizați cu remarcabila constelație a comportamentelor și deficiențele comune descoperite la copiii postinstituționalizați. De asemenea, mulți dintre părinții adoptivi și maternali au zis că au găsit sprijin și informații valoroase în cărțile următoare: The Out of Sync Child, de Carol Kranowitz, Help for the Hopeless Child scrisă de Ron Federici și Facilitating Developmental Attachment după Daniel Hughes.

Conexiunea Speranței este o lucrare care se bazează pe programe de intervenție pentru copiii adoptați expuși riscului și părinții lor, și care este alcătuit din mai multe componente: cele cinci săptămâni de tabără de vară de zi, tabere lunare follow-up, un suport intensiv și training pentru părinți. Prima zi de tabără s-a născut atunci când părinții adoptivi au venit la Laboratorul de Cercetare și Dezvoltare din cadrul Universității Creștine din Texas (TCU) și au cerut să-i ajutăm să dezvolte un program ce ar putea ameliora consecințele pe care le trăiesc copiii lor după experiența orfelinatlui. De-a lungul unui curs de cinci ani, cercetătorii, părinții împreună cu

profesioniștii au lucrat umăr la umăr și au făcut descoperiri uimitoare despre acești copii și familiile lor.

Proiectul a fost extraordinar de bine primit și a avut ca scop să descopere și să implementeze principiile comportamentale care pot fi folosite la formarea unei conexiuni între părinții maternali și cei adoptivi cu copiii lor. Părinții au denumit tabăra Conexiunea Speranței pentru că aici și-au regăsit o nouă speranță pentru familiile și copiii lor. Totodată, denumirea corespunde și cu scopul nostru de a ajuta familiile și copiii să-și construiască conexiuni la diferite nivele, inclusiv:

- CONEXIUNI PSIHOLOGICE -- relații de atașament primare --- între copii și membrii familiei adoptive sau maternale.

- CONEXIUNI SOCIALE între familii și alții care sunt familiarizați cu acea constelație unică plină de provocări pe care o înfruntă familiile adoptive, inclusiv și alte familii care au adoptat copii sau i-au luat în asistență maternală; din această categorie fac parte și profesioniștii care sunt familiarizați cu problemele adopțiilor și instituțiile care sunt în măsură să sprijine familiile adoptive.

- CONEXIUNI DE CUNOAȘTERE între cei care nu au cunoștință de această cauză --- atât profesioniștii cât și părinții --- și cunoștințele care sunt puse la dispoziție.

- Și temelia acestei problemei, CONEXIUNI NEUROLOGICE la copiii expuși riscului. Acesta este scopul nostru, să aplicăm cercetările neurologice într-un mod pragmatic, cu speranța de „a reprograma” mintea copilului în așa fel încât el sau ea să fie capabil să dezvolte relații de atașament

sănătoase și să funcționeze în societate ca un om normal și fericit.

Scopurile menționate mai sus sunt percepute în viziunea noastră în felul următor:

Să creăm o cultură structurată și educativă în care copiii să trăiască sentimentul de „sunt în siguranță”, nevoile lor contează și sunt invitați să participe la o interacțiune prin joc. Scopul nostru este să extindem acest mediu vindecător prin training-uri și avocatură, în așa fel încât să se infiltreze în casele și în centrele educaționale în care locuiesc copiii care provin de „locuri dificile”.

Pentru a crea aceste medii sigure trebuie să ținem cont de cele cinci principii cardinale care completează toate interacțiunile noastre pe care le facem cu copiii în Conexiunea Speranței:

1. Nu se va putea obține nici un rezultat important de la un copil căruia îi este frică. Primul nostru pas este să oferim copilului sentimentul de „sunt în siguranță” și sentimentul de „bine ai venit” în tot ceea ce facem în tabără. Aceasta este prima cărămidă imuabilă cu care începem munca noastră. Cel mai sigur drum către copilul „din realitate” este drumul plin de protecție care duce la construcția genetică, biologică și psihologică a copilului. Este un drum care duce spre copilărie, acolo unde siguranța și încrederea iau naștere:

- Atenție la nevoile fizice
- Atenție la nevoile emoționale
- Modalitatea de răspuns a îngrijitorului
- Modalitatea de a interacționa a îngrijitorului

- „Baia senzorială” a interacțiunii umane

Pentru a putea confrunța frica pe care o au copiii implicați în taberele noastre, este important ca personalul să fie extrem de precaut atunci când monitorizează semnele comportamentale și psihologice ale copiilor.

2. Vehiculul taberei prin care aducem urarea de bun venit, reducerea fricii și câștigarea încrederii este interacțiunea prin joc. Acesta este al doilea pilon invariabil. Un echilibru între educație și structură constituie un mediu fertil pentru schimbare. Concluzia obținută după câteva decenii de muncă consacrată cercetărilor despre atașament a fost că părinții autoritari care știu să formeze un echilibru între structură și educație vor forma copii cu porniri pozitive în dezvoltarea lor pe termen lung. După experiența pe care am trăit-o în prima noastră tabără de vară, am descoperit două cărți bazate pe principiile Theraplay. Acestea întruchipează atitudinea care abundă în munca noastră cu copiii. Dr. Phyllis Rubin, co-autor la *Play With Them: Theraplay for Groups in the Classroom*, ne introduce în mod grațios într-un scurt training formal al dinamicilor de grup Theraplay. Realizarea echilibrului dintre educație și structură este esențială. Dacă îi oferim educație atunci când copilul are nevoie de structură, nu facem altceva decât să-i diminuăm creșterea și dezvoltarea normală. Dacă îi oferim structură când copilul are nevoie de educație atunci diminuăm sentimentul de siguranță și încredere. Realizarea acestui echilibru de sentimente în contextul interacțiunilor prin joc este cel de al doilea pilon invariabil pe care se bazează munca noastră.

3. Dobândirea deprinderilor senzoriale și de atașament este cel de al treilea pilon important. Atașamentul poate fi conceptualizat ca o baie senzorială care scaldă copilul în brațele mamei sale. Murmurul respirației materne, bătăile inimii, vocea mamei, căldura atingerii ei, blândețea brațelor, gustul laptelui, mișcarea ei grațioasă ... aceste și alte senzații care marchează prezența ei și grija pe care o împărtășește. Am observat la copii că în prezența nivelurilor adecvate de inputuri senzoriale fac progrese importante în dezvoltarea atașamentului.

Prezența experiențelor senzoriale se întrepătrund cu cea pe care o trăiesc în tabără. Activitățile pe care le facem în fiecare zi au ca scop să furnizeze un mediu adecvat pentru dezvoltarea deprinderilor senzoriale. Gustările, lucrul manual, jocurile, toate activitățile sunt selectate tocmai pentru a valorifica latura senzorială. Este o componentă naturală din primii ani de viață și una care lipsește cu desăvârșire la majoritatea copiilor care au trecut prin abuz și / sau neglijare precoce. Credem că activitățile care dezvoltă siguranța senzorială sunt o parte din acel drum care duce spre vindecarea copiilor ce provin din locuri dificile. Reamintim că nu suntem singurii care au descoperit aceste principii. Pot fi găsite și în lucrările lui Carol Kranowitz (The Out-of-Sync Child) și Daniel Hughes (Facilitating Developmental Attachment and Building the Bonds of Attachment).

4. Reaferența în procesul de învățare este al patrulea pilon. Dr. Ron Federici din Alexandria, Virginia este mentorul nostru în dezbaterile acestui concept. Reaferența poate fi realizată

atunci când individul răspunde activ la întâmplările din mediul înconjurător. NU este o lectură pasivă pe care copilul doar o ascultă, este mai degrabă un răspuns pozitiv unde copilul își folosește propriul corp, gândirea și cuvintele. Experiența din tabără care a întruchipat acest principiu este o „re-facere” unde copilul are oportunitatea de a reface o interacțiune considerată altădată o greșală.

În anturajul taberei, copiilor li se dă constant oportunități pentru a răspunde pozitiv care a fost dovedită a fi eficientă pentru încurajare și aprofundarea procesului de învățare. Jocurile și oportunitățile oferite pentru o participare activă sunt un pilon imuabil în tabără. Acest scop poate fi atins prin jocuri active, cum ar fi Gândirea, Simțirea și Construirea Jocului, Jocul monstrului Furios, Jocul pe roluri, reprezentarea interacțiunilor adecvate și neadecvate, practicarea scriptelor și refacerea comportamentală.

5. Al cincilea și cel din urmă principiu care este foarte important în munca noastră este atenția pe care o acordăm nevoilor pe care le au copiii. Dacă vom urmări hipervigilent limbajul corpului, dilatarea pupilelor, frecvența respirației și bătăile inimii vom obține indicii relevante despre nevoile pe care le au acești copii. Comportamentele aberante deseori ascund necesitățile adevărate ale copilului. Învățarea de a observa și a percepe comportamentele ca pe un indicator al fricii și durerii poate contribui enorm la capacitatea de a auzi și a înțelege inima copilului.

De fapt, copiii ne învață pe noi de ceea ce au nevoie. Două întrebări apar la

manifestarea fiecărui comportament: „Ce zice cu adevărat copilul?” și „De ce are nevoie cu adevărat copilul?”

Copii ne-au fost instructorii care ne-au condus în odiseea descoperirilor și ne-au ajutat să răspundem la aceste întrebări. Datele adunate în cele patru veri ne-au confirmat crezul că dobândirea senzorială, a atașamentului și a unui mediu „în care mă simt în siguranță” alimentează oportunitatea unică pentru producerea schimbărilor comportamentale pozitive. În fiecare vară, în timpul Conexiunii Speranței am demonstrat statistic progresele remarcabile și pozitive în dezvoltarea atașamentului și a comportamentelor prosociale. S-a observat, de asemenea, scăderea depresiei, agresiunii, anxietății, problemelor de gândire și problemelor de atenție. Și în sfârșit, am înregistrat progrese dramatice în dezvoltarea abilităților de comunicare, inclusiv progrese de exprimare a limbajului și abilitatea de a înțelege semnificațiile expresiilor faciale.

Aceste schimbări ne-au propulsat să înțelegem mecanismele care duc la astfel de schimbări dramatice. Deși investigațiile noastre în aceste mistere continuă, suntem convinși că un mediu precum este Conexiunea Speranței este un laborator model de schimbare la copiii care au în istoricul lor experiențe de maltratare sau neglijare. În cele ce urmează, ne-ar face plăcere să împărtășim câteva observații și lecții pe care le-am învățat despre comportamentele specifice raportate de către părinți la Examinare TCU referitor la Experiența Adopției Internaționale (vezi tabelul de mai jos).

ANXIETATEA și FRICA

Nu este surprinzător faptul că anxietatea și frica sunt considerate cele mai frecvente comportamente ce se întâlnesc la copiii proaspăt adoptați sau la cei ce se află în asistență maternală. Există multe metode de tratare a anxietății și a fricii, dar majoritatea au la bază aceleași principii.

Fiți conștient de posibilitatea de a suprastimula. Din cauza faptului că orfelinatele sunt foarte austere, este nevoie „să ușurăm” intrarea copilului în noul mediu. Începeți prin aranjarea cât mai simplă a camerei lui, astfel încât să se creeze o atmosferă familiară lui. Dr. Ron Federici, în cartea sa Hope for the Helpless Child, face câteva recomandări detaliate despre felul în care putem să „des-instituționalizăm” copilul nostru într-un mod tandru și prin simplificarea activităților lui și a mediului său înconjurător.

MULȚI PĂRINȚI SUNT DORNICI SĂ CHELTUIE MULȚI BANI PENTRU ACHIZIȚIONAREA JUCĂRIILOR, PETRECERI DE BUN VENIT, CAMERE DECORATE FRUMOS, EXCURSII LA MACDONALD'S SAU CHIAR LA DISNEY LAND. ACESTE SUNT LUCRURI CARE CU SIGURANȚĂ VOR INDUCE O STARE DE ANXIETATE COPILULUI AȘA CUM SUNT NIȘTE MEDII NEFAMILIARE PENTRU EL NŪ UITAȚI: COPILUL DVS. A VENIT LA DUMNEAVOASTRĂ PENTRU A LOCUI ÎMPREUNĂ, PRIN URMARE AVEȚI O VIAȚĂ ÎN FAȚĂ ÎN CARE VEȚI PUTEA SĂ-L RĂSFĂȚAȚI CU TOT FELUL DE CADOURI ȘI EXCURSII SPECIALE. AȘA CĂ LUAȚI-L ÎNCET!

Tranzițiile și anticiparea. Un mediu ce poate fi anticipat are un efect extraordinar de calmare a sentimentului de anxietate și frică. De câte ori aveți ocazia, oferiți copilului dvs. cinci minute

de tranziție, cum ar fi folosirea unor enunțuri ca „În următoarele cinci minute vor merge cu mașina la magazin”. Pentru unii copii poate fi un lucru încurajator dacă îl vom ajuta să facă câteva notițe despre „evenimentele zilei”, ceva asemănător cu orarul de la școală. Copilul dvs. poate desena o poză cu învățătorul său pe fiecare notiță sau să folosească poze mici Polaroid cu învățătorii săi. Pe acele notițe ajutați-l să scrie câteva detalii, cum ar fi „Studii Sociale – 12:45 până la 13:25”. Notițele pot fi păstrate în buzunarul copilului și folosite ca referințe pentru evenimentele zilei.

Orientați copilul către medii novatoare. Formați-vă obiceiul de a orienta copilul dvs. către locuri noi, cum ar fi noi terenuri de joacă, noi clădiri, vizite la prieteni. De exemplu, când mergeți în vizită la un prieten, rugați gazda să vă facă un tur al casei. La astfel de ocazii dvs. deveniți ghidul turului. „Aici este locul unde familia își servește micul dejun.... Aici e camera lui Robert ... Uite-te! Aici e locul unde doarme cățelușul lor...”. Astfel, ameliorați sentimentul de frică pentru un mediu necunoscut.

Aceste tehnici sunt de multe ori eficiente pentru ameliorarea sentimentului de jenă și chiar urinatul în pat, care deseori este o manifestare comportamentală a anxietății și fricii.

MÂNCATUL EXCESIV

La copiii care au experimentat senzația cronică de foame continuă să persiste frica de a flămânzi din nou. NU este o frică rațională și nici un proces cognitiv – este unul visceral și primitiv. În rapoartele istorice referitoare la lipsa

de mâncare din perioada războiului, perioada foametei, s-au constatat efectele de îndurare a foamei în comportamentele umane. Adunarea, stocarea și ascunderea alimentelor sunt trăsături care au persistat ani întregi. Probabil vă amintiți povestea lui Sidney Poitier, renumitul actor de culoare care a mărturisit reporterilor că din cauza faptului că a suferit de foame în copilărie, după ce a devenit actor vestit și înstărit întotdeauna purta o pungă cu bomboane în buzunarul costumului ca să se asigure că nu va mai suferi de foame vreodată. Deși frica de o posibilă foame persistă o perioadă îndelungată, există modalități eficiente de a o diminua.

Respectați istoricul copilului. Senzația de foame este stocată în creier – în porțiunea primitivă a creierului. Este o necesitate de supraviețuire. Răspunsul copilului dvs. vis-a-vis de prezența mâncării este un indiciu al lipsei suferite. NICIODATĂ nu rușinați copilul în timpul mesei – cearta, tachinarea – NU sunt strategii eficiente. NICIODATĂ nu tratați problemele ca pe o complianță obișnuită. În adâncul memoriilor, copilului dvs. îi este frică de o posibilă foame. Tratați-i pe ei și problemele ce țin de alimentație într-un mod respectuos.

Faceți cunoștință cu istoricul lor. Înțelegeți că frica copilului dvs. se trage din trecut și astfel îl veți ajuta să-și formeze un viitor plin de speranță. Enunțuri ca „Știu și este adevărat că în trecut, până a veni în casa noastră, ai suferit de foame. Dar îți promit că de acum în colo nu vei mai duce lipsă de mâncare. Spune-mi când îți este foame și îți vom da ceva de mâncare.” Aceste cuvinte arată că știți istoricul copilului și faptul că îl veți ajuta să-și găsească

speranța pentru a-și trăi prezentul și viitorul.

Aveți grijă de controlul pe care l-ați observat. O modalitate de a ajuta copilul să dezvolte comportamente alimentare sănătoase este creșterea percepțiilor asupra disponibilității mâncării. Implicarea copiilor în aprovizionarea cu alimente, în pregătirea mesei este o cale importantă de a-i ajuta să-și restructureze percepțiile și răspunsurile emoționale la situațiile legate de masă și mâncare în general.

Sărbătoriți modul sănătos de a mânca. Transformarea meselor într-o sărbătoare va intensifica abilitatea copilului de a savura experiența. Lăsați-l pe copil să aranjeze și să decoreze masa cu jucăriile sau articolele preferate, să aleagă florile din grădină. (A fost o vreme când am avut ca invitat la masă pe peștișorul de aur care stătea liniștit în acvariul său).

Lăsați-i pe copii să-și aleagă mâncarea preferată de la magazin. Oferiți-i posibilitatea de alege. Ghidați-i să facă alegeri sănătoase – fructe, legume, nuci, etc. Timpul petrecut la magazinul alimentar poate deveni cea mai preferată ieșire și o ocazie potrivită pentru a învăța.

Ajutați-i pe copii să pregătească un coșuleț cu snack-uri și gustări pe care să le țină în camera lor – fructe, nuci, prăjituri din ovăz ... până ce capătă siguranță și va înțelege că nu va suferi de foame în casa dvs.

TULBURĂRILE DE SOMN

Cauzele tulburărilor de somn sunt diferite. Depresia, anxietatea și frica

sunt cele mai frecvente cauze care provoacă tulburările de somn. De asemenea, tulburările de somn fac parte din problemele declanșate la nivelul neurochimical al creierului – care este factorul ce declanșează cele mai aberante comportamente.

Asigurați în timpul zilei nivele avansate de activități fizice. Tulburările de somn pot fi cauzate și de nivelele ridicate de cortisol – hormonul stresului care este frecvent întâlnit la copiii anxioși. Cortisolul este o prezență cronică la copiii care au experimentat neglijarea și abuzul. Se știe că activitățile fizice active scade nivelul de cortisol. O plimbarea prin parc la amiază sau la o piscină va fi întotdeauna binevenită. Cortisolul este cel ce favorizează tulburările de somn pe care le are copilul dvs., iar aceste activități pot induce o stare normală de somn.

Folosirea suplimentelor de melatonină înainte de culcare. Melatonina poate fi benefică. Se găsește la magazinele alimentare și este suplimentul nutritiv considerat de părinți a fi „exact ceea ce ne-a recomandat doctorul”. După administrare mulți copii își găsesc somnul liniștit într-un mod natural. Ceaiurile din plante, cum ar fi mușetelul poate fi de asemenea, de folos în acest scop.

Ajustări temporare în pregătirea ritualului de somn sunt folositoare în cazul unor copii. Este bine ca părinții să-și schimbe locul de dormit pe un pat mai mic sau pe o saltea și nu în patul copilului său. Fiind mai aproape de ei, în primele săptămâni în care copilul și-a schimbat mediul, oferă o oportunitate părinților de a vorbi calm copilului, liniștindu-l pe copil atunci când se aud sunete necunoscute, murmurul unui

pârâu sau alte „sunete de noapte” pe care le poate auzi copilul dvs. Totodată copilul dvs. va conștientiza faptul că părinții lui sunt tot timpul „în gardă” în ceea ce-l privește.

Activități proprioceptive înainte de băile de seară sunt foarte calmante. Orice fel de activitate care implică exercițiu muscular se consideră a fi o activitate proprioceptivă. Există o literatură vastă care relatează efectul calmant pe care îl are inputul proprioceptiv. Ridicarea unor greutateți ușoare seara, poate fi timpul ideal pe care tatăl îl împărtășește cu fiul său pentru a-și întări musculatura, dar în același timp și relația, antrenându-l pe copil într-o activitate benefică unui somn odihnitor.

BALANSAREA

Balansarea este o problemă raportată cam de o treime dintre părinții adoptivi. Balansarea este o formă de autostimulare și confort. Este o funcție adaptată de către copiii care nu au beneficiat de stimulare externă și confort. La majoritatea copiilor acest comportament, în timp, scade din intensitate, dar există metode ce contribuie la grăbirea acestui mecanism.

Cereți-vă permisiunea să vă legănați copilul. Este un moment special atunci când îi dai să mănânce cu lingurița înghețată sau altceva și ușor îl privești direct în ochi. Legănatul poate deveni și el un moment special în care interacționați prin joacă cu copilul dvs.

Asigurați-i stimulare senzorială adecvată. Jocurile pe un teren de joacă, pe un mic tobogan, cal din lemn - sunt doar câteva din zecile de activități care

dezvoltă necesitatea pe care o au copiii pentru dobândirea inputului senzorial. (Cartea lui Carol Kranowitz, *The Out of Sync Child*, este plină de sugestii cum să furnizăm nivele sigure de inputuri senzoriale).

Balansează-te împreună cu copilul tău. Depinde de vârsta copilului, dar și dv. puteți participa la balansarea lui. Alăturați-vă în liniște, legănându-vă lângă el sau în cazul unui copil mai mare puteți să vă cereți permisiunea de a vă balansa împreună cu el.

Balansați-vă în direcția opusă decât cea pe care o alege copilul dvs. Unii specialiști recomandă această tehnică ca pe un mecanism de potolirea a acestui comportament de balansare. Atunci când copilul se leagăna într-o direcție, părintele se leagăna în direcția opusă. Este important de reținut că această metodă nu are nici o legătură cu satisfacerea necesităților de dobândirea în siguranță a inputurilor senzoriale. Este mai degrabă o metodă de dezobișnuire a comportamentului prin atenționarea copilului asupra faptului și transformându-l mai puțin agreabil.

DEPRESIA

Depresia în rândul copiilor este o tulburare greu de înțeles, deși este dureros de evident că sunt foarte mulți copii care suferă de această tulburare. Sunt câteva lucruri pe care părinții trebuie să le conștientizeze când se confruntă cu depresie la copii. Dificil este faptul că depresia la copii se manifestă diferit și mai complex decât la adulți. Depresia la copiii este catalogată ca o tulburare „interiorizată”, astfel copiii care sunt depresivi sunt furioși, ostili și nesupuși. Aceste

comportamente sunt pentru „a atrage atenția” adulților care lucrează cu acești copii, deși depresia poate fi nerecunoscută la mulți copiii.

O altă mențiune pe care am vrea s-o facem referitor la depresie este că toți copiii care sunt adoptați sau sunt plasați în asistență maternală sunt expuși unui risc crescut de depresie, din cauza mediului de abandon și de traumă pe care l-au trăit. Numai copiii mai rezistenți și cei care înainte de adopție au avut condiții mai favorabile pot scăpa de aceste sentimente și cunoaștere negativă a depresiei. Mai mult decât atât, este important să recunoaștem că literalmente fiecare om, la un moment dat în viață, experimentează starea de depresie, fie printr-o formă sau alta, copiii nu sunt o excepție. Lucrurile se complică atunci simptomele depresiei persistă și încep să intervină în dezvoltarea normală un timp îndelungat. Dacă această situație este și cazul dvs. trebuie neapărat să mergeți la un psihiatru pentru copii pentru a vă prescrie un tratament.

Partea bună referitor la depresia în rândul copiilor este că strategiile de intervenție pe care le-am adoptat în acest capitol sunt benefice pentru copiii depresivi. Acceptarea, accentuarea lucrurilor pozitive, restructurarea comportamentelor greu de adaptat, creșterea atașamentului și a sentimentului de siguranță, toate sunt remedii eficiente în tratarea depresiei. Depresia se poate trata și chiar dacă sunt prescrise anumite medicamente, dar strategiile comportamentale sunt la fel de necesare. Argumentul nostru este că e foarte important să începeți prin a vă adresa direct la baza sentimentelor de frică și anxietate pe care le are copilul, chiar dacă acesta are o abilitate scăzută

de a-și stăpâni emoția și inputul senzorial.

HIPERACTIVITATEA

Mulți copii care au fost neglijați sau maltratați sunt hiperactivi. Majoritatea nu sunt cu adevărat hiperactivi – sunt hipervigilenți. Copiii care au crescut de mici în familii armonioase știu că ei au o „bază sigură”. Dacă aceștia simt o amenințare, fug repede la părinții lor pentru a fi protejați. Poate vă amintiți să fi văzut cum puii de animale fug repede la mamele lor pentru a-și găsi un adăpost atunci când simt o amenințare. Ei știu că mamele lor îi va apăra cu orice preț de orice pericol.

Copiii care au crescut fără conștientizarea prezenței a unui îngrijitor protector sunt mereu „în gardă”. Ei scanează mereu mediul pentru a depista semnele pericolului. Se simt mereu amenințați de vre-o răutate care poate să-i afecteze. Ei trebuie să studieze diligent toți oamenii, locurile și lucrurile pentru a se convinge de absența unui pericol ascuns.

Acest tip de hipervigilență va trece în timp, când copilul începe să se simtă în siguranță. Sugestiile anterioare vă vor ajuta să construiți un sentiment de siguranță pentru copilul dvs. Regula euristică de bază este că nu contează că DVS. ȘTIȚI, ca părinte, că copilul este în siguranță. Esențial este ca EI, COPIII SĂ ȘTIE că sunt în siguranță!

Un exemplu relevant este cazul fetiței de 12 ani ce a fost adoptată dintr-un orfelinat din Rusia. Fetiței îi era frică să meargă cu bicicleta la școala ce se află cu trei blocuri mai departe de casă. Acea familie mai avea două fete care au

mers la aceeași școală și părinții aveau încredere în siguranța aceluși traseu. Îngrijorată de frica fiicei sale această mamă înțeleaptă însoțea copilul la școală și la amiază mergea la școală și o însoțea în drumul ei spre casă. În timp copilul a înțeles că nu i se va întâmpla nimic dacă vine singură cu bicicleta acasă ... Ideea este că răspunsurile emoționale ale *copilului* – frica și anxietatea – determinau comportamentele ei. În circumstanțe asemănătoare sentimentele părinților sunt irelevante.

ISTERIA, MANIPULAREA ȘI AGRESIUNEA FIZICĂ

Aceste probleme de exteriorizare au fost raportate de o treime din părinții adoptivi. Comportamentele agresive și lipsa de îngrijire stau la baza istoricului timpuriu al copiilor. În multe circumstanțe, copiii devin agresivi sau manipulatori pentru a putea supraviețui mediilor dure. Baza comportamentului exteriorizat este asemănător cu acel al comportamentului interiorizat.

Părinții ar trebui să folosească cât mai puține cuvinte cu puțință în timpul schimbărilor emoționale, dar să încurajeze copiii să folosească cât mai multe cuvinte! În timpul schimbărilor emoționale copiii nu sunt în stare să folosească limbajul sau logica la un nivel profund. Predicile, instrucțiunile și certurile sunt fără nici-un efect în timpul acestor crize. Urmăriți perioadele calme ale copilului pentru a-i da anumite instrucții. În timpul crizelor o „matra” (frază scurtă care trebuie repetată de câteva ori) eficientă este „Folosește-ți cuvintele – nu comportamentele!” și respectuos.

Scopul este doar de a calma copilul în aceste perioade de agresivitate. Instrucțiunile sunt folositoare „după furtună”. Folosirea „cuvintelor” este o lecție de viață importantă pentru copiii care au învățat să-și exprime sentimentele prin comportamente aberante. Ascultându-vă cu atenție copilul îl puteți antrena să folosească o comunicare expresivă!

Nivelele de răspuns sunt considerate a fi răspunsurile în care un îngrijitor folosește NUMAI „forța” necesară în obținerea atenției și complianței a copilului. În intervenția noastră făcută în perioada taberei, Conexiunea Speranței, folosim trei nivele de răspuns. Primul este angajamentul de a te implica într-un joc; al doilea este oferirea unei posibilități de a alege; al treilea – „gândește bine”. Al patrulea și ultimul nivel este sprijinul terapeutic, care se folosește doar în cazurile de agresivitate fizică majoră pe care o manifestă copilul și el devine o amenințare activă pentru propria persoană și cei din jur.

Exemplu pe care îl vom da în schema din pagina următoare este cazul unui copil care în tabără i-a ordonat studentului mentor s-o ia în brațe și să o ducă de pe terenul de joacă. Primul nostru răspuns este „angajamentul de a te implica în joc” și un răspuns de genul „Mă rogi sau doar mă întrebi?” Dacă copilul zice „Ei bine, doar te-am întrebat”, atunci mentorul îi zice ”mai încearcă o dată”- oferindu-i copilului oportunitatea de a-și „re-face” comportamentul, exersând să întrebe și să ceară politicos

Nivelul 1 de Provocare

Copilul este non-compliant și / sau de necontrolat (ex: "Ia-mă și du-mă în brațe în clădire")

Nivelul 1 de Răspuns

Angajamente prin joc
(„Mă anunți sau mă rogi?”)

Nivelul 1 de Rezolvare

Afirmații și alegeri prin joc
(ex: „Ei bine, dacă mă rogi, mi-ar plăcea să te iau!
Cum ți-ar plăcea să te iau pe umeri sau în spinare?”)

NIVELE DE RĂSPUNS:
OBTINEREA COMPLIANȚEI

SCOP: După fiecare nivel de rezolvare, întoarcere rapidă spre copil printr-un angajament implicare în joc.

Nivelul 2 de Provocare

Copilul este sfidător (ex: „Te anunți!”)

Nivelul 2 de Răspuns

Expresia autorității verbale, redat la nivelul copilului cu un contact vizual întreg și o voce fermă (ex: Dacă doar mă anunți atunci răspunsul va fi NU! Acum n-ai vrea să mă rogi? SAU „Ai două alegeri. Poți doar să mergi lângă mine SAU să mergi lângă mine și să mă ții de mână Pe care o alegi?”)

Nivelul 2 de Rezolvare

Copilul răspunde unei autorități verbale
(ex: Ok, te-am rugat!” SAU „Mi-ar plăcea să merg lângă tine și să te prind de mână!”)

Nivelul 3 de Provocare

Copilul continuă cu sfidare
(ex: „Tu nu ești mama mea și nu ai dreptul s-o faci pe șefa cu mine!”)

Nivelul 3 de Răspuns

Exprimarea autorității verbale și fizice
(ex: ”Aș vrea să te duci la „colțul pentru meditare” și să te gândești bine la ceea ce s-a întâmplat acum. Voi fi lângă tine și voi aștepta să vorbim despre cele întâmplate, spune-mi doar „sunt gata”. SAU „Mama ta mi-a permis s-o fac pe șefa atât timp cât ea va fi plecată și cred că va trebui să mergi la „colțul pentru meditare” și să te gândești bine la cele întâmplate.

Nivelul 3 de Rezolvare

Copilul cade de acord – adultul se întoarce iute spre copil printr-un angajament implicat în joc.

Dacă copilul insistă și zice „Eu îți ZIC să mă duci în spate!”, prietenul

de tabără se va apropia de el, îi va arăta două degete și-i va zice calm, dar ferm

ceva de genul „ Ai două opțiuni – poți să mergi lângă mine și să mă ții de mână sau doar să mergi lângă mine (ceea ce implică – Nu te voi lua în spate).”

Dacă copilul insistă să se apere, atunci adultul îi va zice că trebuie „să se gândească bine” și-l va duce într-un loc liniștit unde vor sta și vor analiza situația. „Gândește-te bine” este tehnică asemănătoare cu „timpul a expirat” pe care o folosesc mulți părinți. Este foarte important în cazurile cu copiii expuși riscului să nu fie izolați, cum ar fi să-i trimită-ți în camera lui. Prin procesul „gândește-te bine”, copilul trebuie să vadă unde a greșit și cum se poate corecta situația. Părintele stă aproape de el. Copilul este învățat să zică „sunt gata” atunci când și-au dat seama unde au greșit și cum se poate corecta situația. Părintele ascultă atent și confirmă. Adultul va rămâne lângă copil și când acesta și-a analizat acțiunea, el va zice „Sunt gata”, momentul în care adultul va merge la el și-l va întreba cu ce a greșit și cum pot cere ajutorul necesar. În acel moment copilului i se va oferi oportunitatea să-și refacă comportamentul, cerând într-un mod respectuos cele necesare sau ceea ce își dorește; de exemplu „Te rog frumos, mă iei un pic în brațe la intrarea în bloc?” După astfel de refacere de comportament, laudați-l pe copil pentru exersarea unui comportament adecvat.

Scopul nostru în toate interacțiunile pe care le avem este să construim o relație și încrederea, deși, de fapt copilul este cel controlat, iar cine este „șeful” nu este atât de important pentru un părinte.

Dacă copilul prezintă o amenințare pentru propria persoană sau

pentru cei din jur în momentele de agresiune, ar fi necesar să se folosească un sprijin terapeutic până copilul se calmează. (Instrucțiuni pentru sprijinul terapeutic pot fi găsite în cartea Help for the Hopeless Child.) După ce trece fortuna emoțională, vă așezați calm în fața copilului, îl țineți ușor de mâni, îl priviți blând în ochi și-l întrebați de ceea ce are nevoie sau ce-și dorește, încurajându-l să-și folosească propriile cuvinte în descrierea sa.

EVALUAȚI, GĂSIȚI STRATEGII și PLANIFICAȚI!

Evaluați cu atenție timpul și locurile în care copilul dvs. își pierde cel mai frecvent controlul. Gândiți într-un mod critic – se întâmplă oare atunci când este obosit, flămând sau suprastimulat? Unul dintre mesajele pe care le-am învățat în munca noastră cu copiii expuși riscului este că este necesar pentru părinți să fie proactiv atunci când dezvoltă strategiile. Este esențială evaluarea atentă a comportamentului aberant. Se manifestă comportamentul (isteria, furia, retragerea) doar în anumite situații? Apare în aceeași perioadă a zilei? Se manifestă mai des când copilul este flămând sau obosit? Răspunsurile la aceste întrebări vă vor ajuta să planificați proactiv pentru bunăstarea copilului.

Tratați „sistemul” copilului ca pe unul fragil și dereglat. Glicemia scăzută, oboseala și modul de reacționare la anumite sunete și locuri sunt domenii de o provocare semnificativă pentru copiii expuși riscului. Pentru a reduce numărul „topirilor” de peste zi a copilului, nu uitați să-i oferiți o gustare hrănitoare la fiecare două ore. Până învață să-și regleze glicemia, menținerea unui nivel

stabil de glicemie îl va ajuta să gândească și să răspundă adecvat.

Comportamentele copiilor expuși riscului pot fi derutante și confuze pentru părinți și profesioniști. Dar prin persistență și intervenție fermă majoritatea comportamentelor nepotrivite vor ceda în favoarea comportamentelor noi și sănătoase. Convingerea că acele comportamente bolnăvicioase sunt doar abilități de supraviețuire va contribui la direcționarea cursului dedicat părinților spre învățarea unor noi deprinderi de viață.

PLAN INDIVIDUALIZAT DE TABĂRĂ

Numele: Alexandra („Alex”)

MacKinsey

Sexul: Feminin

Data nașterii: 31 mai, 1990

Părinții: Tom și Sarah MacKinsey

Frați: soră, Maika (9 ani),

frate prin adopție Stephen (11 ani)

Adresa: 3461 Reverside Drive.

Fort Worth, TX 75019

Tel: 817-346-3907

Medicamentația:

Clonadine 0,1 mg dacă este necesar

înainte de culcare, pentru a se odihni

Trileptal 300 mg luat dimineața și seara

Zyprexa 2,5 mg luat dimineața și seara

Paxil 10 mg luat în fiecare dimineață

Scurt istoric:

Alexandra a stat cu mama ei biologică până la vârsta de doi ani, după care a fost abandonată într-un orfelinat din Rusia. În cei opt ani petrecuți la orfelinat, fetița a experimentat multiple incidente de abuz, inclusiv abuz sexual, fizic, emoțional și foame.

A fost adoptată la vârsta de zece ani.

Experiențele din tabără:

Învățător: Rene Allen

Prieten („buddy”): Mary Dawn Parker

Afectuoasă, politicoasă și respectuoasă dacă lucrurile merg așa cum vrea ea. Problemele apar dacă lucrurile merg așa cum nu vrea ea sau dacă cineva nu o tratează așa cum crede ea că ar trebui s-o facă.

Scopurile comportamentale generale de tabără:

Să învețe să fie respectuos cu alții
„Cine este șeful?” (Supunere pentru autorități)

Să facă alegerile adecvate

CUM O AJUTĂM PE ALEX SĂ REUȘEASCĂ

Punctele tari ale Alexandrei:

Deși are un istoric cronic de neglijare și abuz, Alexandra are câteva puncte tari în anumite domenii.

- Ea este încă capabilă și facă comparații veritabile
- Ea este încă capabilă să aibă încredere în oameni
- Ea este veselă, deșteaptă și spirituală
- Este foarte conștientă de ceea ce face

Provocările Alexandrei:

- Probleme de control
- Comportamente compulsive
- Autoagresivitate, alegeri limitate
- Comportamente sexualizate

Dezvoltarea neurală:

Ca și majoritatea copiilor care prezintă Tulburare de Stres Post-Traumatic (PTSD), Alex manifestă comportamente ale unui copil ce are chimia creierului alterată. Se știe că neglijarea precoce și / sau abuzul alterează semnificativ nivelele de serotonină și cortisol din creier. Serotonina este „maestrul reglator” al creierului și este asociată cu somnul, plăcerea, mulțumirea ... Cortisolul este hormonul stresului asociat cu sistemul „zbor și luptă” și în situațiile de adaptare împuternicește evadarea din situațiile rele și intensifică șansele de supraviețuire. Totuși, la copiii care experimentează stresul cronic și abuzul, situații din care nu poți evada, nivelul cortisolului rămâne mereu ridicat, cauzând moartea celulelor în centrele creierului importante. Nivelele ridicate cronice ale cortisolului induc comportamente psihotice. Nivele scăzute de serotonină induc tulburările de somn, stările de comportament, tulburările de mâncare și comportamentele compulsive ...

Copiii aflați în situația lui Alex, care au suferit abuz și neglijare precoce în procesul de dezvoltare, sunt vulnerabili la orice trăgaci ce reliefează problema lor de PTSD. Nevoia cea mai mare a lui Alex este „sentimentul de siguranță”. Nu este suficient ca îngrijitorii ei să știe că ea este în siguranță. EA TREBUIE SĂ SIMTĂ CĂ ESTE ÎN SIGURANȚĂ! Altfel, problemele neînsemnate accentuează sistemul ei de frică, iar nivelele ridicate de cortisol induc comportamentele episodice. Din păcate, nivelul ridicat de cortisol este corelat de nivelul scăzut de serotonină. Scăderea serotoninei duce la

creșterea comportamentelor obsesive compulsive.

Fără îndoială, comportamentele cele mai rele ale Alexandrei sunt conduse de construcția chimică. Cea mai mare oportunitate a lui Alex de a reuși s-ar produce într-un mediu în care ea s-ar simți în siguranță.

Problemele Alexandrei – Pragmatice:**PROBLEME DE CONTROL:**

Ca majoritatea victimelor ale abuzului și neglijării Alex încearcă să mențină controlul la orice componentă din mediul ei, pentru a-și asigura protecția. Lipsa controlului provoacă o luptă pe viață și moarte atât pentru Alex cât și pentru „adversarul” perceput de ea. Multe din aceste bătălii de control pot fi evitate în momentul în care Alex se simte în siguranță. Probabil că cea mai eficientă strategie de a diminua bătăliile mari de menținerea controlului este construirea unei relații cu Alex care ar dezamorsa aparențele unui adversar. Plus, sunt și alte numeroase strategii la fel de eficiente.

Strategii:

- Conștientizarea propriei siguranțe
- Când este posibil să i se ofere alegeri potrivite
- Dezvoltarea unor strategii ferme pentru compromis
- Practicarea compromisului

COMPORTAMENTE OBSESIV-COMPULSIVE:

Mulți dintre copiii-victimă manifestă caracteristici de Tulburare obsesiv-compulsivă (OCD). Alex face parte din această categorie. Totuși,

aceste comportamente se reduc simțitor atunci când ea se simte în siguranță. (însoțită de creșterea serotoninei).

Strategii:

- În momentele în care pare să fie obsedată de anumite detalii, redirecționarea gândirii și a activităților poate fi folositoare
- Rumegarea unei gume de mestecat produce inputuri musculare profunde și poate fi foarte calmantă pentru aceste stări de anxietate
- Exercițiile fizice de asemenea eliberează serotonină care are efect calmant, la fel și
 - O plimbare cu un amic
 - Timpul petrecut pe terenul de joacă
 - Alte activități fizice (înotul, etc)

**ALEGERILE NEPOTRIVITE
AUTOAGRESIVITATE/
HETEROAGRESIVITATE**

Autoagresivitatea și heteroagresivitatea este de asemenea o reacție chimică și de cele mai multe ori este indusă de nivelele ridicate de cortisol. În perioadele în care ea are nivelul de cortisol ridicat, discuțiile cu Alex sunt imposibile! În situațiile în care ea face o reacție chimică asemănătoare, renunțați la lecțiile de morală și certuri. Aceste doar va înrăutăți situația. Îngrijitorii trebuie să găsească oportunități în perioadele calme ale fetei pentru a determina alegeri sănătoase și bune și pentru a le practica astfel încât să devină automate în cele din urmă.

Strategii:

- Faceți o listă cu opțiunile noi și sănătoase: „Când sunt flămând, voi...”
- Ajutați copilul să dezvolte și să practice aceste strategii

- Jocul de roluri
- Folosiți animăluțe de pluș pentru a trece în revistă alegerile
- Uitați-vă la o scenă de film care ar arăta copilului sau adultului cum se poate face diferența între o alegere rea sau una bună și discutați despre aceasta
- Faceți un poster cu opțiunile noi pe care ea le face și puneți-l pe perete la vedere
- Faceți un poster al sentimentelor și ajutați să identifice trăgaciile care se află în josul spiralei. Trebuie s-o învățați să ceară ajutor DIN TIMP , înainte de o „topire” profundă
- Oferiți-i o brățară sau alți itemi personali care îi vor aminti și confirma faptul că a făcut alegeri noi și sănătoase
- Înregistrați pe o casetă video repetările comportamentale și lăsați-le să le asculte, laudându-o
- Înregistrați pe o casetă video o „scenă” actuală și vorbiți despre aceasta mai târziu, atunci când este foarte calmă (dar NU O FACEȚI DE RUȘINE, doar oferiți-i instrucțiuni!)

**COMPORTAMENTELE
SEXUALIZATE:**

Ca și alți copii care au fost abuzați sexual, Alex încearcă câteodată să interpreteze abuzul. Deși are un comportament sexual precoce, ea are nevoie cu disperare de afecțiunea sănătoasă a îngrijitorilor.

Strategii:

- Să fie ajutată să dezvolte un comportament adecvat
- Să definească parametrii interacțiunilor afectuoase
- „ÎNTREBAȚI-MĂ înainte de a mă îmbrățișa”
- „Nu veniți pe la spate ca să mă atingeti”

- „Vă rog nu mă apucați de mână, dar puteți să o mângâiați ușor”
- „Vă voi îmbrățișa cu plăcere dacă mă rugați”
- Deoarece cel puțin unul dintre agresorii ei par să fi fost de sexul feminin, o perioadă, până parametrii ei vor deveni fermi stabili, „îmbrățișările laterale” ar fi o opțiune înțeleaptă
- În momentul în care parametrii sunt la locul lor și sunt eficienți, încercați să răspundeți la cerințele afective ale lui Alex la fel cum ați face pentru un copil normal. Nevoia ei de a dezvolta angajamente afective este un lucru bun!

Instrucțiunile generale pentru personalul din tabără:

ASCULTAREA ACTIVĂ!

Prietenul de tabără trebuie SĂ MODELEZE ascultarea activă:

Fiți un ascultător bun. Acordați atenție. Priviți-o în ochi când vă vorbește. Arătați-i că gândurile ei sunt importante pentru dvs. Vorbiți rar, folosind instrucțiuni abreviate și repetați ceea ce aveți de zis. Consolidăți mesajele verbale prin comunicarea prin gesturi, expresii faciale, mișcările mâinilor și limbajul corpului. (Kranowitz)

Scopul final: S-o învățați deprinderile de viață adecvate prin modelarea acestora.

PROCESUL DE ÎNCURAJARE!

- Observați copilul în momentele de tristețe și nu uitați că „eșuarea perioadei de doliu” poate să se prezinte sub forme de agresiune, mânie și letargie

- Oferiți copilului „permisiunea” de a-și procesa sentimentele. (e.g., „Este ok să te simți furios. Și eu câteodată mă simt furios! Care sunt metodele de tratare a furiei?”)

Oferiți-i Alexandrei mecanisme de identificare și procesare a furiei, tristeții, etc.

- Rugați copilul să-și identifice sentimentele pe schema sentimentelor
- Consolați fetița, dacă ea permite puteți să o țineți în brațe
- Trebuie încurajată să-și identifice nevoile
- Trebuie învățată să ceară în mod adecvat cele necesare
- Aplicați „jocul sentimentelor” cu ea
- „Desenați” sentimentele
- Întrebați ce culoare au „sentimentele”
- Recomandăm părinților să scrie o „Carte a vieții” pentru copil, cu scopul de a o ajuta să proceseze și să se ușureze de sentimentul umbros al trecutului.

Scopul final: Să o ajutați pe Alexandra să-și identifice sau să-și proceseze sentimentele, astfel încât să reușească să se apropie de prezent și să-și formeze relații satisfăcătoare cu familia și colegii ei.

„ASCULTĂ-ȚI INIMA”

Aceste cuvinte sunt binevenite pentru a încuraja copilul să-și sporească conștientizarea nevoilor și a dorințelor și de asemenea să învețe să ceară, într-un mod potrivit, de la „adulții de nădejde” să contribuie la satisfacerea acelor nevoi.

- Îndemnați copilul „să-și asculte inima”
- NICIODATĂ nu folosiți cuvinte banale; ÎNTOTDEAUNA și NUMAI

sincere intenții de a invita la o procesare în prezența unui adult de nădejde.

- Alex trebuie ajutată să-și găsească un loc în care își poate „asculta” inima.

- Trebuie ghidată spre un loc sigur și confortabil, în care să se simtă bine, „fericită” și în siguranță.

- Dacă vă aflați pe un teren de joacă puteți folosi un colțișor din acesta; poate fi un cort mic din camping, etc ...

- Asigurați-vă că această acțiune nu pare a fi una de tipul „timpul a expirat” sau o acțiune disciplinară.

- Încurajați fetița să stea în liniște câteva minute și să vă cheme atunci când a terminat „de ascultat” inima.

- Trebuie ajutată să-și identifice problemele pe care ea „le ascultă” ca să le audă.

- Trebuie asigurată că veți fi prin apropiere și veți aștepta să vă cheme.

- Când a terminat de ascultat și vă strigă pe nume, întrebați de cele auzite de ea.

- Afirmăți abilitatea ei de a-și identifica / a cunoaște / a-și înțelege nevoile personale / dorințele.

- Trebuie încurajată să acționeze pentru a-și satisface nevoia, dar într-un mod adecvat.

Scopul final: Să o ajutăm pe Alex să dezvolte o percepere mai clară vis-a-vis de nevoile pe care le are și cum să le recunoască și cum să ceară satisfacerea acestora într-un mod potrivit.

ÎNCURAJAȚI POZITIVUL

- Încurajați și lăudați copilul cât mai mult. Căutați oportunități de a-l lăuda. Fiți sigur că vocea dvs. și limbajul corpului exprimă sinceritatea cuvintelor dvs.

- „Prindeți” copilul când face fapte bune și nu ezitați să o lăudați prin surprindere.

- Fiți foarte atenți la recompensele verbale atunci când prezintă comportamente pozitive cum ar fi alegerile bune, manifestarea respectului și alte scopuri specifice taberei

Scop final: Să construiască respectul pentru propria persoană și să-și întărească comportamentele pozitive.

FIȚI VIGILENT!

Monitorizați copilul când trebuie suprastimulat. Este necesar din când în când să o lăsați să-și găsească un loc liniștit în care să stea și să se calmeze. Poate va fi necesar să fie monitorizată și în momentele de anxietate și / sau agitație, atunci când sunt prea multe activități de făcut.

Urmăriți pupilele copilului ca un indiciu al stării ei psihologice!

Faceți des acest lucru în timpul zilei.

Poate ar fi de ajutor să o încurajați să meargă într-un loc liniștit unde poate să stea și „să-și asculte inima”, să vadă ceea ce simte (e.g., „sunt obosită”, „mi-i foame”, „sunt tristă”, „sunt speriată”, etc.)

Scopul final: Să-și recunoască marcatorii stresului fie de natură fizică sau biologică și să ajutați copilul să înceapă să-și identifice ceea ce simte.

FURNIZAȚI SIGURANȚA PRIN ANTICIPARE

- La sosirea în tabără, prietenul ei îi va face cunoștință cu împrejurările taberei, făcând un tur al acesteia.

- Explicarea tranzițiilor o va ajuta să se simtă în siguranță. Cu cinci minute înainte de schimbarea grupului sau a locației, spuneți-i lui Alex „Peste cinci minute vom merge ...” Doar prin faptul că va avea informații despre activitățile pe care urmează să le aibă, va dezarma starea de anxietate pe care o manifestă în timpul tranzițiilor.

- Când ieșiți pentru o pauză, aveți de făcut ceva sau atunci când lipșiți în general, fiți SIGUR că ați anunțat-o pe Alex unde veți merge și când vă veți întoarce înapoi. Știind aceste detalii, ea va fi pregătită pentru absența dvs. și va dezarma posibilul răspuns al fricii / anxietății.

Scopul final: A reduce din starea de anxietate pe care o manifestă la gândul la „ce va urma” și oferiți-i sentimentul adecvat de control și siguranță asupra evenimentelor din viața ei.

ALEGERILE ȘI COMPROMISURILE

- În timpul cursurilor din tabără, lui Alex i se va oferi posibilitatea de a face alegeri, cu ajutorul prietenului de tabără care va fi ghidul ei. Alegeri de genul dacă preferă mai întâi sucul sau gustarea; dacă preferă să deseneze cu markerele sau cu creioanele; dacă preferă să doarmă în pauza de masă sau vrea doar să stea culcată ...

- Alegeri simple ca acestea o va ajuta pe Alex să se simtă în siguranță, încurajată și o va ajuta să înceapă să aibă încredere că cineva dintre adulți îi ascultă nevoile și dorințele.

- Aceste alegeri simple sunt binevenite și pentru a face compromisuri, atunci când Alex nu poate alege și nu poate face așa cum ar vrea ea.

- Scopul aici este de a-și prelua controlul asupra propriei vieți și să fie pregătită adecvat pentru acest lucru.

- Posibilitatea de a alege, având opțiuni potrivite pentru a o face, o va ajuta să-și construiască un sentiment de muncă în echipă, la fel și cel de siguranță și încurajare.

Scopul final: Să fie încurajată să coopereze pentru a dobândi sentimentul de siguranță și apartenență. Să i se ofere multe oportunități pentru a exersa cum se iau deciziile corecte.

„RE-FACERI”

- Căutați cu atenție să oferiți oportunități de a o ajuta pe Alex să-și „re-facă” cuvintele și acțiunile, care nu au fost adecvate.

- Modelați copilul astfel încât să ducă la bun sfârșit acțiunea.

- Re-facerile trebuie să fie „din interior” (e.g., Izbucnirile fizice trebuie refăcute cu acțiuni fizice corecte; ieșirile verbale trebuie refăcute cu acțiuni verbale corecte)

- Lăudați copilul din abundență (ȘI SINCER!) atunci când termină fapta corectată.

- Refacerea trebuie direcționată să fie efectuată prin joc și să fie distractivă; NU TREBUIE să fie represivă, mai degrabă instructivă.

Scop final: Să-și construiască respectul pentru propria persoană prin succes și să modeleze comportamentele pozitive.

„ADUCEȚI-MI FATA CEA REALĂ”

Atunci când Alexandra acționează dezagreabil, necugetat este momentul potrivit să-i reamintim că ea este un copil prețios și drag, ajutându-o în același timp să găsească partea cea bună din propria persoană care este de multe ori umbrată de abilitățile bolnăvicioase de supraviețuire.

- Cereți-i mâinile.
- Țineți-o de ambele mâni (contactul fizic este deseori calmant și suficient pentru a îndrepta copilul spre autodisciplinare.
- Uitați-vă calm în ochii ei și rugați-o „Aduceți-mi fata cea reală înapoi”
- Imediat după ce ați primit contactul vizual sincer și calm, lăudați-o și spuneți-i cât de scumpă este și cât de mult îi place de fata cea reală!
- Prin exersare, Alex va fi capabilă să „se salveze” de la comportamentele rele printr-o simplă amintire verbală.

Scop final: Să-i reamintiți copilului care primește multă atenție negativă în urma comportamentelor sale negative că ea este prețioasă și poate să construiască noi mecanisme pentru a o aduce înapoi de la comportamentele nepotrivite și / sau distructive.