

**THE CONNECTED CHILD:
BRING HOPE AND HEALING TO YOUR ADOPTIVE FAMILY**

**Karyn B. Purvis, Ph.D.
David R. Cross, Ph.D.
and
Wendy Lyons Sunshine**

**COPIIUL CONECTAT:
SPERANȚĂ ȘI VINDECARE PENTRU FAMILIA TA ADOPTIVĂ**

CAPITOLUL 4

**DEZARMÂND FRICA
PRIN INTERMEDIUL SENTIMENTULUI DE SIGURANȚĂ**

Traducere cu permisiune

Adrian V. RUS

CAPITOLUL 4

DEZARMÂND FRICA PRIN INTERMEDIUL SENTIMENTULUI DE SIGURANȚĂ

Janey, o fetiță de șase ani, nu prea avea poftă de mâncare la școală în timpul zilei, dar mai târziu, când efectele medicamentelor prescrise pentru tulburarea hiperkinetică cu deficit de atenție (THDA) și-au diminuat efectul, a început să manifeste o poftă de mâncare ridicată. Într-o seară ea i se adresă mamei „*mămico, mi-e foame, aș putea lua o gustare ?*”

Ocupată în bucătărie, pregătind cina pentru întreaga familie, mama ei îi răspunde: „*nu, iubito, în zece minute vom servi puiul și legumele ce le-am pregătit pentru cină.*”

Janey a explodat în plâns și a început să țipe: „*Te urăsc ! Te urăsc ! Ești așa de zgârcită. Ești o mama așa zgârcită ! Niciodată nu îmi permiți să am ceva !*” Apoi micuța fetiță a alergat în dormitorul ei, a trântit ușa și a început să plângă în hohote.

Scandalizată, dezamăgită și năucită, mama fetiței nu își putea imagina ce anume a declanșat această izbucnire.

Comportamentele dezorganizate – accesele de furie, agresivitatea și hiperactivitatea – sunt adesea declanșate de frica profundă, primară, a copilului. Copiii, asemenea fetiței noastre Janey, pot fi în siguranță din punct de vedere fizic în noua familie adoptivă, dar traumele din trecut, codate în creierul lor, pot fi reactivate cu ușurință. Foamea, abuzul sau abandonul, ce s-au manifestat cu luni sau ani în urmă, pot încă declanșa spaima, conducând la pierderea controlului comportamental. Frica cronică este asemenea unei bătăi din curtea școlii, ce îl face pe copil să se comporte neadecvat. Părinți, cu ușurință, pot confunda aceste izbucniri datorate fricii cu neascultarea intenționată, aceste comportamente nefiind același lucru.

Frica profundă a fetiței Janey a determinat-o să izbucnească în plâns când nu i s-a permis să servească o gustare. Pentru mica fetiță, ce a petrecut ani în orfelinat cu experiențe de foame dureroase, promisiunea unei cine în zece minute nu îi oferea un confort real. Ea își amintea cum mergea la culcare înfometată în fiecare seară, iar angajații aceluși orfelinat ignorau rugămințile ei de a primi mâncare. Chiar dacă din punctul de vedere al mamei fetiței, pregătirea mâncării era pe sfârșite, iar Janey nu era în pericol de a fi înfometată, partea traumatizată și primitivă a creierului fetiței nu putea înțelege

asta. Lipsa de hrană este prezentă în amintirile ei cele mai profunde. Când i-a fost refuzată gustarea, Janey a intrat în panică temându-se că va muri de foame.

AJUTAȚI COPILUL SĂ SE SIMTĂ SIGUR PRIN ÎNCREDERE

Puteți face un pas important în eliminarea acceselor de furie și a comportamentelor neadecvate favorizând învățarea și relaționarea familială pozitivă, prin oferirea unei atmosfere în care copiii voștri să simtă și să experimenteze siguranța față de ei înșiși. Această strategie este denumită oferirea „*sentimentului de siguranță*.” Dumneavoastră oferiți acest „*sentiment de siguranță*” atunci când mediul în care locuiți și comportamentul vostru sunt organizate în așa mod încât copilul se poată experimenta profund sentimentul că sunt în siguranță acasă și cu dumneavoastră. Până când copilul dumneavoastră nu trăiește sentimentul siguranței de sine, încrederea nu se poate dezvolta, iar vindecarea și învățarea nu vor putea progresa.

Cum ar fi putut răspunde mama fetei Janey așa încât să-i ofere acesteia „*sentimentul de siguranță*” fără a-i strica pofta de mâncare față de cina pregătită ? Iată cum:

“Mămico, mi-e foame. Aș putea servi o gustare ?”

“Da, draga mea. Ai putea lua o gustare, dar o vei servi după cină.” (Mama pune gustarea în mâinile fiicei sale).

“Ai putea să pui această gustare lângă farfuria ta de pe masă sau buzunar până vom termina de servit masa ?”

Când frica este în control	
Un copil înfricoșat se concentrează stric asupra aspectelor ce țin de supraviețuirea sa, ca de exemplu:	<ul style="list-style-type: none">▪ siguranța▪ foamea și setea▪ oboseala▪ să scape de situațiile înspăimântătoare▪ stoparea situațiilor ce îl fac să sufere și fuga▪ să dețină controlul

Când frica

este în control

Un copil înspăimântat are dificultăți privind:

- discuțiile, slujbele sau lectura
- raționamentele complexe, logice sau povestioarele
- discuțiile filosofice sau conceptele abstracte
- rezolvarea unui puzzle sau matematica

Răspunsul primitiv al creierului *“luptă, fugi sau rămâi nemișcat”* îl poate face pe copil să:

- fugă și să se ascundă
- izbucnească fizic și verbal
- izbucnească mânios sau în plâns
- să devină necooperant și iresponsabil
- controleze situația

Rețineți:

Frica va favoriza dezvoltarea unui comportament neadecvat a copilului vostru !

Aceste simple acțiuni o vor liniști pe Janey într-un mod profund că nu va suferi de foame. Deși nu i se permite să mănânce până la ora mesei, ea poate totuși atinge mâncarea realizând că acesta este a ei. Prin faptul că a putut decide unde să își pună gustarea, pe masă sau în buzunar, Janey s-a simțit în controlul situației, iar această situație i-a permis să-și exerseze auto-controlul. Micile alegeri, ca acesta, sunt liniștitoare pentru un copil traumatizat și îi pot dezvolta încrederea în sine a acestuia.

Pentru a sublinia modul profund cum poate afecta frica relaționată cu lipsa de mâncare, vă aducem la cunoștință că și un adult, așa cum este cazul unui laureat al premiului Academy Award, ca actor de succes, purta întotdeauna niște bomboane în buzunarele hainei sale, indiferent unde avea să meargă sau ce avea să facă. Odată, în timpul unui interviu televizat, a arătat ceea ce avea în buzunar. Lipsurile deosebite din timpul copilăriei sale i-a declanșat o așa frică de a fi înfometat încât faima și bogăția nu au reușit să ștergă aceste amintiri, chiar și după zeci de ani.

DEZARMAREA RĂSPUNSULUI PRIMITIV DE FRICĂ A CREIERULUI

Dacă un copil se simte amenințat, înfometat sau obosit, creierul său rudimentar preia conducerea. Localizat în aceeași arie a creierului ca și amigdala, creierul rudimentar sau primitiv monitorizează nevoile bazale privind supraviețuirea acționând ca o patrulă. Când creierul primitiv este la datorie, zone mai evolute ale creierului, așa cum sunt acele zone răspunzătoare pentru învățare și raționament, se dezactivează. Ajutând copilul să se simtă în siguranță, partea primitivă a creierului devine relaxat. Scopul nostru este să calmăm și să dezactivăm creierul primitiv, așa încât acesta să nu faciliteze dezvoltarea unor comportamente neadecvate.

Când un copil trăiește sentimentul de siguranță veritabilă, creierul său primitiv își lasă jos garda permițând încrederii să se dezvolte, iar acele părți ale creierului responsabile de învățarea academică sunt activate. Copiii, ce se simt în siguranță, se pot vindeca și încep să trăiască sentimentul de securitate devenind, astfel, copii încrezători și siguri.

Oferind o atmosferă de siguranță, dezarmăm creierul primitiv și reducem frica.

*Este un prim pas critic important în ajutarea copilului dumneavoastră
de a fi vindecat și de a se dezvolta optim.*

FRICA CRONICĂ CAUZEAZĂ HIPERVIGILENȚA

Prin reducerea fricii putem chiar diminua frecvența unor comportamente ca: agitația sau mișcarea permanentă, comportamente ce le observăm și la cei ce au tulburarea de atenție. În munca noastră am întâlnit mulți copii răniți emoțional, ce nu sunt cu adevărat hiperactivi, cât sunt de hipervigilenți. Acest fapt se întâmplă atunci când copiii au fost traumatizați de îngrijitorii abuzivi sau în alte situații din viața lor timpurie, când creierul lor primitiv a rămas blocat într-o stare de alertă maximă, determinându-i pe copii să fie constant în gardă. Hormonii răspunzători de stres continuă să fie eliberați în corpul lor, punându-i pe copii în mișcare, făcându-i neastâmpărați, incapabili de a sta așezați și de a se concentra asupra unei singure activități deoarece ei, în mod permanent, scrutează mediul în care trăiesc, căutând un potențial pericol. Observându-i atent, puteți detecta simptome ale hipervigilenței, ca formă a anxietății cronicizate. Astfel, pupila, partea

centrală întunecată a ochiului, este adesea lărgită la un copil hipervigilent, chiar și în situația unui stresor minor, când copilul pare a fi calm. În cazul altor copii avem situația inversă, când pupilele lor sunt deosebit de micșorate. Aceste situații neobișnuite indică faptul că avem de-a face cu un dezechilibru a sistemului de răspuns la stres.

Un alt semn al hipervigilenței este frecvența ridicată a bătăilor inimii și pulsul ridicat. Dacă puneți mâna ușor deasupra inimii copilului, atunci când vorbiți cu el, puteți remarca acest fapt. Inima unor copii bate rapid, chiar și atunci când ei par a sta liniștiți în brațe.

DEZVOLTAREA ÎNCREDERII

Prin tot ceea ce faceți cu copii dumneavoastră, încercați să le reduceți fricile lor și încercați să le transmiteți mesajul că sunt în siguranță. Iată câteva exemple:

- Oferiți o grijă consistentă așa încât copilul să poată înțelege că *“un adult ce îmi inspiră încredere mă va îngriji și mă va proteja. Nevoile mele sunt luate în considerare de acest adult.”*
- Oferiți o interacțiune caldă așa încât copilul dumneavoastră să înțeleagă mesajul că *“Nu trebuie să-mi fie frică de acest adult. Sunt o persoană valoroasă pentru această persoană.”*
- Fiți afectuos așa încât copilul dumneavoastră să înțeleagă mesajul că *“acest adult înțelege ceea ce simt. Sunt în siguranță aici.”*

Câștigați încrederea copilului:

- Oferind consistent căldură emoțională, afectivă
- Oferind adesea un răspuns emoțional pozitiv și laude
- Răspunzând într-un mod plin de amabilitate și atenție cuvintelor și acțiunilor copilului dumneavoastră
- Interacționând prin joc cu copilul
- Ajustând sau imitând vocea sau comportamentul copilului
- Fiind atent privind toleranța copilului față de sunete, atingere sau distanța personală
- Respectând nevoia copilului dumneavoastră pentru spațiu personal
- Utilizând cuvinte simple sau un limbaj pe care copilul să îl înțeleagă
- Oferind copilului un răspuns privind evoluția sa

Am consultat psihologi, neurologi, toate intervențiile vizând copilăria mică și fiecare autor propune o teorie. Fiecare autor oferă un răspuns sau o soluție pentru un copil ce este foarte activ, iar acest răspuns poate presupune un medicament, schimbarea dietei sau un program terapeutic ocupațional. Urmezi toate aceste recomandări, ce epuizează din punct de vedere financiar și emoțional, iar copilul este la fel.

Sunt atât de dezamăgită de toate aceste experiențe, de faptul că m-am expus riscurilor, atât eu, cât și copilul afectat, dar și pe celălalt copil. Am avut un model prin care încercam să-i fac lui Cindy o viață mai ușoară. Mă gândeam *că nu aș vrea să pretind prea mult unui copil așa de provocat*, așa că mi-am diminuat așteptările și am extins limitele așa încât Cindy să eșueze. Aceste eșecuri o marchează, așa că Cindy a devenit din ce în ce mai anxioasă și incapabilă de a se concentra.

Sunt foarte, foarte norocoasă pentru faptul ca Dr. Purvis și Dr. Cross mi-au spus că fetița poate fi mai bine, și asta fără medicamente, că fetița mea este mult mai capabilă decât mă aștept.

Acum sunt în control și Cindy are încredere în faptul că deține controlul, iar acest fapt se exprimă prin faptul că stăm împreună așezate și facem o mulțime de lucruri. Ne putem juca un joc, respectiv putem să desfășurăm un joc de potrivire. Am fost uimită să observ cum Cindy a potrivit animalele după un model, punându-le două câte două în corăbioară. Nu mi-o aduc aminte vreodată să fi stat așezată pentru un timp așa de lung. Nu glumesc. Nici măcar nu crezusem că Cindy cunoaște acele animale.

...Ceea ce am învățat a fost că energia ei continuă era defapt o anxietate nemărginită.

Mama unei fetițe de trei ani, Cindy, și a lui David, de șase ani,
amândoi copii adoptați la naștere

REDUCÂND STRESUL ÎMBUNĂTĂȚIM COMPORTAMENTUL

Cortisolul este un hormon ce este activat ca răspuns la stres. Nivelurile normale ale cortisolului variază, în sensul că sunt mai ridicate sau mai scăzute, în funcție de timpul din zi, dar atunci când copiii au prea mult sau prea puțin cortisol în sângele lor, pentru o perioadă mai lungă de timp, acest fapt poate provoca probleme serioase.

Ajutându-vă copilul să se simtă în siguranță, oferindu-i acestuia un mediu predictibil, învățându-l tehnici prin intermediul cărora să facă față situațiilor dificile, dumneavoastră puteți, defapt, optimiza nivelurile cortisolului și, de asemenea, să facilitați o mai bună funcționare a creierului.

Noi am obținut acest efect fapt în cadrul unei tabere la mai mulți copii ce prezentau risc pentru diferite probleme emoționale sau comportamentale. Înainte de a se prezenta în tabără, analiza salivei copiilor, prelevată dimineața, indica valori de două ori mai mari decât cea normală a cortisolului, ceea ce corespunde stresului lor trăit în mod cronic.

În timpul primei săptămâni de tabără, nivelul cortisolului era ridicat. În a doua săptămână, nivelul cortisolului a scăzut la jumătate, urmând ca să scadă până la nivelul considerat ca fiind normal pentru copiii de aceeași vârstă. Cortisolul s-a menținut scăzut pe întreaga durată a taberei, în contextul reducerii stresului la copii.

Acești copii nu au primit medicamente, ei doar au fost antrenați în activitățile securizante, hazlii, multisenzoriale organizate pe perioada taberei, activități ce s-au adresat nevoilor lor emoționale sau fizice.

O analiză mai atentă a datelor, ce rezidă din cercetarea noastră, demonstrează faptul că acelor copii cărora nivelul stresului a scăzut semnificativ, fapt reliefat și prin scăderea semnificativă a nivelului cortisolului, au avut cele mai ridicate achiziții privind limbajul. Iar un test de limbaj administrat lor (Comprehensive Receptive and Expressive Vocabulary Test) relevă faptul ca nu avem, dintr-o dată, un număr mai mare de cuvinte înțelese de către copii, ci o capacitate de comunicare mai ridicată. Cert este faptul că acești copii au făcut progrese remarcabile, recuperând ani în ceea ce privește bagajul limbajului expresiv în doar o lună.

Considerăm că reducerea cortisolului stă la baza unui număr mare de schimbări pozitive la care am fost martori în tabără, printre care amintim și dezvoltarea limbajului spontan, exprimarea prin zâmbet și a bucuriei, îmbunătățirea comportamentului, îmbunătățirea abilităților sociale, creșterea fizică sau exprimarea unor noi comportamente de atașament.

STRATEGII CE REDUC FRICA CRONICĂ

Folosind în fiecare zi aceste strategii prezentate în această secțiune, veți ajuta copilul dumneavoastră să simtă și să experimenteze siguranța la un nivel mai profund.

Anunțați copiii privind activitățile viitoare

Copiii cu nevoi speciale se simt în siguranță atunci când știu ceea ce se va întâmpla în viitor. Deci, faceți ca lumea copiilor să fie predictibilă anunțând sau descriind ceea ce va urma în programul lor. Pregătiți copilul dumneavoastră privind ceea ce va urma folosind următoarele sugestii:

- *“În cinsprezece minute vom strânge jucăriile și vom merge să facem baie.”*
- *“În zece minute vom pleca la cumpărături.”*
- *“În cinci minute vom fi gata să mergem la culcare.”*

Înainte de a vizita locuri noi, așa cum este un hipermarket, vorbiți copilului dumneavoastră despre acest fapt. Când ajungeți, explicați copilului că sunt mai multe magazine în acel loc, dar că veți vizita doar un magazin de încălțăminte. Anunțând planurile dumneavoastră și explicând mediul înconjurător al copilului faceți ca lumea copilului să fie mai puțin înfricoșătoare.

Rețineți: Înainte de a părăsi copilul pentru a merge la muncă sau într-un alt loc, explicați copilului unde intenționați să mergeți și când vă veți întoarce. Aceste detalii despre absența dumneavoastră va liniști copilul și reduce probabilitatea unor răspunsuri neadecvate la frică. Nu încercați să vă furișați în speranța că astfel rezolvați mai ușor situația fiindcă această strategie va afecta serios demersul dumneavoastră de a dezvolta încrederea copilului. Copilul dumneavoastră pur și simplu nu se va simți în siguranță atunci când va descoperi că l-ați lăsat singur fără a fi fost anunțat despre asta.

Faceți ziua copilului predictibilă

Dimineața discutați cu copilul despre programul zilei respective. Mai mult, faceți un grafic în care să plasați activitățile zilei respective. Puteți chiar atașa imagini sau fotografii, care să explice fiecare activitate (acest demers este deosebit de important mai ales pentru copiii ce au o gândire concretă). Având o astfel de prezentare vizuală, copilului i se facilitează dezvoltarea încrederii, chiar și atunci când el se simte nesigur sau îi este frică de viitoarele activități din program.

Deci, pot fi folosite imagini ce ilustrează diversele activități dintr-o zi sub forma de fișe (5x10 cm), ce apoi pot fi fixate în secvența corespunzătoare programului din ziua respectivă.

De asemenea, este ați putea pune aceste imagini într-un album, așa încât copilul să îl poarte cu el și să îl consulte în timpul zilei. Acest fapt îl va liniști și îi va aminti copilului ceea ce va urma în programul său. Beneficiul utilizării acestui album este faptul că printre imaginile obișnuite puteți include și o imagine numită „*imaginea sălbatică*”, asociată cu schimbările neprevăzute din program. De exemplu, dacă programul copilului dumneavoastră include o activitate ce a fost anulată din anumite motive, copilul poate lua fișa „*imaginea sălbatică*” și poate urma recomandările privind abordarea acelei situații frustrante. Acea fișă poate include următorii pași:

- Acum respirăm calm
- Acum putem folosi cuvinte
- Putem alege o altă activitate
- Putem face un plan nou

Această strategie este în mod particular benefică copiilor ce au o gândire concretă. De asemenea, aceste mijloace vizuale (fotografii sau desene) sunt deosebit de eficiente în cazul copiilor ce întârzieri în achiziția limbajului sau întârzieri cognitive.

*Reamintind copilului ceea ce va urma în programul său,
vom reduce anxietatea sa.*

Moduri eficiente de ai pe copii să se relaxeze

- Diminuați nivelul activității fizice a copilului, permițându-i să stea în genunchi sau să stea așezat.
- Vorbiți copilului liniștit și cu tandrețe folosind o voce adecvată.
- Oferiți copilului o minge sau o jucărie pe care să o preseze.
- Oferiți copilului o gumă de mestecat.
- Oferiți o bomboană dulce sau o acadea.
- Încurajați copilul să respire profund și încet.
- Stați sau luați loc mai departe de copil.

Oferiți posibilitatea de a alege copilului pentru a demonstra controlul parental

Fără a renunța la controlul parental, putem cu ușurință oferi copilului nostru șansa de a alege, ceea ce îl face pe acesta să se simtă responsabilizat, împuternicit și mai puțin anxios. Acest fapt face ca beneficiile să se exprime prin asumarea de către copil a unui anumit nivel al controlului mediului înconjurător, dar și prin învățarea de a alege sau de a munci în echipă. Am putea sugera posibilitatea de a alege astfel:

- *“Ai dori să porți pantalonașii tăi albaștri sau cei cafenii ? ”*
- *“Ți-ar face plăcere să te balansezi mai întâi cu leagănul sau să servești o gustare ?”*
- *“Vrei să folosești un stilou sau un creion ?”*
- *“Ai dori să te culci sau doar să odihnești în liniște ?”*
- *“Ai dori să te joci fotbal acum sau să te plimbi ?”*

Puteți oferi posibilitatea copilului de a opta, făcându-i acestuia lumea mai predictibilă. De exemplu, dacă mergeți la cabinetul medicului, subliniați din timp această activitate să spunând *“în zece minute vom merge la medic.”* Odată ajunși acolo, precizați copilului unde sunteți, *“aici suntem în sala de așteptare unde vom aștepta înainte să intrăm la medic”*. Apoi oferiți copilului posibilitatea de a alege *“Ai dori să stai așezat alături de mine sau ai vrea să te uiți la peștii din acvariu, în timp ce așteptăm ?”*

Vorbiți simplu și repetați

Există motive întemeiate fiziologice pentru care serviciile religioase sau lectura sunt dificile pentru acești copii. Datorită neglijării sau abuzului pe care mulți copii l-au experimentat înainte de a fi înfiați nivelul de dezvoltare a limbajului este precar și, de asemenea, se constată dificultăți de procesare a sunetelor. Acest fapt face să existe o diferențiere precară a cuvintelor ceea ce duce la confuzie.

Mai mult, dacă răspunsul copilului este influențat de frică, rațiunea copilului fiind marcată de pericol, implicarea copilului într-o discuție este imposibilă. Imaginați-vă impactul pe care l-am avea dacă în loc să strigăm *„foc !”* am țipa unui adult derutat *„la al doilea etaj a casei este o instalație veche lăsată să funcționeze neadecvat în timp ce*

cumnatul meu și-a aprins o țigară. Gazul din instalație s-a aprins iar acum ne confruntăm cu situație extrem de periculoasă.”

Deci, copilul dumneavoastră, ce este controlat de creierul său primitiv, necesită mesaje simple atunci când îi vorbim. De aceea, pe tot parcursul acestei cărți, oferim propoziții scurte, ca: „*concentrează-te și termină-ți activitatea*”, „*folosește-ți cuvintele*” sau „*oprește-te și respiră*” pe care le puteți folosi în mod repetat așa încât să devină familiare și clare copilului dumneavoastră. Propozițiile scurte diminuează dificultatea procesării auditive în favoarea înțelegerii. Mai mult, pentru a sublinia mesajul verbal, puteți folosi gesturile faciale, mișcările mâinilor sau limbajul corporal.

Deci, pentru a crea “*sentimentul de siguranță*”, vă recomandăm să vorbiți rar cu o voce caldă, folosind un limbaj simplu și repetați copiilor mereu copiilor ceea ce doriți să facă.

Fiți un lider eficace

Copiii se simt cel mai în siguranță atunci când au de a face cu adulți amabili, dar ce sunt lideri fermi. Dacă un părinte este indecis și îi permite copilului să facă ce vrea, acest fapt stresează copilul. Copilul înțelege mesajul nespus că este pe contul său și trebuie să își poarte de grijă, iar dacă părinții săi nu sunt în stare să îl controleze pe ei, ei nu sunt în stare să fie eficienți într-o situație de criză. Părinții trebuie să demonstreze într-un mod calm că pot gestiona orice va să vină.

Iată câteva întrebări ce își propun să vă facă să vă gândiți la faptul dacă sunteți un lider eficace:

- **Vă respectați promisiunile date?** Lumea copilului dumneavoastră este sigură și predictibilă atunci când vă respectați promisiunile, chiar dacă această promisiune presupune desfășurarea unui joc cu copilul sau promisiunea de a merge la culcare la o oră stabilită.

- **Sunteți calm și răbdător?** Dacă sunteți abraziv sau intolerant, ca un sergent într-o tabără de recruți, copilul dumneavoastră nu se va simți în siguranță. Nu puteți diminua frica copilului dumneavoastră intimidându-l, insultându-l, dezonorându-l sau strigându-i. Uitați de atitudinile autoritare, anulați dorința de a fi

extrem de strict și nu pretindeți mai mult decât este necesar de la copiii dumneavoastră, respectiv nu fiți reci și nu vă pedepsiți copiii. În schimb, fiți fermi conducându-vă copiii cu fermitate, calm și bunătate.

• **Sunteți sigur pe sine?** Modul de a fi un lider eficace a copilului dumneavoastră se va exprima prin oferirea acestuia de instrucțiuni clare, dar și prin abordarea sa cu întrebări simple. Abordând un copil traumatizat în trecut folosind prea multe întrebări deschise de genul *“ce ai vrea să faci acum ?”* îi oferiți acestuia imaginea dumneavoastră de persoană nesigură. Un copil se simte în siguranță atunci când adultul este responsabil. Astfel de întrebări deschise derutează copilul, ce nu este înzestrat cu abilitatea de a răspunde clar, datorită întârzierilor de la nivelul limbajului și a raționamentului.

În loc să întrebați: *“Dorești să faci baie în curând ?”*

Spuneți: *“Peste zece minute va fi timpul când vei face baie ?”*

În loc să întrebați: *“Ce gustare ai dori să mănânci ?”*

Oferiți o alternativă: *“Ai dori să mănânci un măr sau o banană, pe lângă supa de pui ?”*

În capitolul 6 este tratat pe larg modul de disciplinare și modul de instruire recomandat copilului dumneavoastră.

Îl avem în custodie legală pe Curtis de la vârsta de 18 luni, el fiind nepotul nostru. Pe la vârsta de trei luni el a fost de câteva ori în situația de a se îneca, și asta datorită mamei lui, în timp ce fiul nostru era mobilizat în armată. Acum, la vârsta de opt ani, Curtis încă prezintă o frică reală de a muri, despre care vorbește și la care se gândește. Curtis se îngrijorează de multe și este adesea anxios. Când a venit la noi, la început, nu putea dormi bine și avea coșmaruri. Dorea întotdeauna să doarmă în patul nostru. Era ca și cum ai dormi cu un elicopter. Se foia tot timpul în somn. Încă se protejează pe sine și este tot timpul alarmat. În tabăra Conexiunea Speranței (Hope Connection Camp), Curtis s-a simțit în siguranță, iar acest fapt a fost cea mai mare realizare. În contextul taberei nimeni nu l-a rănit în vreun fel pe

Curtis, nimeni nu l-a forțat să facă ceva ce el nu dorea sau nimeni nu a țipat la el. De asemenea, a învățat să exprime mai bine ceea ce dorește. Întregul program al taberei i-a creat lui Curtis o lume mai bună. Acum este mult mai bine, respectiv este capabil să interacționeze cu oamenii, să inițieze și să mențină relații. Participă la toate activitățile posibile. În prezent nepotul meu își poate asuma un rol responsabil. Aceste realizări i le atribui doamnei Dr. Purvis. Acum câțiva ani, Curtis nu era în stare să facă ceea ce face în prezent.

*Un tutor al unui copil luat de la o mamă
consumatoare de alcool și droguri*

Preveniți supraîncărcarea senzorială

Lumina și sunetele intense, cât și alte senzații fizice îl pot dezorienta și speria pe copilul dumneavoastră, ce prezintă un istoric de neglijare sau traumatizare datorită faptului că dezvoltarea sa senzorială nu este deplină. Ați putea fi surprinși de faptul că anumite lucruri simple pot afecta, stresa copilul dumneavoastră, ca: parfumul folosit de cineva, un model nefamiliar al vestimentației sau o îmbrâncire cu cineva în curtea școlii.

Dumneavoastră puteți reduce suprastimularea senzorială și panica pe care aceasta o cauzează. Alegeți decorații interioare simple în casa dumneavoastră și, în mod special, a acelor încăperi folosite mai frecvent de copil, evitați modelele încărcate sau culorile contrastante. Lăsați la îndemâna copilului doar câteva jucării, și nu faceți din camera copilului un magazin de jucării. Permiteți accesul cât se poate de puțin a copilului la jocurile viu colorate sau la jocurile video zgomotoase.

De asemenea, este recomandat să diminueți volumul vocii sau volumul aparatelor electronice. Vorbiți domol și reduceți volumul muzicii sau a televizorului cu câteva gradații. Nu uitați să eliminați mirosurile de parfumuri, deodorante, lumânări parfumate ce îl deranja sau irita pe copil în demersul său de integrare senzorială. Fiți, de asemenea, atenți în ceea ce privește restaurantele, centrele pentru activități sau parcurile de distracții pe care le frecvențați. Aceste medii presupun sunete stridente, o stimulare vizuală frenetică, frecări neașteptate cu alte persoane sau mirosuri nefamiliare, ce cu ușurință îl pot suprastimula pe copil.

În cazul în care copilul dumneavoastră are dificultăți auditive, este recomandat să aveți disponibile niște căști de protecție pe care să le puneți copilului atunci când sunteți în spații cu sunete intense. De asemenea, responsabilizați copilul permițându-i acestuia să le păstreze în buzunar și să le folosească în caz de urgență. Având această alternativă, copilul poate fi foarte bine protejat, dar asigurați-vă că nu poartă aceste căști tot timpul zilei. O utilizare neadecvată ar putea deteriora sensibilitatea auditivă și dezvoltarea limbajului.

Iată un exemplu de supraîncărcare senzorială. Nu după mult timp de când Wynn a venit de la orfelinat, a început să distrugă tapetul din baie. Mama sa era mai mult concentrată asupra copilului ei decât de decorul propriului cămin, așa că în loc să se enerveze a încercat să-și dea seama ce determină acest comportament ciudat și distrugător. A răsfoit jurnalul de comportament pe care îl ținea pentru fiul ei și și-a dat seama că acest copil totdeauna se comportă ciudat când se află în medii luminoase, în culori contrastante și imagini confuze. Această mamă știa că în timpul primilor doi ani de viață, Wynn a trăit într-un mediu steril și auster. Mama lui și-a dat seama că încărcata culoare a tapetului era probabil enervantă și amenințătoare pentru el. Distrugerea tapetului era un răspuns al dorinței de auto-protejare împotriva culorilor necunoscute și a modelelor ce îl provocau la o mare stimulare vizuală. Înarmată cu această cunoaștere a situației, mama copilului a fost în stare să ia măsuri adecvate pentru a minimaliza stimularea vizuală a copilului și l-a ajutat, în mod gradat, să tolereze mai bine culorile.

Nu bruscați copiii

Încercând să dezvoltați sentimentul de siguranță, vă recomandăm să nu puneți niciodată un copil traumatizat într-o poziție în care copilul s-ar simți amenințat fizic sau marginalizat. De asemenea, este bine să știți că și gesturile bine intenționate ale dumneavoastră pot fi considerate amenințătoare de un copil rănit emoțional. Un copil ce a fost lovit sau rănit de îngrijitori în trecut poate interpreta un comportament prietenos ca fiind amenințător. Chiar și mângâierea capului unui copil cu dificultăți de procesare senzorială îl poate afecta pe acesta.

Desigur, anumite gesturi sunt mult mai probabil de a fi greșit interpretate de către victimele abuzurilor. De exemplu, dacă un adult își pune mâinile pe ambii obraji sau umeri ai unei fetițe, într-un mod tandru și afectiv, acest gest poate tulbura profund victima unui abuz sexual ce își poate aduce aminte de faptul că a fost ținută fără a putea scăpa din

măinile abuzatorului. Dacă o fată a fost imobilizată, forțată și abuzată în trecut, un simplu gest tandru și afectuos poate fi declanșatorul unor amintiri neplăcute ce dezorganizează comportamentul.

Deci, este întotdeauna important să luăm în considerare în relația noastră cu copiii respectul spațiului personal al acestora. De asemenea, recomandăm folosirea doar unei singuri mâini pentru a atinge copilul, așa încât acesta să nu se simtă amenințat. Și nu în ultimul rând, fiți prudenți în a atinge un copil fără a-l anunța în prealabil de acest fapt.

Cascada biochimică a fricii

Funcțiile importante ale corpului, și în special a creierului, sunt controlate de substanțe, ce sunt denumite neurotransmițători. Aceste substanțe activează la nivel celular, asemenea unor comutatori chimici, fiind implicate în cazul unor funcții ca presiunea sanguină, starea de vigilență și temperatura corpului. O cantitate optimă a acestor neurotransmițători asigură o funcționare optimală, dar atunci când există un dezechilibru, în sensul că avem o cantitate mai mică sau mai mare decât nivelul optim al neurotransmițătorilor, ce se exprimă prin modificarea comportamentului.

Când un copil este speriat, neurotransmițătorii săi determină răspunsul copilului în două moduri posibile. Unul din modurile de răspuns este de a fi alertat și preocupat peste măsură de ceea ce întâmplă în jur, acest fapt favorizând răspunsul de tip „*luptă sau fugi*”. Unui copil ce trăiește o frică deosebită, datorită influenței particulare a neurotransmițătorilor săi, se va exprima prin comportamente ca: lovire, țipete sau alege să fugă.

Celălalt mod de a răspunde la frică se exprimă prin mersul neîndemânat al copilului, ce încearcă să scape din situația amenințătoare. Unui astfel de copil, modul de exprimare comportamentală a realității sale interne neurochimice presupune interiorizare, închiderea față de lumea înconjurătoare, ascunderea și pierderea în propriile preocupări. Deci, un astfel de copil se ascunde, se cufundă pe sine în activități cu obiecte neînsuflețite.

Atunci când apare frica, aceasta declanșează a serie de modificări biochimice în corp, ce reduc abilitatea copilului de a se comporta calm și de a gândi clar. Astfel, se constată o modificări în sensul de la starea de calm la cea de vigilență, alarmare, frică și teroare. Copiii vulnerabili, respectiv cei cu istoric de abuz sau neglijare, prezintă un sistem al neurotransmițătorilor ce se află într-o fază de așteptare accentuată, fapt ce îi

determină pe acești copii să înfrunte dificultățile inerente vieții. Cu cât un astfel de copil este mai anxios, cu atât mai ușor acesta își reactivează vechile traume, ce determină eliberarea neurotransmițătorilor, făcându-l pe copil mai agresiv.

Pentru mulți copii, intensificarea reacțiilor cronice față de stres poate cauza o tulburare ce presupune imposibilitatea copilului de a simți durerea (engl. *pain agnosia*). Această hiperactivitate mai blochează, de asemenea, abilitatea de învățare, iar acesta este un motiv pentru care un preșcolar ar putea cunoaște alfabetul azi, dar mâine ar putea avea dificultăți cu litera „d”.

Din fericire, în timp noi putem echilibra această reactivitate biochimică reducând frica trăită de copii și, de asemenea, învățându-i noi forme de a face față stresului.

Ajutați copilul să identifice persoanele ce îi pot oferi siguranță

Acei copii ce în primii ani de viață nu au trăit în contextul unui mediu stabil și securizant, au probleme în a recunoaște acele persoane ce le-ar putea face rău. Acest fapt face ca lumea acestor copii să fie înfricoșătoare și puțin predictibilă. Dumneavoastră puteți dezvolta sentimentul de siguranță al copilului învățându-i pe aceștia să facă distincție dintre un prieten și un dușman.

Un mod de a începe discuția despre siguranță poate fi prin a face referire în discuțiile cu copilul la diferitele animale și modul cum ele sunt înzestrate pentru a-și purta de grijă. De exemplu, porcul spinos are ghimpi, pisica are ghiare, o broască țestoasă se poate retrage în carapacea sa.

După aceea, îl puteți ajuta pe copil să identifice ce anume îl ajută pe el să se simtă în siguranță și ce persoană poate fi considerată sigură. Sunt multe modalități prin care putem cunoaște care dintre cei din jur pot fi considerate persoane de încredere. Iată câteva indicii ce îi pot fi oferite copilului:

- Oamenii de încredere vor fi amabili.
- Oamenii de încredere îți vor purta de grijă.
- Oamenii de încredere te vor asculta.
- Oamenii de încredere nu te vor răni.
- Oamenii de încredere nu te vor amenința.
- Oamenii de încredere nu îți vor cere să ți secret ceva față de părinți.
- Oamenii de încredere nu te vor atinge în vre-un fel încât să îți provoace frică sau încât să te rănească.

Abordați cu grijă problematica alimentării

Nu este ieșit din comun ca un copil adoptat să își facă provizii de alimente. Deprivarea de care aceștia avuseseră parte în dezvoltarea lor timpurie a afectat creierul lor primitiv, așa încât aceștia manifestă crezul că oricând pot ajunge în situația de a fi înfometați. Deci, hrana poate deveni o importantă sursă a confortului acestor copii. Respectați și interveniți cu delicatețe în contextul acestei frici a copiilor de a suferi de foame. O fetiță cu care am muncit - la patru ani după ce a părăsit orfelinatul – ia arătat mamei sale ceva cutremurător. Copilul stătea cu mâinile întinse în față, sucind-și în mod repetat degetele.

“Știi ce înseamnă asta ?”, își întreabă fiica mama arătându-i degetele.

“Nu, scumpa mea, ce înseamnă ?”

“Înseamnă, < te rog, doamna îngrijitoare, oprește-te și dă-mi de mâncare > dar nu se oprea”, cuvinte ce le adresa fetița îngrijitorilor din orfelinat, îngrijitori ce nu răspundeau cererii sale.

Istoria prezentată anterior își propune a vă sensibiliza privind situațiile prin care unii copii au trecut înainte să fie adoptați, și faptul pentru care mâncarea rămâne un aspect sensibil în viața acestor copii. Un mod prin care îi puteți face pe copii să se simtă confortabil este de a manifesta siguranță, control în ceea ce privește mâncarea. Astfel, de exemplu, permiteți copilului dumneavoastră să servească ceilalți membri ai familiei la masă. Dacă băiețelul dumneavoastră vă ajută să tăiați plăcinta el se va putea simți în controlul acelei situații și va conștientiza faptul că tatăl său va primi o bucată mai mare fiindcă el este un băiat mare, descurcăreț. Uneori copiii cred că, primind o porție mai mică de mâncare, ei sunt iubiți mai puțin, acest fapt în orfelinat fiind cu ușurință înțeles de către un copil înfometat.

Un alt mod de a spori sentimentul de siguranță al copilului este de a facilita obținerea cu ușurință a mâncării. Astfel, puteți pune într-un coșuleț alune sau stafide, pe care copilul le poate păstra în dormitorul său. Acest fapt poate fi un gest asigurator deosebit de important pentru un copil ce obișnuia să se trezească înfometat și speriat, ce își căuta mâncarea așteptând.

Ajutați copilul să experimenteze noi provocări

Uneori, ați putea avea parte de cerințe ciudate din partea copilului dumneavoastră adoptiv, ce la o primă analiză credem că vin din dorința copilului de a manipula sau de a lenevi. Mai degrabă, aceste cereri sunt în mod obișnuit generate de frică. Dacă părinții pot surprinde mesajul plin de frică, ei ar putea răspunde cu amabilitate și compasiune. Iată un exemplu: o fată frumoasă, ce și-a petrecut primii unsprezece ani din cei doisprezece într-un orfelinat, își sună mama după terminarea unui eveniment ce a avut loc la școală.

“Mamă, poți veni să mă iei de la școală cu mașina ?”

“Dar, Jenny, distanța este așa de mică ce trebuie să o parcurgi. Vei fi în siguranță.”

“Dar, mamă, nu vreau să fiu singură.”

In loc de: *“Este ridicol, Jenny, de ce ar trebui să vin după tine cu mașina, când ai de parcurs așa o scurtă distanță ? O mulțime de copii fac asta zilnic și sunt bine.”*

Spuneți: *“Draga mea, iată ce voi face. Intenționez să merg alături de tine, timp în care vei merge cu bicicleta tot drumul până acasă. Voi face asta timp de o săptămână, o lună sau un an, oricum atât timp cât este necesar ca tu să te simți în siguranță. După aceea îmi vei putea spune, mamă, sunt pregătită să merg cu bicicleta singură.”*

Această a doua abordare este mult mai eficientă datorită faptului că oferă siguranță fetei, dar și pentru că tratează cu respect frica ei. Faptul că părinții considerau sigur drumul spre casă, nu presupunea că Jenny îl consideră la fel de sigur. Și după cele trăite de Jenny, ar putea fi ea sigură ? În timp ce alți școlari umblau în decursul anilor în siguranță pe acest drum, Jenny trăia cu sentimentul de frică datorat abuzului sexual al căruia fusese victimă. Pentru această fetiță, amenințarea este prezentă pretutindeni. Frica de a merge singură spre casă este legitimă și apropiată de experiența ei de viață.

Umblând cu copilul atât timp cât este necesar, mama o ajută pe Jenny să învețe că este o activitate sigură, ce poate fi chiar plăcută. De asemenea, mama ajută la dezvoltarea încrederii oferindu-și ajutorul atât timp cât este nevoie.

Fiți abordabili

Pentru mulți copii adoptați sau cei aflați în grija unor familii, adulții sunt asociați cu durerea și dezamăgirea. Iată de ce acești copii evită oamenii. Noi ar trebui să facem tot ceea ce este necesar pentru a schimba această percepție și să ne facem abordabili și siguri pentru copii.

Un mod prin care putem remedia acest fapt este de a ne așeza la nivelul înălțimii copilului înainte de a vorbi cu copiii, ghemuindu-ne sau îngenunchind. Odată adoptată această poziție, vorbiți copilului folosind o voce neamenințătoare și calmă.

O altă strategie este de a aborda lucruri ce îi fac plăcere copilului. Deci, oferiți copilului gumă sau mici jucării, ca semn al prieteniei. Alegeți să vă jucați împreună cu copilul, să îi priviți cum se joacă sau să le complimentați eforturile, în loc să-i trimiteti să se joace singuri. Atunci când un copil începe să se deschidă și să vă abordeze în mod voluntar, răsplătiți acel comportament. Răspundeți cu afecțiune, interes, cu o voce caldă sau cu zâmbet și nu certați copilul.

Încercați să creați un *“cont al încrederii”*, ce funcționează asemenea unui cont bancar. Cu cât demonstrați mai multă încredere față de copil și cu cât mai mult oferiți copilului sentimentul de siguranță, cu atât acest cont al dumneavoastră va crește mai mult. Ocazional veți putea face retrageri din acest cont cerând copilului dumneavoastră să abordeze noi provocări și să își asume noi sarcini dificile.

Nu retrageți mai mult de 20 de procente din acest cont al încrederii. O balanță pozitivă al acestui cont al încrederii exprimă faptul că promovați siguranța copilului obținând un beneficiu biochimic concret prin reducerea hormonilor răspunzători de stres din corpul copilului dumneavoastră, fapt ce asigură dezvoltarea sa optimă.

Introduceți copilul într-un nou mediu

Puteți să ajutați un copil făcându-i lumea sa mai predictibilă explicându-i acestuia și orientându-l în noul său mediu înconjurător. De exemplu, când faceți o vizită cuiva, cereți permisiunea gazdei de a face un tur al casei, așa încât copilul să poată găsi singur baia, locul unde stă pisica, unde sunt păstrate jucăriile și așa mai departe.

Este dificil de anticipat cât timp va lua orientarea unui copil în noul său mediu. Acest fapt depinde de o mulțime de situații și de profunzimea fricii copilului dumneavoastră, fapt

ce ar putea surprinde prin timpul lung necesar. Asigurați-vă că programul dumneavoastră este flexibil așa încât să puteți aloca suficient timp. Iată un exemplu extrem, dar real, a ceea ce poate fi implicat. O mamă adoptivă și-a adus fiul ei, Robbie de cinci ani, pentru o pretestare în vederea participării în cadrul unei tabere de vară. Locul de testare era în cadrul clădirii unei universități, ce emana un aer instituțional. În ziua în care Robbie a pășit pe largul coridor din universitate, a trecut pe lângă un grup de străini, putând auzi în depărtare instalatorii ce reparau țevile la un etaj superior. Mergând pe coridor către locul întâlnirii, Robbie a devenit din ce în ce mai panicat, probabil temându-se că a ajuns din nou la orfelinat. Când a întâlnit pe unul din membrii echipei noastre, dr. Karyn Purvis, ochii săi se mișcau rapid, iar micuții săi umeri erau ridicați. Respirația lui Robbie era superficială, pupilele îi erau dilatate, iar mâinile sale erau ținute strâns. Era incapabil de a se concentra într-atât încât să răspundă la întrebările evaluatoare.

“Robbie, ai nevoie de ceva ?”, l-a întrebat Karyn.

Incapabil de a articula vreun răspuns, Robbie a dat din cap aprobator.

“Robbie, îți este teamă ?” a întrebat Karyn în mod specific.

“Da”, a recunoscut Robbie.

Karyn a amânat evaluarea, în schimb l-a ajutat pe Robbie să se acomodeze cu noul mediu. A început prin a-i arăta lui Robbie cheile de la biroul în care se aflau și l-a lăsat să le țină. De asemenea, l-a invitat să deschidă și să închidă ușa. După aceea, l-a pus pe copilul de cinci ani și pe mama sa să o închidă în afara biroului. Când Karyn a bătut la ușă, copilul i-a răspuns *“cine este ?”* De îndată ce ea răspundea, el se uita în ochii mamei sale și cerea permisiunea pentru a deschide ușa. Dacă mama sa spunea *“da”* putea deschide ușa. Cei trei au repetat această scenă de câteva ori pentru a-l face să se simtă în control și pentru a face ca mediul să-i devină cunoscut.

Apoi au înaintat spre un alt nivel pentru că băiețelul a rămas tot speriat. Karyn l-a luat de o mână și mama sa de cealaltă, împreună mergând prin întreaga clădire, uitându-se în birourile oamenilor și în sălile de clasă. În lift, lui Robbie i s-a permis să apese el pe buton pentru a porni ascensiunea.

La cel de-al treilea nivel au văzut un muncitor lucrând la țevi. Acest lucru l-a ajutat să-și explice sunetele înspăimântătoare ce le-a auzit mai devreme. Nituri și șuruburi erau puse pe podea. Karyn a întrebat dacă băiețelul putea lua unul dintre aceste obiecte, iar când muncitorul a aprobat acest lucru, Robbie a ales unul și l-a pus în buzunar. Băiatul considera acest obiect o comoară, devenind astfel un simbol tangibil al stăpânirii acestui nou spațiu.

După mulțumirile aduse muncitorului, cei doi adulți împreună cu băiețelul au mers înapoi în lift unde lui Robbie i s-a permis să apese butonul pentru a ajunge din nou la etajul unde urma să aibă loc evaluarea. Ajunși în camera evaluării, au închis ușa, iar cu permisiunea mamei sale, Robbie a blocat-o. Karyn, timp de câteva minute, a făcut diferite exerciții de respirație pentru a-l face să se simtă confortabil. Apoi testarea a început, iar Robbie s-a comportat bine în timpul testării.

Această interacțiune subliniază importanța sentimentului de siguranță, pentru că deși mama băiatului și Karyn știau că băiețelul este în deplină siguranță în clădirea universității, copilul nu a putut înțelege asta până când locul nu i-a devenit mai cunoscut. Până când nu s-a simțit el însuși în siguranță, abilitatea copilului de a gândi clar și de a aborda noua provocare era compromisă, imobilizată de frică.

Precum animalele, oamenii evaluează orice mediu pentru a vedea dacă sunt în siguranță. Este un mecanism de supraviețuire primar. A ajuta un copil spre a se orienta într-un nou mediu conduce un copil traumatizant la a-și pune de-o parte îngrijorările privind propria-i supraviețuire. Doar după ce acest lucru a fost făcut îi putem cere întreaga atenție.

Nu faceți din țânțar armăsar

Prin prezentarea celui mai oribil scenariu, veți teroriza doar un copil deja speriat, în loc să îi dați acestuia destule informații pentru a lua decizii înțelepte.

Gândiți-vă la modalități de a vă transmite mesajele către un copil a cărui comportament vă îngrijorează. De exemplu:

În loc de: *“Dacă ieși în stradă, vei fi lovit de o mașină și vei muri și nu te voi mai vedea niciodată.”*

Spuneți: *“Nu ești în siguranță pe stradă pentru că ar putea veni o mașină. Și mama ar fi atât de tristă dacă tu ai păți ceva.”*

În loc de: *“Dacă ieși afară noaptea, bau-bau va veni după tine și-ți va face lucruri foarte, foarte urâte.”*

Spuneți: *“Nu ești în siguranță dacă umblă prin întuneric de una singură. Câteodată, oameni răi le fac rău fetițelor, ce umblă singure pe întuneric. Mama ar fi foarte tristă dacă a-i păți ceva. Este mai bine să mergem împreună.”*

Copiii trebuie să știe consecințele faptelor lor, dar într-o manieră ce să dezvolte grija, nu teama adâncă.

Țineți cont de emoțiile lor

Copiii adoptați sau cei aflați în grija unor familii de multe ori poartă în ei o tristețe adâncă provenind din pierderile lor anterioare, adăugându-se la sentimentele obișnuite ce apar în viața de zi cu zi. Unei fetițe îi poate fi dor de un prieten pe care nu-l mai poate vedea, alta poate fi furioasă pentru că părinții ei biologici au părăsit-o, în timp ce unui băiețel iar putea fi frică de un câine mare ce arată precum cel care l-a mușcat mai demult. Părinții trebuie să-i facă pe copii să se simtă confortabil în a-și exprima sentimentele fără a fi ridiculizați. Toate emoțiile, inclusiv cele negative precum mâhnirea, frustrarea sau mânia sunt normale.

Evitați expresiile precum *“băieții mari nu plâng”* sau întrebările dezarmante precum *“de ce tot plângi ?”* Aceste abordări exprimă lipsa de respect și-l fac pe un copil să nu se simtă în siguranță.

Chiar dacă emoțiile unui copil par ne semnificative sau amuzante, un părinte ocrotitor arată respect și nu le judecă. În fond, în lumea unui copil pierderea unei jucării este la fel de supărătoare precum ar fi pentru dumneavoastră ruperea gardului. Părinții trebuie să le arate copiilor, prin propriul lor limbaj nonverbal, prin cuvinte și acțiuni, că este normal să îți exprimi emoțiile. Acceptarea emoțiilor nu înseamnă că se acceptă automat exprimări neadecvate ale acestora, precum accesele de furie. Așa că, îi spunem unui copil *“este normal să fi furios pe Johnny pentru că ți-a furat mingea de baseball, dar nu este bine că l-ai lovit cu pumnii.”* Apoi îi putem explica cum să reacționeze *“îi poți spune <Johnny, m-ai supărat fiindcă mi-ai luat mingea de baseball. Te rog dă-mi-o înapoi >”*. Totdeauna țineți cont de sentimente și, dacă este necesar, arătați-le copiilor modalități adecvate de a și-i le exprima. O modalitate prin care părinții ar putea ajuta (sau învăța frații să se ajute unii pe alții) într-o manieră echilibrată și corectă – folosind cuvinte – ar putea fi utilizarea acestei formule: *“Când tu... (scrieți acțiunea), eu mă simt... (scrieți emoția) și ceea ce am nevoie este... (scrieți ceea ce ar putea aduce rezolvarea)”*.

Să aveți în vedere faptul că dacă dumneavoastră nu vă simțiți confortabil cu emoțiile, vă va fi dificil să îi dați propriului copil sfaturi în ceea ce privește exprimarea propriilor sale sentimente. Ați putea instinctiv să îi cenzurați copilului dumneavoastră emoțiile pentru a vă diminua propriul dumneavoastră discomfort. Unii părinți încurajează

expresii ale bucuriei copiilor lor, dar se simt constrânși să blocheze emoții precum tristețea sau furia. Încercați să recunoașteți și să controlați această tendință deoarece o exprimare sigură are o mare putere de vindecare.

Respectați propria poveste de viață a copilului

Copiii adoptați sau cei aflați în grija unor familii fac o călătorie deosebită pe parcursul vieții lor. Nimeni nu știe povestea individuală de viață a unui copil în modul în care acesta însuși o știe – în fond, acest copil chiar a trăit-o. Părinții trebuie să respecte și să accepte aceste povești pe care copiii le aduc cu ei.

Poate fi tentant a încerca să cunoaștem povestea de viață a unui copil adoptat. Un părinte ar putea dori să prezinte o imagine frumoasă a adopției spălând trecutul, spunând ceva precum *“mămica ta te-a iubit foarte mult și nu a vrut să te părăsească, dar știa că nu putea să-ți ofere tot ce este mai bun pentru tine.”* De asemenea, poate fi tentant să vorbiți urât despre mama naturală a copilului pentru a face ca noua lui casă să arate mai bine în contrast cu cealaltă, spunând ceva în genul *“mama ta era o puștoaică de 16 ani dependentă de droguri, ce nu te-a dorit.”* Învinge-ți aceste dorințe de a-i spune copilului povestea folosind propriile dumneavoastră judecăți și interpretări ale trecutului.

Slujba unui părinte tămăduitor este de a oferi informații neutre în așa fel încât copilul să-și creeze o părere despre trecut de unul singur. În legătură cu ultimul exemplu, ar fi mai bine să îi spuneți fiului sau fiicei dumneavoastră ceva în genul *“nu știi prea multe despre mama ta. Știu că era foarte tânără și că ar fi putut folosi droguri și că probabil trăia pe stradă, dar nu știi cum s-a simțit când a rămas însărcinată cu tine. Tu cum crezi că s-a simțit ?”* Această abordare deschide o fereastră prin care copilul începe să se uite și își împărtășește povestea de viață. Acceptați și luați seama la ceea ce vă spune copilul și la emoțiile pe care acesta le are cu privire la spusesele sale. Lăsați copilul să fie propria sa autoritate în propria sa viață.

Cultivarea sentimentului de siguranță necesită timp

În ciuda cicatricelor unei depriveri din trecut și a fricii permanente, copiii cu risc pot învăța să se simtă confortabili și în siguranță în familiile lor. Fiți plini de răbdare și faceți tot

ce vă stă în putință pentru a-l face pe copil să se simtă în siguranță și binevenit în noua sa casă. Sentimentele de frică, profund întipărite, cer timp pentru a se vindeca, dar în final, pe măsură ce copilul se vindecă și crește, circumstanțele ce odinioară erau înspăimântătoare și amenințătoare devin mai puțin traumatizante. În cele din urmă, nu va mai trebui să fiți la fel de vigilenți cu comportamentul copilului dumneavoastră.

Vindecarea nu poate fi grăbită, dar puteți ajuta ca acesta să progreseze semnificativ prin oferirea copilului dumneavoastră darul de a se simți în siguranță.

Referințe bibliografice – Capitolul 4

- Dozier, M., Manni, E. Peloso, et al. „Foster Children'S Diurnal Production of Cortisol.” *Child Maltreatment*, 11(2):189-197, (2006).
- Fox, E., R. Russo and G. A. Gergiou. „Anxiety Modulates the Degree of Attentive Resources Required to Process Emotional Faces.” *Cognitive, Affective & Behavior Neuroscience*, 5(4):396-404, (2005).
- Goleman, D. *Emotional Intelligence*. Bantam Books: New York, (1995).
- Knight, D.C., C.N. Smith, D.T. Chen, et al. „Amygdala and Hippocampal Activity During Acquisition and Extinction of Human Fear Conditioning.” *Cognitive, Affective & Behavior Neuroscience*, 4(3):317-325, (2004).
- Lewis, M., and J.M. Haviland (eds.). *Handbook of Emotion*. Guilford Press: New York, (1993).
- Marvin, R., G. Cooper, K. Hoffman, et al. „The Circle of Security Project: Attachment-Based Intervention with Caregiver-Preschool Child Dyads.” *Attachment & Human Development*, 4(1):107-124, (2002).
- Montagu, A. *Touching: The Human Significance of the Skin*. Harper Paperbacks: New York, (1986).
- National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect. *Understanding the Effects of Maltreatment on Early Brain*. Disponibil la: childwelfare.gov (2001).
- Pollak, S.D., S. Vardi, A.M. Putzer Bechner, et al. „Physically Abused Children's Regulation of Attention in Response to Hostility.” *Child Development*, 76(5):968-977, (2005).
- Purvis, K., and D. Cross. „Improvements in Salivary Cortisol, Depression, and Representations of Family Relationship in At-Risk Adopted Children Utilizing a Short-Term Therapeutic Intervention. ” *Adoption Quarterly* (in press, 2006).
- Teicher, M.H., C.A. Gold, J. Surrey, et al. „Early Childhood Abuse and Limbic System Rating in Adult Psychiatric Outpatients.” *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neuroscience*, 5(3):301-306, (1993).
- Zorawski, M., C.A. Cook, C.M. Kuhn, et al. „Sex, Stress, and Fear: Individual Differences in Conditioned Learning.” *Cognitive, Affective & Behavior Neuroscience*, 5(2):191-201, (2005).
- Zuckerman, M., and C.D. Spielberger (eds.). *Emotion and Anxiety: New Concepts, Methods and Applications*. Lawrence Erlbaum Associates: Hillsdale, NJ (1976).