



ADMINISTRAȚIA NAȚIONALĂ A PENITENCIARELOR

**SĂ NE AJUTĂM COPIII
SĂ FACĂ FAȚĂ PANDEMIEI
(COVID-19)**

SERVICIUL PSIHLOGIA PERSONALULUI



INTRODUCERE

Începând cu data de 11 martie, familiile din toată țara au fost obligate să se adapteze urgent schimbărilor care ne afectează viața și care sunt generate de pandemia de COVID-19. Treptat, școlile, locurile de joacă, mall-urile și afacerile neesențiale au fost închise, libertatea de mișcare s-a restricționat și limitat tot mai mult, iar părinții sau rudele care au grijă de copii, sunt forțați să se adapteze la această nouă normalitate.

Această adaptare a însemnat, într-o primă fază, ca fiecare părinte să încerce să își țină copiii cât mai ocupați, să îi facă să se simtă în siguranță și să țină pasul cu pregătirea școlară, cât mai mult posibil. Deși niciuna dintre aceste activități nu este de fapt ușoară, îi ajută pe copii să rămână concentrați, să aibă senzația că situația este sub control și că lucrurile merg spre mai bine.

Este important să ținem minte că adulții și, în principal, părinții sau cei care îi îngrijesc, reprezintă cele mai importante modele de comportament pentru copii.

Copiii preiau și oglindesc ceea ce văd (comportamente) sau simt (emoții) la părinții/apropiații lor.

Dincolo de numeroasele limitări pe care pandemia le-a generat, aceasta situație poate fi, de asemenea, o oportunitate extraordinară pentru adulți de a-i sprijini pe copii să învețe noi modalități de rezolvare a problemelor, de exersare a flexibilității/adaptabilității, dar și de a dezvolta empatia și compasiunea față de ceilalți.

Puteți face asta implicându-vă, împreună cu copiii, în realizarea și ajustarea programelor zilnice, în procesarea sau explicarea noilor informații primite de la autorități, păstrând contactul și oferind susținere prietenilor și membrilor familiei și devenind creativi cu privire la modul în care vă petreceți timpul.



Iată câteva principii după care vă puteți ghida în relația cu copilul/copiii:

I. RĂMÂNEȚI CALM, ASCULTAȚI-VĂ COPILUL ȘI OFERIȚI-I ÎNCURAJĂRI

Fiti un model pentru copil!

Copilul va reacționa și va prelua reacțiile părintelui/adultului, el învață prin exemplul pe care părintele îl oferă. Copiii preiau și învață mai degrabă prin comportamente și emoții, decât prin cuvinte. Părintele oferă modelul de urmat, nu prin ceea ce spune, ci prin ceea ce face și cum reacționează la situație. Încurajați copilul, atunci când acesta preia și pune în practică comportamentele dorite, în loc să îi evidențiați doar greșelile pe care le face.

Conștientizați modul în care vorbiți despre COVID-19 de față cu copiii

Discuțiile purtate în familie despre COVID-19, pot crește sau diminua frica copilului. Reamintește-i frecvent că familia sa este sănătoasă, că toți sunteți sănătoși (dacă așa stau lucrurile) și că veți face tot ce depinde de voi pentru ca situația să rămână sigură. Ascultați cu atenție ce vă spune copilul, lăsați-l să își exprime emoțiile verbal, sau prin desene (mai ales dacă e mic) și recomandați-i să își scrie gândurile și emoțiile (dacă are vârsta necesară). Oferiți-i constant încurajări.

Oferiți copilului explicații adecvate vârstei privind distanța socială

Copiii (mai ales cei mici) nu înțeleg pe deplin de ce părinții sau rudele care au grijă de ei nu le mai permit să întâlnească cu prietenii lor. Explicați-le că pentru a preveni îmbolnăvirea și pentru a rămâne toți sănătoși, în perioada aceasta este necesar să respecte aceste reguli stabilite de autorități. Distanțarea socială înseamnă să nu se mai întâlnească cu alte persoane până în momentul în care riscul infectării cu COVID-19 este sub control.

Copiii cu vârste ceva mai mari li se pot prezenta efectele respectării distanței sociale și cum aceasta ajută la oprirea sau încetinirea transmiterii bolii (puteți face acest lucru inclusiv cu grafice sau reprezentări folosite de OMS). Aceste informații îi ajută pe copii să înțeleagă sensul acestei măsuri și, astfel, să o accepte și să o pună în practică mai ușor.



Exersați cu copilul tehnici de respirație

Chiar dacă sunteți mai rezervați față de această abordare, respirația profundă este un exercițiu eficient pentru calmarea sistemului nervos. Faceți exercițiile de respirație împreună cu copiii și recomandați-le să folosească aceste tehnici atunci când se simt frustrați, nervoși sau temători. Dincolo de elementul de noutate care va atrage copilul, aceste exerciții îi vor ajuta și în viitor.

Un exercițiu foarte simplu de respirație găsiți la pg.9 din Îndrumarul pentru angajații din sistemul poliției penitenciare - Recunoașterea stărilor emoționale generate de situația actuală și recomandări cu privire la modul de a le gestiona eficient

Evidențiați efectele pozitive ale situației

Deși poate părea dificil, mai ales după ce a trecut atâta timp, încercați să accentuați aspectele pozitive ale situației. Bucurați-vă de petrecerea timpului împreună, ca familie. Faceți această perioadă cât mai distractivă: desfășurați activități împreună, organizați dulapurile, realizați obiecte artistice, cântați, faceți exerciții fizice, iar dacă aveți curte, ieșiți împreună să vă bucurați de soare. Permiteți-le copiilor cu vârste mai mari să rămână conectați prin internet cu colegii de școală sau prietenii lor.

Stabiliți un program zilnic

Stabilirea și respectarea unui program zilnic oferă copilului senzația de control asupra situației, predictibilitate, calm, și o stare de bine. De asemenea, un program stabil îi ajută pe copii și pe ceilalți membri ai familiei să își respecte unii altora nevoile și limitele personale (nevoia de liniște sau de a nu fi întrerupți când sunt conectați virtual la serviciu sau cu prietenii etc.).

Identificați modalități prin care puteți oferi ajutor celor în nevoie

Empatia și ajutorul oferit celorlalți îmbunătățesc starea emoțională. Exersați-le împreună cu copiii dumneavoastră! De la donații în bani, la activități de voluntariat (cumpărături) pentru vecinii vârstnici sau aflați în imposibilitatea de deplasare, până la transmiterea de mesaje pozitive prin mass-media, pentru că, astfel, chiar dacă nu participă direct (fizic), copiii vor vedea și vor prelua această atitudine, comportamentul empatic și starea de bine a dumneavoastră.



II. MONITORIZAȚI CONSTANT CONSUMUL DE TV ȘI SOCIAL-MEDIA

E important să monitorizați cu atenție timpul alocat internetului/TV-ului și social-media.

Este vorba, în egală măsură, de propriul timp pe care îl alocați vizionărilor TV și consumului de internet, cât și de cel al copilului. Urmărind în mod constant știri despre COVID-19, va crește durata expunerii și intensitatea trăirilor de teamă sau neliniște, atât la dumneavoastră, cât și la copil. Accesarea de informații/știri neadecvate vârstei, în exces sau destinate exclusiv adulților pot, de asemenea, să genereze neliniște, confuzie și frică, în special la copiii cu vârste mai mici.

Risipiți sau clarificați zvonurile și informațiile eronate

Explicați-le copiilor faptul că multe articole despre COVID-19, de pe internet/social-media, conțin doar simple zvonuri și chiar informații eronate. Deși e obositor, e util să fiți consecvenți în această abordare. În special copiii cu vârste mai mari pot accesa on-line sau de la prietenii lor, pe grupuri, o cantitate mare de informații pline de inexactități. Vorbiți cu copiii despre sursele verificabile de informații cu privire la boală.

Oferiți-le copiilor alternative la TV/internet: implicați-i în activități de familie care le fac plăcere (sau îi țin ocupați), sau jocuri.

Câteva exemple:

<https://www.nasa.gov/kidsclub/index.html> - puzzle, carti de colorat, jocuri educative

<http://www.cimec.ro/muzee/muzee-cu-tur-virtual.html> - tur virtual în muzee din România

<https://app.operacomica.ro/> - opera copiilor

<https://gokid.ro/e/evenimente-copii/teatru-copii/> - spectacole și ateliere, filme, documentare pentru copii/familie

<https://www.mozaweb.com/ro/> - acces gratuit la instrumente și jocuri legate de materiile școlare de la grădiniță până la clasa a 12-a (orice browser)

<http://www.creatissimo.ro> - idei de activități creative

<http://www.tnrs.ro/> - povești și poezii în lectura actorilor TNRS



III. STAȚI DE VORBĂ CU COPILULI

E foarte important să vă faceți timp pentru copii

Da, este firesc să resimțiți oboseala, stresul (mai ales dacă vi s-a schimbat programul de lucru, dacă abia ați ieșit din serviciu), însă **faceți-vă timp să le vorbiți copiilor**. Acum e foarte posibil să percepeți acest lucru ca pe un efort, însă, tot acest efort vă poate scuti, în viitor, de a gestiona stări emoționale negative ale copilului, care vă vor afecta mai mult și pe dumneavoastră, dar și pe copil. Astfel, permiteți copiilor să vă ghideze, prin intermediul întrebărilor pe care vi le adresează. **Întrebările pe care copiii le pun vă pot oferi informații prețioase despre starea lor emoțională.**

Răspundeți la întrebările copiilor, dar fără detalii sau informații inutile.

Oferiți-le informațiile pe care specialiștii le consideră ca fiind esențiale pentru siguranța fizică și emoțională a copiilor dumneavoastră. Deseori, copiii și tinerii nu vorbesc despre preocupările lor pentru că sunt confuzi, nu pot să își identifice emoțiile resimțite (mai ales cei mai mici), sau nu își doresc să-i îngrijoreze pe cei dragi. Copiii mai mari absorb informațiile în cantități mari și în mod constant, din toate sursele disponibile. Ei pun întrebări, ascultă, se joacă și apoi repetă ciclul. **Atunci când pun întrebări, fiți acolo și oferiți-le răspunsurile pe care altfel, le vor căuta în altă parte** (și nu mai puteți controla ce efecte au aceste informații asupra copilului, mai ales dacă sunt fake news, informații catastrofale sau simple zvonuri).

Fiți corect în ceea ce îi spuneți copilului

De multe ori, copiii își imaginează situațiile ca fiind mai rele decât realitatea - prin urmare, oferirea unor informații adecvate nivelului de dezvoltare și înțelegere le poate reduce temerile.

Oferiți copilului explicații simple, dar precise. Spune-i copilului tău că această boală se răspândește între persoanele care sunt în contact strâns, când o persoană infectată tușește sau strănută, sau când cineva atinge obiecte ori suprafețe infectate. Fiți dumneavoastră, în primul rând, la curent cu faptele: accesați periodic sursele oficiale de informații cu privire la evoluția situației, noile descoperiri cu privire la gestionarea pandemiei sau alte informații verificabile.



Folositi informatii potrivite vârstei

Copiii preșcolari - **Oferiți copiilor de vârstă preșcolară informații scurte și simple.** Încercați ca, de fiecare dată când le oferiți informații privind COVID-19, să îi asigurați că adulții sunt acolo pentru a-i ajuta să fie sănătoși, dar și să aibă grijă de ei dacă, cumva, se îmbolnăvesc. Dați exemple simple despre pașii pe care îi fac în fiecare zi persoanele pentru a preveni îmbolnăvirea și a rămâne sănătoși, precum spălarea mâinilor, folosirea batistelor de unică folosință, evitarea altor persoane.

Copii din ciclul primar și gimnazial - Copiii din această grupă de vârstă pun mai multe întrebări și solicită răspunsuri (și încurajări) cu privire la siguranța lor și ce se va întâmpla dacă COVID-19 se va răspândi în orașul/strada lor. Uneori este necesar să îi ajutați să separe realitatea de zvon sau fantezie. Discutați despre eforturile depuse la nivel național sau local pentru a preveni răspândirea bolii și cum pot contribui și ei la îmbunătățirea situației.

Elevii de liceu - Cu această categorie, problemele pot fi abordate mai în profunzime. Faceți trimitere la surse adecvate privind COVID-19. Oferiți informații corecte despre starea actuală a COVID-19 sau asigurați-i accesul la aceste surse de informare. Implicați-i în luarea deciziilor referitoare la planurile și activitățile familiei, programul zilnic și cum pot ajuta în treburile casnice.

Informații suplimentare despre cum să vorbiți cu copilul dumneavoastră despre boala cauzată de noul coronavirus (COVID-19) pot fi accesate și la link-ul:

<https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cum-s%C4%83-vorbi%C8%9Bi-cu-copilul-dumneavoastr%C4%83-despre-boala-cauzat%C4%83-de-noul-coronavirus-covid-19>



Pentru copiii de toate vârstele, e important să fie încurajați să își verbalizeze gândurile și sentimentele.

Fiți un bun ascultător!

Copiii se simt întotdeauna mai bine dacă simt că pot controla unele aspecte din viața lor. Sentimentul de control reduce frica. Dacă le oferiți informații pe care copiii le pot înțelege, astfel încât să aibă o imagine realistă despre ceea ce se întâmplă în jurul lor, sentimentul de teamă sau nesiguranță, se va diminua.

IV. RĂMÂNEȚI CONECTAT LA ȘCOALĂ (MAI ALES CÂND COPIII AU PRIMIT LECȚII ȘI VACANȚĂ)

Mențineți legătura cu școala

Aflați cum/dacă școala comunică cu familiile și elevii în perioada vacanței. Asigurați-vă că citiți orice comunicare/informare primită din partea școlii. Adresați-vă învățătorului/profesorului/dirigintei dacă aveți îngrijorări cu privire la sarcinile sau activitățile școlare ale copilului.

- **Profitați de platformele on-line sau canalele TV educative,**

Deși este vacanță, sunt resurse educaționale care oferă și în prezent activități gratuite de învățare pentru copii. În perioada vacanței, capacitatea școlilor de a oferi copiilor lecții virtuale va varia foarte mult, dar cele mai multe școli oferă astfel de lecții și activități de învățare pentru copii, chiar și în această perioadă.



DESPRE IGIENA ZILNICĂ ȘI STILUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS PENTRU COPII

Deși a trecut destul timp de la declanșarea pandemiei și e posibil să apară relaxarea, nu renunțați la a insista pe menținerea obiceiurilor sănătoase de igienă și încurajați copilul să exerseze cei câțiva pași simpli pentru a preveni infecția și răspândirea bolii.

- **Spălați-vă mâinile împreună cu copilul** de mai multe ori pe zi, iar în timp ce vă spălați, cântați un cântecel cu durata de 20 de secunde - pentru ca și copilul să înțeleagă cât trebuie să dureze spălatul corect pe mâini;
- **Felicitați copilul atunci când pune în practică acele comportamentele preventive învățate:** când folosește corect șervețelul/ batista pentru a-și acoperi gura când tușește sau strănută ori când tușește/ strănută în îndoitura cotului. Învățați-i despre importanța aruncării șervețelului imediat după folosire, după ce a tușit sau a strănutat.
- **Îmbrățișările cu membrii activi ai familiei trebuie limitate** (mai ales că mergeți la serviciu și e posibil să interacționați cu multe persoane). Este un disconfort de moment, va trece. Dacă le-ați explicat pe înțelesul lor despre cum se transmite boala, vor înțelege mai ușor schimbarea comportamentului dumneavoastră și nu o vor resimți ca pe o îndepărtare sau respingere. Compensați vorbind cu copilul.
- Îndrumând și învățând copiii despre ce trebuie să facă și ce nu este permis, pentru a preveni infectarea, veți **asigura copiilor un sentiment de control, care reduce anxietatea.**
- **Construiți-le un sistem imunitar puternic.** Încurajați copilul să mănânce echilibrat, să facă mișcare, să doarmă destul – toate acestea permit formarea unui sistem imunitar puternic, care să poată lupta eficient cu boala dacă aceasta ar apărea.



ACORDAȚI ATENȚIE STĂRILOR PSIHICE ALE COPILULUI

Nu vă impacentați dacă și copilul dumneavoastră va avea unele manifestări de îngrijorare sau teamă. *La copii, teama și îngrijorarea, de regulă, se vor manifesta prin dificultăți de adormire/trezire sau dificultăți de concentrare. Unii copii, însă, prezintă riscuri de a experimenta emoții mai intense, inclusiv anxietate severă, depresie sau comportament suicidar. Aceste riscuri sunt generate de existența unor probleme/vulnerabilități psihice preexistente, experiențe traumatice anterioare, instabilitate în mediului familial sau pierderea cuiva apropiat.*

Este recomandabil ca părinții, bunicii sau persoanele care se ocupă de copii să contacteze un specialist în psihologia copilului dacă timp de două săptămâni sau mai mult, copilul dumneavoastră manifestă schimbări evidente în comportamentul său sau apar următoarele simptome:

Copiii preșcolari - udarea patului, sugerea degetului, dependență crescută față de părinți, somn mai agitat, pierderea apetitului, frică de întuneric, regresii (reapar comportamentele specifice unei vârste mai mici decât cea reală a copilului), retragere/izolare.

Copiii din ciclul primar și gimnazial - iritabilitate, agresivitate, dependență de părinți, coșmaruri, tulburări de somn, evitarea activităților școlare, dificultăți de concentrare, evitarea colegilor/prietenilor și a activităților;

Adolescenții - tulburări de somn și alimentație, agitație, conflicte mai frecvente, dificultăți de concentrare, probleme fizice/somatice (reclamă dureri fizice, disconfort) uneori chiar comportamente de tip pre-delinvent/delinvent.

Fiecare copil va gestiona în felul propriu situația prin care trecem. De obicei, copiii fac față destul de bine situațiilor stresante, mai ales dacă au suportul părinților și al membrilor de familie.

Psihologii de personal din sistemul penitenciar pot să vă ofere asistență psihologică dumneavoastră, dar nu sunt specializați în psihologia copilului. Adresați-vă psihologului de personal dacă identificați la copilul dumneavoastră oricare dintre manifestările de mai sus, pentru ca, împreună, să stabiliți cea mai bună soluție de gestionare a situației sau să fiți direcționați către resurse locale (specialiști în psihologia copilului, psihologi școlari, specialiști în psihiatrie infantilă), care vă pot sprijini.



Bibliografie:

- <https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cum-s%C4%83-vorbi%C8%9Bi-cu-copilul-dumneavoastr%C4%83-despre-boala-cauzat%C4%83-de-noul-coronavirus-covid-19>
- <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19?fbclid=IwAR0I30rS27K-SzYftLgsVOUTJwSZEVOZPL6m2mmSbrMQB1EFathHMCK8OW8>
- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fchildren.html