

Fereastra de toleranță

Ați primit un link către această animație deoarece ați trecut, împreună cu copilul dvs., printr-o situație profund stresantă și periculoasă în Ucraina. Asemenea experiențe sunt traumatizante pentru unii copii, dar nu este neapărat să fie astfel. Însă evenimentele le-au afectat tuturor copiilor sentimentul de siguranță și modul în care reacționează la stres. De aceea, copiii se pot purta uneori altfel decât ar face-o în condiții obișnuite.

Animația despre *fereastra de toleranță* explică efectele pe care le pot avea asupra unui copil evenimentele dramatice, pentru ca dvs., ca părinte, să îi puteți înțelege mai bine comportamentul. Și să îl puteți ajuta să se simtă mai sigur și să facă față sentimentelor de stres intens.

În acest scop, vă oferim câteva sfaturi.

1. **Fiți de încredere și oferiți-le o structură** – Pentru a reînvăța să se simtă în siguranță, copiii au nevoie de structură și de claritate. Ca părinte, puteți contribui la acestea fiind previzibil (spunând ce aveți de gând să faceți, făcând ceea ce spuneți), răspunzându-i calm copilului dvs. și fiind având o atitudine pozitivă. În plus, este util să vă asigurați că programul zilnic este bine structurat. Puteți asigura acest lucru având grijă să existe multă claritate, regularitate și reguli. De exemplu, explicați ce se va întâmpla (în măsura în care știți). Acest lucru îi va da copilului dvs. un sentiment de siguranță. Dacă vă păstrați și dvs. calmul și stabiliți limite, copilul dvs. se va putea simți și el mai calm și mai în siguranță, chiar dacă situația este departe de a fi normală și calmă.
2. **Fiți conștienți de influența stresului** – copiii reacționează diferit la stres. La unii copii nu se observă nimic, dar alții se comportă altfel decât în mod normal. De exemplu, copilul poate avea un comportament agitat și agresiv sau, dimpotrivă, poate fi tăcut și retras din cauza sentimentelor de stres și nesiguranță. Este posibil să nu vă gândiți imediat că acest comportament este cauzat de situația stresantă și periculoasă prin care trece copilul dvs. Cu toate acestea, acest comportament inadecvat este adesea o expresie a unui sentiment crescând de nesiguranță și stres, pentru care copiii nu cunosc nicio altă soluție. Acest lucru este foarte normal, după cum puteți vedea și în animație. Este util să înțelegeți că stresul este cauza acestui comportament. Numai atunci când observați această durere interioară puteți să vă ajutați copilul să se simtă din nou în siguranță și să faceți stresul să scadă în intensitate.
3. **Ajutați copilul să înțeleagă și să reducă emoțiile** – ca părinte, vă puteți ajuta copilul explicându-i emoțiile. În acest scop, numiți emoția pe care credeți că o observați și confirmați că aceasta este o reacție foarte normală. Un mediu nou, oameni necunoscuți care vorbesc o limbă străină, dorul de rudele rămase în urmă – toate acestea sunt situații care îi pot face pe copii să simtă emoții puternice. De exemplu, îi puteți spune copilului dvs.: „Văd că te apasă faptul că s-au schimbat atât de multe lucruri și totul e atât de nou. Am dreptate? Poate că te gândești: «E prea greu. Vreau să plec.» Este normal să ți se pară apăsător: așa simte oricine în fața atâtor schimbări și lucruri noi.” Apoi vă puteți ajuta copilul să se calmeze. Puteți face acest lucru respirând adânc de câteva ori împreună, cu picioarele pe sol și umerii în jos. Vorbiți-i pe un ton calm copilului și spuneți-i, de exemplu: „Ești în siguranță aici și acum, sunt cu tine și este în regulă”.

De asemenea, este important să vă dați seama că și dvs., ca părinte, vă aflați în aceeași situație stresantă. Și „fereastra” dvs. s-a micșorat ca urmare a experiențelor trăite, astfel încât este posibil ca uneori să reacționați și dvs. altfel decât de obicei și, de exemplu, să aveți mai puțină răbdare cu copilul dvs. Este normal. Părinții se tem uneori că îi vor transmite copilului lor propriile lor sentimente de stres. Ca părinte, puteți explica faptul că și dvs. simțiți uneori teamă sau tristețe și că acestea sunt sentimente normale în această situație. Cu toate acestea, ca părinte, trebuie să aveți grijă ca copilul dvs. să nu preia de la dvs. aceste sentimente și să nu simtă că trebuie să vă ajute el să vă simțiți mai bine. Aceasta nu este sarcina copilului dvs.

4. **Nu vă dați la o parte copilul** – După cum am menționat, copilul dvs. poate începe să se comporte necorespunzător din cauza sentimentelor de stres și nesiguranță. Aveți grijă să nu respingeți și să nu pedeșiți acest comportament. La urma urmei, copilul dvs. nu se poate abține, iar pedeapsa și respingerea îi vor intensifica și mai mult stresul. Nu întrebați copilul nici de ce se comportă așa: adesea, copiii nu se cunosc pe sine. Nu veți obține un răspuns și nu veți face decât să vă derutați copilul. Ce puteți totuși să faceți? Controlați comportamentul copilului dvs. într-un mod calm. Spuneți-i clar copilului că vreți să înceteze un anumit comportament și care sunt consecințele dacă nu va face acest lucru. De asemenea, spuneți-i ce comportament așteptați din partea lui. De exemplu, dacă copilul sare prin cameră, puteți spune: „Te rog să nu mai alergi. Stai frumos pe scaun. Dacă nu reușești să stai liniștit, vino puțin până la mine.” Este important să nu-i spuneți copilului să plece de lângă dvs., deoarece el va percepe acest lucru ca pe o respingere. Copilul are nevoie de siguranță și de asigurări.

Sperăm că animația și sfaturile de mai sus vă vor ajuta să măriți „fereastra” copilului dvs., astfel încât acesta să se poată simți din nou în siguranță.