

Cum ne asigurăm că oferim copiilor sentimentul de siguranță?



Consilier școlar ANCA ȘERBAN

Situațiile dificile prin care trecem cu toții ne pot copleși, iar pentru copii este cu atât mai dificil să treacă prin acest proces. În perioadele critice pe care le traversăm și nouă adulților ne este greu să ne adaptăm. De aceea este extrem de greu pentru părinți să acorde atenția cuvenită copiilor lor. Pentru a se simți în siguranță, copiii au nevoie ca adulții să le satisfacă nevoile, iar dacă acest lucru nu se întâmplă poate fi extrem de nociv pentru sănătatea lor emoțională, aspect care poate avea efecte negative pe termen lung.

Cel mai important pentru copii este să se simtă în siguranță. Chiar și în vremurile dificile pe care le trăim, când realitate pe care o știam s-a sfărâmat în bucățele, nu trebuie să uităm că lumea înconjurătoare este privită de copii prin felul în care reacționăm noi, adulții în grija cărora se află. Și să nu uităm un lucru deosebit de important, copiii sunt observatori atenți și specialiști în citirea limbajului nonverbal al adulților.

Nu ne rămâne decât să ne ancorăm într-o realitate cunoscută, familiară, neschimbată, măcar în interiorul căminului nostru

unde putem să rămânem împreună cu cei apropiați. Este un moment în care putem să ne izolăm de lumea din afară, să ne oprim și să ne privim cu atenție pe noi și pe cei mai importanți oameni din viețile noastre. Să luăm o pauză și să privim cu atenție la copiii noștri, să fim atenți la emoțiile lor, să ne jucăm împreună. Astfel vom reuși să ne simțim și noi în siguranță, iar copiii noștri vor percepe acest lucru ca fiind firescul, normalitatea.

Psihoterapeuta *Hedvig Montgomery* în cartea sa „*Parentingul magic*” nu vine nici cu soluții magice, nici cu rețete minune care să funcționeze de fiecare dată, ci cu sfaturi simple din viața cotidiană, extrase din adevăruri profunde care reprezintă conștientizarea firească a multor răspunsuri și soluții în relația cu cel mic. Acestea fac referire la modul în care copiii răspund emoțional și comportamental la stimulii din mediul înconjurător și la relaționarea cu cei din jur.

Autoarea cărții ne arată de ce este atât de importantă siguranța pentru copii și cum poate fi oferită de părinți: *„Încă de mici trebuie să aibă sentimente de încredere și de siguranță care le semnaleză că sunt la locul potrivit și că se descurcă bine. Și, indiferent ce s-ar întâmpla, că pot apela la voi întotdeauna – că sunteți cei care îi veți înțelege negreșit. (...) Neconsolați, copiii se simt abandonați”*, explică Montgomery.

Iată câteva modalități prin care părinții pot să le ofere copiilor sentimentul de siguranță:

◆ **Rutina zilnică** Dacă se stabilește un program zilnic pe care să îl respecte fiecare membru al familiei, atunci copiii vor avea sentimentul de normalitate. Ei au nevoie de predictibilitate, să știe la ce să se aștepte în fiecare moment.

◆ **Activități comune** Orice activitate care pare mărunță, făcută împreună oferă copiilor sentimentul de confort, îi asigură că părinților le pasă, sunt disponibili și acolo atunci când au nevoie.

◆ **Discuțiile** Deși pentru mulți dintre părinți este greu să accepte acest lucru, cei mici chiar înțeleg ce spun adulții și de aceea este nevoie să li se spună adevărul despre ceea ce se întâmplă și să li se ofere o explicație pentru îngrijorarea celor din jur. Cu ajutorul discuțiilor simple, deschiderea și exprimarea autentică a emoțiilor copilul poate înțelege anumite lucruri. Cea mai mare greșală pe care părinții o pot face când trăiesc momente grele, dificile este să nu le comunice copiilor, într-un mod accesibil, la nivelul lor de înțelegere, evenimentele pe care le trăim.

A ascunde realitatea de cei mici, înseamnă a le transmite că pericolul este atât de mare, de necunoscut, de amenințător, încât copiii vor resimți sentimentele de frică atât de intens, de copleșitor încât nu le vor putea controla.

Informațiile pot fi oferite copiilor pe bucăți, în cantități mici o dată. Pentru a știi cât și când să fie comunicate, părinții se pot orienta și baza pe ceea ce întrebă copiii.

Se crează astfel o legătură afectivă sănătoasă, bazată pe comunicare autentică, iar copiii învață astfel că emoțiile sunt indicii prețioase și pot fi exprimate într-un mod adecvat.

♦ ***Acceptare și validare*** Este foarte important ca părinții să le ofere copiilor suportul de care au nevoie atunci când aceștia își manifestă emoțiile. Indiferent de modul de abordare, comunicare a unor evenimente tragice, copiii pot fi furioși, supărați, speriați deoarece s-ar putea simți copleșiți sau nu au capacitatea de a le înțelege. De aceea este deosebit de important ca părinții să accepte reacțiile emoționale ale copiilor, să le transmită că este firesc și sunt îndreptățiți să se simtă așa. Se poate relua discuția după ce copilul a avut timp să proceseze trauma inițială și să se liniștească.

Și nu în ultimul rând trebuie să vă amintiți să aveți grijă și de voi, deoarece ca și părinți avem nevoie să ne regăsim resursele pentru a oferi copiilor sprijinul de care au nevoie.