

PROGRAM DE LUCRU CU TRAUMA ÎN COPILĂRIE

caiet de lucru
al copilului

MODUL DE UTILIZARE A CAIETULUI DE LUCRU

Denumirea fiecărui exercițiu inclus în caietul de lucru se referă mai degrabă la pătimit (și nu la copil). De exemplu:

Este mama mea, cea care a murit.

Dacă a pătimit însuși copilul, atunci exercițiul de pe pagina caietului de lucru va reflecta caracterul celor întâmplate lui. De exemplu:

Ăsta sunt eu după accident.

Acesta este desenul cauzei îmbolnăvirii mele.

Pentru fiecare copil poate fi făcută o copie separată a întregului caiet de lucru. Când faceți copii ale paginilor cu exerciții pentru următoarea activitate, selectați cea mai potrivită pagină pentru asta.

Vă recomandăm cu ajutorul unui perforator pentru hârtie să faceți găuri în xerocopia caietului de lucru, pentru a o putea păstra într-o mapă specială.

Caietul de lucru poate fi dat copilului doar după ce ați verificat cu el toate activitățile planificate. Aceasta vă va permite să vă întâlniți cu părinții copilului, pentru a le explica scopul activităților, pe care le-ați efectuat, precum și despre modul în care ei trebuie să reacționeze, atunci când copilul le va arăta caietul la activitatea lor în comun cu copilul.

Caietul de lucru al copilului este traducere a materialului publicat în 2009 de către editura

ОБО „Белорусский детский хоспис”.

Activitățile prezentate în caiet și-au dovedit eficiența în facilitarea exprimării emoțiilor, dezvoltarea abilităților necesare copiilor care au trecut prin situații traumatizante.

ACTIVITATEA

1

PRIMUL INTERVIU CU COPILUL APRECIEREA STĂRII COPILULUI

Materiale necesare:

- ▶ Paginile caietului de lucru al copilului 1.4, 1.5, 1.5a
- ▶ Creioane colorate, hârtie
- ▶ Ancheta pentru copii cu sindrom post-traumatic

Scopul activității:

- ▶ De a stabiliza.
- ▶ De a determina necesitatea unei intervenții profesionale; reacțiile legate de stresul suportat, scopuri pe termen scurt și lung.
- ▶ Evaluarea capacității copilului de a depăși trauma.
- ▶ Oferirea posibilității de revizuire a traumei cu participarea unui adult înțelegător și cointeresat (profesionist), care înțelege importanța acestei posibilități pentru copil.
- ▶ Oferirea copilului posibilității de a se elibera de frică.
- ▶ Oferirea posibilității de a restabili legătura pozitivă cu adultul și garantarea dezvoltării neîntrerupte a copilului.
- ▶ Normalizarea reacțiilor curente și așteptate.
- ▶ Susținerea eforturilor eroice ale copilului de a depăși trauma, și nu să devină o victimă a ei
- ▶ Restabilirea proceselor senzorii ale copilului, experienței lui pozitive.
- ▶ Determinarea nevoilor adiționale ale copilului, rolului părinților în contribuirea la satisfacerea acestor nevoi.

Structura activității:

1. Povestiți despre scopul întâlnirii
2. Arătați-i copilului cabinetul vostru, ajutați-l să se simtă ca acasă
3. Efectuați exercițiul 1.4, Mă numesc ...
4. Efectuați exercițiul 1.5 și 1.5a, Iată ce s-a întâmplat și asta e ... meu
5. Completați ancheta cu tulburările legate de stresul post-traumatic (TSPT) la copii/adulți

NOTĂ: Paginile cu exerciții din caietul de lucru pot fi multiplicare. La sfârșitul caietului de lucru de asemenea puteți găsi pagini, cu titluri corespunzătoare traumelor psihoemotive concrete (TPE) (de exemplu, transmiterea copilului în tutelă și abuz sexual/fizic), pe care le puteți folosi în locul exercițiilor generale. Informații mai detaliate despre lucrul cu exercițiile în cauză le puteți găsi în text.

Modele de acordare a ajutorului, elaborate de Gerald Caplen (1964), Holen (1970), Pacework (1972), Rappoport (1971) și alții, se mai folosesc pe larg în secțiile de acordare a asistenței de urgență, servicii de urgență/ambulanță psihologică, etc. Specialiștii familiarizați cu aceste modele și care le mențin în activitatea lor, cunosc din propria experiență faptul că, pacienții, care se află în anumite stări (de exemplu în stare de criză), reacționează bine la intervenții directe, concentrate, structurate. Experiența acestor specialiști de asemenea arată că, prima intervenție poate ajuta la stabilizare și calmare chiar și în cele mai complicate situații de criză și de a realiza celelalte scopuri enumerate. Utilizarea unei abordări structurate, în lucrul cu trauma (care învață, normalizează și soluționează probleme), contribuie la atingerea rezultatelor indicate în timpul primei întâlniri cu copilul.

METODE / MODALITĂȚI

Primul interviu include astfel de activități ca, desenul, povestiri, întrebări, legate de TPE suportată, completarea anchetei TSPT pentru copii/adulți.

De ce este necesară povestirea despre desene/traumă?

Dacă puneți această întrebare, reveniți la primul capitol și examinați minuțios materialul cu tema asistenței SITCAP (asistență sensorică structurată pentru copiii care au suferit o traumă, adulți și părinți).

Pentru ce trebuie ancheta TSPT pentru copii/adulți (utilizată în acest exercițiu)

Desenul și povestirea îi oferă copilului posibilitatea să se elibereze de fricile sale și să simtă în el puterea de a-și controla sfera emoțională. Drept rezultat se manifestă unele reacții, pe care le simte copilul.

Ancheta însă determină mai obiectiv prezența problemelor ascunse ca urmare a traumei suportate, frecvența manifestării lor și relevă căreia probleme i se cuvine de acordat o atenție deosebită. În conformitate cu ghidul pentru diagnosticul și statistica tulburărilor psihice/mintale (DSM-IV), reacțiile se împart în categorii, de exemplu: eschivarea, trăire repetată, activare. Ancheta deseori identifică acele probleme (reacții ascunse), asupra cărora nu s-a lucrat în timpul desenului/povestirii. Ea asigură baza pentru intervenție profesională. Folosind ancheta la prima și ultima întâlnire, veți primi o apreciere sigură a rezultatelor intervenției dvs. profesionale, iar în caz de necesitate, și bază pentru acordarea asistenței adăugătoare clientului.

* TSPT – prezența Tulburărilor Stresului Post-Traumatic

DURATA PRIMEI DISCUȚII CU COPILUL

Fiecare copil reacționează în mod diferit la menționarea traumei sale. Elizabet, 6 ani, putea să se concentreze și să participe la activitate doar timp de 20 de minute. După aceasta a fost completată ancheta pentru TSPT la copil, ceea ce durează 10 minute. 20 de minute pe care le-a oferit Elizabet pentru lucru n-au fost suficiente dar, deoarece ele au fost orientate spre traumă, au arătat că ea are nevoie stringentă de îngrijire și întreținere, de parcă ar fi devenit din nou copil foarte mic. Când mama ei privea cum Elizabet desena și povestea despre desenul său, ea nu avea nevoie de tălmăcirea spuselor fiicei sale. Ea s-a întors la o etapă mai timpurie, mai sigură și plăcută a vieții sale, dar avea nevoie ca mama să se comporte cu ea ca cu un copil de doi ani, pentru ca ea să se poată descurca cu nesupunerea ei, agresivitatea verbală și bătăile cu sora mai mică.

Întâlnirile cu copilul la școală nu întotdeauna oferă posibilitatea de a efectua prima (de obicei de o oră și jumătate) activitate. Pentru mulți copii sunt destul de suficiente 50 de minute. Dacă aveți posibilitatea să acordați acestei activități 75 – 90 minute, faceți acest lucru. Dacă la prima activitatea v-au rămas doar 15 minute, dar trebuie să mai faceți încă vreo câteva exerciții, nu faceți exercițiile ci cheltuiți ultimele 10 minute pe amintiri plăcute sau ceva interesant. Dacă însă copilul are nevoie de mai mult de 50 de minute, de obicei puteți face mai mult întorcându-vă la această activitate mai târziu, sau în următoarea zi, pentru a completa ancheta despre TSPT.

Cel mai sever traumați copii, obținând posibilitatea cea mai potrivită pentru aceasta, vorbesc cu cea mai mare dorință despre detaliile propriei traume. Nu trebuie să subestimați capacitățile lor de a depăși aceasta.

NOTĂ: Întrebați de părinți, dacă copilul are un album cu poze, o cutiuță, în care se păstrează obiecte memorabile, suvenire, etc., legate de cel răposat, ucis etc., și propuneți ca, copilul să-l aducă la una din activitățile următoare (a doua sau a treia). Copiilor le place mult să împărtășească astfel de amintiri. Aceasta îi ajută să se autoafirme.

EVENTUALE REACȚII LA DESEN

Dacă copilul vorbește despre dorința sa de a desena sau nu poate hotărî, ce ar trebui să deseneze (ceea ce fac cel mai des copiii mai mari), există câteva metode de a-l implica în această activitate, dacă el zice:

„Eu nu știu cum să desenez”

Desenați câteva figuri simple și spuneți că ați crezut că el ar putea desena ceva de genul asta. „Imaginile” Dvs. trebuie să fie extrem de simple și primitive.

„Eu nu știu ce să desenez”

Întrebați de copil, ce se gândea el să deseneze, alegeți orice detaliu și rugați-l să înceapă anume de la el. De exemplu: Dacă el vroia să deseneze un om, să înceapă de la cap, apoi să deseneze ochii. De obicei, după ce copilul desenează prima linie, el poate continua mai departe de sine stătător. Dacă este casă să înceapă de la ușa de intrare sau de la geam, sau copac, dacă lângă casă sunt copaci.

„Eu vreau să mă joc, nu să desenez”

Copilul poate să insiste asupra jocurilor, mai ales, dacă în cabinetul Dvs. aveți jucării. Într-o astfel de situație luați un cronometru, un ceas de masă sau de mână și explicați-i că-i dați 10 minute să se joace. După expirarea acestor 10 minute el va trebui să înceapă să deseneze. Dacă el va dori (dar de obicei asta nu se întâmplă), el se va putea întoarce la joacă încă pentru 10 minute după ce va finaliza desenul.

Dacă el încă insistă asupra jocurilor, începeți să-i povestiți istoria și să desenați pe hârtie. Apoi întrebați-l dacă nu vrea să schimbe desenul. Dați-i un creion, ca el să schimbe sau adauge ceva la desenul Dvs. Încercați să-l încurajați ca el să continue să deseneze. Posibil, va fi necesar să începeți să desenați prima de câteva ori, însă în curând el va începe să facă singur acest lucru, deoarece lui nu-i va place faptul că desenați lucrurile nu așa cum, la părerea lui, ele trebuie să arate.

„Eu nu cred că asta va ajuta”

Spuneți-i că pare ciudat, poate chiar stupid, dar asta va ajuta mai bine la depășirea celor întâmplate. Luați o broșură și arătați-i desenele altor copii, explicați că, desenul i-a ajutat. Întrebați dacă el nu vrea pur și simplu să încerce și să vadă dacă desenul îl va ajuta.

NOTĂ: Dacă aveți desene ale copiilor cu care ați lucrat, folosiți-le. Alegeți-le pe cele mai simple dintre ele. Posibil, inițial aceasta va influența ceea ce el va desena, însă, în curând, el va începe să deseneze propria istorie și gânduri.

„Eu nu vreau”

Spuneți-i că îl înțelegeți. Explicați că, una din reacțiile la traumă este lipsa de dorință de a se gândi la ea sau vorbi despre ea. Acest lucru este dificil. Acest fapt vă trezește sentimente neplăcute. Explicați că, cu cât mai mult evită aceste sentimente neplăcute, cu atât mai puternice și neplăcute ele vor deveni. Spuneți că, este normal dacă nu vrea să deseneze, dar întrebați dacă vrea pur și simplu să încerce, fiindcă poate înceta în orice moment.

Pentru a-i explica copilului de ce reîntoarcerea la traumă ajută, puteți să-i povestiți următoarea istorie:

„Știi că ți-e greu chiar și pur și simplu să te afli aici. Desigur, nu este corect că s-a întâmplat așa ceva. Este îngrozitor. Este cum ai merge la un film de groază și apoi nu poți adormi noaptea. Auzi în casă sunete, pe care mai înainte nu le auzai niciodată și începi să tresari de la fiecare foșnet. Apoi tu mai privești din nou același film, poate chiar și de câteva ori. Ce se întâmplă atunci?”

El mai mult nu te sperie așa de tare. Asta și facem aici. Te ajutăm să te întorci la ceea, ce te-a traumatizat așa, pentru ca să nu mai retrăiești din cauza asta și să nu te temi. Hai să încercăm. Pentru a face acest lucru puțin mai simplu, îți voi pune întrebări despre ceea ce desenezi. De la ce vrei să începi desenul tău? Să începem de la acest element, iar pe urmă ne vom ocupa de altele”.

Cum s-a menționat anterior, copilul poate să înceapă imediat de la detaliile traumei. Ar fi potrivit să-l rugați să deseneze corpul victimei (exercițiul 1.5). Alți copii pot începe fără a acorda o atenție deosebită detaliilor traumei. Mulți copii, cu care am lucrat, când erau rugați să deseneze ceva, despre ce ei ar fi putut povesti o istorie, se desenau pe sine. Istoria desigur, se referea la copil, și el trebuie ajutat să o dezvolte și finalizeze. După aceasta, atenția copilului era orientată spre un anumit aspect al traumei, iar apoi spre victimă.

DESPRE CAIETUL DE LUCRU

Copilul nu poate lua caietul de lucru acasă. Până la sfârșitul tuturor activităților voastre cu copilul el rămâne la Dvs. Cauza e reprezentată de activitatea a șaptea, la care copilul își povestește istoria sa părinților, folosind caietul de lucru. Veți pregăti părinții din timp pentru acest lucru, pentru ca, evaluarea desenelor copilului de către ei să fie foarte pozitivă.

DESPRE INTERPRETARE

Desenul în procesul în cauză se folosește nu pentru a evalua sau interpreta un eventual material clinic diagnostic. Se folosește în calitate de activitate psihomotorie pentru „stimularea” organelor senzoriale, pentru a elibera amintirile, legate de TPE, care se află în interiorul copilului. Trauma poate fi suportată, dar nu poate fi înțeleasă sau nu se poate cunoaște totul despre ea. Traumele suportate deseori sunt legate de maturitatea și complexitatea proceselor perceptivă a copiilor.

Interpretarea desenelor presupune prezența unei experiențe îndelungate cu obținerea, cel puțin, a gradului de magistrul în art-terapie sau psihologie. Nu recomandăm să interpretați desenele. Acest lucru nu va adăuga valoare practică nici pentru Dvs. nici pentru copil. Încercările de a tălmăci desenele pot să vă inducă în eroare și să se reflecte negativ asupra procesului de recuperare a copilului după TPE.

Scopul Dvs. în procesul de desen este de a stimula copilul să deseneze despre propria experiență și să-și povestească istoria. Astfel, oferindu-vă o mai bună închipuire despre ceea cum își vede el frica, eliberându-se de ea. Acest proces ajută la căpătarea din nou a senzației de control intern asupra celor întâmplare și-i oferă putere. Doar manifestând curiozitate și interes față de ceea ce copilul desenează, îi oferiți mijloacele necesare și posibilitatea de a diminua influența amintirilor senzoriale care-l sperie și de a le înlocui cu amintiri mai pozitive și plăcute.

1. ÎNCEPEȚI CONVORBIREA

Cum să începeți:

Vă recomandăm să structurați scopul interviului după cum urmează:

- ▶ *Suntem aici din cauza celor întâmplate... (din cauza omorului fratelui tău, morții subite a celui mai bun prieten al tău, etc.)*
- ▶ *Când astfel de lucruri ni se întâmplă, în interiorul nostru pot să apară de asemenea diverse sentimente și gânduri noi, cu care nu ne-am confruntat mai înainte. Putem să avem vise de groază, putem să fim triști sau să ne fie frică, putem să ne supărăm sau pur și simplu nu vrem să ne gândim la ceea ce s-a întâmplat.*
- ▶ *Am vorbit și cu alți copii care au trăit aceleași evenimente ca și tine; evenimente, care i-au făcut să simtă sau să se gândească la multe lucruri, la care posibil te gândești sau pe care probabil le simți și tu.*
- ▶ *Ei m-au învățat multe, ceea ce, sunt sigur (ă) că, mă vor ajuta să te fac să te simți mai bine, dar la început hai să-ți arăt cabinetul meu...*

2. ARĂTAȚI-I CABINETUL DVS.

Dați-i copilului timp să vă examineze cabinetul, jucăriile, etc., pentru a se simți mai relaxat, și/sau lăsați-l să vă arate și povestească despre suvenire, albumuri, poze, etc., pe care le-a adus cu sine. Aceasta nu este obligatoriu în lucrul cu adolescenții. Suntem siguri că aveți deja suficientă experiență de lucru cu copiii, pentru a-i ajuta să se simtă absolut confortabil de la prima activitate.

NOTĂ: Cu toate acestea, nu uitați că, de regulă, atunci când se ajunge la traumă, copilul mai mult decât cu plăcere povestește despre cele mai mici detalii ale ei, pentru a ne face martori ai experienței lui terifiante. Deja faptul că la prima întâlnire îi oferiți ocazia să vorbească despre asta, deseori îl ajută foarte mult pe copil. Mult mai des însuși specialistul, și nu copilul, se simte incomod din cauza sincerității „excesive” și a faptului, cât de repede se deschide copilul. Majoritatea specialiștilor, care au aprobat acest program, au fost mirați pe cât de repede și cu câtă plăcere copiii își povesteau istoria.

3. CITIREA CĂRȚII

În caz de necesitate:

Posibil, veți găsi de cuviință să citiți cartea „Leopardul curajos”. Aceasta este o carte colorată cu o mulțime de ilustrații, editată de TLC, despre un motănaș, care a suportat o TPE și Anna-ajutoarea – pisică din vecinătate, care-l ajută pe leopard să devină „Leopard curajos”. Este o carte universală, care se potrivește în orice situație. Această carte ajută la pregătirea copilului pentru toate activitățile voastre ulterioare. (La sfârșitul acestei cărți puteți găsi resursele recomandate de TLC).

4. EXERCITIUL 1.4

Rugați copilul să completeze exercițiul 1.4 și să povestească despre desen, pe care este reprezentat el însuși – ce gândește, ce face, vede, simte. După aceasta treceți la următorul exercițiu.

NOTĂ: La sfârșitul întâlnirii voastre faceți copiile paginilor cu exercițiile efectuate: una dintre ele lăsați-o pentru raport, iar alta puneți-o în caietul copilului. Puteți să faceți copii și să le fixați împreună, astfel încât copilul să le folosească în loc de original. Copilul nu trebuie să ia caietul de lucru acasă. El o va primi numai după ce va face toate exercițiile incluse în ea. Spuneți-i că va primi cartea după ce va efectua toate exercițiile. De asemenea veți avea nevoie de timp pentru a pregăti părinții copilului de activitatea comună, la care ei vor vedea caietul de lucru (activitatea a șaptea).

5. EXERCITIUL 1.5 ȘI 1.5a

Materialele necesare:

- ▶ Creioane colorate
- ▶ Paginile cu exercițiile 1.5 și 1.5a
- ▶ Patru foi de hârtie cu formatul A4 – lista propusă a întrebărilor despre TPE

NOTĂ: Probabil, dacă n-ați frecventat prezentările TLC „Trauma la copil I, II”, care timp de două zile detaliat descriu procesul de desen, veți considera necesar să vă întoarceți la primul capitol, tema cărui este procesul de desen.

NOTĂ: La etapa dată copilul va trebui să deseneze un aspect al celor întâmplate lui și va trebui să vă povestească despre asta. El de asemenea va trebui să deseneze corpul jertfei. În timpul efectuării exercițiului dat, Dvs. trebuie să tăceți – copilul prin mișcări psihomotorii ale corpului să va încerca să-și exprime trauma în forme vizuale.

Mai degrabă de toate, vă veți convinge de faptul că, majoritatea copiilor/adolescenților care lucrează cu Dvs. îndată vor începe să deseneze.

Copilul poate face un desen și să povestească o istorie despre ceva, ce n-ar avea nici o legătură cu ceea ce a suportat. Acesta înseamnă că, el trebuie să înceapă anume de la asta. Anume acolo el poate găsi calmarea necesară lui. Puneți-i copilului întrebări despre desen și istoria lui, la fel ca și cum ele s-ar referi la trauma suportată de el. Acordați acestui proces nu mai mult de zece minute, apoi treceți-vă nemijlocit la exercițiu. De exemplu: „Știi, ____, suntem aici pentru a vorbi despre _____ (ceea ce s-a întâmplat cu copilul). Acum desenează pentru mine ceva, ce-i legat de ceea ce s-a întâmplat, despre ce ai putea să-mi povestești”.

Acum se începe procesul legat nemijlocit de TPE. Când copilul își va termina desenul despre cele întâmplate, întrebați-l despre fiecare detaliu al desenului.

Puneți-i întrebări diferite, de exemplu: „Da ce linie e asta?”, „Povestește-mi despre cercul ăsta”. Curiozitatea Dvs. se va reflecta pozitiv asupra dorinței copilului de a executa următoarele exerciții și îl veți implica în proces.

Dacă el desenează fețe mici, rugați-l să deseneze aceeași față pe o altă coală de hârtie, ca să puteți s-o deslușiți. Dacă copilul nu s-a desenat pe sine însuși, întrebați-l unde-i el, și rugați-l să se adauge pe sine însuși în acest desen. Întrebați-l dacă n-a uitat să mai deseneze pe cineva. Dacă cineva lipsește, rugați-l să adauge în desen această persoană și să povestească despre ea.

În timp ce copilul vă povestește istoria sa, veți putea înțelege mai bine seriozitatea celor întâmplate, reacțiile lui la cele întâmplate, capacitatea lui de a face față traumei.

Copilul ar putea să vrea să evite amintirile neplăcute, și poate schimba detaliile adevărate pe altele imaginare. El poate exclude detalii importante, de exemplu prezența sa pe durata celor întâmplate. Unii copii invers, pot să se concentreze asupra unei anumite părți ale propriei reacții și se vor întoarce permanent la teme, legate de această reacție, de exemplu, ce poate să se întâmple în viitor.

Utilizarea întrebărilor de mai jos, legate direct de traumă, vă va ajuta pe Dvs. și pe copil să vă concentrați asupra celor întâmplate. Întrebările legate direct de cele întâmplate și reacțiile copilului la acest fapt. Ele demonstrează întregul diapazon al eventualelor reacții post-traumatice de stres la copil.

Începutul efectuării exercițiului

NOTĂ: Caietul de lucru include exercițiul 1.5 „Iată ce s-a întâmplat” și 1.5.a „Acesta este ... (corpul jertfei) meu”. Începeți de la exercițiul 1.5, dar să aveți la îndemână foi curate cu formatul A4 pentru cazul în care, Dvs. sau copilul va vrea să descrie mai detaliat istoria și să adauge careva detalii. În „Trauma la copil II” cei care sunt instruiți să lucreze cu copiii traumați află că, nu trebuie de grăbit prea tare de trecut la desene adiționale, deoarece desenul inițial, de regulă, include în sine multe părți din povestirea copilului. Știi cum trebuie să fie examinată fiecare temă separată despre traumă, pe care o oferă copilul, se poate de ușurat sarcina lui la povestire. Cu toate acestea, dacă desenele adiționale vor fi făcute, ele vor avea o importanță mare. La sfârșitul activității ele pot fi anexate la caietul de lucru.

Când copilul va îndeplini exercițiul 1.5, rugați-l să vă povestească despre ceea ce a reprezentat în desen și continuați să-i arătați cointeresarea Dvs., pentru a face copilul să vă povestească despre fiecare detaliu al desenului, cum a fost descris mai devreme.

Întrebările care stimulează povestirea

Întrebările sunt grupate în conformitate cu aspectul traumei care este menționat de copilul în timpul desenului. Faceți o copie a acestor întrebări pentru a le folosi în timpul activității.

- ▶ Nu există o consecutivitate strictă, în care urmează a fi puse întrebările
- ▶ Însuși copilul vă șoptește ce întrebări și când să puneți.
- ▶ Sarcina Dvs. – să faceți așa, încât copilul să povestească despre desenul său.
- ▶ Manifestați curiozitate. Întrebați copilul despre diferitele figuri, linii (de exemplu „Ce fel de linie este aceasta?”, expresiile feței („Cum este această față? bucurătoare? tristă? nedumerită? înfuriată? etc.”).

- ▶ Arătând interes pentru desenele copilului veți putea trezi dorința de a împărtăși cu Dvs. detaliile privind trauma așa precum poate copilul de unul singur, în modalitatea cea mai potrivită pentru el.

Aceste întrebări pot fi găsite la sfârșitul acestui exercițiu. Utilizați-le în timpul discuțiilor cu copilul.

Întrebări generale despre oamenii din desene

- ▶ Cine este această persoană?
- ▶ Cum sunt relațiile tale cu această persoană? (Al cui este acest animal? dacă este desenat un animal).
- ▶ Ce fac ei? Despre ce gândesc? Ce simt? Cine mai era acolo când s-a întâmplat aceasta? (Lăsați copilul să deseneze pe toți cei care nu au fost incluși în desen).
- ▶ Ai fost și tu acolo? (Dacă da, dar copilul nu s-a desenat, atunci să se deseneze și el; întrebați-l ce făcea, despre ce era preocupat, etc.)

Amintiri senzoriale

- ▶ Ce făceai tu când s-a întâmplat aceasta?(Ce făceai tu când ai aflat că s-a întâmplat aceasta?)
- ▶ Ce fel de sunete ai auzit când s-a întâmplat aceasta?(sau, când ai aflat despre ce s-a întâmplat?)
- ▶ Există ceva ce îți amintește despre ce s-a întâmplat, dacă te atingi de ceva?
- ▶ Ce ai văzut?

Anxietate

- ▶ Din tot ce s-a întâmplat ce anume te îngrijorează cel mai mult?
- ▶ Cum crezi, ce ar putea să se mai întâmple?
- ▶ Ce te îngrijorează cel mai mult acum?

Frică

- ▶ Din tot ce s-a întâmplat ce anume te-a înfricoșat cel mai mult?
- ▶ Ce îți produce frică acum, după tot ce s-a întâmplat?
- ▶ Ce faci acum când îți este frică?
- ▶ Ce a fost pentru tine cel mai complicat?
- ▶ Ce anume este cel mai complicat acum pentru tine?

Furie

- ▶ Ce ai fi dorit să se întâmple cu toți cei vinovați de cele întâmplate? (Puteți să rugați copilul să deseneze această persoană și ce ar fi dorit copilul să i se întâmple acestei persoane).
- ▶ Ce te face furios acum?
- ▶ Ce faci tu acum când ești furios?

Responsabilitate

- ▶ Este ceva ce ai fi vrut să spui aceluia om care te-a părăsit până de a fi murit el, de a fi ucis?
- ▶ Este ceva ce nu ar fi trebuit să-i spui acestui om?

- ▶ Este ceva ce tu nu ar fi trebuit să fi făcut? Ar fi trebuit să faci, dar nu ai făcut?

NOTĂ: Întrebările pot fi modificate pentru a corespunde evenimentelor concrete (divorț, separare, etc.), de exemplu, „Cu cine nu te mai vezi? Cine nu mai trăiește cu voi?, Ce s-a întâmplat? De ce nu te mai vezi cu această persoană?” etc.

EXERCITIUL 1.5a

Acest exercițiu se numește „Este al meu/ a mea.....”. După ce copilul termină să povestească întâmplarea și celelalte desene (exercițiul 1.5), rugați-l să deseneze corpul celui decedat, celui ce suferă de boală grea sau traume fizice, cum arată părintele atunci când l-a părăsit, cum arăta corpul aceluși copil după tot ce i s-a întâmplat, după boală, etc.

După ce copilul a desenat corpul/persoana, întrebați-l despre următoarele:

- ▶ Ce anume s-a întâmplat?
- ▶ Cum crezi la ce se gândea acel om (sau tu) când aceasta s-a întâmplat?
- ▶ Dacă acel om ar fi putut spune ceva, cum crezi ce ar fi spus el (sau ce a spus el)?
- ▶ Cu care parte a corpului tu simțeau cel mai mult acesta?
- ▶ Ce te îngrijora cel mai mult?
- ▶ Ce îți plăcea cel mai mult la persoana care a murit/sau a fost traumată fizic?
- ▶ (Dacă victimă a fost un copil) Ce îți plăcea cel mai mult la acel copil înainte de să-i fi întâmplat acesta?

NOTĂ: Copilul traumatizat deseori (ascunzând de la cei din jur) nu poate uita tabloul îngrozitor al celor întâmplate cu corpul persoanei apropiate lui, atunci când această persoană a murit, a fost ucisă sau traumată fizic, sau cât de mult s-a schimbat el. Această scenă poate să fi atât de îngrozitoare pentru el încât acut el își imaginează în prezent această persoană doar în stare de plină fericire și relaxare.

Scopul acestui exercițiu este de a oferi copilului posibilitatea de a împărtăși cu Dvs. toată frica trăită și toate ororile, pe care conștiința lui le desenează, pentru a găsi liniștea și de a scăpa de aceste temeri prin desen și descrierea corpului (corpului său sau corpului victimei), chiar dacă acest corp nu seamănă cu cel real și puțin amintește de cele întâmplate, deoarece (în opinia copilului) acesta trebuie păstrat integral.

Acesta este unul dintre cele mai prețioase procedee care poate fi oferit unui copil traumatizat.

Majoritatea maturilor din jur, inclusiv specialiștii, nu oferă copilului o asemenea posibilitate din precauția că se va repeta trauma. O astfel de abordare nu face copilul decât să rămână în singurătate și să se distanțeze de la maturii din jurul său. Aceasta îl face pe copil să creadă „că ceva nu este în regulă cu el”. Impactul negativ al tabloului oribil produs de conștiința copilului doar se intensifică, ceea ce îl face să simtă mai neprotejat, neajutorat și inferior.

Dacă să spunem mai simplificat, posibilitatea oferită de a desena și a povesti despre corpul victimei îl ajută pe copil să se debaraseze de frica produsă și să vă acorde importanța cuvenită, în calitate de persoană matură, care este gata să-l ajute, să-l asculte și să trăiască împreună cu el cele întâmplate.

Reflecții

- ▶ Nu discutați cu copilul în timp ce el desenează deoarece povestirea lui despre desen va deveni mai scurtă. Numai după ce exercițiul 1.5a se va finaliza spuneți următoarele:
- ▶ E normal să-ți amintești și să vorbești despre o persoană care a murit sau despre mama/tata care nu mai trăiește împreună cu el.
- ▶ E destul de normal să-ți fie dor de aceștia, e adevărat?
- ▶ Chiar dacă aceste persoane nu mai sunt alături, noi putem totuși să ne amintim de ei, e adevărat?
- ▶ În cazul unei traume serioase – Atunci când cineva a suferit un accident, posibil să nu mai fie așa precum a fost. Posibil că nu va mai putea să se ocupe cu tine așa precum a fost înainte, nu e așa? Și atunci ar putea să-ți lipsească persoana anume așa cum a fost ea anterior, e adevărat?
- ▶ E normal să-ți amintești de ceva vesel legat de acea persoană.
- ▶ E normal să te veselești și să te bucuri, chiar dacă persoana îți lipsește și îți este foarte trist că această persoană nu mai este alături.

1.4

Mă numesc _____

Am _____ *ani, sunt în clasa* _____.

Aveam _____ *ani, când* _____

Acesta sunt eu:

1.5

Acesta este desenul despre ce s-a întâmplat cu _____

1.5

Acesta este desenul despre ce s-a întâmplat și din cauza acestor evenimente eu m-am îmbolnăvit:

traumă periculoasă

1.5

Acesta este desenul evenimentelor întâmplate când m-au făcut să mă doară:

1.5

Acesta este desenul evenimentelor întâmplate când eu am suferit:

traumă periculoasă

1.5

Acesta este desenul evenimentelor întâmplate din cauza cărora părinții au divorțat:

divorț

1.5

Acesta este desenul evenimentelor întâmplate când pe mine m-au luat să mă educe oameni străini:

transmiterea în tutelă

1.5

Acesta este _____ *al meu/a mea.*

El/ea _____.

1.5a

Așa arată boala mea:

îmbolnăvire gravă

1.5a

Acesta sunt eu când m-au făcut să mă doară:

violența

1.5a

Acesta sunt eu când am suferit un accident:

traumă periculoasă

1.5a

Acesta sunt eu după divorțul părinților:

divorțul

ACTIVITATEA

2

FRICA ȘI ANXIETATEA

Materiale necesare:

- ▶ Paginile cu exercițiile 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 și 2.6
- ▶ Plastilina și lutul pentru modelaj
- ▶ Foaie de hârtie de formatul A2
- ▶ Jucării de animale (incluse în set)
- ▶ Cartela cu dimensiunea 7x12.5 cm, cerneală lavabilă, pernuțe pentru cerneală
- ▶ Creioane sau carioci cu pix subțire
- ▶ Exercițiu „Lista întrebărilor despre securitate”

Scopul activității:

De a ajuta copilul să înțeleagă:

- ▶ Că este destul de natural să simți frică și anxietate, atunci când cineva apropiat moare, a fost ucis, a fost traumatizat fizic, a plecat, etc...
- ▶ Atunci când ești cuprins de frică și anxietate, nu înseamnă că ceva nu este în regulă.
- ▶ În situațiile chiar dacă ești de unul singur și suferi de frică și anxietate, poți să continui să faci anumite activități care să te ajute să înfrunți/depășești aceste stări.
- ▶ Să determini prin care modalitate copiii încearcă să depășească stările de frică.

Structura activității:

1. Începutul discuției – Exercițiul 2.1, Desenăm monstrul
2. Exercițiul 2.2, Când îmi este frică
3. Exercițiul 2.3, Anxietatea mea cea mai mare
4. Exercițiul 2.4, Acesta este prietenul meu - Cartela cu dimensiunea 7x12.5 cm, pernuța pentru cerneală, creioane colorate
5. Cel mai bun prieten al meu
6. Amprenta degetului cel mare, lista întrebărilor despre securitate, lutul pentru modelaj, jucăriile de animale.

Alte exerciții, care pot ajuta copilul să se orienteze în măsuri de securitate (emoționale și fizice).

NOTĂ: Pregătiți în prealabil pentru copil un cadou, care să-l bucure la sfârșitul exercițiului – acesta poate fi un biscuit sau dulciuri sau puteți pregăti un joc împreună, etc.

1. EXERCITIUL 2.1 – MONSTRUL

NOTĂ: Acest exercițiu oferă copilului posibilitatea de a demonstra puterea asupra fricii. De asemenea, obținem oportunitatea de a calma copilul, de ai explica că frica este un stare normală și că uneori avem nevoie de cineva care ar putea să ne spună ce să facem atunci când ne este frică.

Cum începeți:

Deseori din cauza celor întâmplătoare noi putem avea vise strașnice sau ne vin gânduri strașnice în cap. Alteori, pur și simplu ne este frică. De parcă am merge la un film, un film de groază, când pe parcursul multor zile după ce l-am privit nu putem uita de el și chiar în vise continuăm să vizualizăm scene strașnice. Este oare normal să simțim frică? Da, toți avem frică, chiar și maturii. Eu țin minte cum odată(aduceți un exemplu din viața personală).

Eu vreau (în baza exercițiului 2.1) tu să desenezi un monstru sau o persoană strașnică. Apoi te desenezi pe tine și cum tu ai ocolit acest monstru/om strașnic ca să ajungi la lada cu comori din acel ungher. (Puteți înlocui cuvântul „comori” cu altul, denumindu-l, ceea ce ar prezenta o comoara pentru copilul cu care lucrați).

Când copilul termină de desenat, rugați-l să descrie în detalii imaginea monstrului/omului strașnic și cum el ar fi ajuns să obțină comoara.

Întrebări:

- ▶ Ce face monstrul/omul strașnic?
- ▶ Despre ce gândește acesta?
- ▶ Ce fel de monstru/om strașnic este acesta?
- ▶ Cine este acest om? (dacă a fost desenat un om)
- ▶ Ce fel de om este el?
- ▶ Cum vei ajunge să obții comoara?

NOTĂ: Fiți pregătit pentru situația când unii copii pot comunica că monstrul este așa de uriaș și strașnic încât nu îl pot ocoli. Acești copii sunt încă „psihic” încătușați de frica proprie. Încercați să-l încurajați spunând, de exemplu: „Uneori ne este frică deoarece nu știm cum să ne comportăm, ce să facem. Eu te voi învăța ce ai putea să faci să nu-ți mai fie frică la întâlnirile noastre viitoare.” Dacă copilul nu poate inventa căile de ocolire a monstrului, spuneți-i că nu-i nimic strașnic. Dacă acum nu știe cum, atunci el poate gândi ceva data viitoare sau poate fi ajutat de Dvs.

2. EXERCITIUL 2.2 - CÂND ÎMI ESTE FRICĂ

La finele primului exercițiu începe exercițiul 2.2. Începeți cu întrebarea „Ce/Cine te sperie cel mai puternic după cele întâmplate și ce faci tu când îți este frică?”. Apoi povestiți copilului cum procedeză alții în asemenea situații și ajutați-l să determine ce ar mai putea face el când simte frică. Înregistrați răspunsurile comunicate. Treceți la exercițiul trei.

3. EXERCITIUL 2.3 - ANXIETATEA

Cum începeți:

Deseori ceea ce ne sperie foarte mult ne îngrijorează. Permanent ne gândim la acest fapt și ne vine scena în vis. Spune, te rog, după cele întâmplate, ce te neliniștește cel mai mult? Lăsați copilul să descrie anxietatea în partea de sus a paginii cu exercițiul 2.3 sau faceți în locul lui, dacă copilul nu poate. Să facă singur.

Apoi spuneți-i copilului că ați vrea să știți cât de mare este anxietatea lui. Foarte mare? Pe toată pagina? Sau mică, într-un colț de pagină? Apoi rugați-l să coloreze dreptunghiul pentru a ilustra cât se poate de bine dimensiunea anxietății la care copilul este supus în momentul de față.

NOTĂ: Acest exercițiu este inclus de asemenea în exercițiul 8. Aceeași anxietate probabil se va diminua în dimensiuni. Dacă rămâne neschimbată, înseamnă că indiferent de efortul Dvs., anxietatea copilului a rămas aceeași, iar copilul are nevoie de ajutor adăugător.

După ce exercițiul 2.3 s-a finalizat reflectați asupra următoarelor:

Reflecții:

Dacă plouă, doar va veni momentul să termine ploaia, e adevărat? DA. Și anxietatea la fel nu rămâne pentru totdeauna.

- ▶ Uneori pare că unele anxietăți nu pot fi depășite și nu putem scăpa de ele.
- ▶ Nu putem opri ploaia, dar vine timpul și ploaia încetează, e adevărat? DA.
- ▶ În timp ce plouă, doar ne găsim ocupație până nu oprește ploaia? Desigur, găsim. Ne jucăm, citim, etc. Deci, dacă ne este frică sau ne îngrijorăm, este important să știm ce putem face până când aceste stări nu pleacă de la noi. (Întrebați copilul ce ocupație poate el întreprinde atunci când suferă de o stare de anxietate. Faceți niște propuneri, de exemplu, să povestească părinților/părintelui, să deseneze, să meargă afară la joacă, etc.).

4. EXERCITIUL 2.4 – AMPRENTA DEGETULUI MEU. CARTELA CU DIMENSIUNEA 7X12.5CV, PERNUȚA PENTRU CERNEALĂ, CREIOANE COLORATE

Dacă cineva pe cine îl cunoaștem a decedat sau ne-a părăsit, și dacă nouă ni se întâmplă ceva rău, atunci uneori suferim de frică și ne simțim în singurătate. Dacă ne este frică e bine să avem un prieten bun cu care să putem vorbi și să ne jucăm. Dar nu întotdeauna poți să ai un prieten adevărat, deoarece el poate fi plecat undeva în vacanță sau din anumite cauze nu poate să se joace cu tine.

Deseori poți să-ți imaginezi că ai un prieten și acest prieten imaginar poate să facă să ne simțim mai bine și să nu avem frică atât de mare. Astăzi vom încerca să creăm un prieten imaginar.

Exemplu de îndeplinire a exercițiului:

1. Luați cartela cu dimensiunea 7x12.5cm.
2. Presați degetul mare pe pernuța cu cerneală și apoi puneți amprenta pe cartelă. (Vezi exemplul în cartea „Ce culoare este durerea ta?”).
3. Pe amprenta degetului desenați fața și detaliile necesare în viziunea Dvs., cum ar fi, părul, căciula, corpul, etc.
4. Dați-i un nume prietenului imaginar și povestiți cum el vă ajută să vă simțiți mai bine, de exemplu, vă face să râdeți, să glumiți, îi place să repete tot ce faceți și voi, etc.

Un exemplu de istorioară: Prietenului meu îi zice Lipici. Așa l-am numit deoarece îi plac tartinele mari cu unt lipicios de arahide. Uneori el unge pe pâine atâta unt încât în momentul când încearcă să-mi spună ceva, gura lui este uite așa (arătați-i cum este gura), iar eu nu înțeleg nimic ce încearcă el să-mi spună, și aceasta mă face să râd. În alte momente, când îmi este frică, eu îmi imaginez că eu împreună cu Lipici mâncăm mult-mult unt de arahide, băgând degetele în borcan. Degetele noastre sunt lipicioase și noi râdem. Mereu când mă gândesc la Lipici mi se face bine.

NOTĂ: Acest exercițiu îl ajută pe copil să simtă controlul asupra emoțiilor sale, chiar dacă în momentul concret (în special când are nevoie de asistență) nu este nimeni alături, care ar putea să-l ajute. Aceasta îl ajută să înțeleagă, că el nu este lăsat neajutorat și nu este lipsit complet de putere, iar dacă este singur, indiferent de frica trăită, el poate să se veselească și să se simtă mai bine.

Descrierea îndeplinirii exercițiului:

Dați-i copilului cartela cu dimensiunea 7x12.5cm să pună amprenta degetului său mare, care ulterior va deveni prietenul lui imaginar. Lăsați copilul să pună un nume acestui prieten. (Acest nume poate fi înscris pe pagina cu exercițiul 2.4).

NOTĂ: Posibil, la sfârșitul acestui exercițiu, veți dori copilul să-și mai facă un prieten pe altă cartelă, punându-l în buzunar, în geantă, dulap, etc. pentru ca acest prieten să fie mereu alături sau să fie utilizat în orice moment când va avea nevoie copilul de el.

Recapitulare (la finele acestui exercițiu):

- Să-ți fie frică – e normal?
- Da, deseori fiecare dintre noi are frică, chiar și cei mari.
- Ce poți să faci atunci când îți este frică?
- Poți să-i povestești mamei, învățătorului, prietenilor, mie. (vezi Exercițiul 2.3).
- E normal să ai toate stările pe care le am și eu, dacă se întâmplă așa ceva?
- Da, furie, tristețe, frică, supărare – toate aceste stări sunt normale. Tu poți să povestești de ele prietenului tău imaginar, iar când vor reveni părinții și prietenul tău real alături de tine, le vei povesti și lor. De asemenea pot să vorbești cu animalele din casă sau cu jucăria preferată, deoarece și ele uneori pot fi prietenii tăi adevărați.

5. ÎNTREBAȚI COPILUL

Amprenta degetului tău este prietenul tău imaginar. Interesant, dar cine este cel mai bun prieten al tău? (pot fi numite și animalele de casă).

Întrebați despre:

1. Ce îți place cel mai mult la _____?
2. Cum te-ai împrietenit cu _____?
3. De cât timp sunteți prieteni?
4. Ai avut alți prieteni precum _____?
5. _____ mai este încă prietenul tău? (Dacă nu, ce s-a întâmplat?)

Recapitulare:

Uneori prietenii rămân prieteni nu pentru mult timp. Uneori - pentru un timp îndelungat. Uneori, pentru o perioadă anumită de timp nu avem prieteni de loc, și aceasta la fel e normal. Uneori și prietenilor noștri le este frică și nici ei nu știu ce să facă, dar este foarte important să ai măcar o posibilitate să povestești prietenilor sau cuiva precum sunt eu despre îngrijorările tale și ce te sperie.

Exercițiu suplimentar:

Exercițiul 2.6, 2.6a și 2.6b nu necesită explicații. Ele sunt legate de noțiunea de securitate. Acestea sunt aplicate în situațiile când securitatea este o problemă de îngrijorare a copilului.

Sfârșitul activității:

Astăzi tu ai lucrat foarte bine și ai meritat un mic cadou. (Drept cadou oferiți copilului ceva gustos sau dăruiți un mic suvenir, faceți un joc, etc. Decideți în prealabil care poate fi cadoul.)

2.1

Acesta este monstrul:

2.2

Ce fac când îmi este frică:

Când alții au frică ei:

uneori se ascund,
uneori nu spun nimănui cât de mult le este frică,
uneori simt cum doare burtica de la sentimentul de frică,
uneori plâng,
uneori sunt foarte speriați încât devin cu totul neîndemânatici sau nimeresc în situații neplăcute.

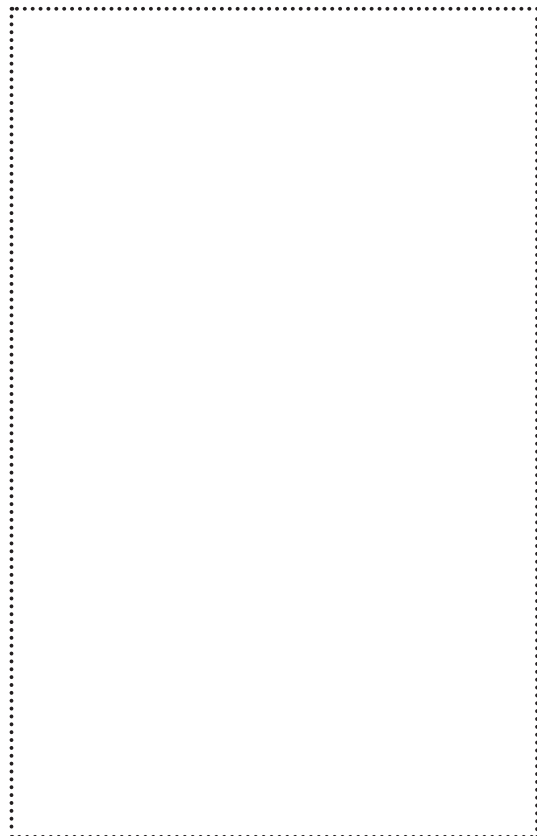
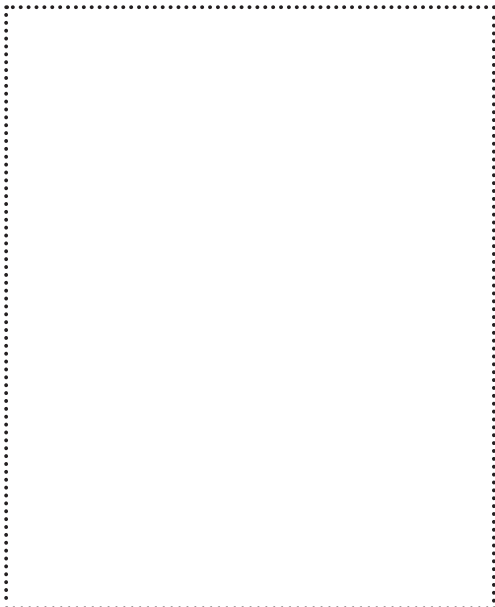
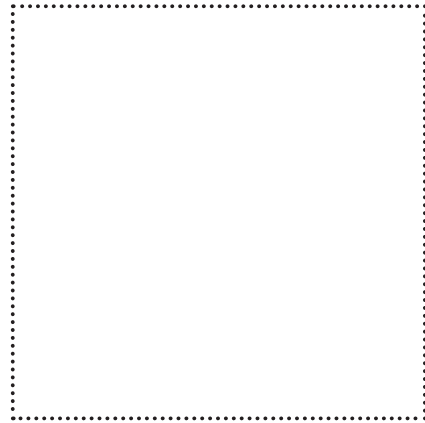
Toate aceste reacții sunt normale. Să simți frică este normal, dar este important de știut ceea ce putem face pentru a ne simți în securitate.

Când îmi este frică, eu pot în același timp să:

2.3

Aceasta este anxietatea mea cea mai mare:

Mărimea anxietății mele în prezent:



divorț

2.4

Acesta este prietenul meu imaginar.

Numele lui este _____.

*Lipiți cartela cu amprenta
degetului mare aici.*

2.6

Locul unde prietenul meu se va simți în siguranță.

2.6a

Ce fac alții pentru a se simți în siguranță:

- ▶ *merg la vecini sau prieteni,*
- ▶ *telefonează bunicii sau merg la ea în ospetie,*
- ▶ *telefonează la linia fierbinte, dacă s-a întâmplat ceva destul de grav,*
- ▶ *povestesc despre cele întâmplate părinților și învățătorului.*

Dacă nu mă simt în siguranță eu pot să:

2.6b

Lista întrebărilor despre securitate

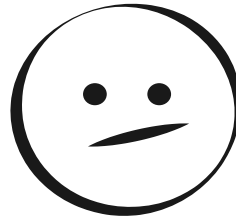
Lăsați copilul să decidă cât de protejat/neprotejat se simte în situațiile enumerate mai jos. Copii de vârstă mică pot utiliza imaginile cu fețele care indică: „Acest băiețel/fetiță se simte în siguranță – se simte în pericol grav”.



[1] în siguranță



[2] normal



[3] în careva pericol



[4] în pericol grav

Notele: Locul

- ___1. Dormitorul meu
- ___2. Casa mea
- ___3. Cartierul meu
- ___4. Parcul din apropiere
- ___5. Școala mea (în întregime)
- ___6. Coridoarele din școală
- ___7. Sala sportivă
- ___8. Stația de autobuze
- ___9. WC din școală
- ___10. Autobuzul cu care merg la școală
- ___11. Cantina
- ___12. Drumul de la școală spre casă
- ___13. Dulapul de la școală
- ___14. În cabinetele de la școală
- ___15. La cinema
- ___16. Mergând cu bicicleta
- ___17. În centrul comercial sau în magazin
- ___18. Cu tata
- ___19. Cu mama
- ___20. Cu fratele/sora
- ___21. Cu rudele (cu mătușa, cu moșii, cu verișorii și alții)
- ___22. Cu prietenii
- ___23. La serate, întâlniri

ACTIVITATEA

3

DUREREA ȘI FURIA

Materiale necesare:

- ▶ Paginile cu exercițiile 3.1, 3.2, 3.3, 3.3a, 3.4, 3.5, 3.6a, 3.6b și 3.7
- ▶ Rechizite pentru desen

Scopul activității:

De a ajuta copilul să înțeleagă:

- ▶ Dacă cu cineva, pe cine cunoaște copilul, se întâmplă ceva rău, atunci copilul poate să simtă durere fizică, și asta este normal.
- ▶ E normal să dorești celui vinovat de cele întâmplate să i se producă ceva rău, dar nu e normal să faci daune acestui om vinovat sau propriei persoane din cauza evenimentelor întâmplate.

Structura activității:

1. Exercițiul 3.1, Aici m-a durut.
2. Exercițiul 3.2, Așa arată durerea mea.
3. Exercițiul 3.3, 3.3a, Aceasta e linia fericită. Aceasta e linia furioasă. Așa arată un om înfuriat.
4. Exercițiul 3.4, Acesta este cel vinovat de cele întâmplate sau Iată cauza celor întâmplate.
5. Exercițiul 3.5, Iată ce aș dori să i se producă vinovatului/cauzei celor întâmplate.
6. Exercițiul 3.6a, 3.6b, Aceasta e familia mea. Ce îmi plăcea cel mai mult. Ce îmi place cel mai puțin.
7. Exercițiul 3.7, Mie mi-i vesel.

1. EXERCITIUL 3.1 – UNDE SIMT DUREREA

Durerea se poate produce atât fizic cât și emoțional. Durerea sufletească poate afecta toate părțile corpului. Spre exemplu, deseori copiii care au fost abuzați fizic și sexual indică o sursă de durere nu doar fizică, dar și emoțională la nivelul inimii sau o durere care cuprinde tot corpul. Este extrem de important pentru acești copii să vă facă să înțelegeți unde s-a localizat durerea și ce fel de durere este aceasta. Copiii nu vor reuși să facă acest lucru de unii singuri, trebuie de oferit o posibilitate pentru acest scop.

Un alt moment important de știut este că, copilul crede că numai el poate suferi de o asemenea durere. Deci, copilul trebuie ajutat să înțeleagă că oricine a trecut prin evenimente similare suferă în egală măsură.

Reiterăm că asemenea exerciții oferă copiilor posibilitatea de a ne demonstra trauma suferită de ei. Înțelegând că noi devenim martorul traumei lor, ei se vor simți mai protejați; această îl apropie de noi, îi consolează, obțin sentimentul că ei sunt înțeleși.

Cum începeți:

- ▶ Data trecută noi am discutat despre faptul că frică și că suferința de pe urma fricii urmând toate cele întâmplate e ceva normal.
- ▶ Dacă cineva, pe cine cunoaștem a murit sau se știe că va muri curând, ne părăsește sau suferă de o boală serioasă, noi suferim nu numai de frică, dar și simțim o durere care ne afectează tot corpul, de parcă s-ar fi întâmplat ceva cu noi. Cineva poate avea senzații de greață, alții au durere de cap sau în gât, sau tot corpul poate să doară.
- ▶ Uneori, când sunt copleșit de frică, sau dacă sunt indispus sau am emoții mari, atunci eu (aduceți un exemplu).
- ▶ Aș vrea să te gândești puțin, apoi să colorezi (Exercițiul 3.1) acea parte a corpului care te-a durut cel mai mult atunci când (ai aflat ce s-a întâmplat), (ai văzut cum s-a întâmplat), etc.

NOTĂ: Dacă copilul este victima (de exemplu, în rezultatul unui abuz), atunci rugați-l să coloreze acea parte a corpului unde a suferit cea mai mare durere, atunci când s-a întâmplat incidentul (vezi paginile suplimentare dedicate traumelor concrete). După ce copilul va îndeplini sarcina, rugați-l să coloreze cu altă culoare, cu creion sau cariocă, acele părți ale corpului, la părerea lui, unde suferă durere și alți copii dacă s-ar fi întâmplat aceleași evenimente.

2. EXERCITIUL 3.2 – CUM ARATĂ DUREREA

Deseori copilul nu poate descrie cu cuvinte durerea sa. Dar dacă sunt rugați să coloreze, atunci e posibil de înțeles intensitatea și mărimea acesteia. Propuneți copilului să folosească cât mai multe culori pentru a descrie durerea, apoi puneți următoarele întrebări:

1. Mai simți încă durere?
2. Unde simți durerea?
3. Care este cauza durerii, care o simți acum?
4. Ce faci atunci când simți durere?
5. Te îngrijorează acest fapt?
6. Ce te ajută să treacă durerea?

NOTĂ: Activitatea psihomotorie de a desena durerea are o însemnătate incredibil de enormă. Aceasta oferă posibilitate de a elibera în exterior și de a potoli durerea, precum și amintirile legate de ea. Totodată durerea devine o povară mai mică pentru copil. Noi devenim martorii trăirilor lui, ceea ce permite copilului să ne perceapă drept niște persoane care într-adevăr înțeleg cât de enormă este acea povară, invizibilă pentru alții, care este ascunsă în adâncul sufletului.

Exercițiile alternative pot fi găsite la sfârșitul cărții.

3. EXERCITIUL 3.3 – LINIA FERICITĂ ȘI FURIOASĂ

EXERCITIUL 3.3a – OMUL FURIOS

Cum începeți:

- ▶ Așa precum știi și tu, durerea din suflet și furia pot fi trăite concomitent. Nu voi fi mirată, dacă ești înfuriat cu adevărat pe cel care/acea întâmplare vinovat(ă) de suferințele tale.
1. Mai întâi, cu ajutorul unui creion de orice culoare desenează linia fericită (Exercițiul 3.3).
 2. Acum desenează linia furioasă (Exercițiul 3.3).
 3. Acum desenează un om furios (Exercițiul 3.3a).

NOTĂ: E suficient de simplu să observi cât de furios arată acest om. Scopul acestui exercițiu este de a mobiliza furia copilului pentru a-l direcționa spre cel vinovat /cauza celor întâmplare (i.e o pregătire specială pentru exercițiul următor).

4. EXERCITIUL 3.4 – VINOVALUL /CAUZA CELOR ÎNTÂMPLETE

- ▶ Continuați desenul.
- ▶ Acum aș dori să-mi desenezi pe cel vinovat /cauza celor întâmplare. (De exemplu, „subiectul” poate fi diagnoza de cancer).
- ▶ Rugați copilul să descrie pe cel vinovat /cauza celor întâmplare din desen și să povestească tot ce știe despre acest fapt. (de exemplu, despre boală, etc.). Dacă e necesar utilizați pagini suplimentare pentru acest exercițiu, care indică careva cauze concrete care au provocat furie și durere copilului.

5. EXERCIȚIUL 3.5 – VREAU SĂ VĂD CUM....

Rugați copilul să deseneze (Exercițiul 3.5.) ceea ar fi vrut el să i se întâmple celui vinovat/cauzei incidentului. Rugați să descrie detaliat ce se va întâmpla cu acest om.

NOTĂ: Importanța acestui exercițiu constă în faptul că sentimentul de furie/dorința de răzbunare va elibera sentimentul de vinovăție și furie de sine pentru faptul că nu a putut întreprinde nimic de a evita incidentul. Dacă nu se lucrează direct cu aceste sentimente, atunci sentimentul de responsabilitate pentru cele întâmplate va rezulta cu un comportament de autodistrugere, expunând copilul la riscul de a deveni victimă a comportamentului altora, precum și a comportamentului propriu. Sentimentul de responsabilitate va fi subiectul temei activității următoare. Dacă acest sentiment persistă, atunci copilului îi va fi mai ușor să-l stăpânească numai dacă au avut loc intervenții de abordare a problemelor legate de furie.

Recapitulare:

Dacă se întâmplă ceva rău cu tine, atunci apare sentimentul de furie și este normal așa să fie. Dar este normal să faci rău cuiva atunci când te înfurii? Nu. Deseori noi dorim să i se producă ceva rău omului vinovat de cele întâmplate cu noi, familiei noastre sau prietenului nostru cel mai bun. Dar nu este normal să-i facem ceva rău acestui om în realitate. Totuși sunt câteva lucruri care putem să le facem atunci când suntem în ciudați. Ajuțați copilul să constientizeze și accepte furia. După conștientizarea stării ajutați copilul să transforme furia într-o emoție funcțională. De exemplu puteți prin desen să transformați furia în supărare, astfel diminuând nivelul de furie produs de traumă.

NOTĂ: Puteți aplica și alte metode, dar nu utilizați materiale extrem de cognitive și voluminoase, precum și ilustrații atât de complicate pentru copil încât acesta să nu poată să se identifice cu ele.

6. EXERCIȚIUL 3.6a – FAMILIA MEA

EXERCIȚIUL 3.6b – AȘ DORI CA EI SĂ....

Dacă exercițiul cinci a fost îndeplinit începeți cu următoarele fraze:

- ▶ Știi, ceea ce tu încă nu ai desenat este familia ta – aceasta este familia ta.
- ▶ Poftim, iată o foaie de hârtie (Exercițiul 3.6a) și desenează te rog familia ta, care face ceva. (Utilizați paginile suplimentare pentru acest exercițiu, dacă copilul a suferit o traumă aflându-se într-o familie socială, etc.).

Întrebări:

1. Cine este fiecare dintre acești oameni? Ce face, ce spune, despre ce gândește sau ce simte fiecare dintre ei?
2. Mai există cineva pe cine nu ai desenat?

NOTĂ: Copiii ce au suferit trauma pot să nu se includă în desen. În asemenea situații întrebați: „Dar unde ești tu?”, și atunci copilul ar putea să se deseneze. Apoi puneți aceleași întrebări: „Ce faci aici, la ce te gândești?.....”.

Copilul poate să nu includă în desen și nici animalele de acasă. Întrebați-l despre ele și rugați-l să deseneze animalul lui preferat, să povestească ce anume îi place la el, și nu uitați să întrebați ce-i place animalului la stăpânul său.

Apoi:

- ▶ La una din activitățile noastre eu voi invita părinții tăi să poată vedea toate lucrările tale, atunci poate și ei vor desena ceva.
- ▶ De multe ori părinții nu știu cum pot ajuta, cum ar putea să facă să te simți mai bine. Uneori este foarte complicat pentru ei să știe cum să ajute.

Utilizați pagina cu exercițiul 3.6b pentru a clarifica ce ar dori copilul să facă/nu facă părinții lui atunci când el a suferit trauma. (Utilizați paginile suplimentare pentru acest exercițiu, care indică anumite cauze de traume, la care copilul a fost expus).

7. EXERCITIUL 3.7 – MIE MI-I VESEL

Recomandare: utilizați păpușile-marionete

Copilul a lucrat bine la această sesiune de activitate. În timpul ultimului exercițiu bucurați-l cu un cadou mic. Această activitate îi va lăsa amintiri plăcute și vesele, și astfel așa o veți finaliza.

Cum începeți:

Știi, oricât de mult îți lipsește _____ (sau cât de greu nu ți-ar fi când _____), gânditu-te la cele întâmplate, totuși e destul de normal să te veselești și să-ți amintești de timpurile bune. Astăzi tu cu adevărat ai lucrat bine. Iar acum, cred eu, e timpul potrivit să ne veselim un pic. Înainte de a finaliza, aș vrea tu să te desenezi așa cum erai în momentele cele mai adevărat vesele din viața ta, până la ziua când a murit sau a fost vătămată persoana apropiată/prieten. Când copilul va termina desenul, rugați-l să vă povestească ce face el în desen, și subliniați-l faptul că este absolut normal să te veselești, chiar dacă omul apropiat ne lipsește, și din această cauză a suferit și el o traumă.

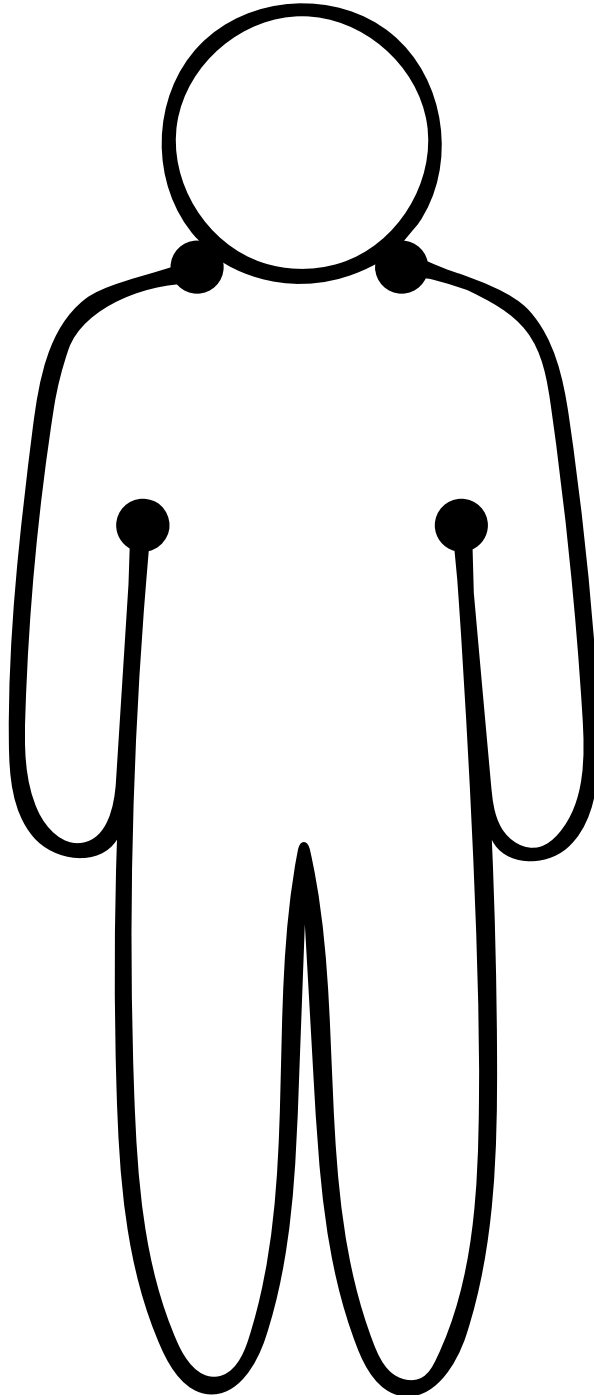
Dacă în timpul acestei activități Dvs. nu veți reuși să faceți acest exercițiu, atunci începeți următoarea activitate cu el.

NOTĂ: În caz că e posibil, încercați să jucați această scena cu păpuși-marionete sau cu jucării.

Sfârșitul activității.

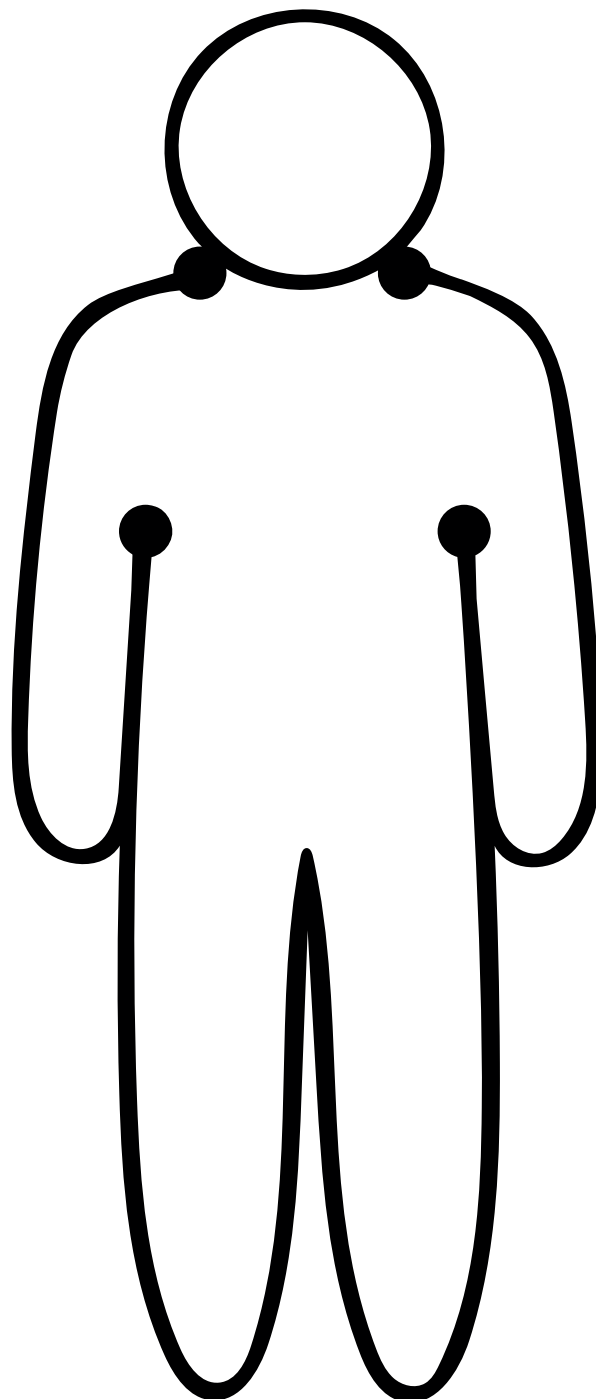
3.1

Aici este locul și partea corpului unde am simțit durerea cea mai mare, atunci când s-a întâmplat aceasta cu mine:



3.1

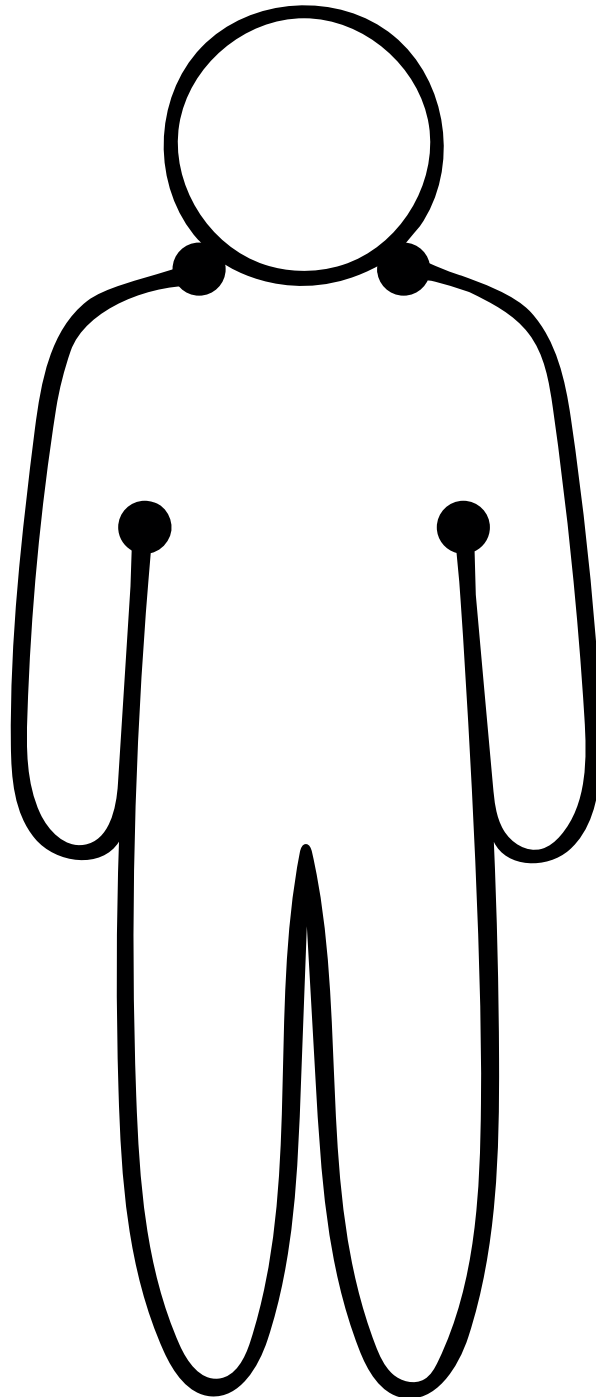
Aici este locul pe corpul meu unde am simțit durerea cea mai mare, atunci când m-am îmbolnăvit:



îmbolnăvire gravă

3.1

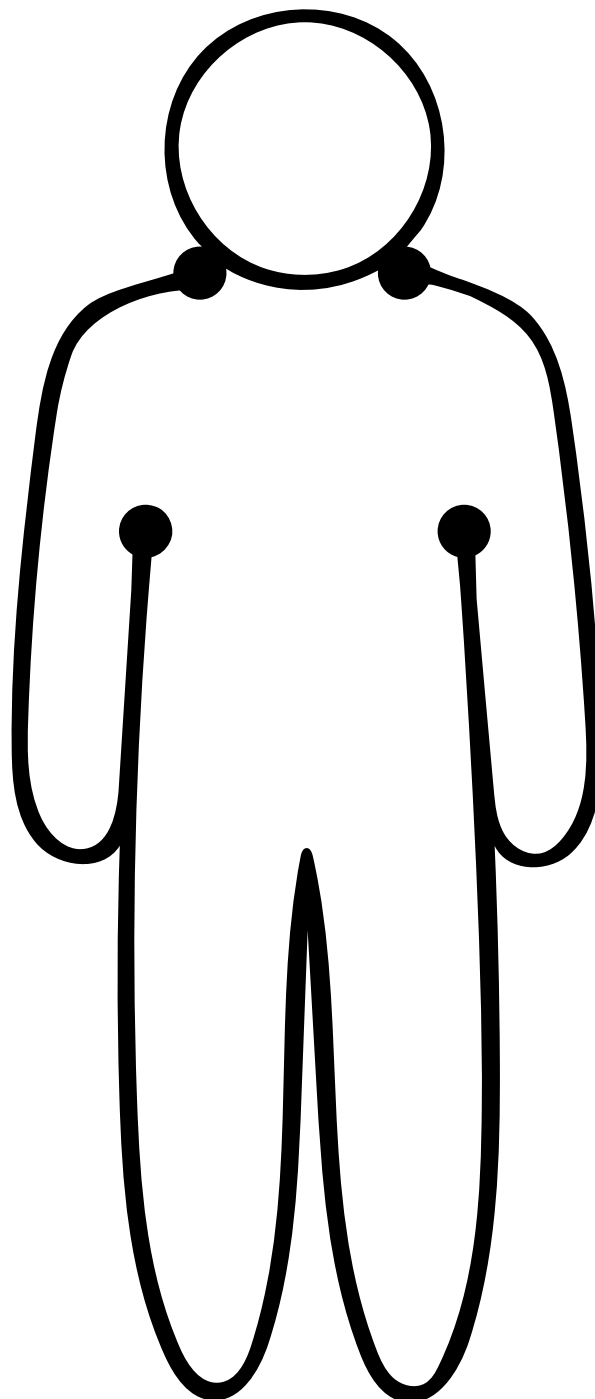
Atunci când mă făceau să mă doară, iată locul unde simțeam durerea cel mai tare:



violență

3.1

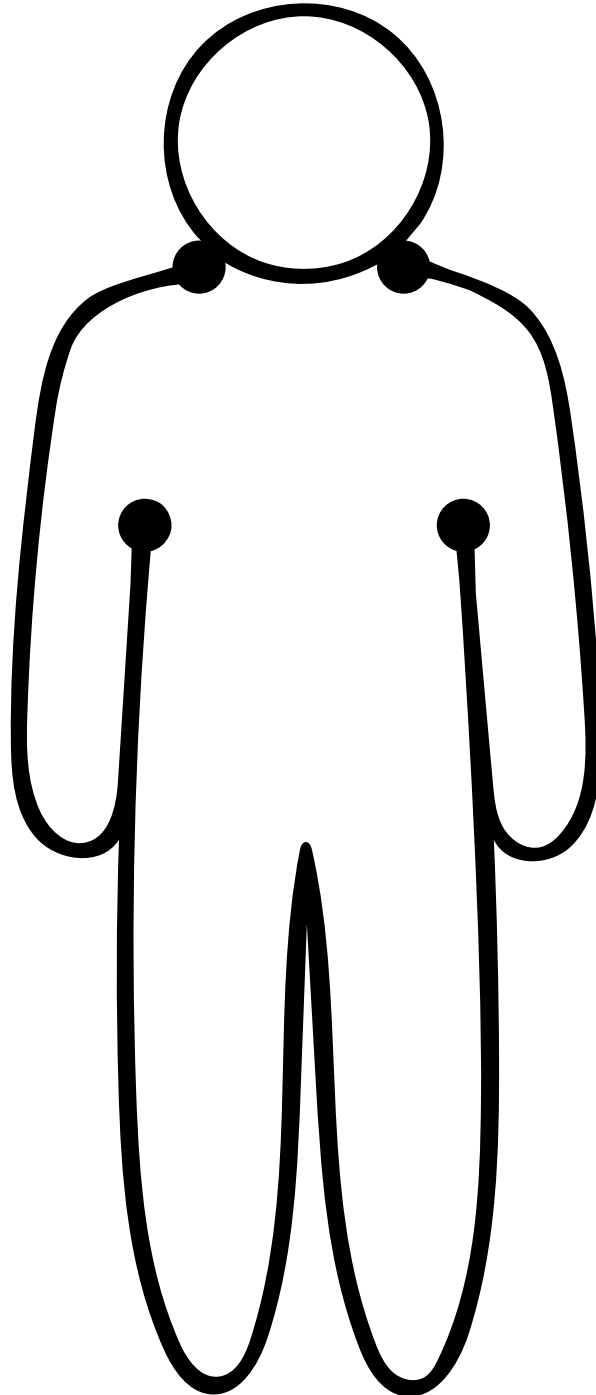
Aici este locul pe corpul meu unde am simțit durerea cea mai mare atunci când am nimerit în accident:



traumă periculoasă

3.1

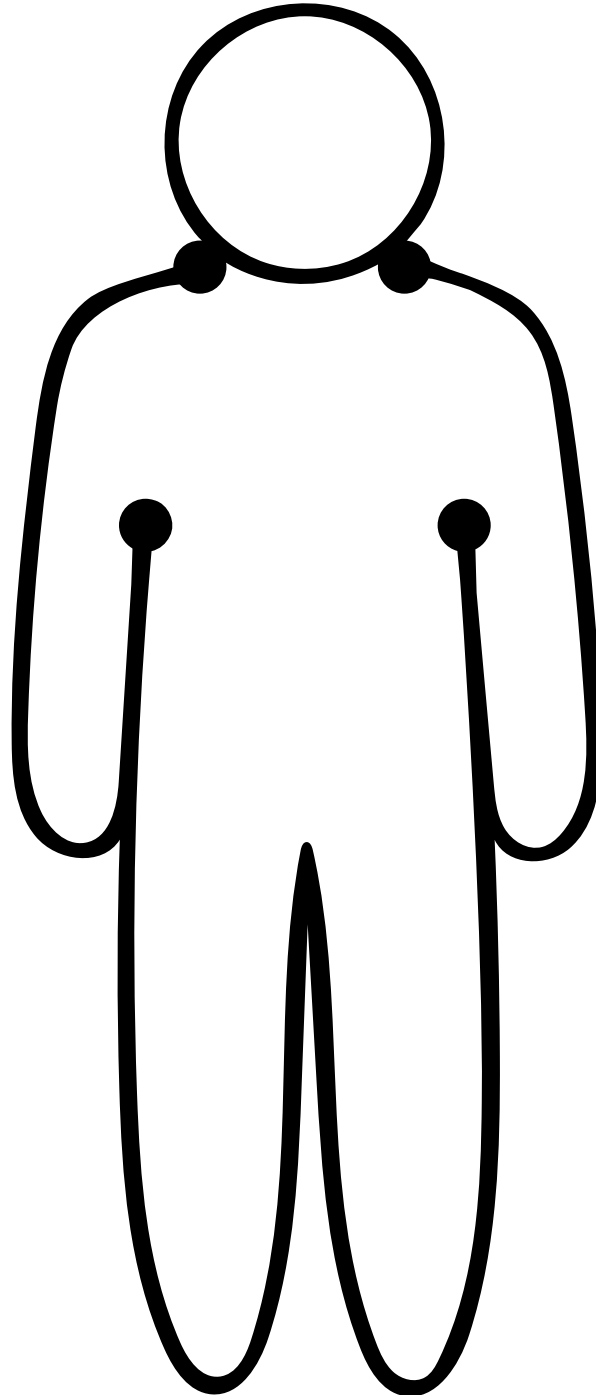
Aici este locul pe corpul meu unde am simțit durerea cea mai mare atunci când părinții mei au divorțat:



divorț

3.1

Aici este locul pe corpul meu unde am simțit durerea cea mai mare atunci când m-au dat altor oameni ca să mă educe:



transmiterea în tutelă

3.2

Așa arată boala mea:

3.3

Linia fericită:

Linia furioasă

3.3a

Așa arată un om furios și enervat:

3.4

Iată care este cel vinovat /cauza celor întâmplate:

3.4

Iată care este cel vinovat /cauza celor întâmplate din pricina cui/căreia eu m-am îmbolnăvit:

îmbolnăvire gravă

3.4

Iată persoana vinovată care mi-a provocat durere:

violență

3.4

Iată cel vinovat /cauza celor întâmplate din pricina cui/căreia eu am suferit:

traumă periculoasă

3.4

Iată cel vinovat /cauza celor întâmplate din pricina cui/căreia părinții mei au divorțat:

divorț

3.4

*Iată cel vinovat /cauza celor întâmplate din pricina cui/căreia m-au trimis să mă educ
oameni străini:*

transmiterea în tutelă

3.5

Iată ce aş vrea să păţescă cel vinovat /cauza celor întâmplate mie:

3.5

Iată ce aş vrea să păţească cel vinovat /cauza celor întâmplate mie din pricina cui/cărora eu m-am îmbolnăvit:

îmbolnăvire gravă

3.5

Iată ce aş vrea să păţească cel vinovat care mi-a provocat durere:

violență

3.5

Iată ce aş vrea să păţescă cel vinovat care mi-a provocat durere:

violență

3.5

Iată ce aş vrea să păţescă cel vinovat din cauză căruia părinţii mei au divorţat:

divorţ

3.5

Iată ce aş vrea să păţească cel vinovat din cauză căruia pe mine m-au trimis să mă educe oameni străini:

transmiterea în tutelă

3.6

Iată familia mea:

divorț

3.6a

Iată familia care mă educă:

transmiterea în tutelă

3.6a

Iată familia mea:

divorț

3.6a

Iată familia mea socială:

înfierea

3.6b

Când aceasta s-a întâmplat, eu am vrut părinții să nu:

1)

2)

3)

Eu am vrut părinții să:

1)

2)

3)

Cel mai tare îmi iubesc părinții atunci când:

1)

2)

3)

3.6b

Când eu m-am îmbolnăvit, eu am vrut părinții să nu:

1)

2)

3)

Eu am vrut părinții să:

1)

2)

3)

Cel mai tare îmi iubesc părinții atunci când:

1)

2)

3)

îmbolnăvire gravă

3.6b

Când eu mi-au provocat durere, eu am vrut părinții să nu:

1)

2)

3)

Eu am vrut părinții să:

1)

2)

3)

Cel mai tare îmi iubesc părinții atunci când:

1)

2)

3)

violență

3.6b

Când eu am suferit trauma, eu am vrut părinții să nu:

1)

2)

3)

Eu am vrut părinții să:

1)

2)

3)

Cel mai tare îmi iubesc părinții atunci când:

1)

2)

3)

traumă periculoasă

3.6b

Când părinții mei au divorțat, eu am vrut ei să nu:

1)

2)

3)

Eu am vrut părinții să:

1)

2)

3)

Cel mai tare îmi iubesc părinții atunci când:

1)

2)

3)

divorț

3.6b

Când eu am fost trimis să mă educ oamenii străini, eu am vrut părinții să nu:

1)

2)

3)

Eu am vrut părinții să:

1)

2)

3)

Cel mai tare îmi iubesc părinții atunci când:

1)

2)

3)

traumă periculoasă

3.7

Acesta sunt eu când mi-i vesel:

ACTIVITATEA

4

SĂ FII FURIOS E NORMAL

Materiale necesare:

- ▶ Paginile cu exercițiile 4.1, 4.3, 4.3a, 4.5 și copia exercițiului 3,4 din activitatea precedentă.

Scopul activității:

De a ajuta copilul:

- ▶ Să cunoască despre diversitatea ocupațiilor pe care le poate întreprinde atunci când este furios/înciudat.
- ▶ Să înțeleagă că tot ce s-a întâmplat nu a fost din cauza acțiunilor sau lipsei de acțiuni din partea lui.
- ▶ Să-și normalizeze spectrul întreg de reacții în urma producerii evenimentelor (unele dintre acestea posibil să se manifeste în viitor).

Structura activității:

1. Exercițiul 4.1, Locul unde m-aș duce să-mi fie vesel.
2. Exercițiul 3.4 (copia din activitatea 3), Sunt furios.
3. Exercițiul 4.3, și 4.3a, Când sunt furios.
4. Exercițiul 4.5, Eu și _____ ne petrecem timpul în veselie.

1. EXERCITIUL 4.1 – DISTRACTIILE MELE

NOTĂ: În caz că nu ați reușit exercițiul șapte din activitatea a treia, puteți să-l faceți acum, înainte de a îndeplini exercițiul prezent.

Cum începeți:

- ▶ La finele activității precedente am desenat ceva din amintirile plăcute din viața ta. Acum, hai să ne imaginăm că tu te poți deplasa oriunde ai dori, unde crezi tu că ți-a fi foarte vesel – de exemplu, la plajă, sau la carnaval, sau în parcul de distracții, la cinema, oriunde îți imaginezi.
- ▶ Ca să mergi în acest loc eu doar trebuie să bat din palme, și tu, ca o magie, deja ești acolo! Gândește-te unde vrei să te afli și ce vei face acolo. (Pauză) Acum, eu bat din palme, tu îți imaginezi că te afli deja acolo și desenezi acest loc unde ai ajuns și cum îți este vesel și care sunt persoanele care sunt cu tine.
- ▶ Bateți din palme și lăsați copilul să deseneze cum el se veselește (pe pagina cu exercițiul 4.1, apoi vă va descrie tot ce a desenat.

2. EXERCITIUL 3.4 (DIN ACTIVITATEA 3)

Lut de modelaj, foaie de hârtie cu formatul A4

NOTĂ: Următoarele exerciții trebuie să finalizeze lucrul asupra problemelor legate de furie și să pregătească copilul pentru lucrul asupra celor mai dureroase și neplăcute momente din cele întâmplate.

În exercițiul **4.3a** am enumerat doar unele dintre procedeele de eliberare de furie care sunt dedicate pentru copil. Dacă este necesar puteți utiliza și alte materiale care le aveți la dispoziție pentru a extinde exercițiul. Nu toți copiii suferă de probleme serioase legate de furie și iritare. Fiți curioși și puneți întrebări să aflați de ce place copilului îi place exercițiul, etc.

Cum începeți:

- ▶ Ar fi minunat dacă tu ai putea într-adevăr să reușești toate acestea. Pur și simplu doar imaginându-ți că acestea au loc deja este bine pentru tine, e adevărat?
- ▶ Vezi, chiar dacă au loc acțiuni rele, noi oricum ne putem veseli și călători cu ajutorul imaginației noastre exact așa cum ai reușit tu acum.
- ▶ Dar nu întotdeauna lucrurile merg bine așa precum ne dorim, și ne pare că nimic nu este așa cum trebuie să fie, de exemplu, cum atunci când s-a întâmplat și aceasta ne produce

furie adevărată. În deosebi avem furie pentru cel vinovat/cauza celor întâmplate. (faceți o copie a exercițiului 3.4, Acesta este cel vinovat de cele întâmplate sau Iată cauza celor întâmplate).

- ▶ Îți amintești? Este desenul tău unde ai desenat _____, din cauza cui totul s-a întâmplat.
- ▶ Eu voi pune pe desenul tău o bucățică de lut, iar tu vei lovi în el; bate cât dorești de puternic astfel încât lutul să acopere desenul tău în întregime.

NOTĂ: În timp ce copilul bate în lut încercând să acopere desenul rugați-l să spună ceva despre persoana/obiectul desenat. Încurajați-l prin alăturarea de a bate în lut împreună spunând „ceea ce ai făcut este oribil...”etc. La finele exercițiului calmați furia copilului.

Recapitulare:

Acum când s-a terminat exercițiul spuneți copilului:

Să ai furie contra _____ e destul de normal, da? Dar nu este normal să faci rău (chiar dacă ție personal) chiar dacă ești foarte enervat, e adevărat?

NOTĂ: Amintiți-i copilului ce se întâmplă atunci când „pierdem calmul” față de cineva.

3. EXERCITIUL 4.3 – E BINE OARE.....

EXERCITIUL 4.3a – CE POT SĂ FAC EU

Puneți copilului următoarele două întrebări:

- ▶ Cine/ce îți provoacă furie acum?
- ▶ Ce faci atunci când ești furios cu adevărat?

Pe paginile cu exercițiile 4.3 și 4.3a discutați ce se poate și ce nu se poate să faci dacă ești furios. Copilul poate să continue lista, adăugând tot ce crede el că se poate de făcut în momentele de furie.

4. CARTEA „DON'T POP YOUR CORK ON WEDNESDAY”

Cum începeți:

- ▶ Acum tu știi că să fii furios din cauza celor întâmplate – este normal, dar aceasta este doar una din toate reacțiile care rezultă în urma celor întâmplate.
- ▶ Eu cred că a venit momentul potrivit să-ți citesc o istorie....

Această istorie va ajuta copilul să-și normalizeze reacțiile deja trăite, precum și să-l pregătească pentru reacțiile care vor apărea pe viitor. În istoria propusă copilul va găsi sfaturi utile referitor la modalitățile cum să privești situațiile dificile și ce poți face atunci când te pomenești să înfrunți asemenea evenimente.

Noi recomandăm: autorul Adolph Moser, doctor în științe pedagogice. „Don't Pop Your Cork on Wednesday”, Landmark Editions, Inc., Kansas city, Missouri, 1996. Este o carte excelentă pentru copii de orice vârstă, precum și pentru părinți. Nici un specialist care lucrează cu copiii nu trebuie să treacă cu vederea această carte. Puteți utiliza și materialele Dvs. preferate dacă acestea abordează multitudinea de reacții provocate de traumă.

5. EXERCITIUL 4.5 – MIE MI-I VESEL

A venit timpul să revenim la amintirile plăcute.

- ▶ Rugați copilul să deseneze (pagina cu exercițiul 4.5) o amintire plăcută despre cum se petrecea timpul cu o persoană care a decedat , a fost ucisă, l-a părăsit sau a fost serios vătămat sau s-a îmbolnăvit. Apoi rugați să vă povestească despre acele vremuri.
- ▶ Dacă copilul este victimă, atunci rugați-l să deseneze o amintire plăcută care a avut loc înainte de cele întâmplate. Rugați-l să vă povestească despre acest desen, apoi puteți spune următoarele:
- ▶ Știi, amintirile prezintă ceva ce nimeni nu le poate lua de la noi, deoarece ele se află în interiorul nostru.
- ▶ Chiar dacă se întâmplă ceva rău, noi oricând putem să ne amintim de ceva plăcut.
- ▶ Uneori amintirile despre ceva plăcut și frumos ne trezesc tristețe, dar aceasta e normal, nu-i așa oare?
- ▶ E normal să dorești să-ți amintești de ceva plăcut din trecut? Desigur.
- ▶ E important de reținut faptul că chiar dacă cu noi se întâmplă ceva rău, sau tu devii deja bătrân de tot, lucruri bune oricum ți se vor întâmpla. Și doar amintirile plăcute ne fac mai puternici și ne ajută să devenim mai buni.

Sfârșitul activității

4.1

Dacă aș putea să plec unde mi-aș dori să-mi fie vesel, iată care ar fi acel loc:

4.3

E bine oare:

- | | | |
|---|-------|-------|
| 1) Să spui „Sunt furios” | ___Da | ___Nu |
| 2) Să lovești pisica | ___Da | ___Nu |
| 3) Să permiți altora să te desconsider | ___Da | ___Nu |
| 4) Să lovești înapoi când ai fost lovit | ___Da | ___Nu |
| 5) Să spui „Mă doare”/”Mi-i strașnic” | ___Da | ___Nu |
| 6) Să spui „Hai, lovește, mie îmi place așa” | ___Da | ___Nu |
| 7) Să anunți învățătorul când ceva rău se întâmplă în școală | ___Da | ___Nu |
| 8) Să numești pe cineva „Ești prost” | ___Da | ___Nu |
| 9) Să fugi când îți este strașnic | ___Da | ___Nu |
| 10) Dacă cineva te amenință, să dai un lucru preferat de al tău | ___Da | ___Nu |

4.5

Acesta sunt eu și _____, noi ne veselim:

ACTIVITATEA

5

RESPONSABILITATEA DIFICULTATEA CEA MAI MARE ADIO AMINTIRILOR RELE REVENIREA LA SPERANȚELE PENTRU VIITOR

Materiale necesare:

- ▶ Paginile cu exercițiile 1.5 (copia), 5.1, 5.2, 5.3, 5.6a, 5.6b, 5.6c, 5.6d
- ▶ Balonul umplut cu heliu
- ▶ Carioci de culoare diferită decât cea a balonului

Scopul activității:

De a ajuta copilul:

- ▶ Să înțeleagă că cele întâmplătoare nu este rezultatul acțiunilor proprii sau lipsei de acțiuni.
- ▶ Să determine ce a fost cel mai dificil din cele întâmplătoare și cum a trebuit să depășească cu toate acestea.
- ▶ Să spună adio amintirilor neplăcute și să le înlocuiască cu cele pozitive.
- ▶ Să facă noi speranțe pentru viitor.

Structura activității:

1. Exercițiul 5.1, Visul strașnic
2. Exercițiul 1.5 (copia). Exercițiul 5.2, Iată cum mă simțeam atunci.
3. Exercițiul 5.3, Iată cum mă simt acum
4. Ce ai fi vrut.....
5. Balonul umplut cu heliu, carioci de culoare diferită decât cea a balonului, Adio amintirilor neplăcute.
6. Exercițiul 5.6a, b, c, d, Amintiri plăcute cum aș fi vrut să mă distrez.

1. EXERCITIUL 5.1 – CEL MAI STRAȘNIC VIS AL MEU

Cum începeți:

- ▶ Știi, dacă altor copii li se întâmplă incidente asemănătoare, ei reacționează la fel ca și tine – ei încep să se teamă.
- ▶ Uneori acești copii au vise strașnice. Desenează te rog cel mai strașnic vis al tău. Folosește pagina cu exercițiul 5.1.

2. EXERCITIUL 1.5 (COPIA), 5.2 – IATĂ CUM MĂ SIMȚEAM ATUNCI

Cum începeți:

- ▶ Într-adevăr este un vis foarte strașnic. Sunt încrezut de faptul când ți s-a întâmplat _____, a fost foarte strașnic.
- ▶ Reveniți la exercițiul 1.3. Este copia desenului făcut în timpul primei noastre întâlniri.
- ▶ Ții minte când ai desenat și mi-ai povestit despre ce ți s-a întâmplat? Interesant, mai ții minte ce a fost pentru tine cel mai strașnic moment când s-au întâmplat aceste lucruri cu tine (sau când ai aflat despre cele întâmplate)?
 - √ Se referă la timpul când a avut loc incidentul?
 - √ Sau referă la o perioadă mai târzie, de exemplu, la funeralii sau deja când ai mers la școală?
 - √ Care a fost pentru tine cel mai greu moment?

NOTĂ: Deseori „cel mai greu moment” se deosebește de cel imaginat de noi. Acest exercițiu te va ajuta să identifici din nou reacțiile ascunse legate de sentimentul de vinovăție, rușine și neajutorare. Uneori, copilul care a suferit o traumă se rușinează de reacțiile sale fizice la cele întâmplate (vomă, urinare necontrolată, etc..) sau de acțiunile sale. Alteori acești copii sunt foarte speriați de stările sale de neajutorare, istovire și vulnerabilitate. Această frică este atât de mare încât le vine greu să se gândească asupra acestui fapt. Prezentul exercițiu și celelalte sunt preconizate de a ajuta copilul să se elibereze de asemenea reacții, să-și normalizeze posibile reacții fizice. Dacă copilul nu le-a menționat, atunci trebuie să menționați următoarele: „Unii copilași suferă de dureri de burtică, le este greață, nu se pot mișca, se urinează. Aceste evenimente nu s-au întâmplat din cauza ta, dar cauza traumei de care suferi. Așa ceva se întâmplă cu mulți copii. Tu nu vrei să se întâmple așa ceva cu tine. Aceasta s-a întâmplat deoarece corpul tău s-a speriat. Acele evenimente rele într-adevăr sunt strașnice.”

Întrebați copilul:

- ▶ Te mai gândești la cele întâmplate?
- ▶ Dacă totul s-ar fi întâmplat altfel, așa cum ai fi vrut tu, ce anume s-ar fi întâmplat?
- ▶ Acum când îți amintești despre cele întâmplate, ce faci ca să alungi gândurile?
- ▶ Care este cel mai complicat lucru acum pentru tine?
- ▶ Din tot ce se întâmplă acum cu tine ce este cel mai dificil?

Aceste întrebări se referă la informația privind stresorii prezenți, care ar putea fi diminuați cu ajutorul Dvs. Răspunsurile copilului vă pot direcționa activitatea din sesiunile următoare, și indica care categorie de frică/anxietate trebuie de depășit.

Recapitulare:

„Iar acum desenează-te la momentul când s-a produs incidentul și arată cum te simțeai atunci” (pagina cu exercițiul 5.2). Rugați copilul să povestească cum se simțea el atunci. El poate înscrie cuvinte de tipul tristețe, furie, etc.

3. EXERCITIUL 5.3 – IATĂ CUM MĂ SIMT ACUM.

Rugați copilul - după ce s-a finalizat exercițiul 5.3 – să îndeplinească exercițiul 5.3 – Iată cum mă simt acum. Lăsați-l să descrie: cum se simte, ce a făcut sau ce ați făcut împreună, ce îl face să se simtă în acest mod.

4. CE AI FI VRUT.....

Acum a venit momentul de a preciza problemele legate posibil de prezența sentimentului de responsabilitate pentru cele întâmplate. Copiii, care se simt responsabili pentru cele întâmplate, de obicei nu vorbesc despre așa ceva până când nu sunt ajutați să-și normalizeze această stare. Când li se comunică direct că nu sunt vinovați de cele întâmplate, ei deseori reușesc să se elibereze de acest sentiment de vinovăție.

Cum începeți:

Uneori, atunci când un om apropiat este pe cale de a muri, a fost ucis sau este serios vătămat, ne pare că noi suntem de vină. Chiar dacă cei din jur ne asigură că nu este adevărat sau chiar și noi singuri înțelegem, oricum ne pare că am fi putut face ceva să salvăm situația și să nu lăsăm să se întâmple nimic.

Dacă credem că suntem vinovați de cele întâmplate atunci evităm să vorbim cu cineva despre aceasta deoarece credem că am făcut ceva rău. Uneori toți așa simțim și această stare este normal. (Specialistul care lucrează cu copilul poate conduce o discuție personală, povestind despre experiențele proprii legate de sentimentul de vinovăție, rezultat în urma unor evenimente asemănătoare. De exemplu, „Îmi rău că nu petreceam mai mult timp cu mama înainte ca ea să moară”, „Îmi pare rău ca am fost brutal cu ea atunci”, „Ar fi trebuit să înțeleg că deja lucrurile nu mergeau bine”, etc.).

Gândește-te ce ai fi vrut să se întâmple altfel înainte de moartea omului drag ție/plecarea lui/ până a și se întâmpla acel incident. Oferiți copilului ceva timp pentru a reflecta, apoi începeți cu cuvintele: „ce ai fi vrut să se întâmple altfel?”, „Tu ai vrut să faci ceva ceea ce până la urmă nu a făcut?”, „Ai vrut atunci să fi spus ceva?”, „Ce ai fi vrut să spui atunci?”. Ascultați ce răspunde copilul, și doar apoi faceți o recapitulare.

Recapitulare:

- ▶ Când se întâmplă ceva rău, noi toți ne dorim să fi întâmplat toate aceste cumva altfel.
- ▶ Noi toți ne dorim să fi făcut atunci ceva într-un alt mod.
- ▶ Dar tot ce s-a întâmplat nu depinde de ceea ce tu ai făcut sau nu ai făcut. Totul cum s-a întâmplat a avut mai multe cauze.
- ▶ Acum tu nu poți schimba nimic din cele întâmplare, dar poți să faci ceva acum ce va fi bine pentru toți. Poți să faci lecțiile cu tema de acasă, să ajuți la lucrul din casă sau din școală. Iată acum poți face tot ce depinde de tine.
- ▶ E normal să dorești persoana _____ să fie vie și să fie alături de tine.
- ▶ Se va întoarce această persoană la tine vreodată? NU. Dar este absolut normal să-ți dorești toți cei dragi să se întoarcă la tine și să-ți amintești de timpurile petrecute împreună, atunci când erau toți cu tine. E normal să-ți petreci timpul bine și acum? Desigur!

NOTĂ: În cazul unei traume serioase:

- ▶ E normal să dorești să nu te fi părăsit persoana dragă/ să fi fost vătămată? DA.
- ▶ E normal să dorești persoana dragă să arate așa cum a fost înainte, să faceți împreună tot ce ați făcut cândva, să vă jucați ca altă dată? DA.
- ▶ Va mai fi persoana dragă așa cum a fost înainte să fi pățit tragedia/înainte de a te părăsi? NU. Dar este absolut natural să dorești totul să fi rămas așa precum a fost și să-ți amintești cât de bine a fost înainte!

5. BALONUL UMPLUT CU HELIU, HÂRTIE, CARIOCĂ DE CULOARE DIFERITĂ DECÂT CEA A BALONULUI

NOTĂ: Nu toți acceptă să urce balonul sus în cer din considerente de protecție a mediului (vezi „Exerciții alternative” imediat după descrierea acestui exercițiu).

Cum începeți:

- ▶ Știi ce poți să faci pentru a te simți mai bine atunci când într-adevăr vezi un vis strașnic sau îți amintești de ceva extrem de neplăcut?
- ▶ Poți să povestești cuiva despre acest vis sau despre evenimentele neplăcute.
- ▶ Poți să-ți amintești de evenimentele plăcute, întâmplare cu tine înainte de a avea loc toate acestea?
- ▶ Uneori, tot ce s-a întâmplat cu noi continue să ne sperie și ne impune să suferim; din această cauză avem vise de coșmar deoarece nu am reușit să ne eliberăm de cele mai neplăcute sentimente legate de tot ce s-a întâmplat atunci. Dar dacă ne eliberăm de aceste sentimente, atunci simțim cum putem gândi din nou despre ceva interesant și plăcut, ceea ce am fi vrut mereu să se întâmple cu noi în timp ce creștem și ne maturizăm.

Am pentru tine un exercițiu vesel. Acest balon e umplut cu heliu. Dacă îi dai drumul, el va urca sus la cer și va dispărea.

- ▶ Hai să scriem pe balon despre toate neplăcerile cele mai rele (o altă variantă este de a scrie pe o hârtie care apoi să fie legată de balon).
- ▶ Hai să ieșim afară și să spunem adio tuturor amintirilor neplăcute pentru a fi mai ușor să ne gândim la lucruri bune. Ieșiți sub cerul liber să nu fie copaci, care pot fi obstacol pentru balon deoarece acesta poate să se spargă sau să se blocheze în crengi. Acordați o importanță specială ceremoniei de adio cu amintirile neplăcute. Reveniți în încăperea și începeți următorul exercițiu.

Exercițiu alternativ: Copilul poate să scrie toate neplăcerile și amintirile legate de acestea pe foi de hârtie separate, iar apoi foile să fie boțite și puse într-un sac. Sacul trebuie să fie legat la gură pentru a nu lasă amintirile să vină înapoi și, apoi acest sac să fie dus la gunoi. Utilizați formule de discuție propuse pentru exercițiul cu balonul.

6. EXERCITIUL 5.6a, 5.6b, 5.6c, 5.6d - AMINTIRI PLĂCUTE CUM AȘ FI VRUT SĂ MĂ DISTREZ

Cum începeți:

Nu are importanță ce ți s-a întâmplat. Căci nimeni nu poate să te deposedeze de amintirile frumoase de timpurile bune înainte de a se întâmpla toate astea. Nimeni nu îți poate încurca să păstrezi în memorie amintirile frumoase în timp ce crești mare. Nimeni nu ți le poate lua căci ele se păstrează în inima ta.

Exercițiu:

Hai mai întâi să scriem (pagina cu exercițiul 5.6a) toate amintirile plăcute despre timpurile înainte de întâmplare. Cum te distrai atunci?

NOTĂ: Copilul de asemenea poate să lipească, de exemplu, fotografia persoanei cu care ceva s-a întâmplat.

Exercițiu:

Apoi treceți la exercițiile 5.6b și 5.6c, Cum aș vrea să mă distrez. Rugați copilul să pună în cerculeț imaginile care indică dorințele lui, apoi treceți la exercițiul 5.6d.

Recapitulare:

- ▶ Astăzi am reușit mult.
- ▶ Și mult am învățat.
- ▶ Acum tu știi ce poți face atunci când ești furios.
- ▶ Acum tu știi cum poți alunga amintirile rele și că există o mulțime de lucruri interesante de care să te ocupi în viitor.

Să știi că evenimentele neplăcute se vor mai întâmpla. Poate că ele nu vor fi atât de tragice, dar mai devreme sau mai târziu, cu mine sau cu cineva pe care noi cunoaștem, poate să se întâmple ceva rău. Dar știi ceva? Întotdeauna au loc și lucruri bune. Răul nu rămâne cu noi pentru totdeauna. El vine și pleacă. Dar dacă el nu pleacă imediat, atunci tu singur îl vei alunga. Tu poți singur să spui relelor adio așa cum ai trimis relele cu balonul.

Amintirile plăcute, în special cele legate de evenimentele importante pentru noi, întotdeauna rămân în inimile și gândurile noastre. Nimeni nu le poate lua de la tine, iar tu mereu poți visa la ceva ce te-ar distra. E normal să vrei să te distrezi acum? Da. Acea persoană _____ dorește să-ți fie vesel? Desigur. E normal să dorești să păstrezi toate amintirile frumoase? Desigur. Ai nevoie să spui adio amintirilor frumoase? Nu. Niciodată nu vei vrea să spui adio amintirilor de bine.

Sfârșitul activității.

5.1

Acesta este visul meu cel mai strașnic:

5.2

Iată ce am simțit când s-a întâmplat incidentul:

5.2

Iată ce am simțit când m-am îmbolnăvit:

îmbolnăvire gravă

5.2

Iată ce am simțit când au mi-au făcut să mă doară :

violență

5.2

Iată ce am simțit când am suferit trauma:

traumă periculoasă

5.2

Iată ce am simțit când părinții mei au divorțat:

divorț

5.2

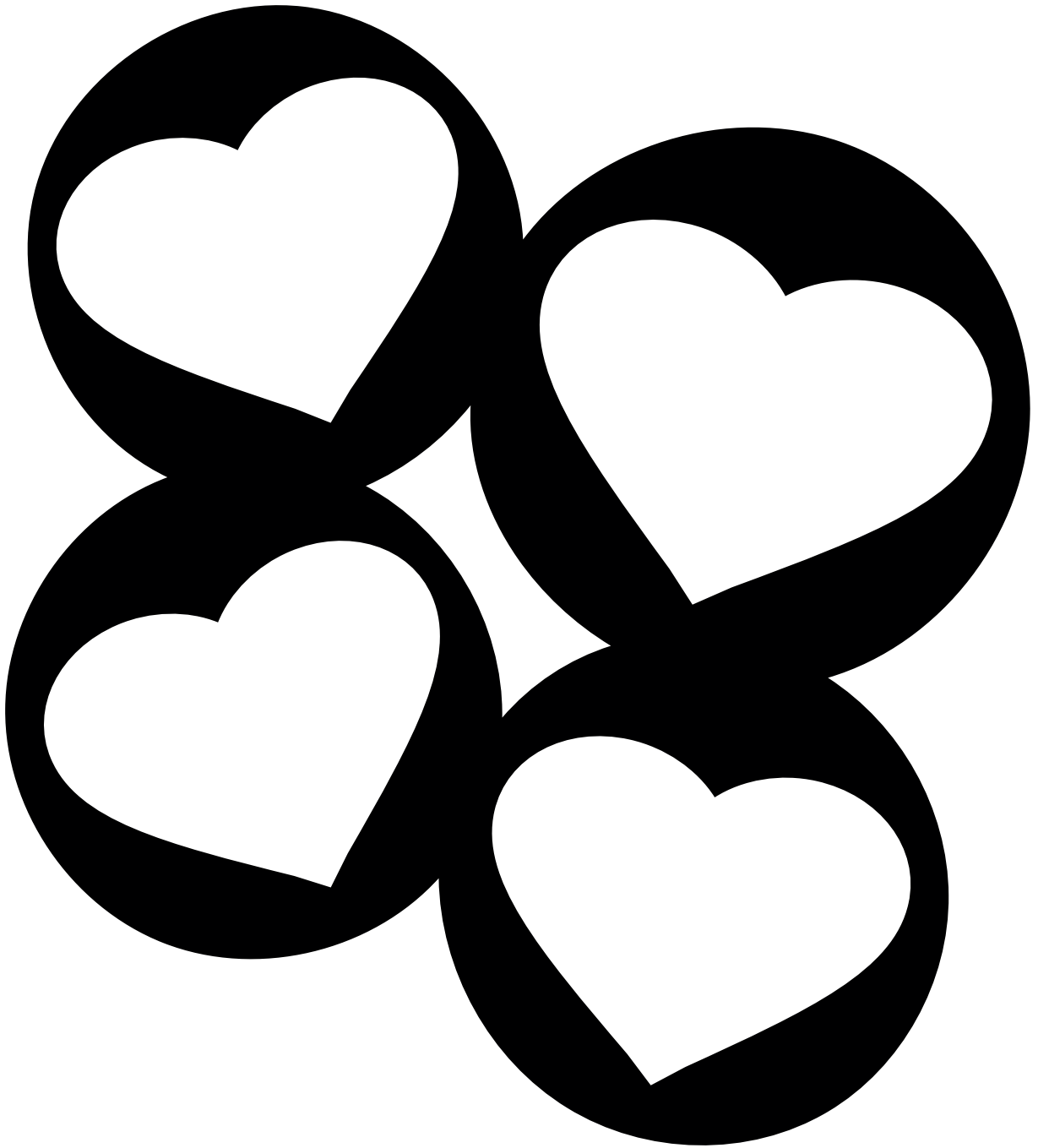
Iată ce am simțit când m-au trimis să mă educe oameni străini :

transmiterea în tutelă

5.3

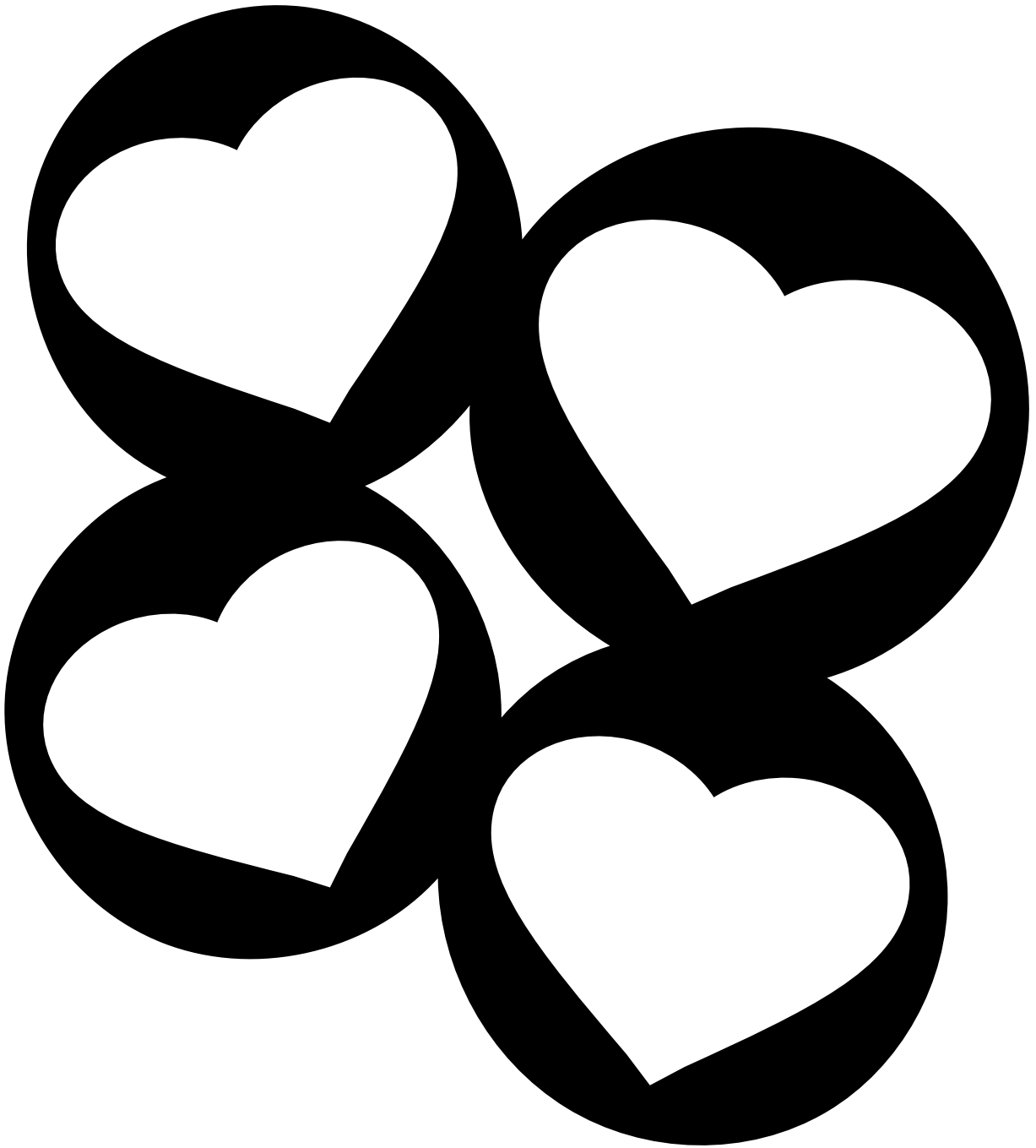
Iată cum mă simt acum :

Iată cele mai plăcute amintiri despre:



5.6a

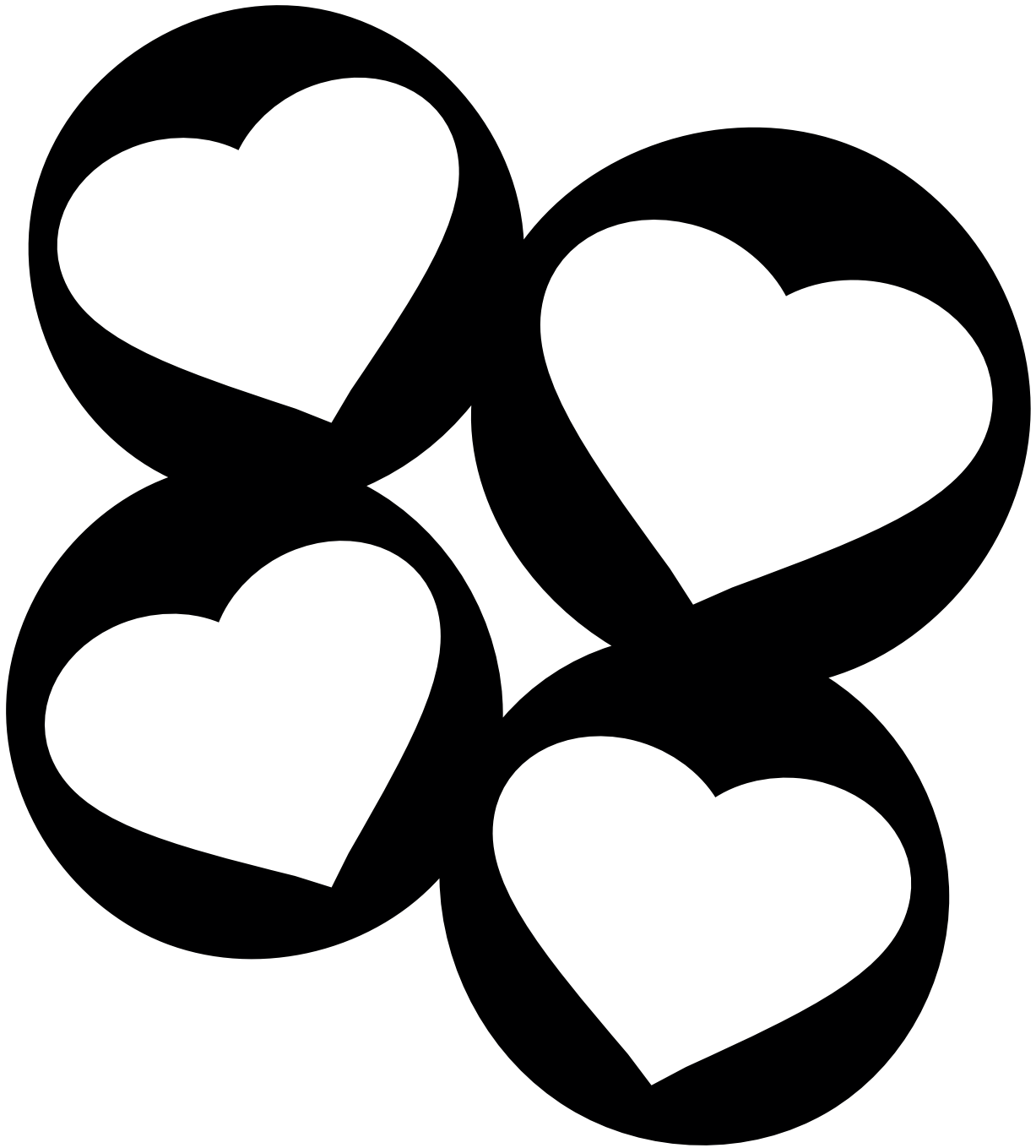
Iată cele mai plăcute amintiri înainte de a mă îmbolnăvi:



îmbolnăvire gravă

5.6a

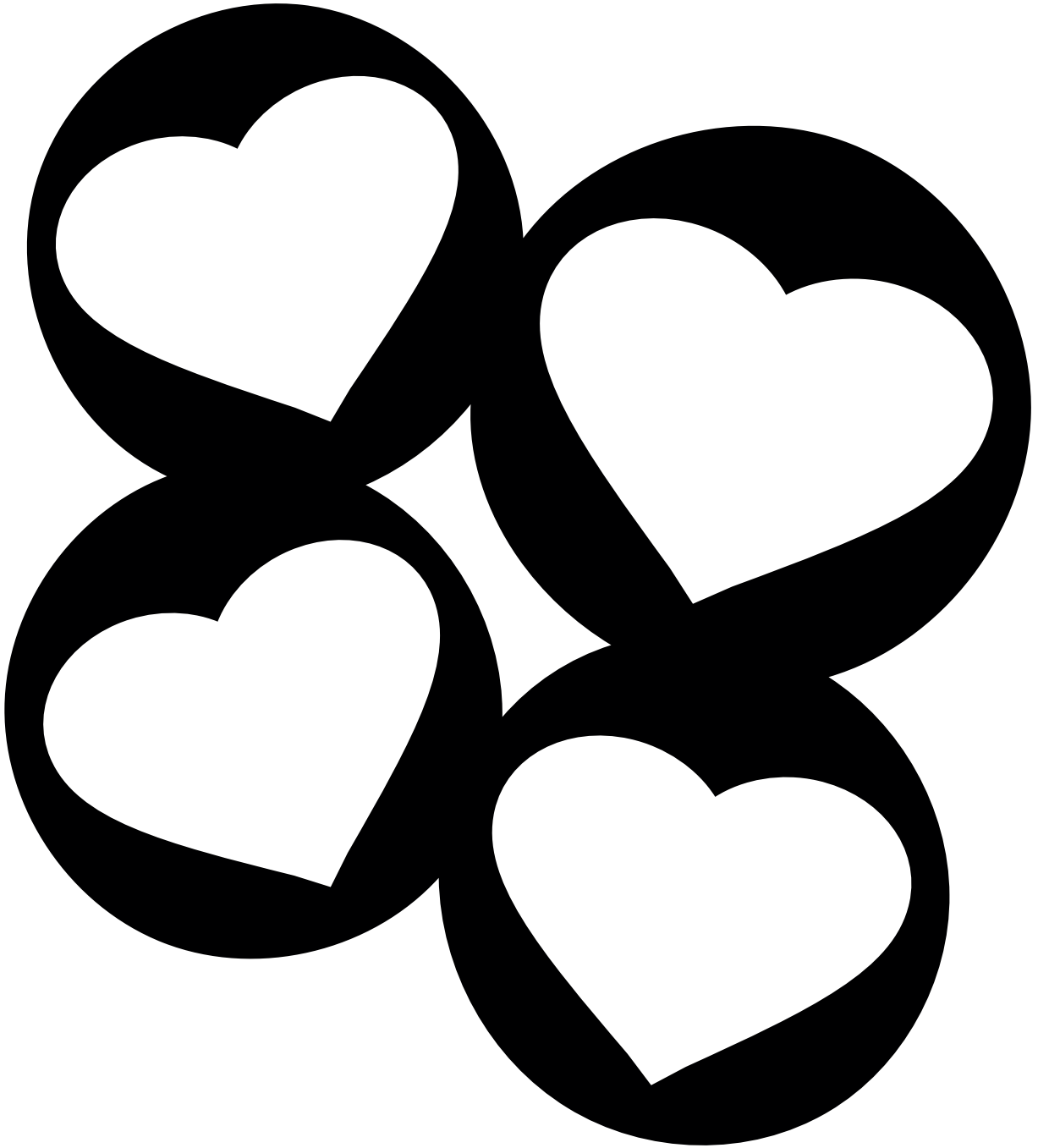
Iată cele mai plăcute amintiri înainte de a suferi de durere:



violență

5.6a

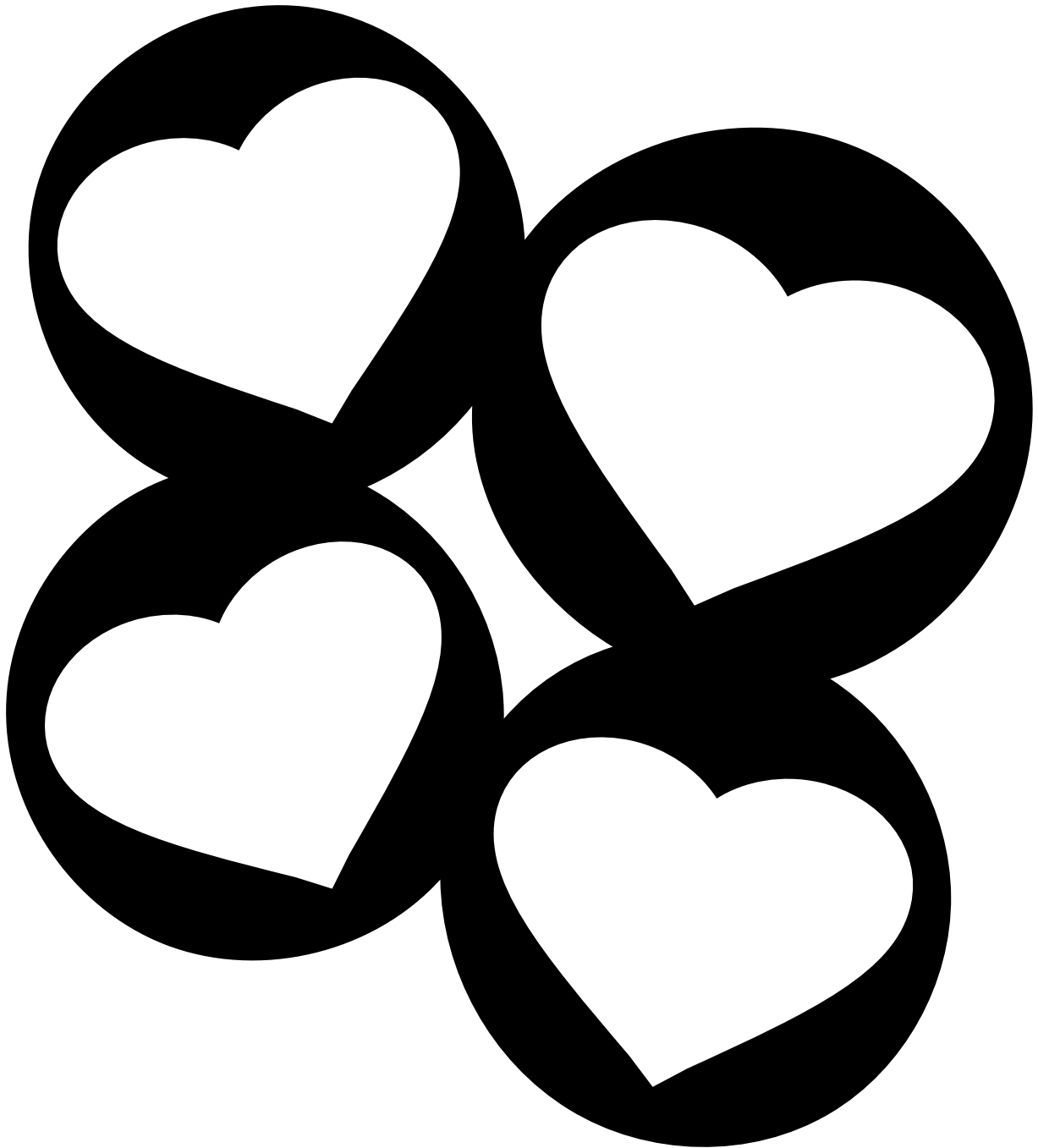
Iată cele mai plăcute amintiri înainte de a suferi trauma:



traumă periculoasă

5.6a

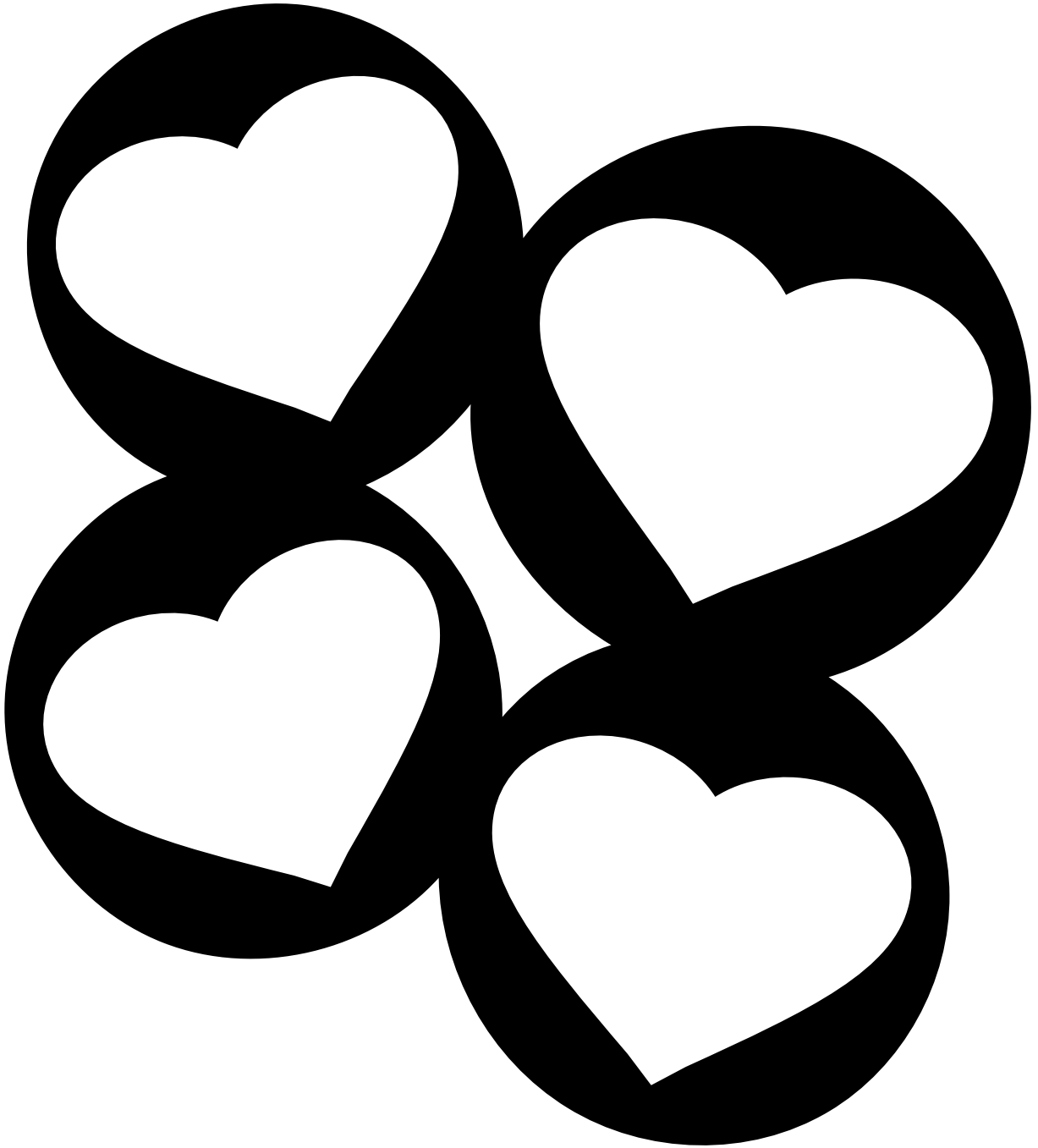
Iată cele mai plăcute amintiri înainte de divorțul părinților mei:



divorț

5.6a

Iată cele mai plăcute amintiri înainte de a mă transmite la educație unor oameni străini:



transmiterea în tutelă

5.6b

Iată cum aș vrea să mă distrez (încercuiește imaginea):



5.6b

Iată cum încă aș vrea să mă distrez (încercuiește imaginea):



ACTIVITATEA

6

EU ȘI FAMILIA MEA

Materiale necesare:

- ▶ Aparat de fotografiat
- ▶ Paginile cu exercițiile 6.1, 6.2, 6.4, 6.4a și copiile exercițiilor 3.6a și 3.6b din activitatea 3.

Scopul activității:

De a ajuta copilul:

- ▶ Să vă perceapă ca pe o persoană matură gată de a-l ajuta.
- ▶ Să-și determine atitudinea proprie față de ceilalți membri ai familiei, să determine de ce are nevoie pentru a se simți mai bine.
- ▶ Să se pregătească de întâlnirea cu părinții.
- ▶ Să ne luăm rămas bun

NOTĂ: Pregătiți o mică distracție care va avea loc la sfârșitul lecției (să citiți o istorie veselă, un joc scurt, etc.).

Structura activității:

1. Aparat de fotografiat, Exercițiul 6.1, Tu și eu
2. Exercițiul 6.2, Eu te desenez pe tine
3. Copia exercițiului 3.6a, 3.6b, Revenirea în familie
4. Exercițiul 6.4, 6.4b, Ce trebuie să cunoască părinții mei
5. Începem să ne luăm rămas bun
6. O mică distracție

1. APARATUL DE FOTOGRAFIAT, EXERCITIUL 6.1 – TU ȘI EU

Cum începeți:

După cum știi, în curând activitățile noastre vor lua sfârșit și eu aș vrea să fiu sigur că am fotografia ta și că am o fotografie de a noastră împreună cu tine pentru a o păstra în caietul de lucru.

Știi cum să operezi acest aparat de fotografiat? Hai să-ți arăt.

Lăsați copilul să facă 1-2 cadre la alegere, apoi Dvs., faceți 1-2 cadre cu copilul, apoi cineva vă fotografiază 1-2 ori împreună cu copilul (de exemplu, rugați secretara), care vor fi anexate la caietul de lucru. Faceți niște fotografii afară sau lăsați copilul să fotografieze caietul său de lucru. Promiteți să-i aduceți toate fotografiile la activitatea următoare.

NOTĂ: Dacă aveți aparatul de fotografiat e foarte bine. Încleiați fotografiile la pagina exercițiului 6.1. Rugați copilul să identifice: Acesta este _____ al meu, Acesta este/sunt _____.

2. EXERCITIUL 6.2 – EU TE DESENEZ PE TINE

Cum începeți:

Știi, foarte mult aș vrea să mă desenezi (pagina cu exercițiul 6.2). Poți să mă desenezi așa cum dorești. Când copilul a terminat desenul, întrebați-l – așa ca și despre celelalte desene – ce anume a desenat: ce faceți pe acest desen, ce spuneți, ce simțiți.

NOTĂ: Acest desen trebuie să vă ajute să înțelegeți ce gândește și cum gândește copilul despre Dvs. – acea persoană care vine să-l ajute. După felul cum copilul vă percepe se poate mult de înțeles despre modul cum el percepe toți maturii în general, și în special în urma faptului cum el a fost supus violenței din partea maturilor. Pe de altă parte, copilul poate să vă perceapă ca pe un magician și să facă speranțe ireale pe care Dvs. ar trebui să le realizați pentru el, să vă perceapă drept un sprijin al lui, etc.

3. EXERCITIUL 3.6a ȘI 3.6b DIN (ACTIVITATEA 3)

Cum începeți:

Îți mai amintești (exercițiul 3.6a și 3.6b) despre familia ta? Posibil dacă te uiți la desenele tale despre familie acum ai vrea să mai adaogi ceva sau să-mi povestești despre ceva? Posibil dorești să mai desenezi încă pe cineva și să-mi povestești de această persoană.

După ce copilul face ceea ce i-ați spus și veți repeta exercițiul 3.6b veți trece la următorul exercițiu.

4. EXERCITIUL 6.4 ȘI 6.4a – CE TREBUIE SĂ CUNOASCĂ PĂRINTELUI MEU/ TUTELA MEA

Utilizați paginile cu exercițiul 6.4 pentru a recapitula și enumera principalele momente din lucrul cu copilul și desenele acumulate de la toate exercițiile precedente. Priviți toate desenele împreună cu copilul. Utilizați pagina cu exercițiul 6.4a pentru a afla ce ar vrea copilul să povestească părinților despre desenele sale, precum și ce nu ar vrea să spună părinților din desenele sale (nici nu ar vrea să fie văzute de părinți). Această „pregătire” va ușura exercițiul următor, în care copilul va trebui să revadă caietul său de lucru împreună cu părinții săi. Puteți personal să notați răspunsurile dictate de copil. Acest exercițiu vă orientează pentru activitatea a șaptea.

NOTĂ: Respectarea tainei; este foarte important de întrebat copilul dacă în caietul de lucru există desene care nu trebuie arătate părinților lui. Sau există ceva despre ce el nu dorește să vorbească cu ai săi părinți. Extrageți aceste pagini din caietul de lucru și nu uitați despre ce copilul a rugat să nu comunicați părinților. Asigurați-l că toate aceste acțiuni sunt normale.

5. ÎNCEPEM SĂ NE LUĂM RĂMAS BUN

Cum începeți:

După cum ai înțeles data viitoare ne vom întâlni cu părinții tăi, apoi noi doi de vom vedea o dată sau de două ori, și doar apoi ne vom lua rămas bun. Posibil că nu îți dorești acest lucru și acest sentiment e normal. Mai ții minte când vorbeam că amintirile frumoase mereu se află în noi și nimeni nu le poate lua de la noi? Doar din considerentul să peste câteva săptămâni nu ne vom mai vedea nu înseamnă că eu nu pot păstra amintirile plăcute despre tine, iar tu – amintirile plăcute despre mine.

Dacă eu păstrez aceste amintiri frumoase despre cineva, atunci uneori eu pot vorbi cu aceste persoane chiar dacă ele nu sunt alături de mine. Ele sunt ceva de tipul prietenului tău imaginar care l-am creat din amprenta degetului tău.

Eu pot să-mi imaginez (Robert e prietenul meu), ce mi-ai fi rugat tu să fac dacă ai fi alături. Așa că dacă nu mai suntem împreună, tu oricum poți vorbi cu mine, deoarece în interiorul tău tu vei păstra amintirile plăcute despre noi.

Eu îți las numărul meu de telefon. Astfel mă poți telefona oricând vei dori.

Acum mai avem câteva activități împreună și hai să mai lucrăm și azi câte ceva și să terminăm cu această zi.

6. O MICĂ DISTRAȚIE

Acum veți prezenta distracția pregătită din timp. Deja cunoscând copilul vă este cunoscut tot ce îi va fi util cel mai mult. Aceasta poate fi o distracție veselă sau puteți reveni la vreun exercițiu neterminat.

Sfârșitul activităților

Faceți o înțelegere cu părinții de vă întâlni înainte de a petrece sesiunea a șaptea. (Vezi Pregătirea părinților pentru activitatea a șaptea). Întâlnirea cu părinții înaintea activității a șaptea va ajuta să pregătiți părinții pentru o reacționare cât mai corectă asupra lucrărilor copilului și comportamentul acestuia în timpul sesiunii în comun.

6.1

Eu cu Tine

Fotografiile făcute de mine:



6.2

Aici eu am desenat _____:

6.4

Din tot ce noi am făcut împreună mie mi-a plăcut:

Nu mi-a plăcut chiar mult:

Acestea sunt desenele mele preferate (numărul paginilor):

6.4a

Eu nu vreau ei să știe despre:

1)

2)

3)

4)

Extrageți aceste pagini din caietul de lucru.

Părinții copilului nu trebuie să le vadă!

PREGĂTIREA PENTRU SESIUNEA A 7-A ÎMPREUNĂ CU COPILUL PREGĂTIREA PĂRINȚILOR

Materiale necesare:

- ▶ Evaluarea sindromului TSPT al copilului de către părinți
- ▶ Observațiile din partea părinților asupra succesului copilului în rezultatul sesiunilor
- ▶ Cum trebuie de reacționat

Scopul activității:

- ▶ De a consolida informația de la prima activitate.
- ▶ De a evalua schimbările observate de către părinți care au avut loc cu copilul lor.
- ▶ De a reconsidera sarcinile principale care trebuie de realizat.
- ▶ De a pregăti părinții pentru o reacționare optimă asupra desenelor și comportamentului copilului propriu în timpul sesiunii următoare.

Structura activității:

1. Observațiile părinților
2. Observațiile asupra succesului copilului: prezentul și viitorul

1. CE TREBUIE SĂ ȘTIE PĂRINȚII

Cum începeți:

- ▶ Există mai multe cauze pentru faptul că ne găsim aici. (Specificați sarcinile activității.)
- ▶ Înainte de a vă împărtăși evaluarea acelor probleme înfruntate de copilul Dvs. aș vrea să mă asigur că Dvs. veți înțelege corect caracterul traumei, semnele de manifestare, ce gândesc și simt despre aceasta maturii, și cum acești maturii reacționează la toate acestea.

Exercițiu:

Spuneți-mi Vă rog ce Vă îngrijorează cel mai mult la copilul Dvs.?

- ▶ Normalizați îngrijorările.
- ▶ În funcție de caracterul îngrijorărilor, informați părinții despre ce ar trebui să cunoască astfel încât să răspundeți la toate preocupările, îngrijorările, așteptările acestora. Reacția părinților la schimbările produse față de lipsa de schimbări în comportamentul copiilor poate ajuta la identificarea problemelor care necesită atenție/abordare specială.

2. OBSERVAȚIILE PĂRINȚILOR

Schimbările observate de către părinți în comportamentul copilului propriu

În urma discuției cu părinții descrise mai sus întrebați-i ce schimbări au observat ei în comportamentul copilului din momentul când au început activitățile Dvs. cu copilul. Aflați dacă au avut loc schimbări în dispoziția, comportamentul copilului, dacă comunicare cu copilul s-a modificat, cum decurg relațiile copilului cu cei din jur. Numai după aceasta treceți la următorul punct și discutați observațiile făcute de Dvs.

NOTĂ: Dacă în timpul primei voastre întâlniri părinții au evaluat sindromului TSPT al copilului, atunci reveniți la această anchetă, care va ajuta părinții să identifice schimbările produse cu copilul între timp.

3. OBSERVAȚIILE ASUPRA SUCCESULUI COPILULUI: PREZENTUL ȘI VIITORUL

NOTĂ: Evaluarea traumei de către un specialist – prezentați părinților evaluarea făcută de Dvs. a problemelor cu care se înfruntă copilul lor.

1. Pentru a vă pregăti pentru o asemenea discuție este important de determinat problemele cu care se înfruntă copilul lor, să urmăriți comportamentul, dispoziția, gândurile și emoțiile acestui copil.
2. În acest context iarăși este important de a normaliza aceste reacții și/sau de a delimita reacțiile rezultate în urma traumei de alte tulburări existente până la producerea traumei sau care au apărut ulterior, de exemplu, depresia.

3. Părinții, posibil, vor dori să afle care sunt intențiile Dvs. de a mai face ceva după finalizarea activităților cu copilul lor (Activitatea 8). Fiți pregătit să discutați pe marginea acestui subiect.

Variante posibile:

- (a) Finalizarea activităților fără necesitate de a reveni.
 - (b) Întâlniri periodice cu copilul (o dată la trei luni) după finalizarea activităților.
 - (c) Continuarea activităților (cu Dvs., sau alt specialist recomandat de Dvs.), conacenerate pe un anumit aspect specific.
4. Suntem încrezuți de faptul că e mai bine să dispui de mai multă informație decât să te confrunți cu lipsă de aceasta. Înainte de a trece la etapa următoare întrebați părinții:
- (d) Dacă mai există întrebări de clarificat după ce totul s-a discutat.
 - (e) Care este cel mai important moment din tot ce ați prezentat Dvs. până la acest moment.

ACTIVITATEA



ÎNVĂȚĂM SĂ AVEM ÎNCREDERE ÎN PĂRINȚI

Materiale necesare:

- ▶ Caietul de lucru al copilului
- ▶ Foaie de hârtie A2
- ▶ Rechizite pentru desen

Scopul activității:

- ▶ De a ajuta părinții și copilul lor să refacă încrederea unul față de altul pierdută în urma traumei produse.
- ▶ De a ajuta părinții să obțină o abordare nouă față de copilul său, și cum acesta privește lumea din jur și se regăsește pe sine în această lume în rezultatul traumei suferite.

Structura activității:

1. Pregătirea copilului.
2. Exercițiul 6.4, Începutul.
3. Foaie de hârtie cu formatul A2, creioane colorate, cretă colorată, părinții și copilul.
4. Recapitularea activității.
5. Discuția cu copilul.
6. Recapitularea cu părinții.

NOTĂ: Această sesiune poate fi efectuată doar după ce a avut loc întâlnirea cu părinții pentru a-i pregăti pentru sesiunea în comun cu copilul propriu.

1. PREGĂTIREA COPILULUI

Înainte de toate vorbiți cu copilului și explicați-i cum se va petrece activitatea. El trebuie să prezinte părinților fiecare pagină din caietul său de lucru și să le povestească despre fiecare desen.

Comunicați-i că veți fi mereu alături de el și că va fi ajutat atunci când el va avea nevoie sau dacă nu va ști ce să răspundă. Evidențiați că părinții lui doresc foarte mult să-i vadă desenele și sunt gata să acorde ajutorul necesar.

2. EXERCITIUL 6.4 – CE TREBUIE SĂ ȘTIE PĂRINTELE MEU

- ▶ Invitați părinții copilului să intre. Dacă copilul dorește el poate să prezinte încăperea ședințelor de lucru.
- ▶ Lăsați copilul să se așeze lângă părinții săi; și Dvs., trebuie să fiți alături deoarece în timpul când va prezenta desenele el să se simtă sigur și protejat.
- ▶ Comunicați copilului și părinților despre următoarele reguli:
 1. Fiecare vorbește pe rând. Fiecare trebuie să aibă posibilitatea de a se exprima în integritate, nimeni nu intervine. De reacționat se poate doar după ce vorbitorul a terminat gândul; se vorbește pe rând respectând ordinea.
 2. Este destul de normal să nu ai răspunsuri la toate întrebările. Uneori nu este posibil de răspuns imediat.
 3. Oricine are întrebări va putea să le adreseze.
 4. Adăugați oricare alte reguli care în viziunea Dvs. sunt binevenite
- ▶ După explicarea regulilor generale copilul poate începe demonstrarea caietului de lucru, chiar de la prima pagină. Utilizați exercițiile 6.4 și 6.4a drept un plan model.

NOTĂ: Dacă la părerea Dvs. copilul omite părți importante din ceea ce prezintă, și anume despre faptele care părinții ar trebui să le cunoască atunci ajutați-l. Nu desconsiderați faptul, că cu cât mai mult vor auzi părinții de la copil cu atât mai înțeleasă va deveni trauma acestuia, ceea ce va ajuta să consolideze relația dintre ei pe măsura cum copilul se va deschide și va împărtăși informație cât mai multă despre rezultatele obținute în efortul lui deloc ușor de a se expune.

3. FOAIE DE HÂRTIE A2

Exercițiu:

- ▶ Rugați pur și simplu copilul și părinții să folosească foia de hârtie pentru a desena ceva despre care vor putea povesti o careva istorioară. Se poate de desenat orice. Dacă ei cer indicații ulterioare, pur și simplu spuneți „Desenați tot ce doriți”. După ce au terminat desenul să povestească istoria.

NOTĂ: Acest exercițiu vă va ajuta să înțelegeți cât de bine părinții sunt capabili să comunice și să se ocupe cu copilul propriu, în ce măsură pot să ofere suportul necesar.

E nevoie de răbdare; lăsați-i să reușească singuri cu acest exercițiu. Nu este nevoie să interveniți.

- ▶ Rugați să rămână desenul la Dvs. până la sesiunea următoare cu copilul, apoi acesta poate fi luat acasă. Dacă doriți, puteți discuta acest exercițiu și desenul la ultima sesiune. Dacă considerați necesar, faceți o copie a desenului pentru raportul Dvs.

4. RECAPITULAREA ACTIVITĂȚII

În timpul activității faceți notițe care ulterior vor fi utile pentru recapitularea întâlnirii. Faceți totalizări și normalizați reacțiile observate de Dvs. în timpul sesiunii. Pregătiți părinții și copilul pentru apariția reacțiilor, care pot face apariția în viitor sau pe parcursul întâlnirilor periodice posibil necesare. Aplaudați-i pentru lucrul efectuat în timpul activității.

La această etapă e posibil că toți au și obosit deja. Toți se vor simți mai bine, mai calm, mai uniți, dar vor fi epuizați. Mulțumiți-i pentru curaj, sinceritate, dorința de a depăși o situație enorm de complicată. Comunicați-le că o reacție tipică ce rezultă aici este dorința de a continua o asemenea discuție, dar este destul de normal să nu o faci, ba chiar într-o măsură oarecare e bine de mai lăsat tema la o parte pentru câteva zile și de recurs la niște distracții (cu toții împreună sau fiecare în parte). Dacă e binevenit, toți pot să se îmbrățișeze.

Asigurați-i că vă pot telefona oricând dacă apar întrebări sau noi amintiri/reacții, ceea ce este foarte tipic în urma unor asemenea discuții.

5. DISCUȚIA CU COPILUL

Rugați părinții să vă lese singuri cu copilul pentru a discuta cu el. Dacă copilul merge la școală conduceți-l la lecții. Dacă copilul este în clinică, atunci să vă aștepte până când vorbiți și cu părinții.

Când veți rămâne cu copilul:

- ▶ Întrebați-l dacă totul e în regulă.
- ▶ Amintiți-i că nu trebuie să se sfideze să vă telefoneze și să nu se indispună dacă părinții vor continua același comportament de mai înainte. Asigurați-l că Dvs. sunteți foarte satisfăcută de rezultatele lui și veți aștepta cu nerăbdare următoarea întâlnire.

- ▶ Dăruieți-i un mic cadou pentru efortul depus. Oricât de mic nu ar fi cadoul acesta îi va aminti de această sesiune. Această acțiune nu este obligatorie, dar este foarte importantă pentru copilul care depune un efort de a depăși trauma.

6. RECAPITULAREA CU PĂRINȚII

La sfârșitul sesiunii părinții se vor simți arhiplini cu informații, ceea ce va produce reacții noi pentru ei.

În timp ce discutați cu părinții copilul poate să revină la lecțiile din școală (sau dacă vă aflați într-o instituție, atunci să meargă în camera pentru copii). Faceți totalizările sesiunii punând următoarele întrebări:

5. *La finele acestei sesiuni ce gânduri vă vin în prim plan? (Acestea trebuie să fie în primul rând niște anumite reflecții și nu întrebări. Ascultați-le pur și simplu. Faceți o mică pauză, apoi treceți la următoarea întrebare.)*
6. *Ce va mirat cel mai mult din cele auzite și văzute? (Ascultați răspunsul. Faceți o pauză. Treceți la următoarea întrebare.)*
7. *Ce va uimește cel mai mult din toate reacțiile Dvs. față de cele auzite și văzute? (Ascultați răspunsul. Faceți o pauză. Treceți la următoarea întrebare.)*
8. *Ce anume a fost cel mai complicat? (Ascultați răspunsul. Faceți o pauză. Treceți la următoarea întrebare.)*
9. *Din tot ce nu ați spus încă copilului Dvs. ați mai dori ceva să-i spuneți?*

NOTĂ: Dacă la părerea Dvs. copilul omite părți importante din ceea ce prezintă, și anume despre faptele care părinții ar trebui să le cunoască atunci ajutați-l. Nu desconsiderați faptul, că cu cât mai mult vor auzi părinții de la copil cu atât mai înțeleasă va deveni trauma acestuia, ceea ce va ajuta să consolideze relația dintre ei pe măsura cum copilul se va deschide și va împărtăși informație cât mai multă despre rezultatele obținute în efortul lui deloc ușor de a se expune.

3. FOAIE DE HÂRTIE A2

Exercițiu:

- ▶ Rugați pur și simplu copilul și părinții să folosească foia de hârtie pentru a desena ceva despre care vor putea povesti o careva istorioară. Se poate de desenat orice. Dacă ei cer indicații ulterioare, pur și simplu spuneți „Desenați tot ce doriți”. După ce au terminat desenul să povestească istoria.

NOTĂ: Acest exercițiu vă va ajuta să înțelegeți cât de bine părinții sunt capabili să comunice și să se ocupe cu copilul propriu, în ce măsură pot să ofere suportul necesar.

E nevoie de răbdare; lăsați-i să reușească singuri cu acest exercițiu. Nu este nevoie să interveniți.

- ▶ Rugați să rămână desenul la Dvs. până la sesiunea următoare cu copilul, apoi acesta poate fi luat acasă. Dacă doriți, puteți discuta acest exercițiu și desenul la ultima sesiune. Dacă considerați necesar, faceți o copie a desenului pentru raportul Dvs.

4. RECAPITULAREA ACTIVITĂȚII

În timpul activității faceți notițe care ulterior vor fi utile pentru recapitularea întâlnirii. Faceți totalizări și normalizați reacțiile observate de Dvs. în timpul sesiunii. Pregătiți părinții și copilul pentru apariția reacțiilor, care pot face apariția în viitor sau pe parcursul întâlnirilor periodice posibil necesare. Aplaudați-i pentru lucrul efectuat în timpul activității.

La această etapă e posibil că toți au și obosit deja. Toți se vor simți mai bine, mai calm, mai uniți, dar vor fi epuizați. Mulțumiți-i pentru curaj, sinceritate, dorința de a depăși o situație enorm de complicată. Comunicați-le că o reacție tipică ce rezultă aici este dorința de a continua o asemenea discuție, dar este destul de normal să nu o faci, ba chiar într-o măsură oarecare e bine de mai lăsat tema la o parte pentru câteva zile și de recurs la niște distracții (cu toții împreună sau fiecare în parte). Dacă e binevenit, toți pot să se îmbrățișeze.

Asigurați-i că vă pot telefona oricând dacă apar întrebări sau noi amintiri/reacții, ceea ce este foarte tipic în urma unor asemenea discuții.

5. DISCUȚIA CU COPILUL

Rugați părinții să vă lese singuri cu copilul pentru a discuta cu el. Dacă copilul merge la școală conduceți-l la lecții. Dacă copilul este în clinică, atunci să vă aștepte până când vorbiți și cu părinții.

Când veți rămâne cu copilul:

- ▶ Întrebați-l dacă totul e în regulă.
- ▶ Amintiți-i că nu trebuie să se sfideze să vă telefoneze și să nu se indispună dacă părinții vor continua același comportament de mai înainte. Asigurați-l că Dvs. sunteți foarte satisfăcută de rezultatele lui și veți aștepta cu nerăbdare următoarea întâlnire.
- ▶ Dăruiți-i un mic cadou pentru efortul depus. Oricât de mic nu ar fi cadoul acesta îi va aminti de această sesiune. Această acțiune nu este obligatorie, dar este foarte importantă pentru copilul care depune un efort de a depăși trauma.

6. RECAPITULAREA CU PĂRINȚII

La sfârșitul sesiunii părinții se vor simți arhiplini cu informații, ceea ce va produce reacții noi pentru ei.

În timp ce discutați cu părinții copilul poate să revină la lecțiile din școală (sau dacă vă aflați într-o instituție, atunci să meargă în camera pentru copii). Faceți totalizările sesiunii punând următoarele întrebări:

10. *La finele acestei sesiuni ce gânduri vă vin în prim plan? (Acestea trebuie să fie în primul rând niște anumite reflecții și nu întrebări. Ascultați-le pur și simplu. Faceți o mică pauză, apoi treceți la următoarea întrebare.)*
11. *Ce va mirat cel mai mult din cele auzite și văzute? (Ascultați răspunsul. Faceți o pauză. Treceți la următoarea întrebare.)*
12. *Ce va uimește cel mai mult din toate reacțiile Dvs. față de cele auzite și văzute? (Ascultați răspunsul. Faceți o pauză. Treceți la următoarea întrebare.)*
13. *Ce anume a fost cel mai complicat? (Ascultați răspunsul. Faceți o pauză. Treceți la următoarea întrebare.)*

Din tot ce nu ați spus încă copilului Dvs. ați mai dori ceva să-i spuneți?

NOTĂ: Puteți să le spuneți părinților că puteți să-i telefonați mai târziu, dacă la moment ei nu pot discuta acum pe marginea acestui subiect. Dar evidențiați-le importanța acestei discuții. Posibil ca aceasta să nu fie varianta cea mai bună, dar altele nu există în acest moment. Este extrem de important să se discute cu părinții. Nici într-un caz nu trebuie de ignorat acest fapt.

Sfârșitul activității.

ACTIVITATEA

8

NE LUĂM RĂMAS BUN

Materiale necesare:

- ▶ Caietul de lucru al copilului
- ▶ Fotografia
- ▶ Cadoul deosebit pentru copil
- ▶ Pagina cu exercițiul 8.1 și copiile exercițiului 2.3
- ▶ Ancheta copilului cu evaluarea sindromului TSPT

Scopul activității:

- ▶ De a evidenția faptul că a ne lua rămas bun nu înseamnă să uităm despre toate amintirile frumoase sau despre lucrurile noi care le-am învățat.
- ▶ De consolidat relațiile pozitive reciproce în raport cu maturii.
- ▶ De orientat copilul spre noi întâlniri cu Dvs., dacă va fi necesar.

Structura activității:

1. Copia exercițiului 2.3, pagina cu exercițiul 8.1, Cum arată anxietatea ta acum?
2. Caietul de lucru, Revizuirea.
3. Ancheta cu sindromul TSPT, Evaluarea de bilanț
4. Cadoul pentru copil, fotografia, caietul de lucru îndeplinit, Ne luăm rămas bun.
5. Exercițiul 8.2.

1. EXERCITIUL 8.1

Exercițiul 2.3 din activitatea 2 – ANXIETATEA MEA CEA MAI MARE

Cum începeți:

Întrucât aceasta este ultima noastră întâlnire, eu cred că mai trebuie de făcut încă două lucruri.

Îți mai amintești exercițiul despre toate anxietățile tale care l-am făcut atunci? Găsește te rog acest exercițiu în caietul tău de lucru. Citește despre anxietatea ta cea mai mare. Acum transcrie despre această cea mai mare anxietate pe pagina aceasta (exercițiul 8.1). Alege pătratul care indică cel mai adevărat mărimea anxietății tale în acest moment.

NOTĂ: Clarificați dacă copilului nu au apărut noi anxietăți, sau poate anxietatea descrisă mai înainte a devenit și mai mare, care sunt cauzele, etc. Acest procedeu va ajuta la determinarea necesității de continuare a sesiunilor cu copilul sau redirecționarea lui unui alt specialist. De obicei anxietatea va diminua. Dacă nu este așa atunci menționați despre aceasta la explicarea cauzelor de necesitate a continuării sesiunilor suplimentare cu copilul sau direcționarea acestuia către un alt specialist.

2. REVIZUIREA CAIETULUI DE LUCRU

- ▶ Revizuiți împreună cu copilul tot caietul de lucru. Întrebați-l dacă nu are nimic de adăugat la oricare din desene sau dacă vrea să schimbe vreun desen.
- ▶ Întrebați-l dacă nu are vreo întrebare nouă?
- ▶ Întrebați-l care dintre desene a fost cel mai greu de desenat și de ce?
- ▶ Întrebați-l care dintre desene îi palce cel mai mult și de ce?
- ▶ Evidențiați la modul repetat faptul cât de curajos a fost copilul, cât de mult ați învățat de la el și cât de utilă va fi această experiență pentru Dvs. în lucrul cu alți copii care au nevoie de ajutor.

3. ANCHETA CU SINDROMUL TSPT

Faceți încă o dată testul TSPT pentru copil. Explicați-i pur și simplu faptul că este necesar de a vedea cât de bine s-a schimbat starea lui.

4. NE LUĂM RĂMAS BUN

A venit timpul să ne luăm rămas bun. Vorbiți cu copilul despre următoarele:

- ▶ Să-ți ei rămas bun este foarte trist. E normal să-ți fie trist în acest moment? Desigur.
- ▶ Dar noi rămânem cu amintiri plăcute, care vor trăi în inimile și memoria noastră – ele rămân pentru totdeauna.
- ▶ Uite cât de mult ai învățat:
 - √ Nu ești singur.
 - √ Nu ești straniu și nu ești nenormal; și alți copii au suferit la fel ca și tine atunci când cineva apropiat lor a decedat, etc.
 - √ Atunci când îți apar anxietățile te ajută mult dacă desenezi și vorbești cu alții.
 - √ Există oameni maturi, precum sunt și eu unul din ei, care te înțeleg, au grijă de tine și te iubesc.
 - √ Tuturor ni se pot întâmpla evenimente rele, dar indiferent de acestea noi oricum putem și să ne veselim.

NOTĂ: Adăugați aici tot ce credeți binevenit pentru o asemenea situație.

Aș vrea să știi ca tu îmi ești foarte drag și vreau să-ți fac un cadou ca să-ți poți aminti despre tot ce noi am făcut cu tine împreună. (Dăruieți un cadou, urați-i succes, aduceți mulțămiri pentru tot, etc.).

5. EXERCITIUL 8.2 – AM REUȘIT SĂ DEPĂȘESC TOATE GREUTĂȚILE

Cadoul pentru copil – sfaturile (utilizați pagina cu exercițiul 8.2)

- ▶ Rugați cineva să vă fotografieze împreună cu copilul, pe care el o va anexa în caietul său de lucru. Asta le place copiilor foarte mult și ei vor aprecia enorm acest cadou.
- ▶ Desenați-l pe copil în prealabil și dăruieți-i acest desen. Semnați-l.
- ▶ Dăruieți-i copilului setul de creioane cu care el a desenat și caietul lui de lucru.
- ▶ Dăruindu-i caietul de lucru organizați o mică ceremonie specială.

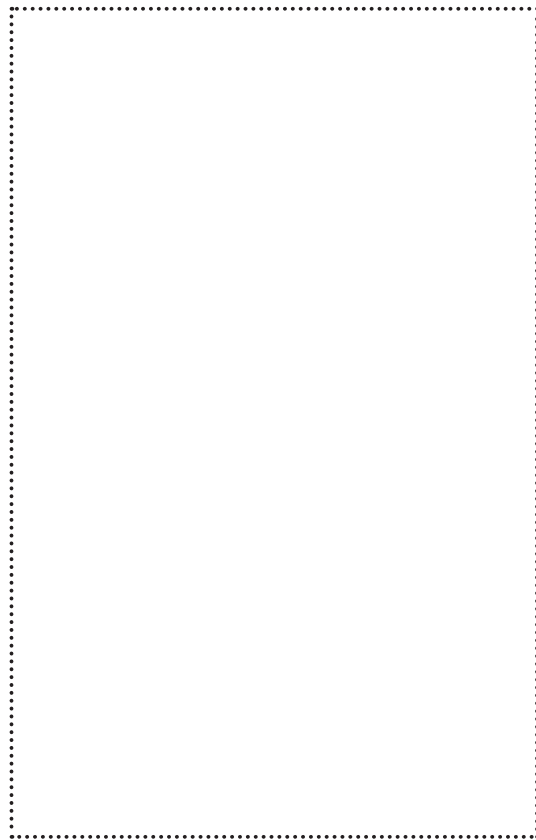
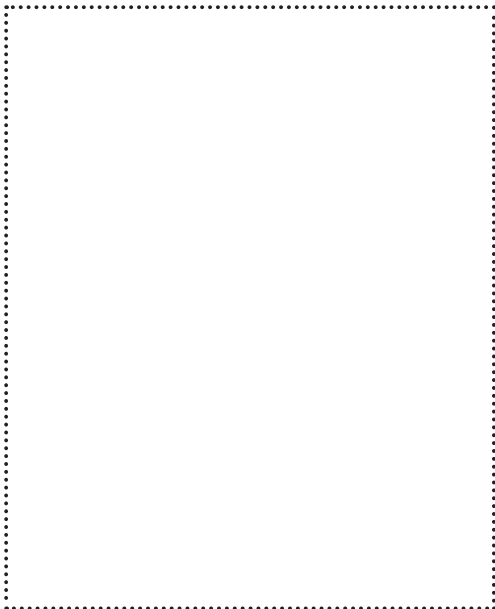
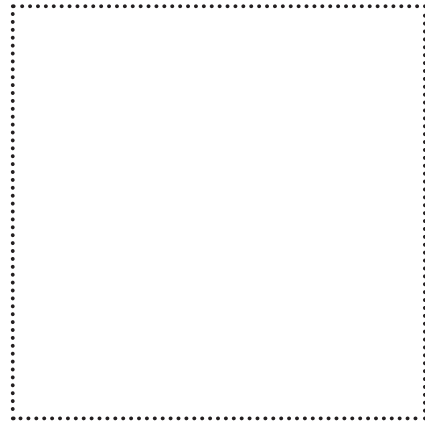
Deci, puteți invita la ceremonie secretarul dvs. sau pe cineva pe care copilul l-a văzut des în timpul întâlnirilor cu Dvs. pentru a lua rămas bun de la toți și de a oferi ocazia de a lăuda copilul pentru munca lui sârguincioasă.

NOTĂ: Asigurați-vă de faptul că copilul a înțeles cum să vă contacteze atunci când va avea nevoie. Dacă aveți posibilitate, înainte de a transmite copilului caietul lui de lucru, faceți o copie a lucrărilor pentru raportul Dvs. Rugați pe cineva să vă ajute în timp ce copilul își va servi băutura și aperitivul.

Sfârșitul activității.

8.1

Dimensiunea anxietății mele acum:



8.4

Chiar dacă cu mine s-au întâmplat lucruri rele eu știu că se vor întâmpla și evenimente bune. Acum eu mă simt mai bine deoarece:

- ▶ *Nu sunt unicul cu cine se întâmplă lucruri rele.*
- ▶ *Dacă mi-i rău pot întotdeauna să vorbesc despre aceasta cu cineva.*
- ▶ *Eu pot întotdeauna să desenez despre ce nu pot vorbi.*
- ▶ *Eu știu că totul este schimbător și curând ceva bun se va întâmpla.*

Eu am depășit toate greutățile!

Mă numesc _____

Lipește aici fotografia ta

EXERCIȚII ALTERNATIVE PENTRU COPII

EXERCIȚII ALTERNATIVE PENTRU COPII, LEGATE DE CATEGORII CONCRETE DE TRAUME

Următoarele exerciții pot fi aplicate în lucrul cu copii care au suferit traume serioase la vârsta între 4 și 6 ani. Aceste exerciții corespund temelor și exercițiilor abordate în această carte.

Aceste exerciții au fost întocmite de Patricia Cordas, consultant pe traininguri și coordonator de proiect al Institutului Național specializat pe problemele copiilor care au suferit traume și pierderi serioase, iar altele au fost extrase din cartea „Ușurându-le viața: exerciții pentru copii care trăiesc într-o lume de stres permanent”, scrisă în 1996 de Barbara Elberg – specialist în domeniul vieții de familie cu activitatea în universitățile Cleveland. Cartea ei propune mai mult de 70 de exerciții.

Aceste exerciții trebuie îndeplinite doar în contextul includerii în programe de bază în situațiile când copilul are nevoie de asistență suplimentară pe anumite direcții.

EXERCIȚIU PE TEMA „SECURITATEA”

Esența exercițiului:

Crearea unui mediu protejat.

Problemele:

Istovire, frică, anxietate, lipsă de securitate

Scopul:

De a ajuta copilul să creeze un mediu protejat pentru toți

Materialele necesare:

Nisipieră (în măsura posibilităților), figuri mici de oameni, animale, mașina de pompieri, brigada de salvare, super-eroi, etc.

Metodele pentru exerciții:

Copilul utilizând figurinele poate crea în nisipieră o scenă care îi va permite să obțină sentimentul de securitate și unde, la părerea lui, acest sentiment de siguranță îl vor avea și alți copii.

Prin acest exercițiu copilul va fi în capacitate să povestească ce s-a întâmplat, dar să inventeze un final – al său. Așa precum și-ar fi dorit el să se rezolve acea situație.

Întrebați copilul cine se mai află cu el în acel mediu protejat. Despre ce ei vorbesc, ce fac, despre ce gândesc?

Acest exercițiu poate fi aplicat în activitatea 8, Ne luăm rămas bun. Copilul poate construi situația unde el se va simți în bună siguranță după finalul sesiunilor cu Dvs.

LOCUL DE SECURITATE

Problemele:

Durere, anxietate, lipsa de protecție, probleme de securitate, frică

Scopul:

De a ajuta copilul să învețe cum să se calmeze, să-și tămăduiască rănilor prin intermediul imaginației.

Materialele necesare:

Cretă, markere, creioane colorate, hârtie

Metodele pentru exerciții:

Vorbiți despre frumusețea livezilor și cum bobocii de floare de pe copacii simbolizează speranța, iar copacii în floarea – bucuria. Priviți imagini cu livezi. Explicați că majoritatea dintre noi nu au posibilitatea de a merge în fiecare zi într-o asemenea livadă, dar noi putem crea livada proprie în imaginația noastră și să ne aflăm acolo oricând ne dorim.

După ce ați discutat cu copilul puneți-i la dispoziție materialele de desen; rugați-l să deseneze livada proprie tămăduitoare sau locul, unde ar putea el merge cu ajutorul imaginației de fiecare dată când are nevoie de odihnă și relaxare.

Încercați să procedați în așa mod încât copilul să vă comunice pe cine el mai vrea să invite cu el în livada sa tămăduitoare.

Acest exercițiu poate fi utilizat în calitate de exercițiu cu prietenul imaginar (amprenta degetului).

Acest exemplu este extras din cartea „Ușurându-le viața” de Barbara Elberg .

EXERCIȚII ALTERNATIVE PENTRU COPIII DE VÂRSTA MAI MARE

În continuare sunt prezentate exercițiile alternative pentru copiii de vârstă mai mare care întreprind încercări de a depăși problemele proprii îngrijorătoare legate de securitate (emoționale și fizice).

NOTĂ: Diminuarea sentimentului de frică și fobie rezultate în urma TPE are la bază sentimentul de securitate. Dacă cele întâmplate au legătură cu expunerea la acțiunea de violență directă sau pericol de violență, atunci securitatea fizică a copilului are o importanță principală. Dacă copilul nu are o casă „sigură”, atunci comportamentul lui se configurează, de regulă, astfel încât să atragă atenția celorlalți asupra sa. Furie, iritare, încăierări în bătai, și alte tipuri de comportament demonstrativ pot deveni obstacole în reușita de la școală, la recunoașterea statului social, la formarea relațiilor de prietenie, etc...

NOTĂ: La finele îndeplinirii exemplilor de exerciții puteți include exercițiul cu amprenta degetului și lista problemelor de securitate în caietul de lucru.

EXERCIȚIUL CU AMPRENTA DEGETULUI

Exercițiul 2.6, pernuța de cerneală, creioane colorate

Rugați copilul să mai facă o amprentă a degetului său mare în orice loc pe foaia cu exercițiul 2.6. Pe amprenta el iarăși îl va desena pe prietenul său. Apoi cu creioanele colorate să deseneze locul de siguranță, de exemplu, o casă, peșteră, școală, etc. Copilul trebuie să vă povestească o istorie despre acest loc care oferă securitate.

Pe măsura relatării istoriei despre acest loc de siguranță, Dvs. singuri veți înțelege ce fel de întrebări să formulați legate de problema de securitate a copilului.

Asemenea întrebări pot fi de tipul:

- ▶ Te simți în siguranță?
- ▶ Unde te simți în siguranță cel mai bine?
- ▶ Când nu te simți în siguranță?
- ▶ Ce te deranjează să te simți în siguranță?
- ▶ Ce faci atunci când nu te simți în siguranță?

Dacă copilul este îngrijorat de securitate sa la nivel fizic, atunci Dvs. desigur îl veți învăța cum trebuie de comportat în situațiile când viața este în pericol, de exemplu să telefoneze la poliție sau să cheme ambulanța, să se ducă la bunica, etc.

NOTĂ: Acest exercițiu uneori poate identifica trauma rezultată în urma abuzului fizic/sexual; și atunci va trebui de anunțat Serviciul de protecție a copilului.

Exemple de amprente:

EXERCITIUL CU LUTUL ȘI ANIMALELE

Foaie de hârtie A2, jucării de animale, lut moale, cretă, creioane colorate

Dacă și vine momentul să vorbim despre ceva cu încredere, atunci este despre faptul că ne dorim sentimentul de securitate în toate situațiile când ne este frică.

NOTĂ: Pregătiți în prealabil 5-6 animale învelite în material textil colorat. Fiecare animal este acoperit separat. Arătându-le pe toate, copilul poate alege doar unul. Este important ca lutul/plastilina moale să fie cald (deoarece este mai ușor de modelat). Nu folosiți aluatul. Se fărâmă ușor. Cu lut de culoare albastră te murdărești. Folosiți lut de alte culori.

Indicații:

- ▶ Eu am câteva animale învelite. Tu poți alege doar unul dintre ele, și doar apoi îl dezvelești. (Așteptați copilul să facă alegerea și să scoată învelișul).
- ▶ Acum din acest lut trebuie (de asupra unei foi de hârtie) să modelezi un loc de siguranță pentru acest animal – căsuța lui, unde el va avea sentimentul de securitate. Poți să folosești creta și creioane pentru a desena pe hârtie tot ce vrei să adaogi la căsuța animalului tău.

NOTĂ: Acest exercițiu vesel devine o experiență plăcută pentru copil. Pe de altă parte, acest exercițiu permite să vedem în ce măsură copilul este capabil să creeze un loc sigur pentru sine, chiar dacă imaginar.

SE POATE DE LUAT LUCRĂRILE ACASĂ – EXCEPȚIE

Este foarte probabil copilul să dorească – dacă e posibil – de a lua acasă întregul său proiect de casă. Dacă decideți să rămână lucrarea copilului în biroul Dvs., atunci trebuie să aveți încredere că ea este bine protejată de alți copii. Nu aveți nevoie de mult loc, dar posibil această decizie nu este cea mai bună. Lutul nu costă ieftin, dar totuși mai bine de utilizat lutul, și nu aluatul care se fărâmă după ce se usucă și va face gunoi în birou.

Este un exercițiu important. Dacă să luăm în considerare costul lutului atunci mai bine permitem copilului să ia lucrarea sa acasă. Dvs. îl puteți fotografia, iar copilul totuși să ia obiectul pentru a-l arăta părinților, iar apoi, la sesiunile următoare, de alocat ceva timp suficient pentru a repeta lucrarea.

NOTĂ: Problemele de securitate nu joacă un rol central pentru fiecare copil. Indiferent de faptul că aceste exerciții sunt extrem de importante, în cazul multor copii nu este necesitate de a acorda prea multă atenție la problemele de securitate.

NOTĂ: Vezi exerciții suplimentare pe tema securității la sfârșitul programului.

DURERE, FURIE, ISTOVIRE / DESENEAZĂ PĂRȚI SEPARATE DIN SINE

Problemele:

Durere, furie, istovire

Scopul:

De a ajuta copilul să poată exprima emoțiile

Materialele necesare:

Farfurii obișnuite din hârtie, creioane colorate, cretă

Metodele pentru exerciții:

Rugați copilul să deseneze fețe diferite pe fiecare din farfuriile de hârtie. Acum el trebuie să ridice în sus farfuria cu fața desenată care îi corespunde cu starea sa emoțională din ziua de azi. Deseori copiii povestind istoria sa țin farfuria în drept cu fața sa. Folosiți farfuria cu desen al feței pentru a descrie starea copilului în momentul producerii evenimentelor întâmplare, etc.

Rugați copilul să descrie toate fețele desenate în relație cu diferite stări și sentimente care le are. Lăsați-l să mai deseneze adăugător dacă mai există stări de ale sale despre care nu a vorbit încă. Dvs. în calitate de specialist pe probleme TPE la copii puteți de asemenea desena diferite fețe pentru a le descrie.

PĂPUȘILE – PENTRU ACTIVITATEA 3

Problemele:

Durere, pierderi

Scopul:

De a ajuta copilul să reconsidere evenimentele complicate și să găsească soluții mai pozitive de rezolvare a lor. De a ajuta copilul să poată exprima durerea prin modalități mai sigure și de a găsi soluții pentru rezolvarea problemelor sale.

Materialele necesare:

Păpuși care pot fi îmbrăcate pe degete sau pe mână

Metodele pentru exerciții:

Povestiți copilului unul din scenariile prezentate mai jos. Copilul va juca acest scenariu folosind păpușile, interpretând o istorie de rezolvare a problemelor create și va propune un final fericit. Dvs. la fel puteți participa în scenariu alegând o păpușă pentru eroul care îl veți reprezenta.

Un motănaș micuț se simte pierdut și singuratic, el nu are pe nimeni cu cine ar discuta cele întâmplate (spuneți ce s-a întâmplat). Arată te rog unde simte el durerea? Cum arată durerea lui? Ce face el pentru a găsi pe cineva cu cine ar putea să vorbească? Unde caută el pe cineva? Cu cine el vorbește? Cât de mare este durerea lui? cum se simte el la început de istorie și în final?

Un iepuraș foarte micuț este foarte îngrijorat și este trist de toate ce i s-au întâmplat (numiți ce s-a întâmplat). Cum arată tristețea lui și îngrijorarea lui? Ce face el să se simtă mai bine? De ce este el îngrijorat? El deja era în starea de îngrijorare înainte de cele întâmplate? Cum va fi un final fericit pentru această istorie?

În pădure trăiește o familie de lei – mama, tata și copilașul lor leuțul. Într-o zi tatăl-leu și-a strâns lucrurile și a răcnit: „Gata! M-am săturat! Eu plec!” și a fugit din peșteră. Cum a reacționat leuțul? Ce crede el, ce vede și ce aude? Cum este acea zi – cu soare, cu ploaie? Unde a simțit durerea cel mai tare? Cu cine poate vorbi leuțul despre durerea sa? Cum depășește el durerea sa?

ALEGEREA FĂCUTĂ/SPERANȚA

Problemele:

Istovire, insuficiență de control asupra evenimentelor

Scopul:

De a ajuta copilul să conștientizeze că are dreptul de face o alegere și să aibă o speranță

Materialele necesare:

Povestiți copilului următoarea istorie.

Un băiețel cu numele Ghenri dintr-o țară foarte îndepărtată s-a mutat într-un alt oraș deoarece părinții lui au decedat în rezultatul unei catastrofe. Ghenri a fost anunțat că va locui cu familia Kessedî de pe str. Stejarilor. Dar când s-a văzut ajuns acolo nu a găsit pe nimeni ca așa familie Kessedî. Și de aceea locuitorii orașului au decis să-l ajute să aleagă o altă familie cu care va dori să trăiască. Dar Ghenri niciodată nu a putut să uite familia sa proprie, dar a putut să-ți găsească fericirea cu noua lui familie.

După ce veți termina de povestit această istorie întrebați copilul ce fel de familie ar fi ales el în locul lui Ghenri. Rugați-l să deseneze această familie de vis. Asigurați-l că nimeni nu va ști de acest exercițiu în afară de el și Dvs.

Acest exemplu este extras din cartea „Ușurându-le viața” de Barbara Elberg.

Această publicație a fost reprodusă în cadrul Proiectului “Includerea vocii copiilor-victime ale exploatării sexuale în programele și politicile naționale” susținut de către Secretariatul Internațional ECPAT în cadrul programului Participarea Copiilor și a Tinerilor (CYP) susținut de SIDA

