



Izolarea, copilul si anxietatea

A venit aceasta perioadă , nebănuită de nimeni , ca amploare sau ca efecte în plan psihologic. Tuturor ne-a fost greu și ne este greu ,să ne adaptăm la noua situație, dar cel mai greu le este copiilor. Viața noastră, a lor a fost data peste cap.

Situația e cu atât mai rea pentru că e atât de incertă. Părinții, care sunt centrul universului lor, par speriați și stresați. Nu știu să răspundă la înrebările atât de presante, precum: „Cât o să mai dureze?”; „Cât mai stăm în casă?”; „Când o să pot să-mi văd cea mai bună prietenă?”; „O să termin clasa anul acesta?”. Nici măcar compania părinților, pe care înainte o râvneau, nu le alină suferința. Ea este parazitată de știri alarmante, griji, restricții, pericole. Dintr-odată, tot universul s-a micșorat ca prin magie. Lipsesc prietenii, bunicii, profesorii, colegii de școală sau de antrenamente, cursul de dans, de engleză, rolele, innotul....

Totul s-a redus la spațiul claustrofobic al casei. Între cei 4 pereți ai camerei sau sufrageriei, cei mici nu pot să-și satisfacă nevoia de mișcare, de explorare, de învățare, de nou. Aici trebuie să fim foarte atenți.

Anxietatea copiilor, chiar dacă nu este exprimată direct, este o problemă reală, ce trebuie gestionată din timp.

Izolarea socială este extrem de **nocivă** pentru **dezvoltarea copiilor**. Copilăria este momentul în care avem cea mai mare nevoie de relații. Avem nevoie de relații atât cu persoanele de aceeași vârstă, cât și cu adulții din afara familiei (profesori, antrenori, părinții prietenilor). Ele joacă un rol important în formarea identității și sunt o sursă de sprijin în vremurile dificile, cu , care , la un moment dat în viață, se vor confrunta.

Socializarea și comportamentul social sunt aptitudini dobândite, învățate. Atunci când deprivăm copiii de un mediu în care să le exerseze și deprindă, le creăm goluri în dezvoltare. Acest lucru poate duce la depresie, anxietate, sau la probleme de comportament și integrare socială în viitor.

Vor apărea mari dificultăți dacă va fi brusc aruncat în lume după câteva luni sau mai mult. ([raportul](#) de la Imperial College susține că va fi nevoie de 18 luni de distanțare socială intermitentă). Așa că *e important să le oferim sprijin să socializeze cât mai mult cu prietenii online și să îi sprijinim atunci când vor ieși din casă, și va trebui să se adapteze din nou.*

Perioada de față este foarte **traumatizantă pentru copii**, iar acest lucru trebuie luat foarte în serios. Traumele , mai mult sau mai puțin vizibile, sunt procesate mult mai greu de către copii decât de adulți, deoarece ei nu au resursele necesare pentru a găsi sens și a transforma experiența într-una de învățare. Ei nu au capacitatea cognitivă de a procesa evenimentele. Copiii încorporează **trauma** în identitatea lor, în viața lor. Efectele negative ale evenimentelor stresante din copilărie nu trec cu vârsta, ci sunt un indicator important al

Cum îi putem ajuta pe cei mici să depășească această perioadă?



Să comunicăm , să vorbim despre emoții !

E nevoie să facem eforturi pentru a fi în armonie și rezonanță cu copilul. Trebuie ca acesta să simtă acea **senzație viscerală de iubire și securitate**. Putem obține acest lucru prin discuții despre emoții. Este necesar să lăsăm pauze și să le oferim spațiu pentru a **exprima orice simt**.

Comunicarea este vitală în această perioadă ,copiii fiind extrem de sensibili la emoțiile părinților și ale celor din jur. Aceștia înțeleg mult mai mult decât realizăm noi, sau decât credem noi că o fac.

Să îi îmbrățișăm des ,atingerea poate fi extrem de benefică, datorită hormonilor eliberați. Așa că fiți generoși cu mângâierile, îmbrățișările și joaca fizică, atâta timp cât copiii se simt confortabil cu asta.

Să arătăm că ne pasă de temerile, de fricile lor, de emoțiile lor, pe care nu întodeauna știu și/sau pot să le exprime, manifestându-se neadecvat. Este foarte important, ca, noi adulții , **să învățăm să descifrăm cauzele care determină acest comportament**.

Dacă nu găsim o metodă eficientă de a le explica ce se întâmplă, vor fi cu atât mai afectați. Ei vor percepe anxietatea și panica adulților, ceea ce le va crea anxietatea și senzația de nesiguranță pentru viața lor și a celor iubiți. Dacă le prezentăm informația într-o manieră adecvată vârstei lor, nu o vor găsi paralizantă sau înfricoșătoare. Ar putea să îi facă să se simtă pregătiți pentru a gestiona criza, luând măsuri proactive, precum spălătul pe mâini.

Din acest motiv am pregătit cele 4 fișe ***Eu știu să mă protejiez! ***, pentru ca , prin intermediul imaginilor, să aducem realitatea care îi înfricoșează, într-un cadru educativ cu, care este obișnuit, **lucrul cu imaginea**.



Privind,ascultând explicațiile părinților,imitând , intelegem și învățăm.!



Iată recomandările **UNICEF** despre cum să ai conversația despre coronavirus, copilul tău:



- ◆ **Provoacă copilul la discuție**, și asigură-te că sunteți într-un mediu care îi conferă siguranță, în care se simte liber să vorbească;
- ◆ **Fii atent** (nu sta pe telefon, nu te angaja în același timp cu alte persoane) **fără contact vizual, oglindește ceea ce spune, prin reformulări**;
- ◆ **Validează-i temerile**, explică-i că e normal să fie îngrijorat și că înțelegi prin ce trece;
- ◆ **Fii sincer, explică adevărul într-o manieră potrivită vârstei** (aici trebuie să fii atent la limbajul folosit, și la nivelul de anxietate, pentru a-i consola și reasigura că totul va fi bine);
- ◆ **Explică-i cum să se protejeze** (dacă află că au arme, modalități de apărare, împotriva coronavirus, se va simți mai puțin neputincios și va putea adopta o atitudine proactivă);
- ◆ **Oferă-i asigurări că totul va fi bine și că el este protejat** (nu minți dacă spui că totul e trecător, iar umanitatea a depășit și alte momente critice);
- ◆ **Povestește-i** despre persoanele care luptă pentru siguranța noastră (medici, cercetători, autorități). Îndeamnă-l să deseneze ceva pentru aceștia, ca semn de mulțumire.

Exprimarea emoțiilor de frică și tristețe

Reprimarea emoțiilor e o practică pe care o învățăm în copilărie. Se intampla când îngrijitorii ne spun „Nu fii supărat”, „Nu plânge”, „Nu fii timid”. E important să acceptăm și validăm emoțiile copiilor, să-i ajutăm să le numească.

Dezvoltându-le vocabularul emoțiilor putem să creăm un spațiu sigur în care să le exprime. Ar trebui să facem acest lucru întotdeauna, dar mai ales în această perioadă extrem de dificilă.



Copiii se vor simți ușurați atunci când pot să exprime și comunice emoțiile într-un spațiu sigur și validant. Fiecare copil are propria manieră de a-și exprima emoțiile.

Uneori e util să faceți ceva creativ, precum pictat sau joaca cu păpuși, pentru a facilita procesul.

Mențineți rutina zilnică

Copiii au nevoie de structură și de predictibilitate. Acest lucru le oferă stabilitate și senzația de siguranță într-o lume care se schimbă pe zi ce trece, în vremuri atât de incerte.

Așa că asigură-te că vă treziți la aceeași oră, luați mesele împreună la ore normale și fă un program de activități distractive, pe lângă cel de învățare.