



Institutul pentru Studiul și Tratamentul Traumei

GHID DE RECOMANDĂRI

din partea Institutului pentru Studiul și Tratamentul Traumei
pentru PĂRINȚI ȘI PROFESORI
în urma evenimentului traumatic de la Club Colectiv

Stimați părinți și profesori,

Înțelegem și empatizăm cu suferința dumneavoastră și cu dificultatea de a aborda adecvat toate trăirile copiilor și adolescenților din această perioadă și din zilele ce vor urma. De aceea, în urma experienței noastre profesionale și a multiplelor întrebări pe care le-am primit în timp și în ultimele zile, ne-am gândit că v-ar fi de folos să răspundem la întrebarea:

Ce pot face părinții, cadrele didactice și alți profesioniști care interacționează cu adolescenții și copii în cazul traumatizării colective?

Fiecare copil și adolescent trăiește în mod unic suferința expunerii la evenimente traumatice prin accident și moarte. Răspunsurile și reacțiile acestora pot varia în funcție de vârstă, abilitățile și capacitățile de a înțelege fenomenul morții – amenințarea, iminența și producerea acestuia – în funcție de trăsăturile de personalitate, precum și în funcție de modul în care în care familia, școala, societatea oferă un răspuns în astfel de situații.

Părinții, cadrele didactice și alți profesioniști care lucrează cu adolescenții și copiii au rol fundamental în a-i ajuta pe aceștia să-și regleze stările emoționale, trăirile, gândurile, comportamentele în legătură cu moartea și accidente. Adulții oferă suportul necesar și sunt modele de adaptare la astfel de situații în a-i ajuta pe copii în prelucrarea experienței traumatice, a crea cadrul de siguranță și confort pentru această prelucrare, a interveni într-un mod sănătos și adecvat pentru copii și adolescenți, a pune în valoare resursele și capacitățile personale ale fiecărui copil și adolescent, dar și pe cele ale familiei, școlii și societății. Adulții însoțesc capacitatea naturală și sănătoasă a copiilor și adolescenților de a traversa experiența expunerii la astfel de evenimente traumatice colective.

Modalitățile în care adulții pot susține copiii și adolescenții sunt:

- **Să admită complexitatea evenimentului și experienței copiilor și adolescenților.**

În astfel de momente adulții pot fi inundați și copleșiți de durere și suferință, empatizează și rezonează emoțional cu cei implicați în tragedie sau pot trăi sentimentul că e ireal ce se întâmplă, că nu e adevărat. Copiii și adolescenții au propriile trăiri în legătură cu evenimentul, pentru că aud ce spun adulții, văd imagini în mass-media și nu numai, simt starea de durere și panică a adulților. Cu cât copiii sunt mai mici preiau prin rezonanță aceste stări de la adult, chiar dacă nu sunt lucruri rostite, iar cei mai mari au suferințe și înțelesuri proprii.

Astfel, a discuta prea puțin, chiar deloc sau a discuta prea mult despre evenimentul tragic petrecut, sunt două perspective deloc benefice pentru copii și adolescenți. E bine ca evenimentul să fie recunoscut și discutat, într-un cadru sigur, într-un loc obișnuit (de exemplu: în casă, în școală, clasă, grupul de prieteni) într-o atmosferă calmă, cu prezența fizică efectivă (mai puțin prin telefon, rețele de socializare etc.). Centrarea pe prezent este sănătoasă pentru toți.

Accesul copiilor și adolescenților la media să fie unul limitat, luându-se în considerare, mai ales, vârsta copiilor (în special imagini despre tragedia umană a accidentului).

• Să accepte sentimentele și trăirile copiilor și adolescenților ca fiind normale.

Acceptarea faptului că suferința există pentru toți și ia forme variate de exprimare. A le accepta copiilor și adolescenților modul propriu de cât acesta nu aduce prejudicii personale sau pentru alții. Normalizarea suferinței ia forma solidarității în astfel de momente, iar copiii și adolescenții nu trebuie excluși din această formă profund umană de empatie și compasiune.

• Să-și exprime sentimentele, emoțiile și gândurile cu privire la cele întâmplate, din perspectiva propriei experiențe.

Exprimarea durerii și suferinței în astfel de momente face parte din procesul natural de vindecare. Adulții să le vorbească celor mai mici despre propria suferință și trăirea personală a durerii în fața acestui eveniment. Să-i ajute să pună în cuvinte, folosind un limbaj emoțional, propria experiență și stare internă. Să-i însoțească în exprimarea gândurilor din situația prezența, să răspundă întrebărilor copiilor, întrebări care vin tocmai din anxietatea și frica trăirilor unor astfel de evenimente, emoții și gânduri. Să găsească împreună, să ofere alternative de exprimare sănătoasă a emoțiilor, evitând **„rețete personale”, „vindecătoare”,** sau cerute de repere externe **„așa se face”, „așa e frumos”,** etc.

„Ce ai nevoie să spui cu cele întâmplate? Ce poți să spui? Cum e asta pentru ține? Ce crezi că te-ar ajuta într-un astfel de moment? Cine și cum consideri că te-ar putea susține acum?” sunt doar câteva întrebări care pot ajuta în momentul de față.

De asemenea, adulții să creeze și să susțină spațiul pentru exprimarea individualizată a durerii, prin organizarea unor momente de reculegere, ritualuri și obiceiuri specifice (de ex: **depunerea de flori, aprinderea unor lumânări, spații destinate în școli pentru trăirea durerii, eseuri, poezii, cântece dedicate celor trecuți în neființă, fotografiile ale celor dispăruți, sădirea unei plante în amintirea persoanelor** etc.)

• Să se ocupe de propriile responsabilități din familie, școală și alte medii, într-un mod firesc.

Să ne ocupăm de viață acceptând durerea și suferința! Durerea și suferința sunt firești în asemenea momente.

Adulții și copiii să-și continue activitățile, rutinele obișnuite în măsură posibilităților. În familie să facem ce facem noi de obicei, la școală orele să decurgă firesc, activitățile să-și urmeze cursul natural. Și să vorbim despre faptul că ne continuăm programul, ne asumăm responsabilitățile proprii într-o manieră colaborativă cu durerea.

• Să clarifice denaturările, concepțiile greșite, prejudecățile în legătură cu astfel de evenimente.

Pe cât este posibil, fiecare adult să rămână în limitele de competență profesională și să aducă un plus de claritate în desfășurarea evenimentului tragic, oferind copiilor și adolescenților informații bine documentate.

Este important că adulții să rămână pe poziția lor de părinți, educatori, profesori, medici etc. cu responsabilitățile aferente statutului, fără să intervină în interacțiunea cu adolescenții și copiii cu evaluări, critici, etichetări, discriminări, sfaturi și recomandări, găsirea vinovaților, amenințări sau chiar soluții personale tratate din propria experiență.

Adulții să găsească și să împărtășească celor mai mici o poziție de neutralitate în situația dată.

• Să susțină, în funcție de disponibilitate și posibilități, schimbările din mediul familial, școlar și social.

Fiecare adult, copil și adolescent va face cât poate în situația dată, în funcție de posibilități, disponibilități, resurse. Astfel, copiii și adolescenții

vor fi încurajați în această perspectivă. Nimic nu e „**obligatoriu**” sau „**trebuie**” pentru ei. Adulții îi vor întreba pe cei mai mici dacă pot vorbi, dacă pot face unele lucruri, dacă doresc și dacă are vreun sens pentru ei (în cazul activităților și ritualurilor comemorative).

De asemenea, e bine că adulții să sublinieze și să întărească, în variate moduri, resursele și capacitățile fiecărui copil și adolescent, a modului în care fiecare poate să ofere ceva susținător pentru sine și pentru alții.

• **Să se raporteze la nevoile prezente și cerute ale copiilor și adolescenților.**

În astfel de situații traumatice colective, sentimentul de siguranță este primul afectat. În acest sens, adulții au datoria de a crea un climat de siguranță pentru copii și adolescenți, mai ales în spațiile publice, de a fi prezenți fizic și efectiv în viața copiilor, de a însoți nevoile fundamentale sănătoase ale acestora de relaționare, joacă, învățare, explorare. Adulții au menirea de a organiza spațiul destinat desfășurării acestor nevoi prin momente de relaționare, de comunicare, de joacă, relaxare, de învățare sub toate formele.

• **Să ia în considerare cu responsabilitate dinamica experienței și procesului traumatic și să anticipeze intervențiile specifice fiecărei etape, într-un mod informat și adecvat**

Traumatizarea colectivă la care am participat cu toții este trăită în modul nostru personal, unic. Această trăire ne invită ca adulți responsabili pentru copiii și adolescenții noștri la conștientizarea dinamicii experienței traumatice și necesitatea intervenției specifice fiecărei etape a procesului traumatic.

Astfel, este necesar ca adulții să înțeleagă și să trateze această perioadă de șoc, post-expozitorie, cu toată responsabilitatea. Știm că acum instaurarea unui sentiment de siguranță este fundamentală, că inundarea senzorială și emoțională este foarte prezentă și că sentimentele de empatie, compasiune și solidaritate sunt necesare și ajută în stimularea vindecării. Și că este natural și sănătos să ne continuăm viața în prezența durerii și a suferinței! Este fundamental important să respectăm suferința emoțională!

Va urma o perioadă de negare, necesară supraviețuirii și trăirii cu durerea. Se poate ca și copiii și adolescenții să nege cele întâmplate, să minimalizeze evenimentul, spunând că lor nu li se poate întâmpla, să fie revoltați pe tot și toate, pe părinți, pe profesori, pe școală sau pe alții, furia trăită ca nerespectarea a regulilor în mediul familial sau școlar. Sau dimpotrivă să uite cu repeziciune cele întâmplate! Important aici este să acceptăm aceste trăiri și să se evite discuțiile prelungite pe astfel de comentarii. Să evităm dezbaterile, discuțiile în contradictoriu, stabilirea concluziilor definitorii, a învățămintelor – acestea își au locul mai târziu, după trecerea prin toate etapele suferinței.

Pentru unii, următoarea fază, perioada de invazie, va veni aproape pe nesimțite sau cu putere, sau va veni dintr-o dată, în momente neașteptate. Acum pot apărea simptome și manifestări:

- **pe plan fiziologic** – senzații sau dureri corporale, somn agitat, plâns ușor și aparent nejustificat etc.
- **emoțional** – temeri, frici de diverse tipuri, sentimente de a fi mai mici și mai vulnerabili, nevoia de a fi în contact fizic cu părintele sau prietenii sau jucăriile preferate, iritabilitate, nemulțumire, furie etc.
- **cognitiv** – dificultăți de concentrare, imagini puternic încărcate emoțional văzute la TV sau imaginat de ei care nu le dau pace, vise și coșmaruri, dificultăți de înțelegere a mesajelor, dificultăți la lecții sau la ore etc.
- **comportamental** – cer mai multă atenție, protecție, pot spune mai des și aparent nejustificat „nu știu” sau “nu pot”, se pot întoarce la comportamente specifice vârstelor mai mici, agitație, pot vorbi puțin sau prea mult, tendința de a se juca mai mult sau chiar agresiv, tendințe agresive mai accentuate, refuzul de a face anumite activități sau chiar în unele cazuri de a refuza să mănânce, să doarmă, să se joace etc.

Adulții sunt cei care au datoria de a fi cei mai fini observatori ai copiilor și adolescenților, pentru a semnală modalități sănătoase și colaborative de intervenție pentru fiecare în parte. De regulă, reglajul acestora se face natural, din mers, și simptomele și manifestările se reduc până la dispariție.

În cazul, însă, în care acestea durează, mai mult de 1-2 luni, adulții din preajma copiilor și adolescenților au responsabilitatea de a cere asistare psihologică de specialitate.

Este datoria noastră, a tuturor, de a susține și ajuta într-un mod sănătos și asumat copiii și adolescenții!

Psihoterapeuți Monica Lespezanu și Diana Vasile,

Echipa Institutului pentru Studiul și Tratamentul Traumei



Institutul pentru Studiul
și Tratamentul Traumei

Echipa de psihologi a Institutului pentru Studiul și Tratamentul Traumei este pregătită să primească orice persoană aflată în nevoie de sprijin în aceste momente grele - **programul de 6 ședințe de asistare psihologică de criză este oferit gratuit de ISTT.**

Pentru a beneficia de acest program, cei interesați trebuie să sune la numărul de telefon 0730 285 582 (psiholog Rodica Dimulescu) sau să trimită un e-mail la asistare@psihotrauma.ro.

Psihoterapeuții ISTT sunt specializați în trauma psihică, acreditați de Colegiul Psihologilor din România.

Pentru mai multe informații, vă invităm să urmăriți www.psihotrauma.ro și pagina de Facebook ISTT Tratamentul Traumei.