

Puterea psihică, strategii de coping și reziliența la stres

Perioada lungă de izolare socială și învățare online datorată pandemiei de coronavirus este o perioadă stresantă, provocatoare prin noutatea pe care o aduce pentru mulți dintre noi și căreia trebuie să-i facem față pentru a merge mai departe. Prin stres, fiecare dintre noi caută metode noi de a performa și de a se adapta cât mai eficient solicitărilor venite din mediul înconjurător. În această situație discutăm despre un stres bun, pozitiv, numit eustres. Stresul pozitiv este cel care ne conduce la căutarea unor strategii de adaptare.

Strategiile de coping (de adaptare) sunt răspunsuri cognitive, afective și comportamentale pe care le dezvoltăm cu scopul de a reduce, stăpâni sau tolera solicitările interne sau externe ce depășesc resursele personale (Lazarus și colaboratorii). Termenul vine din englezescul „to cope”, care înseamnă „a face față, a te descurca într-o situație dificilă”.

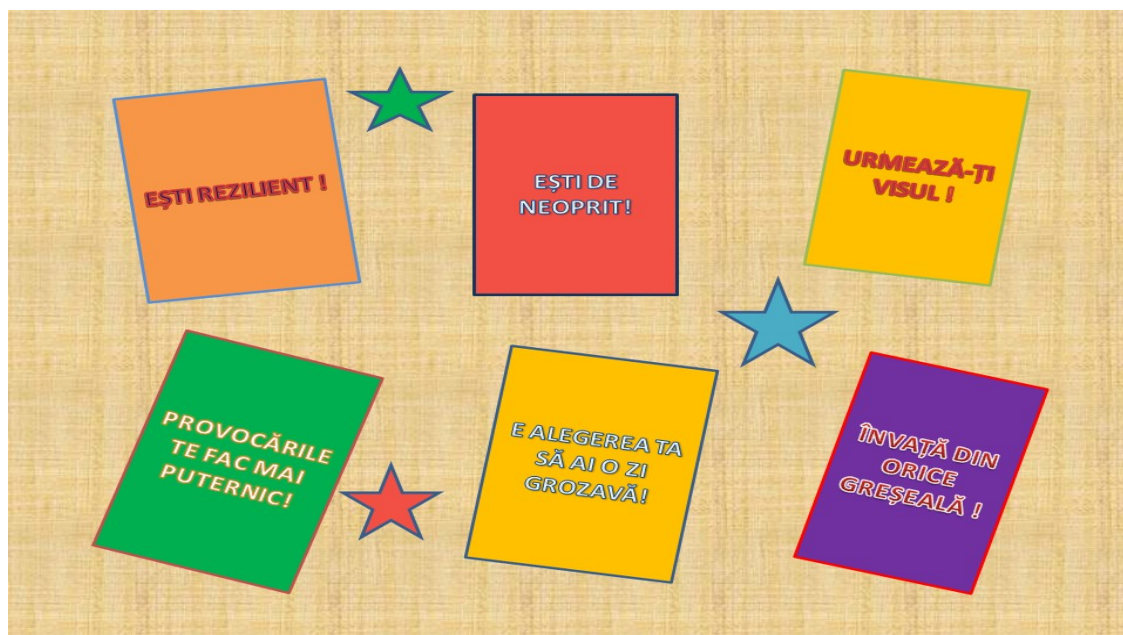
Strategiile de coping sunt fie centrate pe emoțiile pe care le simțim ca efect al provocărilor, solicitărilor, fie sunt centrate pe acțiune și în acest caz ne concentrăm atenția asupra sursei, cauzelor care provoacă stresul. Toată lumea apelează la ele, conștient sau inconștient. Fiecare persoană își dezvoltă de mică strategii de apărare în situații care simțim că ne scapă de sub control, strategii care ajută persoana să meargă mai departe, diminuând pe cât posibil impactul negativ al evenimentului asupra confortului psihic și fizic.

În momentul în care găsim strategiile potrivite de coping vorbim despre reziliență, despre dezvoltarea rezistenței la stres.

Neavând puterea de a spune care sunt cele mai potrivite, eficiente strategii deoarece fiecare le dezvoltă în funcție de situație, de personalitate, de experiența de viață, exemplificăm mai jos strategii care vă pot ajuta în situații de stres:

- 🌸 Gândește în favoarea ta, încercând să privești fiecare obstacol ca pe o oportunitate de învățare.
- 🌸 Alege să nu reacționezi exagerat la evenimentele stresante și să nu catastrofizezi. Ia-le pe rând, încercând să găsești o soluție pentru fiecare (fii [mindful](#)).
- 🌸 Privește obiectiv situația. Este chiar atât de oribil ceea ce se întâmplă?
- 🌸 Comunică și nu mai rumina (nu te mai concentra obsedant asupra situațiilor negative) sau nega emoțiile pe care le simți
- 🌸 Folosește afirmații pozitive repetitive pentru un bun echilibru emoțional și care să aducă în viața ta schimbări pozitive:





- 🌈 Sarcini pozitive de zi cu zi;
- 🌈 Relaxare ghidată;
- 🌈 Ia o pauză pentru a schimba starea !



- ✓ Închide ochii și spune: Stop!
- ✓ Gândește-te la ceva amuzant!
- ✓ Schimbă activitatea pe care o faci!
- ✓ Ascultă muzică, citește o carte !
- ✓ Gândește-te la ceva pentru care ești recunoscător!
- ✓ Rememorează momente plăcute!
- ✓ Respiră adânc (inspiră, aducând în corp liniște, pace și bucurie) și expiră neliniștea, îngrijorarea, furia;
- ✓ Numără, încet, până la zece;



🌈 Meditează !

Când mintea hoinărește, observă ce anume te distrage și ia un moment de pauză. Dă-i drumul gândului să plece (după ce l-ai analizat) și întoace-ți atenția către respirație, fiind conștient de fiecare inspirație și expirație.

Nu-ți judeca gândurile care inundă mintea – să gândești e natural, e ceea ce mintea face! Dar asigură-te că te întorci mereu la momentul prezent. Cu timpul va fi din ce în ce mai ușor să îți menții atenția concentrată asupra corpului și respirației. Deci, când mintea hoinărește, nu renunța, ci întoarce-te mereu la meditație.

🌈 Exercițiu: „Liftul”(tehnică de meditație):

Imaginează-ți un lift care coboară de la etajul patru la parter. Imaginează-ți că liftul este în corpul tău. În timp ce stai așezat comod, imaginează-ți că etajul patru este capul tău. Intri în lift prin creștetul capului. Liftul va coborâ încet, până la piept, la etajul trei, apoi până la buric, la etajul doi, până la baza coloanei, la etajul unu și până la tălpi, la parter.

Începi cu o inspirație lungă care te aduce în liftul tău prin creștetul capului. Când expiri, spui ușor și lung patru numărul etajului la care te afli (4), în timp ce-ți imaginezi că liftul coboară spre zona inimii – etajul 3. Fă o pauză pentru inspirație. Ușile liftului se deschid, aerul care intră înprospătează liftul, ca o briză ușoară și aduce o lumină verde, care oferă speranță, liniște bucurie interioare. Inspiri adânc acest aer.

La următoarea expirație, spui lung, șoptit numărul etajului la care te afli (3) și vezi, cu ochii minții, cum liftul coboară la nivelul buricului. Se deschide ușa și liftul este inundat de o lumină galbenă care te umple de curaj, încredere în sine, voință. Inspiri adânc aerul care pătrunde în lift.

La următoarea expirație, spui numărul etajului la care ai ajuns (2), lung și șoptit și vizualizezi cum acesta coboară la baza coloanei. Se deschid ușile și liftul se umple de o lumină roșie, care te inundă de vitalitate, putere. Inspiri adânc și simți cum liftul coboară spre tălpi, la parter, în timp ce spui numărul etajului unu (1). Iei o pauză și simți podeaua, pământul de sub picioare și te bucuri că ai “aterizat” la sol cu bine, încărcat de energie pozitivă, calm, liniște, încredere.

Strategiile de coping se adresează tuturor participanților la campania “Zile de culoare în izolare,,: preșcolari, elevi, părinți, cadre didactice.

Adaptat particularităților de vârstă, propunem pentru preșcolari, activitățile de mai jos, fără a exclude posibilitatea utilizării strategiilor prezentate până acum, eventual ajustate de către părinți creativi.

ȘI EU VREAU SĂ FIU REZILIENT

RECOMANDĂRI PENTRU PREȘCOLARI ȘI PĂRINȚI

TRUSA DE CALMARE:

Scopul trusei de calmare este de a-i oferi copilului de 3-6/7 ani instrumente simple ce-l ajută în dezvoltarea abilității de relaxare, respirație și autoreglare emoțională. Ea mai poate fi utilizată și pentru a ajuta copilul să depășească crizele de furie ce pot interveni ca urmare a unui refuz sau a unei frustrări. Este indicată realizarea și instruirea copilului înainte de apariția emoțiilor negative intense, astfel încât, acesta, să aibă șansa de a se familiariza și cunoaște cum să o folosească.

Trebuie să permitem copiilor să-și exprime toate tipurile de emoții, dar părinților le revine sarcina de a-i calma, de a-i învăța să se autoliniștească și de a modela alternative acceptabile de exprimare a trăirilor.

Respectând procedura, ai posibilitatea să confectionezi, împreună cu copilul tău, o trusă pentru calmare, astfel:

Eu am utilizat o trusă pentru portfarduri (o geantă mică pentru cosmetice) în care am introdus următoarele obiecte:

- Soluție pentru baloane de săpun (facilitează respirația corectă, liniștește și ajută concentrarea);
- 5 mere de carton și o sârmă plușată pentru exersarea respirației corecte (copilul va înșira pe sârmă câte un mar, de fiecare dată când trage aer în piept);
- Sticlă cu apă și sclipici

Într-o sticlă de parfum goală, turnați apă și apoi adăugați sclipici sub formă de praf, cumpărat de la librărie. Închideți sticla și oferiți-o copilului pentru a o scutura. Apoi spuneți –i următoarele : sticluta agitată este la fel ca noi, când suntem furioși, gândurile furioase sunt peste tot. Dar putem calma corpul și gândurile furioase, în loc să acționăm sau să vorbim într-un mod care ar răni sentimentele celor din jur. Privește cum se așază sclipiciul pe fundul sticlei : gata, acum sticluta e calmă. Și gândurile tale sunt liniștite, și tu, acum, ești calm și liniștit. Copilul poate “agita și liniști” conținutul sticlutei până simțiți că se calmează. Este una din modalitățile preferate ale copiilor;

- Animăluț de plus :
 - poate fi strâns pentru obținerea efectului de încordare a mușchilor: încordare-relaxare, încordare-relaxare.....;
 - copilul stă întins pe pat sau pe covor iar animăluțul de plus este pus pe burtică. Este îndemnat să inspire și expire aerul, urmărind cum se ridică și coboară animaluțul. Apoi, când se simte pregătit, copilul îi poate spune jucăriei ce l-a înfuriat, iar animăluțul îi poate transmite mesajul unuia dintre părinți. Copiii, se amuză foarte tare când se joacă “de-a respirația” cu animăluțul de plus. Joc , amuzament, învățare, calmare.
- Mai puteți adauga, dacă considerați necesar, obiecte în funcție de interesele și vârsta copilului.

Cu ajutorul acestor obiecte simple, îi puteți prezenta copilului noțiuni complexe: respirație adâncă, relaxarea și încordarea mușchilor, autoliniștire. Tehnicile de gestionare a furiei trebuie prezentate copilului înainte de apariția crizelor intense, pentru a spori procesul de generalizare.

Când copilul este cuprins de emoții negative puternice cum este furia, este dificil să discutăm rațional. Părinții pot să-i sugereze copilului, situațiile în care poate folosi

trusa și să încurajeze fiecare încercare. Să discutăm cu el cum s-ar simți în diferite situații ce pot declanșa furia și cum ar putea acționa în mod optim.

Alte modalități de gestionare a emoțiilor negative, de exprimare a trăirilor:

- ✓ strângerea unei perne;
- ✓ aruncarea la țintă cu săculeți de boabe de fasole;
- ✓ modelarea plastilinei: desenează cum arată furia, frica, îngrijorarea, tristețea, ta;
- ✓ să batem la o tobită;
- ✓ să scuturăm o tamburină;
- ✓ implicarea în jocuri cu apă;
- ✓ activități de gătit, să ascultăm muzica, etc.

E important să identificăm, împreună cu copilul, aceste modalități adecvate de exprimare

emoțională sau de coping, apoi le putem desena pe o listă și așeza la vedere.



TEHNICA ZONA VERDE pentru obținerea echilibrului emoțional:

Iată strategia cea mai simplă pe care o poate folosi copilul ori de câte ori este supărat și își dorește să ajungă în zona verde: tot ce trebuie să facă este **să țină o mână pe piept și una pe stomac. Puteți încerca acum această metodă: așezați mâna dreaptă pe piept, iar mâna stânga pe stomac și respirați profund. Repetați acest exercițiu de câteva ori. Cu ușurință veți fi capabili să simțiți o detensionare musculară, o liniștire a gândurilor și o relaxare a spiritului. Acum sunteți în zona verde. Acum s-a restabilit echilibrul emoțional.**

Pentru ca această tehnică să reușească, este nevoie să fie învățată în momentele de relaxare, așa încât în creierul copilului și al adultului, să se producă o conexiune, o rețea neuronală, o asociere care să transmită următorul mesaj: atunci când așez mâinile în această poziție, mă relaxez. Cea mai simplă aplicare a tehnicii pentru a o deprinde este seara, înainte de culcare. Atunci când copilul este așezat în pat, invitați-l, sub formă de joc – copiii învață prin joc, să așeze o mânuță pe piept și una pe stomac și să respire. Ajutați-l să observe cât de calm îl face să se simtă.

Faceți și voi, adulții, acest exercițiu o dată cu ei, deoarece copilul învață nu doar prin repetiție, ci și prin imitație. Așadar, dacă vă va vedea pe voi făcând acest exercițiu, va repeta și el pentru că are deplină încredere în voi.



EXPERIENȚA PERSONALĂ

Tehnica ZONA VERDE este utilă și funcționează ajutând să regăsim echilibrul emoțional. Sigur, nu va funcționa întotdeauna, căci nimic nu este sigur atunci când vorbim de om, deoarece este o entitate unică. Iertați-vă și fiți blânzi cu voi în acele momente. Pentru a se realiza o conexiune stabilă în creierul celui mic despre această tehnică, repetați exercițiul câteva seri la rând. Apoi, într-o situație când se intră în zona roșie sau albastră, începeți voi, ca adulți, exercițiul: plasând mâinile în cele două zone. Copilul va face imediat conexiunea și va imita. Chiar dacă nu va reuși să se calmeze, felicitați-l, oferiți-i feedback, reamintiți-i cât de mult îl iubiți și asigurați-l că îi sunteți alături și că va reuși.

Am aplicat această tehnică la clasă și a funcționat. Am avut încredere în copil, am pus mâna mea pe piept și pe stomac, iar mai apoi am început să respir. L-am invitat și pe cel mic să fac așa cum fac eu. **Am desenat pe tablă cele trei zone și regulat, fără să-i trimit eu, copiii spuneau: sunt în zona... Iar când zona era roșie sau albastră, aplicau Tehnica și singuri spuneau: „am ajuns în zona verde.” Și aveam încredere că așa este.**

Tehnica Zona Verde poate fi aplicată cu succes atât la școală cât și acasă, mai ales acum când conflictele sunt foarte intense și prezente în sânul familiei.

- **Zona roșie** este acea zonă emoțională în care sistemul nostru nervos scanează realitatea, pericolul și emite două soluții posibile: lupta sau fuga. Zona roșie se caracterizează prin: nervozitate, fugă, luptă, energia este concentrată în mușchi, crește capacitatea plămânilor și a inimii, însă se oprește digestia și sistemul imunitar (de exemplu), deoarece nu sunt vitale în procesul de luptă sau fugă.
- **Zona albastră** este locul și starea emoțională în care copilul alege să se ascundă, să reprime ceea ce simte și pleacă, nu exteriorizează nimic din ceea ce simte sau gândește, ci se retrage într-un colț. În zona albastră, strategiile nu intră în spectrul luptă-fugi, ci sunt mai degrabă asemănătoare celor de încremenire sau leșin. Copilul nu răspunde la o situație negativă prin manifestări exterioare, care se văd, ci prin închidere.

 BORCANUL FERICIRII:

Un copil fericit este un copil care își amintește motivele pentru care este recunoscător și care știe care sunt lucrurile care îi pot produce tristețe, astfel încât să fie pregătit să le facă

față, pe cât posibil. Copiii pot învăța aceste lucruri, iar activitatea următoare poate fi de folos în acest sens.

De ce anume ai nevoie ?

Hârtie colorată – două culori

Borcan

Foarfecă

Creion

Procedura de lucru:

Vorbește cu copilul tău despre lucrurile care îl fac fericit și pentru care este recunoscător: întâlnirile cu prietenii, jocurile sau plimbările alături de părinți, animalul de companie sau zâmbetele celor din jur. Găsiți cât mai multe lucruri, mari și mici, care ne înseninează zilele. Faceți o listă cu toate sursele de fericire.

Treceți apoi la lucrurile care vă pot supăra pe parcursul unei zile și scrieți-le și pe acelea pe o listă. Poate fi vorba de o critică nedreaptă, de o ceartă cu un prieten, de o privire furioasă sau o afirmație răutacioasă a unui coleg.



Desenați și decupați picături, folosind hârtie de două culori diferite (roșu și albastru, de exemplu). Fiecare culoare va corespunde unei emoții: fericire sau tristețe.

Alegeți culoarea care corespunde fericirii și scrieți pe picăturile de culoarea respectivă lucrurile care vă fac fericiți, iar pe picăturile de cealaltă culoare scrieți lucrurile care vă întristează.

Discută cu copilul tău despre felul în care lucrurile bune și lucrurile rele se amestecă în viața de zi cu zi. În fiecare zi, avem motive să zămbim, dar și motive să ne întristăm. Apoi poți amesteca picăturile și poți pune o parte din ele în borcan, având grijă să între picături din ambele categorii.

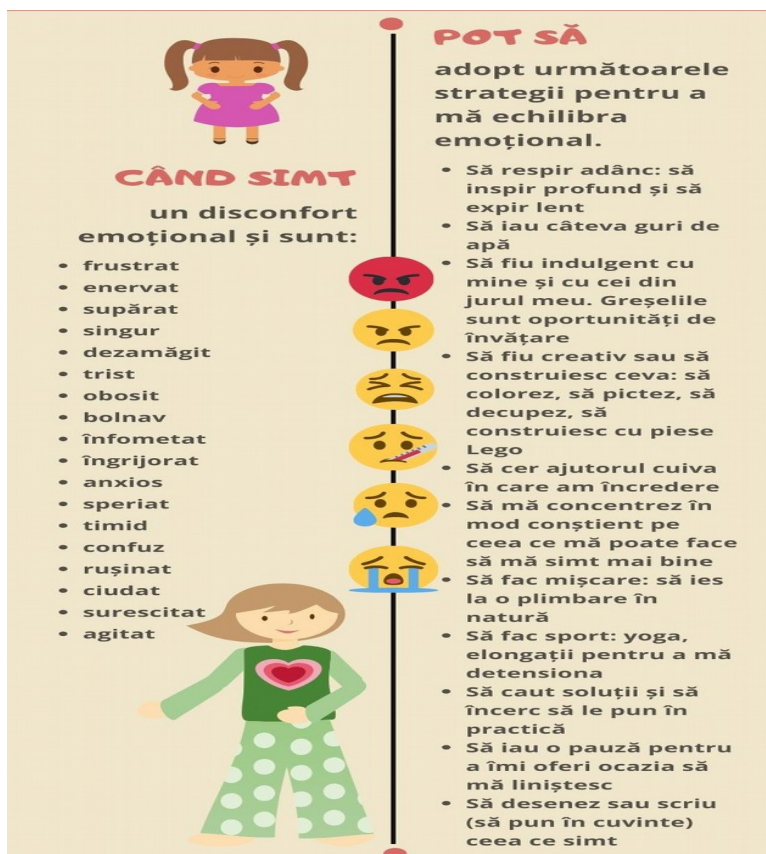
Explică-i în continuare că pentru momentele în care avem nevoie de un zâmbet sau o încurajare, putem crea „borcanul fericirii”, în care păstrăm doar lucrurile care ne aduc bucurie. Spune-i apoi copilului să scoată din borcan picăturile „triste” și să lase doar picăturile „fericite”.

Ajută-l apoi să adauge în borcan toate picăturile pe care ai scris sursele voastre de fericire:).

În timp, poate umple borcanul și cu alte picături, cu amintiri frumoase.

Activitatea îl va ajuta pe copil să conștientizeze felul în care propriile emoții ne sunt influențate de cei din jur, dar și faptul că, uneori, uităm mai repede lucrurile pozitive decât pe cele negative.

Tu cu ce ai umple borcanul fericirii? :)



Bibliografie:

Răzvan Danc – Cea mai simplă metodă de echilibrare emoțională pentru copii și adulți,

RăzvanDanc.ro;

www.Sfatulpărinților.ro

Resilience Kit pdf – Big Life Journal

Prof. consilier școlar Butoi Carmina Lidia, coordonator CJAP

Prof. consilier școlar Aurelia Ghiolmez

CJRAE Tulcea