

Dezvoltarea comportamentelor de coping

Tulburările de internalizare, printre care anxietatea și depresia, au primit de-a lungul timpului, mai puțină atenție decât problemele de externalizare, în literatura de specialitate referitoare la tratamentul copiilor. Dacă printre simptomele depresiei se numără tristețea, oboseala și interesul scăzut pentru activitățile ce înainte produceau plăcere, iritabilitatea și furia, sunt de asemenea, simptome frecvente ale depresiei la copii și adolescenți. Spre deosebire de tulburările de externalizare, simptomele de internalizare pot fi trecute cu vederea sau pot fi înțelese greșit de adulți.

Intervenția bazată pe colaborarea familie-școală este foarte bună practică pentru care merită să depui efort. Un lucru important este acela că efortul de a implica părinții mai direct, poate să aibă un efect terapeutic pentru familiile în sine, dar și, cel puțin, să faciliteze succesul oricărei intervenții.

Unul dintre principalele obiective ale tratamentelor anxietății este acela de a-i ajuta pe copii să dezvolte strategii alternative de coping (efort cognitiv și comportamental, adaptare). Mesajele importante pe care copii ar trebui să le primească sunt următoarele: (1) anxietatea lor nu va dispărea imediat și, pentru a produce o schimbare pe termen lung, va fi necesar ca pentru o perioadă să facă niște lucruri care nu le vor da o stare de confort și (2) există alte lucruri pe care pot să le facă pentru a-i ajuta să își gestioneze anxietatea și să iasă din situațiile dificile.

Strategiile de coping pot include atât abordări cognitive, cât și comportamentale. Într-o abordare cognitivă copiii sunt antrenați ca, atunci când observă că sunt îngrijorați, să examineze dovezile prin (1) identificarea gândului care contribuie la anxietatea lor, (2) căutarea dovezii care sprijină/respinge gândul pe baza experienței precedente, (3) evaluarea validității gândului, (4) examinarea consecințelor evenimentului care generează teama (de exemplu, care este cel mai rău scenariu și dacă este, în realitate, chiar așa rău) și (5) generarea unui gând liniștitor. Desigur, este

probabil ca cei mici și tinerii cu întârzieri în dezvoltare să aibă nevoie de mai multă pregătire și o versiune simplificată a acestei abordări.

Strategiile de coping comportamental includ o serie de modalități de relaxare și de toleranță la stres. Relaxarea progresivă a mușchilor, respirația adâncă, imaginile și meditația au fost toate folosite cu succes cu copiii și adolescenții.

Nu există date care să sugereze superioritatea unei strategii față de celelalte. Este important să alegem strategia pe care copilul o va folosi. Copii mici, comparabil cu adolescenții, pot fi mai deschiși la timpul petrecut doar cu părinții lor, și pot fi dornici să își exerseze abilitățile de relaxare cu mama sau cu tatăl lor dacă părintele se implică, la rândul său, în demersul de relaxare.

Probabil cel mai important lucru pe care părinții îl pot face pentru a contribui la tratamentul copilului lor anxios, este să examineze propriile lor comportamente de relaționare cu copilul și să se gândească la modalitățile în care s-ar putea să ofere întăriri, în mod accidental, la comportamentele anxioase ale copilului. Părinții care au ei înșiși o predispoziție spre anxietate, s-ar putea să aibă un nivel scăzut de toleranță față de problema copilului lor. Aceasta poate avea drept consecință o serie de reacții diferite, variind de la efortul de a înlătura emoțiile copilului (minimalizarea importanței experienței copilului) până la „avântul” de a salva copilul, împiedicând-l, astfel, pe acesta să abordeze în mod independent situațiile care îi produc teamă. Reacția ideală se află pe calea de mijloc, prin asumarea faptului că situația este mai dificilă prin transmiterea către copil a unui sentiment de încredere că acesta se poate descurca de unul singur. Întăririle (recompensa) pot include lauda părintelui sau mici recompense materiale condiționate de utilizarea de către copil a abilităților de coping adaptativ.

Scenariul relaxării

Relaxarea

Există o serie de lucruri pe care le poți face pentru a te liniști când te simți anxios, supărat sau tensionat. Unul dintre aceste lucruri ar putea să îți placă mai mult decât altele sau (atunci când te simți cu adevărat bine) ai putea alege mai multe în același timp.

Când suntem agitați, corpul nostru are o reacție de tipul „luptă sau fugă”. Desigur, aceasta poate fi un lucru bun (de exemplu, pregătirea pentru acțiune); dar, uneori, acest lucru s-ar putea să se petreacă atunci când nu avem nevoie de el. Strategiile de relaxare ne pot ajuta să redobândim controlul asupra acestui proces.

Relaxat	Agitat
Respirația este regulată, lentă și adâncă.	Respirația este rapidă și superficială.
Mușchii sunt moi (ca un elastic slăbit).	Mușchii sunt încordați (ca un elastic întins la maxim).
Mintea este calmă și ne putem concentra.	Mintea zboară și ne este greu să ne concentrăm.
Bătăile inimii sunt regulate și lente.	Bătăile inimii sunt rapide.

Relaxarea mușchilor

Relaxarea mușchilor te ajută să observi tensiunea din mușchii tăi și să îți relaxezi corpul. Exercițiile ar trebui să dureze aproximativ 10 minute. Găsește un loc liniștit unde să nu existe o mulțime de factori perturbatori (televizor, frați/surori care să te deranjeze). Simte-te în largul tău și închide ochii.

Începe cu mâinile și cu brațele. Respiră adânc, întinde-ți brațele și strânge-ți pumnii (ca și cum ai încerca să storci toată apa dintr-un burete). Stai așa ...apoi dă-i drumul și respiră. Lasă toată tensiunea să îți iasă din brațe din mâini și din vârful degetelor. Spune-ți ție însuți: „Relaxează-te” și lasă-ți brațele să atârne pe lângă corp.

Apoi ocupă-te de față și de umeri. Respiră adânc, ridică-ți umerii până la urechi și încordează-ți mușchii feței astfel încât să pari plin de riduri. (Da, vei părea amuzant...doar concentrează-te pe modul în care te simți când toți mușchii tăi sunt încordați. Stai așa și numără până la 5, apoi dă drumul și respiră. Relaxează-ți fața complet, lasă-ți umerii să cadă și spune-ți ție însuți: “Relaxează-te”

Acum e timpul burticii. Respiră adânc și trage-ți mușchii stomacului în interior atât cât de mult poți. Stai așa...apoi expiră și lasă-ți burtica să se relaxeze. Lasă-ți întregul corp să se scufunde în scaun sau pe podea, relaxat complet.

Acest ultim exercițiu este pentru picioarele tale. Inspiră și întinde-ți picioarele cât de mult poți. Încordează-ți toți mușchii picioarelor de la fund până la vârfurile degetelor de la picioare. Numără până la 5, eliberează-ți mușchii și expiră. Lasă-ți picioarele ca și cum ar fi făcute din jeleu.

Acum lasă-ți tot corpul să se relaxeze ca o meduză. Observă cât de bine te simți când ești calm și relaxat. Așteaptă câteva minute dacă dorești, apoi deschide-ți încet ochii și când ești pregătit, ridică-te.

Respirația adâncă

Când suntem agitați, începem, de obicei, să respirăm mai repede (fapt care ne face, de fapt, și mai agitați). Respirația adâncă te ajută să încetinești respirația și să te relaxezi. Această tehnică este foarte bună, deoarece este ușor de aplicat într-o mulțime de situații.

Trage adânc și încet aer în piept. Ține o secundă, apoi expiră încet pe gură. Imaginează-ți că încerci să suflî într-un balon de săpun foarte mare...nu dorești să expiri prea repede, deoarece se va sparge. Spune-ți ție însuți „Relaxează-te” sau „Liniștește-te”. Încearcă din nou... fă acest lucru de 5 sau 10 ori și observă cum respirația ta încetinește și devine mai relaxată de fiecare dată.

Imaginația

Uneori când suntem agitați, mintea noastră se concentrează pe locuri care te înspăimântă chiar mai tare. Folosirea imaginației poate fi foarte utilă și (ca și respirația) este ușor de aplicat într-o mulțime de situații.

Închide-ți ochii și imaginează-ți un loc în care te simți foarte confortabil (de exemplu, în curtea din spate, pe scaunul preferat sau într-un loc preferat din casă). Încearcă să îți imaginezi cu exactitate modul în care arată și miroase locul respectiv și cum te simți tu acolo. E posibil ca și alte gânduri să apară în mintea ta și acest lucru este normal. Lasă-le doar să vină și să plece și întoarce-te la locul în care ești cel mai relaxat.

Prof. consilier școlar, Marcela Tucaliuc

CJRAE Hunedoara