



CUM NE DESCURCĂM FĂRĂ VIOLENȚĂ ÎMPOTRIVA COPILOR

Introducere

Mulți adulți din România recurg încă la pedepse fizice atunci când nu știu cum altfel să gestioneze situația. Am văzut asta în parcuri, la magazine, pe stradă și mereu ne-am pus întrebarea „**cum să fac** așa încât să înceteze violența, fără să fiu la rândul meu violentă cu adulții respectivi?” Dacă violența naște violență, cercul vicios poate fi întrerupt dacă răspundem violenței cu fermitate, iar persoanei care a recurs la violență îi răspundem cu calm și cu respect. Poate să ne fie dificil datorită propriilor noastre reacții emoționale la vederea violenței, dar e important să ne găsim puterea, permisiunea și protecția cu care să răspundem, spre a contribui la o comunitate mai unită și mai inteligentă socio-emoțional. „Oare e treaba mea să mă implic?” se întreabă unii. Ei bine, martorii sunt deja implicați, întrebarea este doar „Cum aleg să își manifeste implicarea?”

Profilactic, am lucrat la acest articol împreună cu colega mea psiholog Armina Arșoi din Timișoara, propunându-ne să informăm părinții despre cum pot proteja sănătatea psihică proprie și a copilului. Considerăm că **dialogul** despre violență și despre ce înseamnă atitudine sănătoasă în fața situațiilor de criză ne ajută să găsim soluții personalizate, unice, situaționale, poate nu perfecte – dar sănătoase – și vom reuși să oprim sau să reducem efectele negative ale acesteia.

Articolul nostru cuprinde **două părți**: în prima inventariem câteva dintre formele pe care le poate lua violența asupra copiilor, iar în a doua parte prezentăm alternative sănătoase. Luați-vă libertatea de a gândi asupra lor și a le adapta la stilul și nevoile voastre personale.

Partea I. Forme de violență asupra copiilor

Ne preocupă în special copiii mici – cu cât sunt mai mici, cu atât sunt mai sensibili și cu atât mai predispuși la traumă greu de tratat ulterior, datorită faptului că rădăcinile ei sunt într-o perioadă preverbală, ceea ce înseamnă că viitorul adult chiar dacă merge la psihoterapie, are de procesat niște sentimente pe care și le amintește cu corpul, nu cu mintea logică.



Plânsul prelungit al unui bebeluș, încălcarea repetată a regulilor de către un copil mic sau conflictele constante dintre frați pot fi situații foarte stresante pentru adultul care îi îngrijește. Pedepsele fizice însă nu îi fac pe copii să înțeleagă mai bine ce li se cere, să respecte reguli sau să învețe mai repede, dimpotrivă - îi antrenează să devină reactivi, iresponsabili sau supra-responsabili, violenți sau auto-violenți. Există numeroase studii potrivit cărora violența poate afecta sănătatea fizică și mentală a copilului pe termen scurt și lung, limitându-i capacitatea de învățare și socializare și afectându-i tranziția la maturitate, cu consecințe negative ulterior în viață. Căutați publicațiile pe acest subiect la Asociația Americană de Psihologie sau la Agenția Europeană pentru Drepturi Fundamentale.

1. *Violența fizică* cuprinde atingerile și contactele fizice dureroase neaccidentale fie că lasă urme sau nu, precum: pedepsele corporale, lovirea, smucirea, privarea de hrană, privarea de odihnă, scuturarea, înțeparea, pălmuirea, lovirea, mușcarea, scuturarea, îmbrâncirea, aruncarea, sufocarea, arderea, încătușarea. Se consideră abuz și a încuraja sau a asista fără a interveni la aplicarea violenței asupra copiilor de către alții, indiferent de vârstă. În încercarea disperată de a calma bebelușul, scuturarea îi poate disloca oasele neașteptat de ușor. În evitarea unei căzături, un părinte care smucește de o mână copilul mic poate de asemenea să îi disloce umărul sau cotul – acestea rămânând apoi vulnerabile. Nu în ultimul rând, exploatarea sexuală a minorilor constituie abuz și fizic și psihologic – este definită pe larg în legea 272 și sancționată penal. Nu detaliem aici, pentru că este un capitol foarte lung și complex în sine.

2. *Violența emoțională sau psihologică* se poate produce prin: insulte, poreclire, izolare, folosirea de apelative sau etichetări denigratoare, amenințarea cu violența fizică, maltratarea părinților, fraților sau animalelor de casă cu care copilul are o relație afectivă, distrugerea jucăriilor copilului cu scopul de a-i produce suferință. Umilirea sau rușinarea, retragerea afecțiunii, șantajul emoțional, denigrarea copilului sau a altor persoane în fața copilului, limbajul obscen, tratamentele inumane, cruzimea, expunerea la imagini violente – toate acestea dăunează relațiilor copilului cu el însuși, cu ceilalți, cu lumea și în consecință îi bazează structura psihică pe niște trăiri, concepții și principii de viață nesănătoase.



Câteva exemple de efecte psihologice ale violenței fizice și emoționale, din care ne dăm seama că violența nu este educație, ci o formă de deformare caracterială:

- Scade încrederea copilului în părinte – devine și mai neascultător
- Îi crește anxietatea și sentimentul de nesiguranță – devine mai neliniștit
- Reduce interesul copilului față de învățare – e ocupat cu reglarea emoțiilor părinților
- Determină copilul să se însingureze – nu mai cere ajutorul nici în situații desperate
- Se inhibă capacitatea copilului de a se exprima – devine ba timid, ba violent
- Crește motivația copilului de a se ascunde, de a minți, de a se preface cuminte
- Scade capacitatea individuală de a gândi și a decide logic – acționează din frică
- Îi scade respectul pentru sine, pentru alți oameni, pentru propriii părinți
- Își concepe mediul de viață loc de război, ostilitate și respingere și se poartă ca atare
- Începe să se considere inferior, superior sau ca ne-aparținând familiei și comunității
- Se diminuează sentimentul răspunderii personale
- Scade încrederea asociată cu relațiile de apropiere și intimitate
- Încurajează mai departe folosirea violenței în confruntarea cu problemele

Partea II. Forme de răspuns sănătos la manifestările copiilor

În primul rând să ne întrebăm ce permitem și ce interzicem copiilor, de ce și mai ales cum. Apoi să știm că într-o relație părinte-copil, ambele părți au nevoie de hrănire și îngrijire psihică. Indiferent de vârstă avem următoarele **nevoi fundamentale**, pe care dacă nu ni le conștientizăm ca să ni le satisfacem conștient, riscăm să devenim agitați, neliniștiți, pasivi sau agresivi. Pe când a avea grijă de noi înșine și a învăța să ne auto-alinăm, vom reuși să ne ocupăm mai eficient și de nevoile copiilor în timp ce le suntem un model de bune practici în ce privește buna purtare cu sine și cu ceilalți.

- **Joaca liberă** – satisface foamea psihică de stimulare și simbolizare
- **Repetiția și previzibilitatea** – formează regulile: satisfac nevoia psihică de siguranță
- **Fermitatea** care nu e violență satisface nevoia psihică de structură și recunoaștere
- **Blândețea** care nu e slăbiciune satisface nevoia psihică de contact și recunoaștere



Pamela Levin a publicat în Revista *Family Issues* un articol foarte important despre permisiunile psihologice de care au nevoie copiii și adulții la diverse etape din viața și dezvoltarea lor: *permisiunea de a exista, permisiunea de a aparține, permisiunea de a explora limitele proprii și pe ale altora, permisiunea de a gândi, permisiunea de a fi ei înșiși și a-și defini propria identitate, permisiunea de a-și cunoaște impactul și puterea de influență în relații, permisiunea de a-și organiza abilitățile dobândite într-un stil propriu, permisiunea de a-și integra experiențele de viață într-o poveste (sau istorie) proprie, permisiunea de a revizita stadii anterioare de dezvoltare și a învăța ceva nou, la orice vârstă.* Niciodată nu suntem prea mari pentru a învăța și niciodată nu suntem prea mici pentru a avea înțelepciune.

A. Auto-alinarea

Până în 3-4 ani copiii nu se pot consola singuri. Au nevoie de adulți care știu cum să se consoleze pe sine și care pot să dea consolare mai departe. Ce poți face pentru tine însuși imediat și în perspectivă:

1. Exerciții de respirație:

- trage aer adânc în piept, ține aerul câteva secunde și apoi expiră
- prin reglarea ritmului respirației îți vei regla circulația și te vei calma
- vei continua să simți emoțiile, dar de o intensitate mai ușor de tolerat

2. Exercițiile posturale:

- îndreaptă-ți coloana, trage umerii în spate inspirând și relaxează-i expirând
- conștientizează-ți corpul, el îți amintește că ai o structură pe care te bazezi
- vezi că structura ta e capabilă să conțină fizic și psihic pe tine și pe copilaș
- și cel mic are o structură. Și-o conștientizează prin contact corporal blând
- remarcă în tine și în jurul tău ce poți și ce nu poți momentan
- cere ajutor

3. Exerciții de gândire:

- discută despre dificultățile tale cu un alt adult, altfel copilul se stresează și pentru problema lui momentană și pentru că te supără și pierde afecțiunea ta
- cere unui alt adult să îți adreseze întrebări, ajutându-te să te clarifici
- citește copilului povești scurte și adresați întrebări interesante despre ele



4. ***Psihoterapie personală:***

- supărările copiilor ne pot stresa foarte tare din cauza experiențelor noastre din copilărie și a nevoilor noastre neîmplinite de atunci. Dacă reușim să realizăm asta și să devenim conștienți de emoțiile care se trezesc în noi atunci când îi auzim sau vedem făcând un anumit lucru deranjant, devine mai ușor să gestionăm pornirile noastre distructive și să răspundem mai bine.

B. Alinarea bebelușului:

Bebelușii pot să plângă mult, chiar copleșitor de mult, iar uneori nu putem identifica motivul. Plânsul este prima formă prin care omul exprimă ceea ce simte, cere ajutor și își cântă problemele existențiale specifice vârstei. Ce poți face când plânge bebelușul:

1. Conștientizează-ți emoțiile și impulsurile la auzirea plânsului. Calmează-te pe tine mai întâi, dacă este cazul, pentru a putea să transmiți calmul tău și celui mic.
2. Verifică dacă are scutecul curat, dacă îi este foame sau dacă nu are hainele ude, dacă îi este cald sau frig, dacă are vreo etichetă care îl zgârie sau alt fel de disconfort fizic. Îndepărtează-i disconfortul cu răbdare și cu blândețe.
3. Ia-l în brațe, de multe ori bebelușii au doar nevoie să fie ținuti în brațe.
4. Cere cuiva din familie sau unui vecin să țină un pic bebelușul în brațe până reușești să te liniștești (chiar dacă vecinii s-ar putea să fie surprinși la început, să știi că oamenii se simt bine atunci cât pot ajuta pe cineva în dificultate)
5. Redu lumina și zgomotele din încăperea, în caz că plânsul îi este de la suprastimulare.
6. Muzica dată încet sau zgomotele albe (de uscător de păr sau de aspirator) îi liniștește pe unii bebeluși
7. Alți bebeluși se liniștesc de la mișcare precum un legănat ușor, o plimbare cu căruciorul, în sistemul de purtare sau cu mașina.
8. Pe mulți îi ajută suptul, deci îi poți oferi sânul (chiar dacă a mâncat) sau o suzetă.
9. Uneori nimic nu funcționează și suntem nevoiți să îi ascultăm pe bebelușii noștri cum plâng. Doar privește-l și cântă încet împreună cu el. Improvizația e super-faină.
10. Copiii au dreptul și nevoie să plângă. Și este responsabilitatea noastră de adulți care îi îngrijesc să îi ascultăm atunci când ne spun prin plâns că nu le place ceva. Este nevoie să rămânem calmi împreună cu ei pentru a-i ajuta să facă față emoțiilor care îi copleșesc. Dacă ne dăm seama că plânsul lor ne copleșește, vom cere ajutor adult.



C. Alinarea copiilor mici

Copiii mici au tot felul de comportamente prin care se auto-liniștesc. Unele îi exasperează pe părinți. Unele sunt periculase. Altele sunt neadecvate în public. Ei nu trebuie pedepsiți pentru acestea. E nevoie să le înțelegem funcția și să ne îngrijim de siguranța lor. Exemple:

1. Legănatul capului: s-ar putea să facă asta înainte de culcare sau când este obosit sau sub-stimulat. Poate se oprește când îi sunteți alături, când îi cereți sau când se joacă, altfel puneți-i o pernă sau să securizați marginile să nu se lovească.

2. Mușcatul: s-ar putea să nu își dea seama de forța propriilor dinți și de cele mai multe ori mușcatul are în spate o dorință de contact iubitor. Copiii mici probează cu gura tot ce-i face curioși sau bucuroși. În loc să îl pedepsiți, arătați-i alternative în relația cu ceilalți: mângâiere, pupic, îmbrățișare, refuz verbal, etc.

3. Trasul de păr: ce motivează acest comportament? Dacă se joacă dur cu părul propriu sau al altcuiva, puteți oferi jucării sau materiale diverse pentru că tocmai își exersează simțul tactil și motricitatea mâinilor. Dacă este un act violent intenționat, opriți-l pur și simplu și orientați ajutorul mai întâi spre victimă.

4. Masturbarea: nu se prea vorbește despre asta din rușine, dar toți copiii mici au practici masturbatorii. Unele sunt motivate de eczeme sau disconfort localizat, altele pentru că produc plăcere și alinare. Copiii nu trebuie rușinați sau pedepsiți pentru asta, ci instruiți să o facă doar în privat. Dați-le spațiu. Dacă observați comportamente sexuale între copii prin care imită adulții, e un moment propice educației sexuale adecvate vârstei. Dacă aveți dubii, vă puteți adresa psihologului.

5. Plânsul și mârâitul: copiii mici plâng ca și bebelușii din două tipuri de motive: disconfort fizic sau psihic, respectiv un soi de suferință existențială pe care nu o pot explica sau articula. Suferința lor scade pe măsură ce se consumă într-un cadru emoțional de siguranță: „Vrei să vii să plângi la mine în brațe? / ...lângă mine? / ... aici la locul tău confortabil?” Așa se poate simți binevenit și că îi e permis să simtă.

D. Protecția prin limite clare

Părinții sunt o putere superioară în viața copilului și se hotărăsc ce tip de autoritate vor practica precum și scopul în care își vor folosi autoritatea. De obicei părinții vor să



protejeze, dar când se simt neputincioși vor tinde să abuzeze de puterea lor și atunci scopul protectiv e anulat de mijloacele neprotective folosite. Există multe tipuri de autoritate. Toate pot fi eficiente în anumite contexte și total nepotrivite în altele. Cum să îți folosești autoritatea personală în moduri constructive – iată câteva idei:

1. Dacă te-ai supărat pe copil, modul sănătos de a te exprima este în propoziții simple care se referă la tine și emoțiile tale: *„M-am supărat când ai aruncat cu nisip înspre ceilalți copii, nu mi-a plăcut, m-am speriat că puteai să rănești pe cineva”*. Acest răspuns oferă informații clare copilului despre impactul lui asupra celorlalți (inclusiv asupra ta) și îl ajută să fie empatic și să își regleze comportamentul.
2. Copiii mici gândesc concret, nu au gândire abstractă, așadar nu vor pricepe reguli formale: „nu-i voie” / „nu-i frumos” / „așa trebuie”, etc și vor pricepe stările personale: „vreau / nu vreau” / „nu te voi lăsa / nu mă deranjează” etc transmise și prin vorbă și prin faptă. Dacă spui „nu” și îl lași să facă (adică corporal transmiți „da”) mesajul tău este contradictoriu. Vorbește-le despre limite ca fiind limitele tale, recunoaște și respectă limitele copilului. *„Nu vreau să te joci cu cuțitul, mi-e frică, ți-l dau când mă voi simți pregătită.”* În felul acesta copiii învață că la bază regulile sunt o formă de grijă și respect reciproc.
3. De multe ori copiii nu știu la ce ne așteptăm de la ei atunci când le interzicem ceva. Așa că este util, pe lângă, „te rog, nu fă așa!” să le indicăm și ce ne așteptăm să facă sau cum să o facă: „ridică ușor lopățica cu nisipul și apropie-o de pământ și golește-o, uite așa” (poate fi necesar să îi și arătăm unui copil foarte mic) sau ”dă-te jos de pe tobogan pe aici” (poate fi necesar să îl îndrumăm cu blândețe, ținându-l de mână sau luându-l în brațe).
4. Fermitatea și blândețea par să fie concepte opuse, dar sunt necesare împreună când e nevoie să fim limita pe care copilul o are de recunoscut și integrat în harta lumii lui. Fermitatea este a fi hotărât. Slăbiciunea părintelui decurge din incertitudinile sale. Nici un om rațional nu e sută la sută convins de propriile idei, totuși luăm decizii și trebuie să fim hotărâți într-o direcție sau alta, altfel copiii nu se pot baza pe noi și vor lua decizii în locul nostru. Blândețea nu este slăbiciune, ci este deschiderea față de copil și față de situația în care se află. Ea ne ajută să ne reglăm impulsurile și să adecvăm forța noastră cerințelor situației.



5. Uneori regulile sau pretențiile noastre intră în contradicție cu ce vrea el să facă și atunci este firesc să fie supărat. Așa că putem să îi recunoaștem emoțiile spunând: *„Știu că ești supărat / Înțeleg că ești supărat / E normal să fii supărat că nu ți-l dau, din moment ce tu-l vrei acum”* și să îi rămânem alături în timp ce protestează sau plânge.
6. Nu este indicat să ridicăm vocea atunci când îi spunem sau amintim o regulă. E nevoie să o facem mereu calm și ferm.
7. Da, este nevoie să îi amintim regulile. Iar și iar.
8. Este important să avem în vedere că pentru un copil mic este nefiresc să stea foarte mult timp nemișcat și să nu ne așteptăm de la el să o facă așa cum facem și noi. Dacă avem de așteptat la o coadă, sau într-o sală de așteptare putem să îi permitem să se joace într-un spațiu pe care îl identificăm ca fiind sigur pentru el și să îi punem la dispoziție câteva jucării sau obiecte cu care se poate juca în siguranță.
9. Pentru dezvoltarea gândirii autonome, copiii au nevoie să se mai joace și liber, fără indicații, reguli prestabilite, sugestii sau acompaniament adult. Doar priviți-i cum se descurcă și admirați în tăcere. Fiți disponibili dacă cer ajutorul sau atenție. Dacă nu se joacă liber suficient de mult timp, devin nedispuși să urmeze instrucțiuni în situații ulterioare, în care chiar ar fi necesar să o facă.

În legătură cu acest material vă puteți adresa:

Arminda I. Arșoi, psiholog în specialitatea psihoterapie pozitivă

Anca C. Tiurean, psiholog în specialitatea psihoterapie familială sistemică