

Reziliența psihologică a părinților în situații de urgență

S. TOLSTAI

Problemele rezilienței psihologice a unei persoane sunt de mare importanță practică, deoarece reziliența protejează o persoană de dezintegrare și tulburări de personalitate, creează baza pentru armonie interioară, sănătate mintală și capacitate mare de muncă. Reziliența psihologică a unei persoane este un indicator integral care reflectă capacitatea de a trece peste momentele grele din viața noastră, peste suferințe, traume, tragedii sau accidente. În timpul situațiilor de urgență, copiii sunt în mod special susceptibili la răni, îmbolnăviri, pericolul de a pierde rude și de a rămâne singuri, neputincioși într-o masă mare de oameni și, prin urmare, au nevoie de atenție și îngrijire specială. În aceste situații, copiii au nevoie de o atenție deosebită din partea rudelor și părinților, deoarece în același timp au posibilitatea de a-și exprima sentimentele, impresiile și experiențele într-un mod acceptabil pentru vârsta lor. Această lucrare prezintă recomandări generalizate pentru părinți și tatori cu privire la asigurarea securității copiilor în situații de urgență. Copiii reacționează parțial la starea pe care o observă la adulții din jurul lor. Când părinții și îngrijitorii se confruntă cu tragedia cu calm și încredere, ei își pot sprijini cel mai bine copiii.

Cuvinte-cheie: reziliența, situații de urgență, criza, părinți, securitatea copiilor

Psychological resilience of patients in emergency situations

S. TOLSTAI

The issues of a person's psychological resilience are of great practical importance, because resilience protects a person from disintegration and personality disorders, creates the basis for inner harmony, mental health and high work capacity. A person's psychological resilience is an integral indicator that reflects the ability to overcome difficult moments in our life, suffering, trauma, tragedies or accidents. During emergency situations, children are especially susceptible to injury, illness, the danger of losing relatives and being alone, helpless in a large mass of people, and therefore need special attention and care. In these situations, children need special attention from relatives and parents, because at the same time they have the opportunity to express their feelings, impressions and experiences in a way that is acceptable for their age. This paper provides general guidance for parents and guardians on how to keep children safe in emergency situations. Children react in part to the condition they observe in the adults around them. When parents and caregivers face tragedy with calmness and confidence, they can best support their children.

Keywords: resilience, emergency bras, crisis, parents, child safety

Introducere

În științele socio-umanistice se afirmă tot mai mult ideea că există o legătură inextricabilă între o persoană și condițiile vieții sale, iar pentru a înțelege în mod adecvat comportamentul unei persoane și/sau a-i oferi asistență psihologică, este necesar să fie luate în considerare trăsăturile acelei situații de viață (deci sociale), în care se realizează existența și dezvoltarea acesteia [1]. Psihologia situațiilor de urgență este în prezent una dintre cele mai importante secțiuni ale psihologiei aplicate și acoperă o serie de probleme legate de evaluarea, profilaxia și optimizarea stărilor mentale și a comportamentului uman în situații stresante [2].

Toleranța în situații de urgență este influențată de o astfel de calitate a personalității precum reziliența psihologică, înțeleasă ca abilitatea unei persoane de a suporta situația extraordinară fără niciun prejudiciu pentru sine și de a depăși consecințele acesteia cu ajutorul unor metode care îmbunătățesc personalitatea, cresc nivelul adaptării și maturității sale sociale.

Perioada pe care o traversăm este inedită și provocatoare pentru fiecare dintre noi: copiii, adolescenții, adulții. Fiecare se acomodează cu noile reguli, recomandări sau restricții într-un mod subiectiv, mai ușor sau mai greu. Este important să folosim toate resursele de care dispunem pentru a ne păstra echilibrul fizic și emoțional. Când oamenii se recuperează în timpul și după evenimente dureroase, neprevăzute și intense poartă numele de reziliență.

Aspecte teoretice

În literatură de specialitate conceptul de reziliență este asociat cu abilitatea unui sistem de a absorbi schimbarea și de a se reorganiza (alându-se în plină schimbare), astfel încât să păstreze aceeași abilitate de funcționare, aceeași structură, identitate și raportare la mediul extern sistemului [3]. Conceptul de reziliență nu presupune doar capacitatea sistemului de a-și păstra neschimbate anumite funcții sau structuri, nu presupune a rămâne „neatins” de schimbare, ci, mai degrabă, păstrarea integrității, în timp ce schimbarea este percepută împreună cu oportunitățile sale pentru îmbunătățire. Astfel, reziliența, este asociată, mai degrabă, cu capacitatea sistemului de a se adapta pozitiv, o adaptare care să-i permită, în continuare, dezvoltarea [4].

Descriind reziliența ca un fenomen psihologic, cercetătorii folosesc diverși termeni: „stabilitatea personală” (Б. С. Басаров, А. Н. Леонтьев, К. К. Платонов); „rezistența la stres” (Б. В. Кулагин și alții); „toleranță

la stres” (B. Raschel, Л.Н. Собчик și alții); „rezistența la stres” (S. Kobasa, Ц.П. Короленко și alții); „fiabilitatea” (А.Ф. Вендрих și alții); „fiabilitatea operațională” (Л.Г. Рязанова și alții); „sustenabilitate operațională” (Ю.С. Бабахай); „pregătirea mentală” (М.Н. Рудный); „stabilitatea emoțională” (Аболин, Милерян, Чебыкин); „stabilitatea mentală” (М.А. Матова, О.Н. Мазуров, М.Ф. Секач); „stabilitatea psihologică” (И.Н. Грызлова, Е.Н. Евставьев, В.К. Калинин, С.А. Козлов și alții); „pregătire psihologică” (Е.В. Черепкова; М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович; В.А. Денисов și alții).

Dintre componentele rezilienței psihologice se disting: componente emoționale, volitive, cognitive (intelectuale), motivaționale și psihomotorii. Reziliența psihologică nu este doar o sumă de componente, ci o formare integrală. Trebuie subliniat că indicatorul rezilienței nu este stabilitatea (este imposibil să fii rezistent la toate), ci variabilitatea. Variabilitatea este considerată ca flexibilitate, viteză de adaptabilitate la condițiile de viață în continuă schimbare, mobilitate ridicată a psihicului în trecerea de la sarcină la sarcină [5].

Potrivit lui Дьяченко М., capacitatea de a menține un comportament adecvat în situații extreme este afectată de nivelul de reziliență psihologică, orientarea către respectarea normelor morale de comportament, simțul compasiunii și experiența de viață [6].

В. Чудновский consideră reziliența psihologică ca fiind capacitatea unei persoane de a rezista influențelor negative ale societății, de a-și menține pozițiile, atitudinile și credințele [7].

Stabilitatea psihologică a unei persoane determină în mod direct viabilitatea, sănătatea mintală și somatică a acesteia [8].

Reziliența psihologică este o calitate complexă a unei persoane. Combină o întreagă gamă de abilități și fenomene. Existența unei personalități este diversă, ceea ce se reflectă în diverse aspecte ale rezilienței sale psihologice. Trei aspecte ale rezilienței psihologice ies în prim-plan: durabilitate, stabilitate; echilibru, proporționalitate; rezistență [9].

Astfel, reziliența psihologică este o proprietate sistemică care determină adaptarea cu succes a unei persoane la efectele diferitelor stresuri psihosociale și factori de mediu, îi permite individului să reziste dificultăților vieții, presiunii adverse a circumstanțelor, să mențină sănătatea și performanța în diferite provocări.

Situațiile de urgență au un impact devastator asupra sănătății mintale și bunăstării copiilor. Există o concepție greșită că copiii nu înțeleg

nimic despre ceea ce se întâmplă și, prin urmare, nu se confruntă cu stres emoțional în situații de urgență. Un copil poate experimenta „... aceleași sentimente puternice ca și un adult (teama de repetarea unui eveniment, distrugerea iluziei dreptății în lume, neputință etc.)” [10]. Într-o situație de urgență, copiii experimentează stres, frică și incertitudine. Părinții trebuie să continue să-i înconjoare cu grijă și să încerce să le distragă atenția.

Convenția ONU cu privire la drepturile copilului (A/RES/44/25) proclamă drepturile copiilor la supraviețuire, dezvoltare, participare și protecție în toate circumstanțele. În situații de urgență, riscul încălcării acestor drepturi crește; copiii riscă în special să-și piardă îngrijirea și protecția părintească atunci când au cea mai mare nevoie [11].

Psihicul unui copil este diferit de cel al unui adult. Copilul are o legătură foarte puternică cu familia sa, în special cu mama. Într-o situație de urgență, copilul se concentrează asupra unui adult apropiat sau autoritar lui, „citește” starea lui și influențează astfel propria stare. Astfel, pentru ca un copil să supraviețuiască unei situații de urgență fără consecințe grave, este necesar să i se acorde lui și familiei sale asistență psihologică.

Aspectele practice

Pregătirea copiilor pentru situații de urgență este foarte importantă, dar și poate fi complicată, mai ales dacă intervin la mijloc temerile părinților. Starea de nemulțumire față de relațiile cu părinții afectează bunăstarea generală a copiilor, ei refuză să vorbească cu ei despre problemele și sentimentele lor, pur și simplu suferă psihologic. Este important să ne dăm seama că copiii îi resping pe cei care doar îi reproșează, dau dovadă de nesinceritate, „le învață minte”, „suprimă opinia”, nu le înțeleg problemele și nu încearcă să comunice egal, folosesc autoritarismul și directivele dure.

O situație stresantă apare pe fondul experiențelor cărora copilul nu poate face față singur. Comportamentul conflictual, iritabil și agresiv în unele cazuri este doar o încercare de a atrage atenția asupra problemei lor, așa că vigilența părintească, intuiția este de a observa sub pretextul iritației și agresivității — un strigăt de ajutor. Agresivitatea copiilor este o modalitate de a transmite ceva important părinților. Un copil care odăta a trăit singur o situație stresantă are o vulnerabilitate crescută și fiecare stres ulterior va experimenta și mai profund.

Printre reacțiile „toxice” ale părinților la cererea de ajutor a copilului într-o situație stresantă pot fi: ignorarea (când un adult nu acordă importanță problemelor copiilor, ignoră orice cereri de ajutor); devalorizare (o atitudine frivolă față de experiențele copiilor).

Conexiunile emoționale profunde cu oameni semnificativi servesc drept fundație și sursă de vitalitate pentru fiecare dintre noi. Pentru copii, aceasta este o necesitate vitală în sensul literal al cuvântului. Pentru a învăța cum să susțină un copil, părinții ar putea avea nevoie să-și schimbe stilul obișnuit de comunicare, atitudinile învechite și să nu fie sub presiunea experiențelor din propria copilărie.

În situații de urgență, când copiii sunt lipsiți de comunicare, interacțiunile activă cu semenii pentru o perioadă lungă de timp, la mulți copii începe să crească nivelul de anxietate, iritabilitate și se formează o stare de stres. Pentru a ajuta copilul să facă față stresului, formulăm unele recomandări generale pentru părinții [12, 13, 14]:

1. Păstrați, mențineți o atmosferă favorabilă, calmă, prietenoasă în familie. În situații dificile, nu este nevoie să intrați în panică, trebuie amintit că „dungă neagră este întotdeauna înlocuită cu una albă”. Calmul binevoitor al membrilor familiei va ajuta să-i dea copilului încredere, să stabilească situația.

2. Comunicați în mod regulat, discutați cu copilul pe teme legate de experiențele, sentimentele, emoțiile lui. Asigurați-vă că discutați despre viitorul apropiat și îndepărtat. Încercați să vă construiți (dar nu să impuneți) perspective de viitor împreună cu copilul. Împărtășiți-vă experiențele, gândurile, spuneți povești sincere din viață, inclusiv cele despre depășirea situațiilor dificile de viață de către Dv sau alte personae (situații reale). O discuție obișnuită de la inimă la inimă poate face un copil să creadă în sine.

3. Simpatizați, spuneți că înțelegeți cât de greu îi este acum (dacă este îngrijorat că nu poate merge la școală, la cursuri). Copiii care simt sprijinul și simpatia sinceră a părinților fac față cu mai mult succes stresului.

4. Învațați copilul să-și exprime emoțiile în forme acceptabile din punct de vedere social (agresiune — prin sport activ, activitate fizică care poate fi efectuată acasă sau pe stradă; experiențe emoționale — printr-o conversație confidențială cu cei dragi care aduce alinare). Este adesea dificil pentru un copil (mai ales un adolescent) să vorbească despre experiențele lor părinților sau colegilor. În acest scop, invitați copilul să și de-

scrie experiențele sale într-un caiet special. Punând emoțiile pe hârtie, se va simți ușurat, eliberat de eventualele gânduri negative.

5. Încurajați copilul să fie activ fizic. Stresul este, în primul rând, o reacție fizică a organismului, așa că orice activitate care necesită efort fizic îl va ajuta pe copil să se ocupe eficient de el: sarcini casnice, exerciții fizice, sport, dansul... Încercați să nu forțați copilul să cheltuiască energie pentru ceva care nu este interesant pentru el, dar determinați împreună cu copilul dumneavoastră ce fel de activitate activă ar dori să facă în timp ce este acasă.

6. Susțineți și stimulați munca creativă aplicată a copilului. Chiar dacă se pare că, de exemplu, un adolescent „cade în copilărie” și nu face nimic util (desenează, împletește, decora haine, lipește modele), toate acestea sunt un fel de „relaxare”, aduce calm, deoarece prin munca imaginației copilul se distraje de la experiențele negative, problemele cotidiene.

7. Încurajați copilul să aibă grijă de ceilalți (persoane în vârstă, copiii mai mici, animale de companie). Îndatoririle plăcute, sentimentul că „cineva depinde de mine”, „nu poate face față fără mine”, „cineva are nevoie de mine”, sunt o resursă suplimentară pentru a face față unui posibil stress.

8. Mențineți tradițiile și ritualurile familiei. Este important ca o bună tradiție de familie să fie interesantă, utilă și iubită de toate generațiile familiei. Cu alte cuvinte, ritualurile de familie pot și ar trebui să fie transformate, astfel încât generația tânără să se bucure de participarea la ele și să nu le perceapă ca o distracție inevitabilă, plictisitoare, inutilă.

9. Încercați să mențineți rutina zilnică a copilului (somn, dietă). Mai des, oferiți-i copilului dumneavoastră posibilitatea de a primi bucurie, satisfacție din plăcerile cotidiene (mâncare delicioasă, baie relaxantă, vorbit cu prietenii la telefon etc.).

Ajutând copiii să treacă prin situații de urgență, părinții îi construiesc reziliența, echipând copiii cu diferite instrumente pentru a face față provocărilor vieții, atât mari cât și mici. Există mai multe strategii parentale, metode de disciplină și instrumente de predare care pot ajuta copiii să devină mai puternici. Vă prezintăm zece strategii pentru a ajuta un copil să dezvolte reziliența [15, 16]:

1. Ajutați copiii să învețe abilități specifice. Interpretați comportamentul neadecvat al copilului dumneavoastră ca pe o oportunitate de a-i învăța abilități specifice, cum ar fi abilitățile de rezolvare a problemelor, controlul impulsurilor și autodisciplina.

2. Lasă-ți copilul să facă greșeli. Lăsați copilul să învețe lecții importante de viață făcând propriile greșeli. Spune-i că greșelile fac parte din procesul de învățare și că nu trebuie să-ți fie rușine atunci când faci ceva greșit. Discutați cu copilul dumneavoastră despre cum să evite aceeași greșeală data viitoare.

3. Preveniți gândirea negativă. Copiii nu se pot simți stabili din punct de vedere psihologic dacă se angajează în autodeprecieri, autopedepsi-re, să identifice cu gânduri tulburătoare sau fac predicții sumbre. Învață-ți copilul să-și poată calma gândurile negative, să gândească mai realist și chiar pozitiv. O viziune optimistă asupra dificultăților inevitabile ale vieții îi ajută pe copii să-și atingă potențialul maxim.

4. Ajută-ți copilul să-și facă față fricilor. Dacă copilul evită să facă lucruri pe care le consideră înfricoșătoare, nu va câștiga niciodată încredere în capacitatea sa de a face față stresului. Dacă îi este frică de întuneric sau îi este frică să încerce lucruri noi, ajutați-l să-și depășească cu curaj temerile. Când copiii își gestionează cu succes fricile, ei sunt capabili să iasă din zona lor de confort cu încredere și să devină și mai puternici.

5. Lăsați copilul să se simtă inconfortabil. Deși este firesc să vrei să ajuți un copil atunci când are probleme, salvarea lui de toate necazurile nu va face decât să-i întărească sentimentul de neputință. Dacă copilul este frustrat de temele de matematică sau nu știe cum să rezolve o cearță cu un prieten, permiteți-i un oarecare disconfort și permiteți-i să rezolve singur problemele. Copiii dezvoltă rezistență atunci când învață să-și gestioneze emoțiile.

6. Educați valori adevărate. Pentru a lua deciziile corecte, copiii au nevoie de linii directoare morale puternice. Încercați să insuflați valori adevărate copilului dvs. Creați oportunități pentru lecții de viață care vor întări în mod regulat sensul convingerilor dvs. valorice. De exemplu, subliniați importanța onestității și compasiunii, mai degrabă decât a câștiga cu orice preț. Copiii care înțeleg importanța valorilor morale au mai multe șanse să ia decizii corecte, chiar și atunci când alții nu sunt de acord cu acțiunile lor.

7. Faceți Recunoștință o prioritate. Recunoștința este un remediu excelent pentru autocompătămire și alte obiceiuri proaste care împiedică copilul să devină stabil din punct de vedere psihologic. Ajută-ți copilul să cunoască toate lucrurile bune din lume, astfel încât chiar și în cele mai rele zile ale lui să știe că are multe pentru care să fie profund recunoscă-

tor. Recunoștința poate îmbunătăți starea de spirit a copilului și poate încuraja rezolvarea proactivă a problemelor.

8. Afirmati responsabilitatea personală. Dezvoltarea rezilienței implică asumarea responsabilității personale. Când un copil face o greșeală sau se comportă prost, permiteți-i să explice motivele comportamentului său. Faceți comentarii dacă încearcă să-i învinovățească pe alții pentru ceea ce gândește, simte sau cum se comportă.

9. Învățați copilul abilități de management al emoțiilor. Dezvoltarea stabilității psihologice necesită o conștientizare clară de către copii a emoțiilor lor. Nu trebuie să vă suprimați sentimentele, dar trebuie să alegeți modalități sănătoase de a le gestiona. Învățați copilul să facă față emoțiilor neplăcute, cum ar fi furia, tristețea și frica. Când copiii își înțeleg propriile sentimente și știu cum să le facă față, ei devin mai bine pregătiți pentru a face față problemelor.

10. Demonstrați reziliența prin exemplu. Cel mai bun mod de a încuraja un copil să dezvolte reziliența este să-i arătați propria reziliență, nu doar să vorbiți despre asta. Vorbiți despre obiectivele personale și demonstrați copilului că faceți pași pentru a deveni mai puternic. Faceți dezvoltarea personală și reziliența o prioritate în viață și evitați să faceți lucruri pe care părinții rezistenți nu le fac.

Concluzii

Problemele rezilienței psihologice a unei persoane sunt de mare importanță practică, deoarece reziliența protejează o persoană de dezintegrare și tulburări de personalitate, creează baza pentru armonie interioară, sănătate mintală și capacitate mare de muncă. Reziliența psihologică a unei persoane este un indicator integral care reflectă capacitatea de a trece peste momentele grele din viața noastră, peste suferințe, traume, tragedii sau accidente.

Părinții au nevoie de obicei de o mulțime de resurse pentru a-și crește copiii, în vremuri de criză aceste resurse sunt și mai necesare. În situații de urgență, este mai bine dacă copiii sunt supravegheați de părinți sau alte rude, deoarece se simt mai în siguranță cu ei. Cu toate acestea, copiii au nevoie de ajutor nu numai în timpul unei чрезвычайной ситуации, ci este de dorit să se angajeze în formarea rezistenței psihologice de la o vârstă fragedă.

Părinții care pun accentul în educație pe dezvoltarea stabilității mentale a copilului îl fac mai rezistent, echilibrat, pozitiv și capabil să facă

față oricăror probleme pe calea lui. Acest lucru contribuie la dezvoltarea maximă a potențialului individului în viitor, îl ajută să se simtă mai fericit și mai mulțumit de viață.

Referințe

1. Осухова, Н. *Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях*: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. М.: Издат. центр «Академия», 2012. 320 с.
2. Семенова, И. *Психология экстремальных ситуаций*: учеб. пособие. Ульяновск: УВАУ ГА(И), 2012. 138 с.
3. Richardson, G. The Metatheory of Resilience and Resiliency. In: *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 58, 2002, No. 3, 307—321. DOI: 10.1002/jclp.10020
4. Wagnild, G. *Resilience Scale — A Reliable and Valid tool to Measure Resilience*. 2009. <http://www.resiliencescale.com/> (vizitat 30.04.23).
5. Masten, A. Ordinary Magic: Resilience Process in Development. In: *American Psychologist*, Vol. 56, 2001, No. 3, 227—239. DOI: 10.1037//0003-066x.56.3.227
6. Дьяченко, М., Кандыбович, Л. *Психологические проблемы готовности к деятельности*. Минск: Владос, 1976. 234 с.
7. Чудновский, В. *Становление личности и проблема смысла жизни* / В. Э. Чудновский // Избр. Тр. М.: МПСИ, 2006. 767 с.
8. Мудрик, А. *Общение в процессе воспитания*. Москва.: ЭКСМО, 2001. 320 с.
9. Мурадян, Е. Психологическая безопасность личности / Е.Б. Мурадян // *Проблемы педагогики и психологии*. Ереван.: Аист, 2008, 126—31.
10. Агузумцян, Р. Психологическая безопасность личности / Р. В. Агузумцян, Е.Б. Мурадян // *Ереван.: Современные проблемы прикладной психологии: Межвузовский сб. науч. статей*, 2007, 32—40.
11. <https://undocs.org/Home/Mobile?FinalSymbol=A%2FRES%2F44%2F25&Language=E&DeviceType=Desktop&LangRequested=False> (vizitat 01.05.23).
12. Осухова, Н. *Op. Cit.*
13. Малинина, И. Психологическая помощь детям в чрезвычайных ситуациях. In *Современная психология: материалы III Междунар. науч. конф.* (г. Казань, октябрь 2014 г.). Казань: Бук, 2014, 74—75.
14. Малкина – Пых, И. *Экстремальные ситуации*. Москва: ЭКСМО, 2006. 960 с.
15. *Ibidem*
16. Стахнеева, И. *Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики*. Учебное пособие. Спб.: СГПУ, 2004. 198 с.

Conferința științifico-practică
„PERSPECTIVELE DE REZILIENȚĂ A FAMILIEI ÎN CONTEXTUL MULTIPLELOR CRIZE”
11 mai 2023, Chișinău, Republica Moldova

Date despre autor

Svetlana TOLSTAIA (*Republica Moldova*). Doctor în psihologie, conferențiar universitar, Departamentul Psihologie, Universitatea de Stat din Moldova.

E-mail: tolstaiasv@gmail.com

ORCID: 0000-0002-0985-6142