



PROGRAMUL DE COOPERARE ELVEȚIANO-ROMÂN
SWISS-ROMANIAN COOPERATION PROGRAMME

SMILE - Camera de joc pentru copii spitalizați



**E mai ușor să îngrijești un copil fericit
GHID PENTRU PARINȚI**

www.ficf-romania.ro

spitalulgrigorealexandrescu.ro

 **Fundația Internațională
pentru Copil și Familie**
"Dr Alexandra Zugrăvescu"

 **SPITALUL**
CLINIC DE URGENȚĂ PENTRU COPII
GRIGORE ALEXANDRESCU

E mai ușor să îngrijești un copil fericit - Ghid pentru părinți

Publicație realizată în cadrul proiectului „SMILE – Camera de joc pentru copiii spitalizați”, co-finanțat printr-un grant din partea Elveției prin intermediul Contribuției Elvețiene pentru Uniunea Europeană extinsă. Această publicație nu reflectă în mod necesar poziția guvernului Elvețian. Responsabilitatea pentru conținutul său este asumată în întregime de Fundația Internațională pentru Copil și Familie „Dr. Alexandra Zugrăvescu”.

Autori :

Daniela Maria GHEORGHE, psiholog

Andreea ENE, psiholog, coordonator proiect

Mihaela RUSCIOR, psiholog

Gabriela SARD, asistent social, psihoterapeut

București, Noiembrie 2017

© FUNDAȚIA INTERNAȚIONALĂ PENTRU COPIL
ȘI FAMILIE „DR. ALEXANDRA ZUGRĂVESCU”

E mai ușor să îngrijești un copil fericit - Ghid pentru părinți

Proiectul "SMILE - Camera de joc pentru copii spitalizati"

Fundația Internațională pentru Copil și Familie "Dr. Alexandra Zugrăvescu" (FICF) în parteneriat cu Spitalul Clinic de Urgență pentru Copii "Grigore Alexandrescu" implementează proiectul de susținere și acompaniere "SMILE - Camera de joc pentru copii spitalizati". Acesta continuă demersurile începute încă din 2013 prin crearea Camerei de joc Smile pentru copii spitalizați pe termen lung în cadrul Secției Clinice de Chirurgie Plastică, Microchirurgie Reconstructivă și Arsuri.

Proiectul este co-finanțat printr-un grant din partea Elveției prin intermediul Contribuției Elvețiene pentru Uniunea Europeană extinsă.

Proiectul se derulează timp de doi ani începând cu luna ianuarie 2016 și are ca scop ameliorarea condițiilor de spitalizare a copiilor din Secția Clinică de Chirurgie Plastică, Microchirurgie Reconstructivă și Arsuri a Spitalului "Grigore Alexandrescu" prin implicarea lor în activități zilnice recreativ - educative și de susținere terapeutică prin artă și joc. Logica proiectului se bazează pe conceperea și implementarea unui program funcțional de acompaniere și susținere a recuperării psiho-afective a

E mai ușor să îngrijești un copil fericit - Ghid pentru părinți

copiilor care sa poată fi implementat și în alte secții/spitale din București și din țară.

Printre cele mai importante rezultate ale proiectului alături de diminuarea anxietății asociate spitalizării și sau intervenției chirurgicale la copii; stimularea cognitivă și creativă; încurajarea relaționării cu alți copii/ părinți aflați în aceeași situație; dobândirea de cunoștințe și abilități noi pentru peste 2600 de copii și părinți se numără și creșterea gradului de informare a intervenanților în domeniu (cadre medicale, profesioniști din domeniul social) și a comunității asupra beneficiilor implementării unui astfel de program.

Capitolul 1 Parenting eficient - A fi un părinte bun

Daniela Gheorghe

Un părinte bun este acela care înțelege nevoile copilului și care îl ocrotește suficient încât să poată lua cele mai bune decizii și, mai ales, acela care îl va ajuta să devină autonom, independent.

Fiecare dintre noi își dorește să contribuie la fericirea și împlinirea copilului. Cu toții avem același scop, însă, de multe ori, factori interni sau externi împart persoanele din jurul copilului în două sau chiar mai multe tabere. Uneori părinții sau cei care îngrijesc copilul au așteptări mult prea ridicate de la educatori, iar cei care lucrează în sistemul de educație: creșă, grădiniță, școală se întâmplă să nu evalueze corect părinții și copilul și astfel comunicarea dintre cele două tabere să fie defectuoasă și în detrimentul copilului.

Dacă ne gândim bine, și unii, și alții așteaptă cu nerăbdare să contribuie la autonomia copilului, să-l ajute să-și urmeze propriul drum, și să aibă încredere deplină în sine și să fie împlinit. Împlinirea este un ansamblu de sentimente pozitive, senzații, de bucurie și de plăcere, care se adaugă capacității de a depăși momentele negative precum durerile, angoasa, tristețea sau furia.

De multe ori, problemele ne copleșesc și reușesc să ne perturbe viața și așa deseori încercată. Căutând soluții, adeseori uităm de noi și nu ne acordăm nici măcar o

șansă „Acea de a greși, de a nu fi perfecți”. Veți găsi soluțiile atunci când le veți căuta, împăcați fiind cu dumneavoastră și cu faptul că sunteți mereu în formare, în perfecționare în meseria de părinte/ îngrijitor sau educator/profesor.

Fiecare copil este diferit și este bine să știm asta de la început, să-l acceptăm așa cum este și să adaptăm nevoilor lui, atât metodele de educație în familie/ instituție de protecție, cât și în sistemul de educație. Un părinte bun este acela care înțelege nevoile copilului și care îl ocrotește suficient încât să poată lua cele mai bune decizii și, mai ales, acela care îl va ajuta să devină autonom, independent.

Nu uitați părinți/ îngrijitori sau educatori, profesori, cu toții sunteți modele pentru copiii de lângă voi. Primul mediu în care copilul se dezvoltă este familia, apoi creșa, grădinița, școala, abia apoi prietenii, strada etc. Așadar, felul în care vă comportați cu copilul îi va influența comportamentele. Dacă sunteți calmi, înțelegători, ascultați copilului, sunteți afectuoși, fermi atunci când este cazul, așa va fi și copilul, pentru care sunteți un model.

Educatori sau părinți, cu toții putem, prin îngrijirea oferită copilului, prin dragoste, comunicare și stabilirea de limite, să-l ajutăm să găsească un echilibru în tot ceea ce face și tot ceea ce simte.

Se spune că umorul neutralizează furia și

supărarea, așadar, folosiți-vă de umor, desigur cu limitele necesare. Feriți-vă însă de ironie exagerată. Buna dispoziție și gândurile pozitive reduc stresul. Atenție la mesajele pe care doriți să le transmiteți. Nu de fiecare dată ceea ce spuneți este în acord cu ceea ce ați dori să transmiteți, iar copiii înțeleg mesajele ascunse.

Stiluri parentale

Prea permisiv, prea dur, delăsător, iubitor, uneori parcă nicicum nu e bine. Astăzi putem vorbi de stiluri parentale diferite și nu de părinți buni sau răi.

Veți vedea că este firesc să aveți stiluri parentale diferite, până la un punct, dar mai ales veți constata că într-adevăr, dezvoltarea copilului este influențată de acest stil parental. Bine de știut este faptul că, fiecare dintre voi este influențat de părinții săi, de felul în care ați fost educați, însă la fel de importante sunt modelele pe care le alegeți, la un moment dat, din jurul vostru.

Un părinte autoritar va avea un stil traumatic pentru copil, prea dur, rigid și sever. Părinții care aparțin acestui stil nu reușesc să îmbine autoritatea cu implicarea și disponibilitatea afectivă, ceea ce face ca aceștia să fie centrați de cele mai multe ori pe greșelile copilului și nu pe rezultatele pozitive. Din păcate, copilul va fi afectat de comportamentul părinților și cel mai tare îi va fi afectată încrederea în sine.

E mai ușor să îngrijești un copil fericit - Ghid pentru părinți

Un părinte prea permisiv are un grad înalt de disponibilitate afectivă, dar nu știe să disciplineze copilul. Cu alte cuvinte, îi satisface copilului toate poftele, însă acesta nu are reguli și limite. Partea bună este că acești copii vor avea o libertate de exprimare foarte mare, însă nu vor ști să respecte regulile, nu-și vor cunoaște limitele și nu vor putea să-și organizeze foarte bine viața.

Un părinte neglijent va fi delăsător, nu se va implica prea mult în viața copilului și nu îi va cunoaște nevoile. Copiii care cresc cu astfel de părinți devin maturi precoce, de multe ori părintele jucând rolul copilului. Un astfel de copil nu are parte nici de căldură părintească și nici de disciplină.

Studiile și realitatea de zi cu zi arată că, părinții care îmbină autoritatea/disciplina cu căldura părintească/disponibilitatea afectivă, sunt cei care își susțin cel mai bine copilul. Cu alte cuvinte, a-l lăuda când este cazul și a-l critica cu motiv, a-l strânge în brațe, a-i spune că-l iubești, a-l ajuta să înțeleagă regulile și limitele și a-l responsabiliza este esențial pentru copil.

Acesta este stilul potrivit pentru creșterea copilului și acei ce vor beneficia de acest stil al părinților se vor dezvolta emoțional și cognitiv mult mai bine decât restul copiilor.

E mai ușor să îngrijești un copil fericit - Ghid pentru părinți

Este bine ca ambii părinți să aibă același stil parental?

Copilul este precum o barcă pe un lac, iar părinții sunt cei care vâslesc. Dacă unul vâslește într-o parte, iar celălalt invers, barca se va roti în loc, nu va ajunge niciodată la mal. Așadar, chiar dacă părinții au stiluri diferite, este important ca de dragul copilului să reușească împreună să aducă un echilibru în viața lor. A avea opinii diferite față de copil nu înseamnă a-l dezechilibra. Copilul are nevoie să știe cu cine poate negocia ceva și cu cine nu, să știe cine l-ar lăsa la computer și cine l-ar ajuta de exemplu să-și cumpere ceva. A-l bulversa înseamnă ca unul dintre părinți să fie prea autoritar, iar celălalt prea permisiv, înseamnă ca cei doi părinți să se saboteze reciproc.

Iubirea și căldura părintească sunt la fel de importante ca și regulile, ca limitele pe care copilul le învață și ca responsabilitățile pe care și le asumă. Așadar, atunci când vă gândiți că nu sunteți perfecți pentru copilul vostru, este bine să știți că, de fapt, sunteți părinți potriviți pentru acest suflet.

Nevoia copilului de a-și gestiona lumea

Pentru a înțelege și gestiona lumea deja complicată în care trăiește, copilul are nevoie să fie ghidat cu dragoste, să i se arate limitele, astfel încât să fie în siguranță.

Disciplinarea copiilor este una dintre cele mai dificile sarcini, dar, de asemenea, și una dintre cele mai importante.

Desigur că este foarte important să-l ajutăm pe copil să-și formeze o imagine de sine bună. Trebuie să aibă încredere în propriile forțe, să-l ajutăm să ia decizii de unul singur, să fie responsabil încă de mic. Așadar, dacă este capabil să-și pună singur jucăriile la loc, să mănânce sigur, să-și curețe farfuria din care a mâncat, să se îmbrace singur, să se spele singur pe dinți, să meargă singur la toaletă, atunci lăsați-l să facă aceste lucruri, încurajați-l, lăudați-l și nu uitați să-l motivați ca să fie din ce în ce mai responsabil. Responsabilitățile ajută la dezvoltarea stimei de sine.

Atenție însă la faptul că, disciplină nu înseamnă a pedepsi copilul! A disciplina înseamnă a-l ajuta să înțeleagă limitele și a le respecta, a-l învăța cum să se comporte în lume și a-l ajuta să devină competent, atent la el și la mediul în care trăiește și în control. Limitele sunt utile, însă este nevoie de un echilibru, prea multe limite vor îngrădi copilul și vor reduce capacitatea de adaptare și de auto-descoperire. Limitele prea rigide vor fi aproape întodeauna încălcate.

Este important să-i explicați copilului de ce are voie să facă anumite lucruri și de ce nu. Lăsați conversația

E mai ușor să îngrijești un copil fericit - Ghid pentru părinți

deschisă și nu vă imaginați că este de ajuns o singură discuție despre acest subiect.

În loc de „NU”, puteți utiliza: “Ar fi bine să nu mai faci asta, pentru că acestea sunt consecințele:..., dar poți face altceva...”.

Setul de reguli să fie rezonabile, clare și revizuite din timp în timp, adaptate situațiilor date;

Stabiliți reguli care sunt utile și nu reguli nep practicabile sau ne semnificative pentru el și pentru voi. Copilul nu poate reține multe reguli, de aceea are nevoie doar de cele care contează;

Asigurați-vă că toată lumea interesată cunoaște regulile și le înțelege. Încurajați-i pe copii să pună întrebări dacă au nelămuriri;

Elaborați reguli coerente, care să nu se „bată cap în cap cu altele” și consecințe corecte. În cazul în care copilul încalcă o regulă, evitați reacțiile exagerate și nu impuneți sancțiuni pe care să nu le puteți aplica;

Lăudați copilul când a respectat regulile și oferiți-i recompense simbolice: o față zâmbitoare desenată pe o foaie de hârtie, o bulină etc. Critica și neîncrederea îl vor descuraja pe copil. Nu este nevoie să facă ceva perfect pentru a fi lăudat;

E mai ușor să îngrijești un copil fericit - Ghid pentru părinți

Evitați amenințările și pedepsele. Amenințările sunt de cele mai multe ori abuzuri emoționale, iar cei care amenință constant copiii, fie îi îndepărtează de la dialog și cooperare, fie îi incită spre a încălca limitele;

Nu vă lăsați „duși de val”, adică duși de emoții spre comportamente extreme sau ieșiți din comun. Cu alte cuvinte, nu vă enervați când stabiliți reguli sau când negociați limitele cu copilul;

Dacă copilul este agitat, în plină criză, nu negociați cu el pe moment, dați-i o pauză și abia după ce s-a calmat reîncepeți negocierile;

Alegeți când să ignorați încălcarea unei reguli sau când este nevoie să discutați și să aplicați sancțiuni.

În comunicarea cu copilul feriți-vă pe cât puteți de prea multe constrângeri. Sunt câteva obiceiuri de care ar fi bine să scăpați:

- amenințarea cu pedeapsa „Dacă nu faci..., o să...”; „Fă asta că dacă nu...”
- rețetele „Trebuie să faci așa...”; „Acum vei face asta și asta...”
- proclamația „Așa e bine să faci...”; „Ar trebui să faci așa...”
- ordinele „Fă așa!”
- moralizare „N-ar fi trebuit să faci asta!”

E mai ușor să îngrijești un copil fericit - Ghid pentru părinți

- a judeca „Nu gândești limpede”; „Te porți ca un...”; „Greșești foarte tare făcând așa.”
- adultul ca model perfect „Eu când eram de vârsta ta...”; „În locul tău eu aș fi făcut așa...”
- sugestiile „De ce nu faci așa?”; „Ceea ce cred eu că ar trebui să faci este ...”; „Iată cum poți face ca să fie cel mai bine”
- presupunerea „Nu te străduiești destul să găsești o soluție, ești leneș, nu-ți pasă...”
- predicția „Vei rata”; „Oricum nu vei reuși”; „Nu te va lăsa niciodată cineva să faci așa...”
- pisălogeala „Hai spune-mi toate detaliile”; „Dar cum a fost”; „Și după asta? Și...”
- ridiculizarea „Cum zici tu, domnule Știe Tot”; „Cum vrei tu deșteptule”
- diagnosticarea „Hai că știu că te prefaci”; „Tu vrei doar să fi în centrul atenției.”
- Muștrarea „Nu este frumos să faci așa”; „Copiii cuminți nu fac asta.”
- cererea de scuze „Nu ai de ce să te simți vinovat”; „Nu-ți face griji”; „Totul se va rezolva”
- încurajările exagerate „Hai că oricum ești cel mai tare”; „Nu te da bătut, ești un învingător”.

Cu alte cuvinte fiecare copil se naște cu un potențial, iar adulții îl pot ajuta să-și atingă potențialul maxim, prin cunoaștere și încredere în sine, responsabilizare, iubire, comunicare și mai ales ascultare activă. De multe ori aveți

E mai ușor să îngrijești un copil fericit - Ghid pentru părinți

nevoie de o formulă „magică” pentru a deschide dialogul cu copilul, de o frază care să înceapă discuția cu el. Cele mai simple metode sunt: „Interesant...”, „Zi-mi mai multe despre asta”, „Aș vrea să aud despre asta mai mult”, „Sunt interesat să aud ce crezi tu”, „Hai să vorbim despre asta acum”, „Zi-mi toată povestea”. Aceste deschizătoare de drumuri sunt de fapt cuvinte cheie care “luminează drumul” unei conversații.

Ca să vă asigurați că ați înțeles ce v-a spus, verificați: „Ai vrut să spui că X te-a supărat pentru că...”, apoi cereți mai multe informații. „Nu cunosc multe detalii, așa că nu mă pot pronunța încă, dar spune-mi mai multe despre...”. Oferiți ajutor: „Cum pot să te ajut”, „Am cu ce să te ajut?”

Capitolul 2 Sfaturi practice

Andreea Ene și Mihaela Ruscior

Pentru evitarea accidentelor domestice ale copiilor

E natura benzinei să explodeze, **NU aprindeți focul cu benzină**, nu lăsați copiii să aprindă focul cu benzină sau să se joace cu benzină!

Benzina are o singură menire: să alimenteze motoarele. Orice altă utilizare poate cauza arsuri severe.

Mii de oameni sunt răniți anual deoarece folosesc greșit benzina sau alte lichide inflamabile.

O situație de mare risc apare atunci când un lichid este folosit acasă, mai ales la subsol. Flacăra unui sistem de încălzire cu gaz sau flacăra de veghe poate aprinde cu ușurință vaporii inflamabili.

În bucătărie:

Copiii trebuie să stea întotdeauna la o distanță sigură față de lichidele fierbinți. Un lichid încălzit la 60°C poate cauza arsura în 5 secunde. La temperatura de 71°C o singură secundă este suficientă pentru a provoca arsura. Mișcarea rapidă și neașteptată a unui copil poate provoca vărsarea lichidului fierbinte, determinând astfel o arsură gravă.

Când copiii sunt în preajmă, evitați să folosiți fețe de masă. Copilul ar putea trage de fața de masă, ceea ce i-ar putea provoca accidentarea prin căderea unui obiect greu aflat pe masă sau contactul cu un lichid fierbinte aflat pe masă care s-ar putea vărsa. Păstrați toate obiectele fierbinți cât mai aproape de centrul mesei pentru a împiedica copilul să ajungă la ele.

Atunci când gătiți, copilul va sta pe un scaun înalt sau într-un Țarc special amenajat departe de suprafețele fierbinți, de lichide fierbinți sau de alte riscuri specifice bucătăriilor.

Nu lăsați oale fierbinți la răcit pe jos când sunt copii în preajmă!

În baie:

Apa destinată băii copilului nu ar trebui să depășească 38°C. În cadă puneți întâi apă rece și apoi apă caldă până la atingerea temperaturii dorite. Aceasta va împiedica o eventuală opărire dacă copilul ajunge în cadă pe perioada umplerii acesteia. Înainte să puneți copilul în cadă, verificați temperatura apei deplasându-vă mâna în apă pentru câteva secunde. Dacă apa se simte fierbinte, este prea fierbinte pentru băița copilului. Poziționați copilul în capătul opus celui cu robinetele și încercați să îl țineți în acea zonă pe tot parcursul băiței.

În cazul spitalizării copilului

Bolile fac parte din existența noastră, indiferent că ne place sau nu acest lucru. Uneori suntem nevoiți să ajungem la spital, fie ca pacienți, însoțitori sau vizitatori. În oricare dintre aceste situații ne aflăm, nu este o experiență plăcută. Dar chiar și în aceste situații este important să ținem cont de bunele maniere și buna cuviință. Un mediu sigur, curat, liniștit are un rol foarte important în procesul de vindecare, dincolo de procedurile medicale sau programele pentru copii.

Respectarea unor reguli atunci când trăim într-un mediu în care trăiesc și alți oameni este foarte important

pentru bunul mers al vieții. Acest lucru este valabil chiar și atunci când suntem internați într-un spital ca pacienți, fie ca aparținători ai copiilor.

Aceste reguli sunt importante și de respectat nu doar atunci când suntem la noi acasă, ci și atunci când suntem la spital. O conduită decentă și politicoasă este recomandată pe parcursul spitalizării în relația cu cadrele medicale și cu ceilalți pacienți și aparținători. Este de dorit evitarea producerii de zgomote puternice cu aparate sau obiecte ori prin strigăte sau larmă. Nu sunt permise gesturile obscene, înjurăturile sau vulgaritățile de orice fel. Potrivit normelor legale, săvârșirea în public de fapte, acte sau gesturi obscene, scandalurile, injuriile, expresiile jignitoare sau vulgare, amenințările cu acte de violență împotriva persoanelor sau bunurilor acestora, de natură să tulbure ordinea și liniștea publică sunt pedepsite.

Distrugerea bunurilor

Normele de conviețuire socială nu permit scrierea sau desenarea, pe pereții interiori sau exteriori ai clădirilor, pe mobilier sau pe obiecte de folosință comună aflate în locuri în spital. De asemenea, nu avem voie nici să dezlipim sau să distrugem anunțurile și afișele expuse în cadrul spitalului, în locuri destinate acestui lucru.

În cadrul instituțiilor spitalicești, atât pacienții, cât și aparținătorii acestora au o serie de obligații precum:

E mai ușor să îngrijești un copil fericit - Ghid pentru părinți

- Să respecte condițiile de disciplină ale spitalului
- Să folosească cu grijă și atenție bunurile care îi sunt puse la dispoziție (pijama, pat, noptiere, aparatură medicală etc.)
- Să nu fumeze în interiorul spitalului
- Să nu consume sau să introducă băuturi alcoolice în spital
- Să poarte o vestimentație corectă în spital și să nu părăsească incinta spitalului în această ținută
- Să respecte regimul alimentar indicat de medic
- Să respecte programul de vizită pentru a nu deranja desfășurarea activității medicale
- Să păstreze curățenia în rezervă/salon și în spațiile comune
- Să se adreseze în mod civilizat personalului medico – sanitar

Pentru că atunci când ne aflăm în spital, dincolo de relația cu personalul medical, intrăm în contact cu ceilalți pacienți, aparținători, colegi de salon sau de palier, pentru o bună conviețuire este important să respectăm aceste obligații și în raport cu aceștia. Nu vom vorbi tare, vom evita pe cât este posibil convorbirile telefonice în prezența colegilor de salon. Este indicat ca telefonul mobil să fie trecut pe modul " silențios".

- Veți apela la personalul medical pentru toate problemele care țin de sănătatea celui mic;

E mai ușor să îngrijești un copil fericit - Ghid pentru părinți

- În situația în care copilul are restricții alimentare, veți respecta indicațiile medicului atât în perioada de spitalizare, cât și după externare. Doar vreți ca micuțul să se facă bine, nu să aibă complicații pentru că ați cedat unei rugăminți...
- De asemenea, un factor foarte important atunci când suntem internați este igiena personală, a copilului și a spațiului în care locuim. Este bine să aerisim cât mai mult camera în care suntem și să o păstrăm curată (nu e recomandată păstrarea mâncării în noptiere de exemplu).

Toate aceste reguli și obligații au rolul de a ne ajuta să trecem mai ușor peste experiența spitalizării, să păstrăm relații cordiale, sănătoase cu persoanele cu care intrăm în contact – personal medical și pacienți.

Și foarte important - să nu uităm să stimulăm copilul cu activități specifice vârstei lui (pe care le poate face din punct de vedere fizic): joc, desen, colorat, povești, participarea la activitățile organizate în spațiile de joc - dacă există.

Deși în România nu există cercetări și date statistice cu privire la efectele spitalizării copilului asupra dezvoltării sale psiho-afective sau la posibilitățile de ameliorare, adaptare a condițiilor de spitalizare ale copilului este unanim acceptat faptul ca internarea reprezintă un factor de stres atât pentru pacient, cât și

pentru familie. Cu cât este mai lungă perioada petrecută în spital și mai complicat tratamentul, cu atât este mai dificil de acceptat și trăit experiența pentru copilul rupt de oamenii, locurile și activitățile familiare.

Inițiativa adaptării condițiilor de spitalizare la nevoile copiilor prin crearea unor spații special amenajate și dedicate activităților firești ale lor nu este una nouă în România. Importanța și beneficiile folosirii jocului de copiii aflați în suferință fizică au dus la crearea - de cele mai multe ori de către ONG-uri - a mai multor spații de joc amenajate în spitalele pediatrie din țară. Cercetările privind folosirea jocului cu copiii spitalizați validează ipoteza că jocul scade nivelul de anxietate al copilului și îmbunătățește ajustarea sa la situația de spitalizare și tratament. Astfel sesiuni zilnice de joc de 30 minute duc la nivelurile stabile ale anxietății copiilor implicați în sesiunile de joc pe durata spitalizării, în timp de nivelurile celor care nu au fost implicați în joc au crescut (Clatworthy, 1981). Evaluarea unui program de spitalizare care combină susținerea terapeutică a copilului, vizite parentale frecvente și activități de joc versus o spitalizare "tradițională" a dus la rezultate ce arată o scădere semnificativă a reacțiilor negative adverse atât imediat după intervenție, cât și după externare pentru copiii din grupul experimental (Prugh et al, 1953).

Capitolul 3 Jocul

Gabriela Sard

Ce este jocul ?

Jocul este o formă de manifestare întâlnită la toți copiii indiferent de rasă, apartenență etnică, civilizație, cultură, din cele mai vechi timpuri și satisface în cel mai înalt grad nevoia de activitate a copilului generată de trebuințele, dorințele și tendințele specifice vârstei lui.

Jocul este esențial pentru o bună dezvoltare a copilului la nivel fizic, psihic, cognitiv, emoțional și relațional. Jocul nu este numai un simplu amuzament, prin joc, copilul descoperă lumea, lucrurile, oamenii și viața într-un mod accesibil și atractiv, o cercetează, o prelucrează și o transformă în învățare, în experiență personală dobândind astfel abilități necesare pentru viața de adult.

Jocul este, în primul rând, plăcere

Jocul este mișcare

Jocul este explorare

Jocul este comunicare și socializare

Jocul este exercițiu și învățare

Jocul este observație și imitație

Jocul este disciplinare

Jocul și disponibilitatea copilului pentru joc este expresia dezvoltării sale psihice normale. Starea de apatie, lipsa interesului pentru mișcare și cumiștenia exagerată

(atât de apreciată de unii dintre părinți) pot fi uneori motive de îngrijorare.

Jocul este atât de important pentru dezvoltarea copilului încât acesta a fost recunoscut de către Înalta Comisie a Națiunilor Unite pentru Drepturile Omului ca un drept fundamental al fiecărui copil. Convenția pentru Drepturile Copilului a fost adoptată la 20 noiembrie 1989 iar Articolul 31 al Convenției face referire la dreptul copilului la joc și activități recreative.

Studiile de specialitate au evidențiat faptul că, în zilele noastre, copiii petrec tot mai puțin timp jucându-se și cu atât mai rar în parcuri sau în natură, fie datorită grijii excesive a părinților pentru siguranța și sănătatea lor, a programului încărcat cu studiul și activitățile extrașcolare, fie datorită mijloacelor digitale din ce în ce mai variate și mai accesibile. Fără a minimaliza importanța grijii și a eforturilor pe care mulți părinți le fac pentru a oferi copiilor posibilitatea de a se dezvolta pe cât mai multe planuri, să nu uităm că ei au nevoie și de câteva ore libere în care să se recreeze, să se joace pur și simplu - singuri, cu alți copii de vârsta lor, cu frații sau părinții. Jocul, atât de simplu și la îndemână, este însăși esența copilăriei, este cea mai eficientă cale de învățare și disciplinare a copilului, de cunoaștere și apropiere a lui, de educare a copilului în spiritul valorilor morale și estetice.

Copilul în spital

Chiar dacă se află doar în vizită la un membru din familie internat într-un spital, acest loc poate fi perceput ca impresionant și chiar ostil de către copil. Nu doar din cauza dimensiunilor mari, a spațiului auster, cu coridoare lungi și miros specific, dar mai ales datorită apatiei, neputinței sau expresiilor îndurerate ce se citesc pe fețele pacienților precum și îngrijorarea aparținătorilor, emoții pe care copiii, chiar de la o vârstă foarte mică, le pot resimți foarte puternic.

Cu atât mai greu este pentru cei care ajung în spital în urma unui accident - se regăsesc brusc răpiți de lângă familiile lor și aduși cu o ambulanță la spital, uneori într-un alt oraș, departe de casa lor. Aici ei sunt dezbrăcați, manipulați, palpați, transportați de persoane cu totul străine pentru ei, fără a li se cere părerea sau acordul. Unele manevre pot fi incomode, penibile, dureroase sau chiar înspăimântătoare, mai ales pentru copiii mici (cum ar fi luarea de sânge). Apoi sunt instalați într-un salon alături de alți copii suferinzi și văd în jurul lor doar persoane necunoscute: medici, asistente, infirmiere. Apoi mai sunt lungile ore de inactivitate, de izolare sau imobilizare la pat pe care le impun anumite intervenții sau tratamente, perfuziile, injecțiile sau schimbarea pansamentelor (ce pot fi dureroase), restricțiile alimentare sau tratamentele medicamentoase. Astfel, pe lângă durerea fizică și spaima care o însoțește de obicei, copilul

va simți că este rupt de viața pe care o cunoaște, că își pierde repererele umane, materiale, spațiale și afective.

Experiența spitalizării este tratată diferit de copii, în funcție de vârsta și de capacitatea lor de adaptare. Când evoluția este favorabilă, spitalizarea poate fi o experiență pozitivă și bogată pentru copii, care le permite să întâlnească oameni noi, îi face mai responsabili și îi poate face mai maturi. Pentru alții însă, această experiență poate fi dificilă și nu de puține ori aduce schimbări în comportamentul lor, pot apărea tulburări de somn sau alimentare dar și la nivel emoțional – furie, agresivitate sau izolare, pasivitate sau stări depresive și pot apărea tot felul de îngrijorări și angoase. Este important ca părinții, adulții din jurul copiilor, să înțeleagă aceste schimbări și frici, să nu-i mustreze ci mai degrabă să-i încurajeze să-și exprime sentimentele. O facem de cele mai multe ori atunci când este vorba despre cei foarte mici însă le acordăm mult mai puțină atenție când copiii sunt mai mari sau adolescenți și mai ales dacă sunt băieți. Este adevărat, ei pot să braveze și să se comporte ca și când nu le-ar păsa, însă în adâncul lor sunt cu siguranță tulburați de schimbările cărora trebuie să le facă față.

Deși de multe ori neglijat, uitat de părinții îngrijorați pentru sănătatea copilului lor, **jocul** este un aliat de nădejde în cele mai dificile sau înspăimântătoare situații pentru că el poate ajuta copilul să reintre în relație cu viața lui cotidiană de dinaintea spitalizării și, mai ales,

să se adapteze la condițiile noi cărora trebuie să le facă față.

Ce scop are jocul într-un spital sau serviciu de pediatrie?

Jocul poate fi descris ca un excelent instrument de dedramatizare datorită căruia copilul acceptă mai bine spitalizarea, îngrijirea medicală este experimentată ca fiind mai puțin traumatizantă și mai puțin dureroasă, dându-i puterea de a lupta împotriva bolii. Jocul este un mijloc de exprimare, de manifestare a emoțiilor pe care copilul le trăiește și poate fi, într-un fel, o reconectare la viața de zi cu zi și care-i dă sentimentul de a continua să existe așa cum a fost înainte.

Jocul poate fi:

- un mod de distragere de la durere sau suferință și petrecere plăcută a timpului;
- un mod de a stârni copilului interesul și curiozitatea;
- un mijloc de a se distanța de boală, de a evada într-o lume imaginară;
- un mod de detensionare și relaxare;
- un mijloc pentru facilitarea exprimării emoțiilor și trăirilor;
- un mijloc de încurajare a copilului să relaționeze cu alți copii sau adulți;

E mai ușor să îngrijești un copil fericit - Ghid pentru părinți

- suport pentru a-i da copilului informații legate de boală sau tratament sau pentru a-l face să accepte anumite proceduri medicale;
- un mod de a învăța și înțelege lucruri noi;
- un mod de întărire a încrederii în sine și în ceilalți - copiii și adulții.

Să nu uităm, mai ales, că jocul este activitatea pe care orice copil o face cu cea mai mare plăcere! Cu cât un copil se joacă mai mult cu atât el este mai fericit iar acest lucru va contribui la grăbirea vindecării lui.

Jocul copilului in funcție de vârsta și etapele de dezvoltare

Activitatea de joc se modifică odată cu dezvoltarea vieții fizice și psihice a copilului. Copilul este pregătit pentru joacă încă din viața intrauterină - simțurile sale sunt capabile să asimileze orice senzație, sunet, rezonanță emoțională. Începând cu primele săptămâni după naștere, bebelușul se joacă: își privește mama, tatăl (fața părintelui este cea mai minunată „jucărie” petru el), ascultă sunetele din jurul său, urmărește cu privirea o sursă de lumină, mișcările din jurul său, umbrele, simte diferite gusturi și mirosuri, prinde obiectele în mână și le analizează.

În primul an de viață există trei forme principale de joc:

-jocuri de mișcare - copilul se joacă cu mainile și cu picioarele;

-jocuri de manipulare a obiectelor - copilul se acomodează cu obiectele, cu așezarea lor în spațiu și apoi începe să întindă mâinile după ele;

-jocuri de vocalizare - copilul începe sa găngurească, apare premisa dialogului verbal între părinte și copil. Spre sfârșitul primului an de viață a copilului apar primele simboluri în joc.

În perioada 1-3 ani jocul simbolic are rolul cel mai important. Copiii pot face ca lucruri ne semnificative să însemne ceva important în jocul lor. Prin jocul simbolic (deseori imitativ) e pusă în mișcare fantezia copilului care dă lucrurilor însușiri pe care nu le au în realitate – un băț poate deveni un microfon, o pătura poate deveni un câmp înflorit.

Începând cu vârsta de 3 ani jocul devine un excelent mijloc de dezvoltare intelectuală, morală, estetică și fizică, satisfăcând tendințele copilului de cunoaștere, de creație și independență. Orice tentativă de învățare este bine să se facă sub formă ludică pentru a avea succes. Jocul simbolic se transformă în jocul cu subiect, iar subiectele alese pot fi din experiența reală a copilului, din basme, cărți, filme sau desene cât și din imaginația lui. Este vârsta la care apare jocul-imitație și cel cu reguli. Copilul imită comportamente, gesturi, conduite, interacțiuni pe care le vede la cei din jurul său. Jocurile

funcționale apărute din perioada anterioară devin acum din ce în ce mai complexe, copilul aleargă, strigă, cântă etc. sau începe să distrugă. Simulând interacțiunea dintre persoane, în jocul de rol („de-a doctorul și pacientul”, „de-a școala”, etc.) copilul reproduce relația dintre el și părinții săi, prietenii săi sau alte persoane semnificative pentru el. Jocul de rol îl ajută pe copil să-și controleze emoțiile și comportamentul, să reziste impulsurilor de moment și să-și înfrâneze pornirile, să-și fixeze obiective și să urmărească îndeplinirea lor, să respecte reguli, să fie disciplinat; contribuie semnificativ la dezvoltarea vorbirii și abilităților sociale ale copilului.

Jocul la școlarul mic devine un mijloc de pregătire pentru viață, este un antrenament al înclinațiilor și aptitudinilor, păstrând caracterul de distracție și amuzament. Jocurile de mișcare dezvăluie și dezvoltă calități cum ar fi rapiditatea, forța, precizia, agilitatea, coordonarea mișcărilor, priceperea de cățărare, alergare, săritură etc. O categorie aparte de joc la școlarul mic este cea de confecționare: copilului îi place să adune, să asocieze, să combine obiectele, să le modifice, să le transforme și să creeze altele noi. Dominantă însă rămâne nevoia de socializare exprimată în jocul de competiție în care copilul primește aprobarea celorlalți sau dimpotrivă, fapt ce va duce la consolidarea eu-lui, a stimei de sine.

Pentru adolescenți, caracteristică este nevoia de a avea prieteni, de a aparține unui grup, de a fi apreciat și de

a-i fi recunoscute calitățile. Astfel că jocul are un rol important și în dezvoltarea inteligenței sociale a viitorului tânăr, prin faptul că el este pus în relație cu alți adolescenți. În timpul jocurilor specifice adolescenților apar diferite emoții pe care ei învață să le gestioneze: competitivitate, dorința de a fi primul, invidie, nevoia de a fi membru al unei echipe, de a împărtăși cu ceilalți preocupări comune prin joc.

Beneficii emoționale și de ordin social și comportamental

Jocul liber sau cel ghidat de către adulți îi ajută pe copii să relaționeze, să interacționeze și să devină conștienți de sentimentele celor din jur, să identifice, să recunoască și să își controleze propriile emoții – abilități ce le vor fi de folos întreaga viață. Jocul împreună cu alți copii sau adulți are un impact puternic asupra dezvoltării emoționale și sociale dar și asupra comportamentului copilului. Prin joc copiii învață să coopereze, să își aștepte rândul, să împartă, să rezolve conflicte. Jocul este un instrument puternic de socializare pentru că ajută copilul să își facă prieteni noi, învață să respecte anumite reguli, sa coopereze cu alți copii și să înțeleagă ce este spiritul de echipă. Toate acestea contribuie la dezvoltarea sa emoțională, la creșterea stimei de sine și încrederii în forțele proprii.

Beneficii în dezvoltarea fizică a copilului

Beneficiile fizice sunt legate de experiențele motrice fine și grosiere, adică a celor care implică mișcările mâinilor și degetelor, respectiv ale întregului corp. Provocările fizice ajută la menținerea contactului sănătos cu propria schemă corporală iar faptul că-și folosesc și simțurile și corpul atunci când se joacă îi ajută pe copii să își dezvolte coordonarea mână-ochi, echilibrul, dexteritatea și musculatura.

Beneficii intelectuale și cognitive

Beneficiile cognitive țin de dezvoltarea creativității, a gândirii abstracte, a imaginației și abilităților de rezolvare de probleme, la care se adaugă însușirea unor concepte și noțiuni noi, dar și gândirea în perspectivă, persistența și reglarea atenției. Prin joacă, copiii acumulează cunoștințe făcând propriile lor descoperiri și, practic, învață fără să fie conștienți că învață și exersează ceea ce învață cu plăcere. Copiilor li se dezvoltă o atitudine pozitivă față de învățare, școală, propria persoană, li se dezvoltă curiozitatea și concentrarea, inițiativa și perseverența, motivația, autodisciplina, inițiativa, pasiunea pentru cunoaștere, abilitatea de a lua decizii și simțul responsabilității.

Beneficiile jocului între părinți și copii

Copiii au nevoie de dragostea și înțelegerea părinților iar jocul este o manieră naturală și intuitivă de a crea o relație bună cu copilul, de cunoaștere și apropiere a lui, de educare a copilului în spiritul valorilor morale și estetice și poate fi un pilon de bază în disciplinarea eficientă a copilului. Jucându-te cu copilul tău devii prietenul lui, îi capeți încrederea și îți va împărtăși micile sale bucurii, griji sau secrete. Dacă vrei să-ți cunoști copilul și să ți-l apropii, să-l înțelegi și să-i dai șansa de a te cunoaște, joacă-te cu el.

Jocuri și jucării

Joaca înseamnă, în primul rând, acțiune și interacțiune. Jucăriile sunt valoroase numai în măsura în care sunt folosite. În loc să umple camera copilului cu jucării sofisticate, părinții ar trebui să-i ofere cât mai multe momente în care aceștia se joacă împreună cu el. Jucărie poate fi orice obiect care mobilizează copilul într-o activitate antrenantă, care îi stimulează gândirea, imaginația, creativitatea, abilitățile, memoria și spiritul de observație. O cutie de carton, un bețișor, o bucata de plastilină, o bucată de hârtie, o cârpă, toate pot deveni jucării în mâinile copilului. Cu cât o jucărie este mai sofisticată, cu cât redă mai fidel realitatea, cu atât vor solicita mai puțin imaginația și creativitatea copilului.

Tipuri de jocuri și jucării ce pot fi folosite în spital

- pentru dezvoltarea creativității, imaginației și a motricității fine: creioane de colorat, carioci, culori, foi de hârtie sau carton, decupajul și colajul, modelarea plastilinei, jocul cu mici instrumente muzicale sau alte obiecte cu care se pot scoate sunete (nu foarte puternice), păpuși, marionete, jocuri de construcție, crearea de povești, mimarea unor personaje. De asemenea, pot fi folosite materiale reciclabile: tuburi de carton de la hârtia igienică, folii de staniol de la bomboane, servetele, cutiute de carton, fire de lână ș.a. pentru confecționarea de jucării sau obiecte decorative;
- pentru dezvoltarea afectivității: păpuși, figurine, animale de pluș;
- pentru dezvoltarea imitației: păpușile și accesoriile lor, deghizările, jocul „de-a doctorul”, „de-a bucatarul”, circuitul mașinuței, animalele de la ferma sau din pădure, etc.;
- pentru stimulare senzorială: obiecte și jucării având forme, dimensiuni, culori, materiale și texturi diferite (lemn, plastic, lână, textile, carton, metal) cu sunete sau lumini;
- pentru dezvoltare intelectuală: jocuri de asamblare, alăturare, asociere, încadrare, construcție, clasare, ordonare, puzzle, domino, cărți și jocuri de cărți și educative.

Există unele spitale pediatrice sau servicii de pediatrie care au amenajate Camere de Joc unde se derulează sesiuni educative, creative, recreative sau de consiliere susținute de profesioniști - psihologi, asistenți sociali, educatori sau artiști, cu scopul de a ajuta copilul și familia acestuia să facă față stresului emoțional și traumelor legate de boală sau tratamentele medicale și de a susține procesul de refacere emoțională. Este adevărat că aceste Camere de Joc sunt încă rare în spitalele din țara noastră de aceea, atunci când pregătiți bagajul copilului pentru spital, nu uitați să puneți, pe lângă jucăria lui preferată, o cărticică de povești sau un joc, niște hârtii și creioane colorate sau o bucată de plastilină. Pe lângă faptul că se va bucura să aibă cu el un obiect familiar, de acasă, în acel mediu nou și străin poate fi și un foarte bun prilej să petreceți timp prețios, de calitate, cu copilul vostru.

Chiar și atunci când nu avem nicio jucărie la îndemână, puteți iniția un joc cu copilul dvs. cu ajutorul întrebărilor creative. Iată câteva exemple:

- **Jocul simțurilor** - Propuneți copilului să-și folosească simțurile (pipaitul, auzul, mirosul, gustul): spuneti-i să închidă ochii și apoi să ghicească ce i-ați pus în mână sau să ghicească ce aude (foșnet de hartie, ciocnitul cănilor sau paharelor, zornăitul cheilor, mecanismul unui pix, apa care curge la robinet, etc.).

- Întrebați: "**În câte moduri**" poate fi folosită o lingură, un băț, un nasture, o coardă ș.a
- Puneți întrebări cu mai multe răspunsuri: cum mai poate fi folosită apa? ce plutește în apă? cum ne ajută apa? de ce este apa rece? ce stă mereu sub apă? ce culori poate avea apa? (sau zăpada, nisipul, focul, aburul, fumul).
- Propuneți-i să se gândească „**ce s-ar întâmpla dacă**”... toate mașinile ar dispărea? sau toate școlile? ...toată lumea ar purta aceleași haine?...ai putea zbura? ...nimeni nu ar face curat în casă? ... tu ai fi părintele și eu copilul? ...ai avea o baghetă magică ?
- Jocul „**Fazan**” - este un joc de memorie și dezvoltare a vocabularului în care cel care începe jocul trebuie să spună un cuvânt iar celălalt va trebui să spună alt cuvânt începând cu ultima literă sau silabă a primului cuvânt, și așa mai departe...
- Jocul „**Cine sunt ?**”: unul din jucători își alege în minte un obiect sau animal iar celălalt trebuie să ghicească la ce s-a gândit cu ajutorul întrebări precum: Ești un animal? Ești albastru? Trăiești în apă? Răspunsul poate fi doar „da” sau „nu”..
- Jocul „**Rece, cald, fierbinte**”- ascundeți un obiect în apropierea copilului și cereți-i să-l caute ghidându-l cu indicația „rece”- dacă e departe,

„cald” când se apropie și „fierbinte” când obiectul căutat se află chiar acolo;

- **Jocul memoriei** - puteți invita copilul să se uite în jur și să observe obiectele prezente, apoi să închidă ochii. În acest timp ascundeți un obiect și vedeți dacă își dă seama ce obiect lipsește. Apoi inversați rolurile.
- **Mima** – folosind doar mimica feței, gesturile și mișcărilor, unul din jucători mimează un personaj, un animal, o emisiune, un joc, un sport etc., iar celălalt trebuie să ghicească despre ce este vorba.
- **Da sau Nu** – în cadrul jocului se pune o întrebare la care participanții nu au voie să răspundă cu „da” sau „nu”. Dacă fac acest lucru, ei primesc o pedeapsă. De exemplu, dacă cineva întreabă „Ai fost la bunici?”, răspunsul trebuie să fie „Am fost” sau „Îți place să desenezi ?”, răspunsul să fie „Îmi place” sau „Prefer să joc fotbal”.

Pentru mai multe detalii urmăriți-ne pe:

www.ficf-romania.ro/smile

Facebook: Smile FICF

CUPRINS

Capitolul 1 Parenting eficient - A fi un părinte bun, Daniela Gheorghe	5
Capitolul 2 Sfaturi practice, Andreea Ene și Mihaela Ruscior	14
Capitolul 3 Jocul, Gabriela Sard	21

E mai ușor să îngrijești un copil fericit - Ghid pentru părinți

E mai ușor să îngrijești un copil fericit - Ghid pentru părinți

