

Building Bridges: Promoting Social Inclusion and Wellbeing for Families of Children with Special Needs

Program ERASMUS+

KA2: Cooperare pentru inovare și schimb de bune practici

Parteneriat strategic in domeniul educației adulților

Obiectiv principal: Dezvoltare și inovare

Suceava, 31 ianuarie 2019

RENEW – Re-Evaluate Negative Emotions

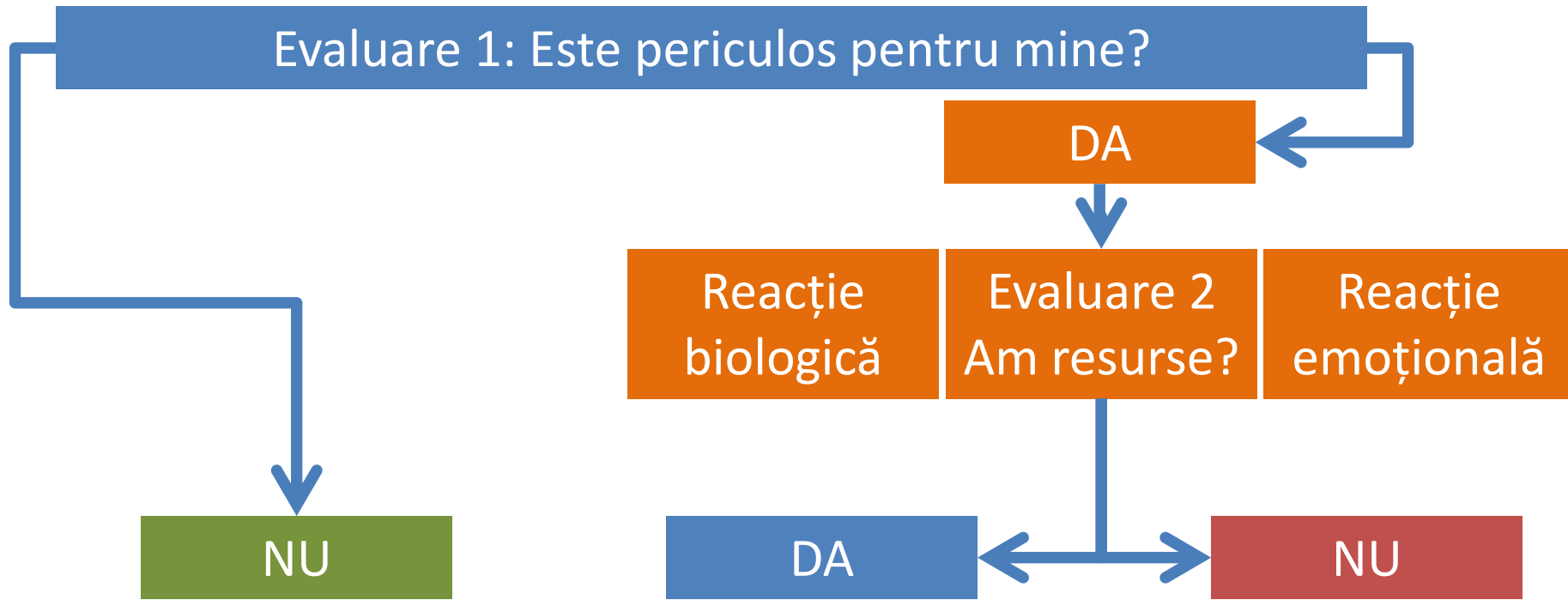


Suport emotional pentru părintii copiilor cu dizabilități

Emotiile – perspectivă simplă

- Emoțiile au o natură episodică
- Sunt activate de un anumit eveniment (extern sau intern)
- Evaluează evenimentul declanșator
- Persistă un timp după care încep să scadă în intensitate

Apariția factorului stresor





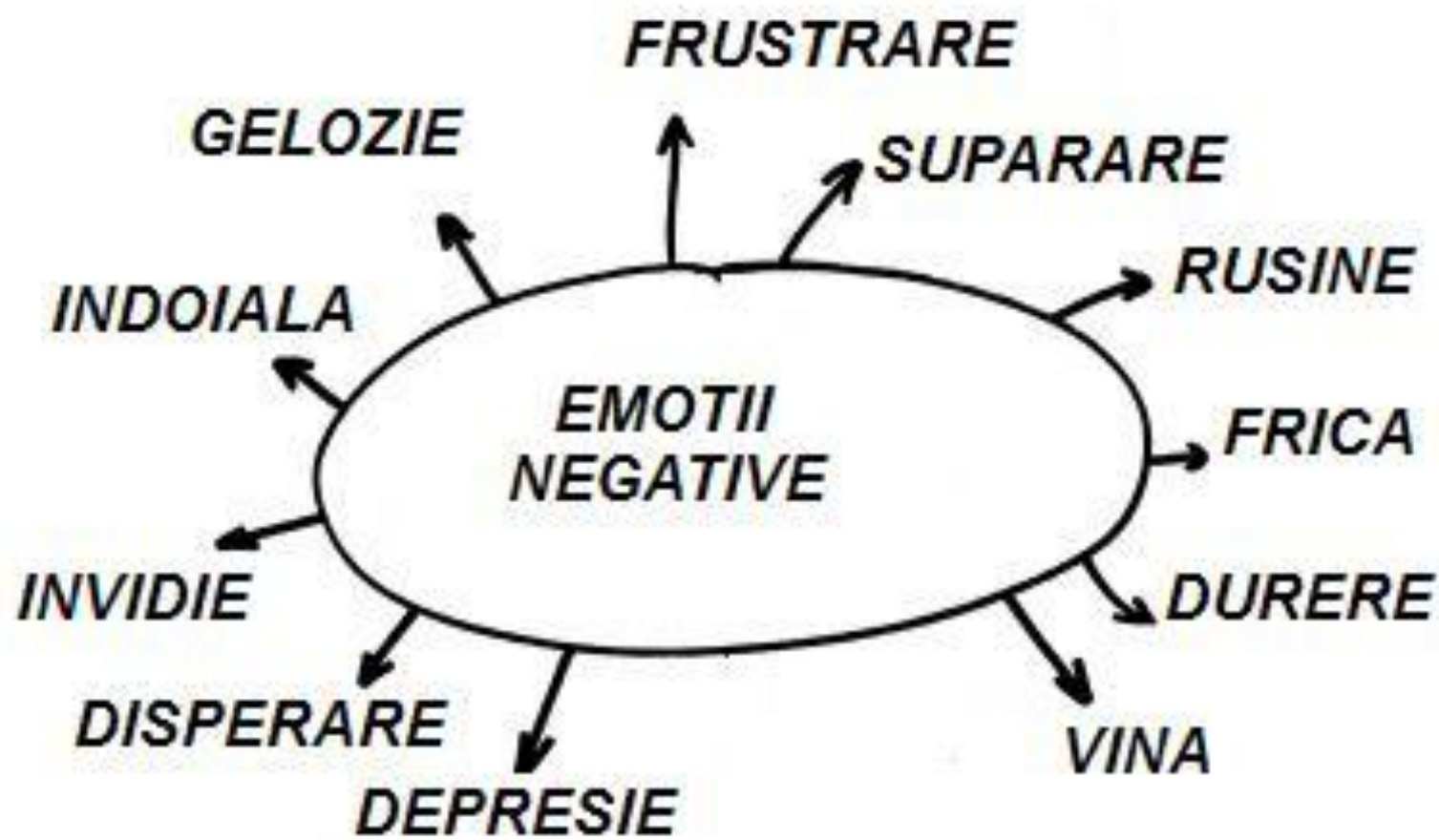
PIERDERE



FRUSTRARE



AMENINȚARE



Emoțiile negative sunt tot energie
psihică!



STRESS RESPONSE IN THE BRAIN

WEAK

Hippocampus

Regulates memory and emotions

STRONG

Prefrontal Cortex

Thinking
Logic
Evaluation
Decision-Making

Amygdala

Turns on fight or flight, and stores memories of the event

Everything is ok.

Aargh!



Reevaluarea: a învăța să recunoști și să schimbi gândirea distorsionată

Distorsiuni cognitive

- Gândirea de tipul "totul sau nimic"
- Suprageneralizarea
- Catastrofizarea
- Ignorarea pozitivului



Negarea



Părintele neagă dizabilitatea copilului.

Partea irațională a negării

- Gândirea de tip "totul sau nimic":

Dacă nu este perfect, este totul pierdut!

- Suprageneralizarea:

Întotdeauna / Niciodată

- Catastrofizarea:

E groaznic! Nu pot suporta!

RENEW - Partea luminoasă a negării

Negarea oferă timpul necesar pentru adaptarea la dizabilitate și pentru care persoana nu este încă pregătită.



RENEW - Nevoile unei părinte aflat în stadiul negării

- Să examineze în mod onest ceea ce îi produce teamă;
- Să conștientizeze consecințele negative ale lipsei de acțiune;
- Să își poată exprima emoțiile;
- Să identifice credințele iraționale referitoare la situația în care se află;
- Să poată găsi o persoană sau un grup de încredere.



Anxietate - teama de viitor



Părintele trece prin schimbări dramatice care afectează atitudinile, valorile, credințele și rutinele zilnice.

Partea irațională a anxietății

- Gândirea de tip "totul sau nimic":

Va fi un dezastru!

- Suprageneralizarea:

Întotdeauna / Niciodată nu voi fi în control.

- Catastrofizarea:

Este teribil ce mi se întâmplă! Este îngrozitor!

- Ignorarea pozitivului

Nimic nu va fi bine.

RENEW - Partea luminoasă a anxietății

Energia creată de anxietate poate ajuta persoana să-și focalizeze energia pentru schimbările necesare.



RENEW- Nevoile unui părinte anxios

- Să identifice credințele iraționale referitoare la situația în care se află;
- Să abordeze situația într-o manieră detașată (din perspectiva unei persoane semnificative pentru el);
- Să depășească momentele tensionate utilizând tehnici de relaxare;
- Să comunice cu persoane aflate în situații similare.



Frica- reacție de evadare din fața unui stimul amenințător.

Părintele poate avea
rețineri în a-i cere sau a
lăsa copilul sa facă
anumite lucruri.



Partea irațională a fricii

- Gândirea de tip "totul sau nimic":

Orice poate fi periculos pentru el!

- Suprageneralizarea:

Întotdeauna mi s-a întâmplat .../ Niciodată nu a fost bine.

- Catastrofizarea:

I se pot întâmpla lucruri groaznice!



RENEW - Partea luminoasă a fricii

Frica este semnalul de alarmă pentru o situație cu care se va putea confrunța, ceea ce poate genera schimbări adaptative proactive.



RENEW- Nevoile unui părinte care trăiește frici

- Să identifice credințele iraționale referitoare la situația în care se află;
- Să identifice probabilitatea reală a fricilor;
- Să depășească momentele tensionate utilizând tehnici de relaxare;
- Să comunice cu persoane aflate în situații similare.



Dezolarea – reacție la pierdere



Părintele poate experimenta izbucniri în lacrimi, tristețe și sentimente de neajutorare

Partea irațională a dezolării

- Gândirea de tip "totul sau nimic":

Viața mea este distrusă!

- Suprageneralizarea:

Nimic nu mai are rost!

- Catastrofizarea:

Este cumplit ce mi se întâmplă! Este fără speranță!

Partea luminoasă a dezolării

Această stare îi poate permite părintelui să-și redefinească rolul și să-și adune energia necesară pentru a fi puternic și capabil pentru copilul său.

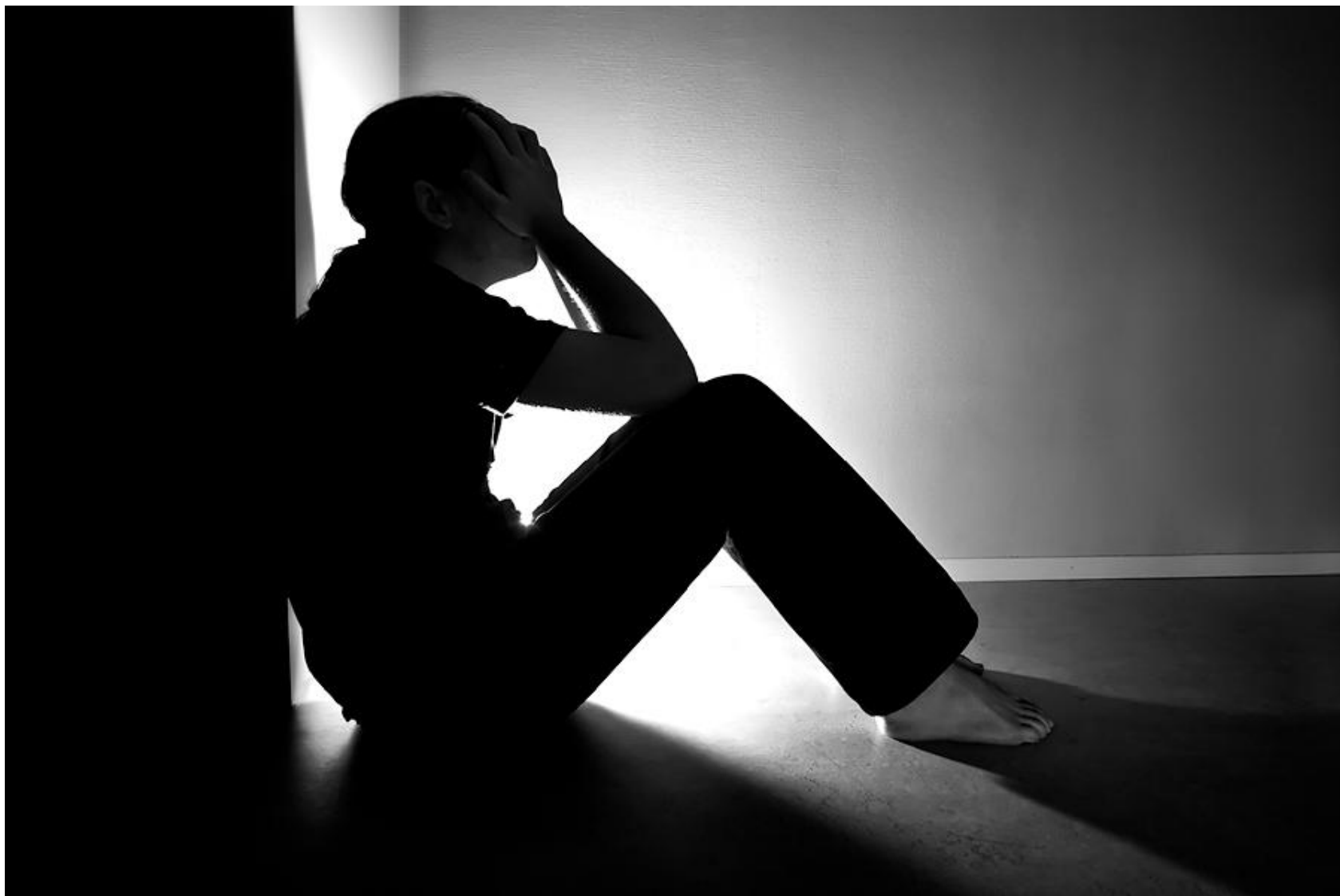


RENEW- Nevoile unui părinte dezolat

- Să fie ascultat;
- Să identifice credințele iraționale referitoare la situația în care se află;
- Să resemnifice rolul de părinte ca rol special;
- Să fie susținut de persoane aflate în situații similare.



Vina



Părintele poate simți că este de vină pentru dizabilitate sau pentru situație.

Partea irațională a vinei

- Gândirea de tip "totul sau nimic":

Totul mi se datorează!

- Suprageneralizarea:

Niciodată n-am fost în stare să fac ceva bun!

- Catastrofizarea:

Este insuportabil ce am generat! Este de neiertat!

RENEW - Partea luminoasă a vinei

Această stare îi poate permite părintelui să-și reorganizeze gândirea și să preia controlul situației, găsindu-și puterea de a merge mai departe.



RENEW- Nevoile unui părinte care se simte vinovat

- Să identifice credințele iraționale referitoare la situația în care se află;
- Să resemnifice vina ca regret;
- Să își redefinească nivelul contribuției la tulburarea copilului;
- Să fie susținut de persoane aflate în situații similare.



Furia

Părintele poate manifesta sau direcționa furia resimțită către altă persoană.



Partea irațională a furiei

- Gândirea de tip "totul sau nimic":

E o nenorocire!

- Suprageneralizarea:

Numai mie mi se întâmplă ...

- Catastrofizarea:

Nu suport așa ceva!



Partea luminoasă a furiei

Această stare poate determina părintele ca să ca, odată manifestată furia, să meargă mai departe.



RENEW - Nevoile unui părinte furios

- Să își poată manifesta furia;
- Să identifice credințele iraționale referitoare la situația în care se află;
- Să utilizeze tehnici de control al furiei;
- Să



Goodness of fit: *Recharge depleted self-regulatory systems*

Neuropsychological fact 1: When individuals engage in any act of self-control, they become depleted and have less self-control available for subsequent acts of self-regulation (Baumeister et al, 2007).



Neuropsychological fact 2: Self-regulatory systems can be 'recharged' by putting people in a positive mood (happiness, relaxation, etc.)

RENEW - Bucuria



- Creșterea abilității familiei de a iubi și de a accepta diferențele;
- Întărirea legăturilor din familie;
- O sensibilitate crescută la realizările copilului;
- Informații mai multe despre dizabilități și posibilități de susținere;
- Mai multă răbdare, înțelegere și toleranță;
- Capacitatea de a te bucura de lucrurile simple.

Faptele bune schimbă creierul

La nivel neurologic este mai bine să oferi decât să primești!

- Gândirea la problemele altuia utilizează aceeași parte din creier ca reflecția la propriile probleme;
- Compasiunea activează aceleași zone ale creierului pe care le activează plăcerea:
- 5 acte de altruism pe săptămână pot îmbunătăți substanțial starea de bine.



**Success is achieved
by developing our
strengths, not by
eliminating our
weaknesses.**

Marilyn vos Savant