

*just
for
now*

MODEL VIOLET
OAKLANDER U VRIJEME
KRIZE

Karen Fried, Psy.D., MFT
Oaklandertraining.org

GLOBALNA PANDEMIJA

Kolektivni stres za svu djecu i obitelji

ZAMIJENITE TERAPEUTSKE CILJEVE KRIZNIM INTERVENCIJAMA

Ostavite dugoročne ciljeve terapije za kratkoročno upravljanje krizom

Imajte na umu problem koji se predstavlja i kako se predstavlja

- Način na koji se problem predstavlja može ukazivati na to kako se upravlja krizom

STANJA KOJA UTIČU NA REAKCIJE TOKOM KRIZE

Anksioznost – sklonost pretjeranoj brizi koja isključuje sve drugo

Opsesivno kompulzivni poremećaj - već stroge higijenske prakse postaju još ekstremnije

Depresija – „gašenje“, povlačenje, ljutnja

Poricanje – „Ovo je pretjerano“, „Osjećam se dobro“, „Perem ruke, znači da se neću razboljeti ili duge zaraziti“

Ljutnja – „Ovo nije fer!“ „Mrzim ovo!“

(da navedemo samo nekoliko)

ADRESIRANJE OSJEĆANJA KOD DJECE

Normalizirajte i potvrdite sve njihove reakcije

- Svi smo pod stresom!

KAKO DA SE NOSIMO SA REAKCIJAMA - ANKSIOZNOST

Potvrdite brige koje djeca imaju

- Svi su zabrinuti oko Pandemije!

Tokom dana planirajte ograničeno „Vrijeme za brigu“

- Roditelj(i) trebaju odrediti vrijeme za brigu i dopustiti djetetu da brine o svemu i svačemu
 - Pažljivo slušajte, nemojte prekidati djecu i nemojte se raspravljati u vezi sa sadržajem briga
 - Kada vrijeme za brigu istekne, nastavite sa svojim dnevnim aktivnostima
 - Ako se brige pojave u neko drugo vrijeme, roditelji će zapisati o čemu se radi kako bi o tome mogli razgovarati kada ponovo dođe „vrijeme za brigu“

OPSESIVNO KOMPULZIVNI POREMEĆAJ

Potvrdite potrebu da se osjećamo čistim i da budemo čisti

Prođite sa djetetom upute Kriznog štaba, zalihe u kući i pratite date preporuke

Kada dijete osjeća da treba da uradi „više“, podsjetite ga da su sve adekvatne mjere poduzete i da treba da nastavite sa svojim dnevnim rasporedom

Pratite iste upute kao kod Anksioznosti

DEPRESIJA

Napravite prioritete, usmjerite se na dobrobit klijenta u krizi

- Odložite dublji, terapijski tretman za neko drugo vrijeme

Planirajte sesiju gdje ćete razgovarati o brigama, uključujući osjećaje tuge i beznađa

Planirajte sesiju gdje će klijenti moći izraziti svoju ljutnju!

Držite se rasporeda

- Svaki član obitelji mora ustati i obući se svako jutro!

PORICANJE

Poricanje je vrsta otpora i važan mehanizam suočavanja u odgovoru na stres i traumu.

Poštujte ovu potrebu kod djece i pratite važne upute kako da ostanu zdravi i sigurni, bez pretjeranog objašnjavanja.

LJUTNJA

Ljutnja i agresivnost su važne emocije da ih djeca iskuse i pokažu u bilo koje vrijeme a posebno tokom traumatskog perioda.

Kao i kod svih reakcija, djeca pokušavaju doći do ispunjavanja svojih potreba tokom stresa koji doživljavaju.

Potvrdite ljutnju riječima

- „Sigurna sam da se ljutiš zbog korona virusa“ (ili zbog nečega drugog)

Planirajte sesiju gdje će djeca iskazati svoju ljutnju!

Napravite listu – udarajte jastuk, poderite novine, idite u drugu sobu i vičite!

POSTAVITE PRIORITETE

Napravite plan kako da prođete kroz trenutnu krizu

- Napravite listu šta vam je potrebno

Pomozite obiteljima da budu harmonični koliko je to moguće i ostavite po strani njihove različitosti

- Razvod
- Drugi gubici i traume, nepovezane sa trenutnom krizom
- Poteškoće sa učenjem

KORISTITE POLARITETE

Crtanje straha

- Neka vam dijete nacрта:
 - Strah iz prošlosti, kada su bili mlađi
 - Strah od prošle godine
 - Strah od prošlog mjeseca

Crtanje sreće

- Neka vam dijete nacрта:
 - Sretni trenutak iz prošlosti, kad su bili mlađi
 - Sretni truntak od prošle godine
 - Sretni trenutak od prošlog mjeseca

ZABAVA

Proširite pojam sreće na zabavu

Violet je napravila Listu za ljutnju i predložila sesiju posvećenu izražavanju ljutnje

Napravite listu i za ZABAVU kod kuće

- Napravite kolače
- Igrajte društvene igre
- Pregledajte porodične foto albume
- Napravite smiješni video

POSTAVLJANJE GRANICA

U vremenima tako teškim za djecu, odrasli im žele olakšati bol koju osjećaju.

- Djeca će se osjećati sigurnije sa adekvatnim granicama

Napravite raspored

- Uključite sve važne stvari za dječji razvoj:

- zdrava hrana
- vježbanje
- higijena
- učenje
- kućni poslovi
- vrijeme za obitelj
- vrijeme za druženje – online, za sada
- i ZABAVA!

STUDIJA SLUČAJA “MARY”

Desetogodišnja Mary je postala pomalo opsesivna tokom ove krize. Prema navodima majke, Mary se:

- Previše fokusirala na pranje ruku
- Brinula oko prljavih šteka na vratima
- Zabranila je svima da dodiruju njene stvari

SESIJE SU SE ODIGRAVALE PUTEM FACETIME PLATFORME

U toku sesije, majka i braća ili sestre mogu biti prisutni, majka je slala fotografije crteža ili aktivnosti koje su radili putem emaila

PROJEKTIVNE TEHNIKE

Povežite sa vremenom kada se slično osjećala

Osvijestite polaritete, pozitivna osjećanja čak i u vremenu stresa i krize

Osnažite njen osjećaj selfa kroz izražavanje emocija i donošenje odluka/pravljenje izbora

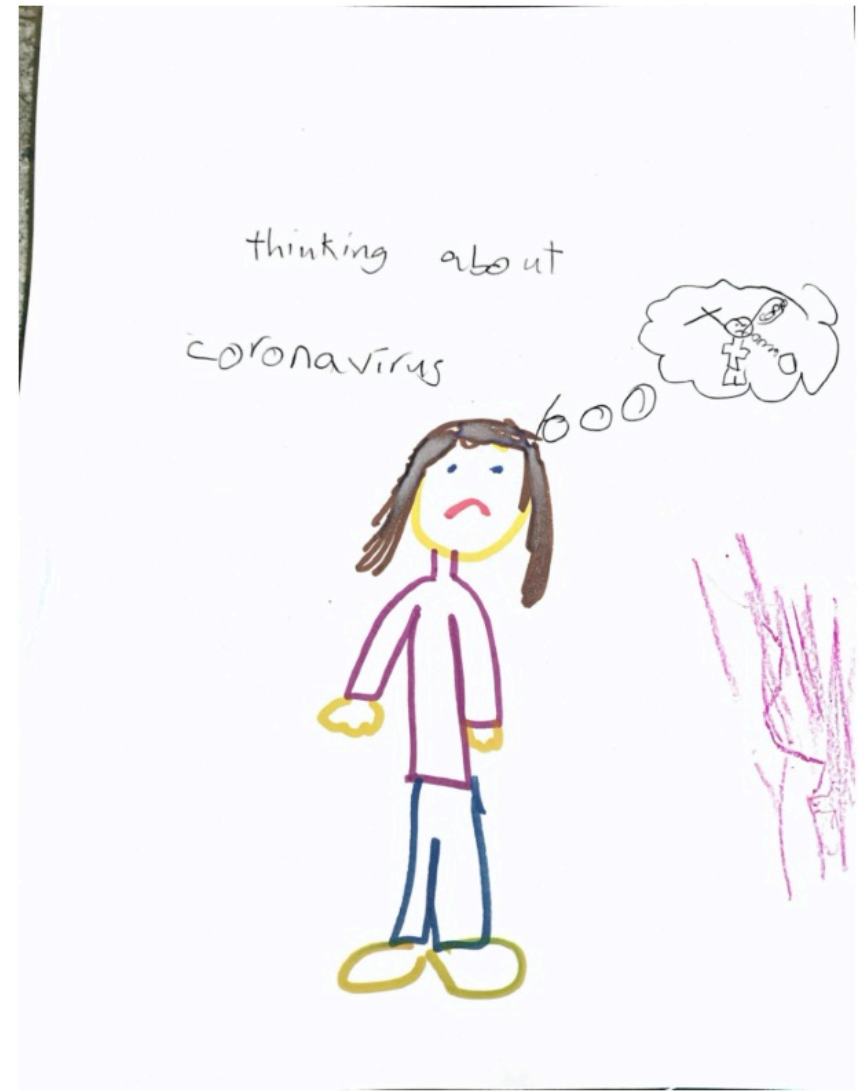
MOJA BRIGA
#1 – RANO
DJETINJSTVO



MOJA BRIGA #2



MOJA BRIGA #3



MARY JE RANGIRALA TRI CRTEZA, PREMA JAČINI EMOCIJA

1. Operacija srca
2. Corona Virus (COVID – 19)
3. Ljudi nisu fini prema meni

CRTEŽ SREĆE #1

Kada je dobila psa



CRTEŽ SREĆE #2

Kada je naučila da riješiti Rubikovu kocku



CRTEŽ SREĆE #3

Kada je učestvovala u predstavi



PLANIRANE AKTIVNOSTI

U saradnji sa mamom, tokom intervencije planirano je:

- Svrhovite aktivnosti koje su uključile čišćenje i doniranje njenih igračaka
- Vježbanje
- Zabavno učenje kao dodatak njenoj on line nastavi

MARY JE RANGIRALA TRI ČRTEŽA, PREMA INTENZITETU SREĆE

1. Kada je dobila psa
2. Kada je učestvovala u predstavi
3. Kada je naučila da složi Rubikovu kocku

AKTIVNOST
KOJA JOJ DAJE
SMISAO -
DONACIJA
NJENIH
IGRAČKA
DRUGOJ DJECI

Dear people in need,
I am a 10 year old living
in LA. I wanted to share
with you some games and
toys that you and your
family can play with.
I hope you like it.
Sincerely [redacted]
PS Hope you find a
safe and quiet place
to be.
PPS I hope you don't
get coronavirus.
Sincerely [redacted]

MARY VJEŽBA!



MARY UČÍ



LISTA BRIGA

- Coronavirus
- Online School
- Not doing my Show
- My running and dance classes being canceled

LISTA ZABAVE

- Coloring inside small lines
- Watching TV
- Reading
- Playing with dog
- beating my mom at board games
- building games
- Playing games

PRIJEDLOZI ZA BUDUĆE SESIJE

Crtanje SIGURNOG MJESTA

Podizanje svjesnosti u tijelu

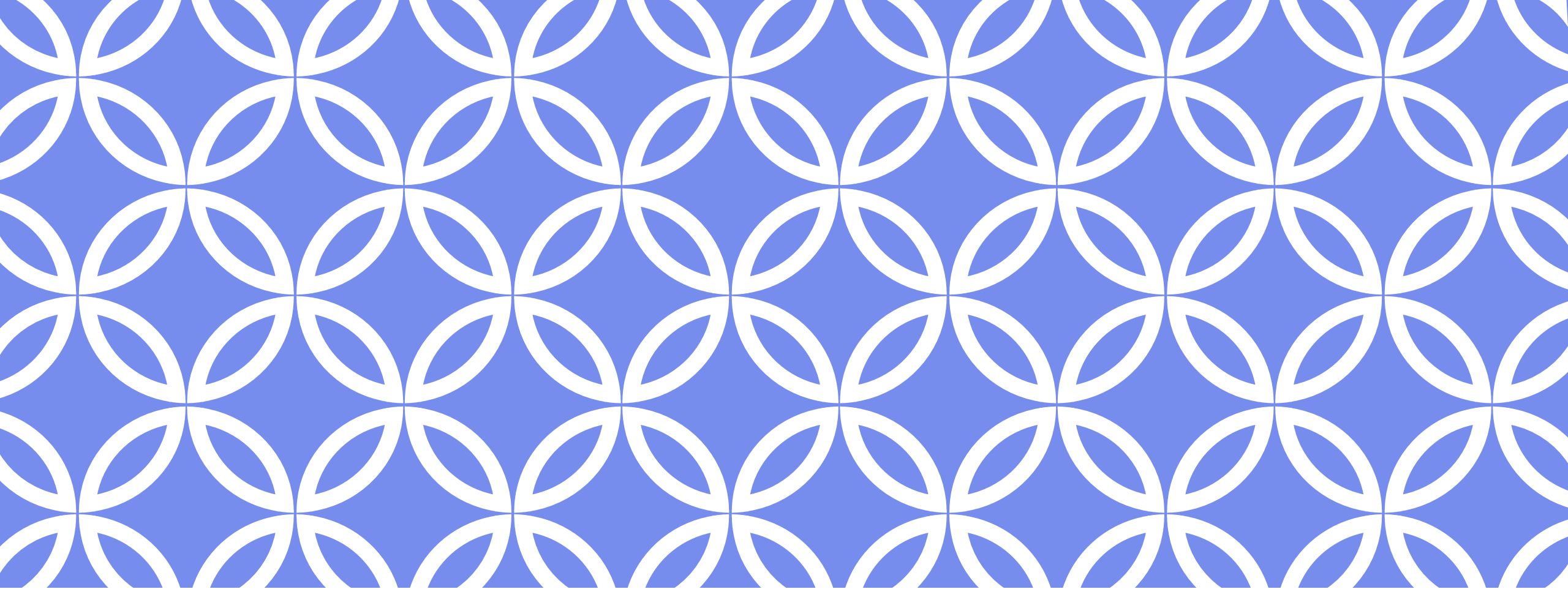
- Identificiranje i izražavanje verbalno ili putem crteža gdje u tijelu osjeća sreću ili strah

Učenje tehnika relaksacije

- Vizualiziranje ugodnih slika
- Relaksacija uma i tijela

Pravljenje kolaža

- Odabere se tema
- Odaberu se fotografije iz novina, magazina i ijepe se na veliki komad papira
- Ohrabrite dijete da vam opiše kolaž i da ga vidi kao njegovu/njenu kreaciju koja ima značenje



HVALA NA PAŽNJI

Pitanja?

Uz odobrenje autora, prijevod pripremila



IF YOU HAVE MORE QUESTIONS...

Email karenfried@kandmcenter.com to receive details on future Sunday Supervision/Consultation sessions

9:30-11:30 am PT

No charge for these sessions during this time