STRATEGII DE GESTIONARE A STRESULUI LA PĂRINȚII COPIILOR CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE

Inga CRUDU,

masterandă, anul II,Facultatea Psihologie, Ştiinţe ale Educaţiei, Sociologie şi Asistenţă Socială

CZU: 376.1:37.018.262:159.944.4 ingacrudu00@gmail.com

Societatea actuală se confruntă cu o diversitate fără precedent de provocări legate de educație și sănătate. O problemă sensibilă și actuală, în acest context, este determinată de copiii cu cerințe educaționale speciale (CES). Educația și îngrijirea copiilor cu CES solicită un suport special din partea părinților, aspect care generează o stare continuă de stres. În acest context, gestionarea eficientă a stresului devine imperativă pentru menținerea stării de bine a părinților, și respectiv a copiilor lor.

Problema, privind abordarea stresului, în special la părinții copiilor cu cerințe educaționale speciale, a interesat mai mulți cercetători. Astfel, psihoterapeutul W. Madsen, a introdus termenul „familie stresată", termen care presupune afectarea membrilor familiei de realitatea dificilă, generată de problemele de sănătate ale copilului/copiilor lor. Dar, totodată, evidențiază importanța resurselor personale: capacitățile și abilitățile necesare pentru a face față și a accepta circumstanțele vieții [1].

Psihologii ruși Мастюкова Е. М. și Московкина А. au studiat evoluția reacțiilor părinților referitor la nașterea în familie a unui copil cu necesități speciale și au identificat câteva etape [2]:

- **Negarea -** părinţii pun la îndoială competenţa medicului care le-a comunicat vestea, încearcă să consulte mai mulţi specialişti în domeniu.
- **Furia -** la baza furiei stau perceperea neputinţei, neajutorării, disperării şi dezamăgirii în sine şi în copil.
- **Culpabilizarea - s**entiment care, evoluează în timp adesea într-o suferinţă copleşitoare, legată de conştiinţa plăţii pentru greşelile de cândva, care au dus la apariţia afecţiunii.
- **Adaptarea emoţională -** etapă finală a unei adaptări specifice a părintelui. Anume acum el ajunge să conştientizeze şi să accepte afecţiunea copilului „şi cu mintea, şi cu sufletul".

Aceste constatări demonstrează faptul că părinții copiilor cu CES sunt într-o stare continuă de stres, generată atât de suprasolicitarea fizică necesară pentru îngrijirea copilului, cât și de starea emoțională, generată de contextul social al copilului, de interacțiunea acestuia cu alți copii, de integrarea lui în mediul educațional: grădiniță, școală etc.

Pentru a identifica nivelul stresului la părinții copiilor cu CES, am realizat un experiment pe un eșantion constituit din 25 de părinți, care au copii cu cerințe educaționale speciale. În acest context, am aplicat Chestionarul de măsurare a stresului elaborat de Levenstein și colaboratorii săi (1993).

Analiza datelor chestionării au evidențiat că toți părinții prezintă o stare de stres, dintre care 68% manifestă un nivel moderat de stres, iar 32% - un nivel înalt de stres.

Aceste rezultate, ne-au ghidat la elaborarea unui program de formare privind dezvoltarea abilităţilor de gestionare a stresului.

În cadrul programului de formare au fost aplicate strategii eficiente pentru gestionarea stresului şi anume: *respirația controlată*, *vizualizarea*, *autoprogramarea mentală și artterapiile.*

Analiza datelor obținute în urma aplicării repetate a chestionarului de măsurare a nivelului de stres a demonstrat următoarele:

- 5 părinți manifestă nivel înalt de stres;
- 17 părinți – nivel mediu al stresului;
- 3 părinți – nivel scăzut al stresului.

Astfel, la 3 părinți care manifestau inițial un nivel înalt de stres, după realizarea programului de formare acesta s-a diminuat până la nivel mediu, iar la alți 3 părinți nivelul stresului s-a diminuat de la nivel mediu la nivel scăzut (Figura 1).

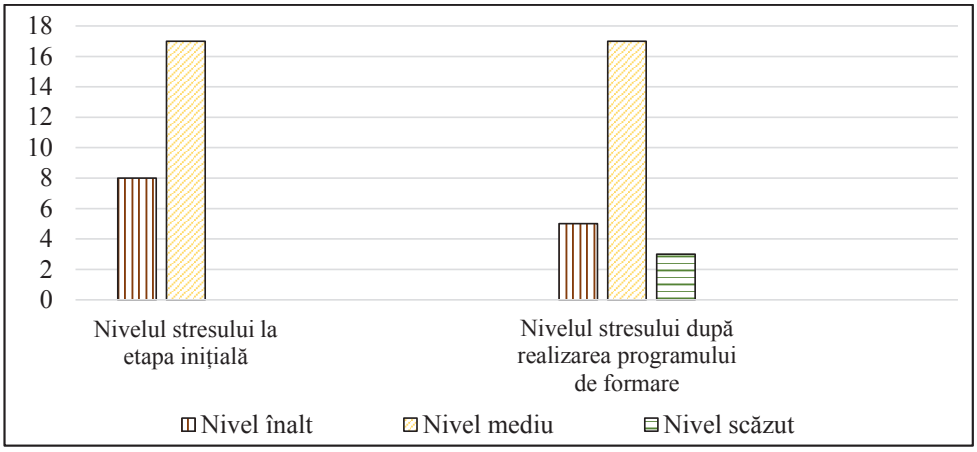


Figura 1. Nivelul stresului la părinții copiilor cu CES la etapa inițială și după realizarea programului de formare

În concluzie, evidențiem faptul că părinții copiilor cu CES manifestă o stare de stres continu u determinată de provocările specifice îngrijirii copiilor cu CES. Aplicarea strategiilor de gestionarea a stresului contribuie la diminuarea nivelului stresului.

Referințe:

1. MADSEN, W. C. *Colaborative Therapy with Multi-stressed Families.* Londra: The Guildford Press, 2007. ISBN-13.978-1593854348.
2. МАСТЮКОВА, Е. М., МОСКОВКИНА, А. Г. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 408 с. ISBN 5-691-01100-6

Recomandat
***Nina BÎRNAZ**, dr. pedagogie, conf. univ.*