

IMAGINI BUNE IMAGINI RELE

Ghid pentru consilierea copiilor

Intervenții terapeutice pentru abordarea problemelor legate de pornografie folosind aplicații artistice, didactice și chinestezice

Kristen A. Jenson

cu Shelby DeBause

Kristen A. Jenson (master în științe umaniste)

Kristen este autoarea de mare succes a seriei de cărți ilustrate *Imagini bune, imagini rele*, producător executiv al curriculumului *Brain Defense: Digital Safety*, directoarea generală a Glen Cove Press LLC și fondatoarea organizației *Defend Young Minds*, dedicată creării de resurse care îi sprijină pe părinți și profesioniști să-i învețe pe copii să respingă pornografia. Deține o diplomă de licență în literatură engleză și un master în comunicare organizațională.

Shelby DeBause (master în științe umaniste, terapeut de familie și căsnicie autorizat)

Shelby DeBause este director de dezvoltare clinică la *Genesis Counseling Center*, un centru de consiliere ambulatorie cu mai multe locații. A lucrat ca terapeut pentru tineri timp de peste 15 ani și este coautoare a cărții *It's... Just Private*, o carte foarte bună pentru copii, despre limitele corporale. Shelby este dedicată sprijinirii copiilor afectați de pornografie și a îngrijitorilor acestora pentru a ajunge la echilibru și sănătate emoțională pe termen lung.

Mulțumiri

De-a lungul anilor, am auzit de la specialiști în sănătate mintală, cadre didactice și alți profesioniști că un ghid pentru cartea *Imagini bune, imagini rele: Cum să-i protejăm pe copii de pornografie* le-ar consolida utilizarea cărții mele în lucrul cu copiii pe care îi sprijină. Din fericire, am întâlnit practicantul perfect care să mă ajute! Le sunt profund recunoscătoare lui Shelby DeBause (master în științe umaniste, terapeut de familie și căsnicie autorizat) și colegilor ei pentru că au acceptat provocarea de a explora, crea și testa intervenții care să fie incluse în *Imagini bune, imagini rele: Ghid pentru consilierea copiilor*. Devotamentul lor față de misiunea de a-i ajuta pe copii să respingă pornografia și să se vindece de rănilor provocate de aceasta a adus acestei lucrări atât profunzime, cât și un spirit practic valoros.

Sunt cu adevărat recunoscătoare echipei mele de la Defend Young Minds și prietenilor și colaboratorilor care lucrează alături de mine și mă susțin în efortul de a forma copii rezilienți, inteligenți în fața ecranelor.

Îi mulțumesc lui Evan MacDonald, care și-a folosit talentul remarcabil pentru a crea coperta și grafica interioară — așa cum a făcut și pentru ambele cărți *Imagini bune, imagini rele*. De asemenea, îi sunt recunoscătoare Hannei Ungricht pentru munca de formatare și realizarea ultimelor corecturi în procesul de publicare.

Aprecieri pentru *Imagini bune, imagini rele*. Cum să-i protejăm pe copii de pornografie

„Cumpărați-o. Citiți-o. Spuneți tuturor celor pe care îi cunoașteți despre ea. Fie că ne place sau nu, trebuie să vorbim cu copiii noștri, într-un mod adecvat vârstei, despre pericolele pornografiei. *Imagini bune, imagini rele* este, pur și simplu, cea mai bună carte disponibilă pentru a facilita această conversație.”

Matt Fradd

autor, vorbitor, activist anti-pornografie

„Clienții mei le citesc *Imagini bune, imagini rele* copiilor lor pentru a le explica cum utilizarea compulsivă a pornografiei i-a afectat pe mama sau pe tata și/sau pe frați/surori. Această carte le oferă oportunitatea de a aduce lumină asupra consumului compulsiv de pornografie într-un mod adecvat vârstei.”

Cassie Kingan

psihoterapeut specializat pe recuperare din dependențe și traumă

„Kristen Jenson ne-a oferit un instrument remarcabil și de actualitate pentru a învăța neuroștiința prevenirii dependenței de pornografie, într-un mod ușor de înțeles pentru copii.”

Donald L. Hilton Jr.

medic neurochirurg și profesor asociat,
Universitatea din Texas, San Antonio

„*Imagini bune, imagini rele* este unealta practică, bună și puternică de care au nevoie familiile. O recomand din toată inima – citiți-o regulat cu copiii voștri pentru ca ei să dezvolte autocontrolul – cea mai bună protecție împotriva pornografiei.”

Vauna Davis

fondatoare a Reach10

„Am fost încântată să descopăr *Imagini bune, imagini rele*. Ca părinte, face ca această conversație delicată să fie la fel de ușoară și plină de dragoste ca cititul unei cărți împreună. Îmi place nespuse de mult! Este sinceră, deschisă, calmă, liniștitoare. Ce mod minunat de a-ți împuternici și proteja copilul!”

Deanna Lambson

mamă a 6 copii, profesoară și fondatoare a WhiteRibbonWeek.org

„*Imagini bune, imagini rele* este o carte pe care fiecare familie trebuie să o citească. A fost un ajutor neprețuit ca să începem un dialog cu copiii noștri mici despre efectele nocive ale pornografiei.”

Marcia Stillwell

mamă a 5 copii

„Ca psiholog și mamă a patru copii, recomand din suflet această carte.”

Recenzie pe Amazon făcută de Mary

„Să citesc *Imagini bune, imagini rele* cu copiii mei este, poate, unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am făcut vreodată pentru ei. Am fost martoră la efectele devastatoare ale pornografiei în viețile multor persoane dragi, dar până să găsesc această carte, nu știam cum să încep un dialog cu copiii mei mici pentru a-i ajuta să reziste forței de atracție a acestei dependențe. Alegerea atentă a cuvintelor, descrierea simplă, dar puternică a celor două părți ale creierului și planul *Cei 5 Î* (echivalentul unui plan de evacuare în caz de incendiu pentru orice dispozitiv conectat la Internet) mi-au oferit o liniște sufletească enormă. Aștept cu nerăbdare să le reamintesc copiilor aceste concepte în mod regulat.”

Diane

mamă a 6 copii

Cuprins

1	Începutul
1	Stimate profesionist în consiliere
5	Ghid pentru alegerea intervențiilor
9	Intervenții didactice
10	1. Hai să vorbim!
12	2. Mă întreb...
14	3. Întrebarea despre miracol
16	4. Ascultă-ți instinctele
19	Intervenții artistice
21	5. Desenul globului
24	6. Colajul strategiilor de adaptare și recompense
26	7. Desenez ce simt
28	8. Mă desenez ca fiind puternic
30	9. Salutul (bate palma) <i>Cei 5 Î</i>
33	Intervenții chinestezice
34	10. Prea mult
36	11. Lumina roșie, lumina galbenă, lumina verde
39	12. Hai să punem în scenă
42	13. Amprente în plastilină
44	14. Creierul este ca un magnet
46	15. Liniștirea corpului / Vizualizarea unui loc sigur
51	Bibliografie

Începutul

Stimate profesionist în consiliere,

Dacă lucrezi cu copii, mai devreme sau mai târziu te vei confrunta cu problema pornografiei. Acest ghid a fost creat ca material complementar pentru *Imagini bune, imagini rele: Cum să-i protejăm pe copii de pornografie*, ediția a doua (denumită în continuare *Imagini bune, imagini rele* în acest ghid), și are scopul de a te ajuta să tratezi o gamă largă de provocări terapeutice:

- Dorești să îi informezi pe copii despre pericolele pornografiei?
- Lucrezi cu copii afectați de pornografie sau exploatare sexuală și cauți intervenții mai captivante decât consilierea tradițională prin conversație?
- Te gândești să lucrezi cu acest grup vulnerabil, dar simți că nu ai resurse practice suficiente?

Mulți consilieri, cadre didactice și alți profesioniști doresc să ajute copiii care au fost afectați de pornografie, exploatare sexuală a minorilor sau abuz sexual, însă adesea simt că nu dispun de intervenții organizate sau concrete. Consilierea prin conversație, de una singură, poate părea insuficientă, dificil de susținut și greu de direcționat.

Cu ajutorul unei echipe multidisciplinare de terapeuți și modele terapeutice, am creat o soluție eficientă.

Am inclus intervenții bazate exclusiv pe conversație, unele axate pe artă și altele care implică mișcare sau activități practice. Acestea sunt organizate în trei secțiuni: **Didactică, Artistică și Chinesteziă**.

Intervențiile prezentate au fost adunate din diverse domenii de studiu și dintr-o varietate de surse. Câteva dintre ele sunt tehnici clasice utilizate frecvent în consiliere și psihologie și vor fi familiare celor care activează în domeniul sănătății mintale. Alte intervenții provin din sfera educațională. Unele sunt complet originale și au fost dezvoltate prin consultarea ideilor a zeci de profesioniști care au citit și folosesc *Imagini bune, imagini rele* în practică – inclusiv terapeuți prin joc, terapeuți de familie, terapeuți prin artă, cadre didactice, psihologi și asistenți sociali.

Recomand ca tânărul cu care lucrezi să fie familiarizat cu *Imagini bune, imagini rele* înainte de sesiune. Sau să i-o citești în cadrul primei întâlniri.

Fiecare intervenție este organizată în următorul format:

- Explicație – descrie raționamentul și cercetările care stau la baza intervenției.
- Intervenție – descrie tehnicile și activitățile de intervenție și oferă exemple.
- Aspecte de luat în considerare – discută modul în care copiii cu trăsături sau nevoi diferite pot necesita adaptări și include sugestii pentru utilizarea intervenției în moduri variate.

Fie că ești asistent social, consilier, cadru didactic sau lider de tineret, vei găsi în acest ghid metode captivante de a sprijini copiii.

Unele intervenții sunt mai potrivite pentru copiii care se exprimă ușor verbal, altele pentru copiii mai retrași, iar unele sunt gândite special pentru cei care deja se confruntă cu traume. Multe dintre intervenții sunt potrivite și pentru grupuri. Consultă secțiunea *Ghid pentru alegerea intervențiilor* pentru recomandări specifice.

Este de la sine înțeles: nicio tehnică sau intervenție nu este mai puternică decât o relație de încredere și apropiere cu copilul. Relația de încredere este fundamentală; o intervenție eficientă, care sprijină învățarea și vindecarea, poate avea loc doar în acest context.

La finalul ghidului vei găsi o listă de referințe pentru fiecare capitol, menită să te ajute să înțelegi mai bine filosofii și cercetările care au stat la baza conceperii intervențiilor.

Fiecare intervenție se potrivește foarte bine cu cartea *Imagini bune, imagini rele* și este inspirată de aceasta. Este important să ai cartea la tine în timpul întâlnirilor cu copiii și în timpul aplicării intervențiilor din ghid. Cu siguranță, vei dori să faci referire la ea și să recitești pasaje din ea, pentru a profita la maximum de timpul petrecut alături de copilul sau copiii pe care îi asigți.

Îți mulțumim că investești în sănătatea, fericirea și siguranța copiilor!

Cu stimă,

Kristen A. Jenson (master în științe umaniste)

