

# CUM SĂ AJUȚI COPIII ȘI ADOLESCENȚII VICTIME ALE RĂZBOIALEOR



UNIVERSITÀ  
di VERONA  
Dipartimento  
di SCIENZE UMANE



UNIVR  
IL SAPERE A COLORI



Mai jos regăsești câteva moduri prin care adulții pot ajuta copiii și adolescenții care sunt victime ale războaielor să înțeleagă și să le facă față emoțiilor lor.

## CARE ESTE IMPACTUL PSIHOLAGIC AL RĂZBOAIELOR?

Războaiele pot avea un impact traumatic asupra bunăstării copiilor și adolescenților. Victimele războaielor pot avea simptome fizice (ex., dureri de cap, oboseală, pierderea apetitului), plâns, anxietate, agitație, depresie, irascibilitate, vinovăție (ex., pentru că au supraviețuit), confuzie, se confruntă cu insomniile, au coșmaruri, nu sunt capabili să ia măsuri, evită comunicarea, se reîntorc la un comportament copilăresc (ex., ținerea degetelor în gură precum sugarii).

Ține minte că aceste măsuri sunt reacții normale la evenimente atipice!

## CE EMOȚII POT SIMȚI VICTIMELE RĂZBOAIELOR?

Aceștia pot simți emoții ca...



FRICĂ



TRISTEȚE



FURIE

## CUM POȚI AJUTA COPIII ȘI ADOLESCENȚII SĂ FACĂ FAȚĂ FRICII, TRISTEȚII ȘI FURIEI?

### CAUTĂ SOLUȚII

#### la măsuri pas cu pas pentru a rezolva problema

- Asigură-te că nevoile de bază sunt satisfăcute (ex., adăpost, mâncare, apă, servicii igienice).
- Protejează-i de la alte posibile daune fizice și psihice.
- Realizează faptul că mereu este posibil să ajuți cu ceva.
- Încercă întotdeauna să fii înțelegător.

#### Vorbește despre fapte

- Ajută-i să înțeleagă situația.
- Oferă informații clare și adecvate vârstei lor.
- Nu face promisiuni false și nici nu inventa lucruri despre care nu știi.
- Folosește un ton calm când oferi informații.

### CAUTĂ ȘI OFERĂ SUPORT

#### Înțelege-ți și exprimă-ți propriile emoții

- Asigură-i că ceea ce simți este normal.
- Încurajează-i să-și exprime emoțiile (ex., vorbind, desenând, scriind).
- Întreabă: „Ce te-ar ajuta să te simți mai bine?”
- Evită sfaturile nefolositoare precum: „Nu trebuie să te simți în acest fel” sau „Durerea ta o să treacă rapid”.

#### Primește și oferă ajutor

- Oferă asistență practică și suport fără să fii indiscret.
- Respectă diferențele culturale, vârsta, genul.
- Nu îi forța să vorbească și acceptă tăcerea.
- Încearcă să reunești copiii și adolescenții cu familiile lor sau cu cei care pot avea grijă de ei.

### ÎNȚELEGE CE ESTE IMPORTANT

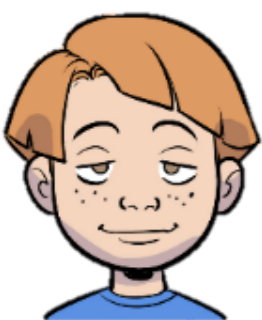
#### Fă-ți timp și concentrează-te pe alte lucruri

- Ajută-i să se gândească la lucruri pozitive.
- Sugerează-le activități relaxante (ex., plimbările, cântatul, jocul).
- Sugerează-le adolescenților să implice copii de vârste mai mici în activități recreative.
- Organizează activități școlare și educaționale.

#### Adaptează-te

- Identifică cele mai urgente nevoi.
- Încearcă să îți dai seama care este lucrul cel mai important pentru fiecare persoană la momentul respectiv.
- Respectă dreptul fiecărei persoane de a lua propriile decizii.
- Nu judeca nici o activitate sau sentimente.

Noi vrem ca ei să simtă emoții ca...



RELAXAREA



BUCURIA



SPERANȚA

## ÎN CALITATE DE ADULT CARE AJUTĂ, AMINTEȘTE-ȚI:

Odihnește-te și ai grijă de propria ta persoană. Acceptă atât ce poți face cât și ce nu poți face.

Nu te gândi/acționa ca și când ar trebui să rezolvi problemele tuturor.

Contactează serviciile de suport dacă copiii și adolescenții sunt neliniștiți pe o perioadă îndelungată.

Există numeroase modalități de a face față fricii, tristeții și furiei:

putem găsi mereu modalități care să funcționeze pentru noi și de asemenea putem inventa unele noi!

Accesați următorul link pentru a vedea mai multe inițiative și resurse utile: <https://www.hemot.eu/risorse-querre/>

Referințe:  
• National Child Traumatic Stress Network, & National Centre for Post-Traumatic Stress Disorder (2006). *Psychological first aid. Field operation guide* (II ed.). NCTSN, NCPTSD.  
• World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. WHO.

Creat de D. Raccanello, E. Rocca, G. Vicentini, C. Lonardi, & R. Burro  
Centru de Cercetare în Psihologie HEMOT® (Helmet for EMOTions, [www.hemot.eu](http://www.hemot.eu)), Departamentul de Resurse Umane, Universitatea din Verona  
Ilustrat de E. Ferrari - Versiune în limba română editată de Alexandra-Nicoleta Dimofte



HEMOT®  
Helmet for EMOTions