

## Scurt ghid privind situațiile de criză în context de război

**Autori: Roxana Maier, Adrian Roșan**



În această perioadă, în urma știrilor ce vin zilnic din Ucraina este posibil ca cei mici să fie speriați, să pună întrebări, să fie înspăimântați de felul în care acest conflict se răspândește.

Copiii pot să fie triști, speriați, anxioși sau copleșiți și acestea sunt stări normale în timpul acestor vremuri, în care războiul pare și chiar este aproape de noi.

Această criză vine foarte aproape după cealaltă criză, cea adusă de pandemie, criză care ne-a vulnerabilizat pe noi toți și deci și pe copii.

### **A. Alege să rămâi în siguranță**

Majoritatea schimbărilor din viața noastră sunt voluntare, astfel că atunci când ele se produc altfel decât din alegerea noastră ne simțim lipsiți de control. Alegeți să păstrați controlul în viața D-voastră – pe lucrurile ce se pot controla în prezent, poate sunt mici (sau par mici) dar reprezintă prezentul, așa că planificați, țineți-vă de plan, continuați mersul vieții obișnuite. Acest lucru e nevoie să îl vadă și copiii – faptul că mergem înainte și încercăm să ne atingem scopurile.

## **B. Ce să faci ca să faci față cu bine perioadei ce va urma**

Ca să putem rămâne pozitivi în momentele acestea pline de tensiune e nevoie să ne putem ține în frâu toate sentimentele negative ce ne invadează și toate întrebările la care nu avem răspuns. Căutați să rămâneți pozitivi și în contact cu oameni dragi și semnificativi pentru D-voastră, să vă susțineți reciproc și de asemenea să rămâneți în contact cu specialiștii noștri care pot oferi sprijin constant.

## **C. Limitează expunerea la știri**

Veștile rele, știrile triste, expunerea continuă la știri creează stres - așa încât alegeți să nu faceți aceasta, alegeți să vă uitați la știri limitat, selectiv și la anumite intervale de timp. Copiii sunt mult mai ușor impresionabili decât noi adulții, așa că alegeți să limitați accesul copiilor la știri. Imaginile perturbă mai mult decât veștile scrise, fără fotografii, așa că alegeți să citiți știri, mai degrabă decât să le vedeți la TV.

Alegeți sursele de informare foarte bine – nu toate sursele sunt credibile, nu toate oferă informații adecvate și adevărate, deci alegeți cu înțelepciune.

Spaima, frica ne pot face să luăm decizii pripite și greșite. Deși nu e ușor să facem față întrebărilor noastre, fricilor noastre, calmul și responsabilitatea ne vor ajuta să luăm decizii bune.

Faceți din casa D-voastră un loc sigur din punct de vedere emoțional pentru copilul D-voastră. Petreceți mult timp în familie cu copilul D-voastră, mai ales în timpul unei perioade de acest fel, în așa fel încât timpul să fie de calitate, jucându-vă jocuri, citind sau pur și simplu ținându-l aproape.

## **D. Privește în perspectivă**

Războiul este destul de aproape de noi, însă cu toate acestea *nu este* la noi. Acest lucru e folositor ca adevăr și pentru D-voastră dar mai ales pentru copii. Copiii au nevoie să fie ajutați să înțeleagă ce se întâmplă, pentru că noi adulții suntem pentru ei mediatori ai semnificației și realității (atunci când ei sunt prea speriați, sau prea mici, sau nu înțeleg, noi „le traducem„ lumea, faptele, pe înțelesul lor).

## **E. Când le vorbim copiilor despre război**

Copiii sunt curioși așa că vor întreba despre ceea ce se întâmplă în prezent. Potrivit ar fi să le vorbiți copiilor despre război, dacă întreabă, însă nu e greșit să le spuneți despre toate acestea și dacă nu întreabă. Cel mai important lucru este ca ei să primească asigurări că totul va fi bine, că nu sunt singuri, așa că discuția în orice moment trebuie să le aducă mult calm și liniște. Este posibil ca înainte de a vorbi D-voastră cu ei, ei să fi aflat ceva despre tot ceea ce se

întâmplă – așa că fiți curioși ce au aflat și urmăriți care sunt nevoile lor specifice legate de ceea ce au aflat. Ce au înțeles din ce au aflat? Ce emoții au în legătură cu ce au aflat? Cum anume înțeleg ei ceea ce se întâmplă și care sunt spaimile lor în această situație? Discutați cu copilul D-voastră. Atunci când copiii au întrebări, răspundeți-le sincer, dar simplu și liniștiți-i. Nu le desconsiderați sentimentele - ei pot spune că le este frică și ar trebui să fiți gata să le spuneți că frica este în regulă, dar că trebuie să meargă înainte oricum ar fi. Folosiți un limbaj „alb-negru,” care nu lasă loc de îndoială, ca de exemplu: "Voi avea întotdeauna grijă de tine."

#### **F. Cum anume le vorbim copiilor despre război**

Copiii au nevoie de răspunsuri, au nevoie de asigurări că totul va fi bine. Așa că alegeți să vorbiți cu ei doar după ce D-voastră sunteți liniștiți sau vă stăpâniți suficient de bine spaimile, întrebările. Copiii au nevoie să fie ascultați, să primească răspunsuri, să fie siguri că se pot juca în continuare, că viața lor e neschimbată, să fie siguri că le sunteți alături în orice situație. Dar, oricând veți vorbi cu copilul D-voastră alegeți să spuneți adevărul, un adevăr ce trebuie transmis în raport cu vârsta copilului și cu capacitatea lui de înțelegere.

#### **G. Cât de lungă să fie discuția cu copilul**

Un prim indicator că discuția s-a purtat suficient cu copilul este când acesta se liniștește și chiar schimbă subiectul de discuție. Discuția în general nu e necesar să fie lungă ci e necesar să aducă liniște și siguranță. Copilul poate să aducă vorba despre război de mai multe ori până se liniștește, deci vorbiți cu el/ea cât au nevoie și de câte ori au nevoie.

#### **H. Joaca de-a războiul**

Pentru copil viața este în „alb și negru,” așa că au nevoie ca binele să învingă răul. În acest sens ei pot să se joace „de-a războiul,” tocmai din dorința aceasta de a soluționa această situație. Și tot din această dorință pot fi unul din personajele de care aud că se vorbește în aceste zile. Acesta e felul în care copiii integrează noua realitate.

#### **I. Copiii și experiența lor de viață**

Copiii vor înțelege războiul prin experiența lor de viață, astfel că au o capacitate limitată de a vedea consecințele reale ale războiului. Există deci posibilitatea să fie doar speriați fără să înțeleagă concret de ce sunt așa de speriați. Rolul adulților din viața lor este tocmai acesta, de a-i ajuta să exprime în mod funcțional emoționalitatea negativă ce o trăiesc raportat la toate aceste vești, știri de care copiii află.

Copiii sunt liniștiți de existența programului, de programe ce se desfășoară cu regularitate. Dacă temele se termină la o anumită oră, asigurați-vă că păstrați acea oră pentru teme, dacă copilul avea un program, asigurați-vă că acest program merge în continuare și este respectat. Copilul D-voastră poate fi mai puțin capabil să facă față schimbărilor de acasă atunci când situația mondială este mai puțin stabilă. Asigurați-vă că aveți grijă de D-voastră, dacă nu o faceți, s-ar putea să aveți mai puțină răbdare și mai puțină creativitate într-un moment în care copilul D-voastră are nevoie de amândouă pentru a se liniști în privința propriei sale siguranțe. *Aveți grijă de D-voastră pentru a putea avea grijă de copilul D-voastră.* Spuneți-le constant copiilor că vor fi bine, reasigurați-i că vor fi protejați și sunteți acolo pentru ei.

Ultimii ani au fost ani de pace în lumea noastră, dar istoria ne arată că războaiele se termină, așa încât exact acest lucru e nevoie să îl audă și copiii - deci spuneți-i copilului D-voastră că războaiele se termină. Evidențiați momentele în care copilul D-voastră a înfruntat și a învins ceva care l-ar fi putut speria, fie că a fost frica de întuneric sau de a intra pentru prima dată într-o clasă nouă. Atunci când vorbiți despre momentele grele, asigurați-vă că vorbiți și despre momentele bune din viitor.

## **J. Copiii, instituțiile de învățământ, educatorii, profesorii**

Copiii merg la grădiniță, la școală și acolo vorbesc, povestind ceea ce au reținut fiecare de acasă. E potrivit să vedeți cu ce informații noi a venit copilul de la grădiniță sau școală așa încât să îl puteți liniști dacă este nevoie. În ceea ce privește educatorii, profesorii e necesar ca aceștia să le asigure informații pertinente în caz că întreabă despre război, informații încărcate de mesaje de liniștire.

## **K. Sprijin pentru refugiați**

Copiii sunt empatici și au nevoie să știe că refugiații sunt și pot fi ajutați. Povestiți copiilor despre cum anume sunt trimise ajutoare, dacă au nevoie să afle aceste lucruri.

E un moment bun să povestim copiilor despre ce înseamnă umanitate, ajutor, compasiune și mai ales despre resursele noastre. Relevant în aceste vremuri este tocmai capacitatea noastră de a rămâne echilibrați și în contact cu resursele noastre.

## **L. Reziliența este o călătorie**

Reziliența este o călătorie, așadar îi puteți învăța pe copiii D-voastră aceasta. Însă pe acest drum vor avea momente și mai puțin bune, vremurile dificile dor, iar copiii vor avea și momente în care nu vor fi fericiți. Fiecare

copil va avea nevoie de propriul timp pe parcurs, la fel cum a învățat să citească și să scrie, de exemplu, în propriul său timp. Copilul D-voastră poate utiliza unele strategii de reziliență, în timp ce alți copii pot utiliza alte strategii. Abilitățile de reziliență pe care și le-a dezvoltat în timpul pandemiei pot fi folosite cu succes și în acest caz. S-ar putea să simțiți că aveți nevoie de ajutor pentru a-l învăța pe copilul D-voastră reziliența. Dacă vă simțiți blocat sau copleșit poate veți dori să luați în considerare posibilitatea de a discuta cu cineva care vă poate ajuta, așa încât apălați la specialiștii noștri. Căutați resurse constant, apălați la toate instituțiile specializate care pot oferi sprijin.

Colegiul Psihologilor din România  
Comisia de psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională

08 martie 2022