



ALIANȚA  
ROMÂNIA  
FĂRĂ ORFANI  
o familie pentru fiecare copil



# GHID PRACTIC PENTRU A VENI ÎN AJUTORUL COPILOR CARE TREC PRIN EVENIMENTE TRAUMATICE

Aprilie 2022



[www.arfo.ro](http://www.arfo.ro)

## CUPRINS

1. Când un eveniment devine traumatic? .....	3
2. Simptome posttraumatice .....	3
3. Cât durează efectele impactului? .....	4
4. Ce nevoi au copiii care trec prin evenimente traumatice? .....	4
5. Ce trebuie să știe copiii? .....	5
6. Cum poți ajuta copiii care sunt expuși sau trec prin evenimente traumatice? .....	6
7. Ce să eviți? .....	8
8. Cum ajutăm copiii să devină rezilienți? .....	8



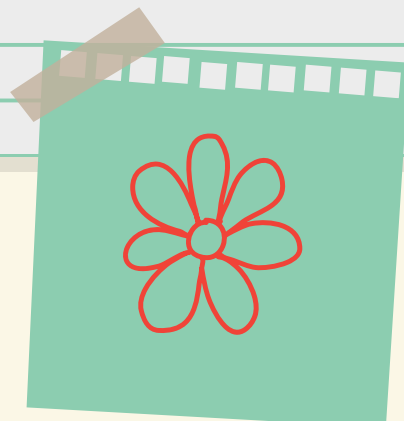
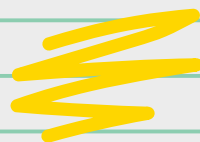
## 1. CAND UN EVENIMENT DEVINE TRAUMATIC?

Atunci când evenimentul pune în pericol viața și se întâmplă pe neașteptate, iar copilul **nu are abilitățile** necesare pentru a face față.




## 2. SIMPTOME POSTTRAUMATICE (ACESTE SUNT REACȚII NORMALE LA EVENIMENTE ANORMALE, REACȚIILE COPIILOR LA DURERE):

- Șoc
- Anxietate
- Tristețe
- Vinovăție
- Negare
- Rușine
- Tulburări de somn
- Protest
- Simptome fizice (dureri de burtă, creșterea pulsului etc.)
- Disperare
- Singurătate
- Neajutorare
- Inutilitate
- Hiperactivitate
- regresie (ex. poate avea nevoie de ajutor la unele acțiuni pe care știa să le realizeze singur, avea achiziții)
- disociere (senzația de plutire, că e un vis)



### 3. CAT DUREAZĂ EFECTELE IMPACTULUI?



Poate lua câteva zile, săptămâni sau luni să îți revii după un stres posttraumatic. 

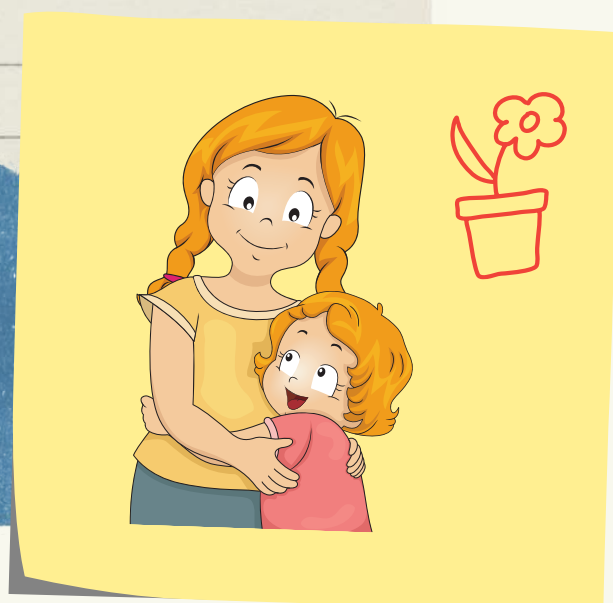
Uneori este nevoie de intervenție specializată (de exemplu: dacă copilul nu își revine din starea de regresie sau starea de panică este permanentă)

### 4. CE NEVOI AU COPIII CARE TREC PRIN EVENIMENTE TRAUMATICE?

- nevoia de **SIGURANȚĂ**: Sunt lângă tine! Să fii în siguranță este preocuparea mea!
- nevoia de **CONECTARE**
- nevoia de **REASIGURARE**: Ești iubit!
- **suport emoțional** pentru eliminarea disconfortului creat de anxietate, frustrare, îndoieli, panică, vinovăție
- să-și recapete **bucuria** de a trăi



SĂ LE OFERI PERMISIUNEA SĂ SIMTĂ CE SIMT, SĂ GANDEASCĂ CEEA CE GANDESC!



## 5. CE TREBUIE SĂ ȘTIE COPIII?

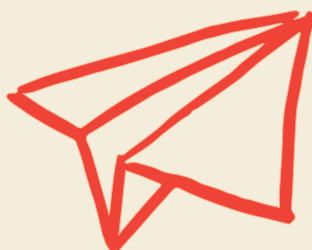
- **NU** sunt singuri
- e **NORMAL** ce simt
- **PLÂNSUL** - e necesar, ajută la procesare
- e **normal** să nu știe cum să-și exprime emoțiile
- vor fi **luați în serios** de către adulți: Te cred că asta simți!
- **NU** sunt responsabili pentru ceea ce s-a

întâmpnat: "Nu e vina ta că am plecat de acasă!", "Nu ești responsabil pentru că tata a rămas în țară!"

- că sunt în centrul preocupărilor adultului
- experiența lor are **valoare** și vrem să o auzim

"Contează pentru mine ceea ce gândești și cum te simți!"

- există **SPERANȚĂ!** (măcar o fărâșmă de speranță există întotdeauna)



## 6. CUM POTI AJUTA COPIII CARE SUNT EXPUȘI SAU TREC PRIN EVENIMENTE TRAUMATICE? (1)



- Ajută-i să se simtă în **siguranță**.
- Vocea **blândă, caldă**
- Păstrează o **rutină** pe cât posibil (un program cât de cât predictibil pe cursul fiecărei zile)
- Ajută-i în mod special la **timpul de somn** (stai cu ei mai mult, cât au nevoie, liniștește-i, spune-le povești)
- **NU**-i expune la știri
- Încurajează-i să își exprime **emoțiile** (ajută dacă le spunem cum ne simțim noi, le dă curaj să vorbească despre emoțiile lor)
- Ajută-i **să povestească** despre ce s-a întâmplat (în cuvinte, scris sau desenat)
- **Desenează, colorează, modelează** plastilină, lut.
- **Joacă-te** cu el!
- **Roagă-te** împreună cu copilul!



## 6. CUM POȚI AJUTA COPILII CARE SUNT EXPUȘI SAU TREC PRIN EVENIMENTE TRAUMATICE? (2)

- **Râdeți împreună!**
- **Îmbrățișați-vă des!**
- **Conectează-l aici și acum!** (la lucrurile din jurul lui: ce vede, ce simte, ce aude, ce miroase)
- Construim împreună o **narațiune coerentă** (fără goluri, despre ce s-a întâmplat, evenimentele cronologice din viața lui)
- Fă **exerciții de respirație**, care ajută la relaxare (de ex.: suflă în bolul cu supă fierbinte - inspirând și expirând aerul profund numărând până la 10)
- **Vorbim deschis** cu copilul despre ceea ce se întâmplă, suntem onești, selectând informația în funcție de nivelul de dezvoltare și înțelegere al copilului.



“Copiii care au primit o **informație onestă și consistentă**, în special când le verifică prin observațiile sau experiențele lor, sunt mult mai pregătiți să accepte realitatea veștilor rele și suferința, să testeze orice vină sau jenă, să experimenteze mult mai puține fantasmе stresante.”

## 7. CE SĂ EVIȚI?

- "Ești mult prea mic să înțelegi!" - nu contează vârsta, ei resimt emoțional ceea ce se întâmplă în jurul lor.
- "Îți voi spune într-o zi!" - e multă incertitudine și mărește disconfortul, nesiguranța



## 8. CUM AJUTĂM COPIII SĂ DEVINĂ REZILIEȚI?



Reziliența este **abilitatea unui copil de a depăși stresul**, de a trece cu succes prin situații dificile. Abilitatea de a face față cu succes celor mai grele adversități, dezastre, experiențe traumatiche, căderi și efectelor negative ale stresului.

Copiii rezilienți vor avea unele reacții tranzitorii (preocupare accentuată, somn neliniștit) în raport cu evenimentul traumatic.





Reziliența la copii are trei dimensiuni:

1. **Sustinerea** relației de atașament părinte/îngrijitor - copil
2. **Întărirea** sentimentului de competență, siguranță personală, stimă de sine ale copilului
3. Favorizează **amintirile pozitive**, în ciuda experienței traumei și pierderii



Evenimentele traumatice pot afecta dezvoltarea armonioasă a copilului SAU pot facilita creșterea, dezvoltarea rezilienței și formarea de noi căi de răspuns pentru alte experiențe, posibile situații traumatice. **CONTEAZĂ PE CINE AU ALĂTURI!**

**UN COPIL PROCESEAZĂ MAI SĂNĂTOS TRAUMA DACĂ ARE UN ADULT DE INCREDERE ALĂTURI, CARE SĂ IL AJUTE SĂ PUNĂ ÎN CUVINTE TRĂIRILE SALE, SĂ ÎNȚELEAGĂ CE SE ÎNTAMPLĂ.**