

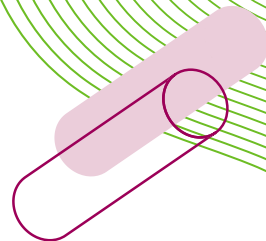
ERIKS

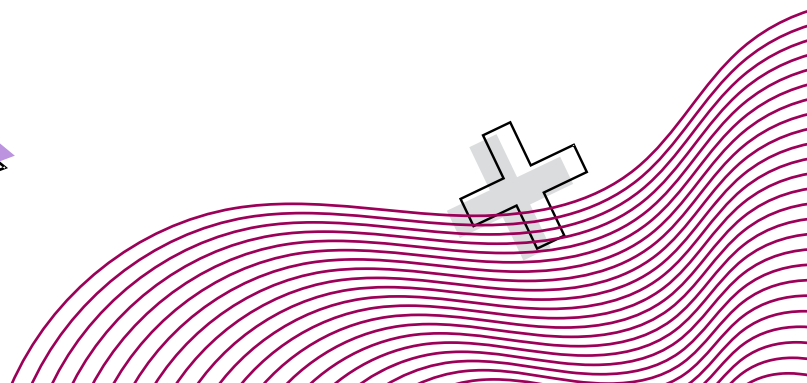
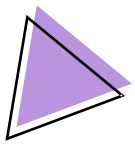
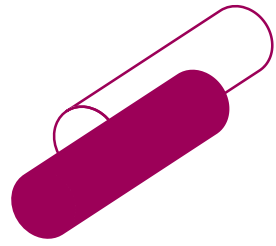
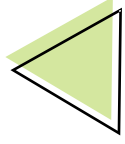
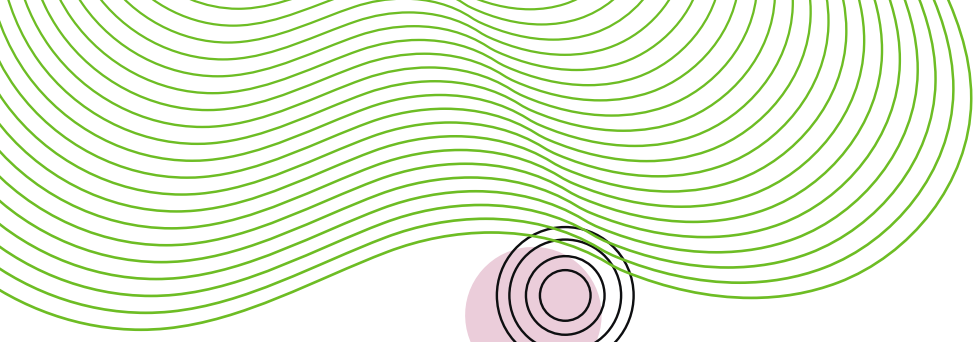
DEVELOPMENT PARTNER



CIDDC

Ghid
pentru părinții
copiilor refugiați





Ați fost constrânși să faceți o mare schimbare, să părăsiți țara, astfel încât copiii voștri să fie în siguranță și să aibă un viitor mai bun? Sosirea într-o țară nouă poate fi uneori foarte dificilă, în ciuda faptului că este un loc mai sigur. În acest ghid, vă vom oferi recomandări, care sperăm să vă ajute să oferiți copiilor o viață mai bună.

Rolul parental este solicitant atunci când viața de zi cu zi este nesigură și s-ar putea să vă simțiți neputincioși în fața unor provocări. Preluați ceea ce vi se potrivește mai bine!

O strategie eficientă pe care o puteți adopta este să vă concentrați asupra problemelor pe care le puteți soluționa, punând în practică unele soluții cum ar fi: stabilirea unor rutine și obiceiuri bune în viața voastră de zi cu zi. Copiii de toate vârstele au nevoie de părinți care să fie disponibili și să le ofere atenție pozitivă. Rutinele sunt esențiale și îi ajută să se simtă în siguranță. Acestea asigură o previzibilitate în comportamentul adultului.

O condiție importantă pentru succesul tău în rolul de părinte este că reușești să îți pasul cu copiii tăi în adaptarea lor la noua cultură. Copiii se adaptează relativ repede la o nouă viață în țara în care locuiesc, în timp ce pentru părinți poate fi mai dificil.

Reacții la evenimente traumatizante din viață

Părinților le este greu să recunoască intensitatea reacțiilor emoționale ale copilului și cât de persistente sunt acestea, deoarece nu suportă să vadă cât de dificil este acest proces pentru copil. Când copiii râd și par fericiți, adulții au tendința să creadă că totul este uitat și deja este în trecut evenimentul neplăcut.

Părinții refugiați din multe țări adesea le spun copiilor: „Acum ești în siguranță și trebuie doar să uiți prin ce ai trecut.” Ne-am dori să fie atât de simplu, dar experiența ne arată că mulți copii au nevoie de ajutor pentru a prelua controlul asupra durerii lor, amintirilor neplăcute și va fi mai rău pentru ei dacă le spui să uite totul, înainte să fi procesat aceste amintiri.

Copiii experimentează războiul și fuga de război în moduri diferite, iar adulții experimentează războiul diferit de copiii. Aceasta înseamnă că noi nu putem ști exact cum a fost experiența pentru copilul tău.

Chiar dacă fiecare persoană/copil trăiește situația de război în mod diferit, există anumite asemănări în reacțiile manifestate, pe care am vrea să le evidențiem în continuare.

Acele de război sunt înspăimântătoare pentru că provoacă moarte și distrugere. Creierul este permanent într-o stare de alertă, avertizând organismul să se mobilizeze pentru a face față pericolului. Multă energie este cheltuită pentru asigurarea supraviețuirii. Energia urmează atenția! Când suntem în zona de îngrijorare nu putem fi atenți. Copiii mici preferă să stea aproape de părinți, în timp ce copiii mai mari vor verifica și examina dacă împrejurimile sunt sigure. Dacă o familie trăiește într-o stare de război pe o perioadă îndelungată, copiilor le poate fi greu să învețe lucruri noi.

Parcurgând mai multe evenimente potențial traumatice, este posibil copiii să fi învățat să suprimă cu succes reacțiile lor. Psihicul uman ne protejează adesea în astfel de situații, determinându-ne să percepem situația ca ireală și să ne distanțăm de ea, diminuând astfel durerea psihologică. Acest fenomen îl întâlnim mai des în cazul când cineva apropiat nouă a murit.

În continuare ne vom referi la unele reacții comune la război și fuga de război și ce putem face pentru a le depăși.

Anxietate crescută

Anxietatea devine o povară și nu suntem capabili să luăm decizii constructive când suntem copleșiți de aceasta. Atunci când suntem expuși unui pericol, creierul va deveni mai alert. În acest caz, creierul este extrem de sensibil la orice ar putea fi un semn de pericol. Chiar și semnalele care sunt complet inofensive, cum ar fi zgomotele sau mișcările, pot fi percepute ca fiind periculoase. Această sensibilitate rămâne adesea activă mult timp, chiar după ce pericolul a trecut

manifestându-se prin diverse comportamente și reacții emoționale: tendință crescută de a fi speriat, dificultăți de concentrare și tulburări de somn, teama de a-i pierde pe cei pe care îi iubim și nevoia de a fi aproape de acele persoane care ne fac să ne simțim în siguranță. Copiii pot dezvolta așa numita anxietate de separare, vor să aibă părinții lor la vedere în orice moment. Cea mai mare frică pentru copiii de toate vârstele este că ceva ar trebui să se întâmple cu părinții lor, chiar dacă pot încerca să o ascundă.

Recomandări:

Cercetările și experiența arată că discuția deschisă despre subiecte legate de pierderi și traume este cel mai bun lucru pentru copii. Având un dialog deschis despre subiectele dureroase, îi permitem copilului să vorbească despre provocările cu care se confruntă. De asemenea, acest dialog previne neîncrederea în familie, unde cineva știe ceva despre cineva sau ceva din familie, în timp ce ceilalți nu (așa numitele secrete de familie, cunoscute doar de unii membri ai familiei). De exemplu, știind că un prieten sau un membru al familiei din țara ta de origine a fost ucis sau că i-a ars casa, a fost distrusă sau bombardată, acest lucru se păstrează în secret. Vă recomandăm cu insistență să spuneți copiilor ceea ce știți, dar să o faceți cu compasiune și grijă. Acceptați faptul că noutățile ar putea fi greu de procesat de către copii. Făcând copiii triști, comunicând sincer și direct cu ei, nu este un lucru periculos, deoarece părinții sunt cei care pot mângâia și consola cu adevărat copilul. Este mai rău dacă lucrurile sunt tănuite și copiii ajung să audă mai târziu despre aceasta de la altcineva. În astfel de cazuri riscați să fie subminată încrederea în dvs. și există o mare probabilitate că nu veți fi alături de copil în acel moment pentru a-i oferi suportul emoțional necesar. Copiii nu trebuie să știe totul, detaliile îngrozitoare, dar informațiile importante care le afectează viața acum și în viitor nu trebuie ascunse de ei.

O altă recomandare este legată de mișcare sau exerciții fizice. Mișcarea ne poate ajuta să reducem din starea de tensiune. Putem practica alergatul, fotbalul sau oricare alte activități fizice. S-ar putea să apelăm la mișcări mai fine, cum ar fi să fii ocupat cu degetele și mâinile (frământați o minge antistres, mângâiați un animal de pluș, tricotați, legați panglici, scrieți, desenați mandale etc.).

☉ *Stresul post-traumatic: Amintiri intruzive*

Situațiile periculoase sunt adesea cele mai ușor de amintit. Această capacitate ne ajută să devenim rapid conștienți de noile pericole, dar se datorează și faptului că în sânge sunt eliberate niște substanțe, care ne mobilizează întreg organismul, dar ne afectează amintirile.

Când suntem expuși la situații copleșitoare, amintirile se pot perinda permanent în mintea noastră. Amintirile pot fi stocate adânc în memorie sub formă de: impresii vizuale, sunete, senzații tactile, gusturi și mirosuri. Acestea pot reveni mai târziu ca amintiri dureroase, aproape cum ar fi retrăirea evenimentului (cunoscut și ca flashback-uri). Astfel, o senzație ne reamintește de un eveniment.

Aceste amintiri pot provoca dificultăți de concentrare și de învățare. Este important să învățăm copiii strategii pentru a obține controlul asupra unor astfel de amintiri.

Recomandări:

Din cercetările efectuate asupra traumei pe copii, știm că copiii vor fi adesea lăsați singuri în fața gândurilor și sentimentelor, dacă nu pot vorbi cu părinții lor despre experiențele trăite. De asemenea, vor prelua semnale de la adulți, fără să pună întrebări, deoarece ei cred ca este prea greu ca părinții să le vorbească. Vorbiți cu copiii despre cele mai grele și cele mai rele lucruri, astfel învățându-i să facă față dificultăților. Aceste ocazii le oferă cea mai bună bază pentru a face față provocărilor în viitor. Dacă există mai mulți adulți din familia ta (de exemplu, bunici), care locuiesc acum împreună cu voi, este important să fiți cu toții de acord cu mesajele pe care le transmiteți copiilor, astfel încât să nu oferiți semnale și informații diferite.

Când copiii sunt tulburați de gândurile intruzive și amintiri, există diverse metode disponibile pentru a-i ajuta să le controleze și pentru a reduce puterea amintirilor. Poate fi dificil de a-i motiva să facă asta, deoarece ei

trebuie să se gândească la acele amintiri supărătoare, pe care preferă să le evite. Aici sunt câteva metode pe care le puteți oferi copiilor:

☞ Spune-le că este important ca ei să preia controlul asupra amintirilor. Cere-le să evoce/să vizualizeze o imagine din trecutul lor și să o fixeze pe un ecran (în imaginația lor). Apoi spune-le: imaginează-ți că ai telecomanda. Poți controla pe care buton vei apăsa, poți întoarce imaginea sau filmul și o/îl poți opri când vrei. Poți schimba culorile, de la negru și alb sau chiar poți face imaginea blurată sau o poți înlocui cu alta. Roagă-l să umple întregul ecran cu imaginea și apoi să introducă o imagine diferită și pozitivă într-un colț. Spune-i să observe cum această imagine pozitivă crește și preia cea mai mare parte a ecranului, în timp ce amintirea dureroasă se retrage într-un colț și devine tot mi mică și mai mică. Ei pot muta imaginea tulburătoare pe ecran, înainte de a ajunge să scape complet de ea.

☞ Dacă amintirea pe care o văd este ca un film, o pot modifica, creând o nouă versiune cu un final fericit. Ei își pot imagina urmărind această nouă versiune din nou și din nou, până când devine versiune dominantă pe care creierul va alege să o păstreze.

☞ Dacă sunt bântuiți de anumite sunete, îi puteți lăsa să-și activeze amintirile legate de sunetele specifice și apoi să-și imagineze că acestea sunt sunete auzite la un radio sau un telefon mobil. Copilul poate reduce volumul, poate edita această amintire adăugând muzică sau alte sunete plăcute.

Dacă există gânduri care continuă să apară, cum ar fi griji și preocupări, următoarea metodă vă poate fi de ajutor:

☞ Rugați-i să-și aloce 10-15 minute în fiecare zi pentru a se gândi la lucrurile care îi îngrijorează (sau alte gânduri pe care le găsesc supărătoare). Este important ca, în calitate de mamă sau tată, să fii disponibil să-i consolezi dacă devin copleșiți de gândurile lor. Ei se vor

concentra pe ce le-ar putea transforma preocupările în realitate și motivele pentru care acest lucru nu se va întâmpla. În această perioadă de timp, ei ar trebui să creeze spațiu pentru gânduri care îi bântuie, pentru „timpul lor de îngrijorare”. Dacă gândurile apar în afara acestui „timp de îngrijorare”, copiii își vor spune: „*Hopa, am început să mă gândesc la aceasta din nou, dar eu am „timpul meu de îngrijorare” și mă voi descurca atunci cu acestea.*” Fă-i să facă asta de fiecare dată când se întâmplă să se îngrijeze în altă perioadă de timp. Spune-le să nu fie îngăduitori cu ei înșiși când se întâmplă aceasta și să recunoască că a apărut gândul și să repete cuvintele pentru ei înșiși: „*Hopa, am început să mă gândesc la aceasta din nou...*” etc. Treptat, gândurile se vor opri automat, pentru că tot ceea ce facem suficient de des, devine o obișnuință. Este bine să le reamintești copiilor tăi că trebuie să exerseze această metodă de multe ori înainte ca gândurile îngrijorătoare să fie oprite automat. Chiar dacă copiii lucrează singuri la asta, ar putea fi bine dacă voi, ca părinți, sunteți în preajmă, pentru a oferi suport atunci când apar gândurile tulburătoare. Cel mai bine este să faceți acest antrenament în timpul zilei și nu prea aproape de ora de culcare.

Siguranța nu este lipsa pericolului, dar este prezența conexiunii!

● *Stresul post-traumatic: evitarea și anxietatea*

Reacția firească la traumă este de a evita orice legătură cu experiența traumatizantă. Situații, oameni, memento-uri externe (sunete, mirosuri etc.) sau memento-uri interne (amintiri și gânduri) îi poate determina pe copii să caute să evite situația specifică. Acest lucru îi poate determina să se retragă de la lucrurile pe care le făceau înainte, conducând astfel la o viață mai retrasă. În același timp, ei pot fi mai neliniștiți decât înainte deoarece sunt în alertă, iar substanțele eliberate în sângele lor îi fac mai anxioși, în timp ce se pregătesc să facă față pericolului. De-a lungul timpului, aceste reacții îi pot epuiza atât resursele fizice, cât și cele mentale. Copiii pot deveni pasivi sau amorțiți. Reacțiile post-traumatice pot continua luni de zile, uneori chiar ani, chiar dacă situația neplăcută s-a încheiat.

Recomandări:

Interacțiunea empatică și sănătoasă cu copiii poate fi asigurată prin apropiere fizică și conectare. Atunci când părinții vorbesc cu ei și le citesc, îi ascultă și le acceptă emoțiile pe care le trăiesc, copiii vor prospera în dezvoltare, aproape indiferent de mediul fizic în care trăiesc, desigur, cu condiția să nu fie expuși în mod constant la pericol.


Prin interacțiunea cu părinții lor, copiii treptat învață să se calmeze atunci când se simt anxioși. Dacă copiii tăi au trăit lucruri înfricoșătoare, tu, ca părinte, îi poți ajuta să-și pună temerile în cuvinte și sfătuiește-i ce să facă când au o perioadă grea. De exemplu, copiii mai mici pot desena, în timp ce copiii mai mari își pot scrie gândurile într-un jurnal.

Evitați perioadele inutile de separare și informați-vă copiii când plecați pentru câteva ore, deoarece se pot speria/îngrijora că ți s-ar putea întâmpla ceva. Copii care au suferit experiențele traumatice adesea au nevoie să fie pregătiți pentru unele situații firești, inclusiv vizite la medic sau dentist.

În același timp, le poți spune copiilor tăi că pericolul a trecut acum, că ține de trecut și că acum sunteți în siguranță. Este firesc să vorbești cu copiii tăi despre amintirile dureroase. Acest lucru ar reduce din stările de anxietate și vor avea mai puține coșmaruri.

Puteți încuraja copiii să exprime ceea ce simt prin jocuri sau desene, prin crearea de povești împreună cu adulții. Copiii mai mari pot face lucruri similare, dar vor recurge treptat la limbaj verbal pentru a se exprima. Le poți cere să completeze propoziții precum „*Cel mai rău lucru pentru mine a fost...*” sau „*Îmi doresc...*”, „*Aș fi putut...*” Ei pot folosi drama și dansul, pot crea povești și scrie despre tot ce au experimentat.

Există multe lucruri care pot declanșa reacții: o bubuitură care îi amintește de focuri de armă sau obuze, un miros asociat cu o experiență de război, sunetul sirenei care trezește frică. Tot ce era prezent când am



experimentat ceva violent sau extrem de supărător, poate declanșa ulterior o reacție. Dar uneori copiii reacționează fără să știe ce anume a declanșat reacția. Știind ce anume a declanșat frica, copiii pot învăța treptat să o controleze, apropiindu-se pas cu pas de cele mai mari temeri ale lor. Dacă le este frică de mulțimi, pot exersa mergând într-un loc unde s-au adunat doar câțiva oameni, iar apoi cresc treptat numărul persoanelor. Dacă le este frică de sirene, pot asculta sunetul sirenelor foarte slab pe un telefon mobil sau un computer, apoi ridicați treptat sunetul. În cazurile în care copiii încep evitarea anumitor situații sau persoane, îngreunând viața de zi cu zi, este deosebit de important ca ei să-și poată aborda treptat temerile și cu un suport solid din partea adulților. În acest fel, vor evita să aibă o viață plină de restricții.

Dacă copilul dumneavoastră nu știe ce declanșează reacția, puteți încerca să identificați situațiile împreună.



Tristete și doliu

Unii copii au experimentat decesele membrilor apropiați ai familiei, prietenilor, vecinilor, animalelor de companie etc. Toți și-au pierdut casa, școala și sentimentul de securitate. Părinții pot ajuta copiii să regleze forța acestor reacții, astfel încât să poată dobândi treptat mai mult control asupra sentimentelor lor.

Recomandări:

Explicați copiilor ceea ce se întâmplă, ce s-a întâmplat și despre ce este războiul, ajutați copiii să-și regleze emoțiile puternice pe care le trăiesc drept consecință a suferinței și amintiri dureroase. Vă poate fi de ajutor povestea terapeutică "Și eroii plâng".

Spuneți-le copiilor adevărul!

Permiteți-le copiilor să se întristeze!

Famiile care au suferit pierderi trebuie să se regăsească în durere ca o

„nouă” familie (în caz contrar, există riscul de izolare în singurătate pentru toate persoanele din această familie).

Cel mai important lucru pe care îl pot face părinții în legătură cu sentimentele de doliu și durere pe care le pot avea copiii (experiența cu privire la pierderea prietenilor, a familiei, animalelor de companie sau a casei), este să recunoască că aceste pierderi au avut loc. Sentimentele de pierdere, dorul și durerea sunt reacții firești care sunt de așteptat și trebuie acceptate. Copiii sunt de obicei pe deplin capabili să alterneze între tristețe și bucuri, dar dacă copiii tăi sunt triști și supărați în cea mai mare parte a timpului, este posibil să fie nevoie să vorbești mai mult cu ei despre persoanele sau lucrurile pe care le-au pierdut. Spune-le să scrie despre pierderea lor (copii mai mari) sau să deseneze oamenii sau lucrurile care le lipsesc (copii mai mici). Conversațiile îi ajută pe copii să-și organizeze gândurile și să-și exprime sentimentele. Metoda descrisă mai sus, de a pune timp deoparte pentru a îmbrățișa gândurile îngrijorătoare, se poate dovedi foarte benefică și în situațiile cu pierderea și durerea. Dacă este cazul, timpul stabilit pentru gânduri ar trebui folosit pentru a se gândi la oamenii sau lucrurile care le lipsesc copiilor. Când apar gândurile legate de pierdere sau durere înafara timpului rezervat pentru aceasta, ei ar trebui să-și spună: „*Hopa, am început din nou să mă gândesc la ..., dar eu am „timpul durerii” și mă voi concentra pe aceasta atunci.*”. Dacă copiii tăi au pierdut o persoană iubită din familie sau un prieten, îi poți ruga să-și imagineze acea persoană care vorbește cu ei, spunând ceva de genul: „Este important pentru mine că te descurci bine. Asta mi-aș fi dorit. Folosește-ți timpul pe lucruri care te fac fericit, nu pe lucruri care te fac trist.”

Tristețea are nevoie de ritualuri și necesită timp.

Tristare și furie

Este firesc și de înțeles că copiii pot simți furie pentru ceea ce s-a întâmplat. Furia lor poate să fie îndreptată împotriva celor pe care îi consideră responsabili pentru situație, împotriva părinților care nu au reușit să-i protejeze, împotriva altor persoane sau împotriva lor înșiși.

Recomandări:

Când copilul povestește despre evenimente dramatice, părinții ar trebui să asculte mai întâi și să răspundă mai târziu. Este important să-i lăsați pe

copii să spună ceea ce gândesc și ceea ce simt, înainte ca părinții să înceapă să le dea explicația sau să spună ceva. Simțiți-vă liber să continuați cu întrebări, care deschid calea pentru o conversație ulterioară: „Ce crezi despre aceasta? Te-ai gândit mult la...? M-am gândit mult la... Există cineva la care te gândești?”. Uneori poți începe o conversație vorbind despre alt băiat sau fată și despre experiențele trăite de acest personaj și apoi poți întreba: „Este ceva ce poți să referă și la tine?”.

Atunci când adultul exprimă clar ceea ce crede și ceea ce simte, copiii observă și vor învăța cum să-și exprime propriile gânduri și reacții, în același timp învățând modalități prin care să-și gestioneze emoțiile.

Părinții vorbesc uneori între ei sau cu alți adulți despre lucruri care se întâmplă în țara de origine sau despre propriile experiențe traumatice, când copiii sunt aproape. Prin urmare, trebuie să fii conștient de faptul că copiii primesc mult mai multe informații din lumea adulților decât vă puteți da seama. Acest lucru înseamnă că fie va trebui să amânați astfel de conversații până când copiii nu sunt prin preajmă, sau va trebui să le explicați într-un mod calm și neutru ce presupune această informație. S-ar putea să intervină cu unele întrebări de concretizare, să fiți pregătiți să urmăriți orice întrebare pe care o adresează.

Deseori adultul trăiește stări emoționale cu intensitate crescută. Copilul va citi aceste stări pe chipul tău. Ești singurul expert în ceea ce funcționează mai bine pentru tine. Fiecare dintre noi are propriile metode de calmare și există toate motivele pentru ca tu să folosești metodele care te-au ajutat înainte. S-ar putea să nu fie posibil să faceți anumite lucruri, deoarece circumstanțele vieții s-au schimbat, dar faceți tot ce puteți. Poate vă va ajuta să vorbiți cu alții, faceți exerciții, rugați-vă, scrieți care sunt îngrijorările dvs. sau ascultați muzică.

☀️ *Autoreproșul și sentimentele de vinovăție*

Copiii (și adulții) se învinovățesc adesea pentru lucrurile pe care le-au făcut, au spus sau s-au gândit (sau nu au reușit să le facă, să le spună sau să le gândească). De facto, deseori nu există nici o bază pentru aceste gânduri. Copiii pot crede că ar fi trebuit să salveze pe cineva sau își asumă mai multă responsabilitate pentru frații mai mici. Mulți copiii susțin că se simt complet lipsiți de valoare pentru că au pierdut totul.

Recomandări:

În fiecare seară lăudați-vă și lăudați încă o dată copilul pentru un comportament/efort specific.

Acordați cel puțin 5 minute de timp unu la unu cu copilul. Întrebați-l cu ce ar vrea să se ocupe. Organizați activitatea propusă de copil. În timpul jocului observați și descrieți ceea ce face copilul. Urmați instrucțiunile date de către copil.

Jocurile și convorbirile zilnice cu copilul îi ajută să se simtă în siguranță.

Subliniați cât de valoroși sunt și că există speranță pentru ceva mai bun viitor.

● *Dificultăți de concentrare și reamintire a lucrurilor*

Mulți copii se luptă cu probleme de memorie și concentrare. Acest lucru influențează procesul de învățare, mai ales la școală, unde trebuie să învețe lucruri noi, iar lecțiile necesită multă concentrare.

Recomandări:

În calitate de părinți, veți fi în mod firesc îngrijorați dacă observați că copiii depun un efort imens să-și amintească anumite lucruri sau au dificultăți de concentrare. Aceste simptome îngreunează învățarea și profesorii în școală vor avea o responsabilitate suplimentară de a-și adapta predarea la nevoile fiecărui copil. Dacă copilul are amintiri dureroase și suferă din cauza unui sentiment puternic de pierdere, recomandările din rubrica depășirea situațiilor de pierdere și doliu vă vor fi de folos. Din fericire, aceste probleme sunt de obicei temporare. Nu este o idee bună să insistați ca copilul să dedice din ce în ce mai mult timp activităților școlare.

Acest lucru tinde să le scadă motivația și să le epuizeze energia.

Anumite trucuri îi pot ajuta să-și amintească mai ușor ce au de făcut: pot nota lucrurile importante de făcut pe telefonul mobil (organizator) sau pe stickere.


Dificultăți de somn


Mulți copii manifestă probleme de somn, atât sub forma dificultăților de a adormi precum și de trezire. Unii dintre ei se confruntă și cu coșmaruri.

Recomandări:

Dacă copilul dumneavoastră are probleme cu somnul, este important să aflați de ce.

Dacă este din cauza sentimentului de nesiguranță, atunci prezența unui adult și o mică conversație, va reduce de cele mai multe ori starea de anxietate. Dacă copilul este bântuit de amintiri, există câteva metode pe care le puteți aplica:

 O metodă bună de distragere a atenției este să le ceri copiilor să încerce să numere înapoi de la o mie pe pași, în funcție de cât de buni sunt la numărătoare (1000 – 993 – 986 – 979 și așa mai departe).

 Copiii mai mari (peste 10 ani) pot încerca exerciții de respirație. Exemplu: În primul rând, respirați normal de trei ori. După a treia expirație, spune-le să-și țină respirația atâta timp cât pot. Apoi expirați și inspirați din nou de trei ori în mod normal și încă o dată, după cea de-a treia expirație, spune-le să țină respirația atâta timp cât pot. Dacă vor continua cu acest exercițiu, ei vor deveni în curând somnoroși și vor adormi. În același timp, concentrându-se pe respirație, li se va distra atenția de la grijele sau de la gânduri care creează anxietate.

Simptome fizice

Copiii pot reacționa cu simptome fizice cum ar fi: dureri de cap, dureri de stomac sau dureri și disconfort în altă parte a corpului și, de asemenea,

pot deveni mai obosiți în viața de zi cu zi. Acest lucru ar trebui verificat de un medic, dar cel mai adesea se datorează fricii sau este o consecință a încercării lor de a uita amintirile dureroase.

Recomandări:

Vorbește cu ei despre ceea ce le este frică, asigurându-i că se află acum într-un loc sigur, îndemnându-i să se exprime în scris și/sau prin desen și să preia controlul asupra amintirilor.

● *Relatii sociale*

În cele mai multe cazuri copiii pierd contactul cu prietenii lor, cu excepția a ceea ce poate fi ținut la curent prin intermediul rețelelor sociale. Unii își fac repede prieteni noi în noua lor țară, în timp ce alții se retrag de la contactul social, adesea pentru a se proteja de pierderi ulterioare.

Recomandări:

Tinerii ar putea să se adune în grupuri și să asculte poveștile altor oameni. Unele organizații/centre creează grupuri de discuții pentru adolescenți. Ca părinți îi puteți susține și uneori chiar dați-le un imbold pentru a-i face să se alăture unui astfel de grup.

Vă recomandăm să creați o carte împreună cu copiii dvs., conținând text și imagini care spun povestea familiei voastre, din străbunici sau bunici.

● *Alte reacții*

Ca o reacție la război și la fuga de război, unii copiii pot face un pas înapoi în dezvoltarea lor: regresie în vârstă. Ar putea începe să urineze, folosind scutece din nou, chiar dacă s-au oprit cu succes cu ceva timp în urmă sau pot începe să vorbească într-un mod mai copilăresc.

Recomandări:

Acest lucru este doar temporar și va trece dacă, ca părinte, aveți răbdare și vă păstrați calmul. Unii copii vor deveni neobișnuit de activi. Acest lucru se poate datora faptului că activitatea fizică păstrează gândurile dureroase și amintirile la distanță.

Organizații și instituții din Republica Moldova care oferă servicii copiilor și familiilor refugiate

Nr.	Denumirea organizației	Contacte	Servicii oferite
1.	Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului (CIDDC)	str. Eugen Coca 15, MD-2008, Chișinău Tel/Fax: + 373 22 747813; + 373 22 716 598; + 373 22 744 600 Email: ciddc@yahoo.com	Suport informațional
2.	Centrul Național de Prevenire a Abuzului Față de Copii (CNPAC)	str. Calea Ieșilor 61/2, MD-2069, Chișinău Tel: +373 22 758 806, +373 78 000 480 Fax: +373 22 748 378 Email: office@cnpac.md, ajutauncopil@cnpac.md	Suport informațional, psihologic, juridic, social Serviciul mobil de asistență psihosocială „PIDTRIMKA”
3.	Centrul Internațional pentru Protecția și Promovarea Drepturilor Femeii „La Strada”	MD-2012, Chișinău Tel: + 373 22 234 906 Fax: + 373 22 234 907 Email: office@lastrada.md Linia Fierbinte pentru Migrație Sigură și Anti-trafic 0 800 77777; Serviciul de asistență telefonică pentru victimele violenței în familie și violenței împotriva femeilor 0 8008 8008	Asistență juridică, socială și psihologică în vederea protecției drepturilor și intereselor legale ale femeilor și copiilor

Nr.	Denumirea organizației	Contacte	Servicii oferite
4.	Asociația "MOTIVAȚIE"	bd. Mircea cel Bătrân 48, MD-2075, Chișinău Tel: +373 22 661 393, Fax: +373 22 661 393, +373 67 300 449, (+373) 67 300 450 E-mail: office@motivation-md.org Web: www.motivatie.md	Suport informațional; Suport psihologic copiilor, părinților, tinerilor cu dizabilități; Produse alimentare, medicamente și de igienă pentru persoane cu dizabilități; Transport adaptat; Activități de recreere; Facilitarea angajării în câmpul muncii
5.	Centrul pentru Drepturile Persoanelor cu Dizabilități	str. Pușkin 16, of. 5, MD-2012, Chișinău Tel: +373 22 287 090 Email: info@cdpd.md	Asistență juridică și informațională
6.	Keystone Moldova	str. Sf. Gheorghe 20, MD-2001, Chișinău Tel: +373 22 929 411 Email: moldova@khs.org	Asistența Telefonică Gratuită pentru Persoane cu Dizabilități tel.: 080010808; Informare, consiliere, Echipa mobilă pentru persoane cu dizabilități; Suport la domiciliu: medical, psihologic, produse igienice, pachete alimentare; Servicii de acomodare și informare pentru mame, copii, persoane cu dizabilități la vama Palanca
7.	Organizația Internațională pentru Migrație (OIM)	str. Ciuflea 36/1, Chișinău, MD-2001, Tel: + 373 22 232 940; + 373 22 232 941; + 373 22 260 671; + 373 22 260 672 Fax: + 373 22 232 862 Reception email: iomchisinau@iom.int	Asistență juridică

Nr.	Denumirea organizației	Contacte	Servicii oferite
8.	Terre des Hommes Moldova	Str. Nicolae Iorga, nr. 6, ap. 3, Chișinău, Moldova MD-2009 Tel: +373 22 238 039 Email: mda.office@tdh.ch	Echipă mobilă pentru zona de nord și centru de pe lângă Centrele de Plasament pentru Refugiați; Asistență psihologică și socială, activități pentru copii, referire
9.	SOS Autism	str. Grenoble 191, Chișinău Email: sosautism.moldova@gmail.com Tel: +373 68 878 788, 69 768 915	Diagnostic și asistență copii cu autism
10.	Centrul de Drept al Avocaților	str. Vlaicu Pârcălab 8, MD-2009, Chișinău, Tel: +373 22 240 899 Email: law-center@cda.md	Asistență juridică
11.	Asociația pentru Abilitarea Copilului și Familiei "AVE Copiii"	str. Constantin Stere 1, MD-2009, Chișinău Tel: +373 22 237 854 Email: office@avecopiii.md	Cazare, asistență socială și psihologică
12.	CSPT/YK "Neovita"	Str. Socoleni 19, Chișinău Tel: +373 22 463 728 Centre de Sănătate Prietenoase Tinerilor /Youth Klinik există în toate centrele raionale	Asistență psihologică, medicală, socială adolescenților
13.	Instituția Religioasă Misiunea Socială „Diaconia”	str. Criuleni 22, MD-2059, Chișinău Tel: +373 22 463 228, + 373 105 734 Email: office@diaconia.md	Cazare, asistență psihologică, socială și juridică
14.	Fundația de binefacere "Caritas Moldova"	str. Gheorghe Asachi 30/1, MD-2028, Chișinău Tel: +373 22 293149 Email: secretariat@caritas.md	Cazare, asistență socială și psihologică
15.	Centrul de Caritate pentru Refugiați	str. Vasile Alecsandri 64, Chișinău, MD-2012, Chișinău Tel: +373 22 212 576 Email: charitycentrerefugees@gmail.com	Hrană, produse igienice, haine

Nr.	Denumirea organizației	Contacte	Servicii oferite
16.	Centrul de Drept al Femeilor	Str. M. Kogălniceanu, nr. 76, Chișinău Tel: +373 68 855 050 Consiliere specializată: 080080000 (apel gratuit) Email: office@cdf.md	Asistență juridică, psihologică și socială
17.	Serviciul de Asistență Psihopedagogică	str. V. Micle 4a, Chișinău Tel: +373 22 222 437 Email: sapchisinau@gmail.com Servicii de Asistență Psihopedagogică există în toate centrele raionale	Asistență psihologică, servicii logoped
18.	Telefonul Copilului	116 111, 24/24, gratuit, confidențial și anonim	Consiliere și suport psiho-emoțional în situații de criză; Informare în domeniul drepturilor copilului; Consultanță în sfera protecției copilului; Îndrumare și referire către instituțiile abilitate să asigure asistența necesară

În acest ghid au fost utilizate materiale din:

1. Guide for refugee parents, by psihologists Atle Dyregrov and Magne Raundalen
https://www.afya.at/media/files/afya_leitfaden_englisch.pdf
2. Cum le vorbim copiilor despre război?
https://pscentre.org/wp-content/uploads/2022/03/flyer_ro.pdf
3. Родители и опекуны – герои. Защита наших детей в кризисных условиях.
https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/2022-04/russian_ukraine_parenting.pdf
4. Educă-ți copilul cu grijă,
https://www.drepturilecopilului.md/files/brosura_parinti_2.pdf Contacte
5. Înțelegeți copilul mai bine,
https://www.drepturilecopilului.md/files/Intelegeti_copilul_mai_%20bine_Final_Print.pdf
6. Ascultă vocea copilului tău, <https://www.drepturilecopilului.md/files/vocea-copilului-parinti.pdf>
7. Ne lăudăm sau nu copiii? 8 reguli pentru o laudă constructivă
<http://centruldeparenting.ro/ne-laudam-sau-nu-copiii-8-reguli-pentru-o-lauda-constructiva/>
8. Principiul celor 5 secunde de tăcere. Cum sa spui cuvintele potrivite în situații delicate. <http://centruldeparenting.ro/principiul-celor-5-secunde-de-tacere-cum-sa-spui-cuvintele-potrivite-situatii-delicate/>

Ghidul pentru părinții copiilor refugiați a fost elaborat în cadrul proiectului "Susținerea incluziunii copiilor refugiați în instituțiile de învățământ din Republica Moldova", finanțat de ERIKS Development Partner, implementat de către Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului (CIDDC), în parteneriat cu Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova și Organele locale de specialitate în domeniul învățământului din raioanele Ocnița, Briceni, Edineț și Soroca.

Coordonator: Vasile Coroi
Autoare: Diana Postu
Redactare: Tatiana Corcebaș-Onica
Machetare: Inesa Papucciu

Opiniile și interpretările din acest ghid nu sunt neapărat împărtășite de către ERIKS Development Partner.
Responsabilitatea aparține exclusiv creatorului conținutului.

Chișinău, 2022

© CIDDC
Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova (CIDDC)
Str. E. Coca 15, MD-2008, Chișinău, Republica Moldova
Tel.: +373 22 747813; 716598; 744600.
Email: ciddc@yahoo.com
www.drepturilecopilului.md