

## Cum lucrezi cu un copil traumatizat:

### Crearea unui cadru de siguranță și minimizarea lezării psihologice

*Atunci când intervievezi o persoană care a trecut prin traumă - mai ales un copil - nu uita că tu ai controlul, iar ei au trauma. Cum poți, deci, să-i oferi unui copil un sentiment de putere și control? Cum îl poți ajuta să își spună povestea?*

*Nu este deloc ușor să discuți cu un copil ori un adult traumatizat. Încearcă să anticipezi posibilele bariere și gândește-te în avans la strategii de comunicare. Trebuie să ai obiective realiste, să stabilești de la început limite și să formulezi cât mai sincer conversația.*



### Cum arată simptomele de traumă și depresie la copii?

#### Preșcolari:

- ➔ Anxietate ridicată, probleme de separație
- ➔ Comportamente regresive, precum pierderea unor abilități dobândite (igienă, abilități motorii, limbaj)
- ➔ Izolare socială
- ➔ Agresiune
- ➔ Mișcări repetitive
- ➔ Aspect și comportament inexpressiv
- ➔ Atașament dezorganizat

#### Școlari:

- ➔ Neîncredere
- ➔ Frica repetării evenimentelor traumatice
- ➔ Flashback-uri, reacții exagerate de spaimă
- ➔ Probleme de concentrare
- ➔ Probleme de somn
- ➔ Agresiune/iritabilitate
- ➔ Probleme somatice
- ➔ Probleme de comportament
- ➔ Fobii

#### Adolescenți:

- ➔ Agresiune/Furie
- ➔ Izolarea socială
- ➔ Dificultăți în relații interpersonale
- ➔ Coșmaruri/Flashback-uri
- ➔ Sentimente de vinovăție
- ➔ Depresie
- ➔ Abstractizare modelată de violență

## Tehnici de lucru cu copiii

- Cere permisiunea  
„Ești de acord să...Vrei să...?”
- Mutarea focusului  
„Unii copii simt că...?”
- Oglindirea răspunsurilor  
„Ai spus că... E corect?”
- Sentiment de control  
„Vreau să mă ajuți să le spun altor copii despre...”  
„Poți să mă înveți cum să...”

**Creează un cadru al discuției pentru tine și copil, în fiecare interacțiune. Cadru este conceptual pentru tine - și unul de structură pentru copil. Mai jos, o listă de șapte pași pentru crearea acestui cadru și reducerea riscurilor de efecte psihologice negative.**

### Primul pas: Consimțământul

*Pentru tine:* Obține consimțământul de la un adult responsabil pentru siguranța copilului; Comunică cât mai multe informații despre folosirea materialului.

*Pentru copil:* Spune-i că ai permisiunea adultului pentru a vorbi cu el.

*„Am vorbit cu mătușa ta și a spus că putem vorbi, dacă vrei și tu. Tu decizi dacă vrei sau nu.”*

### Pasul 3: Construirea unei relații

*Pentru tine:* Pentru a înțelege comportamentul copilului și abilitatea de a comunica și pentru a-i estima nivelurile de stres.

*Pentru copil:* Pentru a-l încuraja să vorbească

*„Aș vrea să știu mai multe lucruri despre tine. Poți să mă ajuți să te cunosc, să-mi povestești despre tine?” , „Cum se scrie numele tău?”  
Uitați-vă împreună pe o hartă.  
Arată-i carnetul tău ori aparatul foto  
Întrebă-l despre școală (dacă nu este într-o tabără de refugiați), despre frați și surori  
„Ce ai mai vrea să știu despre tine?”*

### Pasul 2: Anticipează și cere permisiunea

*Pentru tine:* Estimează cât mai bine durata discuției.

O să încerc să vorbesc cu el doar 30 de minute, apoi 10 minute verific unele lucruri.

*Pentru copil:* Comunică-i subiectul discuției și durata estimată.

*„Aș vrea să vorbesc cu tine despre ce ți s-a întâmplat în țara ta, de unde ai plecat. Mă gândeam să stăm aici și să vorbim cam jumătate de oră. Ești de acord?”*

### Pasul 4: Introducerea subiectului

*Pentru tine:* Ce vrei să afli? Pe ce temă anume vrei neapărat să afli informații?

*Pentru copil:* Pregătirea întrebărilor.

*„Am auzit de la unii oameni de aici că s-au întâmplat niște lucruri rele când ați fugit din țară. Ai vrea să-mi povestești despre asta?”  
„Mă gândeam dacă am putea vorbi despre țara ta acum și despre război. Poți să vorbești despre asta?”*

## Pasul 5: Oglindirea răspunsurilor

**Pentru tine:** Te ajută să verifici informațiile și să-i arăți copilului că îl asculți cu atenție.

**Pentru copil:** Îi oferă validarea poveștilor lui.

*„Vreau să-ți spun ce am înțeles de la tine. Ești de acord? Am înțeles că ți-a fost foarte frică când au venit oamenii aceia în sat. Am înțeles când mi-ai spus că ți-a fost frică să nu omoare pe unii oameni (Folosește cuvintele copilului).”*

*„E foarte important ce-mi spui. Pot să-ți spun ce am auzit eu că mi-ai povestit? Am înțeles că îți este frică în tabără, pentru că ai văzut oameni care îi amenințau pe ceilalți cu arme.”*

## Pasul 6: O încheiere activă

**Pentru tine:** Îți permite să închei procesul și să oferi feedback pozitiv.

**Pentru copil:** Îl ajută să iasă din modul narativ și să aibă senzația de control.

*„Te-ai descurcat foarte bine azi. M-ai ajutat să învăț foarte multe lucruri. Mă bucur că am vorbit. O să ne oprim în curând. Mai vrei să-mi mai spui ceva?”*

*Arată-i notițele tale: „La uite câte lucruri m-ai învățat azi, ca să scriu cum trebuie despre țara ta.”*

*Arată-i fotografiile digitale  
Spune-le ce vei face în continuare*

## Pasul 7: Întărirea mecanismului de coping prin mutarea focusului

**Pentru tine:** Te poate ajuta să gestionezi sentimentele de neputință ori vinovăție.

**Pentru copil:** Îl poate ajuta activ în mecanismul de coping.

### Mutarea focusului și sentimentul de control

*„Mulți copii spun că încearcă să se gândească la ceva plăcut după ce au vorbit despre ceva rău. Un copil mi-a spus că îi place să joace fotbal. Tu ce sfat ai pentru copiii triști? Vreau să învăț de la tine ca să pot să-i ajut pe alți copii din taberele de refugiați!”*

### Mutarea focusului și sprijin social

*„Știu că unii copii sunt triști și supărați când vorbesc despre acasă. Unii copii vor să fie îmbrățișați de mama lor când se simt triști.”*

Kate Porterfield, realizatoarea acestui material, e psiholog în cadrul Programului Spitalului Bellevue pentru supraviețuitori ai torturii din New York. Dr. Porterfield a oferit, de mai bine de 20 de ani, sprijin clinic adulților, adolescenților și copiilor nevoiți să se refugieze, care au trecut prin traume de război sau tortură. Dr. Porterfield e unul dintre fondatorii Journalist Trauma Support Network, o inițiativă a Dart Center for Journalism and Trauma la Columbia University.

Materialul original, în limba engleză, este disponibil aici:

<https://dartcenter.org/content/interviewing-children-guide-for-journalists>

Versiunea în limba ucraineană, aici.

