



Guerra, come parlarne ai bambini

*I consigli ai genitori ucraini
del GdL 'Psicologia dell'Emergenza'*

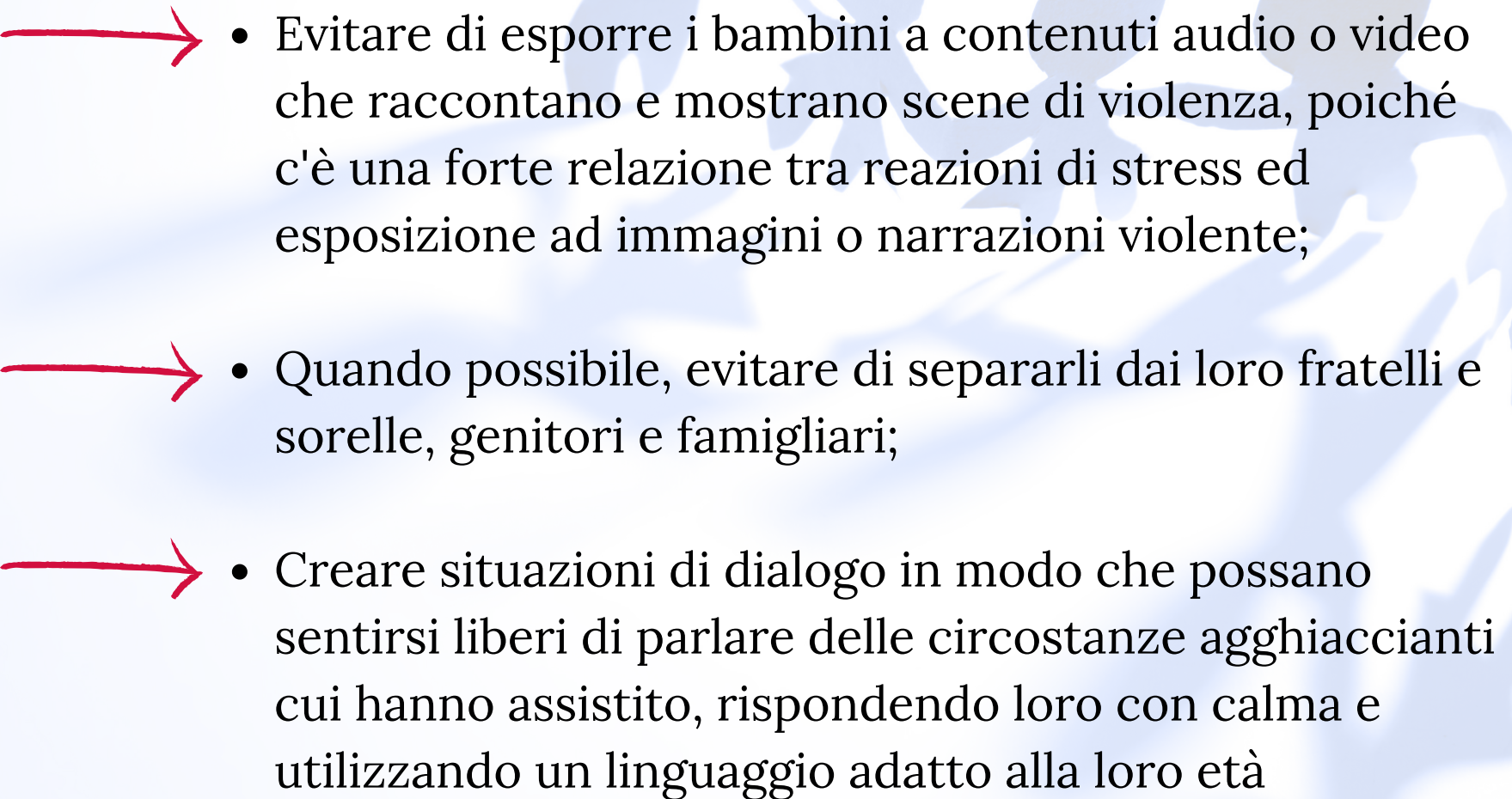


ORDINE DEGLI

Psicologi

della Regione Emilia-Romagna



- 
- • Evitare di esporre i bambini a contenuti audio o video che raccontano e mostrano scene di violenza, poiché c'è una forte relazione tra reazioni di stress ed esposizione ad immagini o narrazioni violente;
 - • Quando possibile, evitare di separarli dai loro fratelli e sorelle, genitori e familiari;
 - • Creare situazioni di dialogo in modo che possano sentirsi liberi di parlare delle circostanze agghiaccianti cui hanno assistito, rispondendo loro con calma e utilizzando un linguaggio adatto alla loro età

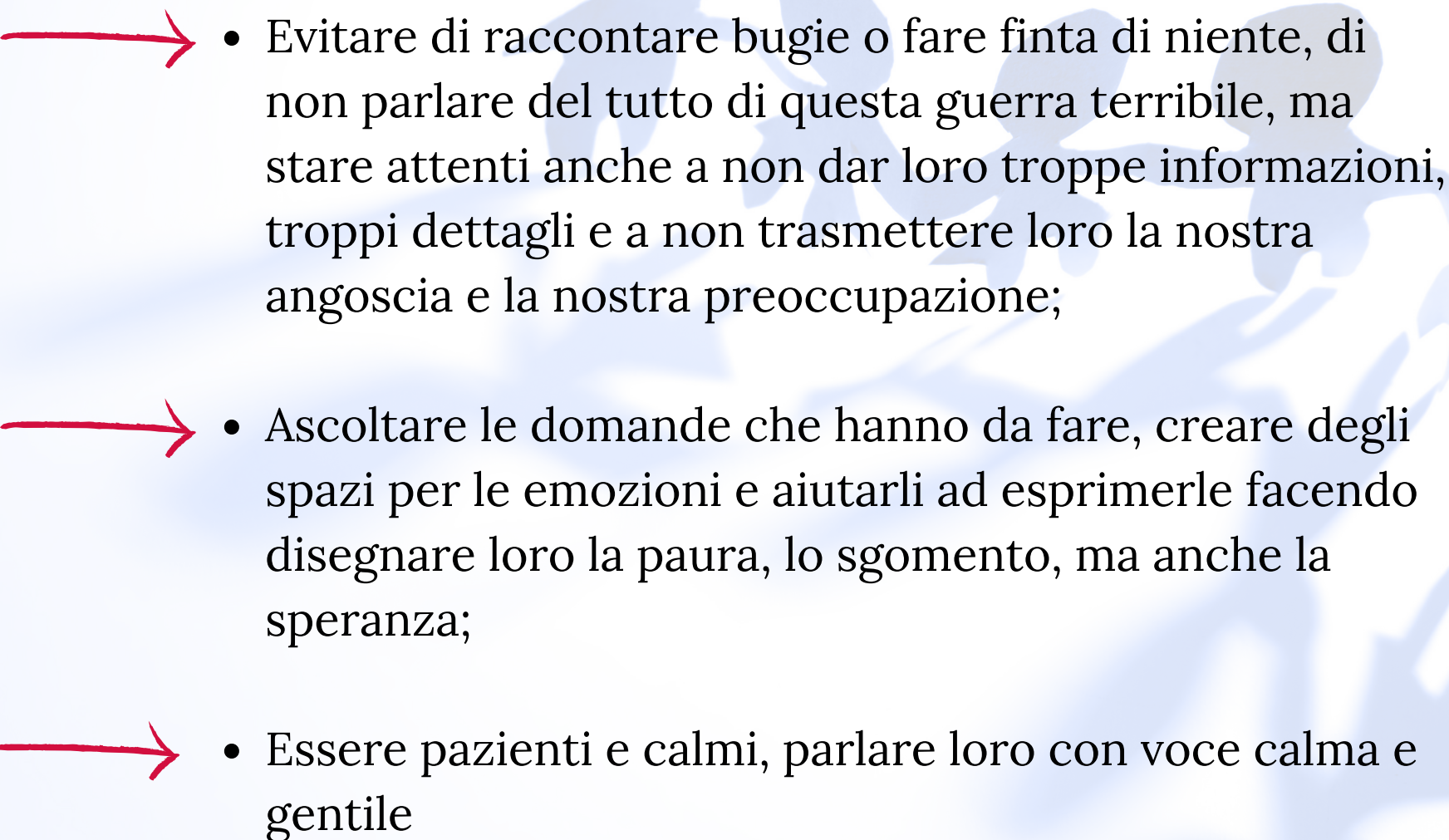


ORDINE DEGLI

Psicologi

della Regione Emilia-Romagna



- 
- • Evitare di raccontare bugie o fare finta di niente, di non parlare del tutto di questa guerra terribile, ma stare attenti anche a non dar loro troppe informazioni, troppi dettagli e a non trasmettere loro la nostra angoscia e la nostra preoccupazione;
 - • Ascoltare le domande che hanno da fare, creare degli spazi per le emozioni e aiutarli ad esprimerle facendo disegnare loro la paura, lo sgomento, ma anche la speranza;
 - • Essere pazienti e calmi, parlare loro con voce calma e gentile

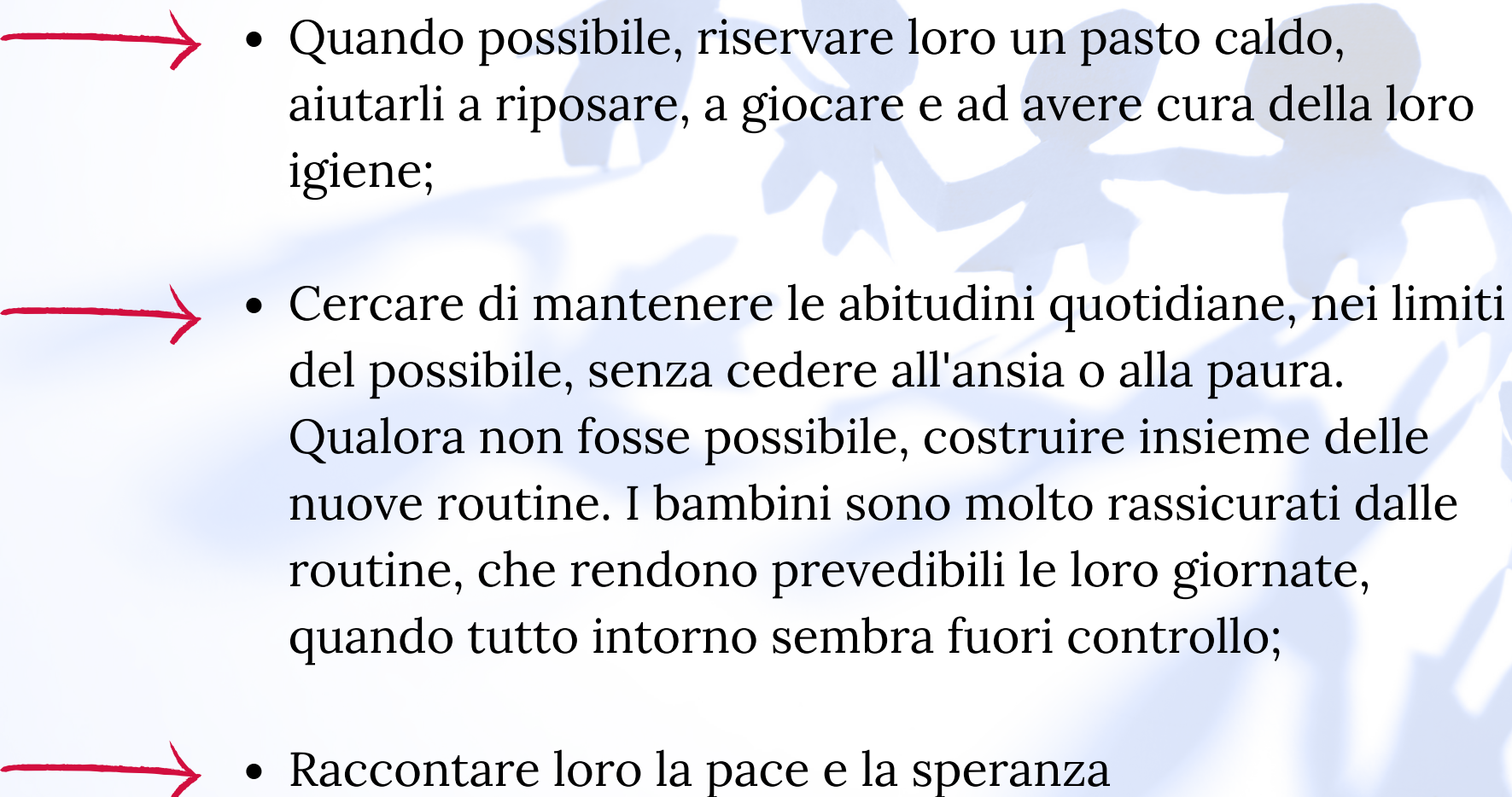


ORDINE DEGLI

Psicologi

della Regione Emilia-Romagna



- 
- • Quando possibile, riservare loro un pasto caldo, aiutarli a riposare, a giocare e ad avere cura della loro igiene;
 - • Cercare di mantenere le abitudini quotidiane, nei limiti del possibile, senza cedere all'ansia o alla paura. Qualora non fosse possibile, costruire insieme delle nuove routine. I bambini sono molto rassicurati dalle routine, che rendono prevedibili le loro giornate, quando tutto intorno sembra fuori controllo;
 - • Raccontare loro la pace e la speranza




ORDINE DEGLI

Psicologi

della Regione Emilia-Romagna





Как родители могут говорить
о войне со своими детьми что
бы их успокоить

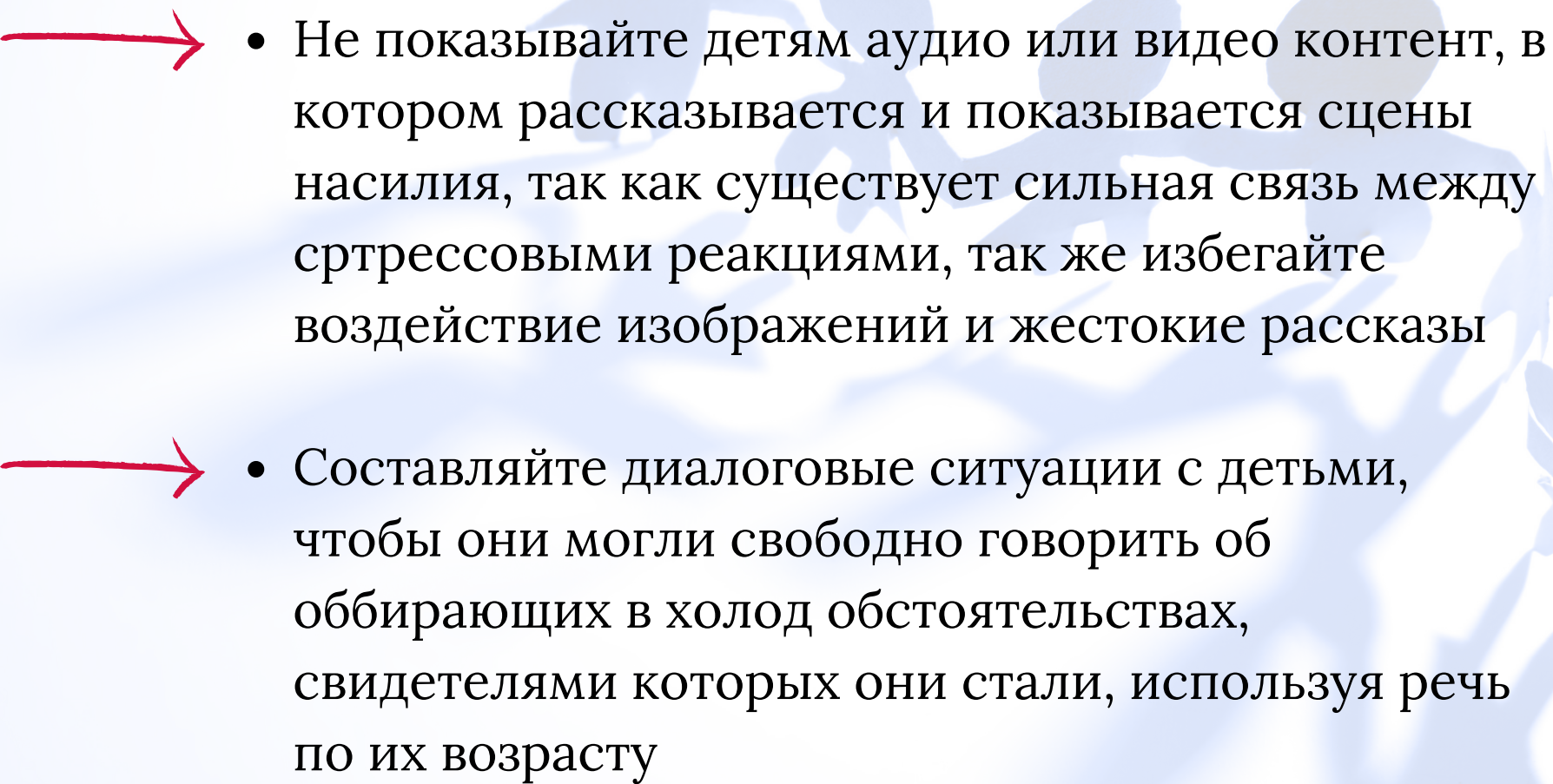


ORDINE DEGLI

Psicologi

della Regione Emilia-Romagna



- 
- • Не показывайте детям аудио или видео контент, в котором рассказывается и показывается сцены насилия, так как существует сильная связь между стрессовыми реакциями, так же избегайте воздействие изображений и жестокие рассказы
 - • Составляйте диалоговые ситуации с детьми, чтобы они могли свободно говорить об обдирающих в холод обстоятельствах, свидетелями которых они стали, используя речь по их возрасту

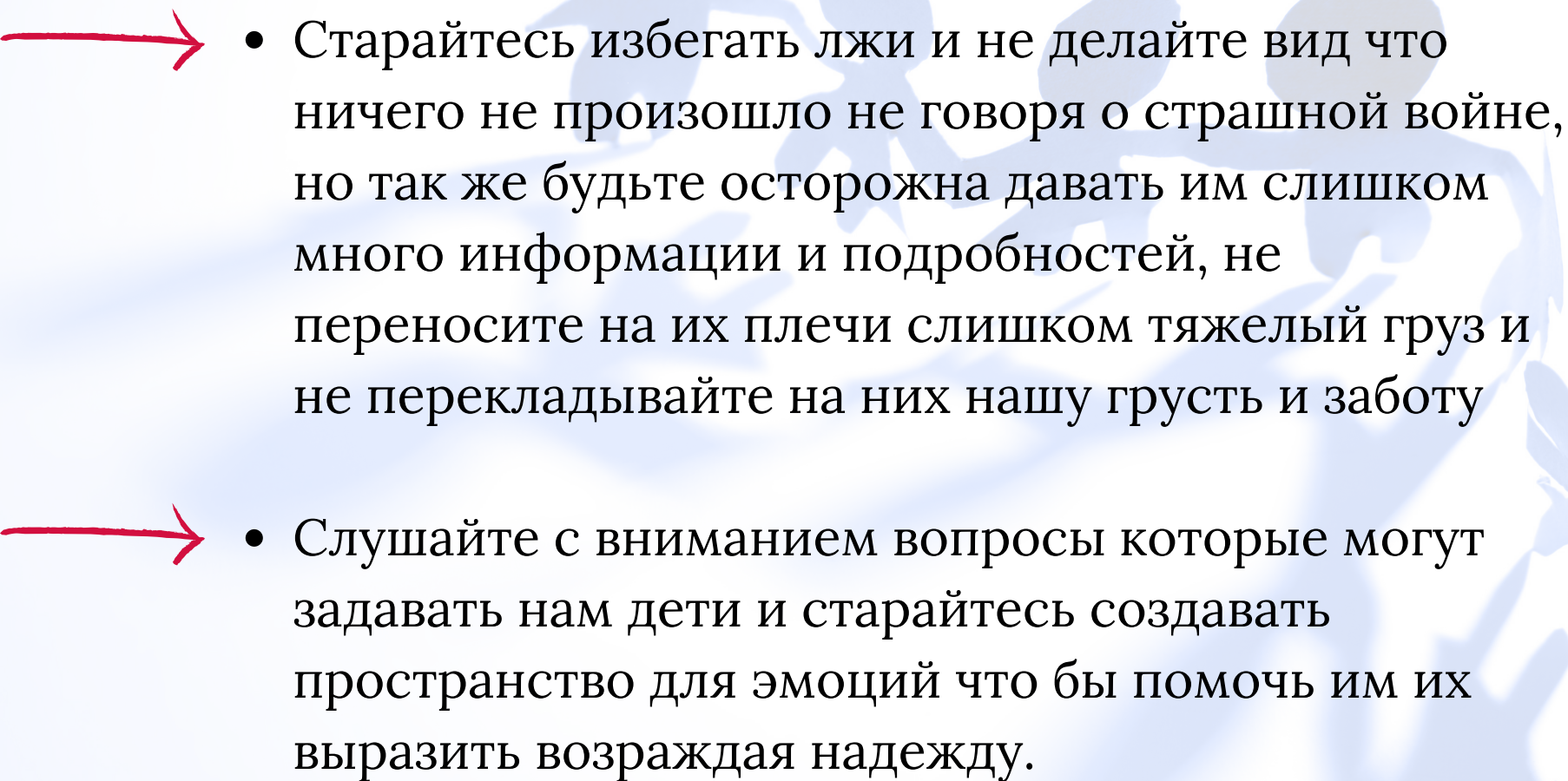


ORDINE DEGLI

Psicologi

della Regione Emilia-Romagna



- 
- • Старайтесь избегать лжи и не делайте вид что ничего не произошло не говоря о страшной войне, но так же будьте осторожна давать им слишком много информации и подробностей, не переносите на их плечи слишком тяжелый груз и не перекладывайте на них нашу грусть и заботу
 - • Слушайте с вниманием вопросы которые могут задавать нам дети и старайтесь создавать пространство для эмоций что бы помочь им их выразить возражая надежду.

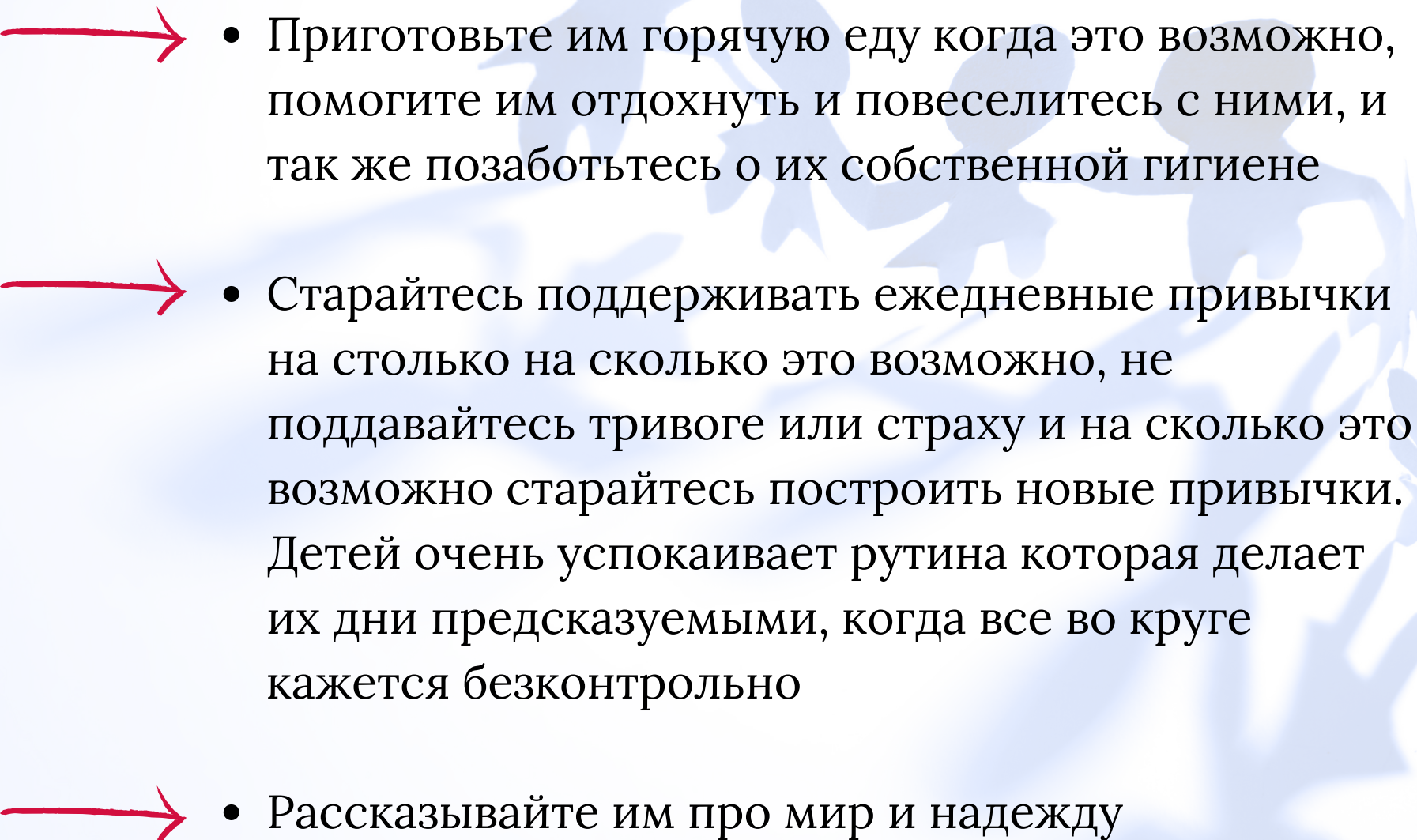


ORDINE DEGLI

Psicologi

della Regione Emilia-Romagna



- 
- • Приготовьте им горячую еду когда это возможно, помогите им отдохнуть и повеселитесь с ними, и так же позаботьтесь о их собственной гигиене
 - • Старайтесь поддерживать ежедневные привычки на столько на сколько это возможно, не поддавайтесь тревоге или страху и на сколько это возможно старайтесь построить новые привычки. Детей очень успокаивает рутина которая делает их дни предсказуемыми, когда все во круге кажется безконтрольно
 - • Рассказывайте им про мир и надежду



ORDINE DEGLI

Psicologi

della Regione Emilia-Romagna



Traduzione a titolo gratuito a cura di Paolo Urushchak