



Recomandări pentru copii – Cum putem trece împreună peste un moment dificil

1. Spune ce simți, în ritmul tău.

Poate ți-e teamă, poate ești trist, poate nu știi ce simți. Toate emoțiile sunt normale după ce se întâmplă ceva greu. Vorbește cu un adult în care ai încredere, un părinte, un profesor sau un consilier școlar. Când spui ce e înăuntru, sufletul începe să respire.

2. Ai grijă la ce vezi.

E greu să tot vezi imagini sau filme cu explozia. Acestea pot face inima să bată mai tare și frica să revină. Dacă apar, închide-le și spune-ți în gând: „Acum sunt în siguranță.”

3. Caută oamenii la care ții.

După ceva dureros, cel mai mult ajută să nu fii singur. Stai cu familia, prietenii sau colegii. Poți doar să fii lângă ei, fără să spui nimic. „Atunci când cineva stă lângă tine, și frica se sperie puțin.”

4. Fă lucruri care te ajută să te simți bine în corpul tău.

Ascultă muzică, desenează, joacă-te, citește, mângâie un animal. Când faci lucruri care îți plac, corpul învață că pericolul a trecut.

5. Ai grijă de corpul tău.

Mănâncă, dormi, respiră, plimbă-te. Când ai grijă de corp, ajuți și inima să se liniștească. Chiar și o plimbare scurtă sau un duș cald pot schimba cum te simți.

6. Pune afară ce e înăuntru.

Dacă nu vrei să vorbești, poți desena sau scrie. Poți scrie o scrisoare către tine, către ziua de mâine sau către cineva drag. Tot ce simți are voie să existe.

7. Fii blând cu ceilalți (și cu tine).

Și ceilalți pot fi triști sau speriați. Un „Sunt aici” spus din inimă poate fi cel mai frumos ajutor. Când oferi puțină liniște, o primești și tu.

8. Cere ajutor dacă simți că e prea greu.

Dacă îți e mereu frică, ai coșmaruri, te trezești noaptea sau nu ai chef de nimic, spune cuiva. Există oameni care știu cum să te ajute psihologi, profesori, voluntari. A cere ajutor nu înseamnă slăbiciune, ci curaj.

Gând de final: Ce s-a întâmplat a fost greu. Dar nu ești singur. Pas cu pas, cu oameni buni și cu timp, inima învață din nou să creadă în bine.

Mesaj de încurajare: „Este normal să simți teamă sau tristețe. Important este să nu le ții doar pentru tine. Cu ajutor, grijă și răbdare, fiecare zi va deveni puțin mai ușoară.”