

# Introducere pentru părinți și îngrijitori

**M**ai mult decât orice, ne dorim ca micuții de care avem grijă să se simtă în siguranță. E firesc să încercăm să îi apărăm împotriva laturilor mai dure ale vieții – dar asta nu funcționează tot timpul. Când se întâmplă evenimente tragice, inevitabil copiii o să afle la un moment dat. Și uneori, când viața li se schimbă din cauza acestor evenimente, ei ar trebui să știe de ce.

Copiii sunt deseori bombardați cu știri din jurnalele TV, de la radioul din mașină ori din discuțiile pe care le aud. Când acele știri includ violență, fenomene meteorologice extreme, o epidemie sau o pandemie, ori discuții despre amenințări mai răspândite, precum schimbarea climatică, s-ar putea ca ei să devină copleșiți și să se sperie. Ca părinte sau persoană care îi are în grijă, v-ați putea simți nepregătit(ă) să îi ajutați să înțeleagă și să proceseze mesajele din jur.

*Ce să faci când știrile te sperie* oferă o modalitate de a ajuta ajută copiii să pună în perspectivă evenimentele de care le-ar fi frică. Dacă încep să se îngrijoreze sau devin anxioși în legătură cu știrile auzite, există mai multe metode care i-ar ajuta să se calmeze și să facă față situației. Citiți cartea înainte de a o împărtăși cu copilul, pentru a vă familiariza cu ideile prezentate. Această carte nu este pentru copiii care au experimentat vreo traumă sau pierderea unei persoane apropiate; pentru acest public, recomandăm catalogul Magination Press pentru alte titluri care i-ar ajuta mai eficient.

Țineți cont că emoțiile adulților din jur au impact asupra copiilor. Conștientizați cum reacțiile dvs. la știrile mai grave i-ar putea influența pe cei mici. Dacă știrile sunt

îngrijorătoare sau amenințătoare, ați putea simți nevoia de a fi la curent cu ceea ce se întâmplă și de a discuta cu ceilalți despre ele. În atare situație, nu ar fi posibil să-i protejați complet pe cei mici. Însă unele știri sau conversații i-ar putea determina pe unii copii să presupună în mod eronat că ei sau familia sunt în pericol. Știri despre oameni traumatizați de un anumit eveniment i-ar putea face pe copii să se identifice cu cei care au trecut prin acea situație și să creadă că și ei vor avea aceeași experiență. Când adulții din jurul lor par îngrijorați, fricile copiilor nu pot să dispară doar cu discursuri liniștitoare. Cei mici au nevoie să înțeleagă ce se întâmplă și să fie ajutați să pună acele evenimente într-un context mai larg.

Rețineți aceste sugestii pentru a-i ajuta pe cei mici să depășească perioadele dificile:

- Abilitatea copiilor de a face față unei situații depinde de vârstă și de copil.
- Limitați cât de mult posibil accesul copiilor mici la știri. Când nu e posibil, din cauza nevoii dvs. de informare, arătați-vă dispus(ă) să le explicați mesajele.
- Gândiți-vă cum accesați știrile și cum i-ar putea afecta pe copiii din jur. Citind singur(ă) știrile, diminueați considerabil șansele ca astfel de informații să ajungă la copii. Știrile TV ar putea să sune și să arate mai înfricoșător pentru ei.
- Ascultați temerile copilului înainte de orice explicație. Întrebați-l ce a auzit și ce crede despre acea informație. Astfel, s-ar putea să detectați percepții greșite sau frici neîntemeiate, care ar trebui dezamorsate.
- Spuneți adevărul, dar cu blândețe.

Îngrijorările unui copil nu ar trebui desconsiderate, mai bine prezentați informații încurajatoare alături de adevăr. Includeți detalii despre cum este gestionată o situație sau cum sunt ajutați cei în nevoie. Aveți grijă să nu vă expuneți propriile frici în timp ce împărtășiți informații bazate pe speculații despre posibila evoluție a evenimentelor.

- Ajutați copilul să pună evenimentele în perspectivă. Chiar dacă știți că amenințarea este îndepărtată și limitată, bine gestionată sau chiar depășită, nu presupuneți că cei mici au înțeles toate acestea.
- Vorbiți cu copiii despre cum știrile pot face ca unele lucruri să pară mai dure decât sunt.
- Ajutați copiii mai mari să devină consumatori activi de știri explicându-le care surse sunt de încredere și de ce. Subliniați existența surselor de informații eronate, mai ales din mediul online.
- Amintiți-le copiilor că dvs. și alți adulți din jurul lor îi vor proteja. Dați exemple concrete, dacă se poate.
- Păstrați-vă rutina și nu permiteți știrilor să afecteze activitățile cotidiene (fără știri TV la cină).

Citiți *Ce să faci când știrile te sperie* cu copilul dvs. pentru a-l ajuta să înțeleagă știrile în context (cine, ce, unde, când, cum), pentru construirea unei perspective. Această carte ajută copiii să detecteze când reporterii încearcă să adauge știrilor un nivel de tensiune și emoție, care ar putea să facă amenințarea să pară mai aproape și mai periculoasă decât este în realitate. Când vorbiți cu copiii despre evenimente înfricoșătoare, menționați adulții din viața lor care le-ar putea asigura un nivel de siguranță, dându-le și exemple. Dacă devin îngrijorați și anxioși în legătură cu anumite evenimente, ajutați-i să urmeze strategiile din carte, create pentru a reduce anxietatea

și agitația. Este important să-i încurajați să creeze planuri pentru a-i ajuta și pe alții, să participe cu mici acțiuni la soluționarea unor probleme mai mari și chiar să facă un plan de siguranță pentru familia dvs.

Știrile înfricoșătoare sunt o parte inevitabilă a vieții. Această carte vă poate ajuta și îndruma în efortul de a face ca știrile înfricoșătoare să pară „mai digerabile“ pentru copiii de care aveți grijă.



Dr. Jacqueline B. Toner este psiholog clinician cu peste 30 de ani de experiență în cabinetul privat, lucrând cu copii și părinți. Trăiește în Baltimore, Maryland. Pentru mai multe informații: [jacquelinetoner.net](http://jacquelinetoner.net).

Janet McDonnell este scriitoare și ilustratoare ale cărei personaje populează multe cărți și reviste pentru copii. Trăiește în Arlington Heights, Illinois. Puteți vizita [janetmcdonnell.com](http://janetmcdonnell.com), [@McDonnellDoodle](https://twitter.com/McDonnellDoodle) pe Twitter și [@JanetMcDonnellIllo](https://www.instagram.com/JanetMcDonnellIllo) pe Instagram.



## Uneori se întâmplă lucruri înfricoșătoare

**J**urnaliștii le spun oamenilor ce se întâmplă prin lume. Oferă știri despre lucrurile care se întâmplă în orașul tău, în țara ta și în locuri foarte îndepărtate. Sunt multe metode prin care ei informează oamenii despre ce au aflat. Unii jurnaliști scriu ce au aflat în ziare, reviste sau online. Alții vorbesc la radio sau la televizor.



## De unde află părinții tăi ce se întâmplă în lume?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ai putea crede că jurnaliștii doar află despre un anumit eveniment, însă este posibil ca uneori să nu aibă destule informații. Jurnaliștii de investigație cercetează mai mult o informație pentru a afla cine sunt persoanele implicate, ce s-a petrecut înainte, ce s-ar putea întâmpla după eveniment și dacă a mai avut loc ceva asemănător în trecut.

Uneori, știrile jurnaliștilor pot fi mai înfricoșătoare. Când se întâmplă lucruri rele, este important ca presa să anunțe oamenii. Aceștia ar putea afla știrile de la televizor, radio, pe internet sau din ziare. După ce câțiva oameni aud o știre, aceasta începe să se răspândească, pentru că ei își spun unii altora despre ea. Relatează apropiaților, telefonează ori trimite mesaje prietenilor și rudelor care locuiesc la depărtare. În scurt timp, mulți adulți vor să se uite la televizor sau să asculte radioul, să caute informații pe internet și să discute cu ceilalți.



Lilly și Ben tocmai au terminat cina și părinții lor pornesc televizorul ca să se uite la știri. Reporterul stă în fața unei uși mari de sticlă, înconjurat de ambulanțe și lumini intermitente. Mama spune: „Îmi pare rău, copii, nu putem să ne jucăm chiar acum. Eu și tata trebuie să fim atenți la știri.“

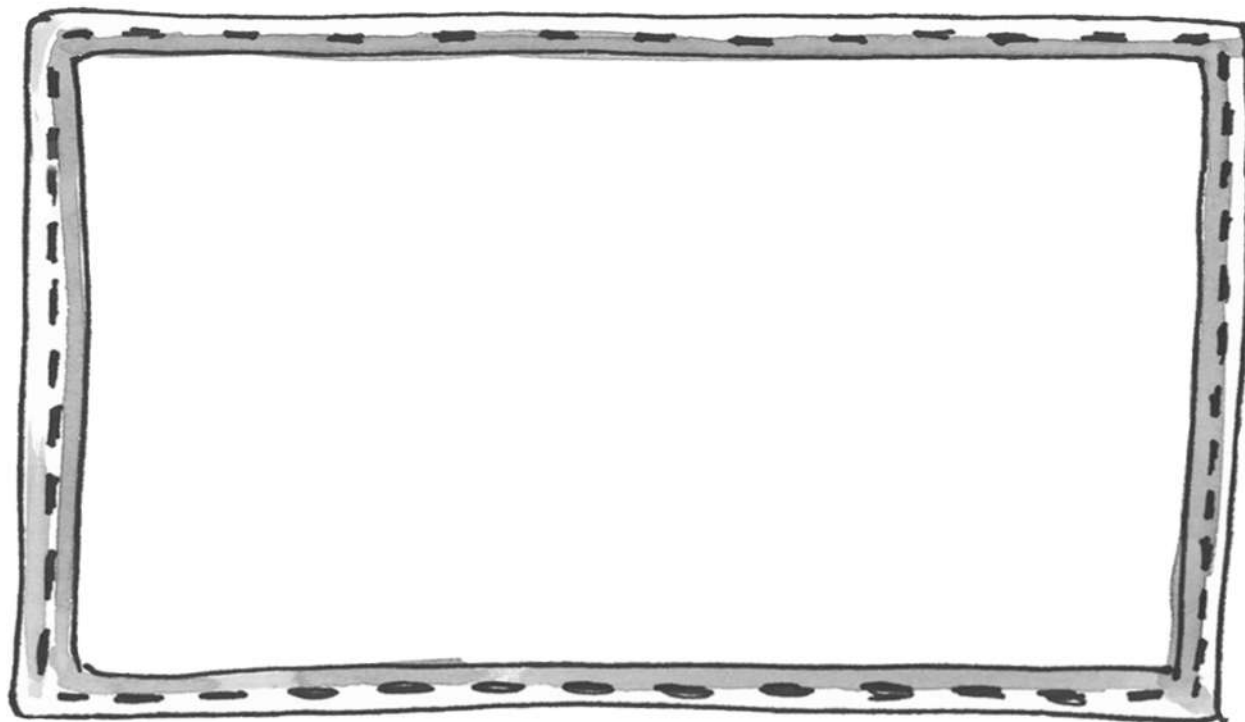
Apoi, mama își ia telefonul și o sună pe bunica. Tata se duce la computer să caute pe internet. Amândoi arată foarte îngrijați. Și Lilly și Ben se simt îngrijați.



Când se întâmplă ceva rău, imaginile și informațiile se răspândesc foarte repede și uneori, pentru o vreme, pare că reprezintă singurul lucru despre care auzi. Asta poate fi ceva bun, pentru că oamenii pot afla ce au de făcut ca să rămână în siguranță sau cum să îi ajute pe ceilalți, ori când se încheie situația înfricoșătoare. Dar în același timp, aceste știri înfricoșătoare pot fi supărătoare și pot genera confuzie.

Poate citești această carte pentru că ceva rău s-a întâmplat. Sau poate unul dintre părinții sau profesorii tăi știu că tu te gândești la acest tip de știri înfricoșătoare.

**Desenează** ceva ce ai văzut la televizor, ai auzit la radio ori de la altcineva și ți s-a părut înfricoșător.



Uneori, când auzi știri înfricoșătoare, s-ar putea să nu înțelegi exact ce înseamnă sau cum ar putea să te afecteze. Asta te-ar putea speria mai mult. E ușor să-ți faci idei greșite despre ce ar însemna o situație dificilă pentru tine și cei din jur.

Această carte te va învăța să **investighezi** și să îți dai seama ce se întâmplă în realitate. Ai fi surprins să descoperi că uneori știrile înfricoșătoare nu sunt atât de rele precum sună! Dar chiar și în cazurile în care sunt înfricoșătoare și rele, să înțelegi ce se întâmplă te poate ajuta să te simți mai puțin îngrijorat(ă).

Când investighezi, ai putea afla lucruri care te-ar face să te simți mai bine. Ai putea afla că e puțin probabil să te afecteze acel lucru rău. Și, în plus, vei învăța câteva căi prin care să te simți mai calm(ă) când știrile rele te supără.

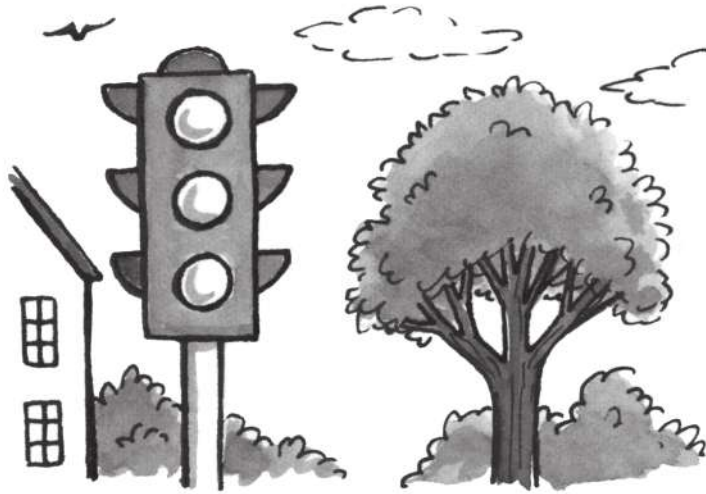




## Ce sunt știrile?

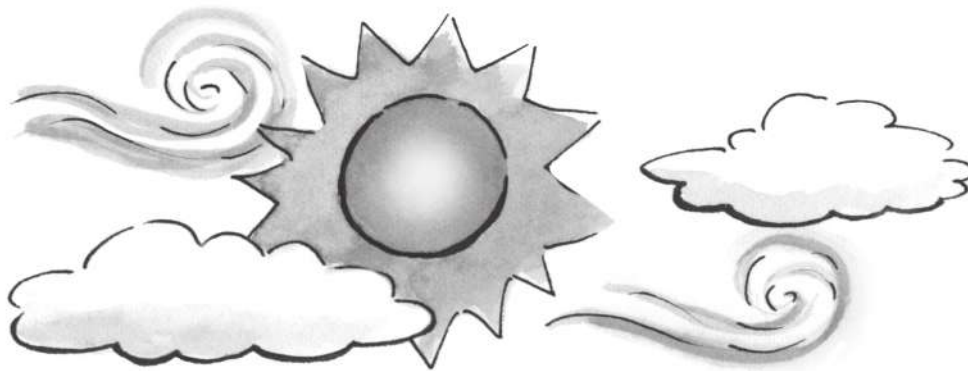
Știrile sunt informații noi care sunt spuse sau arătate publicului. Există tot feluri de știri. De exemplu:

**Știri obișnuite:**



A apărut un nou semafor în oraș.

**Știri bune:**



Astăzi vremea va fi caldă și însorită,  
iar vântul va sufla slab.

**Știri proaste:**



Gelateria tocmai s-a închis permanent.

**Și mai sunt și știri înfricoșătoare:**



Un incendiu a cuprins o casă din oraș.

Când află știri înfricoșătoare, copiii pot avea multe emoții și ar putea face lucruri pe care altfel nu le-ar face. Când auzi acest tip de știri, s-ar putea să te simți înfricoșat, dar în același timp te-ai putea simți:

trist

văicăret

îngrijorat

supărat

frustrat