

# Primul ajutor psihologic pentru familiile adoptive

## Fișe de instruire

### STUDII DE CAZ

1. Trei frați în vârstă de 5, 7 și 16 ani, toți cu dizabilități, au fost plasați în asistență parentală profesionistă în Moldova. Băiatul de 7 ani are un nivel mediu de dizabilitate, iar ceilalți doi sunt cu dizabilități ușoare. În Ucraina, copiii trăiau modest într-un sat de lângă orașul Nicolaev, doar cu tatăl lor, aveau câteva vite în gospodărie, venitul familiei provenind din mica fermă. La plecarea din Ucraina au fost însoțiți de mătușa lor până la punctul de trecere a frontierei, însă aceasta a fost nevoită să rămână în țară pentru a avea grijă de rudele sale apropiate. Astfel, copiii au ajuns în Moldova neînsoțiți și separați de familie. Băieții sunt foarte atașați de tatăl lor și suferă din cauza separării.
2. O adolescentă de etnie romă în vârstă de 15 ani, însoțită de prietenul ei de 27 de ani, a traversat ilegal frontiera din Ucraina spre Republica Moldova. Aceștia au fost în cele din urmă reținuți de poliția de frontieră. Deoarece fata era minoră și separată de familie, a fost preluată de serviciile sociale pentru a i se oferi protecția necesară și alte servicii de sprijin. La început, bărbatul a urmat-o și a rămas cu ea, dar după o zi sau două a plecat în România. Fata a suferit foarte mult din această cauză. În cele din urmă, a trebuit să fie plasată în APP.
3. Trei frați mai mici, de 1, 3 și 5 ani, au fost plasați în APP. Copiii au fost separați de părinții lor, deoarece atât tatăl, cât și mama sunt militari și nici măcar mama nu i-a putut însoți atunci când au fost evacuați. Astfel, copiii au fost aduși în Moldova de către o terță persoană. Când copiii au fost plasați în APP, cel mai mic avea pneumonie, toți erau speriați, deoarece au trecut prin trauma cauzată de separare, precum și de faptul că au văzut bombardamente, și acum orice sunet un pic mai puternic (de exemplu, sunetul unui tractor) îi face să tresare, să plângă și chiar să devină isterici.
4. Un băiat de 16 ani a fost plasat în grija dumneavoastră. În primele trei zile nu prea a vorbit, cu excepția unor răspunsuri simple de da sau nu. Apoi, din senin, vă spune că prietena lui a murit în urma bombardamentelor și că nu a putut merge la înmormântarea ei, deoarece plecarea sa din țară era fost planificată pentru aceeași zi. Vorbește de cincisprezece minute despre prietena lui și despre cât de mult o iubea.
5. O fetiță de 11 ani locuia cu bunica ei în vârstă în Ucraina. Bunica nu voia să plece din satul ei, așa că a trimis fetița cu un grup de adulți spre frontieră. Copilul a ajuns în Moldova plângând și spunând că îi este dor de bunică. Mama din APP a încercat să o implice în activități, dar se pare că aceasta nu vrea decât să rămână în patul ei.
6. O fată de 17 ani și fratele ei de 12 ani au plecat de la mătușa lor din Ucraina. Locuiau împreună cu tatăl, dar acesta a plecat la luptă, așa că i-a trimis în grija surorii sale. Aceasta a acceptat, dar a considerat că copiii ar fi mai în siguranță în altă țară. Un grup de la biserica ei plănuia să plece cu mai multe mașini în Moldova. Copiii au plecat din Ucraina împreună cu acest grup, dar odată ajunși la destinație, grupul a decis să plece mai departe în Polonia. Frații au rămas în Moldova și acum sunt plasați în APP. Sora este foarte protectoare față de fratele ei și pare să evite să vorbească. Nu vrea ca fratele ei să se îndepărteze prea mult și devine neliniștită atunci când băiatul este afară sau joacă fotbal cu copiii vecinilor. Fratelui mai mic îi place să se joace și vorbește pozitiv despre tatăl său care a rămas acasă.



**A crea un mediu sigur și de susținere  
înseamnă ...**

## Întrebări de evaluare

Pe o scară de la 0 la 10 (0 = deloc, 10 = extrem de mult), cât de încrezut/ă sunteți că puteți aplica abilitățile pe care le-ați învățat astăzi?

Ce a fost cel mai util la acest atelier?

Ce a fost mai puțin util?

Ce întrebări mai aveți?

## Exemplu de tehnici de calmare/consolare

### Respirație:

- Propuneți persoanei să respirați de câteva ori adânc împreună. Pe măsură ce inspirați, mișcați brațele în sus, iar când expirați, coborâți brațele în jos.

### 5 – 4 – 3 – 2 – 1:

- Rugați persoana să numească 5 lucruri pe care le vede,
- 4 lucruri pe care le poate auzi, 3 lucruri pe care le poate atinge, 2 lucruri pe care le poate mirosi, 1 lucru pe care îl poate atinge

### Fizic:

- Săriți în sus/țopăiți, treceți mâinile prin apă rece, strângeți o minge sau un obiect.

## Reflecție individuală asupra grijii de sine

Trei lucruri  
pe care le pot  
face pentru  
a mă ajuta să  
mă simt  
calm/ă sunt:

Trei  
persoane la  
care  
pot apela  
pentru sprijin  
sunt ...

Două mesaje  
pozitive/ de  
susținere pe  
care mi  
le pot spune  
în  
momentele  
de cumpănă  
....