

HI HAVIA UNA VEGADA UNES NENES I UNS NENS VALENTS I RESILIENTS

Autors:

Jorge Barudy i Maryorie Dantagnan.



Pistes per superar les preocupacions i el temor pels conflictes a Catalunya després dels atemptats terroristes.

AUTORIA:

Jorge Barudy i Maryorie Dantagnan.

© DELS TEXTOS

Associació EXIL, (Centro médico-psico-social para víctimas de violencia, tortura y violación de los Derechos Humanos).

IFIV (Instituto de formación e Investigación-Acción sobre las Consecuencias de la Violencia y la Promoción de la Resiliencia).

DISSENY GRÀFIC, MAQUETACIÓ I IL·LUSTRACIÓ:

Teresa Blasco.

AGRAÏMENTS:

Anna Forés: Professora i Doctora en Filosofia i Ciències de l'Educació i Llicenciada en Pedagogia per la Universitat de Barcelona.

Trinidad Donoso: Doctora i Professora titular del Departament de Mètodes d'investigació i Diagnòstic en Educació de la Universitat de Barcelona.

Núria Merino: Psicòloga i Doctora de la Universitat de Barcelona.

Elisabeth Quesada: Mestra.

Ian León, per la seva ajuda en les traduccions.

Àngels Guiolà i Bernat Aviñoa per la seva ajuda en les traduccions.

Alicia Barbero, pedagoga i experta en resolució de conflictes i pau, per les seves aportacions al text.

Com a psiquiatra i psicòloga infantils, especialistes en el tractament de traumes infantils i en la promoció de la resiliència, volem contribuir a alleugerir el possible patiment dels nens i nenes afectats per diferents situacions de caire violent que han ocorregut darrerament al nostre país.

Aquest quadern, en forma de conte, explica als nens i nenes que ells i les seves famílies no són culpables de la situació que s'està vivint actualment a Catalunya, ni molt menys dels atacs terroristes que es van produir a l'agost. També se'ls vol donar informació per tal que entenguin el que els passa i què fer per què en un futur el record d'aquests esdeveniments no els afecti.

A més, el quadern permet que s'hi escrigui, que s'hi dibuixi i que es parli al voltant d'aquesta problemàtica per ajudar els infants a desenvolupar allò que es coneix com resiliència, aquella força interior que fa que aquestes experiències provoquin el menor dany possible.

Jorge Barudy i Maryorie Dantagnan.



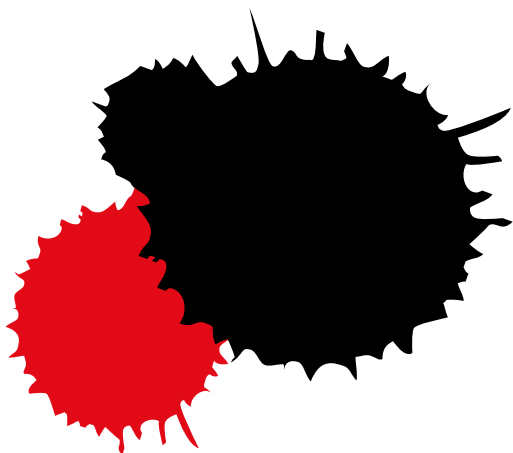
HI HAV UNA VEGADA UNES NENES I UNS NENS VALENTS I RESILIENTS

DE SOBTE

a la nostra Catalunya van començar a passar coses que els nens i nenes no s'esperaven i que no entenien. Els adults van començar a parlar amb paraules poc entenedores i, a vegades, s'enfadaven entre ells perquè no estaven d'acord.

Les nenes i nens van començar a descobrir que als adults també els costa escoltar-se, parlar i buscar solucions.

A Barcelona i a Cambrils, com en altres indrets dels món, uns joves terroristes van atacar dones, homes, nenes i nens que passejaven tranquil·lament. **Va haver-hi morts i ferits.**



Els nens i les nenes i també les persones adultes que estaven allà, es van espantar molt perquè el que va passar va suposar un veritable perill per a les seves vides.

Després van sentir molta ràbia per la injustícia de l'atac, i molt de dolor per les persones mortes i ferides i per les seves famílies.

Aquesta ràbia i dolor pot haver afectat també nens i nenes que no estaven al lloc dels fets, i que se'n van assabentar per la ràdio, la televisió o les xarxes socials.

Descobrir que **les persones adultes també s'equivoquen** potser pot haver fet que alguns nens i nenes se sentin una mica insegurs i estiguin preocupats o confusos.



La nostra població és de totes les persones que hi vivim.

Les diferències d'edat, sexe, procedència, religió... fan que sigui un lloc on podem aprendre
més entre tots i totes.



ARA TOT I QUE HAN PASSAT DIES DES DE L'ATEMPTAT ÉS POSSIBLE
QUE, DE TANT EN TANT ENS SENTIM MALAMENT O TINGUEM POR I
PREOCUPACIÓ.

PER PODER CONTROLAR AQUEST NEGUIT, US POT AJUDAR SABER
TRES COSES IMPORTANTS:

1.2.3

1. PER QUÈ ELS ADULTS FAN COSES QUE PREOCUPEN ELS NENS I LES NENES?

És important no oblidar que els atacs terroristes i els conflictes sobre Catalunya són dues coses totalment diferents.

En els atacs terroristes matant o ferint a l'atzar gent pel carrer o en altres llocs, posant bombes, atropellant, disparant o atacant amb ganivets, els terroristes busquen provocar la por a tot arreu del món. Volen que cadascú de nosaltres pensi:

“Podria haver estat jo”

Els terroristes utilitzen la violència i el terror per imposar les seves idees i dominar els altres. Les autoritats i la policia continuen fent tot el que és necessari per detenir els terroristes per tal que els atacs no tornin a passar.

Per altra banda, últimament a les poblacions catalanes s'han viscut actes de violència com a conseqüència del desacord entre els adults, als quals els està costant una mica trobar solucions i asseure's a parlar.

Alguns d'aquests actes de violència han passat a les escoles, mentre hi havia gent que volia votar. Aquesta violència va comportar que algunes instal·lacions es malmetessin.

Ara el més important és saber que hi ha moltes persones que tenen ganes d'arribar a acords i volen trobar solucions al conflicte. Hi ha periodistes, advocats, polítics, alcaldes, membres de diferents esglésies, professorat i associacions que proven de donar idees i ajudar als responsables per trobar-hi una solució pacífica.



2. COM REACCIONA EL NOSTRE COS

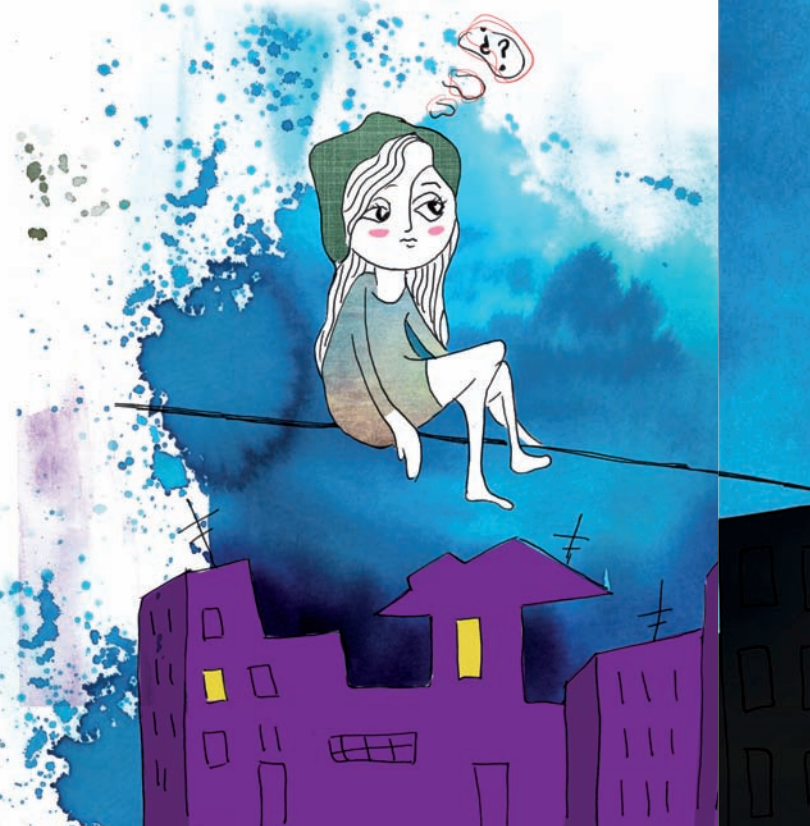
Quan ens assabentem pels mitjans de comunicació, quan som víctimes directes o testimonis d'un conflicte entre adults on hi ha violència; o, el que és pitjor, d'un atac terrorista.



- a. Podem pensar molt sobre el que ha passat.
- b. Podem sentir-nos d'una manera especial i tenir por
- c. Podem tenir conductes que abans no teníem.

a. PODEM PENSAR MOLT SOBRE EL QUE HA PASSAT, COM ARA:

- En què es pugui repetir o agreujar.
- En les persones que van ser colpejades, sobretot si és algú conegut com un familiar, una amiga o un amic.
- Podem continuar pensant de tant en tant en les persones ferides i en les mortes en els atacs terroristes, així com en les seves famílies.
- En per què passen aquestes coses i com és que a les persones adultes els costa tant resoldre els seus conflictes sense barallar-se.
- En per què potser no pensen que aquestes situacions afecten els nens i nenes i creuen que no cal tenir-los en compte i deixar que s'expressin.



b. PODEM SENTIR-NOS:

- Amb inquietud, amb molts nervis o amb sensació d'intranquil·litat.



- Amb por.



- Amb ràbia.



- Amb tristor.

c. PODEM TENIR CONDUCTES QUE ABANS NO TENÍEM

- Estem més sensibles i irritables.
- Plorem més fàcilment i hi ha emocions noves o situacions que ens fan por.
- Preguntem tot sovint a les nostres mares o als nostres pares, als mestres o al professorat què passarà.
- Busquem estar més temps al costat de la mare, el pare o algun altre membre de la família.
- Ens barallem més sovint que abans, sobretot a l'escola, amb companys o companyes que no pensen com els nostres pares.
- Sentim molta tristor quan pensem en com va quedar la nostra escola.
- Critiquem injustament companys o companyes d'escola que sabem que pensen diferent.

Fem coses que abans no fèiem o havíem deixat de fer com ara:

- No voler sortir al carrer, jugar més a casa, portar-nos malament per cridar l'atenció de la mare o el pare, no voler llevar-nos al matí o voler dormir acompanyats per la nit, tenir conductes exagerades de protecció dels nostres germans petits, tornar a fer-nos pipi al llit...

**NO ET PREOCUPIS, TOTES AQUESTES EMOCIONS I
CONDUCTES SÓN NORMALS I PASSATGERES**

3. QUÈ PODEM FER

per a superar les conseqüències i sortir-ne reforçats, tot desenvolupant la capacitat que s'anomena RESILIÈNCIA?

Aquesta paraula significa sortir més enfortits i aprendre a partir d'una experiència difícil com la que hem viscut o estem vivint, i que ens ha fet mal o ens ha fet por.

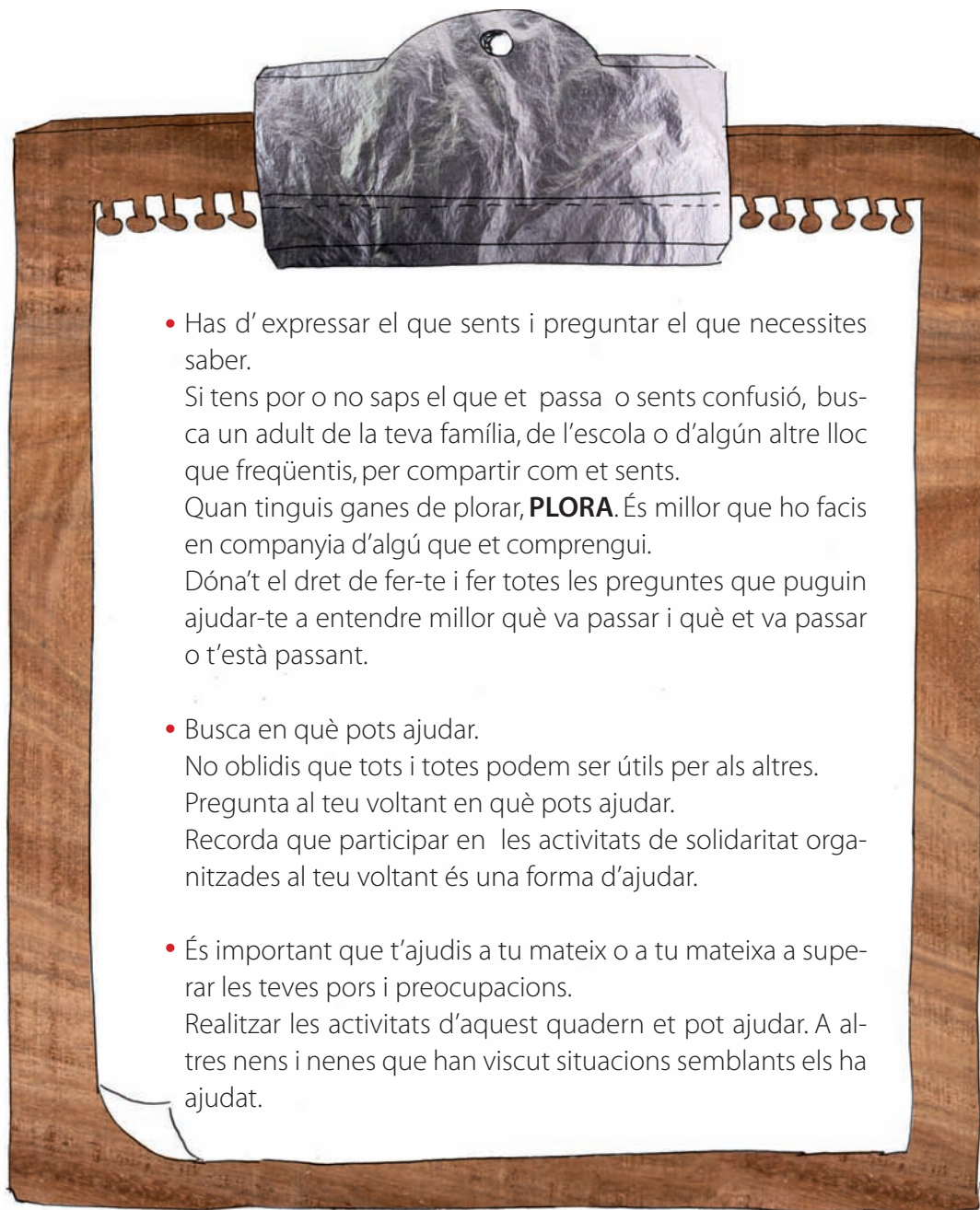
Abans de tot, no perdre l'esperança en que el que està passant pot solucionar-se, doncs hi ha molta gent que pensa que els adults han de trobar una solució pacífica perquè els nens i les nenes no mereixen viure l'estrès d'aquests conflictes.

És veritat que l'atac terrorista va ser una cosa terrible per a molts nens i nenes, però en ambdues situacions, amb l'ajuda dels nostres pares i mares i els nostres mestres, moltes nenes i nens ja han pogut superar-ne les conseqüències.



En aquest quadern us volem donar algunes pistes i proposar-vos algunes activitats que us puguin ajudar a sentir-vos millor i a superar la preocupació que pugueu estar sentint.

PERÒ ABANS ET CONVIDEM A NO OBLIDAR QUE:



- Has d'expressar el que sents i preguntar el que necessites saber.

Si tens por o no saps el que et passa o sents confusió, busca un adult de la teva família, de l'escola o d'algún altre lloc que freqüentis, per compartir com et sents.

Quan tinguis ganes de plorar, **PLORA**. És millor que ho facis en companyia d'algú que et compregui.

Dóna't el dret de fer-te i fer totes les preguntes que puguin ajudar-te a entendre millor què va passar i què et va passar o t'està passant.

- Busca en què pots ajudar.

No oblidis que tots i totes podem ser útils per als altres.

Pregunta al teu voltant en què pots ajudar.

Recorda que participar en les activitats de solidaritat organitzades al teu voltant és una forma d'ajudar.

- És important que t'ajudis a tu mateix o a tu mateixa a superar les teves pors i preocupacions.

Realitzar les activitats d'aquest quadern et pot ajudar. A altres nens i nenes que han viscut situacions semblants els ha ajudat.



RETALLA I ENGANXA IMATGES;



ESCRIV O DIBUIXA EL QUE VA PASSAR, O EL
QUE T'IMAGINES QUE VA PASSAR



RETALLA I ENGANXA IMATGES; ESCRIV



O DIBUIXA COM ET SENTS ARA MATEIX

 PINTA LES ESTRELLES PER SABER QUÈ ET
VA PREOCUPAR O EL QUE ENCARA ET PREOCUPA:



Anar a l'escola



Que pugui haver-hi baralles al carrer



Que em passi alguna cosa desagradable



Que torni a ocórrer el que va passar



Que li passi alguna cosa dolenta a algú a qui m'estimo



Que als adults els costi tant entendre's i trobar una solució i que puguin passar coses greus

AQUÍ POTS ESCRIURE SI TENS ALTRES PREOCUPACIONS:

QUAN ALS NENS I NENES
ELS HI PASSEN COSES TERRIBLES,
A VEGADES SE SENTEN
CONFOSOS I HI HA MOLTES
PREGUNTES QUE ES FAN
DINS EL SEU CAP.



AQUÍ POTS ESCRIURE LES TEVES PREGUNTES I NO
T'OBLIDIS DE DEMANAR LES RESPOSTES!!!!

Quines coses et sembla que s'han fet o que encara es fan a la teva població per trobar una solució?

Pots anomenar les que vulguis, el que has vist o el que t'han explicat.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



| I ARA...

| ✂ ESCRIV, DIBUIXA I ENGANXA

IMATGES PER EXPRESSAR COM
T'AGRADARIA QUE FOSSIN LES COSES
SI TINGUESSIS PODERS MÀGICS.





Pots escriure aquí el que tu vas fer, estàs fent o vols fer per ajudar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOLT BÉ!!!

Has acabat el teu quadern amb èxit.

Si un dia tornes a sentir-te trista o trist o amb molta por, busca el teu quadern i recorda tot el que hi vas treballar i tot el que vas aprendre.

...MENTRESTANT...

FAS MOLT BÉ JUGANT AMB ELS TEUS AMICS O AMIGUES, CONVERSANT, DIBUIXANT I COMPARTINT LES TEVES PORS I SOBRETOT:

SIGUES VALENT O VALENTA I CONFIA EN LES PERSONES ADULTES,
PERQUÈ N'HI HA MOLTES QUE NOMÉS VOLEN EL BENESTAR
PER ALS NENS I LES NENES

**TU FES EL QUE ET CORRESPONGUI PER SER FELIÇ AMB LA TEVA FAMÍLIA I ELS
TEUS AMICS I AMIGUES.**



Centro médico psicológico y social para víctimas de
violencia, tortura y violación de los Derechos Humanos



Instituto de Formación e Investigación-Acción
sobre las consecuencias de la violencia y la
promoción de la resiliencia

Avenida República Argentina 6, 4º 2ª
08023 Barcelona 932 385 760