

Nota informativa:

A partir de les lliçons apreses després del tsunami de 2004 i del terratrèmol d'Haití el 2010, sabem que els nostres nens i nenes més petits tenen dificultats per integrar la gran quantitat d'imatges i informacions procedents d'una catàstrofe com la del Japó i que alguns dels nens i nenes queden impactats pel que coneixem com "trauma en la distància". Aquest document ofereix pautes per a famílies i escoles de com tractar amb els nens i les nenes la catàstrofe produïda al Japó.

Com podem parlar amb els nens i nenes de les notícies procedents del Japó?

Autors: Dr. Atle Dyregrov y Magne Raundalen, Psicòleg del "Center for Crisis Psychology", Bergen, Noruega

Traduït per: Estel Carbó / Document original: <http://bit.ly/g9YDzk>

La informació procedent del Japó conté situacions i imatges molt impactants. Vaixells i cotxes estan escampats per tot arreu com si es tractés de llumins. Podem veure infants que són introduïts en helicòpters i que formen files perquè se'ls mesuri la radiació. I aquestes imatges són projectades una i altra vegada. Les notícies dels fets ocorreguts arriben als nens i nenes des de les portades dels diaris, la televisió, la ràdio i Internet. Després d'haver seguit altres allaus informatius durant els darrers anys, com a professionals creiem important informar els adults per tal d'afrontar aquesta situació en relació amb els nens i nenes. Els consells que s'exposen a continuació són importants tant per a aquells que treballen amb nens, com per a les famílies en general. Com a adults, estem consternats pel que ha succeït, però per a la majoria de nosaltres la nostra sensació i seguretat no es veu amenaçada. Recomanem encaridament als adults que conversin amb els nens i nenes per tal d'augmentar la seva sensació de seguretat i de calma per, d'aquesta manera, contribuir a disminuir la seva ansietat.

Sabem que molts nens i nenes estan seguint les notícies que arriben des del Japó i que constantment actualitzen la informació de tot allò que va succeint, esforçant-se per entendre què és el que ha passat. És per això que hem d'apropar-nos als nens i nenes amb converses obertes i directes. En aquests moments ja ens han arribat missatges de llars d'infants i de famílies que ens expliquen com nens i nenes de quatre i cinc anys estan preocupats pel que han vist a la televisió. Acostumen a parlar d'això entre ells i després segueixen pensant en el que han parlat. Una mare ens va explicar que la seva filla de 4 anys i 6 mesos va escoltar a la ràdio les notícies sobre les onades gegants del tsunami, a més d'haver vist també les portades dels diaris. Els més petits tenen la necessitat de saber, en primer lloc, que nosaltres estem segurs i que ells estan segurs.

Els nens i nenes que tenen al voltant de 7 o 8 anys són més actius en la recerca de la informació, perquè tenen una capacitat de comprensió superior a la dels més petits. Tenen conceptes molt més definits de què és un país, a on es troba el Japó en el globus terraqüi i són capaços d'entendre molt millor la força que pot arribar a tenir un tsunami. També poden

comprendre que un terratrèmol pot generar una onada gegant. Estan preocupats per les explosions i la seva màxima atenció en aquests moments gira al voltant de les perilloses centrals atòmiques.

Com pot parlar-li a un nen

Durant els darrers dies, i segurament durant bastants dies més, ens arriben notícies del Japó a través de la televisió, de les portades i primeres planes dels diaris i a través d'Internet. Aquestes notícies són terribles. Descriuen com les cases, els vaixells i els cotxes han estat destrossats i com moltes persones o bé han mort o bé han perdut tot el que tenien a causa de l'onada gegant. El causant d'aquesta onada gegant va ser un terratrèmol. Un terratrèmol té lloc quan unes plaques molt grans que hi ha a dins de la terra es mouen i xoquen entre elles. La terra consisteix en diferents capes col·locades unes sobre les altres i quan xoquen, una de les plaques es col·loca per sota de l'altra. Quan això passa es comencen a moure quantitats desmesurades d'aigua. Es mouen en totes les direccions, com passa quan tirem una pedra a l'aigua. L'onada es mou molt de pressa però, per sort, ràpidament perd la seva força. Les zones més properes al centre del terratrèmol seran les més perjudicades.

Quan té lloc un terratrèmol, la terra es mou molt, depenent de la força que tingui aquest terratrèmol. Probablement heu vist les imatges del Japó. Quan la terra tremola i es mou molt les coses cauen de les parets i del sostre. Al Japó estan molt ben preparats per als terratrèmols i construeixen cases molt fortes, perquè no caiguin quan n'hi ha un. Però aquest terratrèmol que hi ha hagut va ser tan fort que no va ser possible preparar-se per a rebre'l, i és per això que s'han destruït i trencat tantes coses. Per sort, tenen bons sistemes d'alarma, de manera que gran quantitat de persones van poder fugir a llocs més elevats, perquè l'onada gegant no els atrapés.

Un problema que pateix el Japó és que tot el país es troba en una zona de la terra en la que les plaques que la formen es mouen. Hi ha altres països a on no hi ha tremolors de la terra o, si n'hi ha, són molt petits, com passa a Espanya, per exemple. Els països on hi ha molts terratrèmols fan plans per tal d'estar preparats i perquè tots els seus habitants sàpiguen què han de fer. Aquests plans són els que ara segueixen les persones que viuen al Japó. Allà els nens i nenes fan simulacres i exercicis a les escoles per a preparar-se per als terratrèmols, com nosaltres fem exercicis per evacuar l'escola en cas d'incendi.

Us expliquem això perquè és important saber que hi ha una diferència entre estar preocupat pel què passa i estar espantat o atemorit. Que els adults estiguem molt preocupats pel que passa al Japó és degut a que el que ha passat és terrible i molt trist, però no perquè estiguem espantats o alarmats per que el que ha succeït ens pugui passar també aquí. Tampoc tenim la necessitat d'estar angoixats; estem tan segurs com hem estat sempre.

Els pares, les mares i els professors ens hem posat tristos i estem una mica nerviosos al conèixer i veure què ha passat al Japó. Això es deu a la gran força que hi ha a dins d'una onada gegant com la que hem vist, i per tot el mal causat a les persones. Estem contents que ningú de la nostra família i dels nostres amics hagi mort allà, però estem molt tristos per totes les persones que han mort i per totes aquelles que han perdut els seus éssers estimats, que s'han quedat sense casa i sense res. Al mateix temps, sabem que tothom ajudarà Japó. Quan es pugui es reconstruiran les cases i es netejarà tota la runa. Sabem

que a poc a poc la situació millorarà per a totes aquelles persones que viuen a la zona de la catàstrofe.

Si esteu pensant en el que ha passat al Japó, heu de saber que estem aquí perquè pugueu parlar-ne i fer-nos preguntes. Nosaltres tractarem d'explicar-nos de la millor manera possible. Quan podem parlar amb altres persones de les coses que ens preocupen, moltes vegades ens sentim millor. D'aquesta manera els pensaments que ens preocupen se'n van o, si més no, es tornen menys angixants.

Dilemes que sorgeixen de parlar amb nens sobre el que ha passat

Un dels dilemes que hem d'enfrontar quan ens proposem discutir amb nens i nenes del que ha passat al Japó, almenys quan es tracta de nens menors de 9 anys d'edat, és que alguns d'ells poden desconèixer què ha passat i, per tant, poden no haver-se plantejat res al respecte. Hem de córrer el risc de fer-los pensar en una cosa que no ha estat del seu interès fins al moment? La nostra primera resposta és que els nens i les nenes habitualment no s'espanten en conèixer fets terribles que ocorren en el món, si poden sentir que els adults estem tranquils i els podem transmetre sensació de seguretat. A més, amb l'extensió i la cobertura que se li està atorgant a la informació procedent del Japó, és difícil d'imaginar que algun nen no hagi tingut notícies del que ha passat, i no hagi quedat afectat per elles.

Igualment, aconsellàriem a les famílies i als professors i professores que es preparin mentalment per saber què diran si el tema del tsunami al Japó apareix de forma espontània en les converses dels nens i nenes, o de les converses que la família o els mestres tinguin amb els nens i nenes, ja sigui a casa, a les escoles o a les escoles bressol. És molt probable que els nens i nenes que han començat l'escola estiguin pensant i discutint sobre aquest tema i és important satisfer les seves necessitats d'informació sobre terratrèmols i tsunamis. Pensem que podem incorporar fàcilment les lliçons apreses del tsunami de 2004 a un pla de com gestionar la situació del tsunami actual.

Si vostè és una mare o un pare, pot sondejar el tema preguntant als/a les seus/seves fills/es si han vist alguna cosa a les notícies que els ha espantat i si volen parlar-ne. Si vostè és un professor d'escola o de parvulari i s'ha trobat davant del repte de parlar amb els nens i les nenes sobre el tema o si té coneixement de converses mantingudes entre ells/es sobre el que ha passat, és important que vostè informi les famílies d'allò que s'ha comentat, amb la finalitat que les famílies puguin fer-ne un seguiment del tema.

El nostre problema com a adults, tant si som pares i mares, com si som mestres, és que per a nosaltres és difícil comprendre la magnitud de la catàstrofe i, per aquest motiu, ens resulta difícil d'explicar als nens i a les nenes. Però com a adults tenim esquemes mentals mitjançant els quals podem organitzar els nostres pensaments sobre tot allò que sentim i veiem. Els nostres coneixements i la nostra experiència vital ens ajuden a saber que el que ha passat a Japó pot no pot passar aquí. Volem que els nostres nens i nenes puguin compartir aquesta sensació de seguretat. Però, perquè això pugui passar necessiten explicacions i conceptes que els ajudin a organitzar la informació que estan rebent i els permeti sentir-se menys confosos i tenir menys pensaments amenaçadors. Una bona informació, donada en un context segur i calmat, redueix les pors i l'estrès dels nens i nenes.

Com a pares, mares, professors d'escoles i de parvularis tenim una tasca important: fer que els nens i les nenes se sentin segurs.

Per a professors d'Educació Infantil

Com ja s'ha esmentat, pensem que els nens i les nenes en edat de parvulari (de 2 a 6 anys) poden entrar en contacte amb les notícies del tsunami. Veuen seqüències a la televisió, senten parts de notícies a la ràdio o escolten les converses dels grans. Sovint, els germans o altres nens/es una mica més grans comenten informacions de manera imprecisa. Els nens i les nenes senten que la informació és preocupant, però no tenen l'habilitat d'entendre fins a quin punt els afecta a ells directament.

Recomanem que es prengui la iniciativa d'explorar quina informació han obtingut i què han entès els nens i nenes més grans del parvulari. Pregunteu als nens i a les nenes quina informació hi ha aquests dies a les notícies, a fi de poder corregir qualsevol malentès i/o mala interpretació dels fets. Si els nens i nenes no mostren cap interès en el tema, és absolutament correcte no anar més enllà en la informació, però vostè només podrà estar segur d'això si els ha preguntat abans què en pensen i què saben.

Consells generals sobre com parlar amb els nens

No esperar a veure com reaccionen els nens i les nenes

Si vostè és un adult que està en contacte amb nens i nenes, hauria de comprovar de forma activa quanta informació amenaçadora els ha arribat. Les notícies de llocs remots es tornen molt properes quan els mitjans de comunicació les introdueixen a les nostres llars cada dia. Recordeu que cada diari i cada pàgina web té una portada. Tots els nens i nenes que saben llegir poden llegir això, i les fotografies estan presents arreu. Les portades i imatges més impactants no haurien d'estar a l'abast dels nens i nenes.

Els nens necessiten entendre

Pensi sobre allò que dirà si el/la seu/va fill/a o alumne/a ha vist aquestes imatges i ha llegit els relats impactants: "aquí arriba l'onada", "aquesta onada ha matat milers de persones", etc. Si no podem protegir els infants d'aquest tipus d'exposició, hem d'ajudar-los a entendre-la, a reduir la por i l'ansietat i a emmagatzemar la informació en "llocs segurs" del seu cervell. Pot ser una bona idea comentar i assajar primer les nostres idees amb altres adults.

Els nens necessiten paraules

Els nens i les nenes necessiten paraules i conceptes que, en el seu nivell, els ajudin a entendre. Una bona comprensió del que ha passat i de per què ha passat redueix en els nens i nenes les pors innecessàries i les seves preocupacions. Fins i tot, nens molt petits poden necessitar entendre què és un terratrèmol i un tsunami. Podeu consultar les següents fonts per obtenir més informació per a nens i nenes: <http://1.usa.gov/eNOcsp> i <http://bit.ly/dTFnta>. També pot ser d'ajuda explicar que aquest tipus de catàstrofes "succeeixen molt poques vegades, gairebé mai" i donar informació sobre les nostres pròpies reaccions. "Jo mateix/a no estic espantat/da". Hi haurà nens i nenes que necessitaran que vostè els expliqui perquè se sent segur/a.

Les nostres millors explicacions

Quan fets terribles com aquests tenen lloc, els infants volen rebre missatges clars dels adults que els cuiden. Si els ha suscitat emocions fortes, tenen problemes per emmagatzemar les explicacions en la memòria. Per això, cal repetir-les. Els nens i nenes se senten confosos si cada vegada que obtenen informació, aquesta és molt diferent. Les explicacions no tenen perquè empitjorar a cada repetició. Això vol dir que la informació més amenaçadora ja ha de formar part de la primera explicació. Els nens i nenes necessiten i mereixen la nostra millor versió adulta d'allò que ha passat.

Entendre i poder tranquil·litzar-se

La conversa amb el nen o la nena, que serà difícil, té per objectiu que el/la nen/nena pugui entendre i es pugui tranquil·litzar parlant de tot el que ha passat. Per això, hem d'assegurar-nos que hem assolit aquest objectiu. Quan ens disposem a parlar del pitjor, hem de procurar que entenguin que ho fem per identificar i comprendre els seus pensaments amenaçadors. L'objectiu no és generar pensaments o sensacions angoixants, sinó ben al contrari, reduir les sensacions i idees doloroses que el nen ja té.

Conclusió

Després d'una catàstrofe d'aquesta magnitud és important oferir explicacions i fets de forma activa als nens i a les nenes. Això significa que les famílies i els/les professors/res han de complementar aquesta guia amb nova informació en la mesura que aquesta aparegui. Pel que fa als nens i nenes, caldria assegurar-los que els mantindrem informats en tot moment.

Què és la Unitat de Trauma, Crisis i Conflictes de Barcelona (UTCCB):**Localització:**

Ubicada en campus universitari de la Universitat Autònoma de Barcelona (**UAB**), Facultat de Psicologia, instal·lacions del **SIPEP**, la Unitat de Trauma, Crisis i Conflictes de Barcelona està formada per la Universitat Autònoma de Barcelona (Facultat de Psicologia), el Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya (**COPC**) i l'Institut de Trauma, Crisis i Conflictes de Barcelona (**ITCCB**).

**Perquè una Unitat de Trauma, Crisis i Conflictes:**

L'estrès posttraumàtic és experimentat pels supervivents de conflictes armats, desastres, catàstrofes, supervivents d'accidents de tot tipus, atemptats... Els traumes psíquics poden ser més profunds i deixar cicatrius més perllongades en el temps, fins i tot de caràcter crònic, com és el cas del Trastorn per Estrès Posttraumàtic.

És en aquest context que neix la Unitat de Trauma, Crisis i Conflictes de Barcelona (UTCCB), amb vocació d'oferir un servei assistencial acreditat i de qualitat, així com d'estudi i aprofundiment en l'abordatge del trauma.

Model d'assistència (365 dies l'any / 24 hores al dia):

La UTCCB segueix el següent model d'intervenció psicològica especialitzada per a respondre a les necessitats psicològiques dels individus, grups i organitzacions:

Àrees d'actuació:

- Intervenció directa.
- Docència.
- Investigació.

Intervenció:

- Pre-impacte.
- Durant l'impacte.
- Post-impacte.

Tipus d'assistència:

- Ambulatoria.
- Telèfon 900.
- On-line.

Destinatari:

- Públic en general (nens, adults, col·lectius, etc.).
- Comunitat educativa, alumnes, professors, familiars.
- Institucions i Organitzacions públiques i privades.
- Administració, ONG's i col·lectius professionals.

Professionals experts:

Els professionals de la UTCCB són psicòlegs, experts en trauma, crisis i conflictes, que treballen en l'àmbit de la intervenció en crisi a la província de Barcelona des de gener de 2005. Tots ells acreditats pel Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya (COPC) en Psicologia d'Urgències, Emergències i Catàstrofes.

Per a més informació:

Web UTCCB: <http://www.utccb.net>
Twitter: @utccb

Estel Carbó Vinaixa - Departament de Comunicació i Premsa
Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya (COPC)
C/Rocafort, 129. 08015 Barcelona
Mòb. 682 49 35 67 - Tel. 93 247 86 50
www.copc.cat