



Child Mind
Institute

Jak pomóc dzieciom przeżyć traumatyczne wydarzenia

**PORADNIK REHABILITACJI DLA RODZICÓW, NAUCZYCIELI I
LIDERÓW SPOŁECZNOŚCI**

Spis treści

O tym poradniku	3
Pomocne wskazówki dla dzieci w każdym wieku	4
Oznaki traumy	4

POMOC DZIECIOM WEDŁUG WIEKU

Jak pomóc dzieciom w wieku 0-2 lat	7
Jak pomóc dzieciom w wieku 2-5 lat	7
Jak pomóc dzieciom w wieku 6-11 lat	9
Jak pomóc dzieciom w wieku 12-18 lat	12
Co nauczyciele mogą zrobić, aby pomóc uczniom	14

Wstęp

Drodzy Rodzice i Nauczyciele,

Po zdarzeniu traumatycznym mogą cię ogarniać zmartwienie lub smutek. Jednak bez względu na to, jak zaniepokojonym lub przytłoczonym możesz się czuć, jako rodzic i nauczyciel masz siłę, aby pomóc dzieciom to przeżyć. Twoja pociecha, wsparcie i zapewnienie mogą sprawić, że dzieci poczują się bezpiecznie, pomogą im przewyciężyć strach i smutek, oraz zapobiegną długotrwałym skutkom psychologicznym.

Poradnik ten został opracowany przez psychiatrów, psychologów i ekspertów ds. zdrowia psychicznego, którzy specjalizują się w sytuacjach kryzysowych. Tutaj znajdziesz proste wskazówki, czego się spodziewać, co robić i na co zwracać uwagę. Zawarte tutaj również ogólne sugestie, a także informacje według wieku. Jeśli Ty lub Twoje dzieci potrzebujecie pomocy psychologa, nie wahaj się poprosić lekarza lub innego pracownika medycznego o rekomendację.

Pozdrawiam,



Harold S. Koplewicz, MD

Prezes Zarządu, Instytut Umysłu Dziecka

Pomocne wskazówki dla dzieci w każdym wieku

Spraw, by Twoje dziecko czuło się bezpiecznie. Wszystkim dzieciom, od niemowląt po nastolatki, przyda się Twój dotyk – po prostu przytul, uciśnij, lub poklep dziecko po plecach. To daje im poczucie bezpieczeństwa, które jest tak ważne po przeżyciu strasznego lub niepokojącego zdarzenia. Szczegółowe informacje na temat tego, co należy zrobić i powiedzieć, znajdziesz w Pordadniku pomocy dzieciom według wieku.

Zachowuj się spokojnie. Dzieci szukają u dorosłych otuchy po zdarzeniu czegoś traumatyzującego. Nie dyskutuj o swoich lękach z dziećmi lub gdy są w pobliżu i zwracaj uwagę na ton swojego głosu, ponieważ dzieci szybko wychwytyją lęk.

Dotrzymuj się codziennych czynności tak długo, jak to możliwe. Wśród chaosu i zmian rutynowe czynności zapewniają dzieci, że życie znów będzie w porządku. Postaraj się regularnie spożywać posiłki i spać. Jeśli jesteś bezdomny lub tymczasowo przeniesiony, ustal nowe rutynowe czynności. I trzymaj się tych samych rodzinnych zasad, na przykład w odniesieniu do dobrego zachowania.

Pomóż dzieciom dobrze się bawić. Zachęcaj dzieci do ćwiczeń i zabawy z innymi. Odwrócenie uwagi jest dla nich dobre i daje poczucie normalności.

Podziel się informacjami o tym, co się stało. Zawsze najlepiej jest poznać szczegóły traumatycznego zdarzenia od bezpiecznego, zaufanego dorosłego. Bądź zwięzły i uczciwy oraz pozwól dzieciom zadawać pytania. Nie myśl, że dzieci martwią się o to samo, co dorośli.

Wybierz dobry czas na rozmowę. Szukaj dobrych okazji do dyskusji.

Nie pozwalaj lub ograniczaj dostęp do wiadomości. Jest to szczególnie istotne dla małych dzieci i dzieci w wieku szkolnym, ponieważ obserwowanie niepokojących wydarzeń relacjonowanych w telewizji lub w gazecie, albo słuchanie tego w radiu może sprawiać wrażenie, że te wydarzenia wciąż trwają. Dzieci, które uważają, że złe wydarzenia są tymczasowe, mogą przeżyć je szybciej.

Zrozum, że dzieci radzą sobie na różne sposoby. Niektóre mogą

OZNAKI TRAUMY

- Ciągłe odtwarzanie wydarzenia w ich umyśle
- Koszmary senne
- Przekonania, że świat jest ogólnie niebezpieczny
- Drażliwość, gniew i gwałtowna zmiana nastroju
- Słaba koncentracja
- Zaburzenia apetytu lub snu
- Problemy z zachowaniem
- Nerwowość przed zbytnim zbliżeniem się ludzi
- Trzęsienie się od głośnych dźwięków
- Regresja do wcześniejszych zachowań u małych dzieci, takich jak: Ignięcie, moczenie nocne lub ssanie kciuka
- Problemy ze snem.
- Odłączenie lub wycofanie się od innych
- Używanie alkoholu lub narkotyków u nastolatków
- Upośledzenie funkcjonalne: niezdolność do chodzenia do szkoły, uczenia się, zabawy z przyjaciółmi itp.

chcieć spędzić więcej czasu z przyjaciółmi i krewnymi; inni zaś mogą chcieć spędzić więcej czasu w samotności. Niech dziecko wie, to normalnie, jeżeli się doświadcza złość, poczucie winy i smutku, oraz wyraża się na różne sposoby — na przykład osoba może czuć się smutna, ale nie płakać.

Słuchaj uważnie. Ważne jest, aby zrozumieć, jak Twoje dziecko postrzega sytuację, i co jego dezorientuje lub martwi. Nie pouczaj — po prostu bądź wyrozumiały. Poinformuj dzieci, że w każdej chwili mogą powiedzieć, jak się czują.

Zaakceptuj, co czuje Twoje dziecko. Jeśli dziecko przyznaje się do obaw, nie odpowiadaj: „Och, nie martw się”, ponieważ może czuć się zawstydzony lub skrytykowany. Po prostu potwierdź to, co słyszysz: „Tak, widzę, że się martwisz”.

Wiedz, że można odpowiedzieć: „Nie wiem”. Dzieci najbardziej potrzebują kogoś, komu ufają, kto wysłucha ich pytań, zaakceptuje ich uczucia i będzie przy nich. Nie martw się, jeżeli nie wiesz dokładnie, co powiedzieć — w końcu nie ma odpowiedzi, która sprawi, że wszystko będzie dobrze.

Zdaj sobie sprawę, że pytania mogą się powtarzać. Następstwa katastrofy mogą obejmować stale zmieniające się sytuacje, i dlatego dzieci mogą zadawać jedno pytanie kilka razy. Poinformuj ich, że jesteś gotowy do rozmowy w każdej chwili. Dzieci muszą przetrwać informacje we własnym tempie, a pytania mogą pojawić się znikąd.

Zachęcaj do rodzinnych dyskusji na temat śmierci bliskiej osoby.

Kiedy rodziny mogą rozmawiać i czuć się smutne razem, jest bardziej prawdopodobne, że dzieci będą dzielić się swoimi uczuciami.

Nie nakładaj na dzieci zbyt dużej odpowiedzialności. Bardzo ważne jest, aby nie obciążać dzieci zadaniami, ani nie dawać im spraw dorosłych, ponieważ może to być dla nich zbyt stresujące. Zamiast tego, w najbliższej przyszłości należy obniżyć oczekiwania wobec obowiązków domowych i szkolnych, chociaż dobrze jest, aby dzieci wykonywały przynajmniej niektóre prace domowe.

Udziel specjalnej pomocy dzieciom ze specjalnymi potrzebami. Dzieci te mogą wymagać więcej czasu, wsparcia i porady niż inne dzieci. Być może będziesz musiał uprościć używany język i bardzo często powtarzać

pewne rzeczy. Może być również konieczne dostosowanie informacji do możliwości dziecka; na przykład dziecko z niepełnosprawnością językową może lepiej zrozumieć informacje za pomocą materiałów wizualnych.

Pomóż dzieciom zrelaksować się podczas ćwiczeń oddechowych.

Oddychanie staje się płytkie, gdy pojawia się niepokój; głębokie oddechy brzucha mogą pomóc dzieciom się uspokoić. Możesz potrzymać piórko lub kawałek waty przed ustami swojego dziecka i poprosić go, aby dmuchnął na nią, powoli wydychając powietrze. Albo możesz powiedzieć: „Oddychajmy powoli na raz, dwa, trzy i następnie wydychajmy też na raz, dwa, trzy”. Umieść pluszaczka lub poduszkę na brzuchu dziecka, gdy się położy i poproś go, aby powoli wdechał i wydechał oraz obserwował, jak pluszaczek lub poduszka podnosi się i opada.

Uważaj na oznaki traumy. W ciągu pierwszego miesiąca po nieszczęściu zazwyczaj wydaje się, że dzieci są całkiem w porządku, lub odwrotnie, są kapryśne i obsesyjne. Po ustąpieniu wstrząsu u dzieci może wystąpić więcej objawów — szczególnie u dzieci, które były świadkami obrażeń lub śmierci, straciły najbliższych członków rodziny, doświadczyły w życiu wcześniejszej traumy lub które nie są przesiedlone do nowego domu.

Wiedz, kiedy szukać pomocy. Chociaż lęk i inne problemy mogą trwać miesiącami, należy niezwłocznie zwrócić się o pomoc do lekarza rodzinnego lub do specjalisty ds. zdrowia psychicznego, jeśli nie zmniejszają się lub dziecko zaczyna słyszeć głosy, widzi rzeczy, które nie istnieją, nadmiernie się martwi, ma napady złości lub rani siebie, albo innych (np. uderzeniem w głowę, w inne części ciała lub kopnięciem).

Zadbaj o siebie. Możesz najlepiej pomóc swojemu dziecku, kiedy sam sobie potrafisz pomóc. Porozmawiaj o obawach ze znajomymi i krewnymi; pomocne może być utworzenie grupy wsparcia. Jeśli należysz do kościoła lub grupy społecznościowej, nadal bierz w tym udział. Staraj się dobrze odżywiać, pić wystarczająco dużo wody, uprawiaj codzienne ćwiczenia i wystarczająco śpij. Zdrowie fizyczne chroni przed wrażliwością

emocjonalną. Aby zmniejszyć stres, wykonaj głęboki oddech. Jeśli cierpisz na silny lęk, który zakłóca Twoją zdolność do funkcjonowania, zwróć się po pomoc do lekarza lub specjalisty ds. zdrowia psychicznego; jeśli nie masz do niego dostępu, porozmawiaj z liderem religijnym. Uznaj, że potrzebujesz pomocy i otrzymaj ją. Zrób to dla dobra dziecka, jeśli nie z innego powodu.

Jak pomóc dzieciom w wieku 0-2 lata

Niemowlęta wyczuwają twoje emocje i odpowiednio reagują. Jeśli się uspokoisz, dziecko poczuje się bezpiecznie. Jeśli czujesz się niespokojny i przytłoczony, Twoje dziecko może reagować z niepokojem, mieć problemy z uspokojeniem, jeść lub spać nieregularnie, lub wycofywać się ze wszelkich relacji.

CO MOŻESZ ZROBIĆ:

Postaraj się zachować spokój. Nawet jeśli czujesz się zestresowany lub niespokojny, porozmawiaj z dzieckiem uspokajającym głosem.

Odpowiadaj konsekwentnie na potrzeby Twojego dziecka. Zadaniem rozwojowym w tym wieku jest zaufanie opiekunom, aby dzieci mogły rozwinąć silne, zdrowy styl przywiązania.

Jeśli karmisz piersią, należy to dalej kontynuować. Chociaż istnieje mit, że gdy matka doświadcza szoku, jej mleko z piersi staje się złe i to może spowolnić rozwój dziecka lub spowodować zaburzenia uczenia się, ale to nieprawda. Ważne jest, aby kontynuować karmienie dziecka, aby utrzymać go w zdrowiu i w kontakcie z tobą. Musisz zachować zdrowie, aby karmić piersią, więc staraj się jeść wystarczająco dużo i pić wodę.

Spójrz w oczy dziecka. Uśmiechnij się do niego. Dotknij go. Badania pokazują, że kontakt wzrokowy, dotyk i po prostu przebywanie w obecności matki pomagają utrzymać równowagę emocji dziecka.

Jak pomóc dzieciom w wieku 2-5 lat

W tym wieku, chociaż dzieci robią duże postępy rozwojowe, nadal polegają na rodzicach, których zadaniem jest je pielęgnować. Podobnie jak w przypadku niemowląt, zazwyczaj reagują na sytuacje zgodnie z reakcją rodziców. Jeśli jesteś spokojny i pewny siebie, dziecko poczuje się bezpieczniej. Jeśli zachowujesz się niespokojnie lub przytłoczony, Twoje dziecko może czuć się niepewnie.

CO MOŻESZ ZROBIĆ:

Spraw, by Twoje dziecko czuło się bezpiecznie. Trzymaj, przytulaj i pieść dziecko tak często, jak to możliwe. Powiedz mu, że zaopiekujesz się nim, gdy będzie smutne lub przestraszone. W przypadku dzieci, które uczą się mówić, użyj prostych zwrotów, takich jak: „Mamusia jest tutaj”.

Uważaj, co mówisz. Małe dzieci mają duże uszy i mogą wychwycić twój niepokój, błędnie zinterpretować to, co słyszą lub bez przyczyny lękać się różnych rzeczy, których nie rozumieją.

Dotrzymuj się codziennych czynności w całości, jeśli to możliwe. Bez względu na to, jaka jest Twoja sytuacja życiowa, staraj się regularnie spożywać posiłki i spać. Jeśli jesteś bezdomny lub tymczasowo przeniesiony, ustal nowe codzienne czynności. Staraj się robić rzeczy, które zawsze robiłeś ze swoimi dziećmi, takie jak śpiewanie piosenek lub odmawianie modlitw przed snem.

Pokaż więcej niepokoju przed snem. Dzieci, które przeżyły traumę, mogą się niepokoić w nocy. Kiedy kładziesz dziecko do łóżka, spędź więcej czasu niż zwykle na rozmowie lub opowiadaniu historii. Jest w porządku, aby tymczasowo pogodzić się z małymi dziećmi, aby one spały z tobą, ale ze zrozumieniem, że wrócą do normalnego snu w ustalonym czasie w przyszłości.

Nie pozwalaj dzieciom usłyszeć wiadomości. Małe dzieci mylą fakty ze strachem. Mogą nie zdawać sobie sprawy, że obrazy, które widzą w wiadomościach, nie zdarzają się ciągle. Nie powinny też słuchać radia.

Zachęcaj dzieci do dzielenia się uczuciami. Spróbuj zadawać proste pytania, takie jak: „Jak się dzisiaj czujesz?” Niech za każdą rozmowę o ostatnim wydarzeniu idzie ulubiona historia lub opowiedź rodzinna, żeby dzieci poczuły się bezpieczniej i spokojniej.

Pozwól dziecku opowiedzieć historię tego, co się stało. Pomoże mu nadać sens wydarzeniu i poradzić sobie ze swoimi uczuciami. Możesz czasami korzystać z gry, aby pomóc dziecku oprawić historię i opowiedzieć Ci o wydarzeniu własnymi słowami.

Rysuj obrazki. Małe dzieci często dobrze wyrażają emocje rysunkiem. Jest to kolejna okazja do udzielenia wyjaśnień i zapewnienia. Aby

TYPOWE REAKCJE DZIECI W WIEKU 2-5 LAT

- Wielokrotne mówienie o wydarzeniu lub udawanie, że „bawi się” w wydarzenie
- Napady złości lub wybuchy drażliwości
- Płacz i płaczliwość
- Zwiększony strach - często ciemności, potworów lub samotności
- Zwiększona wrażliwość na dźwięki takie jak grzmot, wiatr i inne głośne dźwięki
- Zaburzenia jedzenia, spania i chodzenia do toalety
- Wiara w to, że katastrofa może zostać cofnięta
- Nadmierne przywiązanie do opiekunów i problematyczne oddzielenie się od nich
- Powrót do wczesnych zachowań, takich jak skomlenie, nocne nietrzymanie moczu i ssanie palców

rozpocząć dyskusję, możesz skomentować to, co narysowało dziecko.

Jeśli Twoje dziecko zachowuje się impulsywnie, może to być znak, że potrzebuje więcej uwagi. Pomóż mu określić jak się czuje: przestraszone? Złości się? Ma smutek? Powiedz mu, że to w porządku czuć się w ten sposób, a następnie pokaż mu właściwy sposób zachowania – możesz powiedzieć: „To w porządku złościć się, ale nie musisz bić siostrę”.

Zaangażuj dzieci do zajęć. Odwrócenie uwagi to dobra rzecz dla dzieci w tym wieku. Graj z nimi w gry i organizuj zabawy z innymi dziećmi.

Mów o rzeczach, które idą dobrze. Nawet w najtrudniejszych czasach ważne jest, aby zidentyfikować coś pozytywnego i wyrazić nadzieję na przyszłość, aby pomóc dziecku wyzdrowieć. Można powiedzieć coś w stylu: „Nadal mamy siebie nawzajem. Jestem tu z tobą i zostanę z tobą”. Wskazywanie na dobro sprawia również, że czujesz się lepiej sam.

ABY POMÓC DZIECIOM W WIEKU 2-5 LAT UPORAĆ SIĘ ZE ŚMIERCĄ BLISKIEJ OSOBY:

Rozmawiaj z nimi na ich poziomie. Wykorzystaj podobne doświadczenia, aby pomóc dzieciom zrozumieć, na przykład śmierć zwierzęcia lub zmiany w kwiatach w ogrodzie.

Udziel prostych wyjaśnień. Na przykład: „Kiedy ktoś umiera, nie możemy go już zobaczyć, ale nadal możemy spojrzeć na niego na zdjęciach i pamiętać o nim”.

Uspokój swoje dzieci. Mogą w jakiś sposób poczuć, że to, co się stało, jest ich winą; niech wiedzą, że tak nie jest.

Oczekuj na powtarzające się pytania. W ten sposób małe dzieci przetwarzają informacje.

Jak pomóc dzieciom w wieku 6-11 lat

W tym wieku dzieci są bardziej zdolne do mówienia o swoich myślach i odczuciach i mogą lepiej radzić sobie z trudnościami, ale nadal szukają u rodziców pocieszenia i wskazówek. Słuchanie ich świadczy o twoim zaangażowaniu. Kiedy dzieją się straszne rzeczy, najbardziej uspokajające dla przestraszonego dziecka może być to, że zobaczy, że rodzice nadal mogą być rodzicami.

CO MOŻESZ ZROBIĆ:

Zapewnij swoje dziecko, że jest w bezpieczeństwie. Dzieci w tym wieku pocieszają fakty. Używaj prawdziwych słów, takich jak huragan, trzęsienie ziemi, powódź, wstrząsy wtórne. Dla dzieci w tym wieku wiedza wzmacnia i pomaga złagodzić lęk.

Utrzymuj rzeczy tak „normalne”, jak to możliwe. Rutynowe godziny snu i posiłków pomagają dzieciom czuć się bezpiecznie. Jeśli jesteś bezdomny lub zostałeś przeniesiony, ustal inne czynności rutynowe i daj dziecku wybór w tej sprawie – na przykład pozwól mu wybrać, którą historię opowiedzieć przed snem. Daje to dziecku poczucie kontroli w tym niepewnym czasie.

Ogranicz dostęp do telewizji, gazet i radia. Im więcej dzieci w wieku szkolnym będą narażone na złe wiadomości, tym bardziej będą się martwić. Relacje dziennikarskie mogą powiększyć traumę wydarzenia, więc kiedy dziecko ogląda reportaż lub słucha radia, usiądź z nim, abyś mógł później o tym porozmawiać. Unikaj pokazywania dziecku obrazów graficznych.

Spędzaj czas na rozmowie z dzieckiem. Poinformuj go, że można zadawać pytania i wyrażać obawy lub smutek. Jednym ze sposobów zachęcania do rozmowy jest wykorzystywanie czasu rodzinnego (np. posiłków) do mówienia o tym, co dzieje się w rodzinie, a także w społeczności. Zapytaj również, co powiedzieli jego znajomi, abyś mógł poprawić wszelkie błędne informacje

Odpowiadaj krótko, ale szczerze. Po tym, jak dziecko poruszy pewien temat, najpierw zapytaj o jego pomysły, abyś mógł dokładnie zrozumieć, jakie są obawy. Zazwyczaj dzieci zadają pytanie, ponieważ martwią się o coś konkretnego. Daj uspokajającą odpowiedź. Jeśli nie znasz odpowiedzi na pytanie, możesz powiedzieć: „Nie wiem”. Nie spekuluj ani nie powtarzaj plotek.

Możesz rysować dla dzieci, które nie mówią. Rozpocznij dyskusję, dzieląc się własnymi uczuciami – na przykład możesz powiedzieć: „To była bardzo straszna rzecz, a czasami budzę się w nocy, ponieważ o tym myślę. A ty jak się czujesz?” Pomaga to dziecku poczuć, że nie jest osamotnione w swoich obawach lub strachach. Nie podawaj jednak zbyt wiele szczegółów na temat własnych lęków.

TYPOWE REAKCJE DZIECI W WIEKU 6-11 LAT

- Niepokój
- Zwiększona agresja, gniew i drażliwość (jak zastraszenie lub walka z rówieśnikami)
- Zaburzenia snu i apetytu
- Obwinianie siebie samego za to wydarzenie
- Zmiana humoru lub płacz
- Wątpliwości, że dzieckiem się zaopiekują
- Strach przed przyszłymi obrażeniami lub śmiercią bliskich
- Zaprzeczanie, że zdarzenie miało miejsce
- Skargi na dolegliwości fizyczne, takie jak bóle brzucha, bóle głowy i apatia, które mogą być spowodowane stresem
- Wielokrotne zadawanie pytań
- Odmowa omówienia wydarzenia (bardziej typowe wśród dzieci w wieku 9-11 lat)
- Wycofanie się z interakcji społecznych
- Problemy akademickie (takie jak problemy z pamięcią i koncentracją lub odmowa uczęszczania do szkoły)

Zajmij czymś dzieci. Codzienne czynności, takie jak zabawa z przyjaciółmi lub chodzenie do szkoły, mogą zostać zakłócone. Pomóż dzieciom myśleć o alternatywnych zajęciach i organizuj grupy zabaw z innymi rodzicami.

Uspokój się i martw o bezpieczeństwo przyjaciół. Zapewnij swoje dzieci, że rodzice ich przyjaciół opiekują się nimi tak samo, jak ty opiekujesz się nimi.

Mów o odbudowie społeczności. Poinformuj dzieci, że podejmowane są działania mające na celu zapewnienie im bezpieczeństwa lub przywrócenie elektryczności i wody oraz, jeśli to ma miejsce, że rząd i grupy społeczne pomagają.

Zachęcaj dzieci do pomocy. Daje im to poczucie spełnienia i celu w czasie, gdy mogą czuć się bezradni. Młodsze dzieci mogą wykonywać za Ciebie drobne zadania; starsze mogą przyczyniać się do projektów wolontariackich w społeczności.

Znajdź nadzieję. Dzieci muszą widzieć przyszłość, aby odzyskać siły. Dzieci w tym wieku doceniają szczegóły. Na przykład w przypadku klęski żywiołowej można powiedzieć: „Ludzie z całego kraju wysyłają zaopatrzenie medyczne, żywność i wodę. Zbudowali nowe miejsca, gdzie ludzie, którzy ucierpieli, będą pod opieką i będą budować nowe domy. Ale tak trudny okres nie potrwa długo.”

ABY POMÓC DZIECIOM W WIEKU 6-11 LAT UPORAĆ SIĘ ZE ŚMIERCią BLISKIEJ OSOBY:

Dowiedz się, co myśli Twoje dziecko. Zadawaj pytania, zanim założysz, co Twoje dziecko chce wiedzieć. Na przykład możesz powiedzieć: „Co się zmieniło od śmierci babci? Jakie masz uczucia? To wszystko jest naprawdę trudne do przemyślenia, ale ważne jest, abyśmy o tym porozmawiali”.

Użyj prawdziwych słów. Unikaj mylących zdań, takich jak: „Poszedł w lepsze miejsce”. Niejasna odpowiedź łatwo zdezorientuje dzieci w wieku szkolnym. Zamiast tego możesz powiedzieć: „Babcia umarła, nie wróci i to normalnie, że czujesz smutek z tego powodu”.

Bądź jak najbardziej konkretny. Użyj prostych rysunków, aby opisać takie rzeczy, jak ciało i obrażenia.

Poinformuj swoje dziecko. Niech wie, że gniew i smutek są typowe i że jeśli uniknie uczuć, może później poczuć się gorzej.

Przygotuj dziecko na przewidywane zmiany zajęć rutynowych lub czynności domowych. Porozmawiaj o tym, co będą znaczyć dla niego te zmiany.

Uspokój swoje dziecko. Pomóż mu zrozumieć, że w tym czasie można mieć problemy ze szkołą, rówieśnikami i rodziną.

Zachęcaj do należącego upamiętnienia. Módlcie się razem jako rodzina i niech dziecko zapali świecę. Twoje dziecko może również chcieć napisać list do zmarłej osoby lub narysować obrazek, który możesz zawiesić.

Bądź cierpliwy. Dzieci w wieku do 11 lat mogą uważać, że śmierć jest odwracalna i mogą mieć trudności z zaakceptowaniem faktu, że dana osoba nie może powrócić. Być może będziesz musiał powtarzać: „On umarł i nie wróci, i ja za nim też tęsknię”.

Jak pomóc dzieciom w wieku 12-18 lat

Okres dojrzewania to już trudny okres dla młodych ludzi, którzy mają tak wiele zmian zachodzących w ich organizmie. Oni walczą z pragnieniem większej niezależności od rodziców i mają tendencję do przekonania, że są niepokonani i nic nie może im zaszkodzić. Traumatyczne wydarzenia mogą sprawić, że poczują się poza kontrolą, nawet jeśli zachowują się tak, jakby byli silni. Będzie im również żal osób dotkniętych katastrofą i będą chcieli wiedzieć, dlaczego tak się stało.

CO MOŻESZ ZROBIĆ:

Spraw, by twój nastolatek znów poczuł się bezpiecznie. Nastolatki nie lubią okazywania wrażliwości; mogą próbować zachowywać się tak, jakby radzili sobie dobrze, nawet jeśli tak nie jest. Chociaż mogą oprzeć się przytulaniu, Twój dotyk może pomóc im poczuć się bezpiecznie. Możesz powiedzieć coś w stylu: „Wiem, że teraz jesteś dorosły, ale muszę cię przytulić”.

Pomóż nastolatkom poczuć się pomocnymi. Daj im małe zadania i obowiązki w gospodarstwie domowym, a następnie chwal ich za to, co

zrobili i jak poradzili sobie sami. Nie przeciążaj nastolatków zbyt wieloma obowiązkami, zwłaszcza dorosłymi, ponieważ zwiększy to ich niepokój.

Otwórz drzwi do dyskusji. To bardzo typowe dla nastolatków, że nie chcą rozmawiać. Spróbuj rozpocząć rozmowę podczas wspólnej aktywności, aby rozmowa nie była zbyt intensywna lub konfrontacyjna.

Pomyśl o grupie rówieśniczej. Niektórzy nastolatki mogą czuć się bardziej wygodnie, rozmawiając w grupach z rówieśnikami, dlatego warto rozważyć zorganizowanie takiej rozmowy. Zachęcaj również do rozmowy z innymi zaufanymi osobami dorosłymi, takimi jak krewny lub nauczyciel.

Ogranicz dostęp do telewizji, gazet i radia. Podczas gdy nastolatki radzą sobie z wiadomościami lepiej niż młodsze dzieci, ci, którzy nie są w stanie oderwać się od telewizji lub radia, mogą próbować radzić sobie z lękiem w niezdrowy sposób. W każdym razie porozmawiaj ze swoim nastolatkiem o tym, co widział lub słyszał.

Pomóż swemu nastolatkowi podjąć działania. Dzieci w tym wieku będą chciały pomóc społeczności. Znajdź odpowiednie możliwości wolontariatu.

Należy być świadomym nadużywania substancji odurzających. Nastolatki są szczególnie narażone na spożywanie alkoholu lub narkotyków w celu odrętwienia ich lęku. Jeśli Twój nastolatek zachowywał się skrycie lub wydaje się pijany albo na haju, skontaktuj się z lekarzem. I porozmawiaj uprzejmie ze swoim nastolatkiem. Na przykład: „Ludzie często piją lub zażywają narkotyki po katastrofie, aby się uspokoić lub zapomnieć, ale może to również powodować więcej problemów. Ale są też inne rzeczy, które możesz zrobić: przejść się, porozmawiać ze mną lub przyjaciółmi o tym, jak się czujesz, albo napisać o swoich nadziejach na lepszą przyszłość”.

ABY POMÓC DZIECIOM W WIEKU 12-18 LAT UPORAĆ SIĘ ZE ŚMIERCIĄ BLISKIEJ OSOBY:

Bądź cierpliwy. Nastolatki mogą obawiać się wyrażania emocji związanych ze śmiercią. Zachęć ich do mówienia, mówiąc coś w stylu: „Wiem, że to straszne, że babcia umarła. Eksperci mówią, że dobrze

TYPOWE REAKCJE DZIECI W WIEKU 12-18 LAT

- Unikanie uczuć
- Ciągłe myślenie o katastrofie
- Zdystansowanie się od przyjaciół i rodziny
- Gniew lub uraza
- Depresja i skrajny smutek
- Panika i niepokój, w tym martwienie się o przyszłość
- Huśtawki nastrojów i drażliwość
- Zmiany apetytu i nawyków snu
- Problemy akademickie, takie jak problemy z pamięcią i koncentracją lub odmowa uczęszczania do szkoły
- Udział w ryzykownych lub nielegalnych zachowaniach, takich jak picie alkoholu

jest dzielić się uczuciami. Jak sobie radzisz?

Bądź bardzo otwarty. Omów sposób, w jaki uważasz, że śmierć może wpływać na jego zachowanie.

Bądź wyrozumiały. W tym momencie jest w porządku, aby mieć trochę więcej elastyczności z zasadami i oczekiwaniami akademickimi i behawioralnymi.

Czcij pamięć zmarłego z szacunkiem. Módlcie się razem w domu i włączcie swojego nastolatka do ceremonii upamiętniających. On może również docenić prywatne rodzinne hołdy w domu.

Co nauczyciele mogą zrobić, aby pomóc uczniom

Wznowić rutynowe zajęcia w całości, o ile to możliwe. Dzieci mają tendencję do lepszego funkcjonowania, gdy wiedzą, czego się spodziewać. Powrót do czynności szkolnych pomoże uczniom poczuć, że niepokojące wydarzenia nie przejęły kontroli nad każdym aspektem ich codziennego życia.

Wspieraj oczekiwania uczniów. Rzeczy nie muszą być idealne, ale potrzeba odrabiania lekcji i wykonywania prostych zadań w klasie jest bardzo pomocna.

Należy pamiętać o oznakach, że dziecko może potrzebować dodatkowej pomocy. Uczniowie, którzy nie są w stanie funkcjonować z powodu uczucia intensywnego smutku, strachu lub gniewu, powinni zostać skierowani do specjalisty ds. zdrowia psychicznego. Dzieci mogą odczuwać niepokój objawiający się fizycznymi dolegliwościami, takimi jak bóle głowy, bóle brzucha lub skrajne zmęczenie.

Pomóż dzieciom lepiej zrozumieć, co się stało. Na przykład, możesz wspomnieć o różnych rodzajach pomocy, które przychodzą, i dostarczyć pozytywnych pomysłów radzenia sobie.

Pomyśl o uczczeniu pamięci. Uczczenie pamięci są często pomocne w upamiętnianiu ludzi i rzeczy, które zaginęły. Uczczenie pamięci w szkole powinny być związane i odpowiednie do potrzeb i przedziału wiekowego całej społeczności szkolnej. Dzieci poniżej 4 roku życia mogą nie mieć wystarczającej koncentracji uwagi, aby się dołączyć. Podczas pogrzebu lub czynności upamiętniających dziecku musi towarzyszyć opiekun, przyjaciel lub krewny.

Zapewnij dzieci, że władze szkoły upewniają się, że są bezpieczne. Obawy dzieci maleją, gdy wiedzą, że zaufani dorośli robią, co mogą, aby się nimi zająć.

Bądź w kontakcie z rodzicami. Opowiedz im o szkolnych programach i działaniach, dzięki czemu mogą być przygotowane do dyskusji, które mogą być kontynuowane w domu. Zachęcaj rodziców do ograniczania dostępu dzieci do wiadomości.

Dbaj o siebie. Możesz być tak zajęty pomaganiem swoim uczniom, że zaniedbasz siebie. Znajdź sposoby, aby Ty i Twoi współpracownicy wspierali się nawzajem.



Instytut Umysłu Dziecka jest niezależną, krajową organizacją non-profit, zajmującą się przekształcaniem życia dzieci i rodzin zmagających się ze zdrowiem psychicznym i zaburzeniami uczenia się. Nasze zespoły pracują każdego dnia, aby zapewnić najwyższe standardy opieki, wzbogacić naukę o wiedzę o rozwoju mózgu i pomóc rodzicom, profesjonalistom i politykom w wspieraniu dzieci właśnie tam, gdzie i kiedy jest to najbardziej potrzebne. Wspólnie z naszymi zwolennikami pomagamy dzieciom w pełni wykorzystać ich potencjał w szkole i w życiu. Swobodnie dzielimy się wszystkimi naszymi zasobami i nie przyjmujemy żadnych funduszy od przemysłu farmaceutycznego. Dowiedz się więcej na stronie childmind.org.