



Child Mind
Institute

Pomáhame deťom vyrovnať sa s traumatickou udalosťou

REHABILITAČNÁ PRÍRUČKA PRE RODIČOV,
UČITEĽOV A VODCOV KOMUNÍT

Obsah

O tejto príručke	3
Užitočné tipy pre deti v akomkoľvek veku	4
Príznaky traumy	4

RADY NA POMOC PODĽA VEKU

Ako pomôcť deťom vo veku 0-2 rokov	7
Ako pomôcť deťom vo veku 2-5 rokov	7
Ako pomôcť deťom vo veku 6-11 rokov	9
Ako pomôcť deťom vo veku 12-18 rokov	12
Čo môžu učitelia urobiť, aby pomohli žiakom	14

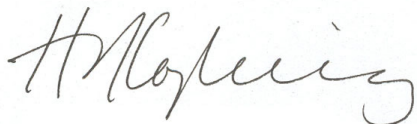
Úvod

Vážení rodičia a učítelia,

V dôsledku traumatickej udalosti môžete byť naplnení starosťami alebo smútkom. Napriek tomu, bez ohľadu na to, ako znepokojení alebo zdrvení sa môžete cítiť, ako rodičia a učítelia máte právomoc pomôcť deťom to prežiť. Vaše pohodlie, podpora a upokojenie im môže priniesť pocit bezpečia a istoty, viesť ich cez ich obavy a smútok a zabrániť im trpieť trvalými psychologickými účinkami.

Túto príručku zostavili psychiatri, psychológovia a odborníci na duševné zdravie, ktorí sa špecializujú na krízových situáciách. Ponúka jednoduché tipy, čo očakávať, čo robiť a na čo si dať pozor. Existujú všeobecné návrhy, ako aj informácie týkajúce sa konkrétneho veku. Ak vy alebo vaše deti potrebujete pomoc odborníka na duševné zdravie, neváhajte požiadať lekára alebo iného poskytovateľa zdravotnej starostlivosti o odporúčanie.

S pozdravom,



Harold S. Koplewicz, MD

Predseda, Inštitút detskeho myslenia

Užitočné tipy pre deti v akomkoľvek veku

Uistite sa, že sa vaše dieťa cíti bezpečne. Všetky deti, od batoliat až po tínedžerov, budú mať z vášho dotyku úžitok — extra maznanie, objatie alebo len opätovné uistenie potľapkanie po chrbte. Dodáva im pocit bezpečia, ktorý je tak dôležitý po následkoch desivej alebo znepokojujúcej udalosti. Konkrétne informácie o tom, čo robiť a čo povedať, nájdete v Radách podľa veku.

Správaj sa pokojne. Deti sa po traumatických udalostiach obracajú na dospelých s prosbou o upokojenie. Nerozoberajte svoje úzkosti so svojimi deťmi, alebo keď sú okolo, a dávajte pozor na tón svojho hlasu, pretože deti rýchlo preberajú úzkosť.

Sledujte svoje každodenné aktivity tak dlho, ako sa dá. Uprostred chaosu a zmien každodenné aktivity uisťujú deti, že život bude opäť v poriadku. Snažte sa jesť pravidelne a spať. Ak ste bezdomovci alebo ste dočasne premiestnení, vytvorte si nové aktivity. A dodržujte tie isté rodinné pravidlá, ako sú tie o správnom správaní.

Pomôžte deťom, aby sa bavili. Povzbudzujte deti, aby sa venovali aktivitám a hrali sa s ostatnými. Rozptýlenie je pre nich dobré a dáva im pocit normálnosti.

Zdieľajte informácie o tom, čo sa stalo. Vždy je najlepšie dozvedieť sa detaily traumatickej udalosti od bezpečného, dôveryhodného dospelého. Buďte struční a úprimní a umožnite deťom klásť otázky. Nemyslite si, že deti trápia rovnaké veci ako dospelí.

Vyberte si dobré chvíle na rozhovor. Hľadajte dobré príležitosti na diskusiu.

Nepovoľujte ani neobmedzujte prístup k správam. To je obzvlášť dôležité v prípade batoliat a detí školského veku, pretože vide- nie znepokojivých udalostí v televízii alebo v novinách alebo ich počúvanie v rádiu môže spôsobiť, že tieto udalosti stále pokračujú. Deti, ktoré veria, že zlé udalosti sú dočasné, sa z nich dokážu rýchlejšie spamätať.

Pochopte, že deti to zvládajú rôznymi spôsobmi. Niektorí by mohli chcieť stráviť viac času s priateľmi a príbuznými; niektorí by mohli chcieť stráviť viac času osamote. Povedzte dieťaťu, že je normálne, ak

ZNAKY TRAUMY

- Neustále opakovanie udalosti v ich myšliach
- Nočné mory
- Viera, že svet je vo všeobecnosti nebezpečný
- Podráždenosť, hnev a náladovosť
- Zlá koncentrácia
- Problémy s chuťou do jedla alebo so spánkom
- Problémy so správaním
- Nervozita z toho, že sa ľudia príliš zblížujú
- Trasenie od hlasných zvukov
- Regresia na skoršie správanie u malých detí, ako je: lipnutie, pomočovanie alebo cmúľanie palcov
- Problémy so spánkom
- Odcudzenie alebo vyhýbanie sa kontaktu s ostatnými
- Užívanie alkoholu alebo drog u tínedžerov
- Funkčné poruchy: Neschopnosť chodiť do školy, učiť sa, hrať sa s priateľmi atď.

zažíva hnev, vinu a smútok a vyjadruje sa rôznymi spôsobmi – napríklad môže byť smutný, ale nemusí plakať.

Počúvajte dobre. Je dôležité pochopiť, ako vaše dieťa vníma situáciu a čo je pre neho mäťúce alebo znepokojujúce. Nepoučujte — len budte chápvaví. Dajte deťom vedieť, že je v poriadku kedykoľvek vám hovoriť, ako sa cítia.

Uvedomte si, ako sa vaše dieťa cíti. Ak sa dieťa prizná k obavám, ne-reagujte: „Ah, neboj sa,“ pretože ono sa môže pocítiť trápne alebo vnímať to ako kritiku. Jednoducho potvrdte, čo počúvate: „Hej, vidím, že máš obavy.“

Vedzte, že je v poriadku odpovedať: „Neviem.“ To, čo deti najviac potrebujú, je niekto, komu dôverujú, aby počúvali svoje otázky, prijali svoje pocity a boli tu pre nich. Netrápte sa tým, kde nájdete správnu odpoveď — napokon, neexistuje univerzálna odpoveď.

Uvedomte si, že otázky môžu pretrvávajúť. Pretože následky katastrofy môžu zahŕňať neustále sa meniace situácie, deti môžu mať otázky pri viacerých príležitostiach. Dajte im vedieť, že ste pripravení kedykoľvek o tom prehovoriť. Deti potrebujú stráviť informácie o svojom vlastnom časovom harmonograme a otázky sa môžu objaviť z ničoho nič.

Povzbudzujte rodinné diskusie o smrti milovanej osoby. Keď sa rodiny môžu rozprávať a cítiť sa spolu smutne, je pravdepodobnejšie, že deti budú zdieľať svoje pocity.

Nedávajte deťom príliš veľkú zodpovednosť. Je veľmi dôležité nezaťažovať deti úlohami a nedávať im úlohy pre dospelých, pretože to môže byť pre ne príliš stresujúce. Namiesto toho by ste mali v blízkej budúcnosti znížiť očakávania od domácich povinností a školských požiadaviek, hoci je dobré, aby deti robili aspoň niektoré domáce práce.

Poskytnite špeciálnu pomoc deťom so špeciálnymi potrebami. Tieto deti môžu vyžadovať viac času, podpory a poradenstva, ako ostatné deti. Možno budete musieť zjednodušiť jazyk, ktorý používate, a opakovať veci veľmi často. Možno budete musieť prispôbiť informácie sile vášho dieťaťa; napríklad dieťa s jazykovým postihnutím môže lepšie pochopiť informácie pomocou vizuálnych materiálov.

Pomôžte deťom relaxovať pomocou dychových cvičení. Dýchanie sa stáva plytké, keď úzkosť nastaví; hlboké brušné nádychy môžu pomôcť deťom upokojiť. Môžete držať pierko alebo balík bavlny pred ústami vášho dieťaťa a požiadať ho, aby naňho fúkal a pomaly vydychoval. Alebo môžete povedať: „Dýchajme pomaly, kým budem počítat do troch, potom vydýchni, kým budem počítat do troch.“ Položte plyšovú hračku alebo vankúš na bruško svojho dieťaťa, keď si ľahne, a požiadať ho, aby pomaly dýchal a vydychoval, a sledujte, ako sa plyšová hračka alebo vankúš dvíha a klesá.

Pozor na znaky traumy. Počas prvého mesiaca po nešťastí sa väčšinou zdá, že deti sú celkom v poriadku, alebo naopak, sú rozmarné a posadnuté. Po odznení šoku môžu deti pociťovať viac symptómov — najmä deti, ktoré boli svedkami zranení alebo smrti, stratili blízkych rodinných príslušníkov, zažili predchádzajúcu traumy vo svojom živote alebo, ktoré nie sú presídlené do nového domova.

Vedzte, kedy vyhľadať pomoc. Hoci úzkosť a iné problémy môžu trvať mesiace, vyhľadajte okamžitú pomoc od svojho rodinného lekára alebo od odborníka na duševné zdravie, ak sa toto nezmenší alebo dieťa začína počuť hlasy, vidí veci, ktoré tam nie sú, má prílišné obavy, má záchvaty hnevu alebo ubližuje sebe alebo iným (napr. udieraním do hlavy, iných častí tela alebo kopaním).

Dávajte na seba pozor. Svojmu dieťaťu môžete najlepšie pomôcť, keď si pomôžete sami. Porozprávajte sa o obavách s priateľmi a príbuznými; mohlo by byť užitočné vytvoriť podpornú skupinu. Ak patríte k cirkvi alebo komunitnej skupine, pokračujte v účasti. Snažte sa jesť správne, piť dostatok vody, držať sa cvičenia rutiny a dostatočne spať. Fyzické zdravie chráni pred emocionálnou zraniteľnosťou. Ak chcete znížiť stres, zhlboka sa nadýchnite. Ak trpíte vážnou úzkosťou, ktorá narúša vašu schopnosť fungovať, vyhľadajte pomoc lekára alebo odborníka na duševné zdravie; ak k ním nemáte prístup, porozprávajte sa s náboženským vodcom. Spoznajme svoju potrebu pomoci a získajte ju. Urobte to kvôli svojmu dieťaťu, ak nie z iného dôvodu.

Ako pomôcť deťom vo veku 0-2 rokov

Bábätká cítia vaše emócie a podľa toho reagujú. Ak ste pokojní, vaše dieťa sa bude cítiť bezpečne. Ak sa cítite nepokojní a preťažení, vaše dieťa môže tiež cítiť úzkosť, môže mať problémy s usadením sa, nepravidelne jesť alebo spať alebo sa môže stiahnuť z akéhokoľvek vzťahu.

ČO MÔŽETE UROBIŤ:

Snažte sa správať pokojne. Aj keď sa cítite vystresovaní alebo úzkostliví, porozprávajte sa s dieťaťom upokojujúcim hlasom.

Reagujte dôsledne na potreby vášho dieťaťa. Úlohou vývoja v tomto veku je dôverovať opatrovateľom, aby si deti mohli vyvinúť silné a zdravé štýly pripútania.

Ak ste dojčili, pokračujte v dojčení. Hoci existuje mýtus, že keď matka zažije šok, jej materské mlieko sa zmení na zlé a môže spôsobiť, že sa vývoj dieťaťa spomalí alebo ono bude mať poruchy učenia. Len nie je to pravda. Je dôležité pokračovať v dojčení vášho dieťaťa, aby bolo zdravé a prepojené s vami. Ak chcete dojčiť, musíte zostať zdravá, takže sa snažte dostatočne jesť a piť vodu.

Pozrite sa do očí vášho dieťaťa. Usmejte sa na neho. Dotknite sa ho. Výskum ukazuje, že očný kontakt, dotyk a jednoduché bytie v prítomnosti matky pomáha udržiavať emócie dieťaťa v rovnováhe.

Ako pomôcť deťom vo veku 2-5 rokov

V tomto veku, aj keď deti dosahujú veľké pokroky vo vývoji, stále závisia od rodičov, aby sa o ne starali. Rovnako, ako u bábätiok, také deti zvyčajne reagujú na situácie podľa toho, ako reagujú rodičia. Ak ste pokojní a sebaistí, vaše dieťa sa bude cítiť bezpečnejšie. Ak pôsobíte úzkostlivo alebo preťažené, vaše dieťa sa môže cítiť nebezpečne.

ČO MÔŽETE UROBIŤ:

Uistite sa, že sa vaše dieťa cíti bezpečne. Držte, objímajte a hladkajte svoje dieťa čo najviac. Povedzte mu, že sa o neho postaráte, keď bude smutné alebo vystrašené. Pri deťoch, ktoré sa učia rozprávať, používajte jednoduché frázy, ako napríklad: „Mamička je tu.“

Dávajte si pozor, čo hovoríte. Malé deti majú veľké uši a môžu sa chytiť vašej úzkosti, nesprávne interpretovať to, čo počujú, alebo sa nechať vystrašiť v podstate vecami, ktorým nerozumejú.

Sledujte svoje každodenné aktivity tak dlho, ako je to možné. Bez ohľadu na to, aká je vaša životná situácia, snažte sa mať pravidelný čas jedla a spánku. Ak ste bezdomovci alebo ste boli premiestnení, vytvorte si nové rutiny. Snažte sa robiť veci, ktoré ste vždy robili so svojimi deťmi, napríklad spievanie piesne alebo modlitba pred spaním.

Ukážte viac starostlivosti pred spaním. Deti, ktoré sú traumatizované, môžu cítiť v noci úzkosť. Keď uložíte svoje dieťa do postele, strávte viac času než zvyčajne rozprávaním príbehov. Je v poriadku uzavrieť dočasnú dohodu pre malé deti, aby sa s vami vyspali, ale s tým, že sa vrátia k normálnemu usporiadaniu spánku v stanovenom budúcom termíne.

Nedovoľte deťom, aby počuli správy. Malé deti majú tendenciu zamieňať si fakty so strachom. Možno si neuvedomujú, že obrázky, ktoré vidia v správach, sa nedejú znova a znova. Tiež by nemali počúvať rádio.

Povzbudzujte deti, aby zdieľali svoje pocity. Skúste jednoduchú otázku, napríklad „Ako sa dnes cítiš?“ Sledujte rozhovory o nedávnej udalosti s obľúbeným príbehom alebo rodinnou aktivitou, aby sa deti cítili bezpečnejšie a pokojnejšie.

Umožnite svojmu dieťaťu rozprávať príbeh o tom, čo sa stalo. To mu pomôže pochopiť udalosť a vyrovnať sa s jeho pocitmi. Príležitostne môžete použiť hru, ktorá pomôže vášmu dieťaťu zarámovať príbeh a povedať vám o udalosti vlastnými slovami.

Kreslite obrázky. Malým deťom sa často darí vyjadrovať emócie kreslením. Je to ďalšia príležitosť na poskytnutie vysvetlení a uistenia. Ak chcete začať diskusiu, môžete komentovať, čo dieťa nakreslilo.

Ak je vaše dieťa impulzívne, môže to byť znak toho, že potrebuje osobitnú pozornosť. Pomôžte mu vyjadriť, ako sa cíti: Si vystrašený/á? Si nahnevaný/á? Si smutný/á? Dajte mu vedieť, že

TYPICKÉ REAKCIE DETÍ VO VEKU 2 - 5 ROKOV 2-5

- Opakované rozprávanie o udalosti alebo predstieranie, že „hrá“ udalosť.
- Zúrivosť alebo podráždené výlevy
- Plač a plačlivosť
- Zvýšená bojzivosť — často temnoty, monštrov alebo bytia sám
- Zvýšená citlivosť na zvuky ako hrom, vietor a iné hlasné zvuky
- Poruchy pri jedle, spánku a chodenia na toaletu
- Viera, že katastrofa sa dá vrátiť späť
- Nadmerná pripútanosť do opatrovateľov a problematické odlúčenie od nich
- Návrat k skorému správaniu, ako je kňučanie, nočná inkontinencia moču a cmúľanie prstov

je v poriadku sa tak cítiť, potom mu ukážte správny spôsob správania — môžete povedať: „Je v poriadku byť nahnevany, ale nie je v poriadku udrieť svoju sestru.“

Zapojte deti do aktivít. Rozptýlenie je dobrá vec pre deti v tomto veku. Hrajte s nimi hry a organizujte hry s ostatnými deťmi.

Porozprávajte sa o veciach, ktoré idú dobre. Dokonca aj v tých najťažších časoch je dôležité identifikovať niečo pozitívne a vyjadriť nádej pre budúcnosť, ktorá pomôže vášmu dieťaťu zotaviť sa. Môžete povedať niečo v štýlu: „Stále máme jeden druhého. Som tu s tebou a zostanem s tebou“. Poukázanie na dobro ti tiež pomôže cítiť sa lepšie.

AKO POMÔCŤ DEŤOM VO VEKU 2 - 5 ROKOV VYROVNAŤ SA SO SMRŤOU MILOVANEJ OSOBY:

Rozprávaj sa s nimi na ich úrovni. Využite podobné zážitky na to, aby ste deťom pomohli pochopiť, napríklad smrť domáceho maznáčika alebo zmeny kvetov v záhrade.

Uvedte jednoduché vysvetlenia. Napríklad: „Keď niekto zomrie, už ho nemôžeme vidieť, ale stále sa naň môžeme pozrieť na obrázkoch a pamätať si ho.“

Upokoj svoje deti. Môžu cítiť, že to, čo sa stalo, je nejako ich chyba; dajte im vedieť, že to tak nie je.

Očakávajte opakované otázky. Takýmto spôsobom malé deti spracúvajú informácie.

Ako pomôcť deťom vo veku 6-11 rokov

V tomto veku sú deti viac schopné hovoriť o svojich myšlienkach a pocitoch a dokážu lepšie zvládať ťažkosti, ale stále hľadajú útechu a vedenie u svojich rodičov. Ich počúvanie je prejavom vašej oddanosti. Keď sa dejú desivé veci, pre vystrašené dieťa môže byť najviac upokojujúce vidieť, že rodičia môžu byť stále rodičmi.

ČO MÔŽETE UROBIŤ:

Uistite svoje dieťa, že je v bezpečí. Deti v tomto veku utešujú fakty. Použite reálne slová, ako hurikán, zemetrasenie, povodeň, následný šok. Pre deti v tomto veku, vedomosti dávajú silu a pomáhajú zmierniť úzkosť.

Udržujte veci tak „normálne“, ako je to možné. Rutinné časy spánku a jedla pomáhajú deťom cítiť sa bezpečne. Ak ste bezdomovci alebo ste boli premiestnení, vytvorte rôzne rutiny a dajte dieťaťu v týmto niečo na výber — nechajte ho napríklad vybrať si, ktorý príbeh mu poviete pred spaním. To dáva dieťaťu pocit kontroly počas neistej doby.

Obmedzte prístup k televízii, novinám a rádiu. Čím viac budú deti v školskom veku vystavené zlým správam, tým viac budú mať obavy. Zábery zo správ môžu zväčšiť traumu z tejto udalosti, takže keď dieťa pozerá správy alebo počúva rádio, sadnite si k nemu, aby ste sa o tom potom mohli porozprávať. Zabráňte tomu, aby vaše dieťa videlo grafické obrázky.

Stráňte čas rozhovorom so svojím dieťaťom. Dajte mu vedieť, že je v poriadku klásť otázky a vyjadrovať obavy alebo smútok. Jedným zo spôsobov, ako podporiť konverzáciu, je využiť rodinný čas (napríklad čas jedla) na rozhovor o tom, čo sa deje v rodine, ako aj v spoločnosti. Tiež sa opýtajte, čo hovorili jeho priatelia, aby ste sa uistili, že opravíte akékoľvek nesprávne informácie.

Odpovedajte na otázky stručne, ale úprimne. Keď vaše dieťa nastolí tému, opýtajte sa najskôr na jeho nápady, aby ste presne pochopili, o čo ide. Zvyčajne sa deti pýtajú otázku, pretože sa obávajú niečoho konkrétneho. Dajte mu upokojujúcu odpoveď. Ak nepoznáte odpoveď na otázku, je v poriadku povedať: „Neviem.“ Nešpekulujte a neopakujte klebety.

Môžete kresliť pre deti, ktoré nehovoria. Otvorte diskusiu zdieľaním vlastných pocitov — napríklad by ste mohli povedať: „Bola to veľmi desivá vec a niekedy sa v noci zobudím, pretože na to myslím. A ty ako sa cítiš?“ To pomáha dieťaťu cítiť, že vo svojich obavách alebo obavách nie je samo. Nedávajte však veľa podrobností o svojich vlastných obavách.

Zamestnajte deti. Denné aktivity, ako napríklad hranie sa s priateľmi alebo chodenie do školy, môžu byť narušené. Pomôžte deťom vymyslieť alternatívne aktivity a usporiadať detské skupiny s ostatnými rodičmi.

TYPICKÉ REAKCIE DETÍ VO VEKU 6-11 ROKOV

- Úzkosť
- Zvýšená agresivita, hnev a podráždenosť (ako šikanovanie alebo boj s rovesníkmi)
- Poruchy spánku a chuti do jedla
- Sebaobviňovanie z tejto udalosti
- Náladovosť alebo plač
- Obavy týkajúce sa starostlivosti
- Strach z budúceho zranenia alebo smrti blízkych
- Popieranie, že sa udalosť stala
- Sťažnosti na fyzické nepohodlie, ako sú bolesti žalúdka, bolesti hlavy a apatia, ktoré môžu byť spôsobené stresom
- Opakované kladenie otázok
- Odmietnutie diskutovať o udalosti (častejšie medzi deťmi v veku 9-11)
- Odstúpenie od sociálnych interakcií
- Akademické problémy (ako sú problémy s pamäťou a koncentráciou alebo odmietnutie navštevovať školu)

Upokojte svoje obavy o bezpečnosť priateľov. Uistite svoje deti, že rodičia ich priateľov sa o nich starajú tak, ako sa o nich staráte vy.

Porozprávajte sa o obnove komunity. Dajte deťom vedieť, že sa robia veci na ich udržanie v bezpečí alebo prípadne obnovenie dodávky elektriny a vody, a že vláda a komunitné skupiny pomáhajú.

Povzbudzujte deti, aby pomáhali. To im dá pocit úspechu a účelu v čase, keď sa môžu cítiť bezmocní. Mladšie deti za vás môžu robiť malé úlohy, staršie môžu prispievať na dobrovoľnícke projekty v komunite.

Nájdite nádej. Deti musia vidieť budúcnosť, aby sa uzdravili. Deti v tomto veku oceňujú detaily. Napríklad v prípade prírodnej katastrofy by ste mohli povedať: „Ľudia z celej krajiny posielajú zdravotnícke potreby, jedlo a vodu. Postavili nové miesta, kde sa o zranených ľuďoch postarajú a postavajú nové domovy. Bude to veľmi ťažké, ako je to iba na chvíľu.“

AKO POMÔCŤ DEŤOM VO VEKU 6-11 ROKOV VYROVNAŤ SA SO SMRŤOU MILOVANEJ OSOBY:

Zistite, čo si vaše dieťa myslí. Položte otázky predtým, ako urobíte predpoklady o tom, čo vaše dieťa chce vedieť. Môžete napríklad povedať: „Čo sa u vás zmenilo, odkedy zomrela stará mama? Aké sú tvoje pocity? Je to naozaj ťažké premýšľať o tom, ale je dôležité, aby sme o tom rozprávali.“

Použite reálne slová. Vyhnite sa mäťúcim vetám ako, "Išiel na lepšie miesto." Nejasná odpoveď môže školákov ľahko zmiasť. Namiesto toho môžete povedať: „Stará mama zomrela, už sa nevráti a je v poriadku cítiť sa z toho smutne.“

Buďte čo najkonkrétnejší. Použite jednoduché výkresy, aby ste popísali veci, ako je telo a zranenia.

Informujte svoje dieťa. Dajte mu vedieť, že hnev a smútok sú typické, a, že ak sa bude vyhýbať pocitom, môže sa neskôr pocítiť horšie.

Pripravte dieťa na predpokladané zmeny rutiny alebo funkcií v domácnosti. Porozprávajte sa o tom, čo pre neho znamenajú zmeny.

Upokojte svoje dieťa. Pomôžte mu pochopiť, že je v poriadku, a normálne, mať problémy so školou, rovesníkmi a rodinou počas tejto doby.

Podporujte zmysluplné spomienkové aktivity. Modlite sa spolu ako rodina a vezmite svoje dieťa so sebou, aby ste zapálili sviečku. Vaše dieťa môže tiež chcieť napísať list zosnulému alebo nakresliť obrázok, ktorý môžete zavesiť.

Budte trpezlivý. Deti do 11 rokov si môžu myslieť, že smrť je reverzibilná a môžu mať problém prijať skutočnosť, že osoba sa nemusí vrátiť. Možno budete musieť opakovane povedať, "Zomrel a nevráti sa, a ja som smutný."

Ako pomôcť deťom vo veku 12-18 rokov

Dospievanie je už teraz náročným obdobím pre mladých ľudí, ktorí majú v tele toľko zmien. Bojujú s túžbou po väčšej nezávislosti od rodičov a majú tendenciu veriť, že sú neporaziteľní a nič im nemôže ublížiť. Traumatické udalosti môžu spôsobiť, že sa cítia neovládateľní, aj keď sa správajú, akoby boli silní. Budú sa tiež cítiť zle pre ľudí postihnutých katastrofou a budú mať silnú túžbu vedieť, prečo k tejto udalosti došlo.

ČO MÔŽETE UROBIŤ:

Nech sa váš tínedžer opäť cíti bezpečne. Dospievajúci neradi ukazujú zraniteľnosť; môžu sa snažiť správať, akoby sa im darilo, aj keď sa im nedarí. Hoci dokážu odolať tomu, aby boli objatí, váš dotyk im môže pomôcť cítiť sa bezpečne. Môžete povedať niečo ako: „Viem, že si už dospelý, ale potrebujem ťa len objasť.“

Pomôžte dospievajúcim cítiť sa užitočne. Dajte im malé úlohy a povinnosti v domácnosti, potom ich pochváľte za to, čo urobili a ako zvládli to sami. Nezťažujte tínedžerov príliš veľkým množstvom povinností, najmä úlohami dospelých, pretože to zvýši ich obavy.

Otvorte dvere na diskusiu. Je veľmi typické, že tínedžeri hovoria, že sa nechcú rozprávať. Pokúste sa začať konverzáciu, zatiaľ čo robíte spoločne nejakú aktivitu, aby konverzácia nebola príliš intenzívna alebo konfrontačná.

Zamyslite sa nad skupinou rovesníkov. Niektorí tínedžeri sa môžu cítiť pohodlnejšie hovoriť v skupinách so svojimi rovesníkmi, takže zamyslite sa nad organizáciou takej skupiny. Taktiež podporte konverzáciu s ostatnými dôveryhodnými dospelými, ako je príbuzný alebo učiteľ.

Obmedzte prístup k televízii, novinám a rádiu. Kým tínedžeri zvládajú správy lepšie ako mladšie deti, tí ktorí sa nedokážu odtrhnúť od televízie alebo rádia, sa môžu snažiť vysporiadať s úzkosťou nezdravými spôsobmi. V každom prípade sa porozprávajte so svojim dospelujúcim o veciach, ktoré videl alebo počul.

Pomôžte svojmu tínedžerovi podniknúť potrebné kroky. Deti v tomto veku budú chcieť pomôcť komunitě. Nájdite vhodné príležitosti pre dobrovoľníctvo.

Dávajte pozor na zneužívanie návykových látok. Tínedžeri sú obzvlášť ohrozené obrátiť sa na alkohol alebo drogy otupiť ich úzkosť. Ak sa váš tínedžer správa záľudne alebo sa vám zdá byť opitý alebo namyslený, navštívte svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti. A porozprávajte sa s tínedžrom láskavým spôsobom. Napríklad, "Ľudia často pijú alebo užívajú drogy po katastrofe, aby sa upokojili alebo zabudli, ale môže to spôsobiť aj ďalšie problémy. Niektoré ďalšie veci, ktoré môžeš urobiť, sú ísť na prechádzku, porozprávať sa so mnou alebo so svojimi priateľmi o tom, ako sa cítiš, alebo napísať o svojich nádejach na lepšiu budúcnosť."

AKO POMÔCŤ DEŤOM VO VEKU 12 - 18 ROKOV VYROVNAŤ SA SO SMRŤOU MILOVANEJ OSOBY:

Budte trpezliví. Tínedžeri sa môžu báť vyjadriť emócie o smrti. Povzbudte ich, aby sa porozprávali, hovoriac niečo ako: "Viem, že je hrozné, že babička zomrela. Odborníci hovoria, že je dobré podeliť sa o naše pocity. Ako sa máš?"

Budte veľmi otvorení. Porozprávajte sa o tom, keď cítite, že smrť môže ovplyvniť jej správanie.

Budte flexibilní. V tejto chvíli je v poriadku mať trochu viac flexibility s pravidlami a akademickými a behaviorálnymi očakávaniami.

Podporujte spomienku zosnulých s úctou . Modlite sa spoločne doma a zahrňte svojho tínedžer do spomienkových obradov. Tínedžer vie oceniť aj oceniť súkromnú rodinnú poctu doma.

TYPICKÉ REAKCIE DEŤÍ VO VEKU 12-18 ROKOV

- Vyhýbanie sa pocitom
- Neustále myšlienky na katastrofu
- Vzdialenosť od priateľov a rodiny
- Hnev alebo nevôľa
- Depresia a extrémny smútok
- Panika a úzkosť vrátane obáv o budúcnosť
- Zmeny nálady a podráždenosť
- Zmeny chuti do jedla a spánkových návykov
- Akademické otázky, ako sú problémy s pamäťou a koncentráciou alebo odmietnutie navštevovať školu
- Účasť na rizikovom alebo nezákonom správaní, ako je požívanie alkoholu

Čo môžu učitelia urobiť, aby pomohli školákovi

Pokračujte v rutine čo najviac. Deti majú tendenciu fungovať lepšie, keď vedia, čo môžu očakávať. Návrat do školskej rutiny pomôže žiakovi cítiť, že znepokojujúce udalosti neprevzali kontrolu nad každým aspektom ich každodenného života.

Udržiavajte očakávania žiakov. Veci nemusia byť dokonalé, ale potreba urobiť nejaké domáce úlohy a jednoduché úlohy v triede je veľmi užitočné.

Uvedomte si príznaky, že dieťa môže potrebovať ďalšiu pomoc. Žiaci, ktorí nie sú schopní fungovať z dôvodu pocitu intenzívneho smútku, strachu alebo hnevu, by mali byť odkázaní na odborníka v oblasti duševného zdravia. Deti môžu mať tieseň, ktorá sa prejavuje ako fyzické ochorenia, ako sú bolesti hlavy, žalúdka alebo extrémna únava.

Pomôžte deťom lepšie pochopiť, čo sa stalo. Môžete napríklad spomenúť rôzne druhy prichádzajúcej pomoci a poskytnúť pozitívne nápady na zvládnutie situácie.

Pomyslite si na spomienky. Spomienkové ceremónie sú často nápomocné pri úcte ľuďom a veci, ktoré sa stratili. Školské spomienky by mali byť stručné a primerané potrebám a vekovému rozmedziu všeobecnej školskej komunity. Deti mladšie ako 4 roky nemusia mať dostatočnú pozornosť, aby sa zapojili. Počas pohrebných alebo pamätných činností spoločníkom dieťaťa by mal byť známy opatrovateľ, priateľ alebo príbuzný.

Uistite deti, že zamestnanci školy sa starajú o ich bezpečnosť. Detské obavy klesajú, keď vedia, že dôveryhodní dospelí robia, čo môžu, aby sa o nich postarali.

Zostaňte v kontakte s rodičmi. Povedzte im o školských programoch a aktivitách, aby sa mohli pripraviť na diskusie, ktoré môžu pokračovať aj doma. Povzbudzujte rodičov, aby obmedzili prístup svojich detí k správam.

Dávajte na seba pozor. Možno ste tak zaneprázdnený pomáhaním svojim študentom, že zanedbávate sám seba. Nájdite pre seba a svojich kolegov spôsoby, ako sa navzájom podporovať.



Inštitút detského myslenia je nezávislá, národná nezisková organizácia, ktorá sa venuje transformácii života detí a rodín bojujúcich s duševným zdravím a poruchami učenia. Naše tímy každý deň pracujú na tom, aby poskytovali najvyššie štandardy starostlivosti, podporovali vedu rozvíjajúceho sa mozgu a posilňovali rodičov, odborníkov a tvorcov politik, aby podporovali deti tam, kde potrebujú to najviac. Spolu s našimi podporovateľmi pomáhame deťom dosiahnuť ich plný potenciál v škole aj v živote. Zdieľame všetky naše zdroje slobodne a neprijímame žiadne financovanie z farmaceutického priemyslu. Viac sa dozviete na stránke [childmind.org](https://www.childmind.org).