



Child Mind  
Institute

# Segítségnyújtás gyerekeknek traumatikus események feldolgozásához

ÚTMUTATÓ SZÜLŐKNEK, TANÁROKNAK ÉS  
KÖZÖSSÉGI VEZETŐK SZÁMÁRA A  
SEGÍTSÉGNYÚJTÁSHOZ.

# Tartalomjegyzék

Az útmutatóról	3
Hasznos tanácsok minden korosztály számára	4
A trauma jelei	4

## ÚTMUTATÓ ÉLETKORONKÉNT

Hogyan segítsünk a 0-2 éves gyerekeknek	7
Hogyan segítsünk a 2-5 éves gyerekeknek	7
Hogyan segítsünk a 6-11 éves gyerekeknek	9
Hogyan segítsünk a 12-18 éves gyerekeknek	12
Mit tehetnek a tanárok a tanulók megsegítéséért	14

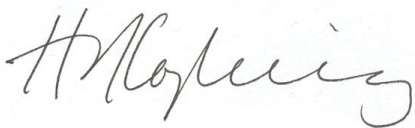
# Bevezetés

Kedves szülők és tanárok!,

Egy traumatikus esemény után aggodalom vagy szomorúság töltheti el önöket. De bármennyire is aggódnak vagy túlterheltnek érzik magukat, szülőként és tanárként önöknek hatalmukban áll segíteni a gyermekek felépülését. Az önök vigasztalása, támogatása és megnyugtató biztosságérzetet nyújthat számukra, átvezetheti őket félelmeiken és gyászukon, valamint megakadályozhatja, hogy maradandó pszichológiai hatások ériék őket.

Ezt az útmutatót pszichiáterek, pszichológusok és mentális egészség szakértők állították össze, akik a krízishelyzetekre szakosodtak. Egyszerű tippeket ad arra vonatkozóan, hogy mire számíthat, mit tegyen és mire figyeljen. Vannak benne általános javaslatok, valamint életkor-specifikus információk is. Ha önöknek vagy gyerekeinek pszichológiai segítségre van szükségük, bátran kérjenek tanácsot orvosuktól vagy más egészségügyi szolgáltatótól.

Üdvözlettel,



Harold S. Koplewicz, MD

Igazgató, Child Mind Institute (Gyermekelméleti Intézet)

## Hasznos tippek minden életkorú gyermek számára

Éreztesse gyermekével, hogy biztonságban van. A kisgyermekektől a tizenévesekig minden gyermeknek jót tesz az ön érintése - extra dédelgetés, ölelés vagy csak egy megnyugtató vállveregetés. Ez biztonságérzetet ad nekik, ami nagyon fontos egy ijesztő vagy aggasztó esemény után. A tennivalókkal és mondanivalókkal kapcsolatos konkrét információkért olvassa el az Életkoronként változó útmutatót.

**Viselkedjen nyugodtan.** A gyerekek a felnőttől megnyugtatót várnak a traumatikus események után. Ne mondja el aggodalmait a gyermekének, illetve ne beszéljen róla, ha a gyermeke jelen van, és ügyeljen a hangszínére, mivel a gyerekek gyorsan átveszik a nyugtalanságot.

**A lehető rutinokat tartsa meg, amennyire csak lehetséges.** A káosz és a változás közben a rutinok megnyugtatók a gyermekek számára, hogy ismét rend lesz az életben. Próbáljon meg rendszeres étkezési és lefekvéses időt tartani. Ha hajléktalan lett vagy ideiglenesen áthelyezték, alakítson ki új rutinokat. És tartsák be ugyanazokat a családi szabályokat, például a jó viselkedésre vonatkozó szabályokat.

**Segítsen a gyermekeknek, hogy megint jól érezzék magukat.** Bátorítsa a gyermekek számára, hogy végezzenek foglalkozásokat és játsszanak másokkal. A szórakozás jót tesz nekik, és a normalitás érzését adja nekik.

**Ossza meg a történetekkel összefüggő információkat.** Egy traumatikus esemény részleteit mindig egy biztonságos, megbízható felnőttől érdemes megtudnia. Legyen rövid és őszinte, és engedje meg a gyerekeknek, hogy kérdéseket tegyen fel. Ne feltételezze, hogy a gyerekek ugyanolyan módon aggódnak, mint a felnőttek.

**Válasszon megfelelő alkalmat a beszélgetésre.** Keressen magától adódó természetes alkalmakat a beszélgetésre.

**Zárja ki vagy korlátozza a híreket amelyek a gyermekeket érthetik.** Ez különösen a kisgyermek és az iskoláskorú gyermekek esetében kritikus, mivel a televízióban vagy az újságban megjelenő zavaró események láttán, illetve a rádióban hallott események állandónak tűnhetnek. Azok a gyermekek, akik úgy gondolják, hogy a rossz események csak ideiglenesek, hamarabb tudnak felépülni.

### A TRAUMA JELEI

- Az esemény állandóan újra és újra lejátszódik a fejükben
- Rémálmok
- Az a hit, hogy a világ általában nem biztonságos
- Ingerlékenység, düh és rosszkedv
- Gyenge koncentrációs képesség
- Étvágytalanság vagy alvászavarok
- Viselkedési problémák
- Idegesség a túl közel kerülő személyek miatt
- Idegesség a hangos zajoktól
- Visszafejlődés a korábbi viselkedéshez kisgyermekkorukhoz, mint például: ragaszkodás, bepisilés vagy ujj szopás
- Alvási nehézségek
- Másoktól való elzárkózás vagy visszahúzódás
- Alkohol- vagy drogfogyasztás tinédzsereknél
- Funkcionális károsodás: Képtelenség iskolába járni, tanulni, barátokkal játszani stb

**Ne feledje, hogy a gyermekek különböző módon tudnak megbirkózni a történetekkel.** Egyesek talán több időt akarnak a barátaikkal és rokonaikkal tölteni; mások talán több időt akarnak egyedül maradni. Tudatosítsa gyermekével, természetes, hogy dühöt, büntudatot és szomorúságot érezen, és hogy különböző módokon fejezheti ki a dolgokat - például lehet, hogy valaki szomorú, de nem sír.

**Hallgassa meg őket figyelmesen.** Fontos megérteni, hogy a gyermeke miképpen látja a helyzetet, és mi az, ami zavarja vagy nyugtalanítja őt. Ne oktassa ki a gyermekét - csak legyen megértő. Tudatosítsa a gyerekekkel, hogy bármikor elmondhatja, hogyan érzi magát.

**Vegye tudomásul, hogy mit érez a gyermeke.** Ha a gyermek bevallja, hogy aggódik, ne válaszoljon úgy, hogy "Ó, ne aggódj", mivel lehet, hogy zavarban vagy kritizáltnak érzi magát. Egyszerűen erősítse meg, amit hall: "Igen, értem, hogy aggódsz".

**Tudnia kell, hogy nem baj, ha azt válaszolja: "Nem tudom".** A gyerekeknek leginkább arra van szükségük, hogy valaki, akiben megbíznak, meghallgatja a kérdéseiket, elfogadja az érzéseiket, és ott van mellettük. Ne aggódjon amiatt, hogy tudja pontosan, mit kellene mondania - végül is nincs olyan válasz, amely mindent rendbe hozna.

**Ismerje fel, hogy a kérdések továbbra is fennmaradhatnak.** Mivel egy katasztrófa utóhatása során előfordulhat, hogy a helyzet folyamatosan változik, így a gyerekeknek többször is lehetnek kérdései. Értesítse őket arról, hogy bármikor készen áll a beszélgetésre. A gyerekeknek a saját ritmusuk szerint kell megemésztetniük az információkat, és a kérdések hirtelen is előkerülhetnek.

**Bátorítsa a családban a szerettei halálával kapcsolatos megbeszéléseket.** Ha a családok együtt beszélgethetnek és együtt szomorkodhatnak, valószínűbb, hogy a gyerekek is megosztják érzéseiket.

**Ne adjon túl nagy felelősséget a gyerekeknek.** Nagyon fontos, hogy ne terhelje túl a gyerekeket feladatokkal, vagy ne adjon nekik olyan feladatokat, amelyek felnőttekre vonatkoznak, hiszen ez túlságosan megterhelő lehet számukra. Helyette a közeljövőben érdemes csökkenteni a háztartási feladatokkal és az iskolai követelményekkel kapcsolatos elvárásokat, bár jó, ha a gyerekek legalább könnyebb házimunkákat végeznek.

**Biztosítson különleges segítséget a speciális igényű gyerekeknek.** Nekik lehet hogy több időre, támogatásra és útmutatásra van szükségük, mint a többi gyerekeknek. Előfordulhat, hogy egyszerűsíteni kell a szóhasználatot, és nagyon gyakran meg kell ismételnie a dolgokat. Az is előfordulhat, hogy

az információkat a gyermek erősségéhez kell igazítani; például egy nyelvi fogyatékossgal élő gyermek jobban megértheti az információkat vizuális anyagok segítségével.

**Segítsen a gyermekeknek légzőgyakorlatokkal ellazulni.** Amikor a szorongás eluralkodik, a légzés felületessé válik; egy mély hasi légzés segíthet a gyerekeknek megnyugodni. Tolla vagy vattapamacsot tarthat a gyermek szája elé, és megkérheti, hogy lassan kilélegezve ráfújjon. Vagy mondhatja: "Lélegezzünk lassan be, közben háromig számolok, majd lélegezzünk ki, közben háromig számolok". Helyezzen egy plüssállatot vagy párnát a gyermek hasára, amikor lefekszik, és kérje meg, hogy lassan lélegezzen be és ki, és figyelje, ahogy a plüssállat vagy a párna emelkedik és süllyed.

**Figyeljen a trauma jeleire.** Az első hónapban a katasztrófát követően a gyerekek gyakran rendben lévőnek tűnnek, vagy általában nyugósnek vagy ragaszkodónak tűnnek. Miután a sok hatása elmúlik, a gyerekeknél több tünetek jelentkezhetnek meg - különösen azoknál a gyerekeknél, akik szemtanúi voltak a balesetnek vagy a halálesetnek, közvetlen családtagjaikat elvesztették, korábbi trauma érte őket, vagy akik nem telepedtek át új otthonukba.

**Tudni kell, mikor kell segítséget kérni.** Bár a szorongás és más problémák hónapokig is eltarthatnak, azonnal kérjen segítséget házi orvosától vagy pszichiátertől, ha a tünetek nem csökkennek, vagy ha a gyermek hangokat kezd hallani, olyan dolgokat lát, amelyek nincsenek ott, túlzottan aggódik, dühkitörései vannak, vagy bántja magát vagy másokat (pl. fejbe veri, megüti vagy megrúgja).

**Vigyázzon magára.** Gyermekeének akkor tud a legjobban segíteni, ha saját magán is segít. Beszélje meg aggodalmait barátaival és rokonaival; hasznos lehet egy támogató csoport létrehozása. Ha tagja egy egyházi vagy közösségi csoportnak, továbbra is vegyen részt benne. Próbáljon meg helyesen táplálkozni, igyon elég vizet, tartsa be a sportolási szokásokat, és aludjon eleget. A fizikai egészség megvéd az érzelmi sebezhetőségtől. A stressz csökkentése érdekében végezzen mély légzést. Ha súlyos szorongásban szenved, amely zavarja a működőképességét, kérjen segítséget orvostól vagy a mentális egészséggel foglalkozó szakembertől; ha nincs ilyenhez hozzáférése, beszéljen egy egyházi vezetővel. Ismerje fel, hogy segítségre van szüksége, és kérjen segítséget. Tegye ezt a gyermeke érdekében, ha egyéb okból nem is.

## Hogyan segítsünk a 0-2 éves korú gyermekeknek

A csecsemők érzékelik az ön érzelmeit, és ennek megfelelően reagálnak. Ha ön nyugodt, a csecsemő biztonságban érzi magát. Ha szorongóan és túlterhelten viselkedik, a baba nyafogással reagálhat, nehezen nyugtatható, rendszertelenül eszik vagy alszik, vagy visszahúzódóan viselkedik.

### MIT TUD TENNI:

**Próbáljon meg mindent megtenni, hogy nyugodtan viselkedjen.** Még ha stresszesnek vagy szorongónak is érzi magát, beszéljen nyugtató hangon a babához.

**Reagáljon folyamatosan a baba szükségére.** Ebben a korszakban a fejlődési feladata, hogy megbízzon a gondozókban, így a gyermekek erős, egészséges kötődést alakíthatnak ki.

**Folytassa a szoptatást, ha eddig is szoptatott.** Habár létezik egy olyan hiedelem, hogy ha egy anya sokkot él át, az anyateje megromlik, és a baba "lassú" lesz, vagy tanulási problémái lehetnek, ez nem igaz. Fontos, hogy folytassa a szoptatást, hogy a baba egészséges maradjon, és továbbra is kötődjön önhöz. Egészségesnek kell maradnia a szoptatáshoz, ezért tegyen meg mindent, hogy eleget egyen és igyon sok vizet.

**Nézzon a baba szemébe.** Mosolyogjon rá. Érintse meg őt. Tanulmányok szerint a szemkontaktus, az érintés és egyszerűen az anya jelenléte segít egyensúlyban tartani a baba érzelmeit.

## Hogyan segítsünk a 2-5 éves gyerekeknek

Ebben a korban a gyermekek ugyan nagy fejlődési lépéseket tesznek, de még mindig a szülőkre van szükségük a gondozásukban. A csecsemőkhöz hasonlóan ők is jellemzően aszerint reagálnak a helyzetekre, ahogyan a szülők reagálnak. Ha ön nyugodt és magabiztos, a gyermeke nagyobb biztonságban érzi magát. Ha szorongóan vagy idegesen viselkedik, a gyermeke bizonytalanul érezheti magát.

### MIT TUD TENNI:

**Tegye lehetővé, hogy gyermeke biztonságban érezze magát.** Fogja magához, ölelje és babusgassa gyermekét, amennyit csak lehet. Ha szomorú vagy fél, mondja neki, hogy vigyázni fog rá. Azoknál a gyerekeknél, akik még csak most tanulnak beszélni, használjon egyszerű kifejezéseket, például: "Itt van mami".

**Figyeljen arra, hogy mit mond.** A kisgyermeknek ugyanis jó fülei vannak, és felfoghatják az aggodalmadat, félreérthetik, amit hallanak, vagy feleslegesen megijedhetnek olyan dolgoktól, amelyeket nem értenek.

**Amennyire csak lehetséges, tartsa fenn a napi rutinokat.** Akár milyen is az élethelyzet, tegyen meg minden erőfeszítést annak érdekében, hogy rendszeres étkezési és lefekvési idő legyen. Ha hajléktalanok vagy elköltöztek, alakítsanak ki új rutinokat. Próbálja meg azokat a dolgokat, amelyeket mindig is csinált a gyermekeivel, például énekeljen dalokat vagy mondjon imát lefekvés előtt.

**Plusz támogatást adjon lefekvéskor.** Azok a gyermekek, akik traumán estek át, éjszaka nyugtalanok lehetnek. Amikor lefekteti gyermekét, a szokásosnál több időt töltsön beszélgetéssel vagy meséléssel. Nem baj, ha a kisgyermek átmenetileg önnel alszanak, de azzal a feltétellel, hogy egy megadott idő után visszatérnek a szokásos alvási rendhez.

**A gyerekeket ne terheljük a hírekkel.** A kisgyermek hajlamosak összekeverni a tényeket a félelmekkel. Nem biztos, hogy felismerik azt, hogy a hírekben látott képek nem történnek meg újra és újra. A rádiót sem tanácsos hallgatniuk.

**Bátorítsa a gyerekeket, hogy osszák meg érzéseiket.** Próbálkozzon egyszerű kérdést feltenni, például: "Hogy érzed ma magad?". A közelmúltbeli eseményről folytatott beszélgetéseket folytassa egy kedvenc mesével vagy családi tevékenységgel, hogy a gyerekek nagyobb biztonságban és nyugalomban érezzék.

**Engedje meg a gyermekének, hogy elmondja a történeteket.** Ez segít nekik abban, hogy megértse az eseményt, és megbirkózzon az érzéseivel. Játszva gyakran segíthet a gyermeknek, hogy keretbe foglalja a történetet, és a saját szavaival mesélje el az eseményt.

**Rajzoljon képeket.** A kisgyermek gyakran jól tudja az érzelmeket rajzolással kifejezni. Ez egy újabb lehetőség arra, hogy magyarázatot és megnyugtatót adjon. A beszélgetés megkezdéséhez kommentálhatja, hogy mit rajzolt a gyermek.

**Ha a gyermeke rosszul viselkedik, az annak a jele lehet, hogy fokozott figyelemre van szüksége.** Segítsen neki megnevezni, hogy mit érez: Félt? Dühös? Szomorú? Tudassa vele, hogy nem baj, ha így érez, majd mutassa meg neki a helyes viselkedésmódot - például azt mondhatja: "Nem baj, ha dühös vagy, de baj, ha megütöd a húgodat".

## A 2-5 ÉVES GYERMEKEK JELLEMZŐ REAKCIÓI

- Ismételt beszélgetés az eseményről, vagy úgy tesznek, mintha "eljátszanák" az eseményt
- Dühkitörések vagy ingerült kifakadás
- Sírás és könnyezés
- Fokozott félelem - gyakran a sötétségtől, a szörnyektől vagy az egyedül léttől
- Fokozott érzékenység az olyan hangokra, mint a mennydörgés, a szél és más hangos zajok
- Zavarok az étkezésben, az alvásban és a vécézésben
- Abban hisz, hogy a tragédia visszafordítható
- Túlzott ragaszkodás a gondozókhoz és nehézség az elválással
- Visszatérés a korai viselkedéshez, mint például a csecsemőbeszéd, bepisilés és az ujjszopás



**Vonja be a gyerekeket a különböző programokba.** A figyelemelterelés jót tesz a gyerekeknek ebben a korban. Játsszon velük, és szervezzen játékidőt más gyerekekkel.

**Beszélgessenek a jól működő dolgokról.** Még a legnehezebb időszakokban is fontos, hogy azonosítson valami pozitívumot, és fejezze ki reményét a jövővel kapcsolatban, hogy segítsen a gyermekének felépülni. Például mondhat az olyasmit, hogy "Még mindig itt vagyunk egymásnak. Itt vagyok veled, és veled maradok". Ha rámutat a jóra, az önnek is segít, hogy jobban érezze magát.

### **TIPPEK A 2-5 ÉVES KORÚ GYERMEKEK NEVELŐI SZÁMÁRA, AMELYEK SEGÍTENEK FELDOLGOZNI EGY SZERETETT SZEMÉLY HALÁLÁT:**

**Beszéljen hozzájuk a saját szintjükön.** Használjon hasonló élményeket, hogy segítsen a gyerekeknek megérteni, például egy háziállat halálát vagy a kertben lévő virágok változását.

**Adjon egyszerű magyarázatokat.** Például: "Amikor valaki meghal, már nem láthatjuk, de még mindig nézhetjük képeken, és emlékezhetünk rá".

**Nyugtassa meg a gyermekeit.** Lehet, hogy úgy érezhetik, hogy ami történt, az valahogy az ő hibájuk; tudassa velük, hogy ez nem így van.

**Számítson az ismétlődő kérdésekre.** A kisgyermekek így dolgozzák fel az információkat.

## **Hogyan segítsünk a 6-11 éves gyerekeknek**

Ebben a korban a gyerekek már jobban tudnak beszélni a gondolataikról és érzéseikről, és jobban tudják kezelni a nehézségeket, de még mindig a szülőkre számítanak a vigasztalásért és az útmutatásért. Ha meghallgatod őket, azzal az elkötelezettségedről teszel tanúbizonyságot. Amikor ijesztő dolgok történnek, a megrémült gyermek számára a legmegnyugtatóbb dolog az lehet, ha látja, hogy a szülők még mindig képesek szülőnek lenni.

### **MIT TUD TENNI:**

**Nyugtassa meg gyermekét, hogy biztonságban van.** Az ilyen korú gyermekeket a tények megnyugtatóják. Használjon tényleges szavakat, például hurrikán, földrengés, árvíz, utórengés. Az ilyen korú gyerekek számára a tudás erőt ad, és segít enyhíteni a nyugtalanságot.

**Tartsd a dolgokat a lehető "normális" módon.** A lefekvés és étkezési rutin segít a gyermekeknek biztonságban érezni magukat. Ha hajléktalanok vagy elköltöztek, alakíts ki más rutinokat, és adjon a gyermekének némi választási

lehetőséget - például hagyja, hogy ő válassza ki, milyen esti mesét mondjon neki. Ez egy bizonytalan időszakban az irányítás érzését adja gyermekének.

**A tévének, újságoknak és rádióknak való kitettséget korlátozza.** Minél több rossz hír éri az iskoláskorú gyerekeket, annál jobban fognak aggódni. A hírekben szereplő felvételek felnagyíthatják az esemény traumáját, ezért ha a gyermek mégis megnéz egy hírműsort vagy a rádióban hallgat egy riportot, üljön le vele, hogy utána beszélgethesenek róla. Kerülje azt, hogy gyermeke felzaklató képeket lásson.

**Töltsön időt beszélgetéssel a gyermekével.** Tudassa vele, hogy nyugodtan kérdezhet, és kifejezheti aggodalmait vagy szomorúságát. A beszélgetés elősegítésének egyik módja, hogy például az étkezések alkalmával beszélgessünk a családban és a közösségben történt eseményekről. Kérdezze meg azt is, hogy mit mondanak a barátai, így biztosan helyre tudja hozni a téves információkat.

**A kérdésekre röviden, de őszintén válaszoljon.** Miután a gyermek szóba hozott valamit, először kérdezze meg az elképzeléseit, hogy pontosan megértse, mi az aggodalma. Általában a gyerekek azért tesznek fel kérdést, mert valami konkrét dolog miatt aggódnak. Adjon megnyugtató választ. Ha nem tudsz választ egy kérdésre, nyugodtan mondja azt, hogy "nem tudom". Ne találgasson, és ne mondjon el pletykákat.

**Azokat a gyerekeket, akik nem beszélnek, hívja ki.** Nyisson beszélgetést azzal, hogy megosztja saját érzéseit - például azt mondhatja: "Ez egy nagyon ijesztő dolog volt, és néha felébredek éjszaka, mert erre gondolok. Te hogy érzed magad?" Ha így tesz, segítesz a gyermekednek érezni, hogy nincs egyedül az aggodalmaival vagy félelmeivel. Ne beszéljen azonban túl részletesen a saját aggodalmairól.

**Foglalja el a gyermekeket.** A mindennapi tevékenységek, például a barátokkal való játék vagy az iskolába járás esetleg megszakadhatnak. Segítsen a gyerekeknek alternatív elfoglaltságokat kitalálni, és szervezzen játszócsoportokat más szülőkkel.

**Csillapítsa a barátok biztonságával kapcsolatos aggodalmakat.** Nyugtassa meg gyermekeit, hogy a barátaik szülei ugyanúgy vigyáznak rájuk, mint ahogyan önök is vigyáznak rá.

## 6-11 ÉVES GYERMEKEK JELLEMZŐ REAKCIÓI

- Szorongás
- Fokozott agresszió, düh és irritáltság (pl. zaklatás vagy verekedés a társaival)
- Alvási és étvágytalanság
- Önmaguk hibáztatása az eseményért
- Rosszkedv vagy sírás
- Aggodalom a gondoskodással kapcsolatban
- Félelem a szerettei jövőbeli sérülésétől vagy halálától
- Az esemény megtörténtének tagadása
- Fizikai panaszok, mint például gyomorfájás, fejfájás és letargia, amelyek a stresszre vezethetők vissza
- Ismételt kérdések feltevése
- Az esemény megbeszélésének megtagadása (jellemzőbb a 9-11 éves gyerekek körében)
- Visszavonulás a társas kapcsolatoktól
- Tanulmányi problémák (például memória- és koncentrációs zavarok, vagy az iskolába járás megtagadása)

**Beszéljen a közösségi helyreállításról.** Tudassa a gyerekekkel, hogy a biztonságuk megőrzése, illetve az áram- és vízellátás helyreállítása érdekében tesznek valamit, és hogy a kormány és a közösségi csoportok adott esetben segítenek.

**Bátorítsa a gyermeket, hogy segítsen.** Ez megadja nekik a teljesítmény és a céltudatosság érzését egy olyan időszakban, amikor esetleg tehetetlennek érzik magukat. A fiatalabb gyerekek végezhetnek kisebb feladatokat, az idősebbek pedig hozzájárulhatnak a közösségben zajló önkéntes projektekhez.

**Hívja elő a reményt.** A gyerekeknek látniuk kell a jövőt ahhoz, hogy felépüljenek. A gyerekek ebben a korban értékelik a konkrétumokat. Például természeti katasztrófa esetén azt mondhatja: "Az emberek az ország minden részéből orvosi ellátmányt, élelmiszert és vizet küldenek. Új helyeket építettek, ahol a sérült embereket ellátják, és új otthonokat építenek. Nagyon nehéz lesz csak egy kis ideig."

#### **TIPPEK A 6-11 ÉVES KORÚ GYERMEKEK NEVELŐI SZÁMÁRA, AMELYEK SEGÍTENEK FELDOLGOZNI EGY SZERETETT SZEMÉLY HALÁLÁT:**

**Derítse ki, mit gondol a gyermeke.** Tegyel fel kérdéseket, mielőtt feltételeznéd, hogy mit akar tudni a gyermeked. Például kérdezd meg: "Mi változott meg számodra, mióta a nagymama meghalt? Milyen érzéseid vannak? Mindezekre nagyon nehéz gondolni, de fontos, hogy beszéljünk róla".

**Használj helyes szavakat.** Kerüld az olyan zavaros mondásokat, mint például: "Egy jobb helyre ment". Az iskoláskorú gyermekeket könnyen összezavarják a homályos válaszokat. Ehelyett mondhatod azt is hogy: "A nagymama meghalt, nem jön vissza, és nem baj, ha szomorú vagy emiatt".

**Legyen olyan konkrét, amennyire csak lehetséges.** Használj egyszerű rajzokat olyan dolgok leírására, mint a test és a sérülések.

Tájékoztassa a gyermekét. Tudassa vele, hogy a düh és a szomorúság jellemző, és hogy ha elkerüli az érzéseket, később rosszabbul érezheti magát.

**Készítse fel a gyermeket a rutin vagy a háztartási funkciók elvárt változásaira.** Beszéljen arról, hogy a változások mit fognak jelenteni számára.

**Nyugtassa meg gyermekét.** Segítsen neki megérteni, hogy rendben van, és normális, ha ebben az időszakban gondolai lesznek az iskolával, a társaival és a családjával.

**Ösztönözze a tartalmas emlékezést.** Imádkozzanak együtt családként, és vigye magával gyermekét, hogy gyertyát gyújtson. Gyermeké esetleg levelet is írhat az elhunyt személynek, vagy rajzolhat egy képet, amelyet ki lehet akasztani.

**Legyen türelmes.** A gyerekek 11 éves korukig azt gondolhatják, hogy a halál visszafordítható, és nehezen tudják elfogadni a tényt, hogy az illető nem tér vissza. Lehet, hogy többször is el kell mondanod: "Meggalt, és nem jön vissza, és én szomorú vagyok".

## Hogyan segíthetünk a 12-18 éves gyerekeknek

A tinédzser kor már önmagában is kihívásokkal teli időszak a fiatalok számára, hiszen rengeteg változás történik a testükben. Azzal küzdenek, hogy nagyobb függetlenséget kapjanak a szüleiktől, és hajlamosak azt hinni, hogy legyőzhetetlenek, és semmi sem árthat nekik. A traumatikus események hatására úgy érezhetik, hogy elvesztették az irányítást, még akkor is, ha úgy tesznek, mintha erősek lennének. Sajnálni fogják a katasztrófa által érintett embereket is, és erősen vágnak arra, hogy megtudják, miért történt az esemény.

### MIT TUD TENNI:

**Érje el, hogy a tinédzser újra biztonságban érezze magát.** A kamaszok nem szeretik kimutatni a gyengeségüket; előfordulhat, hogy megpróbálnak úgy tenni, mintha minden rendben lenne, pedig nem így van. Bár lehet, hogy ellenállnak az ölelésnek, az ön érintése segíthet nekik abban, hogy biztonságban érezzék magukat. Olyasmit mondhat, hogy "Tudom, hogy már felnőttél, de csak meg szeretnék ölelni".

**Segítsen a tinédzsereknek, hogy hasznosnak érezzék magukat.** Adjon nekik kisebb feladatokat és felelősséget a háztartásban, majd dicsérd meg őket azért, amit tettek, és ahogyan viselkedtek. Ne terheljük túl sok felelősséggel a tiniket, különösen ne a felnőttekhez hasonlóval, mert az csak fokozza a nyugtalanságukat.

**Teremtse meg a lehetőséget a megbeszélésre.** Nagyon jellemző, hogy a tinédzserek azt mondják, hogy nem akarnak beszélgetni. Próbálja meg úgy kezdeményezni a beszélgetést, hogy közben egy közös elfoglaltságot végeznek, így a beszélgetés nem tűnik túl intenzívnek vagy szembesítőnek.

**Vegye figyelembe a kortárs csoportokat.** Néhány tinédzser talán jobban érzi magát, ha a társaival beszélget egy csoportban, ezért fontolja meg egy ilyen csoport megszervezését. Bátorítsa a beszélgetést más megbízható felnőttekkel, például egy rokonnal vagy tanárral is.

**Korlátozza a tévénezést, újságolvasást és rádiózást.** Bár a tinédzserek jobban tudják kezelni a híreket, mint a fiatalabbak, azok, akik nem tudnak elszakadni a televíziótól vagy a rádiótól, talán egészségtelen módon próbálják

kezelni a feszültséget. Mindenesetre beszéljessen a tinédzserével a látott vagy hallott dolgokról.

**Segítsen a tinédzsernek a tettekézségben.** Az ilyen korú gyerekek segíteni akarnak a közösségnek. Keressen megfelelő önkéntes lehetőségeket.

**Legyen tisztában a kábítószerekkel való visszaéléssel.** A tinédzserek különösen ki vannak téve annak a veszélynek, hogy szorongásuk elkábítása érdekében alkoholhoz vagy drogokhoz fordulnak. Ha a tinédzser titokzatosan viselkedik, vagy látszólag részeg vagy be van rúgva, forduljon orvoshoz. És beszéljen kedves módon a tinédzserrel. Például: "Az emberek gyakran isznak vagy drogoznak egy katasztrófa után, hogy megnyugodjanak vagy felejtseken, de ez további problémákat is okozhat. Néhány más dolog, amit tehetsz: sétálj egyet, beszélj velem vagy a barátaiddal arról, hogyan érzed magad, vagy írd a jobb jövőre vonatkozó reményeidről.

#### **TIPPEK A 12-18 ÉVES KORÚ GYERMEKEK NEVELŐI SZÁMÁRA, AMELYEK SEGÍTENEK FELDOLGOZNI EGY SZERETETT SZEMÉLY HALÁLÁT:**

**Legyen türelmes.** A tinédzserek esetleg félnek kifejezni a halállal kapcsolatos érzelmeiket. Bátorítsa őket, hogy beszéljenek, például a következő mondatokkal: "Tudom, hogy szörnyű, hogy meghalt a nagymama. A szakértők szerint jó, ha megosztjuk az érzéseinket. Te hogy vagy?"

**Legyen nagyon őszinte.** Beszélje meg, hogy önök szerint a halál milyen módon befolyásolhatja a viselkedését.

**Legyen rugalmas.** Ilyenkor nem baj, ha egy kicsit rugalmasabbak a szabályok, a tanulmányi és viselkedési elvárások.

**Emlékezzetek meg róla jelentőségteljesen.** Imádkozzanak együtt otthon, és vonják be a tinédzsert a gyászszertartásokba. Lehet, hogy értékelni fogja az otthoni, privát családi megemlékezést is.

#### **12-18 ÉVES GYERMEKEK JELLEMZŐ REAKCIÓI**

- Az érzések elkerülése
- Folyamatosan a katasztrófára gondolnak
- Távolságtartás a barátoktól és a családtól
- Düh vagy harag
- Depresszió és szélsőséges szomorúság
- Pánik és szorongás, beleértve a jövő miatt való aggodást is
- Hangulatváltozások és magas szintű érzékenység
- Az étvágy és az alvási szokások megváltozása
- Tanulmányi problémák, például memória- és koncentrációs zavarok, vagy az iskolába járás megtagadása
- Kockázatos vagy illegális viselkedésben való részvétel, például alkoholfogyasztás

## Mit tehetnek a pedagógusok a diákok segítése érdekében

**Folytassák a rutint, amennyire csak lehetséges.** A gyerekek általában jobban működnek, ha tudják, mire számíthatnak. Az iskolai rutinhoz való visszatérés segít a diákoknak abban, hogy a zavaró események ne vegyék át az irányítást mindennapi életük minden aspektusa felett.

**Tartsa fenn a diákokkal kapcsolatos elvárásokat.** A dolgoknak nem kell tökéletesnek lenniük, de a házi feladatok és az egyszerű osztálytermi feladatok elvégzésének igénye nagyon hasznos lehet.

**Legyen tudatában azoknak a jeleknek, amelyek arra utalnak, hogy a gyermeknek extra segítségre lehet szüksége.** Azokat a tanulókat, akik az intenzív szomorúság, félelem vagy düh miatt képtelenek működni, érdemes szakemberhez irányítani. A gyermekek szorongása fizikai panaszokban, például fejfájásban, gyomorfájásban vagy extrém fáradtságban nyilvánulhat meg.

**Segítsen a gyerekeknek jobban megérteni a történeteket.** Például megemlítheti a különböző segítségeket, amelyek érkeznek, és pozitív megküzdési ötleteket is adhat nekik.

**Fontolja meg például az emlékhelyek kialakítását.** Az emlékhelyek gyakran segítenek megemlékezni az elvesztett emberekről és dolgokról. Az iskolai megemlékezéseknek rövidnek kell lenniük, és meg kell felelniük az általános iskolai közösség igényeinek és korosztálynak. A négy év alatti gyermekek nem biztos, hogy elég figyelmesek ahhoz, hogy csatlakozzanak. Egy ismert gondozó, barát vagy rokon legyen a gyermek kísérője a temetés vagy megemlékezés során.

**Nyugtassa meg a gyermekeket, hogy az iskola képviselői gondoskodnak a biztonságukról.** A gyermekek félelmei csökkennek, ha tudják, hogy a megbízható felnőttek mindent megtesznek, hogy vigyázzanak rájuk.

**Tartsa a kapcsolatot a szülőkkel.** Tájékoztassa őket az iskola programjairól és eseményeiről, hogy felkészülhessenek az otthon folytatódó beszélgetésekre. Bátorítsa a szülőket arra, hogy korlátozzák gyermekeik kitettségét a híreknek.

**Vigyázzon magára.** Előfordulhat, hogy annyira lefoglalja a diákok segítése, hogy saját magát elhanyagolja. Keresse meg a módját annak, hogy ön és kollégái hogyan támogassák egymást.



A Child Mind Institute egy független, országos nonprofit szervezet, amely a mentális egészséggel és tanulási zavarokkal küzdő gyermekek és családok életének megváltoztatására törekszik. Tagjaink nap mint nap azon dolgoznak, hogy a lehető legmagasabb szintű ellátást nyújtsák, előmozdítsák a fejlődő agy tudományát, és képessé tegyék a szülőket, szakembereket és döntéshozókat arra, hogy támogassák a gyermekeket, amikor és ahol a legnagyobb szükségük van rá. Támogatóinkkal együtt segítünk a gyerekeknek abban, hogy elérjék teljes potenciáljukat az iskolában és az életben. Minden erőforrásunkat szabadon osztjuk meg, és nem fogadunk el semmilyen támogatást a gyógyszeripartól. Ha többet szeretne megtudni, látogassa meg a [childmind.org](http://childmind.org) honlapját.