


Kako pomoći detetu da prebrodi traumatičan dogadjaj?





Deca svoje misli i osećanja komuniciraju drugačije od odraslih, zato je bitno da pored sebe imaju odraslu osobu koja će im pomoći da savladaju strahove i izbore se sa osećanjima i brigama sa kojima se trenutno suočavaju.

Nije važno da li ste roditelj, nastavnik, trener, rođak ili jedna od odraslih osoba uz koju se jedno dete oseća bezbedno – važno je da im pomognete.

Razgovarajte sa detetom

Razgovor sa decom o njihovim brigama je prvi korak koji će im pomoći da se osećaju bezbedno i da počnu da se nose sa događajima koji se dešavaju oko njih. O čemu pričate i kako to govorite zavisi od njihovog uzrasta, ali sva deca moraju da znaju da ste tu i da ih slušate.

Postavite pitanja svojoj deci o brigama, osećanjima i strahovima, ali ih pritom aktivno i posvećeno slušajte:

- Kako si? Šta si čuo/la? Šta su rekli drugari, nastavnici?
- Jesi li uplašen/a, zabrinut/a, tužan/a? Kako se osećaš?

Kada su u pitanju mlađa deca, važno je da se osećaju bezbedno. Njihova zabrinutost se ne odnosi samo na sopstvenu bezbednost, već i na bezbednost njihove porodice. Koliko god je to moguće, uverite ih da su kod kuće na sigurnom i ne izbegavajte razgovor o umiranju, ukoliko postavljaju pitanja.

Starija deca će biti glasnija u postavljanju pitanja o tome da li su zaista bezbedna i šta se radi u njihovoj školi. Razgovarajte sa njima o tome šta se dogodilo i dozvolite im da postavljaju pitanja. Na taj način ćete im pomoći da se procesuiraju informacije.

Deca (naročito mlađa) teže mogu da prepoznaju, verbalizuju i ispolje svoje emocije. Podstaknite ih da crtaju ili pišu.

Iskreno podelite svoje emocije i osećanja sa detetom u vezi sa situacijom.

Posmatrajte ponašanje deteta

Traume iz detinjstva mogu imati trajne efekte na psihološke i fiziološke aspekte života.

Obratite pažnju na znake stresa, straha ili anksioznosti. Nakon traumatičnog događaja, tipično je za decu, ali i odrasle, da iskuse širok spektar emocija, uključujući strah, šok, bes, tugu i anksioznost.

Mogu se pojaviti problemi sa spavanjem, poteškoće sa koncentracijom, promene raspoloženja, ali i apetita.

Ovakve promene su privremene i trebale bi da počnu nestajati za 4 – 6 nedelja, ako se ne dogodi nijedan drugi traumatski događaj.

Ograničite vesti

Ograničite gledanje televizije i budite svesni da li je televizija uključena u zajedničkim prostorijama.

Informacije neprikladne za razvoj mogu izazvati anksioznost ili konfuziju, posebno kod male dece.

Odrasli takođe treba da vode računa o sadržaju razgovora koje vode jedni sa drugima pred decom, čak i tinejdžerima, i da ograniče svoju izloženost osvetničkim i ljutim komentarima koji bi mogli biti pogrešno interpretirani.

Vodite računa o sebi

Važno je da vodite računa o sebi i ne iscrpljujete se, kako biste mogli da brinete o deci. Čak i izdvojenih 5 minuta za dubok udah ili brzu šetnju može vam dati malo potrebnog prostora da se saberete.

Budite uzor svojoj deci kako da upravljaju traumatskim događajima. Pravilna ishrana i dovoljno sna su od suštinskog značaja za sve – uključujući i one koji brinu o deci!

Ne zaboravite da napravite pauze od izlaganja izveštavanju o događaju i dozvolite sebi vreme da se bavite aktivnostima u kojima uživate.

Održavajte normalnu rutinu

Održavanje redovnog rasporeda može biti umirujuće.

Postarajte se da deca dovoljno spavaju, redovno jedu i budu aktivna.

Ohrabrite ih da budu u toku sa školskim i vannastavnim aktivnostima, ali ih nemojte gurati ako izgledaju preopterećeno.

Svi ovi saveti vam mogu pomoći da svoju decu vodite kroz trenutnu krizu.

Ako se vi ili vaša deca osećate zaglavljeno ili preopterećeno, možda biste želeli da razmislite o razgovoru sa nekim ko bi mogao da vam pomogne.

Ne zaboravi da Rezilient za tebe ima na raspolaganju svoju hitnu telefonsku podršku kao i viber chat – 060/6615812.

Ukoliko kompanija obezbeđuje paket podrške koji uključuje savetovanje, ohrabrujemo te da zakažeš razgovor sa Rezilient psihološkim savetnikom.

**Nije sramota da potražite pomoć ukoliko
vam je ona potrebna.**

**Na kraju... Ne zaboravite da jako zagrlite
svoje dete i kažete mu da ga volite.**

