

KAKO POMOĆI DECI DA SE NOSE SA STRESOM NAKON TRAGIČNIH DOGAĐAJA

Kao roditelj, možda niste sigurni kako da razgovarate sa svojom decom o tragičnim događajima koji su se desili u školi ili negde drugo. Važno je zapamtiti da se deca pouzdaju u svoje roditelje kako bi se smirila i osećala bezbedno. Ovo važi za sve uzraste dece, bilo da su mališani, adolescenti ili mladi odrasli.

Razmotrite sledeće načine za pomoć deci da se izbore sa uznemirenošću.

Razgovarajte sa svojim detetom. Razgovor sa decom o njihovim brigama i problemima je prvi korak da im pomognete da se osećaju sigurno i da počnu da se nose sa događajima koji se dešavaju oko njih. To o čemu i na koji način razgovarate sa detetom zavisiće od uzrasta deteta, ali sva deca imaju potrebu da znaju da ste tu i da ih slušate.

- Započnite razgovor. Pokažite im da su vam važni i da želite da znate kako reaguju na informacije.
- Izaberite za razgovor vreme kada je najverovatnije da će deca želeći da razgovaraju: na primer tokom vožnje, pre večere ili pred spavanje.
- Slušajte njihove misli i pogled na stvari iz njihove perspektive. Nemojte ih prekidati dok govore - dozvolite im da izraze svoje ideje i pogled na događaje pre nego što odgovorite.
- Oslušajte dezinformacije ili netačna shvatanja i nežno ih ispravite. Izrazite svoje mišljenje i ideje, ne obezvređujući njihove. Recite im i da je u redu da vam se pogledi i mišljenja ne slažu uvek.
- Naglasite ideje o sigurnosti i zaštiti. Ako znate, podelite informacije o tome šta škole i zajednica rade kako bi se povećala bezbednost. Podsetite ih da ste tu za njih da im pružite sigurnost, utehu i podršku.

Neka vaš dom uvek bude sigurna luka. Deca, bez obzira na uzrast, često dom smatraju utočištem kada svet oko njih postane preopterećujući. Tokom kriznih vremena, važno je zapamtiti da deca dolaze kući u potrazi za osećajem sigurnosti koji tu imaju. Potrudite se da dom

bude mesto gde će vaša deca pronaći potreban mir ili utehu. Razmislite i o organizovanju večeri kada će svi ukućani učestvovati u omiljenoj porodičnoj aktivnosti.

Pratite da li ima znakova stresa, straha ili anksioznosti. Nakon traumatičnog događaja, tipično je da deca (i odrasli) dožive širok spektar emocija, uključujući strah, šok, bes, tugu i anksioznost. Ponašanje vaše dece može se promeniti kao deo njihovog odgovora na događaj. Mogu se javiti problemi sa spavanjem, teškoće da se koncentrišu na školske zadatke ili obaveze kod kuće, promene apetita i promene raspoloženja. Ovo je normalno za sve i trebalo bi da počne da nestaje u roku od četiri do šest nedelja, ako se u tom periodu ne dogode drugi traumatični događaji. Podstaknite svoju decu da izraze svoja osećanja tako što će razgovarati o njima ili pisati dnevnik. Neko će deci biti lakše da izraze svoja osećanja kroz umetnost, poput crtanja ili slikanja, pričanja priča, itd.

Napravite "pauzu od vesti". Vaša deca mogu želiti da ostanu informisana prikupljajući informacije o događaju putem interneta, televizije ili novina. Važno je ograničiti vreme koje deca provode gledajući vesti ili pretražujući o događaju na internetu jer konstantna izloženost može zapravo povećati njihovu anksioznost i strahove. Takođe, razgovarajte sa njima o tome što su videli ili pročitali.

Vodite računa o razgovorima odraslih. Budite svesni da vaša deca slušaju vaše razgovore. Ako nešto ne razumeju, oni će "popuniti praznine", što može povećati anksioznost.

Često proveravajte kako se deca osećaju. Redovno pratite kako se vaša deca nose sa situacijom. Posvetite im dodatno vreme, pažnju i strpljenje (ali i dodatni zagrljaj).

Brinite se o sebi. Vodite računa o sebi da biste mogli da vodite računa o svojoj deci. Budite uzor svojoj deci u tome kako se nositi sa traumatičnim događajima. Održavajte redovan raspored aktivnosti kao što su porodični obroci i vežbanje kako biste pomogli u uspostavljanju osećaja sigurnosti i normalnosti. Ne preopterećujte sebe obavezama do iscrpljenosti, već i sami odmarajte. To može biti samo pet minuta da izađete iz sobe ili kuće i duboko dišete ili prošetate, ali vam i taj kratak period usporavanja može značiti. Pravilna ishrana i dovoljno sna su bitni za sve - uključujući one koji brinu o deci! Zapamtite da se povremeno napravite pauze od vesti o događaju i dajte sebi vremena za aktivnosti koje volite.

Pomoć je dostupna. Ovi saveti i strategije mogu vam pomoći da vodite svoju decu kroz trenutnu krizu. Ako vi ili vaša deca osećate da ste zaglavljani ili preplavljeni, možda treba da razmislite o razgovoru sa stručnjakom. Stručnjak iz oblasti mentalnog zdravlja, kao što je psiholog, može vam pomoći da vi i vaša deca razvijete odgovarajuću strategiju da nastavite dalje. Važno je potražiti stručnu pomoć ako osećate da vi ili vaša deca niste u stanju da funkcionišete ili obavljate osnovne svakodnevne aktivnosti u bilo kom trenutku.