

## **Artykuł dotyczący pomagania dzieciom w radzeniu sobie z przerażającymi wiadomościami**

Źródło: <https://childmind.org/article/helping-children-cope-frightening-news/>

Autor: doktor **Harold S. Koplewicz**

### **Czego się dowiesz:**

- Jaki jest najlepszy sposób rozmawiania z dziećmi o przerażających wiadomościach?
- Jak rodzice mogą pomóc dzieciom w radzeniu sobie z przerażającymi wydarzeniami?

### **Treść skrócona:**

Kiedy dochodzi do tragedii, trudno jest poradzić sobie z własnym smutkiem i niepokojem, a jednocześnie pomóc dzieciom poradzić sobie z tym samym. Są jednak rzeczy, które można zrobić, aby pomóc dzieciom w radzeniu sobie z przerażającymi wiadomościami.

Nie czekaj z przekazaniem wiadomości o wydarzeniu, które dzieci mogą zobaczyć w wiadomościach. Lepiej dla nich będzie, jeśli to ty im o nim powiesz. Będziesz w stanie przedstawić fakty, nawet te najbardziej bolesne, i nadać im emocjonalny ton.

Zachęcaj dzieci do opowiadania o wszystkim, co usłyszały, i do mówienia o swoich odczuciach. Należy dawać im możliwość zadawania pytań i być gotowym do podzielenia się szczegółami, jeśli o to poproszą. Zachęcanie dzieci do wyrażania swoich uczuć pomaga im w budowaniu umiejętności zdrowego radzenia sobie z problemami, które przydadzą im się w przyszłości.

Można powiedzieć dziecku, że jest się smutnym, ale należy starać się zachować spokój. Dzieci często przejmują nasze emocje, więc jeśli Ty jesteś bardzo emocjonalny, one też mogą czuć się bardziej zdenerwowane. Może to utrudnić im słuchanie tego, co mówisz.

Zwłaszcza małe dzieci mogą się bać, że może im się przydarzyć coś podobnego. Spróbuj je uspokoić, że tragiczne wydarzenia zdarzają się rzadko i że ludzie pracują nad tym, aby takie rzeczy się nie powtórzyły.

Rozmawiając z dziećmi, nie należy podawać zbyt wielu informacji. Staraj się odpowiadać na pytania dziecka w sposób szczerzy i jasny. Nie szkodzi, jeśli nie możesz odpowiedzieć na wszystkie pytania - liczy się to, że jesteś dostępny dla dziecka. Powracanie do tematu tyle razy, ile dziecku jest potrzebne, aby pogodzić się z tym, co się stało, jest w porządku.

## **Pelen artykuł**

(przeczytasz w 3 minuty)

Kiedy dochodzi do tragedii, rodzice stają przed podwójnym wyzwaniem: muszą poradzić sobie z własnymi uczuciami żalu i niepokoju oraz pomóc swoim dzieciom poradzić sobie z tym samym.

Chciałbym móc powiedzieć, jak oszczędzić dzieciom bólu, gdy tracą przyjaciół lub członków rodziny, i strachu, gdy dochodzi do niepokojących wydarzeń, zwłaszcza gdy są one blisko domu. Nie mogę tego zrobić, ale mogę podzielić się tym, czego się nauczyłem: jak pomóc dzieciom radzić sobie z niepokojącymi wydarzeniami i przetwarzać je w najlepszy dla ich zdrowia sposób.

Jako rodzic nie możesz uchronić dzieci przed smutkiem, ale możesz pomóc im wyrazić uczucia, pocieszyć je, pomóc im poczuć się bezpieczniej i nauczyć, jak radzić sobie ze strachem. Pozwalając dzieciom na wyrażanie uczuć i zachęcając je do tego, można im pomóc w zdobyciu umiejętności zdrowego radzenia sobie z problemami, które będą im dobrze służyć w przyszłości, a także zdobyciu wiary w to, że mogą pokonać przeciwności losu.

### **Przekazuj wiadomości**

Gdy wydarzy się coś, o czym będzie głośno, moją pierwszą i najważniejszą sugestią jest ta, aby nie zwlekać z poinformowaniem dzieci o tym, co się stało: o wiele lepiej dla dziecka będzie, jeśli to Ty mu o tym powiesz. Nie chcesz, aby dowiedziało się o tym od innego dziecka, z telewizyjnego reportażu czy z nagłówek na pierwszej stronie gazety. Chcesz być w stanie przekazać fakty, nawet te najbardziej bolesne, i nadać im emocjonalny ton.

### **Słuchaj wskazówek dziecka**

Invite her to tell you anything she may have heard about the tragedy, and how she feels. Give her ample opportunity to ask questions. You want to be prepared to answer (but not prompt) questions about upsetting details. Your goal is to avoid encouraging frightening fantasies.

Poproś dziecko, aby opowiedziało ci o wszystkim, co słyszało o tragedii, i o tym, jak się czuje. Daj mu dużo możliwości zadawania pytań. Należy być przygotowanym do odpowiedzi (ale nie natychmiastowych) na pytania o przygnębiające szczegóły. Twoim celem jest to, by unikać zachęcania do snucia przerażających fantazji.

### **Zachowaj spokój**

W porządku jest danie do zrozumienia dziecku, że jest się smutnym, ale jeśli będzie się z nim rozmawiać o traumatycznym przeżyciu w sposób bardzo emocjonalny, prawdopodobnie będzie ono chłonęło głównie emocje i niewiele więcej. Jeśli natomiast zachowa się spokój, dziecko prawdopodobnie zrozumie to, co najważniejsze: że tragiczne wydarzenia mogą wstrząsnąć naszym życiem, nawet dogłębnie, ale że możemy wyciągnąć wnioski ze złych doświadczeń i wspólnie pracować nad tym, by się wzmacniać.

### **Bądź pokrzepiający**

Rozmowy na temat śmierci zawsze są trudne, jednak tragiczny wypadek lub akt przemocy jest szczególnie ciężki ze względu na egocentryzm dzieci: prawdopodobnie skupią się one na tym, czy coś takiego mogłoby przydarzyć się im. Dlatego ważne jest, aby zapewnić dziecko o tym, jak nietypowe jest takie zdarzenie, oraz poinformować o środkach bezpieczeństwa, które zostały podjęte, aby zapobiec takim sytuacjom. Możesz również zapewnić dziecko, że tego

rodzaju tragedie są dokładnie badane, aby ustalić ich przyczyny i zapobiec ich powtórzeniu. Świadomość, że wyciągamy wnioski z negatywnych doświadczeń, buduje pewność siebie u dzieci.

### **Pomóż dzieciom wyrazić uczucia**

Możesz podczas waszej rozmowy (i kolejnych) zaproponować dziecku, w jaki sposób może pamiętać o tych, których straciło: rysując obrazki lub opowiadając historie o wspólnie spędzonych chwilach. Jeśli jesteście wierzący, wartościowe może być pójście do miejsca kultu.

### **Dostosuj się do potrzeb rozwojowych**

Nie podawaj zbyt wielu informacji, ponieważ może to być przytłaczające. Zamiast tego staraj się odpowiadać na pytania dziecka. Staraj się odpowiadać szczerze i jasno. Nie ma problemu, jeśli nie możesz odpowiedzieć na wszystkie pytania; liczy się to, że jesteś dla dziecka dostępny. Trudne rozmowy tego typu nie kończą się na jednej sesji; należy oczekiwać, że dziecko będzie powracać do tego tematu tyle razy, ile będzie potrzebowało, aby pogodzić się z tym doświadczeniem.

### **Bądź dostępny**

Jeśli Twoje dziecko jest zdenerwowane, już samo spędzanie z nim czasu może sprawić, że poczuje się bezpieczniej. Dzieci odnajdują wielką pociechę w rutynie, a wykonywanie zwykłych czynności wspólnie z rodziną może być najskuteczniejszą formą leczenia.

### **Uczcij pamięć o tych, którzy zginęli**

Drawing pictures, planting a tree, sharing stories, or releasing balloons can all be good, positive ways to help provide closure to a child. It's important to assure your child that a person continues to live on in the hearts and minds of others. Doing something to help others in need can be very therapeutic: it can help children not only feel good about themselves but learn a very healthy way to respond to dealing with grief

Rysowanie obrazków, zasadzenie drzewa, dzielenie się opowieściami czy puszczenie balonów to dobre i pozytywne sposoby na zapewnienie dziecku spokoju. Ważne jest, aby zapewnić dziecku, że dana osoba nadal żyje w sercach i myślach innych ludzi. Pomaganie innym w potrzebie może mieć działanie terapeutyczne: dzięki temu dzieci nie tylko mogą poczuć się dobrze we własnej skórze, ale też nauczyć się zdrowego sposobu radzenia sobie z żałobą..

**Autor: Doktor Harold S. Koplewicz**, lekarz medycyny, jest założycielem i dyrektorem medycznym Child Mind Institute. Jest jednym z czołowych psychiatrów dzieci i młodzieży w USA, innowatorem w tej dziedzinie, zdecydowanym orędownikiem zdrowia psychicznego dzieci i doskonałym klinicystą.

**Więcej materiałów** na: <https://childmind.org/resources/helping-children-cope-with-traumatic-events/>