

Pomoc dzieciom w radzeniu sobie po traumatycznym wydarzeniu

Źródło: Child Mind Institute, <https://childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event/>

(dostępne także w języku ukraińskim)

1. Wskazówki dotyczące pomocy dzieciom po wydarzeniu

- Zapewnij dziecku poczucie bezpieczeństwa. Wszystkie dzieci, od maluchów po nastolatki, skorzystają na twoim dotyku - dodatkowym przytuleniu, uścisku lub po prostu poklepaniu po plecach. Daje im to poczucie bezpieczeństwa, które jest tak ważne po przeżyciu przerażającego lub niepokojącego zdarzenia. Szczegółowe informacje o tym, co robić i mówić, znajdziesz w poniższym przewodniku dla poszczególnych grup wiekowych.
- Zachowuj się spokojnie. Po traumatycznych wydarzeniach dzieci szukają otuchy u dorosłych. Nie należy rozmawiać o swoich obawach z dziećmi lub gdy są one w pobliżu, należy zaś zwracać uwagę na ton głosu, ponieważ dzieci szybko wyczuwają niepokój.
- Utrzymuj rutynę tak często, jak to możliwe. W chaosie i zmieniającej się sytuacji rutyna utwierdza dzieci w przekonaniu, że życie wróci do równowagi. Postaraj się o regularne pory posiłków i kładzenia się spać. Jeśli jesteś bezdomny lub tymczasowo się przeprowadziłeś, ustal nowe zasady. I trzymaj się tych samych zasad rodzinnych, np. dotyczących dobrego zachowania.
- Pomóż dzieciom się bawić. Zachęcaj je do różnych aktywności i zabaw z innymi. Odwrócenie uwagi jest dla nich dobre i daje im poczucie normalności.
- Podziel się informacjami o tym, co się wydarzyło. O szczegółach traumatycznego wydarzenia zawsze najlepiej dowiadywać się od bezpiecznej, zaufanej osoby dorosłej. Mów krótko i szczerze, pozwalając dzieciom na zadawanie pytań. Nie zakładaj, że dzieci martwią się o to samo, co dorośli.
- Wybieraj dobre momenty na rozmowę. Szukajcie naturalnych okazji do rozmowy.
- Zapobiegaj lub ogranicz kontakt z wiadomościami. Jest to szczególnie ważne w przypadku niemowląt i dzieci w wieku szkolnym, ponieważ oglądanie niepokojących wydarzeń w telewizji, gazecie lub słuchanie ich w radiu może sprawić, że będą stwarzać wrażenie ich dalszego trwania. Dzieci, które wierzą, że złe wydarzenia są tymczasowe, szybciej się po nich otrząsają.
- Zrozum, że dzieci radzą sobie w różny sposób. Niektóre mogą chcieć spędzać więcej czasu z przyjaciółmi i krewnymi, inne mogą chcieć spędzać więcej czasu w samotności. Dziecko powinno wiedzieć, że to normalne, iż doświadcza gniewu, poczucia winy i smutku oraz że wyraża je na różne sposoby - na przykład, osoba może czuć się smutna, ale nie płakać.

- Uważnie słuchaj. Ważne jest, aby zrozumieć, w jaki sposób dziecko postrzega sytuację i co jest dla niego niejasne lub niepokojące. Nie pouczaj - po prostu bądź wyrozumiały. Niech dzieci wiedzą, że w każdej chwili mogą powiedzieć, jak się czują.
- Pomóż dzieciom się zrelaksować, wykonując ćwiczenia oddechowe. Gdy pojawia się niepokój, oddech staje się płytki; głębokie oddechy z brzucha mogą pomóc dzieciom się uspokoić. Można przytrzymać piórko lub zwitek bawełny przed ustami dziecka i poprosić je, aby dmuchało w nie, powoli wydychając powietrze. Można też powiedzieć: "Zróbmy powolny wdech, gdy policzę do trzech, a potem wydech, gdy policzę do trzech". Połóż pluszaka lub poduszkę na brzuchu leżącego dziecka i poproś, by powoli wdychało i wydychało powietrze, obserwując, jak pluszak lub poduszka unosi się i opada.
- Przyznawaj, że zdajesz sobie sprawę z tego, co czuje dziecko. Jeśli dziecko przyznaje się do jakiegoś niepokoję, nie odpowiadaj: "Och, nie martw się", ponieważ może poczuć się zakłopotane lub skrytykowane. Po prostu potwierdź to, co słyszysz: "Tak, widzę, że się martwisz".
- Pamiętaj, że odpowiedź "nie wiem" jest w porządku. Dzieci najbardziej potrzebują kogoś, komu ufają, kto wysłucha ich pytań, zaakceptuje ich uczucia i będzie przy nich. Nie przejmuj się tym, że nie wiesz, co dokładnie powiedzieć - przecież nie ma takiej odpowiedzi, która sprawi, że wszystko będzie dobrze.

2. Wskazówki, jak pomóc dzieciom w zdrowym powrocie do zdrowia

- Uświadom sobie, że pytania mogą się powtarzać. Ponieważ następstwa katastrofy mogą obejmować stale zmieniające się sytuacje, dzieci mogą zadawać pytania więcej niż jeden raz. Daj im znać, że jesteś gotowy do rozmowy w każdej chwili. Dzieci muszą przyswajać informacje według własnego harmonogramu, a pytania mogą pojawiać się znikąd.
- Zachęcaj do rodzinnych rozmów na temat śmierci bliskiej osoby. Gdy rodziny mogą wspólnie rozmawiać i odczuwać smutek, jest bardziej prawdopodobne, że dzieci podzielą się swoimi uczuciami.
- Nie nakładaj na dzieci zbyt dużej odpowiedzialności. Bardzo ważne jest, aby nie przeciążać dzieci zadaniami ani nie powierzać im zadań dorosłych, ponieważ może to być dla nich zbyt stresujące. W najbliższej przyszłości należy raczej obniżyć oczekiwania co do obowiązków domowych i wymagań szkolnych, choć dobrze jest, aby dzieci wykonywały przynajmniej niektóre prace.
- Udziel specjalnej pomocy dzieciom o specjalnych potrzebach. Te dzieci mogą potrzebować więcej czasu, wsparcia i wskazówek niż inne. Konieczne może być uproszczenie języka i częste powtarzanie. Na przykład dziecko z zaburzeniami językowymi może lepiej rozumieć informacje dzięki materiałom wizualnym lub innym środkom komunikacji, do których jest przyzwyczajone.
- Zwróć uwagę na oznaki traumy. W ciągu pierwszego miesiąca po katastrofie dzieci wydają się być w większości zdrowe. Później odrętwienie mija i dzieci mogą odczuwać więcej objawów - zwłaszcza dzieci, które były świadkami obrażeń lub śmierci, straciły

członków najbliższej rodziny, doświadczyły w swoim życiu wcześniejszych traumatycznych przeżyć lub nie zostały przesiedlone do nowego domu.

- Wiedz, kiedy szukać pomocy. Chociaż lęki i inne problemy mogą trwać miesiącami, należy niezwłocznie zwrócić się o pomoc do lekarza rodzinnego lub specjalisty z zakresu zdrowia psychicznego, jeśli objawy nie ustępują lub jeśli dziecko zaczyna słyszeć głosy, widzi rzeczy, których nie ma, popada w paranoję, doświadcza ataków paniki lub ma myśli, destruktywne w stosunku do siebie lub innych ludzi.
- Zadbaj o siebie. Najlepiej pomożesz swojemu dziecku, jeśli pomożesz sobie samemu. Rozmawiaj o swoich problemach z przyjaciółmi i krewnymi; pomocne może być utworzenie grupy wsparcia. Jeśli należysz do kościoła lub grupy społecznej, kontynuuj uczestnictwo. Staraj się prawidłowo odżywiać, pić wystarczającą ilość wody, wykonywać ćwiczenia fizyczne i wysypiać się. Zdrowie fizyczne chroni przed niestabilnością emocjonalną. Aby zmniejszyć stres, należy głęboko oddychać. Jeśli cierpisz na silny niepokój, który zakłóca twoje funkcjonowanie, poszukaj pomocy u lekarza lub specjalisty od zdrowia psychicznego, a jeśli nie masz do niego dostępu, porozmawiaj z przywódcą religijnym. Uznajcie, że potrzebujecie pomocy i skorzystajcie z niej. Zrób to choćby tylko dla dobra swojego dziecka.

3. Jak pomóc dzieciom w wieku 0-2 lat

Niemowlęta wyczuwają Twoje emocje i reagują odpowiednio do nich. Jeśli jesteś spokojny, dziecko będzie czuło się bezpiecznie. Jeśli zachowujesz się niespokojnie i jesteś przytłoczony, dziecko może reagować marudzeniem, mieć trudności z uspokojeniem się, nieregularnym jedzeniem lub snem, może też reagować wycofanym zachowaniem.

Co możesz zrobić:

- Postaraj się zachowywać spokojnie. Nawet jeśli czujesz się zestresowany lub niespokojny, mów do dziecka kojącym głosem.
- Reaguj adekwatnie do potrzeb dziecka. Zadaniem rozwojowym w tym wieku jest zdobycie zaufania do opiekunów, tak aby dzieci mogły rozwinąć silne, zdrowe poczucie przywiązania.
- Jeśli do tej pory karmiłaś piersią, kontynuuj karmienie. Choć istnieje mit, że kiedy matka przeżywa szok, jej mleko „psuje się” i może spowodować, że dziecko będzie „powolne” lub będzie miało problemy z nauką - nie jest to prawdą. Kontynuowanie karmienia piersią jest ważne, aby dziecko było zdrowe i połączone z tobą. Aby móc karmić piersią, musisz być zdrowa, więc staraj się jeść wystarczająco dużo i pić wodę.
- Spójrz w oczy swojemu dziecku. Uśmiechnij się do niego. Dotykaj go. Badania wykazują, że kontakt wzrokowy, dotyk i samo przebywanie w obecności matki pomaga utrzymać emocje dziecka w równowadze.

4. Jak pomóc dzieciom w wieku 2-5 lat

W tym wieku, mimo że dzieci dokonują dużych postępów w rozwoju, nadal polegają na opiekujących się nimi rodzicach. Podobnie jak w przypadku niemowląt, dzieci reagują na sytuacje zgodnie z tym jak reagują rodzice. Jeśli rodzic jest spokojny i pewny siebie, dziecko będzie czuło się bezpieczniej. Jeśli zachowujesz się niespokojnie lub przytłaczająco, dziecko może czuć się niepewnie.

Typowe reakcje dzieci w wieku od 2 do 5 lat:

- Wielokrotne opowiadanie o wydarzeniu lub „odgrywanie” go
- wybuchy złości lub irytacji
- płacz i płaczliwość
- Zwiększony lęk - często przed ciemnością, potworami lub samotnością
- Zwiększona wrażliwość na dźwięki takie jak grzmoty, wiatr i inne głośne dźwięki
- Zaburzenia jedzenia, snu i załatwiania potrzeb fizjologicznych
- Wiara, że katastrofę można cofnąć
- Nadmierne lgnięcie do opiekunów i trudności z rozłąką
- Powracanie do wczesnych zachowań, takich jak gaworzenie, moczenie nocne i ssanie kciuka

Co możesz zrobić:

- Zapewnij dziecku poczucie bezpieczeństwa. Trzymaj, obejmuj i przytulaj dziecko tak często, jak to możliwe. Powiedz mu, że zaopiekujesz się nim, gdy będzie się czuło smutne lub przestraszone. W przypadku dzieci, które dopiero uczą się mówić, używaj prostych zwrotów, takich jak „Mama jest tutaj”.
- Uważaj, co mówisz. Małe dzieci mają wielkie uszy i mogą wyczuć twój niepokój, źle zinterpretować to, co słyszą, lub niepotrzebnie przestraszyć się rzeczy, których nie rozumieją.
- W miarę możliwości zachowaj rutynę. Bez względu na sytuację życiową staraj się, aby posiłki i pora spania były regularne. Jeśli jesteś bezdomny lub zostałeś przeniesiony, stwórz nowe zwyczaje. Spróbuj robić to, co zawsze robiłeś z dziećmi, np. śpiewać piosenki lub odmawiać modlitwy przed snem.
- Zapewnij dodatkowe wsparcie na czas snu. Dzieci, które przeżyły traumę, mogą być niespokojne w nocy. Kiedy kładziesz dziecko spać, poświęć więcej czasu niż zwykle na rozmowę lub opowiadanie bajek. Można tymczasowo ustalić, że małe dzieci będą spały z tobą, ale z założeniem, że w przyszłości wrócą do normalnych warunków spania.
- Nie narażaj dzieci na oglądanie wiadomości. Małe dzieci mają tendencję do mylenia faktów z obawami. Mogą nie zdawać sobie sprawy, że obrazy, które widzą w wiadomościach, nie wydarzają się ponownie. Nie powinny też słuchać radia.
- Zachęcaj dzieci do dzielenia się uczuciami. Spróbuj zadać proste pytanie, takie jak: "Jak się dziś czujesz?". Po rozmowach na temat niedawnego wydarzenia opowiedz ulubioną historię lub wykonajcie rodzinną zabawę, aby dzieci poczuły się bezpieczniejsze i spokojniejsze.

- Pozwól dziecku opowiedzieć o tym, co się wydarzyło. Pomoże mu to nadać sens temu wydarzeniu i poradzić sobie z uczuciami. Zabawa może być często wykorzystana do tego, by pomóc dziecku ująć historię w ramy i opowiedzieć o zdarzeniu własnymi słowami.
- Rysujcie obrazki. Małe dzieci często dobrze radzą sobie z wyrażaniem emocji za pomocą rysunków. Jest to kolejna okazja do udzielania wyjaśnień i dodawania otuchy. Aby rozpocząć dyskusję, można skomentować to, co narysowało dziecko.
- Jeśli Twoje dziecko zachowuje się dziwnie, może to być znak, że potrzebuje dodatkowej uwagi. Pomóż mu nazwać to, co czuje: Przestraszony? Zły? Smutny? Niech wie, że to w porządku, że tak się czuje, a następnie wskaż właściwy sposób zachowania - możesz powiedzieć: "W porządku jest się złościć, ale bicie siostry nie jest w porządku".
- Zaangażuj dzieci w różne zajęcia. W tym wieku dzieci dobrze jest odwrócić ich uwagę. Graj z nimi w gry i organizuj czas na zabawę z innymi dziećmi.
- Rozmawiaj o tym, co dobrego się wydarza. Nawet w najtrudniejszych chwilach ważne jest, aby wskazać coś pozytywnego i wyrazić nadzieję na przyszłość, co pomoże dziecku odzyskać siły. Można powiedzieć na przykład: "Nadal mamy siebie nawzajem. Jestem tu z tobą i zostanę z tobą". Podkreślanie tego, co dobre, pomoże także Tobie poczuć się lepiej.

Jak pomóc dzieciom w wieku od 2 do 5 lat poradzić sobie ze śmiercią bliskiej osoby:

- Mów do nich na ich poziomie. Wykorzystaj podobne doświadczenia, aby pomóc dzieciom zrozumieć, np. śmierć zwierzaka lub zmiany następujące w kwiatach z ogrodu.
- Udzielaj prostych wyjaśnień. Na przykład: "Kiedy ktoś umiera, nie możemy go już zobaczyć, ale nadal możemy oglądać go na zdjęciach i pamiętać o nim".
- Wspieraj swoje dzieci. Może im się wydawać, że to, co się stało, jest w jakiś sposób ich winą; powiedz im, że tak nie jest.
- Spodziewaj się powtarzających się pytań. Tak właśnie małe dzieci przetwarzają informacje

5. Jak pomóc dzieciom w wieku 6-11 lat

W tym wieku dzieci są w stanie mówić o swoich myślach i uczuciach oraz lepiej radzą sobie z trudnościami, ale nadal szukają pocieszenia i wskazówek u rodziców. Słuchanie ich świadczy o twoim zaangażowaniu. Kiedy dzieją się straszne rzeczy, widok rodziców, którzy nadal potrafią być rodzicami, może być dla przestraszonego dziecka najbardziej uspokajający.

Typowe reakcje dzieci w wieku od 6 do 11 lat:

- Lęk
- Zwiększona agresja, złość i drażliwość (np. zastraszanie lub bójki z rówieśnikami)
- Zaburzenia snu i apetytu
- Obwinianie się za zaistniałe zdarzenie
- Marudzenie lub płacz

- Obawy dotyczące bycia pod opieką
- Strach przed przyszłymi obrażeniami lub śmiercią bliskich osób
- Zaprzeczanie, że zdarzenie w ogóle miało miejsce
- Skargi na dyskomfort fizyczny, taki jak bóle brzucha, głowy i senność, które mogą być spowodowane stresem
- Wielokrotne zadawanie pytań
- Odmowa rozmowy o zdarzeniu (bardziej typowa dla dzieci w wieku 9-11 lat)
- Wycofywanie się z interakcji społecznych
- Problemy w nauce: Kłopoty z pamięcią i koncentracją w szkole, odmowa uczęszczania na zajęcia

Co możesz zrobić, aby pomóc:

- Zapewnij dziecko, że jest bezpieczne. Dzieci w tym wieku pocieszają się faktami. Używaj prawdziwych słów, takich jak: huragan, trzęsienie ziemi, powódź, wstrząs wtórny. Dla dzieci w tym wieku wiedza jest wzmacniająca i pomaga złagodzić niepokój.
- Utrzymuj „normalność” najbardziej jak się da. Rutyna w czasie snu i posiłków pomaga dzieciom czuć się bezpiecznie i pewnie. Jeśli jesteś bezdomny lub zostałeś przeniesiony, ustal inne zwyczaje i daj dziecku możliwość wyboru - na przykład pozwól mu wybrać, jaką bajkę opowiedzieć o porze snu. Daje to dziecku poczucie kontroli w okresie niepewności.
- Ogranicz oglądanie telewizji, gazet i radia. Im więcej złych wiadomości przyswoją dzieci w wieku szkolnym, tym bardziej będą się martwić. Materiał filmowy może spotęgować traumę związaną z wydarzeniem, dlatego gdy dziecko ogląda wiadomości lub słucha radia, usiądź z nim, abyście mogli potem o tym porozmawiać. Unikaj oglądania przez dziecko obrazów drastycznych.
- Poświęć czas na rozmowę z dzieckiem. Daj mu do zrozumienia, że nie ma nic złego w zadawaniu pytań i wyrażaniu obaw lub smutku. Jednym ze sposobów zachęcania do rozmowy jest wykorzystanie czasu rodzinnego (np. podczas posiłku) na rozmowy o tym, co dzieje się w rodzinie i w społeczności. Zapytaj też, co mówią jego przyjaciele, aby móc skorygować wszelkie błędne informacje.
- Odpowiadaj na pytania krótko, ale szczerze. Gdy dziecko poruszy jakąś kwestię, najpierw zapytaj o jego pomysły, abyś mógł dokładnie zrozumieć, o co chodzi. Zazwyczaj dzieci zadają pytanie, ponieważ martwią się o coś konkretnego. Udziel uspokajającej odpowiedzi. Jeśli nie znasz odpowiedzi na pytanie, odpowiedź "Nie wiem" jest w porządku. Nie należy spekulować ani powtarzać plotek.
- Angażuj dzieci, które nie mówią. Rozpocznij dyskusję, dzieląc się własnymi odczuciami - możesz na przykład powiedzieć: "To było bardzo przerażające i czasami budzę się w nocy, bo o tym myślę. Jak ty się czujesz?". Dzięki temu dziecko poczuje, że nie jest osamotnione w swoich obawach i lękach. Nie należy jednak podawać zbyt wielu szczegółów dotyczących własnych lęków.

- Zapewnij dzieciom zajęcie. Codzienne czynności, takie jak zabawa z przyjaciółmi czy chodzenie do szkoły, mogły zostać zakłócone. Pomóż dzieciom wymyślić alternatywne zajęcia i organizuj grupy zabawowe z innymi rodzicami.
- Uspokój obawy o bezpieczeństwo przyjaciół. Zapewnij dzieci, że rodzice ich przyjaciół opiekują się nimi tak samo, jak Ty opiekujesz się nimi.
- Porozmawiaj o odbudowie społeczności. Należy poinformować dzieci, że podejmowane są działania mające na celu zapewnienie im bezpieczeństwa, przywrócenie prądu i wody oraz, w razie potrzeby, pomoc ze strony rządu i grup społecznych.
- Zachęcaj dzieci do pomagania. Da im to poczucie spełnienia i celu w czasie, gdy mogą czuć się bezradne. Młodsze dzieci mogą wykonywać dla Ciebie drobne prace; starsze mogą brać udział w projektach wolontariackich w społeczności lokalnej.
- Znajdź nadzieję. Dzieci, aby odzyskać siły, muszą dostrzegać przyszłość. Dzieci w tym wieku cenią sobie konkrety. Na przykład, w przypadku klęski żywiołowej można powiedzieć: "Ludzie z całego kraju przysyłają środki medyczne, żywność i wodę. Zbudowali nowe miejsca, w których zaopiekują się poszkodowanymi, i zbudują nowe domy. Tak ciężko jak teraz będzie tylko przez chwilę"

Jak pomóc dzieciom w wieku od 6 do 11 lat poradzić sobie ze śmiercią bliskiej osoby:

- Dowiedz się, co myśli Twoje dziecko. Zadawaj pytania, zanim zaczniesz zakładać, co dziecko chce wiedzieć. Na przykład można powiedzieć: "Strasznie mnie zmartwiła śmierć babci. A Ciebie? Trudno jest o tym myśleć, prawda?".
- Używaj prawdziwych słów. Unikaj eufemizmów na temat śmierci, takich jak "Odszedł do lepszego miejsca". Dzieci w wieku szkolnym łatwo się dezorientują, gdy otrzymują niejasne odpowiedzi. Zamiast tego możesz powiedzieć: "Babcia umarła, nie wróci i smutek z tego powodu jest w porządku".
- Bądź tak konkretny, jak to tylko możliwe. Do opisywania takich rzeczy, jak ciało i obrażenia, używaj prostych obrazków.
- Informuj swoje dziecko. Niech wie, że złość i smutek są typowe i że jeśli będzie unikać uczuć, może później czuć się gorzej.
- Przygotuj dziecko na spodziewane zmiany w rutynowych czynnościach lub funkcjach domowych. Porozmawiajcie o tym, co te zmiany będą dla niego oznaczać.
- Uspokajaj dziecko. Pomóż mu zrozumieć, że to normalne i w porządku, że w tym okresie może mieć problemy ze szkołą, rówieśnikami i rodziną.
- Zachęcaj do uczczenia pamięci w znaczący sposób. Pomódlcie się wspólnie jako rodzina i zabierzcie dziecko do kościoła, aby zapaliło świeczkę. Dziecko może też napisać list do zmarłej osoby lub narysować obrazek, który będzie można powiesić.
- Bądź cierpliwy. Dzieci do 11 roku życia mogą myśleć, że śmierć jest odwracalna i mogą mieć trudności z zaakceptowaniem faktu, że dana osoba może już nie wrócić. Może być konieczne powtarzanie: "On umarł i nie wróci, i jest mi smutno".

6. Jak pomóc dzieciom w wieku 12-18 lat

Okres dojrzewania jest dla młodych ludzi trudnym czasem, w którym doświadczają wielu zmian w swoim ciele. Zmagają się oni z pragnieniem większej niezależności od rodziców i mają tendencję do uważania, że nic nie może ich skrzywdzić. Traumatyczne wydarzenia mogą sprawić, że poczują się pozbawieni kontroli, nawet jeśli zachowują się tak, jakby byli silni. Współczują także ludziom dotkniętym katastrofą i bardzo chcą wiedzieć, dlaczego do niej doszło.

Typowe reakcje dzieci w wieku od 12 do 18 lat:

- Unikanie uczuć
- Ciągłe rozmyślanie o katastrofie
- Oddalanie się od przyjaciół i rodziny
- Złość lub uraza
- Depresja, a być może także myśli samobójcze
- Panika i niepokój, w tym zamartwianie się o przyszłość
- wahania nastroju i drażliwość
- Zmiany apetytu i/lub nawyków dotyczących snu
- Problemy z nauką, takie jak kłopoty z pamięcią i koncentracją i/lub odmowa uczęszczania do szkoły
- Uczestnictwo w ryzykownych lub nielegalnych zachowaniach, takich jak picie alkoholu

Co możesz zrobić:

- Spraw, aby nastolatek znów poczuł się bezpiecznie. Nastolatki nie lubią okazywać bezbronności; mogą próbować zachowywać się tak, jakby wszystko było w porządku, mimo że tak nie jest. Chociaż mogą opierać się przed przytulaniem, Twój dotyk może pomóc im poczuć się bezpiecznie. Możesz powiedzieć coś w stylu: "Wiem, że jesteś już dorosły, ale muszę cię przytulić".
- Pomóż nastolatkom poczuć się pomocnymi. Powierzaj im drobne zadania i obowiązki domowe, a następnie chwal ich za to, co zrobili i jak się zachowali. Nie należy obciążać nastolatków zbyt wieloma obowiązkami, zwłaszcza tymi podobnymi do obowiązków dorosłych, ponieważ spotęguje to ich niepokój.
- Daj do zrozumienia, że jesteś otwarty na rozmowy. Bardzo typowe dla nastolatków jest mówienie, że nie chcą rozmawiać. Spróbuj rozpocząć rozmowę podczas wspólnego wykonywania jakiejś czynności, tak aby rozmowa ta nie zbyt intensywna ani konfrontacyjna.
- Rozważ możliwość utworzenia grupy rówieśniczej. Niektórzy nastolatki mogą czuć się pewniej, rozmawiając w grupach rówieśniczych, dlatego warto rozważyć zorganizowanie takiej grupy. Zachęcaj też do rozmowy z innymi zaufanymi dorosłymi, np. z krewnym lub nauczycielem.
- Ogranicz kontakt z telewizją, gazetami i radiem. Nastolatki lepiej radzą sobie z wiadomościami niż młodsze dzieci, ale te, które nie potrafią oderwać się od telewizji czy radia, mogą próbować radzić sobie z niepokojem w niezdrowy sposób. W każdym razie należy rozmawiać z nastolatkiem o rzeczach, które widział lub słyszał.

- Pomóż nastolatкови podjąć działanie. Dzieci w tym wieku będą chciały pomagać społeczeństwu. Znajdź odpowiednie możliwości pracy jako wolontariusz.
- Bądź świadom sytuacji nadużywania substancji psychoaktywnych. Nastolatki są szczególnie narażone na sięganie po alkohol lub narkotyki w celu odreagowania niepokoju. Jeśli nastolatek zachowuje się skrycie albo sprawia wrażenie pijanego lub pod wpływem narkotyków, skontaktuj się z lekarzem. Rozmawiaj z nastolatkiem w życzliwy sposób. Na przykład: "Ludzie często piją lub zażywają narkotyki po katastrofie, aby się uspokoić lub zapomnieć, ale może to spowodować jeszcze więcej problemów. Inne rzeczy, które możesz zrobić, to pójść na spacer, porozmawiać ze mną lub z przyjaciółmi o tym, jak się czujesz, albo napisać o swoich nadziejach na lepszą przyszłość"

Jak pomóc dzieciom w wieku od 12 do 18 lat poradzić sobie ze śmiercią bliskiej osoby

- Bądź cierpliwy. Nastolatki mogą obawiać się wyrażania emocji związanych ze śmiercią. Zachęć ich do rozmowy, mówiąc coś w stylu: "Wiem, że to straszne, że babcia umarła. Eksperci twierdzą, że dobrze jest dzielić się swoimi uczuciami. Jak się czujesz?".
- Bądź bardzo otwarty. Omów sposoby, w jakie twoim zdaniem śmierć może wpływać na ich zachowanie.
- Bądź elastyczny. W tym wypadku można pozwolić sobie na nieco większą elastyczność w zakresie zasad oraz oczekiwań dotyczących nauki i zachowania.
- Upamiętniaj w znaczący sposób. Pomódlcie się wspólnie w domu, pozwólcie nastolatkom zapalić świeczkę w kościele i włączcie ich w ceremonie upamiętniające. Mogą też docenić złożenie prywatnego hołdu w domu.

7. Co mogą zrobić nauczyciele, aby pomóc uczniom

- W miarę możliwości przywróć rutynę. Dzieci lepiej funkcjonują, gdy wiedzą, czego się spodziewać. Powrót do szkolnej rutyny pomoże uczniom poczuć, że niepokojące wydarzenia nie przejęły kontroli nad każdym aspektem ich codziennego życia. Podtrzymuj oczekiwania wobec uczniów. Nie muszą one być stuprocentowe, ale bardzo pomocne jest wymaganie od uczniów wykonania pewnych prac domowych i prostych zadań w klasie.
- Należy być świadomym oznak, że dziecko może potrzebować dodatkowej pomocy. Uczniowie, którzy nie są w stanie funkcjonować z powodu uczucia silnego smutku, strachu lub złości, powinni zostać skierowani do specjalisty od zdrowia psychicznego. Dzieci mogą odczuwać niepokój, który objawia się dolegliwościami fizycznymi, takimi jak bóle głowy, brzucha lub skrajne zmęczenie.
- Pomóż dzieciom lepiej zrozumieć, co się stało. Można na przykład wspomnieć o różnych formach pomocy i przedstawić pozytywne sposoby radzenia sobie z sytuacją.
- Warto rozważyć zorganizowanie uroczystości upamiętniającej. Często pomagają one uczcić utracone osoby i rzeczy. Szkolne upamiętnienia powinny być krótkie i dostosowane do potrzeb i wieku całej społeczności szkolnej. Dzieci poniżej czwartego roku życia mogą nie być na tyle skoncentrowane, by uczestniczyć w uroczystości.

Podczas uroczystości pogrzebowych lub upamiętniających dziecku powinien towarzyszyć znany mu opiekun, przyjaciel lub krewny.

- Zapewnij dzieci, że pracownicy szkoły dbają o ich bezpieczeństwo. Lęki dzieci zmniejszają się, gdy wiedzą, że zaufani dorośli robią wszystko, co w ich mocy, aby o nie zadbać.
- Bądź w kontakcie z rodzicami. Informuj ich o programach i zajęciach szkolnych, aby byli przygotowani na rozmowy, które mogą nastąpić w domu. Zachęcaj rodziców do ograniczenia dostępu do wiadomości przez dzieci.
- Zadbaj o siebie. Pomoc uczniom może być tak zajmująca, że zaniedbuje się samego siebie. Należy znaleźć sposoby wzajemnego wspierania się w gronie kolegów.

8. Oznaki traumy u dzieci i młodzieży

- Ciągłe odtwarzanie wydarzenia w myślach
- Koszmary senne
- Przekonanie, że świat jest zasadniczo niebezpieczny
- Drażliwość, gniew i zmienność nastroju
- Słaba koncentracja
- Problemy z apetytem lub snem
- Problemy z zachowaniem
- Nerwowość z powodu zbyt bliskiego kontaktu z ludźmi
- Nerwowość przy głośnych dźwiękach
- Regresja do wcześniejszych zachowań u małych dzieci, takich jak: kurczowe czepianie się, moczenie nocne lub ssanie kciuka
- Trudności z zasypianiem
- Odcięcie się lub wycofanie od innych
- Używanie alkoholu lub narkotyków przez nastolatków
- Upośledzenie funkcjonowania: Niezdolność do chodzenia do szkoły, nauki, zabawy z przyjaciółmi itp.

Więcej materiałów tu: <https://childmind.org/topics/trauma-grief/>