

Opanowanie stresu dzieci po sytuacji kryzysowej

Jeżeli dzieci zetkną się bezpośrednio ze śmiercią i zniszczeniem po katastrofie, rodzice muszą komunikować się z nimi poprzez kolejne etapy. W pierwszej kolejności należy zadbać o fizyczne bezpieczeństwo. Trudno jednak przewidzieć, czy w następstwie katastrofy nie rozwiną się u nich problemy psychologiczne. Można zminimalizować późniejsze trudności, realizując następujący plan opanowania sytuacji.

- Zanim porozmawiasz ze swoimi dziećmi, warto omówić swoje własne reakcje z innym dorosłym. Twoja reakcja na kryzys wpłynie na reakcję twego dziecka. Znajdź czas na rozmowę ze swoim dzieckiem albo zwykłe wspólne spędzenie z nim czasu.
- Słuchaj, co Twoje dziecko ma ci do powiedzenia. Każde dziecko ma inny sposób reagowania na traumatyczne wydarzenia. Nie należy wymagać tej samej reakcji od wszystkich.
- Rozmawiaj z dziećmi o zdarzeniu otwarcie i uczciwie. Dzieci mogą chcieć rozmawiać z przerwami, a młodsze dzieci mogą wymagać powtarzania konkretnych informacji.
- Bądź dostępny dla swoich dzieci.
- Podejmij z dzieckiem rozmowę taką, jaką zechce - niekoniecznie na temat odczuć dziecka lub miejsca katastrofy. Rozmawianie o zwykłych zdarzeniach życia jest niezbędne dla zdrowia.

Jeżeli dzieci zetkną się bezpośrednio ze śmiercią i zniszczeniem po katastrofie, rodzice muszą komunikować się z nimi poprzez kolejne etapy.

- W miarę możliwości utrzymuj codzienne rutyny i znajome rozkłady zajęć. Chodzenie do szkoły, ustalony czas rodzinny i historie na dobranoc mogą być kojące i pomóc dzieciom odnaleźć poczucie bezpieczeństwa i normalności.

Nie jest to właściwy moment na wprowadzenie nowych rutyn.

- Ogranicz czas ich kontaktu z telewizją i innymi źródłami informacji o katastrofie i jej ofiarach.
- Zwiększ u dziecka poczucie panowania nad sytuacją i poczucia, że potrafi coś świetnie zrobić w domu - pozwól, aby zaplanowało obiad albo zajęcia na wieczór.
- Zapewnij, że katastrofa w żadnym stopniu nie jest jego winą.
- Pomóż starszym dzieciom i nastolatkom zrozumieć ich własne zachowanie i ustal granice.
- Wykaż tolerancję i zrozumienie, jeżeli dzieci powrócą do dawnych zachowań. Dziecko może na przykład przestać załatwiać się w toalecie lub samodzielnie zasypiać.
- Pomóż dziecku regulować zakres, w jakim utożsamia się czy utożsamia się z ofiarami lub sytuacją. Przypominaj dzieciom, że są bezpieczne i są z tobą.
- Przekazuj dziecku konkretne informacje o katastrofie i wyjaśnij, w jaki sposób obecna sytuacja jest od niej różna (jeżeli faktycznie jest). Pomoże to dziecku ograniczyć nadmierne utożsamianie się z ofiarami.