

Opanowane stresu po katastrofie - wskazówki dla rodziców

Ze względu na potencjalny ogrom śmierci i zniszczeń w następstwie katastrofy, komunikacja z dziećmi i nastolatkami wymaga szczególnej uwagi. Fizyczne bezpieczeństwo jest głównym priorytetem.

Trudno przewidzieć, jakie problemy psychologiczne wystąpią u dzieci i nastolatków, ale można zminimalizować późniejsze trudności, realizując następujący plan opanowania sytuacji.

- Twoja reakcja na katastrofę wpłynie na reakcję twoich dzieci, dlatego zanim porozmawiasz ze swoimi dziećmi, warto omówić swoje własne reakcje z innym dorosłym.
- 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.
- Ogranicz ich kontakt z telewizją i innymi źródłami informacji o katastrofie i jej ofiarach.
- Podejmij z dzieckiem rozmowę taką, jaką zechce - niekoniecznie na temat odczuć dziecka lub miejsca katastrofy. Rozmawianie o zwykłych zdarzeniach życia jest niezbędne dla zdrowia.
- W miarę możliwości zachowuj codzienne rutyny. Nie jest to właściwy moment na wprowadzenie nowych. Dla dzieci znane miejsca i czynności, takie jak szkoła i historie na dobranoc są istotnym elementem poczucia bezpieczeństwa i normalności.

Trudno przewidzieć, jakie problemy
psychologiczne wystąpią
u dzieci i nastolatków...

- Zwiększ u dziecka poczucie panowania nad sytuacją i poczucia, że potrafi coś świetnie zrobić w domu - pozwól, aby zaplanowało obiad albo zajęcia na wieczór.
- Każde dziecko ma inny sposób reagowania na traumatyczne wydarzenia. Nie należy wymagać tej samej reakcji od wszystkich. Słuchaj, co Twoje dziecko ma ci do powiedzenia.
- Zapewnij, że katastrofa w żadnym stopniu nie jest jego winą.
- Starsze dzieci i nastolatki mogą czuć się „poruszone”. Warto spróbować pomóc im zrozumieć ich zachowanie i ustalić granice.
- Niektóre dzieci mogą zareagować powrotem do dawnych zachowań - np. przestać załatwiać się w toalecie lub samodzielnie zasypiać. Należy wykazać się tolerancją i zrozumieniem.
- Pomóż dziecku regulować zakres, w jakim utożsamiają czy utożsamiają się z ofiarami lub sytuacją. Przypominaj dzieciom, że są bezpieczne i są z tobą.
- Przekazuj dziecku konkretne informacje o katastrofie i staraj się nie utożsamiać nadmierne z jej ofiarami.