



НАСОКИ ЗА РОДИТЕЛИ

(како родителот да разговара со своето дете во услови на криза)

Како родител, природно е да се чувствувате вознемирани и несигурни како да разговарате со вашето дете за кризната состојба на која моментално сме сведоци. Важно е да знаете дека децата се вртат кон своите родители за поддршка и за да се почувствуваат безбедно. Ова важи за сите деца, без разлика на нивната возраст, без разлика дали се мали деца, адолесценти или дури и млади возрасни.

Подолу можете да ги разгледате следните совети кои ќе им помогнат на вашите деца да се справат со последици од трауматски настан:

Создавање чувство на безбедност

Основен предуслов за понатамошни дискусии за кризниот настан и изразување на различни емоции е воспоставување на чувство на сигурност и безбедност.

Децата од сите возрасти можат да бидат загрижени за сопствената безбедност, како и за безбедноста на своето семејство и наставници.

Затоа е важно на самиот почеток да ги уверите децата дека сега се безбедни и сигурни и дека сега сите во заедницата ќе дадат се за да ја задржат безбедноста.

Чувајте го вашиот дом како безбедно место. Децата, без разлика на возраста, ја сметаат куќата за безбедно засолниште кога светот околу нив станува опасен и непредвидлив. Во време на криза, важно е да запомнете дека вашите деца можат кога ќе да се вратат дома да се чувствуваат безбедно. Размислете за планирање на омилените семејни активности кои заедно можете да ги правите што може да обезбеди чувство на сигурност.

Отворен разговор

Разговарањето со вашите деца за нивните грижи е првиот чекор за да им помогнете да се чувствуваат безбедно и да почнат да се справуваат со настаните што се случуваат околу нив. За што ќе зборувате и на кој начин ќе го водите разговорот зависи од нивната возраст, но сите деца треба да знаат дека сте тука за нив и дека сте подготвени да ги сослушате. Оставете доволно време за разговор и најдете погодно време кога можете да разговарате: додека одите некаде, шетате, додека тие се подготвуваат за игра или учење, за време на оброците или пред спиење.

Започнете разговор. Имајте на ум дека тие веќе слушнале нешто, од другарите, наставниците, општеството, медиумите. Прашајте ги што знаат, што мислат за тоа, како се чувствуваат за тоа што се случило.

Внимавајте на разговорите кои ги водите со други возрасни. Бидете свесни дека вашите деца можеби ги слушаат вашите разговори. Ако нешто не разбираат, „ќе ги пополнат празнините и нејаснотиите“ на свој начин, што може да ја зголеми анксиозноста.



Внимателно слушање

Важно е детето да се слуша со трпение, целосно внимание и почит кога изразило потреба да зборува.

Дополнително, потребно е да се слуша и да се прифати нивната потреба да разговараат и прашуваат за сè, до степен и на начин кој им одговара.

Слушајте ги внимателно нивните мислења. Не ги прекинувајте – прво нека ги изразат своите идеи и разбирање на состојбата, пред да одговорите.

Дозволете им и поттикнете ги да поставуваат прашања и да ги разјаснуваат своите грижи и дилеми на тој начин.

Покажете трпение ако на детето му треба повеќе од еднаш да ви каже што му се случило или како се случило, како се чувствува - токму на овој начин се обидува да разбере што се случило.

Споделување на чувствата

Се очекува децата да покажат различни емотивни реакции на настанот, па затоа е важно да се создаде атмосфера на прифаќање во кое децата ќе имаат можност да се изразат на различни начини, во зависност од нивната возраст нивните чувства за настанот.

Поттикнете го изразувањето на емоциите. Охрабрете ги вашите деца да ги кажат искажат своите чувства со зборови или преку водење дневник. На некои деца може да им биде корисно да ги изразат своите чувства преку игра, цртање и креативни активности.

Дозволете им на децата да изразат онолку емоции колку што се подготвени да споделат со вас во тој момент покажете целосно разбирање, почитување и трпение за сето она што го споделуваат.

Обрнете внимание на знаци на стрес, страв или анксиозност. По трауматски настан, вообичаено е за децата (и возрасните) да искушат широк спектар на емоции, вклучувајќи страв, шок, лутина, тага и анксиозност.

Кажете им дека е вообичаено да го почувствуваат тоа што го чувствуваат.

Однесувањето на вашите деца може да се промени поради нивната реакција на настанот. Можат да се појават проблеми со спиење, промени во апетитот и промени во расположението, почести главоболки или болки во стомакот, како и тешкотии со концентрација, завршување на училишната работа или вообичаените обврски.

Овие реакции се очекувани и треба да почнат да се намалуваат за четири до шест недели, доколку не се случува друг трауматски настан. Доколку овие реакции траат подолго од овој период, тоа е знак дека потребно е да се побара стручна помош. Погрижете се редовно да ги проверувате вашите деца додека ги следите нивните реакции кои се однесуваат на овој процес. Обезбедете дополнително време, внимание и трпение (вклучувајќи дополнително нежност и прегратка).

Покажете ги вашите чувства, бидејќи така децата ќе видат дека е „дозволено“ да се изразат различни емоции дека е природно во оваа ситуација некој да чувствува тага, некој гнев, страв, збунетост. Внимавајте на тоа вашите чувства да бидат поумерени и внимателно објаснете ги вашите реакции, за да немаат децата чувство дека тие ги предизвикале.



Информирање

Во кризни ситуации, луѓето често поминуваат многу време следејќи вести и информации на Интернет, не само заради информирање, но и затоа што тоа ни дава чувство на контрола. И вашите деца можеби ќе сакаат да бидат информирани за развојот на настаните и вестите за настанот преку Интернет, телевизија или весници. Затоа е важно да ги следете упатствата и обезбедете соодветни информации во согласност со возраста на децата.

Важно е да се ограничи времето поминато со вести и информации и да се обезбедат паузи од истото, бидејќи постојаното изложување на информации всушност може да ги зголеми и вашите и нивните грижи и стравови.

Неопходно е да се има предвид дека секоја дополнителна изложеност на медиумски содржини за настанот, особено визуелна содржина, може да создаде психолошки ефект врз детето што наликува на сценарио „како детето да е во сцената“ или го зголемуваат ризикот од пост трауматско стресно растројство за децата кои директно доживеале кризен настан. Задолжително разговарајте со децата за она што го виделе или прочитале. Ако имаат некои дезинформации - споделете со кои информации се моментално познати и што моментално не е проверено.

Грижа за себе

Грижете се за себе за да можете да се грижите за вашите деца. Бидете пример за вашите деца за тоа како да се справуваат со трауматски настани. Одржувајте го вашиот редовен распоред колку што можете повеќе за одново да воспоставите чувство на контрола и сигурност. Не планирајте премногу, за да не се исцрпите. Земете паузи. Тоа можат да биде само пет минути кога ќе ја напуштите вашата, куќа, длабоко дишење, прошетка или физичка активност. Не заборавете да направите паузи од следење на информации за настанот.



МОЖНИ РЕАКЦИИ ВО СИТУАЦИИ НА КРИЗЕН НАСТАН И ПО КРИЗЕН НАСТАН

Психолошки реакции на возрасни

- » Чести болни сеќавања на настанот (слики, мисли)
- » Чести вознемирувачки соншита за настанот (кошмари)
- » Избегнување разговори поврзани со траумата
- » Негирање на настанот („Не, тоа не е можно...“)
- » Намален интерес за вообичаените активности
- » Чувство на оддалеченост/отуѓеност од другите
- » Неконтролирани изливи на гнев, лутина
- » Проблеми со концентрација, забораеност, „опседнатост“ со исти мисли
- » Изразена/прекумерна самокритика
- » Изразена/преголема претпазливост
- » Изразено/ прекумерен страв
- » Изразен/прекумерна чувствителност (на пр. грчење при секој шум)
- » Чести промени во расположението
- » Летаргија
- » Чувство на вина
- » Тага, плачење, повлекување
- » Потење на рацете, треперење на рацете, болки во стомакот, палпитации, промени во телесната тежина, несоница
- » Прекумерна употреба на цигари, кафе (алкохол, средства за смирување).

Психолошки реакции на деца на основношколска возраст

По кризен настан кај деца на основно-школска возраст може да се јават промени како на емотивен така и на мисловен и телесен план:



- » Зачестени епизоди на плачење
- » Лутина и расправање со другите – сите ги нервираат
- » Чувство на вина и опседнатост со мисли дека можело нешто да направи да спречи да се случи
- » Страв дека кризната ситуација ќе се повтори
- » Страв за себе и за другите
- » Страв од објекти или ситуации од кои детето претходно не се плашело (страв да остане само дома, страв одтемница)
- » Често повторување на приказната за трауматскиот настан
- » Чувство на срам поради слабост или немоќ да ја надмине кризната ситуација
- » Понекогаш се чувствуваат како да се „замрзнуваат“ или исчезнуваат и тоа предизвикува страв и збунетост
- » Потреба да се биде сам
- » Игра со другарчињата не носи радост како што претходно чувствувало
- » Потреба да се биде покрај возрасен/ни кои ги сака
- » Неверување дека кризната ситуација се случила, сомнеж дека сето тоа е воошто вистинско, реално
- » Потешкотии со учење
- » Заборавање (не може да се сети што добило за домашна задача)
- » Впечаток дека ќе заборава се што претходно знаело
- » Константно чувство на замор
- » Болки во глава, стомак, мачнини итн

Како да помогнеме на детето ?

- » Дозволете си да ги покажете своите чувства. Со тоа вашите ученици ќе добијат „дозвола“ да ги искажат сопствените
- » Разговарајте со нив за тоа што се случило
- » Поттикнете ги да го напишат или нацртаат тоа што ги мачи. Ако не сакаат не мора да ни го покажат цртежот или составот
- » Прифатете ги нивните оправдувања (дека не се подготвени да одговараат, дека не се



доволно концентрирани) посебно во првите недели по тежок настан

- » Оставете ги да седнат како што сакаат во одделението, не ги разместувајте во тој период
- » Нека во вас видат личност која ќе ги заштити и ќе им пружи сигурност
- » Избегнувајте да ги испрашувате и оценувате непосредно по кризниот настан – секако не во првите недели понастанот

Нема да им помогне на децата

- » Избегнување да с е разговара за настанот
- » Однесување како ништо да не се случило
- » Барање и очекување за побрзо здравување (вебално или со постапки
- » Потиснување на вашите чувства и реакции

Психолошки реакции на млади, средношколци

- » По кризен настан прво се појавува неверување дека настанот всушност се случил. Адолесцентот си поставува многу прашања на кои нема одговор (Зошто сега? Зошто ние?)
- » Сеќавањата на настанот, сликите и звуците често се враќаат - понекогаш се толку интензивни што се јавуваат насилно, често дури и за време на спиењето
- » Тешкотии во меморијата и учењето
- » Губење на интерес за она што претходно било привлечно
- » Може да се појават чувства на бесмисленост, како и суеверија
- » Немир, „не го држи место“
- » Нарушување на сонот - спиење или премалку или премногу („месечарење“)
- » Повлекување, изолација - недостаток на желба да се зборува за настанот или постојано зборување за она што се случило » Преосетливост, склоност да се реагира импулсивно (лутина што може да се замени со плачење)
- » Склоност кон ризично однесување (употреба на алкохол, цигари, дрога, апчиња) .

Како да им помогнеме на младите?

- » Дајте им јасно на учениците на знаење дека е сосема нормално да имаат различни емоционални реакции на се што се случило. Информирајте ги за нормалните реакции на луѓето на трагични настани, дека не треба да ги минимизираат или кријат своите емоции, дека е корисно да се зборува за нив, иако е болно



» Покажете ги вашите чувства. На овој начин, учениците ќе видат дека ги разбирате и дека им давате „дозвола“ да ги изразат своите чувства

» Оставете ги учениците во вас да видат личност која ќе ги заштити и ќе им обезбеди сигурност

» Дозволете им да изразат што поголема болка како што се подготвени да споделат со вас

» Дозволете им да изразат силни чувства (на пр. лутина, горчина) и покажете многу разбирање за сè што чувствуваат

» Охрабрете ги да разговараат за своите чувства со пријателите, родителите, училишниот психолог, да поставуваат прашања и да ги решат сопствените сомнежи

» Прифатете ги нивните оправдувања - ако не се подготвени да одговорат, особено во првите недели по кризните настани

» Не прашувајте и оценувајте ги учениците веднаш по тешки настани, секако не во првите недели по настанот

» Дајте им време на студентите да совладаат настаните. Прифатете ја нивната потреба да зборуваат за сето тоа, прашајте колку што тие самите сакаат.

Забележано е дека по ваквите разговори учениците може да се вратат на редовно следење на наставата, а во спротивно може да бидат многу дефокусирани, возбудени и немирни.

» Охрабрете ги да ги изразат своите чувства пишувајќи или цртајќи го она што ги мачи. Ако не сакаат, не мора дави го покажуваат тоа

» Бидете флексибилни за време на часовите, но обидете се да одржите одреден степен на нормална работа.

НЕМА да им помогне на малите

» Избегнување зборување за настанот

» Се однесуваат како ништо да не се случило

» Потиснување на вашите емоции и реакции

» Задржување важни и релевантни информации

» Користење филозофски, религиозни или сентиментални забелешки

» Морализирање, судење

» Потценување на нивна идеја или чувство или кое било од поставените прашања



» Забрзување на закрепнувањето – вербално или со дејствија (ништо не се случило).