

КАКО ПОМОЋИ ДЕЦИ



ДА СЕ ИЗБОРЕ СА ТРАУМОМ

Велике несреће погађају свакога. Нарочито су угрожена деца, старији и хендикепирани. Дете привремено губи своју представу о свету као сигурном и предвидивом месту. Код деце се јавља страх да ће се такав догађај поново десити и да ће они или њихова породица бити рањени или погинути. Разарања, рањавања и смрт настали услед неког неочекиваног догађаја или догађаја који се не може контролисати, деца углавном тешко могу да разумеју.

Начин на који се родитељ или нека друга одрасла особа односи према детету после трауматичног догађаја може да помогне да се дете брже и потпуније опорави. Ова брошура садржи опште информације које вам у томе могу користити.

Дечје реакције

Дечји страх и узнемиреност су врло реални чак и кад се одраслима чине претераним. Деца се плаше непознатог. Плаше се да не остану сама. После несреће могу да почну да се понашају као да су млађа него што у ствари јесу. Поново могу да се јаве понашања која су била уобичајена за млађи узраст, као што су мокрење у кревету, сисање прста, привијање уз родитеље или страх од непознатих. Може се десити да старија деца која су већ показивала извесну самосталност поново желе да проводе више времена са својом породицом. Поново се могу јавити проблеми са одласком на спавање. Дете може почети да има ноћне море; да не жели да спава само; да се плаши мрака, да се плаши да заспи или да спава.

Код неке деце страх ће се показати кроз физичке симптоме, жалиће се да их боли стомак, глава или да им је “мука”. Код све деце могу да се јаве тешкоће у мишљењу. Лако губе пажњу, осећају се збуњено, изгубљено и тешко се концентришу. Овакве реакције се могу покренути неким мирисом, предметом или радњом повезаном са траумом. Дете обично није свесно ни промена у понашању нити онога што је такве промене покренуло. Оно не показује намерно да је узнемирено или да се плаши.

Деца различитих узраста различито реагују на трауме

Деца до 2 године. Пошто не могу да говоре, деца у овом узрасту не могу да опишу догађај нити своја осећања. Она могу да задрже сећање на одређене призоре, звуке или мирисе. Када буду старија ова сећања се могу појавити у њиховој игри. Бебе могу бити раздражљивије, чешће плакати и тражити да се носе и мазе. Оне ће одреаговати на пажњу коју им пружа одрасла особа.

Обданиште и предшколски узраст. Оптерећена неким догађајем млађа деца се могу осетити беспомоћно, немоћно и без могућности да се заштите. Када је угрожена сигурност њиховог света она осећају несигурност и страх. Деца у овом узрасту не могу да разумеју појам трајног губитка. Она верују да се последице могу вратити уназад. У својој игри стално ће понављати делове трагичног догађаја. То су све нормалне реакције. Обзиром да се деца највише плаше да не буду напуштена, треба их често уверавати да ће се о њима неко бринути и да неће остати сама.

Активности за кућу или вртић - скечеви, физички контакт, лутке, цртање, приче, физичке активности (игре лоптом и сл.)

Школски узраст (7 до 11 година). Деца у овом узрасту имају способност да разумеју трајни губитак као последицу трауме. Често буду преокупирана детаљима тог догађаја и стално желе да причају о томе. Може се очекивати да им опадне концентрација у школи, да им оцене буду слабије. Пошто је њихово мишљење зрелије она потпуније разумеју трагичан догађај. То се одражава кроз велики број реакција: кривица, осећај неуспешности и бес.

И деца у школском узрасту могу да се врате понашању из млађег доба. Као и код млађе деце, могу се јавити проблеми са спавањем. Њихова узнемиреност и страх се могу манифестовати тако што ће се више жалити на физичке сметње.

Активности за кућу и школу - скечеве, лутке, цртање и бојење, разговор о својим искуствима у групи, читање, креативно писање или дискусија

Узраст пред-адолесценције и адолесценти (12 до 18 година). У овом узрасту деца имају велику потребу да покажу како много знају и имају много искуства, нарочито својој породици и пријатељима. Када доживе неки трауматични догађај потребно им је да знају да њихови вршњаци осећају исту узнемиреност и страх и да је то нормално. Могу мислити да су бесмртни зато што су преживели трагедију. То опет може довести до немарног понашања и улетања у опасне и ризичне ситуације. Њихове реакције су мешавина реакција млађег узраста и реакција одраслих људи. Адолесценција је период кад се закорачује у свет. Проживљена траума, пак, може произвести осећање да свет није безбедан. Чак и тинејџери могу да се врате облицима понашања карактеристичним за млађи узраст. Обузети јаким реакцијама они понекад тешко могу о томе да разговарају са члановима своје породице.

Активности у школи - опште активности у учионици, литература или читање, помоћ вршњацима, часови о здрављу, часови о уметности, говорништво/ драмске активности, реферати о друштвеним темама/ власти, историја

КАКО ПОМОЋИ ДЕЦИ

У породици

Уобичајени дневни ритам. За децу свих узраста добро је да се породица држи свог уобичајеног дневног ритма - оброци, активности и одлазак на спавање - колико год је то могуће. На тај начин дете осећа да је сигурно и да је под контролом. У највећој могућој мери деца треба да буду са људима са којима су блиски.

Посебне потребе. Прихватите посебне потребе деце тако што ћете им допустити да неко време буду више везани за вас. Грлите их чешће ако им је то потребно; дозволите им да не гасе светло ноћу или да не спавају сами или да поново узму свог омиљеног меду или ћебенце; нека вам не смета њихово привијање уз вас.

Однос према медијима. Кад се догоди несрећа сви једва чекају да чују последње вести о томе шта се десило. Међутим, истраживања о несрећама показују да су неочекиване поруке или слике на телевизији застрашујуће јер изазивају поновно проживљавање стресне ситуације. Поред тога свако ко прати трагични догађај у медијима може да постане “секундарна жртва” и доживи емоционалну патњу и физичке сметње. Најбоље је не дозволити деци да прате вести о несрећи.

Осећања и реакције. Деца испољавају своја осећања и реакције на различите начине. Од тога да ли ви ово прихватате зависи како ће ваше дете да превазиђе трауму. То значи да треба да прихватите да нека деца реагују тако што ће се повући у себе и неће моћи да говоре о том догађају док ће друга повремено бити јако тужна и љута а повремено се понашати као да се ништа није догодило. Деца су обично збуњена оним што се догодило и својим осећањима. Немојте се изненадити ако вам се учини да нека деца уопште нису погођена оним што су видели и чули. Реакције се не јављају код све деце одмах; код неке се појаве неколико дана, недеља чак и месеци касније а нека деца могу да не одреагују никада.

Разговор о ономе што се десило

- Саслушајте и прихватите оно што деца осећају
- Одговорите искрено, једноставно и кратко на њихова питања
- Проверите да ли су разумели ваше одговоре и оно што сте хтели да кажете
- Користите речи и изразе који неће збунити дете или учинити свет још страшнијим

- Створите услове да деца међу собом разговарају о томе шта се десило и како се осећају
- Отворено реците свом детету ако сте превише узнемирени и не желите да говорите о ономе што се догодило. Можда вам треба да добијете у времену и затражите помоћ провереног пријатеља.
- Ако деца стално постављају исто питање то је зато што се труде да разумеју; труде да нађу неки смисао у пометњи и конфузији у свом свету. Млађа деца неће разумети да је смрт трајна па стално запиткују зато што очекују да се све врати у нормално стање.
- Ако се дете осећа кривим питајте га да објасни шта се догодило. Слушајте га пажљиво да бисте видели да ли оно везује осећај своје одговорности за неки део у том опису догађаја. Објасните му чињенице такве ситуације и нагласите да нико, а понајмање дете, није то могао да спречи.
- Дозволите да и школа помогне. Учитељ може да препозна промене у понашању детета и да буде у стању да се према томе постави на прави начин.
- Чак и ако ви мислите да свет није безбедан, можете умирити своје дете речима “ То је прошло. Сад треба да урадимо све што можемо да будемо на сигурном и заједно ћемо помоћи да се све врати у нормално стање.”
- Обратите пажњу на то када деца хоће нешто да питају и желе да разговарају
- Будите нарочито нежни, пружите им љубав и подршку; потребни сте деци у таквим временима.

КАДА ПОТРАЖИТИ СТРУЧНУ ПОМОЋ

Деца су запањујуће флексибилна чак и када су дубоко погођена траумом или губитком. Понекад детету може помоћи и стручно лице које обезбеђује неко сигурно место где може да разговара са дететом о томе шта се догодило и како се осећа. Стручну помоћ треба потражити уколико се код детета уочавају следеће промене дуже од три месеца након трауме:

- Проблеми са понашањем и учењем у школи
- Изливи беса
- Повлачење из уобичајених друштвених активности или игре са другом децом
- Честе ноћне море или неки други поремећаји сна
- Физичке сметње као што су мучнина, главобоља, повећање или смањење телесне тежине
- Интензивна узнемиреност или избегавање изазвано подсећањем на трагични догађај.
- Депресија или осећај безнађа у односу на живот или будућност
- Проблеми са употребом алкохола или дроге
- Понашање којим се изазивају опасне и ризикантне ситуације
- Непрекидна забринутост везана за тај догађај као примарни фокус у животу

Извесни догађаји могу учинити дете рањивијим према тешкоћама у животу. Ако дете доживи неки губитак као што је развод, смрт блиске особе или селидба у други крај, оно може да буде нарочито обузето траумом. Неки трауматични догађај може да пробуди емоције везане за претходне трауме што додатно појачава проблем.

Помоћ стручног лица не значи да је дете “ментално болесно” или да сте ви били неуспешни у пружању подршке детету. Многи одрасли и деца су после трауме увидели да им помаже разговор са стручним лицем које је специјално обучено за пост-трауматске реакције и може да помогне да разумеју своја осећања и да их прихвате.