

Managing the Stress of Children After a Crisis

Link to source:

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Managing_Stress_of_Children_After_Crisis.pdf

Jak radzić sobie ze stresem u dzieci po kryzysie?

Jeżeli dziecko zostało świadkiem śmierci lub zniszczeń po katastrofie, rodzice powinni komunikować się z nim na poszczególnych etapach. Priorytetem numer jeden w takiej sytuacji staje się bezpieczeństwo fizyczne. Jednak później trudno jest przewidzieć czy nie pojawią się trudności i problemy psychologiczne. Następne kroki mogą pomóc zapobiec dalszym trudnościom.

- Zanim porozmawiasz z dziećmi, przedyskutuj swoje reakcje z innymi osobami dorosłymi. Twoja reakcja na kryzys będzie miała wpływ na to jak zareaguje na niego dziecko. Znajdź chwilę żeby pobyć razem z dzieckiem, by porozmawiać lub po prostu spędzić razem czas.
- Posłuchaj historii Twojego dziecka. Każde dziecko ma inny sposób odpowiedzi na traumę. Nie warto oczekiwać takiej samej reakcji od wszystkich.
- W sposób otwarty i szczerzy omów to co się stało ze swoimi dziećmi. Dzieci mogą chcieć porozmawiać, ale z przerwami, a młodsze dzieci mogą potrzebować powtórzenia pewnych informacji.
- Bądź dostępna / dostępny dla Twojego dziecka.
- Zaangażuj swoje dziecko w wybraną przez niego rozmowę — niekoniecznie o jego uczuciach lub wydarzeniu. Rozmowa o normalnych wydarzeniach życiowych ma kluczowe znaczenie dla zdrowia.
- W miarę możliwości utrzymuj normalną codzienną rutynę i harmonogram dnia. Uczęszczanie do szkoły, spędzanie czasu z rodziną i bajki na dobranoc mogą uspokoić i pomóc dzieciom poczuć się normalnie i bezpiecznie. Teraz nie czas na zmianę ustalonych porządków.
- Ogranicz czas oglądania informacji o katastrofie i jej ofiarach w telewizji lub innych źródłach.
- Powiększ poczucie kontroli dziecka — daj mu możliwość zaplanowania na przykład posiłku lub aktywności na wieczór.
- Zapewnij swoje dzieci, że katastrofa to w żaden sposób nie ich wina.
- Pomóż starszym dzieciom i nastolatkom zrozumieć ich zachowania i ustalić granice.
- Bądź tolerancyjna / tolerancyjny i wyrozumiała / wyrozumiały, jeżeli dzieci wracają do swoich starych zachowań. Może to obejmować utratę umiejętności korzystania z toalety lub niezdolność do samodzielnego zasypiania.

- Pomóż dziecku zmienić poziom personalizacji lub identyfikacji z ofiarami lub sytuacją. Przypomnij swoim dzieciom, że są bezpieczne i są przy Tobie.
- Przekaż dziecku szczegółowe informacje o katastroficznym zdarzeniu i o tym, jak różni się ono od potocznych warunków (jeśli to możliwe).
- Pomoże to ograniczyć nadmierną identyfikację z ofiarami zdarzenia.

Translation courtesy www.languagesofcare.org