

Source -

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//age_related_reactions_to_traumatic_events.pdf

Reakcje na traumatyczne wydarzenie w zależności od wieku.

Podstawowym celem wychowania dzieci jest pomoc dzieciom w rozwoju i osiągnięciu ich potencjału. Rodzice chronią swoje dzieci przed niebezpieczeństwem, gdy tylko jest to możliwe, ale czasami grozi im poważne niebezpieczeństwo, spowodowane albo przez innych, tak jak w przypadku strzelaniny w szkole lub przemocy domowej, lub w postaci klęski żywiołowej, jak powódź lub trzęsienie ziemi. A kiedy niebezpieczeństwo zagraża życiu lub grozi poważnymi obrażeniami, dla dzieci jest wydarzeniem potencjalnie traumatycznym.

Rodzice, lekarze, społeczność i szkoły będą mogły zareagować na potrzeby swoich dzieci i pomóc im w tej trudnej sytuacji efektywniej gdy zrozumieją w jaki sposób dzieci doświadczają traumatycznych wydarzeń i jak wyrażają swój utrzymujący się niepokój z powodu traumatycznego doświadczenia. Przywrócenie równowagi w życiu tych dzieci i ich rodzin powinno być celem tych działań.

JAK DZIECI MOGĄ REAGOWAĆ

To, w jaki sposób dzieci doświadczają traumatycznych wydarzeń i jak wyrażają swoje przedłużające się cierpienie, zależy w dużej mierze od ich wieku i poziomu rozwoju.

Dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym narażone na traumatyczne wydarzenie mogą odczuwać bezradność, niepewność, czy istnieje ciągle niebezpieczeństwo, ogólny strach, który wykracza poza traumatyczne wydarzenie i obejmuje inne aspekty ich życia, i trudności w opisanu słowami tego, co ich niepokoi lub czego doświadczają emocjonalnie.

To poczucie bezradności i niepokoju często wyraża się utratą nabytych wcześniej umiejętności rozwojowych. Dzieci, które doświadczają traumatycznych wydarzeń, mogą nie być w stanie samodzielnie zasnąć lub mogą nie być w stanie się oddzielić od rodziców w szkole. Dzieci, które mogły odważyć się bawić na podwórku przed traumatycznym wydarzeniem, teraz mogą być niechętni do zabawy pod nieobecność członków rodziny. Często dzieci tracą pewne umiejętności mówienia i korzystania z toalety lub we śnie niepokoją ich koszmary nocne lub mają strach przed zaśnięciem. W wielu przypadkach dzieci mogą angażować się w traumatyczne zabawy — powtarzalna i mniej pomysłowa forma zabaw może reprezentować ciągle skupienie się dzieci na wydarzeniu lub próbę zmiany negatywnego wyniku traumatycznego wydarzenia.

W przypadku dzieci w wieku szkolnym traumatyczne przeżycie może wywołać uczucie ciągłej troski o bezpieczeństwo własne oraz innych w szkole lub rodzinie. Te dzieci mogą być zaabsorbowane własnymi działaniami w czasie tego wydarzenia. Często odczuwają poczucie winy lub wstydu z powodu tego, co zrobili lub czego nie zrobili podczas traumatycznego

wydarzenia. Dzieci w wieku szkolnym mogą angażować się w ciągłe opowiadanie o tym wydarzeniu lub mogą opisywać, że są przytłoczeni uczuciem strachu bądź smutku.

Traumatyczne doświadczenie może także zagrozić realizacji zadań rozwojowych dzieci w szkolnym wieku. Dzieci w tym wieku mogą wykazywać zaburzenia snu, mogą mieć trudności z zasypianiem, strach przed samotnym snem lub częste koszmary senne. Nauczyciele często komentują, że te dzieci mają większe trudności z koncentracją i nauką w szkole. Dzieci w tym wieku po traumatycznym wydarzeniu mogą narzekać na bóle głowy i brzucha bez wyraźnej przyczyny, a niektóre dzieci mogą angażować się w niezwykle lekkomyślne lub agresywne zachowania.

Młodzież narażona na traumatyczne wydarzenie jest zawstydzona swoją emocjonalną reakcją na wydarzenie. Uczucia strachu, wrażliwości i obawa przed byciem „nienormalnym” lub innym od swoich rówieśników może powodować, że nastolatki unikają rodziny i przyjaciół. Młodzież często odczuwa wstyd i poczucie winy z powodu traumatycznego wydarzenia i może wyrażać fantazje o karze i zemście. Traumatyczne wydarzenie dla nastolatków może sprzyjać radykalnej zmianie sposobu myślenia tych osób o świecie. Niektóre nastolatki angażują się w autodestrukcyjne zachowania prowadzące do wypadków.

JAK POMÓC

Zaangażowanie rodziny, lekarzy, szkoły i społeczności ma kluczowe znaczenie we wspieraniu dzieci w ich emocjonalnych i fizycznych wyzwaniach, które stoją przed nimi po danym traumatycznym wydarzeniu.

Dla małych dzieci rodzice mogą zaoferować nieocenione wsparcie, zapewniając komfort, odpoczynek i możliwość zabawy (np. rysowania).. Rodzice mogą być dostępni, aby zapewnić, że traumatyczne wydarzenie się skończyło i że dzieci są bezpieczne. Pomocnym może być dla rodziców, rodziny i nauczycieli, aby pomóc dzieciom werbalizować swoje uczucia, aby nie czuły się samotne ze swoimi emocjami. Zapewnienie spójnej opieki poprzez uświadamianie, że dzieci będą odbierane ze szkoły w przewidywanym czasie oraz informowanie dzieci o miejscu pobytu rodziców może zapewnić im poczucie bezpieczeństwa. Rodzice/opiekunowie, członkowie rodziny i nauczyciele powinni tolerować regresję w zadaniach rozwojowych na okres czasu po traumatycznym zdarzeniu.

Starsze dzieci będą również potrzebowały zachęty do wyrażania lęków, smutku i złości we wspierającym środowisku rodzinnym. Te dzieci w wieku szkolnym mogą wymagać zachęty do podzielenia się ze swoimi zmartwieniami z członkami rodziny. Jest ważne, aby uznać normalność ich uczuć i skorygować wszelkie zniekształcone wspomnienia traumatycznych wydarzeń. Rodzice są nieocenieni we wspieraniu swoich dzieci przez zgłoszenie nauczycielom sytuacji, kiedy myśli i uczucia ich dzieci przeszkadzają im w koncentracji i nauce.

W przypadku nastolatków którzy przeżyli traumatyczne wydarzenie, rodzina może zachęcić ich do dyskusji na temat tego wydarzenia, uczuć mu towarzyszących i oczekiwań, co można było zrobić, aby zapobiec temu zdarzeniu. Rodzice mogą omówić naturalne napięcie w

relacjach z rodziną i rówieśnikami oraz zaoferować wsparcie w tych wyzwaniach. Można okazać pomoc nastolatkom przez tolerowanie “złego zachowania” które jest próbą wyrażenia gniewu w związku z traumatycznymi wydarzeniami. Ważne może być również omówienie myśli o zemście po akcie przemocy, pomóc zrozumieć realistyczne konsekwencje działań i sformułować konstruktywne alternatywy, które zmniejszają poczucie bezradności odczuwanej przez nastolatki.

Kiedy dzieci doświadczają traumatycznego wydarzenia, dotyka to całą rodzinę. Często członkowie rodziny mogą mieć różne doświadczenia związane z wydarzeniem i różne reakcje emocjonalne z nim związane. Uznanie tych różnic w doświadczeniach i pomaganie sobie nawzajem w radzeniu sobie z możliwymi uczuciami strachu, bezradności, złości, a nawet poczuciem winy z powodu niemożności ochrony dzieci przed traumatycznym przeżyciem, jest ważnym elementem powrotu do zdrowia emocjonalnego rodziny.

Translation courtesy www.languagesofcare.org