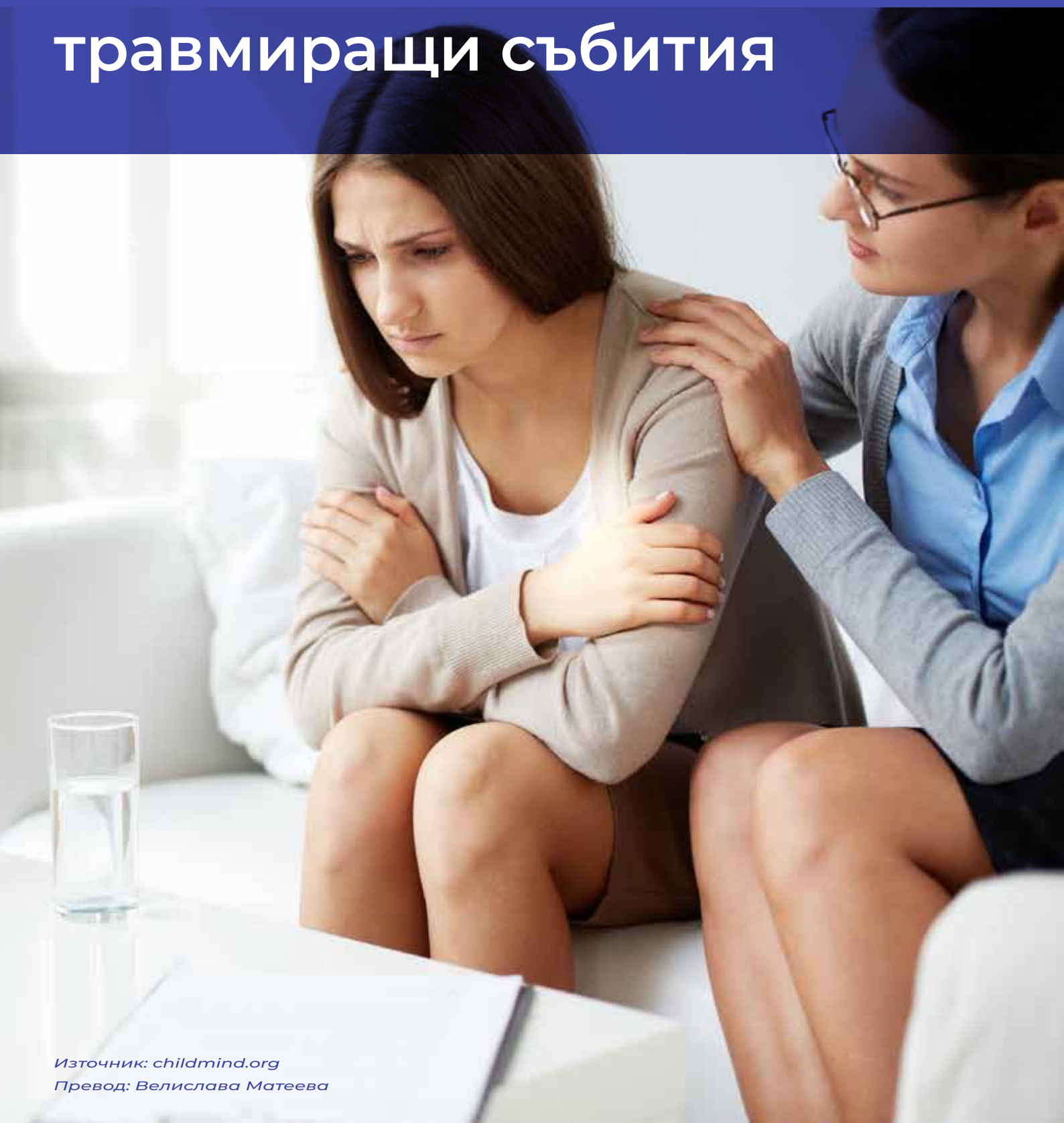
Академия за родители

Как да помогнем на децата ни да преодолеят травмиращи събития



Източник: childmind.org
Превод: Велислава Матеева

Ако детето ви преживее травмиращо събитие, вашата подкрепа и успокоение ще му помогнат да се почувства защитено, да преодолее страховете си и да се справи с тъгата. Това ще му помогне да се възстанови по най-добрия възможен начин. Този наръчник е съставен от психиатри, психолози и експерти, които специализират в помощ в кризисни ситуации. Помагалото предоставя съвети и дава отговори на въпроси като какво да очаквате, какво да направите и за какво да внимавате. Ако вие или детето ви имате нужда от консултация с психолог, не се колебайте да потърсите професионална помощ.

Как да помогнем на детето след травмиращо събитие

1. *Постарайте се детето ви да се чувства **защитено** - създайте му усещане за сигурност. Независимо дали е бебе или тийнейджър, в подобна ситуация всеки има нужда от повече прегръдки и окуражителни думи. Това успокоява.*

2. *Проявете **хладнокръвие**. След травмиращо събитие децата разчитат на помощта на родителите си. Не им разкривайте своите страхове и не ги обсъждайте с тях.*

3. *Доколкото можете, **поддържайте семейните навици и рутината**, която сте изградили. Те допълнително ще им дават увереност в ситуацията на хаос, предизвикан от стресиращото събитие. Опитайте да вечеряте и да лягате по едно и също време. Ако сте без дом или временно настанени, установете нови навици, но се придържайте към същите семейни правила и традиции.*

4. *Помогнете на децата да правят **неща, които им доставят удоволствие**. Окуражете ги да пробват различни активности и да играят с другите. Хубаво е да се разсеят, защото това им дава чувство за нормалност.*

5. ***Поговорете за травмиращото събитие**. За децата е по-добре да научат детайли за събитието от възрастен, на когото имат доверие. Бъдете честни, а също- позволете на децата си да задават въпроси. Не предполагайте, че те се притесняват за същите неща като вас. Изберете подходящо време и удачно начало на разговора.*

6. *Предотвратете или **намалете достъпа до новини**. Това е особено важно за малки деца и деца в училищна възраст, които виждайки травмиращи събития по телевизията, във вестника или по радиото, могат да решат, че това се случва в момента. Деца, които вярват, че лошото е минало, ще се възстановят по-бързо.*

7 *Приемете, че начните на децата да се справят със случващото се **са различни**. Някои имат нужда да прекарат повече време с приятели и роднини, а други имат нужда да останат сами. Дайте на детето да разбере, че е нормално да изпитва гняв, вина или тъга и че е съвсем нормално да го изразяват по различни начини.*

8 *Бъдете добри **слушатели**. Важно е да разберете как детето гледа на ситуацията, какво го притеснява. Не назидавайте – просто слушайте с разбиране. Покажете на децата, че е безопасно да споделят с вас как се чувстват по всяко време.*

9 *Покажете на децата как да се справят със стреса и тревогата с **упражнения за дишане**. При стрес дишането е плитко. Дълбоко вдишване от корема може да помогне на децата да се успокоят. Може да поиграете като сложите перо или малко памук пред детето и го накарате да го духне като издиша бавно. Също така, може да кажете "Нека да вдишаме бавно, докато броя до три, а след това да издишаме докато броя до три." Може да поставите плюшена играчка или възглавница на корема на детето и да го накарате да вдишва и издишва бавно, гледайки как играчката или възглавницата се издига и спуска.*

10 ***Приемете чувствата на детето**. Ако то ви каже, че е притеснено, не отговаряйте "О, не се притеснявай"! Така ще се почувства критикувано и че прави нещо нередно. Вместо това, потвърдете, че разбирате като отговорите:"Да, виждам, че ти е притеснено."*

11 *Отговорът **"Не знам"** е съвсем нормален. Децата имат нужда от доверен човек, който да изслуша техните въпроси, да приеме техните чувства, да бъде наоколо, когато имат нужда от подкрепа. Не се притеснявай, че може да не знаете всички отговори.*

Как да помогнем на децата да се възстановят по най-здравословния начин

- *Имайте предвид, че **въпроси** относно травмиращото събитие могат да продължат да са актуални още дълго време. Това е така, защото последствията от събитието може да включват непрекъснато променяща се ситуация, която да кара детето да задава все повече и нови въпроси. Уверете го, че сте готови да поговорите по всяко време. Децата имат нужда да преосмислят информацията сами и в тяхно си темпо.*

- *Окуражете семейството **да говори за загубата** на любим човек. Когато близките споделят тъгата си, това помага на децата по-лесно да се справят с чувствата си.*

- *Не натоварвайте децата с **прекалено много отговорности**. Важно е да не им давате твърде много задачи. Вместо това, за известно време ги "освободете" от обичайните им домашни задължения.*

- *Проявете специални грижи и внимание за деца със специални нужди. Те може да имат нужда от повече време, подкрепа и насоки. Може да се наложи да опростите обясненията, да повтаряте по-често. Може да се наложи да обясните събитието в зависимост от това, какви са способностите на детето; например, ако детето има проблем с говора, по-добре е да използвате визуални методи на общуване.*



- *Следете за признаци **за травма**. В първите месеци след събитието повечето деца изглеждат добре. Не след дълго обаче притъпените чувства започват да се проявяват и децата изпитват различни симптоми. Това е в сила особено когато детето е било свидетел на наранявания или смърт, загуба на близък роднина или преживяват една и съща травма няколко пъти.*

- *Трябва да знаете кога да **потърсите помощ**. Потърсете помощ от специалист, ако детето продължи да се страхува твърде дълго, ако започне да чува гласове или да вижда неща, които всъщност не съществуват. Задължително потърсете помощ при параноя, паник атаки и самонаранявания.*

- ***Погрижете се за себе си**. Най-добре ще помогнете на детето си, ако първо помогнете на себе си. Споделяйте своите притесненията с приятели и близки. Може да ви помогнат също и посещенията на група за взаимопомощ. Ако сте член на местна общност, продължете да бъдете активни.. Опитайте се да се храните правилно, да пиете достатъчно вода, да спортувате и да се наспивате. Физическото здраве ви предпазва от емоционална уязвимост. За да намалите стреса, правете дихателни упражнения. Ако страдате от силен стрес, потърсете помощ от специалист. Приемете, че може да имате нужда от помощ - ако не заради себе си, то заради детето.*

Как да помогнем на дете на възраст от 0-2 години

Бебетата усещат вашите емоции и реагират на тях. Ако сте спокойни и те ще са спокойни. Ако изглеждате тревожни и претоварени, бебето ви може да плаче повече и да ви е трудно да го успокоите. Може да не се храни добре или да не реагира на опитите ви за общуване..
Ето какво може да направите:

1. *Опитайте да се **успокоите**. Дори и да изпитвате страх или стрес, говорете на бебето с успокояващ тон.*

2. *Бъдете **последователни и постоянни в грижите за бебето**. Една от важните задачи за развитието на бебетата в тази възраст е да изградят доверие към тези, които се грижат за тях и да създадат силна емоционална връзка.*

3. *Продължете да кърмите, колкото можете. Съществува мит, че когато майката изпита шок или силен стрес, кърмата ѝ може да спре. Това се случва крайно рядко. Важно е да кърмите или да давате кърма на бебето си, за да поддържате връзката си с него и защото това е най-добрата храна за него. Майката трябва да е здрава, за да може да кърми, което означава да се храни достатъчно и да пие достатъчно вода.*

4. *Гледайте бебето си в очите. Усмихвайте му се. Прегръщайте го. Учените са установили, че когато гледате бебето си в очите, докосвате го и просто сте наоколо - това му помага да се справя със своите емоции*



Как да помогнем на дете на възраст между 2 и 5 години



На тази възраст децата все още имат нужда от насърчението на родителите си. Както и при бебетата, те реагират на ситуации според реакциите на родителите си. Ако сте спокойни и уверени, децата ви ще се чувстват по-сигурни. Ако изглеждате стресирани или претоварени, децата ви може да се чувстват несигурни

Типични реакции на децата в тази възраст:

- *Непрекъснато говорене за събитието или игра на "ужким", която пресъздава случилото се;*
- *Гневни и неконтролируеми изблици;*
- *Плач;*
- *Страхове - от тъмно, от чудовища, от това да бъде оставено само;*
- *Повишена чувствителност към шум - например, при гръмотевици и силен вятър ;*
- *Проблеми с храненето, съня и или ходенето до тоалетна;*
- *Убеждение, че бедствието е завинаги;*
- *Непрекъснато вкопчване в тези, които се грижат за него и проблем с разделите;*
- *Връщане към бебешкото говорене, подмокряне и смучене на палеца.*

Какво може да направите:

- ***Постарайте се детето ви да се чувства защитено. Прегръщайте*** *го и го* ***гушкайте*** *колкото може повече. Повтаряйте му, че ще сте с него винаги и ще го подкрепяте. С деца, които още не са напълно проговорили, използвайте прости изречения като "Мама/татко е тук."*
- ***Внимавайте какво казвате****. Малките деца чуват много и може да прихванат вашите негативни емоции.*
- ***Придържайте се към семейния режим****, доколкото е възможно. Независимо в каква ситуация живеете, постарайте се да спазвате времето за хранене и сън. Ако временно сте без дом или сте или сте настанени някъде временно - си създайте нов режим. Постарайте се да включите и неща, които сте правили заедно преди. Например, пейте песнички или четете преди лягане.*
- ***Бъдете до детето, когато заспива****. Децата, които са преживели травмиращо събитие, често са по-плахи през нощта. Когато слагате детето да спи, прекарайте повече време от обикновено да му разкажете история или да поговорите. Може да оставите детето си да спи при вас временно, като се уговорите, че в близко бъдеще то ще се върне в своето легло.*
- ***Не гледайте телевизия заедно с децата****. Новините могат да ги объркат или уплашат допълнително. Те може да не осъзнават, че кадрите по телевизията не се случват непрекъснато. Избягвайте и радио новини.*
- ***Окуражете децата си да споделят своите емоции****. Опитайте с прости въпроси като "Как се чувстваш днес?" Започнете разговор за нещо, което се е случило наскоро или за нещо, което често правите заедно и детето обожава. Така то ще се чувства спокойно и сигурно.*
- ***Дайте възможност на детето си да разкаже какво се е случило****. Това му помага да преосмисли събитието и да се справи с чувствата си. Ако детето е много малко, можете да разиграете случката.*
- ***Рисувайте****. За малките понякога това е най-добрият начин да изразят какво чувстват. Това е още една възможност да предложите на детето си подкрепа и да му обясните ситуацията. За да започнете разговор, може да поговорите за картината, която то е нарисувало.*
- ***Ако детето ви не се държи добре, това може да е знак, че има нужда от допълнително внимание****. Помогнете му да назове емоциите, които изпитва. Обяснете му, че е нормално да се чувства така. Може да кажете, "Нормално е да си ядосан, но не е нормално да удряш сестра си."*
- ***Ангажирайте децата си с различни занимания****. В тази възраст е добре да ги разсейвате. Играйте с тях, осигурявайте им срещи с други деца.*
- ***Говорете за нещата, които са добре. Дори и в най-трудните моменти е важно да отбелязваме положителните моменти и да изразяваме надежда*** *за бъдещето, за да помогнете на детето си да преодолее трудностите. Казвайте му: "Ние сме заедно, аз съм с теб и винаги ще бъда до теб." По този начин и вие ще се почувствате по-добре.*

Как да помогнем на дете между 2 и 5 години да се справи със смъртта на обичан човек

- ***Говорете на неговия език.*** *Използвайте примери, които то може да разбере. Например, смъртта на домашен любимец или цветята в саксията.*

- ***Използвайте прости обяснения****. Например, “Когато някой умре, няма да можем да го виждаме повече, но все още може да гледаме негови снимки и да си спомняме за него.”*

- *Помогнете на децата си да осъзнаят, че случилото се не е по тяхна вина.*

- ***Заредете се с търпение****, тъй като може да се наложи да отговаряте на един и същи въпрос отново и отново. Децата трудно осъзнават някои събития.*



Как да помогнем на дете на възраст между 6 и 11 години



Детето вече е способно да говори и по-лесно може да обясни какво чувства. Освен това, може да се справи с трудностите с по-голяма лекота. Все още обаче има нужда от грижа и насоки. Покажете му, че може да разчита на теб и че има кой да го изслуша. Нищо не успокоява уплашено дете като усещането, че родителите му са до него след страшно събитие.

Типични реакции на дете в тази възраст:

- *Безпокойство;*
- *Повишена агресивност, гняв и раздразнителност (например тормозене и сбиване с връстници);*
- *Проблеми със съня и апетита;*
- *Самообвиняване за случилото се;*
- *Плач или рязка смяна на настроенията;*
- *Притеснение дали някой ще се погрижи за него;*
- *Страх от бъдеща травма или смърт на любим човек;*
- *Отричане на случилото се;*
- *Оплакване от физически дискомфорт като болки в корема, главоболие, сънливост. Това могат да бъдат последствия от стрес;*
- *Непрекъснато задаване на въпроси;*
- *Отказ да говори за събитието (това е по-типично за деца от 9-11 годишна възраст);*
- *Отдръпване от общуване с други хора;*
- *Проблеми в училище: проблем със запомнянето и концентрацията; отказ да ходи на училище.*

Как да помогнем

1 ***Уверете детето си, че е в безопасност***. *Децата в тази възраст се влияят по-добре от изразяването на факти. Използвайте истински думи като “ураган”, “земетресение”, ”наводнение”, ”шок”, т.н. Знанията ще им помогнат да превъзмогнат безпокойството.*

2 ***Опитайте се да се придържайте към обичайния си начин на живот***. *Това ще помогне на детето да се чувства сигурно и в безопасност. Ако сте останалите без дом или сте временно настанени някъде - създайте нов дневен режим. Може да оставите детето да си избере коя история преди лягане да четете. Това ще му даде усещане за контрол в тези несигурни времена.*

3 ***Сведете до минимум телевизия, радио и вестници***. *Колкото повече е изложено на лоши новини, толкова повече ще се тревожи. Кадрите от новините могат да увеличат травмата от събитието.*

4 ***Прекарвайте време в разговори с детето си***. *Уверете го, че е нормално да задава въпроси, да изразява тревога или тъга. Един от начините да го предразположите към общуване е да използвате времето, в което обичайно сте заедно - например, вечеря.*

5 ***Отговаряйте на въпросите му кратко, но честно***. *Ако детето започне да говори за нещо, попитайте го за неговото виждане, за да разберете каква е тревогата му. Обикновено децата задават въпроси, защото се тревожат за нещо конкретно. Отговорете по начин, който ще го успокои, а ако не знаете отговора, просто кажете “Не знам.” Не повтаряйте и не спекулирайте с невярна информация.*

6 ***Насърчавайте детето да споделя***. *Започнете разговор като разкриете собствените си чувства. Например, може да кажете “Това беше доста страшно, понякога се будя през нощта и мисля за него. Ти как се чувстваш?”*

7 ***Насърчете детето да е ангажирано с различни неща***. *Дневните занимания като игра с приятели и училище могат да са нарушени. Помислете с какво друго могат да се занимават.*

8 ***Успокойте детето си, че приятелите му са в безопасност***. *Уверете децата си, че родителите на приятелите им се грижат за тях.*

9 ***Говорете си за възстановяването на общността ви***. *Обяснете на децата си, че са предприети мерки по възстановяване на електричество и вода, както и че правителството и групи в общността ви помагат (ако това е така).*

10 ***Окуражете децата си да помагат***, *тъй като това ще им даде усещане за успех и ще им осигури цел. По-малките деца могат да изпълняват леки задачи, а по-големите -да бъдат доброволци в общността ви.*

11 ***Фокусирайте се на добрите моменти и бъдете оптимистично настроени***. *Децата имат нужда да виждат бъдещето, за да се възстановят по-бързо. В тази възраст те предпочитат конкретни факти. Например, ако се е случило природно бедствие, може да кажете: “Хора от цялата страна изпращат лекарства, храна и вода. Те строят места, където да бъдат настанени и лекувани пострадалите. Те строят нови домове. Най-трудното ще мине скоро.”*

Как да помогнем на дете между 6 и 11 години да се справи със смъртта на обичан човек



- ***Разберете какво мисли и чувства детето ви***. *Задавайте въпроси, преди да правите предположения. Например, може да кажете, "Аз бях много тъжен, когато баба почина. А ти? Сигурно ти е трудно да мислиш за това, нали?"*
- ***Наричайте нещата с истинските им имена***. *Избягвайте клишираните метафори за смъртта, като "той отиде на по-добро място." Децата в училищна възраст се объркват от неясни отговори. Вместо това, можете да кажете "Баба почина, тя няма да се върне, нормално е да бъдеш тъжен."*
- ***Бъдете възможно най-конкретни***. *Използвайте прости картини, за да опишете неща като тяло и наранявания.*
- ***Обучавайте детето си***. *Обяснете му, че гняв и тъга са нормални, и че ако не изразяват емоциите си, по-късно ще се почувстват още по-зле.*
- ***Подгответе детето си за промени в навиците или семейството***. *Поговорете какво ще означават тези промени за тях.*
- ***Уверете детето си, че е нормално да има проблеми в училище*** *и с връстниците си в този период..*
- ***Окуражете го да прави хубави неща***. *Например, да научи песен, която да изпеете заедно. Също така, детето ви може да нарисува картина за починалия човек или да му напише писмо.*
- ***Бъдете търпеливи***. *Децата до 11 годишна възраст вярват, че смъртта може се преодолее и им е трудно да разберат, че починалият няма да се върне никога повече. Може да се наложи да повтаряте: "Той почина и няма да се върне, и аз съм тъжен."*

Как да помогнем на тийнейджър



Порастването е предизвикателство за децата. Те най-вероятно виждат много промени в телата си. Освен това, искат да имат повече независимост от родителите си и често мислят, че нищо не може да ги уязви. Травмиращите събития могат да ги накарат да почувстват, че са загубили контрол, дори и да се държат така, все едно са силни.

Типични реакции при бедствие или травмиращо събитие:

- *Избягва да изразява чувства;*
- *Премисляне и преживяване на травмиращото събитие отново и отново;*
- *Дистанциране от семейство и приятели;*
- *Гняв или възмущение;*
- *Депресия и възможни мисли за самоубийство;*
- *Паника и безпокойство, включително страх за бъдещето;*
- *Смяна в настроенията и раздразнителност;*
- *Проблеми с апетита и съня;*
- *Проблеми в училище - трудна концентрация и отказ да посещава уроците;*
- *Рисково поведение - употреба на алкохол и наркотици.*

Как да помогнем

1 ***Помогнете на тийнейджъра си да се чувства защитен***. *Подрастващите не обичат да показват уязвимост; те могат да се държат така все едно всичко е наред, дори когато не е. Въпреки че може да не искат да бъдат прегръщани, вашето гальовно отношение ще им помогне да преодолеят тревогата. Казвайте: "Знам, че си голям, но искам да те прегърна."*

2 ***Помогнете на тийнейджъра да се почувства полезен***. *Възлагайте му задачи и отговорности и го хвалете, когато се справи с тях. Не го претоварвайте и внимавайте задачите да са съобразени с възрастта му, защото ако не се справя - това само ще увеличи безпокойството му.*

3 ***Инициирайте разговор***. *За тийновете е много типично да не искат да говорят. Опитайте да започнете разговор, докато правите нещо заедно. Така обстановката няма да е напрегната.*

4 ***Помислете за събирания с други деца на възрастта на вашето***. *Някои тийнейджъри може да се чувстват по-комфортно да разговарят с други деца на тяхната възраст, така че помислете дали няма да е добра идея да организирате такова събиране.*

5 ***Ограничете достъпа до новини***. *Въпреки че децата в тази възраст се справят по-добре от малките, телевизорът не е добра идея. При всички случаи, говорете с тийнейджъра си за нещата, които вижда или чува.*

6 ***Помогнете на детето си да бъде активно. В тази възстаст те обичат да помагат и да са полезни***. *Помогнете им да намерят подходящи възможности за доброволчество.*

7 ***Следете за сигнали за употреба с алкохол и наркотици***. *Тийнейджърите са особено податливи подобен риск. Ако детето се държи потайно, изглежда пияно или под въздействие на забранени субстанции - се свържете със специалист. Поговорете с детето по любящ начин. Например, "Хората често пият или взимат наркотици след бедствия, за да се успокоят или да забравят, но това причинява още повече проблеми. Вместо това, можеш да се разходиш, да поговориш за чувствата си с мен или с приятелите си или да пишеш за твоите надежди за бъдещето."*

Как да помогнем на тийнейджър да се справи със смъртта на обичан човек



1 ***Бъдете търпеливи.*** *Тийнейджърите могат да се страхуват да изразят емоциите, които изпитват относно смъртта. Окуражете ги да говорят. “Наистина е ужасно, че баба почина. Експертите съветват да споделяме чувствата си. Как си?”, например, е добро начало.*

2 ***Бъдете отворени към децата си.*** *Обсъждайте по какъв начин мислите за смъртта влияят поведението на тийнейджъра.*

3 ***Бъдете гъвкави.*** *Нормално е в такъв тежък момент да бъдете по-гъвкави с правила относно поведение и представяне в училище.*

4 ***Припомнете си хубавите моменти*** *с починалия. Създайте си семейни ритуали, с които да почитате този човек.*

Признаци за травма при деца и подрастващи

- *Непрекъснато преиграват случилото се в мислите си;*
- *Кошмари;*
- *Вяра, че светът като цяло не е безопасен;*
- *Раздразнителност, гняв и променливи настроения;*
- *Лоша концентрация;*
- *Загуба на сън или апетит;*
- *Проблеми с поведението;*
- *Нервност при по-близък контакт с хора;*
- *Стряскане при по-силни шумове;*
- *Връщане към поведение, присъщо за по-малки деца - като например подмокряне или смучене на палеца;*
- *Трудно заспиване;*
- *Отчуждение;*
- *Употреба на алкохол или наркотици;*
- *Неспособност да изпълнява нормални активности като ходене на училище, учене, игра с приятели, т.н.*



Как учителите могат да помогнат на учениците



1 ***Поддържайте нормални учебни занятия доколкото можете***. *Децата се справят по-добре ако знаят какво да очакват. Връщането към нормален график на учебни занятия помага на децата да почувстват, че травмиращото събитие не контролира изцяло всеки аспект на живота им. Продължете да изисквате от учениците си. Може би не на 100%, но ангажираността с домашни или задачи за клас е много полезна.*

2 ***Бъдете нащрек за симптоми, че някое дете се нуждае от допълнителна помощ***. *Ученици, които са неспособни да работят, поради непреодолима тъга, страх или гняв - трябва да бъдат насочвани към специалист. Децата може да проявяват своята неспособност да преодолеят събитието чрез оплаквания от главоболие, болки в корема или физическа умора и изтощение.*

3 ***Помогнете на децата да разберат повече за случилото се***. *Например, може заедно да обсъждате идеи за справяне с последствията от събитието.*

4 ***Помислете за възпоменателна церемония***. *Възпоменателните церемонии са от помощ да си кажем последно "Сбогом!" с хора и неща, които сме изгубили. Училищните възпоменателни церемонии трябва да са кратки и подходящи за нуждите и възрастта на училищната общност. Деца под 4-годишна възраст може да не участват. Останалите е добре да присъстват със своите родители, приятели или някой близък, който да е тяхна опора по време на погребението или възпоменателната церемония.*

5 ***Уверете децата, че училището се грижи те да са защитени***. *Страхът им намалява, ако знаят че възрастните правят всичко възможно, за да се погрижат за тях.*

6 ***Бъдете в контакт с родителите***. *Разкажете на родителите за училищните програми и активности, така че те да бъдат подготвени за разговор у дома. Окуражете родителите да намалят достъпа до новини на децата си.*

7 ***Погрижете се за себе си***. *Може да сте заети да помагате на учениците си, но това не трябва да води до занемаряване на грижите за вас самите. Намерете начини да изразите взаимна подкрепа с други учители.*