Sākumskolas audzēkņu vecākiem Jerdrumas pašvaldībā

Dažādas reakcijas uz krīzi

Uz krīzēm bērni reaģē dažādi; dažs pievērš maz uzmanības tam, kas notiek ārpus viņa personīgās pasaules, kamēr cits intensīvi pārdzīvo notiekošo. Te loma ir bērna vecumam, personībai un iepriekšējai pieredzei/notikumiem bērna dzīvē. Jūs varat piedzīvot šādas jūsu bērna reakcijas:

- Pastiprinātu vajadzību būt kopā ar tuvajiem cilvēkiem – bailes, ka notiks kaut kas slikts
- Bailes, šausmas, raizes, skumjas, aizkaitināmība un dusmas
- Miega traucējumus – grūtības aizmigt, murgus
- Neskaidrību un apdraudējuma sajūtu sakarā ar notikušo
- Pārņemtību ar notikušo, kas izpaužas sarunās, rotaļās un/vai uzvedībā

Vispārīgie padomi:

- Svarīgi, lai jūs kā vecāki sarunas ar bērnu pielāgotu atbilstoši bērna vecumam un uztveres spējām.
- Ieklausieties bērnā! Pievērsiet uzmanību viņa domām, ļaujiet no tām izvērsties sarunai.
- Esiet vērīgs pret dažādajām augstākminētajām reakcijām. Nepiespiediet bērnu runāt par notikumu ja redzat, ka bērns nejūtas noraizējies.

Skolas vecuma bērns

- Sarunas ar vienaudžiem var nest nesaprašanos, baumas, bailes un fantāzijas. Centieties parūpēties, lai bērniem ir pieejama patiesa informācija un pajautājiet tiem, vai viņi skolā runā par šo notikumu. Tas jums sniegs ieskatu par bērnu izpratni par situāciju.
- Ja jums ir grūti atbildēt uz bērnu uzdotajiem jautājumiem, jūs varat ieturēt pauzi pārdomām. Jūs varat atbildēt bērnam: „Tas ir labs jautājums. Man uz to nav atbildes, bet es to noskaidrošu un atbildēšu tev mazliet vēlāk".
- Ja jūsu bērns redz, ka citi bērni vai pieaugušie ir nobijušies, satraukti, skumji vai dusmīgi, izskaidrojiet bērnam, kāpēc tas tā ir un kā šajā gadījumā rīkoties. Tas palīdzēs bērnam labāk saprast citu cilvēku uzvedības modeļus.
- Pieņemiet, ka bērniem šajā periodā var būt nepieciešamība pēc papildu klātbūtnes un drošības. Tas var ietvert vajadzību atrast drošu patvērumu, piemēram, meklējot ērtāku guļvietu naktī vai vēloties gulēt pie ieslēgtas gaismas. Kopīgas spēles un citas aktivitātes ar bērnu veicina kopābūšanas un drošības sajūtu.
- Nebaidieties izrādīt emocijas sarunā ar savu bērnu. Jūs esat labs paraugs savam bērnam emociju ziņā ja jūs izrādat emocijas, vienlaikus spējot tās kontrolēt. Ir svarīgi, ka bērns redz, ka vecāki spēj nomierināties un tikt galā ar savām emocionālajām reakcijām.
- Rutīna, regulāri darbi un aktivitātes piešķir ikdienai struktūru un paredzamību un dod iespēju bērnam paņemt pārtraukumu no sāpēm un piedalīties darbos, kas rada piederības apziņu un attīsta prasmes.
- Veiciniet drošības apziņu, stāstot, ka ir pieejama palīdzība no valsts iestādēm, policijas, apdrošināšanas sabiedrības, medicīnas personāla, vietējās kopienas un citiem cilvēkiem. Sakiet bērnam, ka par viņu tiek īpaši gādāts, un ka viņš varēs saņemt visu nepieciešamo palīdzību.

Ja nepieciešama palīdzība vai padoms, sazinieties:

- Jerdrumas pašvaldības palīdzības tālrunis uzticības sarunām un padomiem: 481 11 436, pieņemšanas laiks 10-18.
- Veselības vai sociālās aprūpes darbinieks dažādās skolās

Informācijas avots: https://krisepsykologi.no/hva-skal-vi-si-til-barna-om-skredet-i-gjerdrum/