

Do rodziców i opiekunów w szkołach podstawowych w gminie Gjerdrum

Różne reakcje na tragedie

Dzieci reagują różnie na tragedie. Niektóre są mało zainteresowane tym, co dzieje się poza ich własnym światem, podczas gdy do innych dociera sporo. Wiek, osobowość oraz wcześniejsze doświadczenia /wydarzenia w życiu dziecka odgrywają pewną rolę. Możesz doświadczyć, że u Twojego dziecka pojawią się takie reakcje jak:

- Zwiększona potrzeba przebywania w pobliżu swoich bliskich-obawa, że wydarzy się coś złego
- Obawa, lęk, niepokój, smutek, poirytowanie i złość
- Zaburzenia snu-problemy ze spaniem, koszmary senne
- Pytania i niepewność w związku z tym co się wydarzyło
- Zaabsorbowanie tym, co się wydarzyło podczas rozmów, zabawy i/lub zachowaniem

Ogólne rady:

- Ważne abyście Wy jako rodzice dopasowywali rozmowy do wieku i umiejętności zrozumienia.
- Słuchaj dziecka! Przysłuchuj się temu, jakie towarzyszą im myśli i pozwól aby były one tematem przewodnim rozmowy.
- Bądź czujny na wyżej wymienione reakcje. Nie zmuszaj dziecka do rozmowy o wydarzeniu , jeśli uznasz że dziecko nie wydaje się być zmartwione.

Dzieci w wieku szkolnym

- Rozmowy z rówieśnikami mogą przyczynić się do nieporozumień, pogłosek, strachu i fantazji. Postaraj się o to aby dzieci uzyskały właściwe informacje i zapytaj o to jak przebiegają rozmowy o zdarzeniu w szkole. To da Ci wgląd w zrozumienie sytuacji przez dziecko.
- Jeśli uważasz, że trudno jest udzielić odpowiedzi na pytania stawiane przez dzieci, warto wziąć chwilę do namysłu. Możesz odpowiedzieć następująco: «To jest dobre pytanie. Ja nie znam na nie teraz odpowiedzi, ale dowiem się i odpowiem Ci później»
- Bądź wyrozumiały na to, że dzieci mogą mieć zwiększoną potrzebę bliskości w tym okresie. Może to oznaczać przytulenie siedząc na kolanach, że będą szukać pocieszenia w nocy albo, że będą chciały spać z włączonym światłem. Towarzystwo dzieciom podczas zabawy i zajęć stwarza zarówno kontakt jak i poczucie bezpieczeństwa.
- Nie obawiaj się okazywać uczuć w rozmowie ze swoim dzieckiem. Jesteś dobrym przykładem emocjonalnym dla Twojego dziecka jeśli okazujesz uczucia i nazywasz słowami to co czujesz. Ważne aby dziecko widziało, że rodzice potrafią sami się uspokoić i że nie zostają przytłoczeni nadmiarem uczuć.
- Ustalone schematy, stałe zadania i czynności stwarzają zarówno porządek jak i przewidywalność oraz dają przestrzeń aby dzieci mogły zrobić sobie przerwy od bolesnych przeżyć i udzielać się na innych arenach, które dają poczucie przynależności oraz poczucie skuteczności.
- Zbuduj poczucie bezpieczeństwa mówiąc, że pomoc nadejdzie z wielu stron: władze, policja, towarzystwo ubezpieczeniowe, personel medyczny, wsparcie od lokalnego społeczeństwa i reszty ludności. Powiedz, że dziecko zostanie otoczone szczególnie dobrą opieką i że otrzyma tę pomoc jakiej potrzebuje.

Potrzebujesz porady i pomocy, skontaktuj się z:

- Infolinia gminy Gjerdrum udzielająca rozmów wspierających i wskazówek. Tel: 481 11 436, godziny otwarcia 10-18
- Pielęgniarka i nauczyciel socjalny przy różnych szkołach.

Informacja pobrana z:

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

