

Pomaganie dzieciom w radzeniu sobie z katastrofami i innymi traumatycznymi zdarzeniami



Dzieci mogą przeżywać katastrofy i inne traumatyczne zdarzenia bezpośrednio lub pośrednio, za pośrednictwem mediów lub słysząc rozmowy innych osób. Zarówno bezpośredni, jak i pośredni kontakt z katastrofami i traumatycznymi zdarzeniami może sprawić, że będą się czuć zagubione, przestraszone i zagrożone. Dzieci oczekują, że dorośli wyjaśnią, co się dzieje i zapewnią wytyczne, co należy robić.

Poniższe wskazówki pomogą dzieciom poradzić sobie z traumatycznymi zdarzeniami:



Zachowaj spokój i daj dzieciom poczucie bezpieczeństwa

To, w jaki sposób opiekunowie reagują na traumatyczne i stresujące zdarzenia ma wpływ na dzieci. Jeśli widzą, że opiekunowie są zdenerwowani i zmartwieni, mogą być przestraszone i czuć się zagrożone. Możesz pomóc dzieciom, zachowując spokój i znajdując sposób na ograniczenie własnego stresu i zdenerwowania. Uspokoi to dzieci i pomoże im poczuć się bezpiecznie. Poproś o pomoc, jeśli czujesz, że nie dajesz sobie rady. Pomoc możesz uzyskać korzystając z sieci wsparcia członków rodziny lub przyjaciół, albo tworząc taką sieć, możesz też zadzwonić na infolinię NYC Well (888-692-9355), aby skontaktować się ze specjalistami.



Jak dzieci reagują na stres

Katastrofy i inne traumatyczne zdarzenia mogą mieć wpływ na to, jak dzieci się czują, myślą i zachowują, zwłaszcza jeśli zdarzenie bezpośrednio oddziałuje na własną rodzinę i społeczność, w której żyje dziecko. Ważne jest, aby wiedzieć, że dzieci w każdym wieku mogą reagować na katastrofy i traumatyczne zdarzenie w różny sposób. Ponadto niektóre reakcje mogą się różnić w zależności od wieku dziecka i jego sposobu pojmowania tego, co się stało. Poniższe listy stanowią rodzaj przewodnika, ale należy pamiętać, że każde dziecko może reagować w sposób podobny jak rówieśnicy lub zupełnie inaczej.

Reakcje wspólne dla wszystkich dzieci, niezależnie od wieku

- Skarżenie się na ból, na przykład ból głowy, brzucha lub w klatce piersiowej, choć nie są chore
- Zdenerwowanie, strach i smutek
- Zmiany apetytu
- Problemy ze snem i koszmary
- Nagłe zmiany zachowywania się

Reakcje typowe dla dzieci w wieku przedszkolnym

- Przylepność, strach przed ciemnością, odmowa spania w samotności
- Agresywne zachowanie się, na przykład bicie, kopanie, gryzienie
- Moczenie się, ssanie palca, zaparcia
- Przekonanie, że katastrofa została spowodowana czymś, co zrobiły

Reakcje typowe dla dzieci w pierwszych klasach szkoły podstawowej

- Przylepność, strach przed ciemnością
- Unikanie szkoły lub problemy z nauką
- Problemy z rówieśnikami

Reakcje typowe dla dzieci w wieku 10-12 lat i nastolatków

- Utrata kontroli nad zachowaniem: zachowania buntownicze lub agresywne, zachowania ryzykowne, takie jak używanie narkotyków lub alkoholu
- Wycofanie i utrata zainteresowania zwykłymi zajęciami
- Problemy w domu i szkole

Wskazówki dla opiekunów

Katastrofy lub inne traumatyczne przeżycia mogą być dla dzieci stresujące.

Ta karta informacyjna może pomóc dzieciom radzić sobie z traumatycznymi przeżyciami.



Znajdź czas dla dzieci i odpowiadaj na ich pytania

Po przeżyciu traumatycznego zdarzenia dzieci mogą czuć się zagubione i przestraszone, mogą także mieć pytania. Zwracaj uwagę i reaguj na ich zmartwienia. Spędzaj z nimi więcej czasu. Odpowiadaj na zadawane przez dzieci pytania i wyjaśniaj im, co się stało tak, aby zrozumiały. Pozwól dzieciom wyrazić, co czują i powiedz im, że nie ma nic złego w takich odczuciach. Spróbuj uspokoić dzieci, mówiąc, że podejmowane działania zapewnią im bezpieczeństwo.



Ogranicz dopływ informacji

Napiływ zbyt wielu informacji o katastrofie lub innych traumatycznych zdarzeniach w TV, gazetach lub mediach społecznościowych również może sprawić, że dziecko będzie czuło się jeszcze bardziej zmartwione i zagubione. Spróbuj ograniczyć czas oglądania wiadomości przez dzieci. Jeśli oglądają wiadomości, dołącz do nich, aby móc im tłumaczyć, co się dzieje.



Nie zmieniaj trybu życia rodziny i zachowuj elastyczność

Stały plan dnia daje nam poczucie normalności i kontroli. Spróbuj jak najmniej zmieniać tryb życia rodziny i zachowuj elastyczność, aby umożliwić dostosowanie się do zmienionej sytuacji. Pomoże to Tobie i dzieciom poradzić sobie z sytuacją.

Spróbuj:

- Zachować podstawowe zwyczaje, takie jak posiłki o tych samych godzinach i opowiadania na dobranoc.
- Zachowaj zdrowy tryb życia rodziny, aby zapewnić dzieciom dobre odżywianie się, dostateczną ilość snu i aktywność fizyczną.
- Tymczasowo poluzuj reguły i zmniejsz oczekiwania, jeśli to konieczne, pozwól dzieciom spać przy świetle, jeśli boją się w nocy lub tymczasowo spać w innym pokoju, jeśli tego potrzebują.



Podtrzymaj kontakty

Jeśli z powodu zdarzenia dzieci pozostają w domu, pomóż im utrzymać kontakt z innymi członkami rodziny i przyjaciółmi. Kiedy kontakty bezpośrednio z innymi osobami nie są bezpieczne lub możliwe, dobrą formą komunikacji są rozmowy telefoniczne, pisanie wiadomości e-mail i za pośrednictwem mediów społecznościowych.



Angażuj dzieci

Angażuj dzieci we wszystkie działania związane z powrotem do normalności. Wspólne planowanie i budowanie przyszłości może pomóc dzieciom dojść do siebie. Dawaj dzieciom zadania, które potrafią wykonać i pozwól im skupić się na tym, co robią. Omawianie rodzinnych planów postępowania w nagłych sytuacjach również może im pomóc opanować lęk przed przyszłymi katastrofami.



Dowiedz się kiedy i gdzie szukać pomocy

Jeśli dzieci mają trudności z poradzeniem sobie z sytuacją, zadzwoń do NYC Well i uzyskaj pomoc specjalistów, zapewniających doradztwo, interwencje kryzysowe, wsparcie rówieśników i opiekę. NYC Well jest bezpłatną, poufną i czynną 24/7 infolinią, dostępną po angielsku, hiszpańsku, mandaryńsku/kantońsku, z dostępną pomocą tłumaczeniową w ponad 200 językach. Porozmawiaj: 888-692-9355. Porozmawiaj na czacie na stronie: nyc.gov/nycwell.



**Nie jeste-
cie sami.**

**Dostępna jest
pomoc!**

**Porozmawiaj:
888-692-9355**

**Porozmawiaj
na czacie:**

nyc.gov/nycwell

NYC
Health