



Child Mind
Institute

Βοηθώντας τα παιδιά Να αντεπεξέλθουν Έπειτα από ένα Τραυματικό γεγονός

ΟΔΗΓΟΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΓΟΝΕΙΣ, ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ
ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή	2
Χρήσιμες συμβουλές για παιδιά κάθε ηλικίας	3
Ενδείξεις τραύματος	3

ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ

Πώς να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 0-2 ετών	7
Πώς να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 2-5 ετών	7
Πώς να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 6-11 ετών	10
Πώς να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 12-18 ετών	14
Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί για να βοηθήσουν τους μαθητές	16

Εισαγωγή

Έπειτα από ένα τραυματικό γεγονός, ενδέχεται εσείς και το περιβάλλον σας να βιώνετε ανησυχία ή θλίψη. Ανεξάρτητα από το πόσο ανήσυχοι ή καταβεβλημένοι μπορεί να αισθάνεστε, ως γονείς και εκπαιδευτικοί έχετε τη δύναμη να βοηθήσετε τα παιδιά να ανακάμψουν. Η παρηγοριά, η υποστήριξη και ο καθησυχασμός σας μπορούν να τα κάνουν να νιώσουν ασφάλεια και σιγουριά, να τα καθοδηγήσουν μέσα από τους φόβους και τη θλίψη τους και να τα αποτρέψουν από το να υποστούν μακροχρόνιες ψυχολογικές επιπτώσεις.

Ο Οδηγός αυτός συντάχθηκε από ψυχιάτρους, ψυχολόγους και επαγγελματίες ψυχικής υγείας που ειδικεύονται σε καταστάσεις κρίσης. Προσφέρει απλές συμβουλές για το τι να περιμένετε, τι να κάνετε και τι να προσέξετε. Σ' αυτόν θα βρείτε γενικές προτάσεις καθώς και πληροφορίες για συγκεκριμένες ηλικίες. Εάν εσείς ή τα παιδιά σας χρειάζεστε βοήθεια από επαγγελματία ψυχικής υγείας, μη διστάσετε να ζητήσετε από έναν γιατρό ή φορέα υγειονομικής περίθαλψης να σας συστήσει κάποιον.

Χρήσιμες συμβουλές για παιδιά κάθε ηλικίας

Κάντε το παιδί σας να νιώσει ασφάλεια. Όλα τα παιδιά, από τα νήπια μέχρι τους εφήβους, θα επωφεληθούν από το άγγιγμά σας – από επιπλέον αγκαλιές, ή απλώς ένα καθησυχαστικό χτύπημα στην πλάτη. Τους δίνει το αίσθημα της ασφάλειας, το οποίο είναι εξαιρετικά σημαντικό μετά από ένα τρομακτικό ή ανησυχητικό γεγονός. Για συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με το τι πρέπει να κάνετε και να πείτε, ανατρέξτε στον Οδηγό ανά ηλικία (στη συνέχεια).

Συμπεριφερθείτε με ψυχραιμία. Τα παιδιά αναζητούν από τους ενήλικες καθησυχασμό μετά από τραυματικά γεγονότα. Μη συζητάτε τις ανησυχίες σας με τα παιδιά σας ή όταν βρίσκονται κοντά σας, και προσέξτε τον τόνο της φωνής σας, καθώς τα παιδιά αντιλαμβάνονται εύκολα το άγχος.

Τηρήστε τις ρουτίνες όσο το δυνατόν πιο πιστά. Μέσα στο χάος και τις αλλαγές, οι ρουτίνες καθησυχάζουν τα παιδιά ότι η ζωή θα είναι και πάλι εντάξει. Προσπαθήστε να τηρείτε τακτικές ώρες φαγητού και ύπνου. Αν έχετε χάσει το σπίτι σας ή μετακομίσατε προσωρινά, καθιερώστε νέες ρουτίνες. Και επιμείνετε στους ίδιους οικογενειακούς κανόνες, όπως σ' αυτούς που αφορούν την καλή συμπεριφορά.

Βοηθήστε τα παιδιά να διασκεδάσουν. Ενθαρρύνετέ τα να κάνουν δραστηριότητες και να παίζουν με άλλα παιδιά. Η απόσπαση της προσοχής τους κάνει καλό και τους δίνει μια αίσθηση κανονικότητας.

Μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με το τι συνέβη. Είναι πάντα καλύτερο να μαθαίνουν τις λεπτομέρειες ενός τραυματικού γεγονότος από μια ασφαλή, έμπιστη πηγή. Να είστε σύντομοι και ειλικρινείς και επιτρέψτε στα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις. Μην υποθέτετε ότι τα παιδιά ανησυχούν για τα ίδια πράγματα με τους ενήλικες.

Διαλέξτε την κατάλληλη στιγμή για να μιλήσετε. Αναζητήστε ευκαιρίες για να ανοίξετε μια συζήτηση.

Αποτρέψτε ή περιορίστε την έκθεση στις ειδήσεις. Πρόκειται για κάτι ιδιαίτερα κρίσιμο για τα νήπια και τα παιδιά σχολικής ηλικίας, καθώς βλέποντας ανησυχητικά γεγονότα να εξιστορούνται στην τηλεόραση ή στην εφημερίδα ή ακούγοντάς τα στο ραδιόφωνο ενδέχεται να νομίζουν ότι δεν έχουν τελειώσει, ότι συνεχίζονται. Τα παιδιά που πιστεύουν ότι τα άσχημα γεγονότα είναι προσωρινά μπορούν να συνέλθουν πιο γρήγορα από αυτά.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

- Αναπαράγει συνεχώς το γεγονός στο μυαλό του
- Έχει εφιάλτες
- Πιστεύει ότι ο κόσμος είναι γενικά ανασφαλής
- Εκδηλώνει ευερεθιστότητα, θυμό και κυκλοθυμία
- Δεν συγκεντρώνεται
- Παρουσιάζει διαταραχές στην όρεξη και τον ύπνο
- Εκδηλώνει προβλήματα συμπεριφοράς
- Δείχνει νευρικότητα για τους ανθρώπους που έρχονται πολύ κοντά
- Τρομάζει στους δυνατούς θορύβους
- Παλινδρομεί σε παλαιότερη συμπεριφορά (μικρά παιδιά), όπως: προσκόλληση, βρέξιμο του κρεβατιού ή πιπίλισμα του αντίχειρα
- Αποστασιοποιείται ή αποσύρεται από τους άλλους
- Κάνει χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών στην εφηβεία
- Εκδηλώνει λειτουργική εξασθένιση: Αδυναμία να πάει στο σχολείο, να μάθει, να παίξει με φίλους κ.λπ.

Κατανοήστε ότι τα παιδιά αντιμετωπίζουν τα γεγονότα με διαφορετικούς τρόπους. Κάποια μπορεί να θέλουν να περνούν επιπλέον χρόνο με φίλους και συγγενείς- κάποια άλλα μπορεί να θέλουν περισσότερο χρόνο μόνα τους. Ενημερώστε το παιδί σας ότι είναι φυσιολογικό να βιώνει θυμό, ενοχή και θλίψη και να εκφράζει αυτά που νιώθει με διαφορετικούς τρόπους - για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να νιώθει θλίψη αλλά να μην κλαίει.

Ακούστε προσεκτικά το παιδί. Είναι σημαντικό να καταλάβετε τον τρόπο με τον οποίο το παιδί σας βλέπει την κατάσταση, τι το μπερδεύει ή το προβληματίζει. Μην κάνετε διάλεξη - απλώς δείξτε κατανόηση. Ενημερώστε τα παιδιά ότι είναι εντάξει να σας πουν πώς αισθάνονται ανά πάσα στιγμή.

Αναγνωρίστε αυτό που νιώθει το παιδί σας. Αν ένα παιδί παραδεχτεί μια ανησυχία, μην απαντήσετε: "Ω, μην ανησυχείς", γιατί μπορεί να νιώσει αμηχανία ή κριτική. Απλώς επιβεβαιώστε αυτό που ακούτε: "Ναι, βλέπω ότι ανησυχείς". Να ξέρετε ότι δεν πειράζει να απαντήσετε: "Δεν ξέρω". Αυτό που χρειάζονται περισσότερο τα παιδιά είναι κάποιος που εμπιστεύονται να ακούσει τις ερωτήσεις τους, να δεχτεί τα συναισθήματά τους και να είναι δίπλα τους. Μην ανησυχείτε αν δεν είστε σίγουροι ότι γνωρίζετε ακριβώς το σωστό πράγμα που πρέπει να πείτε, - άλλωστε, δεν υπάρχει απάντηση που θα τα κάνει όλα καλά.

Συνειδητοποιήστε ότι οι ερωτήσεις μπορεί να επιμείνουν. Επειδή τα επακόλουθα μιας καταστροφής ενδέχεται να συνεπάγονται συνεχώς μεταβαλλόμενες καταστάσεις, τα παιδιά μπορεί να έχουν ερωτήσεις σε περισσότερες από μία περιπτώσεις. Ενημερώστε τα ότι είστε έτοιμοι να μιλήσετε ανά πάσα στιγμή. Τα παιδιά πρέπει να αφομοιώνουν τις πληροφορίες με το δικό τους χρονοδιάγραμμα και οι ερωτήσεις μπορεί να προκύπτουν από το πουθενά.

Ενθαρρύνετε τις οικογενειακές συζητήσεις σχετικά με τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου. Όταν οι οικογένειες μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά και να πενθήσουν μαζί, είναι πιο πιθανό τα παιδιά να μοιραστούν τα συναισθήματά τους.

Μην αναθέτετε στα παιδιά υπερβολική ευθύνη. Είναι πολύ σημαντικό να μην επιβαρύνετε υπερβολικά τα παιδιά με καθήκοντα ή να μην τους αναθέτετε καθήκοντα ενηλίκων, καθώς αυτό μπορεί να τα αγχώσει έντονα. Αντ' αυτού, για το άμεσο μέλλον θα πρέπει να μειώσετε τις προσδοκίες για τα καθήκοντα του σπιτιού και τις απαιτήσεις του σχολείου, αν και είναι καλό να βάζετε τα παιδιά να κάνουν τουλάχιστον κάποιες μικροεργασίες.

Δώστε ειδική βοήθεια στα παιδιά με ειδικές ανάγκες. Τα παιδιά αυτά μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο, υποστήριξη και καθοδήγηση από τα υπόλοιπα παιδιά. Πιθανά να χρειαστεί να απλοποιήσετε τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε και να επαναλαμβάνετε τα πράγματα πολύ συχνά. Μπορεί επίσης να χρειαστεί να προσαρμόσετε τις πληροφορίες στα δυνατά σημεία του παιδιού σας -για παράδειγμα, ένα παιδί με γλωσσική αναπηρία μπορεί να κατανοήσει καλύτερα τις πληροφορίες με τη χρήση οπτικού υλικού.

Βοηθήστε τα παιδιά να χαλαρώσουν με ασκήσεις αναπνοής. Η αναπνοή γίνεται ρηχή όταν επέρχεται άγχος, οπότε, οι βαθιές κοιλιακές αναπνοές μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να ηρεμήσουν. Μπορείτε να κρατήσετε ένα φτερό ή ένα κομμάτι βαμβάκι μπροστά από το στόμα του παιδιού σας και να του ζητήσετε να φυσήξει σε αυτό, εκπνέοντας αργά. Ή μπορείτε να πείτε: "Ας εισπνεύσουμε αργά όσο μετρώ μέχρι το τρία και μετά ας εκπνεύσουμε όσο μετρώ μέχρι το τρία". Τοποθετήστε ένα λούτρινο ζωάκι ή ένα μαξιλάρι στην κοιλιά του παιδιού σας καθώς ξαπλώνει, και ζητήστε του να εισπνέει και να εκπνέει αργά και να παρακολουθεί το λούτρινο ζωάκι ή το μαξιλάρι να ανεβοκατεβαίνει και να πέφτει.

Παρακολουθήστε για ενδείξεις τραύματος. Μέσα στον πρώτο μήνα μετά από μια καταστροφή είναι σύνηθες τα παιδιά να φαίνονται εντάξει ή να δείχνουν γενικά δύστροπα ή προσκολλημένα. Αφού περάσει το σοκ, τα παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν περισσότερα συμπτώματα - ιδίως εκείνα που έχουν γίνει μάρτυρες τραυματισμών ή θανάτου, έχουν χάσει μέλη της οικογένειάς τους, έχουν βιώσει προηγούμενο τραύμα στη ζωή τους ή που δεν έχουν εγκατασταθεί σε νέο σπίτι.

Να ξέρετε πότε να ζητήσετε βοήθεια. Παρόλο που το άγχος και τα υπόλοιπα προβλήματα μπορεί να διαρκέσουν για μήνες, αναζητήστε άμεση βοήθεια από τον οικογενειακό σας γιατρό ή από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας εάν δεν μειωθούν ή το παιδί σας αρχίσει να ανησυχεί υπερβολικά, να έχει ξεσπάσματα θυμού ή να βλάπτει τον εαυτό του ή άλλους (π.χ. χτυπώντας το κεφάλι του, χτυπώντας με γροθιές ή κλωτσιές).

Φροντίστε τον εαυτό σας. Μπορείτε να βοηθήσετε καλύτερα το παιδί σας όταν βοηθάτε τον εαυτό σας. Μιλήστε για τις ανησυχίες σας με φίλους και συγγενείς- ενδέχεται να σας φανεί χρήσιμο να δημιουργήσετε μια ομάδα υποστήριξης. Αν ανήκετε

σε ένα σύλλογο ή μια κοινοτική ομάδα, η συμμετοχή σας εκεί μπορεί να σας βοηθήσει. Προσπαθήστε να τρώτε σωστά, να πίνετε αρκετό νερό, να τηρείτε ρουτίνες άσκησης και να κοιμάστε αρκετά. Η σωματική υγεία προστατεύει από τη συναισθηματική ευπάθεια. Για να μειώσετε το στρες, κάντε βαθιές αναπνοές. Αν υποφέρετε από έντονο άγχος που παρεμβαίνει στην ικανότητά σας να λειτουργείτε, ζητήστε βοήθεια από γιατρό ή επαγγελματία ψυχικής υγείας- αν δεν έχετε πρόσβαση σε κάποιον, χρησιμοποιήστε μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας ή μιλήστε με κάποιο άτομο της εμπιστοσύνης σας. Αναγνωρίστε την ανάγκη σας για βοήθεια και ζητήστε την. Κάντε το για το καλό του παιδιού σας, αν όχι για εσάς.

Πώς να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 0-2 ετών

Τα βρέφη αντιλαμβάνονται τα συναισθήματά σας και αντιδρούν ανάλογα. Αν είστε ήρεμοι, το μωρό σας θα νιώσει ασφάλεια. Αν συμπεριφέρεστε αγχωμένα και δείχνετε συναισθηματικά καταβεβλημένοι/ες, το μωρό σας μπορεί να αντιδράσει με γκρίνια, να δυσκολεύεται να ηρεμήσει, να τρώει ή να κοιμάται ακανόνιστα ή να συμπεριφέρεται αποτραβηγμένα.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

Προσπαθήστε με κάθε τρόπο να συμπεριφερθείτε ήρεμα. Ακόμα και αν αισθάνεστε αγχωμένοι ή καταβεβλημένοι/ες, μιλήστε στο μωρό σας με καταπραϋντική φωνή.

Ανταποκριθείτε με συνέπεια στις ανάγκες του μωρού σας. Το αναπτυξιακό καθήκον αυτής της ηλικίας είναι η εμπιστοσύνη στους γονείς και φροντιστές, ώστε τα παιδιά να αναπτύξουν ένα ισχυρό, υγιές δέσιμο.

Συνεχίστε να θηλάζετε εάν θηλάζατε από πριν. Δεν είναι αλήθεια ότι όταν μια μητέρα βιώνει σοκ, το μητρικό γάλα της γίνεται κακό και μπορεί να καθυστερήσει την ανάπτυξη του μωρού ή να προκαλέσει μαθησιακές διαταραχές -πρόκειται για μύθο. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να θηλάζετε το μωρό σας για να το διατηρήσετε την υγεία του και το δέσιμό σας. Πρέπει να παραμείνετε υγιείς για να θηλάσετε, γι' αυτό κάντε ό,τι μπορείτε για να τρώτε αρκετά και να πίνετε νερό.

Κοιτάξτε μέσα στα μάτια του μωρού σας. Χαμογελάστε του. Αγγίξτε το. Οι έρευνες δείχνουν ότι η οπτική επαφή, το άγγιγμα και απλά η παρουσία της μητέρας βοηθούν στο να διατηρούνται ισορροπημένα τα συναισθήματα του μωρού.

Πώς να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 2-5 ετών

Σε αυτή την ηλικία, αν και τα παιδιά κάνουν μεγάλη αναπτυξιακή πρόοδο, εξακολουθούν να εξαρτώνται από τους γονείς για να τα φροντίζουν. Όπως και τα μωρά, συνήθως αντιδρούν στις καταστάσεις ανάλογα με τον τρόπο που αντιδρούν οι γονείς. Αν είστε ήρεμοι και σίγουροι, το παιδί σας θα νιώθει μεγαλύτερη ασφάλεια. Αν συμπεριφέρεστε νευρικά ή δείχνετε συναισθηματικά καταβεβλημένοι/ες, το παιδί σας μπορεί να αισθάνεται ανασφαλές.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

Κάντε το παιδί σας να νιώσει ασφάλεια. Κρατήστε, αγκαλιάστε και χαϊδέψτε το παιδί σας όσο το δυνατόν περισσότερο. Πείτε του ότι θα το φροντίσετε όταν νιώθει θλίψη ή φόβο. Με τα παιδιά που μαθαίνουν να μιλούν, χρησιμοποιήστε απλές φράσεις όπως: "Η μαμά είναι εδώ".

Προσέξτε τι λέτε. Τα μικρά παιδιά έχουν "μεγάλα αυτιά" και μπορεί να αντιληφθούν το άγχος σας, να παρερμηνεύσουν αυτά που ακούνε ή να τρομάξουν αδικαιολόγητα από πράγματα που δεν καταλαβαίνουν.

Διατηρήστε τις ρουτίνες όσο το δυνατόν περισσότερο. Ανεξάρτητα από την κατάσταση που βιώνετε, κάντε ό,τι μπορείτε για να κρατήσετε τακτικές ώρες φαγητού και ύπνου. Αν έχετε χάσει το σπίτι σας ή έχετε μετακομίσει, δημιουργήστε νέες ρουτίνες. Προσπαθήστε να κάνετε τα πράγματα που κάνατε πάντα με τα παιδιά σας, όπως να τους λέτε τραγούδια ή προσευχές πριν κοιμηθούν.

Δώστε επιπλέον υποστήριξη κατά την ώρα του ύπνου. Τα παιδιά που έχουν περάσει τραύμα μπορεί να βιώνουν άγχος τη νύχτα. Όταν βάζετε το παιδί σας για ύπνο, αφιερώστε περισσότερο χρόνο από το συνηθισμένο μιλώντας ή λέγοντας ιστορίες. Είναι φυσικό να κάνετε μια προσωρινή ρύθμιση για τα μικρά παιδιά να κοιμούνται μαζί σας, αλλά με την προϋπόθεση ότι θα επιστρέψουν στη ρουτίνα ύπνου που είχαν πριν, σε μια συγκεκριμένη ημερομηνία.

Μην εκθέτετε τα παιδιά στις ειδήσεις. Τα μικρά παιδιά έχουν την τάση να συγχέουν τα γεγονότα με τους φόβους τους. Μπορεί να μην αντιλαμβάνονται ότι οι εικόνες που βλέπουν στις ειδήσεις δεν συμβαίνουν ξανά και ξανά. Δεν πρέπει επίσης να ακούνε ραδιόφωνο.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μοιράζονται τα συναισθήματά τους. Δοκιμάστε μια απλή ερώτηση όπως: "Πώς αισθάνεσαι σήμερα;". Ακολουθήστε κάθε συζήτηση σχετικά με το πρόσφατο γεγονός με μια αγαπημένη ιστορία ή μια οικογενειακή δραστηριότητα για να βοηθήσετε τα παιδιά να αισθάνονται πιο ασφαλή και ήρεμα.

Δώστε στο παιδί σας τη δυνατότητα να διηγηθεί την ιστορία αυτού που συνέβη. Αυτό θα το βοηθήσει να κατανοήσει το γεγονός και να αντιμετωπίσει τα συναισθήματά του. Το παιχνίδι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει το

ΤΥΠΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 2-5 ΕΤΩΝ

- Μιλούν επανειλημμένα για το γεγονός ή προσποιούνται ότι "παίζουν" το γεγονός
- Έχουν ξεσπάσματα θυμού ή είναι ευερέθιστα
- Κλαίνε
- Νιώθουν μεγαλύτερο φόβο - συχνά για το σκοτάδι, τα τέρατα ή το όταν μένουν μόνο τους
- Έχουν αυξημένη ευαισθησία σε ήχους όπως κεραυνοί, άνεμος και άλλοι δυνατοί θόρυβοι
- Εκδηλώνουν διαταραχές στο φαγητό, τον ύπνο και την τουαλέτα
- Πιστεύουν ότι η καταστροφή μπορεί να ανατραπεί
- Εκδηλώνουν υπερβολική προσκόλληση στους γονείς / φροντιστές και δυσκολία στον αποχωρισμό
- Επανέρχονται σε πρώιμες συμπεριφορές όπως η μωρουδιακή ομιλία, το βρέξιμο του κρεβατιού και το πιπίλισμα του αντίχειρα

παιδί σας να πλαισιώσει την ιστορία και να σας μιλήσει για το γεγονός με τα δικά του λόγια.

Ζωγραφίστε εικόνες. Τα μικρά παιδιά συχνά τα καταφέρνουν καλά να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με τη ζωγραφική. Αυτή είναι μια άλλη ευκαιρία για να δώσετε εξηγήσεις και διαβεβαιώσεις. Για να ξεκινήσετε μια συζήτηση, μπορείτε να σχολιάσετε αυτό που έχει ζωγραφίσει ένα παιδί.

Αν το παιδί σας φέρεται παράξενα, μπορεί να αποτελεί ένδειξη ότι χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Βοηθήστε το να κατονομάσει το συναίσθημά του. Φοβάται; Είναι θυμωμένο; Λυπημένο; Δώστε του να καταλάβει ότι δεν πειράζει να νιώθει έτσι και στη συνέχεια δείξτε του τον σωστό τρόπο συμπεριφοράς - μπορείτε να του πείτε: "Δεν πειράζει να θυμώνεις, αλλά δεν είναι σωστό να χτυπάς την αδελφή σου".

Εντάξτε τα παιδιά σε δραστηριότητες. Η απόσπαση της προσοχής είναι καλό πράγμα για τα παιδιά σε αυτή την ηλικία. Παίξτε παιχνίδια μαζί τους και κανονίστε να παίζει με άλλα παιδιά.

Μιλήστε για τα πράγματα που πάνε καλά. Ακόμα και στις πιο δύσκολες στιγμές, είναι σημαντικό να εντοπίζετε κάτι θετικό και να εκφράζετε την ελπίδα για το μέλλον για να βοηθήσετε το παιδί σας να ανακάμψει. Μπορείτε να πείτε κάτι όπως: "Έχουμε ακόμα ο ένας τον άλλον. Είμαι εδώ μαζί σου και θα μείνω μαζί σου". Η επισήμανση των καλών στοιχείων θα βοηθήσει και εσάς να νιώσετε καλύτερα.

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 2-5 ΕΤΩΝ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΝ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ ΕΝΟΣ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ:

Μιλήστε τους ανάλογα με το επίπεδό τους. Χρησιμοποιήστε παρόμοιες εμπειρίες για να βοηθήσετε τα παιδιά να καταλάβουν, όπως ο θάνατος ενός κατοικίδιου ζώου ή οι αλλαγές στα λουλούδια του κήπου.

Δώστε τους απλές εξηγήσεις. Για παράδειγμα: "Όταν κάποιος πεθαίνει, δεν μπορούμε να τον δούμε πια, αλλά μπορούμε ακόμα να τον βλέπουμε σε φωτογραφίες και να τον θυμόμαστε".

Καθησυχάστε τα παιδιά σας. Μπορεί να αισθάνονται ότι αυτό που συνέβη οφείλεται σε δικό τους λάθος, οπότε, με κάποιο τρόπο ενημερώστε τα ότι δεν είναι.

Να περιμένετε επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο τα μικρά παιδιά επεξεργάζονται τις πληροφορίες.

Πώς να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 6-11 ετών

Σε αυτή την ηλικία, τα παιδιά μπορούν καλύτερα να μιλήσουν για τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και να διαχειριστούν τις δυσκολίες. Ωστόσο, εξακολουθούν να αναζητούν από τους γονείς παρηγοριά και καθοδήγηση. Το να τα ακούτε αποδεικνύει τη δέσμευσή σας. Όταν συμβαίνουν τρομακτικά γεγονότα, το να βλέπει κανείς ότι οι γονείς μπορούν ακόμα να παίζουν τον ρόλο τους ως γονέων, μπορεί να είναι το πιο καθησυχαστικό πράγμα για ένα φοβισμένο παιδί.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι είναι ασφαλές. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας παρηγορούνται από τα γεγονότα. Χρησιμοποιήστε σαφείς λέξεις, όπως τυφώνας, σεισμός, πλημμύρα, μετασεισμός, φωτιές. Για τα παιδιά αυτής της ηλικίας, η γνώση ενδυναμώνει και βοηθά στην ανακούφιση από το άγχος.

Κρατήστε τα πράγματα όσο το δυνατόν πιο "φυσιολογικά". Οι ρουτίνες κατά την ώρα του ύπνου και του γεύματος βοηθούν τα παιδιά να νιώθουν ασφάλεια και σιγουριά. Εάν έχετε χάσει το σπίτι σας ή μετακομίσει, καθιερώστε διαφορετικές ρουτίνες και δώστε στο παιδί σας κάποια επιλογή σε αυτό το θέμα - για παράδειγμα, αφήστε το να επιλέξει ποια ιστορία θα του πείτε την ώρα του ύπνου. Αυτό δίνει στο παιδί μια αίσθηση ελέγχου κατά τη διάρκεια μιας αβέβαιης περιόδου.

Περιορίστε την έκθεση στην τηλεόραση, τις εφημερίδες και το ραδιόφωνο. Όσο περισσότερες κακές ειδήσεις δέχονται τα παιδιά σχολικής ηλικίας, τόσο περισσότερο θα ανησυχούν. Τα ειδησεογραφικά πλάνα μπορεί να μεγεθύνουν το τραύμα από τα γεγονότα, γι' αυτό όταν ένα παιδί παρακολουθεί ένα δελτίο ειδήσεων ή ακούει ραδιόφωνο, καθίστε μαζί του ώστε να μπορείτε να μιλήσετε γι' αυτό μετά. Αποφύγετε να αφήνετε το παιδί σας να βλέπει γραφιστικές αναπαραστάσεις.

Αφιερώστε χρόνο για να μιλήσετε με το παιδί σας. Ενημερώστε το ότι δεν πειράζει να κάνει ερωτήσεις και να

εκφράσει ανησυχίες ή θλίψη. Ένας τρόπος για να ενθαρρύνετε τη συζήτηση είναι να χρησιμοποιείτε τον οικογενειακό χρόνο (όπως την ώρα του γεύματος) για να μιλήσετε για το τι συμβαίνει στην οικογένεια αλλά και στην κοινότητα. Ρωτήστε επίσης τι λένε οι φίλοι του, ώστε να βεβαιωθείτε ότι θα διορθώσετε τυχόν παραπληροφόρηση.

Απαντήστε στις ερωτήσεις σύντομα αλλά με ειλικρίνεια.

Αφού το παιδί αναφερθεί σε κάτι, ρωτήστε πρώτα για τις σκέψεις του, ώστε να καταλάβετε ακριβώς ποιο είναι το θέμα που το απασχολεί. Συνήθως τα παιδιά κάνουν μια ερώτηση επειδή ανησυχούν για κάτι συγκεκριμένο. Δώστε μια καθησυχαστική απάντηση. Αν δεν ξέρετε την απάντηση σε μια ερώτηση, δεν πειράζει να πείτε: "Δεν ξέρω". Μην κάνετε εικασίες και μην επαναλαμβάνετε φήμες.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά που δεν μιλούν, να ανοιχτούν.

Αρχίστε μια συζήτηση μιλώντας για τα δικά σας συναισθήματα - για παράδειγμα, θα μπορούσατε να πείτε: "Αυτό ήταν κάτι πολύ τρομακτικό και μερικές φορές ξυπνάω τη νύχτα επειδή το σκέφτομαι. Πώς αισθάνεσαι εσύ;" Με αυτόν τον τρόπο βοηθάτε το παιδί σας να νιώσει ότι δεν είναι μόνο του με τις ανησυχίες ή τους φόβους του. Ωστόσο, μην δώσετε πολλές λεπτομέρειες για τις δικές σας ανησυχίες.

Κρατήστε τα παιδιά απασχολημένα. Οι καθημερινές δραστηριότητες, όπως το παιχνίδι με τους φίλους ή η μετάβαση στο σχολείο, μπορεί να έχουν διαταραχθεί. Βοηθήστε τα παιδιά να σκεφτούν εναλλακτικές δραστηριότητες και οργανώστε ομάδες παιχνιδιού με άλλους γονείς.

Ηρεμήστε τις ανησυχίες για την ασφάλεια των φίλων.

Διαβεβαιώστε τα παιδιά σας ότι οι γονείς των φίλων τους τα φροντίζουν, όπως φροντίζετε κι εσείς αυτά.

Μιλήστε για την αποκατάσταση της κοινότητας.

Ενημερώστε τα παιδιά ότι γίνονται εργασίες για την ασφάλειά τους ή για την αποκατάσταση του ηλεκτρικού ρεύματος και του νερού και ότι η κυβέρνηση και οι κοινοτικές ομάδες βοηθούν, κατά περίπτωση.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να βοηθήσουν. Αυτό θα τους δώσει μια αίσθηση ολοκλήρωσης και σκοπού σε μια στιγμή που μπορεί να αισθάνονται αβοήθητα. Τα μικρότερα παιδιά μπορούν να κάνουν μικρές εργασίες για εσάς- τα μεγαλύτερα μπορούν να συνεισφέρουν σε εθελοντικά προγράμματα στην κοινότητα.

ΤΥΠΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-11 ΕΤΩΝ

- Άγχος
- Αυξημένη επιθετικότητα, θυμός και ευερεθιστότητα (όπως εκφοβισμός ή καυγάδες με συνομηλίκους)
- Διαταραχές ύπνου και όρεξης
- Κατηγορούν τον εαυτό τους για το συμβάν
- Καθυστερημένη διάθεση ή κλάμα
- Ανησυχία για το αν θα τα φροντίζουν
- Φόβος για μελλοντικό τραυματισμό ή θάνατο αγαπημένων προσώπων
- Άρνηση του γεγονότος
- Παράπονα για σωματικές ενοχλήσεις, όπως στομαχόπονοι, πονοκέφαλοι και λήθαργος, που μπορεί να οφείλονται στο άγχος
- Επανειλημμένες ερωτήσεις
- Άρνηση συζήτησης του συμβάντος (πιο συνηθισμένο σε παιδιά ηλικίας 9-11 ετών)
- Απόσυρση από τις κοινωνικές συναναστροφές
- Σχολικές δυσκολίες (όπως προβλήματα μνήμης και συγκέντρωσης ή άρνηση παρακολούθησης του σχολείου)

Αναζητήστε ελπίδα. Τα παιδιά πρέπει να δουν το μέλλον για να ανακάμψουν. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας εκτιμούν τις λεπτομέρειες. Για παράδειγμα, σε περίπτωση φυσικής καταστροφής, θα μπορούσατε να πείτε: "Ανθρωποι από όλη τη χώρα στέλνουν ιατρικές προμήθειες, τρόφιμα και νερό. Έχουν φτιάξει νέους χώρους όπου θα φροντίζουν τους ανθρώπους που έχουν τραυματιστεί και θα χτίσουν νέα σπίτια. Θα είναι πολύ δύσκολα έτσι για λίγο καιρό".

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-11 ΕΤΩΝ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΝ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ ΕΝΟΣ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ:

Μάθετε τι σκέφτεται το παιδί σας. Κάντε ερωτήσεις προτού προβείτε σε υποθέσεις για το τι θέλει να μάθει το παιδί σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε: "Τι είναι διαφορετικό για σένα από τότε που πέθανε η γιαγιά; Τι συναισθήματα έχεις; Όλα αυτά είναι πραγματικά δύσκολο να τα σκεφτείς, αλλά είναι σημαντικό για εμάς να τα συζητήσουμε".

Χρησιμοποιήστε σαφείς λέξεις. Αποφύγετε συγκεχυμένες εκφράσεις όπως: "Πήγε σε ένα καλύτερο μέρος". Τα παιδιά σχολικής ηλικίας μπερδεύονται εύκολα από ασαφείς απαντήσεις. Αντ' αυτού, μπορείτε να πείτε: "Η γιαγιά πέθανε, δεν θα επιστρέψει και δεν πειράζει να λυπάσαι γι' αυτό".

Να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι. Χρησιμοποιήστε απλές ζωγραφιές για να περιγράψετε πράγματα όπως το σώμα και τα τραύματα.

Ενημερώστε το παιδί σας. Πείτε του ότι ο θυμός και η θλίψη είναι συνήθη φαινόμενα και ότι αν αποφεύγει τα συναισθήματα μπορεί να νιώσει χειρότερα αργότερα.

Προετοιμάστε το παιδί για τις αναμενόμενες αλλαγές στη ρουτίνα ή στις λειτουργίες του σπιτιού. Μιλήστε για το τι θα σημαίνουν οι αλλαγές για το παιδί.

Καθησυχάστε το παιδί σας. Βοηθήστε το να καταλάβει ότι είναι φυσιολογικό να έχει προβλήματα με το σχολείο, τους συνομηλικούς και την οικογένεια κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Ενθαρρύνετε την μνημόνευση. Προσευχηθείτε μαζί ως οικογένεια και πάρτε το παιδί μαζί σας για να ανάψετε ένα κερί. Το παιδί σας μπορεί επίσης να θελήσει να γράψει ένα γράμμα

στο άτομο που πέθανε ή να ζωγραφίσει μια εικόνα που μπορείτε να κρεμάσετε.

Να είστε υπομονετικοί. Τα παιδιά μέχρι την ηλικία των 11 ετών ενδέχεται να πιστεύουν ότι ο θάνατος είναι αναστρέψιμος και να δυσκολεύονται να αποδεχτούν το γεγονός ότι το άτομο μπορεί να μην επιστρέψει. Ίσως χρειαστεί να πείτε επανειλημμένα: "Πέθανε και δεν θα επιστρέψει και είμαι λυπημένος/η".

Πώς να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 12-18

ετών

Η εφηβεία είναι ούτως ή άλλως μια δύσκολη περίοδος για τους νέους, καθώς βλέπουν πολλές αλλαγές να συμβαίνουν στο σώμα τους. Επιδιώκουν περισσότερη ανεξαρτησία από τους γονείς και έχουν την τάση να πιστεύουν ότι είναι ανίκητοι και ότι τίποτα δεν μπορεί να τους βλάψει. Τα τραυματικά γεγονότα μπορεί να τους κάνουν να νιώθουν εκτός ελέγχου, ακόμη και αν συμπεριφέρονται σαν να είναι δυνατοί. Θα νιώσουν επίσης άσχημα για τους ανθρώπους που επλήγησαν από την καταστροφή και έχουν έντονη επιθυμία να μάθουν γιατί συνέβη το γεγονός.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

Κάντε το έφηβο παιδί σας να νιώσει ξανά ασφαλές. Στους εφήβους δεν αρέσει να δείχνουν ευάλωτοι- μπορεί να προσπαθούν να συμπεριφέρονται σαν να είναι καλά, παρόλο που δεν είναι. Παρόλο που μπορεί να αντιστέκονται στις αγκαλιές, το άγγιγμά σας μπορεί να τους βοηθήσει να νιώσουν ασφάλεια. Μπορείτε να πείτε κάτι σαν: "Ξέρω ότι έχεις μεγαλώσει πια, αλλά θέλω να σε αγκαλιάσω".

Βοηθήστε τους εφήβους να νιώσουν χρήσιμοι. Δώστε τους μικρές εργασίες και ευθύνες στο νοικοκυριό, και στη συνέχεια επαινέστε τους για ό,τι έκαναν και για το πώς συμπεριφέρθηκαν. Μην επιβαρύνετε τους εφήβους με πάρα πολλές ευθύνες, ειδικά με ευθύνες που μοιάζουν με αυτές των ενηλίκων, καθώς αυτό θα αυξήσει το άγχος τους.

Ανοίξτε την πόρτα για συζήτηση. Είναι πολύ χαρακτηριστικό για τους εφήβους να λένε ότι δεν θέλουν να μιλήσουν. Προσπαθήστε να ξεκινήσετε μια συζήτηση ενώ κάνετε μια δραστηριότητα μαζί, έτσι ώστε η συζήτηση να μην φαίνεται πολύ έντονη ή συγκρουσιακή.

Εξετάστε το ενδεχόμενο συμμετοχής τους σε ομάδες συνομηλίκων. Ορισμένοι έφηβοι μπορεί να αισθάνονται πιο άνετα να συζητούν σε ομάδες με συνομηλίκους τους, οπότε σκεφτείτε το ενδεχόμενο να οργανώσετε μια τέτοια ομάδα. Ενθαρρύνετε επίσης τη συζήτηση με άλλους έμπιστους ενήλικες, όπως ένας συγγενής ή ένας δάσκαλος.

Περιορίστε την έκθεση στην τηλεόραση, τις εφημερίδες και το ραδιόφωνο. Ενώ οι έφηβοι μπορούν να χειριστούν τις ειδήσεις καλύτερα από τα μικρότερα παιδιά, όσοι δεν μπορούν να κρατήσουν αποστάσεις από την τηλεόραση ή το ραδιόφωνο

ΤΥΠΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΗΛΙΚΙΑΣ 12 -18 ΕΤΩΝ

- Αποφεύγει τα συναισθήματά του
- Σκέφτεται συνεχώς την καταστροφή
- Αποστασιοποιείται από τους φίλους και την οικογένεια
- Νιώθει θυμό ή δυσαρέσκεια
- Εκδηλώνει κατάθλιψη και ακραία θλίψη
- Εκδηλώνει πανικό και άγχος, συμπεριλαμβανομένης της ανησυχίας για το μέλλον
- Παρουσιάζει εναλλαγές της διάθεσης και ευερεθιστότητα
- Εκδηλώνει διαταραχές στην όρεξη και στις συνήθειες ύπνου
- Έχει δυσκολίες με το σχολείο, όπως προβλήματα μνήμης και συγκέντρωσης ή άρνηση παρακολούθησης των μαθημάτων
- Συμμετέχει σε επικίνδυνες ή παράνομες συμπεριφορές, όπως η κατανάλωση αλκοόλ

μπορεί να προσπαθήσουν να αντιμετωπίσουν το άγχος με μη υγιείς τρόπους. Σε κάθε περίπτωση, μιλήστε με τον έφηβο για τα πράγματα που είδε ή άκουσε.

Βοηθήστε τον έφηβό σας να αναλάβει δράση. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας συχνά θέλουν να βοηθήσουν την κοινότητα. Βρείτε τις κατάλληλες ευκαιρίες εθελοντισμού.

Να είστε ενήμεροι για την χρήση ουσιών. Οι έφηβοι κινδυνεύουν ιδιαίτερα να στραφούν στο αλκοόλ ή τα ναρκωτικά για να κατευνάσουν το άγχος τους. Αν ο έφηβός σας συμπεριφέρεται με μυστικοπάθεια ή φαίνεται να είναι μεθυσμένος ή υπό την επήρεια ουσιών, επικοινωνήστε με γιατρό. Και μιλήστε στον έφηβό σας με ευγενικό τρόπο. Για παράδειγμα: "Οι άνθρωποι συχνά πίνουν ή κάνουν χρήση ναρκωτικών μετά από μια καταστροφή για να ηρεμήσουν ή να ξεχάσουν, αλλά αυτό μπορεί να προκαλέσει περισσότερα προβλήματα. Κάποια άλλα πράγματα που μπορείς να κάνεις είναι να πας μια βόλτα, να μιλήσεις σε μένα ή στους φίλους σου για το πώς νιώθεις ή να γράψεις για τις ελπίδες σου για ένα καλύτερο μέλλον".

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 12-18 ΕΤΩΝ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΝ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ ΕΝΟΣ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ:

Να είστε υπομονετικοί. Οι έφηβοι μπορεί να φοβούνται να εκφράσουν συναισθήματα σχετικά με τον θάνατο. Ενθαρρύνετε τους να μιλήσουν λέγοντας κάτι όπως: "Ξέρω ότι είναι φρικτό που πέθανε η γιαγιά. Οι ειδικοί λένε ότι είναι καλό να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας. Πώς τα πας;"

Να είστε πολύ ανοιχτοί. Συζητήστε για τον τρόπο με τον οποίο αισθάνεστε ότι ο θάνατος μπορεί να επηρεάζει τη συμπεριφορά του.

Να είστε ευέλικτοι. Είναι φυσικό, αυτή τη στιγμή, να δείχνετε λίγο περισσότερη ευελιξία με τους κανόνες και τις σχολικές προσδοκίες ή τις προσδοκίες για τη συμπεριφορά του.

Ενθαρρύνετε τη μνημόνευση: Προσευχηθείτε μαζί στο σπίτι και συμπεριλάβετε τον έφηβο σε μνημόσυνα. Ενδέχεται επίσης να του κάνει καλό η διοργάνωση ενός ιδιωτικού οικογενειακού αφιερώματος στο σπίτι.

Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί για να βοηθήσουν τους μαθητές

Επαναφέρετε τη ρουτίνα όσο το δυνατόν πιο σύντομα. Τα παιδιά τείνουν να λειτουργούν καλύτερα όταν ξέρουν τι να περιμένουν. Η επιστροφή στη σχολική ρουτίνα θα βοηθήσει τους μαθητές να νιώσουν ότι τα ανησυχητικά γεγονότα δεν έχουν πάρει τον έλεγχο της καθημερινότητάς τους.

Διατηρήστε τις προσδοκίες από τους μαθητές. Τα πράγματα δεν χρειάζεται να είναι τέλεια, αλλά η ανάγκη να κάνουν κάποιες εργασίες για το σπίτι και απλές εργασίες στην τάξη είναι πολύ χρήσιμη.

Αναζητήστε ενδείξεις ότι ένα παιδί μπορεί να χρειάζεται επιπλέον βοήθεια. Οι μαθητές που δεν μπορούν να λειτουργήσουν λόγω έντονης θλίψης, φόβου ή θυμού θα πρέπει να παραπέμπονται σε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας. Τα παιδιά μπορεί να βιώνουν αγωνία που εκδηλώνεται σωματικά, με πονοκέφαλο, στομαχόπονο ή υπερβολική κόπωση.

Βοηθήστε τα παιδιά να κατανοήσουν περισσότερα για το τι συνέβη. Για παράδειγμα, μπορείτε να αναφέρετε τα διάφορα είδη βοήθειας που καταφθάνουν, και να δώσετε θετικές ιδέες αντιμετώπισης της κατάστασης.

Εξετάστε το ενδεχόμενο ενός μνημόσυνου. Τα μνημόσυνα είναι συχνά χρήσιμα για να μνημονεύονται οι άνθρωποι και τα πράγματα που χάθηκαν. Τα σχολικά μνημόσυνα θα πρέπει να είναι σύντομα και κατάλληλα για τις ανάγκες και το γενικό ηλικιακό φάσμα μιας σχολικής κοινότητας. Τα παιδιά κάτω των τεσσάρων ετών μπορεί να μην έχουν την προσοχή να συμμετάσχουν. Ένας γνωστός γονιός, φίλος ή συγγενής θα πρέπει να είναι ο συνοδός του παιδιού κατά τη διάρκεια της κηδείας ή των επιμνημόσυνων τελετών.

Διαβεβαιώστε τα παιδιά ότι το προσωπικό του σχολείου φροντίζει για την ασφάλειά τους. Οι φόβοι των παιδιών μειώνονται όταν γνωρίζουν ότι οι ενήλικες που εμπιστεύονται κάνουν ό,τι μπορούν για να τα φροντίσουν.

Μείνετε σε επαφή με τους γονείς. Ενημερώστε τους για τα προγράμματα του σχολείου και τις δραστηριότητες, ώστε να είναι προετοιμασμένοι για συζητήσεις που μπορεί να

συνεχιστούν στο σπίτι. Ενθαρρύνετε τους γονείς να περιορίσουν την έκθεση των παιδιών τους στα δελτία ειδήσεων.

Φροντίστε τον εαυτό σας. Μπορεί να είστε τόσο απασχολημένοι με το να βοηθάτε τους μαθητές σας που να παραμελείτε τον εαυτό σας. Βρείτε τρόπους για εσάς και τους συναδέλφους σας να υποστηρίξετε ο ένας τον άλλον.