

JAK POMAGAĆ DZIECIOM?

Podstawowy cel pomocy psychologicznej dla dzieci---odbudowanie poczucia bezpieczeństwa

Zasada: im wcześniejsza pomoc, tym większa szansa na zmniejszenie ryzyka wystąpienia uporczywych zaburzeń emocjonalnych i nawiązania kontaktu opartego o zaufanie i akceptację. Ważna prawidłowość: w pierwszych tygodniach po trudnym doświadczeniu dziecko łatwiej nawiązuje kontakt, w późniejszych tworzy się swoista bariera pomiędzy tymi, co przeżyli katastrofę i tymi, którzy jej nie przeżyli. /zamykanie się w obrębie własnych przeżyć/.

Praca nad poczuciem bezpieczeństwa: powrót do poprzedniego rytmu życia, regularnych posiłków, czystej odzieży, przyzwyczajień i rytuałów rodzinnych, ponadto rozmowa i zainteresowanie odczuciami. Buduje to w nich przekonanie, że życie nie skończyło się, tylko powoli wraca do normy.

CO JEST KORZYSTNE?

- Spokojne reagowanie na przeżycia dziecka
- Uważne słuchanie
- Zapewnienie stałego rytmu dnia
- Unikania sytuacji, filmów, czynności, które powodują narastanie symptomów
- Zachęcanie dziecka, by narysowało to, czego się boi i to co było pozytywnego w tej sytuacji
- Podkreślanie, że dorośli robią wszystko co w ich mocy, by dzieci mogły być bezpieczne, a jeśli coś złego się wydarzy, zawsze będą miały zapewnioną opiekę

Podstawowe zasady dla wychowawców i opiekunów

1. zadbaj o to, aby dzieci miały czas na zajęcie się tym, co przeżyły / rozmowa, rysowanie, zabawa/
2. bądź spokojny, wykaż zainteresowanie dzieckiem i jego przeżyciami
3. utwierdzaj dzieci w przekonaniu, że ich uczucia i reakcje są naturalne
4. prostuj plotki i błędne przekonania poprzez mówienie o faktach
5. ułatwiał i zachęcaj, aby same dzieci mogły pomóc poszkodowanym innym dzieciom
6. identyfikuj tych uczniów, którzy wykazują objawy chronicznego stresu i zaburzeń posttraumatycznych
7. rozmawiaj z dziećmi o tym, co mogą zrobić przypadku kolejnej katastrofy

