

UŁOTKA INFORMACYJNA DLA RODZICÓW DZIECI BĘDĄCYCH W KRYZYSIE LUB PO TRAUMIE

Drogi rodzicu!

Trudne sytuacje zdarzają się nie tylko ludziom dorosłym, ale bywają też udziałem dzieci w różnym wieku. Do zdarzeń, które mogą wywołać u dziecka traumatyczne przeżycia, należą m.in.:

- wypadki lub kolizje drogowe, nieszczęśliwe wypadki w domu, szkole, na wakacjach,
- huragany, burze i nawałnice, powódź,
- choroba własna lub bliskiej osoby,
- śmierć kogoś z rodziny lub ze znajomych, w tym także samobójstwo w najbliższym otoczeniu: w domu, w szkole, w sąsiedztwie,
- utrata więzi czy kontaktów z ważną osobą, np.: czasowy wyjazd rodzica za granicę, rozwód rodziców, odrzucenie przez klasę/grupę rówieśniczą, konflikt z przyjacielem,
- bycie bezpośrednią ofiarą lub świadkiem agresji lub poważnej przemocy, w tym przestępstwa.

Jeśli zauważasz, że w ostatnim okresie córka/syn zachowuje się jakby inaczej, np.:

- wyraźnie unika kontaktów z Tobą, rodzeństwem oraz rozmów na swój temat,
 - jak nigdy dotąd okazuje potrzebę stałego przebywania w domu, w bliskiej Twojej obecności,
 - szybciej się irytuje i złości,
 - częściej zamyka się w sobie, popada w smutek i stany depresyjne,
 - ma lęki i koszmary nocne, kłopoty ze snem lub jedzeniem,
 - skarży się na bóle głowy, brzucha, pocenie się oraz trudności w koncentracji uwagi
- wiedz, że mogą to być objawy stresu pourazowego.

Pamiętaj!

Wtedy może zawalić się cały świat dziecka – jego poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości.

Nie każde dziecko potrafi wówczas jasno sygnalizować swoje przeżycia i potrzeby, ale każde potrzebuje wsparcia w dojściu do równowagi psychicznej, powrocie do normalnego funkcjonowania w domu, szkole, w codziennym życiu.

Jeśli, mimo Twoich starań, niepokojące objawy w zachowaniu dziecka nasilają się, nie zwlekaj, tylko skontaktuj się z wychowawcą, pedagogiem szkolnym – dziecko trzeba jak najszybciej objąć na terenie szkoły odpowiednią pomocą psychologiczno-pedagogiczną ze strony nauczycieli.

Specjalistyczną pomoc terapeutyczną możesz także uzyskać w poradni psychologiczno-pedagogicznej gdzie dzięki odpowiednio dobranym metodom i technikom Twoje dziecko upora się z objawami stresu pourazowego.