

SZOK PO TRAGEDII

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM EMOCJONALNYM PO TRAGEDII



dr Brian Gerrard, dr Emily Girault, dr Valerie Appleton Dr Suzanne Giraudo oraz dr Sue Linville Shaffer

Przetłumaczył Wojciech Drajerzak

ZESPÓŁ WOLONTARIUSZY DISASTERSHOCK GLOBAL

Do dnia 25 lipca 2020 roku, zespół składający się z grupy 101 wolontariuszy-tłumaczy, pochodzących z 27 krajów, poświęcając swój własny wolny czas, przetłumaczył ten podręcznik jak dotąd na ponad 20 różnych języków świata oraz pomógł go rozpropagować i udostępnić na całym świecie podczas trwania pandemii Covid-19 w 2020 r. Nasz zespół wciąż się powiększa, a kolejne osoby dołączają do niego, aby zwiększyć zasięg tego przedsięwzięcia. Prosimy o kontynuowanie naszej pracy poprzez dzielenie się podręcznikiem Disastershock z innymi i sprawdzanie na naszej stronie internetowej, jak można pomóc: www.disastershock.com

| | |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Olufunke Olufunsho Adegoke – Nigeria | Chung-Jung Lin - Tajwan |
| Bhavna Agarwal- USA/Indie | Akiko Lipton – Japonia |
| Nyna Amin - RPA | Lucía Lemos - Ekwador |
| Parto Aram – USA | Marizela Maciel - USA |
| Vince Nyabunga Arasa - Kenia | Elizabeth Moon – USA |
| Huda Ayyash-Abdo - Liban/USA | Susie Montermoso – USA/Filipiny |
| C. Jaya Sankar Babu - Indie | Christine Nazareth - USA/Brazylia |
| Liat Ben-Uzi – Israel | Julie Norton - USA |
| Helena Berger - Czechy | Sawyer Norton - USA |
| Priti Bhattacharya - Indie | Yasemin Özkan – Turcja |
| Sagar Bhattacharya - Indie | Francesca Pagano – USA/Brazylia |
| Sandra Sanabria Bohórquez - Kolumbia/USA | Kiran Pala - USA |
| Nagaraj Boobalan - Indie | Marie-Claude Parpaglione - Włochy/Francja A |
| Antoine P. Broustra – USA | my Paul - Indie |
| Wei-Yi Chin - Tajwan | David Paul - Indie |
| Julia Lam Lok Chu - Chiny | Joseph Puthussery - USA |
| Andrea Circella - Włochy | Barbara Piper-Roelofs - Holandia |
| Alexandre Coimbra – USA/Brazylia | Eliana Ponce de Leon Reeves – USA |
| Lina Cuartas - Kolumbia/USA | Célia Queiroz - USA/Brazylia |
| Carmen E. Dawson – USA/Filipiny | Jen Raynes - USA |
| Sibnath Deb - Indie | Andrea Riedmayer - Niemcy |
| Shuyu Deng - Chiny | Karin Rohlf - Niemcy/USA |
| Karin Dremel - USA | Nihal Sahan - USA |
| T.R.A.Devakumar – Indie | Marie-Claude Sannazzari – Francja |
| Elena Dvortsova - Rosja | Rama Saripalle – USA/Indie |
| Susanne Ebert-Khosla - USA/Niemcy | Erwin Schmitt - Niemcy |
| Xinyue Fan – Chiny | Heike Schmitz - Niemcy/USA |
| Yohko Fick - Japonia | Meryem Danışmaz Sevin – Turcja |
| Damian Gallegos-Lemos - Ekwador/Hiszpania | Sue Linville Shaffer - USA |
| Brian Gerrard - Kanada | Ratnesh Sharma - USA |
| Suzanne Giraud – USA | Jacqueline Shinefield - USA |
| Elaine Gouvêa - USA/Brazylia | David Shoup - USA |
| Seth Hamlin - USA | Alena Skrbkova- Czechy/Belgia |
| Aan Hermawan - Indonezja | Bridget Steed - USA |
| Van Van Hoang– Wietnam | Zhenrong Su – Chiny |
| Ming-Kuo Hung - Tajwan | Leena Sujan – USA/Indie |
| Lenka Josifkova - Czechy | Emilia Suviala - USA/Finlandia |
| Motoko Katayama - Japonia | Ning Tang – Chiny |
| Tatiana Khalaf – Liban | Shruti Tewari - USA/Indie |
| Sheena Kim – USA | Svetlana Tikhonova - USA/Rosja |
| Celma Kirkwood – USA/Brazylia | Lucia Pavia Ticzon – Filipiny |
| Joanna Wong Pui Kei - Chiny | Armin Touserkanian – Iran |
| Sheena Kim - USA | Ludmila Vasilyeva - Rosja |
| Valerie Leong Pou Kio – Chiny | Raymond Vercruysse- USA |
| Celina Korzeniowski – Argentyna | Justin Wilson - Kanada |
| Geliya Kudryavtseva – USA | Yuen Wu - Chiny |
| Olga Kuznetsova - USA/Rosja | Pınar Kütük Yılmaz - Turcja |
| Amy Lang - USA | Philip C. H. Yuen - Chiny |
| Jia Rebecca Li – USA | Jiayuan Zhang – Chiny |
| | Ruoyun Zhu – Chiny |

Dedykacja

Podręcznik ten jest dedykowany pamięci dr Elizabeth Bigelow, dr Larry'ego Palmatiera i dr Walerii Appleton, którzy zainspirowali nas swoją odwagą, miłością i zaangażowaniem w niesieniu pomocy innym w chwilach kryzysu.

Książka ta zawiera pomysły, sugestie oraz opis procedur dotyczących zapewnienia opieki zdrowotnej. Ich przeznaczenie nie ma na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego. Autorzy nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad ani świadczeniem usług indywidualnym czytelnikom tej książki. Ponadto nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty lub szkody wynikające rzekomo z informacji lub sugestii zawartych w tej książce. Chociaż dokozyli również wszelkich starań, aby w momencie publikacji podać dokładne adresy internetowe i inne informacje kontaktowe, nie ponoszą oni również odpowiedzialności za błędy lub zmiany, które nastąpiły po publikacji. Autorzy nie mają żadnej kontroli nad treściami osób trzecich ani nie ponoszą za nie odpowiedzialności. Autorzy nie zezwalają na tworzenie dzieł pochodnych od tej książki, ani na jej tłumaczenie na inne języki, bez wyraźnej pisemnej zgody autorów.

Prawa autorskie do zdjęć wykorzystanych w projekcie okładki:

Pożar lasu, zdjęcie autorstwa Jean Beaufort
Ręce w kręgu, zdjęcie z biblioteki graficznej Adobe
Wulkan, zdjęcie autorstwa Yosh Ginzu
Covid-19, zdjęcie autorstwa Tedward Quinn
Huragan, zdjęcie autorstwa FEMA Photo Library
Powódź, zdjęcie autorstwa Chris Gallagher

ISBN

Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

SPIS TREŚCI

CO EKSPERCI DS. ZDROWIA PSYCHICZNEGO MÓWIĄ O STRESIE PO DOŚWIADCZENIU KATASTROFY
PRZEDMOWA 5

WSTĘP 8

CZEŚĆ 1: DZIESIĘĆ SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE ZE STRESEM PO DOŚWIADCZENIU KATASTROFY 10

METODA 1: GŁĘBOKIE ODDYCHANIE 10

METODA 2: SZYBKIE ROZLUŻNIENIE MIĘŚNI 10

METODA 3: MONITOROWANIE CZYNNIKÓW STRESOGENNYCH I POZIOMU STRESU 11

METODA 4: POWSTRZYMYWANIE MYŚLI 12

METODA 5: ZAMIANA ETYKIET 12

METODA 6: POZYTYWNA ROZMOWA Z SAMYM SOBĄ 13

METODA 7: POZYTYWNA WYOBRAŹNIA 14

METODA 8: UWALNIANIE SIĘ OD NIERACJONALNYCH PRZEKONAŃ 14

METODA 9: PRZYWRACANIE POZYTYWÓW/OGRANICZANIE NEGATYWÓW 15

METODA 10: ROZWIJANIE POCZUCIA PEWNOŚCI SIEBIE POPRZEZ DZIAŁANIE 15

CZEŚĆ 2: JAK POMÓC DZIECKU PORADZIĆ SOBIE Z SZOKIEM PO KATASTROFIE 17

JAK ROZPOZNAĆ, KIEDY DZIECKO JEST ZESTRESOWANE 17

JAK USPOKOIĆ SWOJE DZIECKO 21

JAK SŁUCHAĆ, ABY TWOJE DZIECKO CHCIAŁO Z TOBĄ ROZMAWIAĆ 23

JAK WYKORZYSTAĆ SZTUKĘ, ABY POMÓC DZIECKU RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM 25

JAK POMÓC DZIECKU SIĘ ZRELAKSOWAĆ: DWANAŚCIE METOD 30

METODA 1: BĄDŹ SAM ZRELAKSOWANY 30

METODA 2: GŁĘBOKIE ODDYCHANIE 30

METODA 3: ROZLUŻNIENIE MIĘŚNI 30

METODA 4: WYOBRAŻENIE SOBIE ULUBIONEGO ZAJĘCIA 30

METODA 5: POWSTRZYMYWANIE MYŚLI 31

METODA 6: BYCIE SWOIM WŁASNYM TRENEREM 31

METODA 7: TECHNIKA "TAK - ALE" 32

METODA 8: WSPÓLNE OPOWIEŚCI 32

METODA 9: NAGRADZANIE ODWAGI I SPOKOJU 33

METODA 10: KSIĄŻKI DLA DZIECI NA TEMAT RADZENIA SOBIE Z LĘKIEM 33

METODA 11: ANGAŻOWANIE SIĘ W ZABAWY 34

METODA 12: SPOTKANIE RODZINNE 34

CZEŚĆ 3: DODATKOWE KSIĄŻKI, FILMY I ZASOBY INTERNETOWE 36

Informacje o Autorach 37

Co Eksperci ds. Zdrowia Psychicznego Mówią o Podręczniku

Szok po Tragedii : Jak Radzić Sobie ze Stresem Emocjonalnym po Tragedii

"Wartość tej stosunkowo krótkiej książki polega na jej wszechstronnym i przystępnym charakterze. Kompleksowo omawia ona szeroki zakres strategii radzenia sobie ze stresem emocjonalnym, a także koncentruje się na pomocy dzieciom w różnym wieku w relaksowaniu się i radzeniu sobie ze stresem emocjonalnym. Wszystkie proponowane działania są praktyczne i łatwe do wprowadzenia w życie - szczególnie wtedy, gdy znajdujesz się właśnie tam, w szoku i napięciu. Książka, którą warto mieć na swojej półce na wypadek nieprzewidzianych zdarzeń."

Prof. em. Hans Everts,
Faculty of Education University of Auckland, Auckland, Nowa Zelandia

"Jest to jedna z najbardziej przydatnych książek, z których korzystałem przez 28 lat pracy jako profesor terapii rodzinnej i 34 lata jako licencjonowany psychoterapeuta. Zawiera wiele informacji na temat uwarunkowań traumy i jej wpływu na różnych pacjentów. Co ważniejsze, zawiera ona wiele przydatnych i skutecznych technik minimalizowania rozwoju zespołu stresu pourazowego (PTSD) u dzieci i dorosłych. Dzięki swojej użyteczności przetrwała próbę czasu i stanowi ważną podstawę w procesie szkolenia terapeutów w zakresie leczenia różnych rodzajów traumy."

Prof. Michael J. Carter,
LMFT, Department of Special Education & Counseling Charter College of Education California State University, Los Angeles, Kalifornia, USA

"Niezbędne źródło informacji dla agencji zarządzania kryzysowego, pracowników i ofiar katastrof naturalnych i ludzkich. Jest to kompleksowy podręcznik, który zawiera praktyczne informacje dotyczące regeneracji psychicznej i emocjonalnej, pozwalające na radzenie sobie z następstwami zdarzeń i sytuacji zagrażających życiu."

Prof. Nyna Amin,
Curriculum Studies University Distinguished Teacher School of Education University of KwaZulu-Natal, RPA

"Jest to znakomita i bardzo potrzebna książka, ponieważ zawiera prosty i praktyczny przewodnik radzenia sobie z szokiem emocjonalnym wywołanym katastrofą. W czasie katastrofy dzieci są pozbawione głosu, ale skutki tej katastrofy mogą być odczuwalne przez całe życie. Gratuluję autorom, że chcą coś zmienić, dzieląc się swoimi umiejętnościami i technikami w zakresie upodmiotowienia pozycji dzieci i młodzieży w tymże ważnym zagadnieniu."

Prof. Cecilia L.W. Chan i Prof. Si Yuan,
Health and Social Work Chair oraz Department of Social Work and Social Administration, na Uniwersytecie w Hong Kong (SAR)

„Książka Disastershock zawiera porady dotyczące praktycznych działań i skierowana jest dla dorosłych, dzieci i terapeutów, aby umożliwić im poruszać się skuteczniej po polu minowym stresu emocjonalnego. Książka dostarcza wielu skutecznych narzędzi, które można wpleść w istniejące ramy koncepcyjne będące już w posiadaniu każdego terapeuty."

Prof. Huda Ayyash-Abdo,
Psychology Department of Social Sciences Lebanese American University Beirut Campus, Liban

"Ta książka (podręcznik) jest genialna w swojej jasności i prostocie, zawiera łatwe do zastosowania, oparte na dowodach naukowych procedury dotyczące tego, w jaki sposób rodzice mogą natychmiast pomóc swojemu dziecku/dzieciom w obliczu poważnej katastrofy. To obszerne źródło wiedzy, choć adresowane przede wszystkim do rodziców, jest również niezwykle pomocne dla osób zajmujących się opieką i leczeniem dzieci doświadczających stresu emocjonalnego, zwłaszcza po katastrofie. Z pewnością będę nadal informować o istnieniu tej bezcennej, bogatej w zasoby książki i polecać ją moim kolegom zajmującym się zdrowiem psychicznym, a także przyjaciołom i rodzinie."

Dr Teresita A. Jose,
Psycholog, Calgary, Alberta, Kanada

"W prosty i wrażliwy sposób autorzy tej książki dostarczają czytelnikom narzędzi, które pomogą im radzić sobie w trudnych chwilach. Narzędzia te dają czytelnikom poczucie, że nie są pozostawieni sami sobie na tym świecie. Ich przesłanie jest bardzo jasne: autorzy wierzą w Ciebie! Kieruje nimi przekonanie, że jesteś w stanie przezwyciężyć każdą katastrofę, niezależnie od tego, czy jesteś dorosłym, rodzicem czy dzieckiem. Dlatego pomagają czytelnikom zidentyfikować reakcje na szok wywołany katastrofą i zachęcają do działania w celu zmniejszenia stresu. Autorzy zapoznają nas z różnymi metodami redukcji stresu i dają nam poczucie panowania i kontroli nad własnym życiem, zwłaszcza w czasie kryzysu. Książka ta zawiera optymistyczne przesłanie: większość dorosłych i dzieci potrafi poradzić sobie z lękami i niepokojami, które pojawiają się po katastrofie. Rozwiązanie znajduje się w naszych rękach! Gorąco polecam tę książkę jako część naszego zestawu przygotowawczego na wypadek katastrofy."

Prof. Nurit Kaplan Toren,
Department of Learning, Instruction, and Teacher Education Faculty of Education University of Haifa,
Haifa, Izrael

"Podręcznik ten jest doskonałym źródłem informacji dla wszystkich doradców i terapeutów pracujących z pacjentami, którzy doświadczyli poważnej katastrofy. Chociaż autorzy skupiają się na katastrofach, takich jak ataki terrorystyczne, trzęsienia ziemi, wypadki kolejowe lub samochodowe, uważam, że podręcznik ten można wykorzystać zarówno w przypadku mniej poważnych, ale również zdecydowanie bardziej przerażających sytuacjach ekspozycji na traumę. Stosunkowo niedawno w Zjednoczonym Królestwie mieliśmy do czynienia z tragicznym pożarem w Grenfell, i niepokojami społecznymi związanymi z fałszywymi publikacjami w mediach społecznościowych na temat pojawienia się „strasznych klaunów”, a także z terroryzmem w Wielkiej Brytanii i Europie, gdzie dzieci i młodzież były narażone na wstrząsające i graficzne doniesienia prasowe. Było to doświadczenie bardzo trudne zarówno dla wielu dzieci, jak i ich rodziców.

Jest to znakomity i praktyczny przewodnik zawierający porady i strategie oparte na teorii i praktyce opartej na dowodach naukowych. Wierzę, że ta książka pomoże rodzicom, nauczycielom i doradcom w udzielaniu wsparcia zmierzającego do zwiększenia odporności emocjonalnej i psychicznej u dzieci.

Istnieją jasne pragmatyczne strategie radzenia sobie z szokiem, jakiego doznają dorośli świadkowie lub osoby, które przeżyły wiele różnych trudnych wstrząsów lub katastrof. Roześlę ten znakomity i pouczający przewodnik do 300 szkolnych doradców i 1200 doradców wolontariuszy w całej Wielkiej Brytanii. Wierzę, że będzie on przydatna dla szkół, rodziców i doradców, spotykający w swojej pracy pacjentów, którzy doświadczyli traumy związanej z szokiem lub katastrofą."

Dr Stephen Adams Langley,
Senior Clinical Consultant Place2Be, Londyn, Wielka Brytania

WPROWADZENIE

Napisaliśmy ten podręcznik w czasie katastrofy, której doświadczyliśmy bezpośrednio: trzęsienia ziemi, które nawiedziło Loma Prieta w 1989 r., w rejonie zatoki San Francisco. Trzęsienie ziemi o sile 6,9 stopnia miało miejsce podczas odbywających się finałów Ligi Baseballa w 1989 r., powodując śmierć 63 osób, a całkowita liczba osób rannych wyniosła 3757. Pasażer samochodu zginął w wyniku zaważenia się jednego z przęseł mostu Bay Bridge. Kolejne 42 osoby zginęły, gdy górne przęseło autostrady Nimitz w Oakland zawaliło się, miażdżąc samochody znajdujące się na dolnym przęśle. W Santa Cruz zawaliło się czterdzieści budynków, zabijając 6 osób. W San Francisco zniszczeniu uległy 74 budynki, w różnych częściach miasta wybuchły pożary, a straty materialne wyniosły 13 miliardów dolarów. Wstrząsy emocjonalne trwały miesiącami. Przez wiele tygodni telewizja lokalna i krajowa na bieżąco pokazywała sceny zniszczeń. Sytuacja tak praktycznie dotknęła wszystkich mieszkańców Stanu Kalifornia.

Pięciu autorów tego podręcznika było w tamtym czasie profesorami lub doktorantami stażystami zatrudnionymi w ośrodku Center for Child and Family Development na Uniwersytecie w San Francisco. Ośrodek ten została założona przez Briana Gerrarda i Emily Girault w celu świadczenia usług szkolnego poradnictwa rodzinnego dla społeczności rejonu Zatoki San Francisco. Na podstawie pozyskanej wiedzy doszliśmy do przekonania, że wiele z zalecanych, zarówno dorosłym jak i dzieciom, psychologicznych sposobów radzenia sobie w tego typu sytuacjach ma raczej bardzo ogólny charakter: wysypiaj się, wsłuchuj się w uczucia dziecka, ćwicz głębokie oddychanie, aby się zrelaksować. Te ogólne zalecenia nie mówiły jednak czytelnikowi, jak "wsłuchiwać się w uczucia dziecka" lub czy też "ćwiczyć głębokie oddychanie". Podręcznik Disastershock różni się od innych tego typu publikacji tym, że zawiera wyraźne wskazówki, jak obniżyć poziom stresu za pomocą 20 różnych praktycznych technik. Większość z nich to techniki poznawczo-behawioralne i oparte na dowodach naukowych, o których wiadomo, że redukują stres i zmniejszają skutki traumy.

Podręcznik składa się z 3 części. Część 1 przedstawia dorosłym 10 technik obniżania poziomu stresu. Część 2 jest przeznaczona dla rodziców, nauczycieli i wszystkich osób pracujących z dziećmi i zawiera 14 technik pomagających dzieciom obniżyć poziom stresu. Część 3 zawiera listę uzupełniających materiałów takich jak książki, filmy i zasoby internetowe. Treść podręcznik została zaktualizowana w następstwie następujących wydarzeń: w 2001 r. po katastrofie z 11 września 2001 r. w Nowym Jorku; w 2017 r. po atakach terrorystycznych, do których doszło w Brukseli, Paryżu, Lahore i San Bernardino; a także w 2020 r. podczas globalnej katastrofy jaką jest pandemia Covid-19. Dzięki partnerstwu między ośrodkiem Center for Child and Family Development oraz zespołem Oxford Symposium in School-Based Family Counseling's Disaster and Crisis Resource Team (DCRT), podręcznik DisasterShock została nieodpłatnie przekazany społecznościom dotkniętym klęską żywiołową na całym świecie.

Sami stosowaliśmy te techniki podczas katastrof i teraz oferujemy je Państwu, nie tylko dlatego, że wiemy na podstawie badań, iż są skuteczne, ale dlatego, że pomogły nam osobiście. Jesteśmy jednak świadomi iż to, że sprawdziły się u nas, nie oznacza, że sprawdzą się w Twoim przypadku. Pomogły one jednak wielu rodzinom w radzeniu sobie ze stresem. Wymieniliśmy szeroki wachlarz działań, które możesz wypróbować, aby sprawdzić, co będzie najlepsze dla Ciebie i Twoich dzieci. Jeśli okaże się, że zastosowanie proponowanych przez nas metod nie pomaga w obniżeniu poziomu stresu u Ciebie lub Twojego dziecka, skonsultuj się z wykwalifikowanym specjalistą w dziedzinie zdrowia psychicznego.

WSTĘP

Wszystkie katastrofy, niezależnie od tego, czy są spowodowane pandemią, atakami terrorystycznymi, trzęsieniami ziemi, powodzią, huraganami, tornadami, pożarami, eksplozjami, wybuchami wulkanów, falami pływowymi, wypadkami lotniczymi lub samochodowymi, katastrofami kolejowymi, morderstwami itp. mają jedną wspólną cechę: jest nią wstrząs powstały w wyniku doświadczonych katastrofy. Wstrząs po katastrofie to stres emocjonalny, którego doświadczają dorośli i dzieci w wyniku katastrofy.

Osoby, które zginęły lub zostały ranne w katastrofie, oraz ich rodziny są oczywiście ofiarami katastrofy. Jednak cierpienie tych, którzy pośrednio zostali dotknięci katastrofą, może być również głębokie. Wstrząs spowodowany katastrofą może oddziaływać na bardziej wrażliwe osoby dorosłe i dzieci nawet przez wiele lat po takim dramatycznym doświadczeniu. Ta książka ma pomóc w zmniejszeniu poziomu stresu związanego z katastrofą u Ciebie i u członków Twojej rodziny. Jest to podręcznik pierwszej pomocy w redukcji stresu związanego z katastrofą.

Większość katastrof pojawia się z niespodziewaną, gwałtowną siłą i kończy się w krótkim czasie, pozostawiając po sobie zniszczenia i ofiary śmiertelne. Niektóre katastrofy postępują jednak powoli, jak na przykład światowa pandemia Covid-19 w 2020 roku, gdzie każdego dnia, tygodnia i miesiąca pojawiają się nowe statystyki dotyczące zakażeń i zgonów.

Katastrofy przypominają nam, jak żałośnie bezradne potrafią być istoty ludzkie. Katastrofy mogą wystąpić na poziomie globalnym (pandemia Covid-19 w 2020 r.), krajowym (n. atak terrorystyczny mający na celu dotknięcie całego narodu), na poziomie państwa lub miasta (np. katastrofa samolotu lub trzęsienie ziemi na określonym obszarze geograficznym), na poziomie społeczności (np. zabójstwo sąsiada) lub na poziomie osobistym (śmierć członka rodziny lub przyjaciela). Niezależnie od tego, czy katastrofa ma charakter krajowy, czy osobisty, osoby nią dotknięte przeżywają pewien wstrząs. Im gorsza w skutkach katastrofa, tym więcej osób jest dotkniętych tym wstrząsem.

Niektóre typowe objawy wstrząsu spowodowanego katastrofą to:

Nadpobudliwość

Uczucie napięcia

Niezdolność do snu

Koszmary senne

Zaskoczenie nagłymi dźwiękami lub wibracjami (np. przejeżdżająca ciężarówka)

Lęk przed samotnością

Martwienie się o innych członków rodziny

Zapominanie o różnych rzeczach

Uleganie drobnym wypadkom

Skłonność do płaczu

Uczucie odrętwienia

Mówienie szybciej niż zwykle

Unikanie lokalizacji podobnych do tych, w których doszło do katastrofy

Poczucie niepokoju

Uczucie złości lub rozdrażnienia

Myślenie o tym, że wydarzy się coś strasznego

Poczucie bezradności

Poczucie winy z powodu przeżycia katastrofy

Ponowne przeżywanie wcześniejszych wydarzeń traumatycznych

Jeśli Ty lub członek Twojej rodziny doświadczacie któregoś z powyższych objawów, ważne jest, aby wiedzieć, że wszystkie te objawy są normalne, chyba że są bardzo nasilone lub trwają dłużej niż kilka tygodni.

Niniejsza książka ma na celu pomóc Tobie i Twojej rodzinie w radzeniu sobie z szokiem po katastrofie.

W Części 1 opisano dziesięć skutecznych metod, które Ty i inni dorośli możecie stosować w celu zmniejszenia poziomu tego stresu.

W Części 2 opisano metody redukcji poziomu stresu, które można stosować w pracy z dziećmi. Choć Część 2 została napisana głównie z myślą o rodzicach, przydatna będzie także dla nauczycieli i innych osób pracujących z dziećmi.

Większość metod opisanych w tym podręczniku jest oparta na dowodach naukowych. Oznacza to, że są one oparte na wynikach szeroko zakrojonych badań, które wykazały ich skuteczność w niesieniu skutecznej pomocy dzieciom i dorosłym.

Jeśli Ty lub członkowie Twojej rodziny cierpicie z powodu silnego stresu, zalecamy natychmiastowy kontakt z wykwalifikowanym specjalistą w dziedzinie zdrowia psychicznego (np. z psychologiem, doradcą, terapeutą rodzinnym, psychiatrą lub pracownikiem socjalnym). Jeśli metody radzenia sobie ze stresem opisane w tej książce nie zmniejszą twojego stresu (lub stresu członków twojej rodziny), należy skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego w celu uzyskania bardziej specjalistycznej porady uwzględniającej indywidualną sytuację.

CZEŚĆ 1: DZIESIĘĆ SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE ZE STRESEM PO DOŚWIADCZENIU KATASTROFY

Jeśli cierpisz na którykolwiek z objawów szoku spowodowanego katastrofą opisanych we Wstępie, możesz wypróbować niektórych z dziesięciu metod redukcji poziomu stresu wymienionych w tym rozdziale. Zalecamy wybranie dwóch lub trzech metod, które najbardziej Ci odpowiadają, i stosowanie ich kilka razy dziennie. Aby większość z tych metod okazała się skuteczna, należy je stosować za każdym razem, gdy zaczynamy odczuwać stres.

Metoda 1: Głębokie oddychanie

Ćwiczenie to polega na zmniejszaniu napięcia w ciele poprzez ćwiczenie powolnego, głębokiego oddychania. Metodę tę można stosować za każdym razem, gdy czujemy się spięci lub zaniepokojeni. Najlepiej ćwiczyć na siedząco lub leżąc w miejscu, w którym nikt nie będzie nam przeszkadzał. Jeśli w dowolnym momencie poczujesz dyskomfort, przerwij ćwiczenie.

Spróbujmy to zrobić teraz.

Wykonaj powolny, głęboki wdech przez nos przez dwie sekundy: 1 - 2.

Teraz wstrzymaj oddech na dwie sekundy: 1 - 2, a następnie powoli wydechaj powietrze przez nos przez dwie sekundy: 1 - 2.

Teraz powtórz ćwiczenie, wykonując wdech przez dwie sekundy: 1-2 wstrzymaj oddech na 2 sekundy: 1-2 wydech przez dwie sekundy: 1-2

Teraz przejdź do ćwiczenia trwającego trzy sekundy: Wdech: 1-2-3. Wstrzymaj oddech: 1-2-3. Wydech: 1-2-3. Teraz powtórz: wdech: 1 - 2 - 3. Wstrzymaj oddech: 1-2-3. Wydech 1 - 2 - 3. Teraz kontynuuj głębokie oddechy z 3 sekundowymi przerwami pomiędzy, aż poczujesz się komfortowo.

Gdy poczujesz, że jesteś gotowy, przejdź do ćwiczenia trwającego 4 sekund. Wdech: 1-2-3-4. Wstrzymaj oddech: 1-2-3-4. Wydech: 1-2-3-4. Teraz powtórz: Wdech: 1 2-3-4. Wstrzymaj oddech: 1-2-3-4.

Wydech: 1-2-3-4. Wspaniale!

Gdy poczujesz, że jesteś gotowy, przejdź do ćwiczenia trwającego 5 sekund.

Po wykonaniu tych prostych ćwiczeń, powinieneś oddychać powoli i głęboko. Jeśli chcesz, możesz wydłużyć przerwy między oddechami do 6, 7, 8, 9 lub 10 sekund. Pamiętaj, aby w każdej chwili przerwać, jeśli poczujesz się niekomfortowo. Należy ćwiczyć ten sposób głębokie oddychania przez co najmniej 5 minut. Możesz stosować tę metodę zawsze, gdy czujesz się spięty - gdy jesteś sam lub w miejscu publicznym.

Metoda 2: Szybkie rozluźnienie mięśni

Ta metoda redukcji stresu polega na napinaniu wszystkich głównych grup mięśni jednocześnie przez dziesięć sekund, a następnie nagłym ich rozluźnianiu. Należy rozpocząć ten typ ćwiczenia gdy znajdujesz się sam w pomieszczeniu. Nie należy ćwiczyć w trakcie prowadzenia samochodu.

Spróbujmy to zrobić teraz.

Czy siedzisz wygodnie? Dobrze, zaczynamy: Zamknij dłonie w pięść i mocno zaciśnij palce ... z całej siły ... z całej siły ... Połóż pięści na zewnętrznej stronie ud i naciśnij z całej siły tak, aby ścisnąć kolana.

Pchaj, pchaj, pchaj.

Z całej siły ściśnij powieki zamykając oczy i zaciśnij wargi. Wciągnij brzuch i tak trzymaj, mocno... z całej siły ...

Teraz dociśnij kolana i nogi do siebie najmocniej jak potrafisz. Trzymaj wszystkie mięśnie napięte przez kolejne 5 sekund: 1,2,3,4,5.

Teraz odpręż się. Niech wszystkie mięśnie całkowicie zwiotczeją. Poczuj się tak, jakbyś był szmacianą lalką. Zwróć uwagę na różnicę w odczuwaniu swoich mięśni. Zauważ, jak ciepło i spokój rozchodzą się po Twoim ciele.

Teraz spróbuj jeszcze raz. Zamknij dłonie w pięść i mocno zaciśnij palce ... z całej siły ... z całej siły ...

Położ pięści na zewnętrznej stronie ud i naciśnij z całej siły tak, aby ścisnąć kolana. Pchaj, pchaj, pchaj. Z całej siły ściśnij powieki zamykając oczy i zaciśnij wargi. Wciągnij brzuch i przytrzymaj go, mocno, z całej siły Teraz dociśnij kolana i nogi do siebie najmocniej jak potrafisz. Trzymaj wszystkie mięśnie napięte przez kolejne 5 sekund: 1,2,3,4,5.

Teraz odpręż się. Niech wszystkie mięśnie całkowicie zwiotczeją. W tym czasie weź powolny, głęboki oddech, wstrzymaj go i powoli wypuść powietrze. Pomyśl sobie słowo SPOKÓJ. Poczuj się tak, jakbyś był szmacianą lalką. Kontynuuj powolne i głębokie oddychanie, zauważając ciepło i spokój rozchodzące się po całym ciele.

Pomocne może okazać się połączenie tej metody z Metodą 1: Głębokie oddychanie. Możesz stosować tę metodę zawsze, gdy czujesz się spięty - gdy jesteś sam lub w miejscu publicznym (jednak nigdy podczas prowadzenia samochodu).

Metoda 3: Monitorowanie czynników stresogennych i poziomu stresu

Metoda ta polega na dokładnym określeniu rzeczy, które wywołują stres (nazywamy je "stresorami") i monitorowaniu poziomu, w jakim stres staje się odczuwalny. Jeśli nie wiesz, że czujesz się zestresowany, nie będziesz wiedział, kiedy zastosować metody redukcji stresu. Jeśli nie wiesz dokładnie, co Cię stresuje, nie będziesz wiedział, na co ukierunkować metody redukcji stresu.

Zacznijmy od czynników stresogennych. Niektóre z powszechnych czynników stresogennych spowodowanych przez katastrofy to:

Dzienne raporty o liczbie osób chorych i zmarłych.

Brak poczucia bezpieczeństwa wychodząc z domu.

Zdjęcia uszkodzonych budynków.

Zdjęcia chorych i rannych ze szpitala lub w karetkach pogotowia.

Czytanie informacji o tym, jak ginęli ludzie.

Widok płonących lub zniszczonych domów.

Poczucie, że miejsce, w którym mieszkasz, nie jest bezpieczne.

Brak informacji na temat gdzie przebywają inni członkowie rodziny.

To tylko kilka czynników stresogennych, które mogą mieć na Ciebie wpływ. Stresorem może być coś, co widzimy, lub coś, o czym tylko myślimy. Cokolwiek to jest, wywołuje stres. Jeśli czujesz się spięty lub niespokojny, spróbuj zidentyfikować czynnik stresujący, który wywołuje reakcję stresową. Czy oglądałeś właśnie wiadomości i zobaczyłeś zdjęcie zniszczonego mienia? Czy myślisz o ofiarach? Kiedy już poznasz źródło stresu, możesz zastosować konkretne metody jego redukcji, aby obniżyć poziom stresu.

Następnie należy określić, jak bardzo jest się zestresowanym. Jeśli nie jesteś świadomy żadnych odczuć, przyjrzyj się swojemu zachowaniu. Zapominasz o różnych rzeczach, jesteś drażliwy, masz problemy ze snem, nie możesz usiedzieć w miejscu? To są oznaki stresu.

Spróbuj uświadomić sobie swoje uczucia: czy czujesz się odrętwiały, przygnębiony, smutny, przestraszony, bezradny, zły lub winny. Postaraj się określić swoje odczucia. Sprawdź, czy potrafisz połączyć swoje uczucia z konkretnym stresorem (np. obrazem zniszczonego budynku). Zidentyfikowanie czynników stresogennych, które wywołują uczucia, pomaga w zrozumieniu tychże własnych uczuć.

Oceń swój poziom napięcia, używając skali od 1 do 10. Niech 10 określa najbardziej intensywne uczucie, jakie kiedykolwiek odczuwałeś, a 1 oznacza bycie najbardziej zrelaksowanym. Jaki jest obecnie Twój wskaźnik napięcia? Monitoruj swój poziom stresu, oceniając poziom napięcia kilka razy w ciągu dnia. Staraj się zauważyć moment, w którym poziom napięcia wzrasta, i zastosuj inne metody redukcji stresu w celu ich obniżenia.

Metoda 4: Powstrzymywanie myśli

Jest to metoda polegająca na odcinaniu się od nieprzyjemnych myśli i obrazów. Metodę tę można zastosować, gdy w kółko pojawia się nieprzyjemna myśl lub obraz. Na przykład, jeśli ciągle myślisz o miejscu, w którym ktoś umarł i nie możesz wyłączyć tej myśli, to ta metoda może okazać się pomocna.

Spróbujmy to zrobić teraz.

Kiedy myślisz o nieprzyjemnej myśli lub obrazie, uszczypnij się lekko w ramię i pomyśl słowo STOP!

Weź głęboki oddech i powoli go wypuszczając, pomyśl słowo SPOKÓ i wyobraź sobie siebie w najbardziej spokojnej scenarii, jaka przychodzi Ci do głowy (np. leżącego na plaży, odpoczywającego w górach lub nad jeziorem, albo relaksującego się na swoim podwórku).

Przez co najmniej 20 sekund wyobrażaj sobie swoją spokojną scenę z jak największą liczbą szczegółów.

Skoncentruj się na wyobrażeniu sobie sceny piękna wokół Ciebie.

Pozwól swojemu ciału rozluźnić się podczas powolnego i głębokiego oddychania. (Patrz: Metoda 2: Głębokie oddychanie)

Aby ta metoda okazała się skuteczna, musisz ją stosować *za każdym razem*, powtarzam: za każdym razem, gdy zaczynasz doświadczać niepożądanego myśli lub obrazu. Metoda ta działa poprzez przerywanie nieprzyjemnych myśli lub odrzucanie niepożądanych obrazów i zastępowanie ich obrazami pozytywnymi.

Zawsze, gdy używasz negatywnej etykiety, poszukaj takiej pozytywnej. Zasada jest następująca: Po każdej burzy, wychodzi słońce. Poszukaj jego pierwszy promyków.

Metoda 5: Zamiana etykiet

Zamiana etykiet to metoda polegająca na użyciu pozytywnych słów lub etykiet do opisanego czegoś, co do tej pory było oznakowane w sposób negatywny. Zamiast mówić: "Szkłanka jest do połowy pusta" - mówisz - "Szkłanka jest do połowy pełna". Szuka się Pozytywów w danej sytuacji i podkreśla się je.

Pomoże to zmniejszyć stres. Na przykład, jeśli zobaczysz zdjęcie zniszczonego budynku, zamiast używać negatywnych etykiet, takich jak:

"To jest okropne".

"Tak wielu tam zginęło".

"To jest straszne".

Poszukaj pozytywnych etykiet:

"Było tak wielu odważnych wolontariuszy".

"Nie zginęło ich aż tak wielu, jak się spodziewano".

"Pomyśl o wielu uratowanych życiach".

"Bohaterskie ocalenie wielu osób".

Podobnie, myśląc ogólnie o katastrofie, należy używać pozytywnych etykiet:

"W porównaniu z tym, czego się obawiano, zginęło mniej osób".

"Większość budynków nie została uszkodzona".

"Z tej katastrofy możemy wyciągnąć wnioski by _____".

Metoda 6: Pozytywna Rozmowa z Samym Sobą

Metoda ta polega na powtarzaniu sobie Twierdzeń Pozytywnego Radzenia Sobie z daną sytuacją przed, w trakcie i po spotkaniu ze stresem.

Oto, jak to działa. Załóżmy, że wiesz, że zobaczysz coś, co bardzo Cię stresuje - na przykład musisz jechać do pracy i bardzo się stresujesz, gdy przejeżdżasz przez most, o którym fantazjujesz, że się zawali.

Aby stosować metodę Pozytywnej Rozmowy z Samym Sobą, należy sporządzić listę pozytywnych myśli, które można sobie przekazać przed wjechaniem na most, w trakcie wjazdu na most i po przejechaniu przez most.

Na przykład, gdy zbliżasz się do mostu, możesz pomyśleć:

„Tu jest ten most, ale poradzę sobie z nim".

"Wszystko będzie w porządku".

"Potrafię radzić sobie ze stresem, oddychając powoli i głęboko".

"Już wcześniej radziłem sobie z tym skutecznie".

Na przykład, gdy już znajdujesz się na moście, możesz pomyśleć:

"Dam sobie radę".

"Za kilka sekund będę już po drugiej stronie".

"Odpręż się i oddychaj głęboko".

"Potrafię zachować spokój".

"Wszystko będzie dobrze".

Po przejściu przez most można pomyśleć:

"Gratuluję!"

"Doskonale się spisałem".

"Zapanowałem nad swoim stresem".

"Dobrze oddychałem".

Pomocne będzie przygotowanie Twierdzeń Pozytywnego Radzenia Sobie, a następnie świadomym ich zastosowaniu z odpowiednim wyprzedzeniem. Skoncentruj się, przechodząc przez 3 etapy zetknięcia się ze stresem: przed, w trakcie, po. Metoda ta działa poprzez przerwanie przepływu negatywnych obrazów i myśli, które mogą się pojawić w momencie zetknięcia się ze stresem. Możesz stosować metodę Pozytywnej Rozmowy z Samym Sobą w przypadku napotkania jakiegokolwiek stresora, z którym trzeba się bezpośrednio zetknąć (np. przechodząc obok miejsca, w którym ktoś umarł lub wchodząc do sklepu spożywczego, w którym są inni ludzie w czasie trwania pandemii).

Metoda 7: Pozytywna Wyobraźnia

Metoda Pozytywnej Wyobraźni odnosi się do procesu wyobrażenia sobie, że robi się coś, co jest bardzo przyjemne. Pozwala to na przerwanie negatywnych obrazów i myśli, które Cię stresują. Jeśli czujesz się ogólnie zestresowany, możesz pofantazjować sobie na temat mini-wakacji. (Nie próbuj tego, jeśli prowadzisz samochód).

Spróbujmy to zrobić teraz. Wyobraź sobie, że jesteś na wakacjach w swoim ulubionym miejscu. Jeśli jesteś na plaży, poczuj ciepło słońca na swojej skórze, poczuj ciepło piasku pod ręcznikiem plażowym, poczuj delikatny powiew bryzy na swoim ciele, posłuchaj delikatnego plusku fal. Spróbuj doświadczyć bycia tam wszystkimi swoimi zmysłami. Kontynuuj tę czynność przez około 5 minut.

Jeśli musisz przejść bezpośrednio obok stresora (np. przechodząc przez most lub mijając uszkodzony budynek), spróbuj wyobrazić sobie, że robisz coś przyjemnego, co wymaga ruchu. Wyobraź sobie, że uprawiasz jogging; wyobraź sobie, że niesiesz piłkę nożną i zmierzasz do linii bramkowej; wyobraź sobie, że jeździsz na nartach po ośnieżonym stoku i zauważasz, jak śnieg rozpryskuje się na czubkach nart podczas wykonywania skrętów.

Metoda ta polega na skupieniu wyobraźni na ponownym szczegółowym przeżywaniu jakiejś przyjemnej czynności.

Metoda 8: Uwalnianie się od Nieracjonalnych

Przekonań Jest to metoda polegająca na zapisywaniu przekonań na temat katastrofy, które uważasz za irracjonalne (ale w które nadal wierzysz), a następnie uwolnieniu się od tych irracjonalnych przekonań poprzez znalezienie racjonalnych przekonań, które im zaprzeczają.

Oto przykłady niektórych powszechnie występujących irracjonalnych przekonań, których możesz doświadczyć:

"Ktoś z mojej najbliższej rodziny zachoruje i umrze".

"Ten wiadukt runie na mnie".

"Jutro wydarzy się kolejna katastrofa".

"Mój dom się zawali".

"Zabiją mnie".

"Otacza mnie jedynie groza".

To wszystko są przykłady irracjonalnych przekonań, ponieważ mają one tendencję do wyolbrzymiania skutków katastrofy i nadmiernego podkreślania negatywnego punktu widzenia, a ignorowania pozytywnych informacji.

Warto wypróbować tę metodę.

Zidentyfikuj wszystkie przekonania na temat katastrofy, które uważasz za irracjonalne lub nadmiernie negatywne.

Zapisz je na kartce papieru pod nagłówkiem: Nieracjonalne Przekonania

Po prawej stronie należy wpisać nagłówek Racjonalne Przekonania.

Pod nagłówkiem Racjonalne Przekonania spróbuj wypisać kilka bardziej pozytywnych, racjonalnych przekonań na temat sytuacji.

Na przykład, zamiast: "Ktoś z mojej najbliższej rodziny zachoruje i umrze".

Napisz: „Nawet jeśli członek mojej najbliższej rodziny zachoruje, może wyzdrowieje i będzie zdrowy”.

Zamiast: „Ten most się zawali”.

Napisz: "Szanse na to, że jakikolwiek most zawali się pode mną (lub kimkolwiek) są bardzo małe, ponieważ w katastrofie zawalił się tylko 1 most”.

Zamiast: "Jutro nastąpi wielka powódź (pożar, trzęsienie ziemi itp.)”.

Napisz: "Ogromna powódź (pożar, trzęsienie ziemi itp.) może równie dobrze nie wystąpić jutro. Ostatni raz taka katastrofa miała miejsce 20 lat temu”.

Zamiast: "Otacza mnie jedynie groza”.

Napisz: "To prawda, że wiele osób zginęło, a wiele dóbr zostało zniszczonych; prawdą jest również to, że żyję i że jest wiele rzeczy, które można w życiu docenić; jest to bardzo szczególna społeczność i mogę być dumny z tego, że jej mieszkańcy z odwagą i miłością pomagają sobie nawzajem.”

Sedno tej metody nie polega na przemilczaniu negatywów, ale na dostrzeżeniu prawdy: że w rzeczywistości nawet w najtragiczniejszych okolicznościach można znaleźć pozytyw.

Metoda 9: Przywracanie Pozytywów/Ograniczanie Negatywów

Kiedy jesteśmy pochłonięci radzeniem sobie z kryzysem, łatwo zapominamy o kontynuowaniu przyjemnych czynności, które w naturalny sposób zmniejszają nasz stres. Dla nas są to: jedzenie na wynos, gra w tenisa, leżenie na krześle w słońcu na podwórku, oglądanie ulubionego programu telewizyjnego; zabawa z naszym psem lub kotem, słuchanie muzyki, oglądanie meczów piłki nożnej i siatkówki, cieszenie się towarzystwem rodziny i dobrych przyjaciół - to tylko niektóre z nich.

Pomocne okazać się może określenie czynności relaksujących, które wykonywało się przed katastrofą, a następnie zmuszenie się do ponownego ich wykonywania. Poprzez ponowne zaangażowanie się w te przyjemne czynności przerwiesz przepływ negatywnych obrazów i myśli spowodowanych doświadczeniem tragedii i przypomnisz sobie, że katastrofa jest tylko niewielką częścią naszego życia.

Oprócz przywracania pozytywów w swoim życiu, pomocne może okazać się ograniczenie liczby negatywów. Jeśli zdjęcia zniszczeń po katastrofie są dla Ciebie stresujące, nie oglądaj ich teraz. Wyłącz tę część wiadomości, w której pokazywane są zniszczenia spowodowane katastrofą. Nie oglądaj nieprzyjemnych zdjęć w Internecie. Zamiast tego na razie posłuchaj raczej muzyki niż wiadomości. Nie przyjmuj więcej negatywnych obrazów i informacji, niż jesteś w stanie znieść. Jeśli w Twoim życiu są nieprzyjemni ludzie, których spotkania możesz teraz unikać, unikaj ich. Zidentyfikuj negatywne osoby i rzeczy, które mają na Ciebie przygnębiający wpływ, i na razie ogranicz kontakt z nimi.

Metoda 10: Rozwijanie Poczucia Pewności Siebie Poprzez Działanie

Ważnym źródłem stresu spowodowanego katastrofą jest poczucie bezradności, jakie wywołuje ona u większości z nas. Katastrofa uderza bez żadnego ostrzeżenia, a my nie mamy nad nią kontroli. Istnieją jednak pewne rzeczy, które można zrobić, aby zmniejszyć stres spowodowany poczuciem bezradności. Są to czynności, które wykonuje się w celu rozwinięcia poczucia panowania lub kontroli nad sobą i swoim środowiskiem w odniesieniu do radzenia sobie z katastrofami.

Po pierwsze, można przygotować dla siebie i swojej rodziny Zestaw Gotowości na Wypadek Katastrofy (jeśli katastrofa spowodowała brak prądu i innych podstawowych usług). Taki zestaw powinien zawierać takie elementy jak zapas wody i żywności, radio na baterie, latarka, apteczka, koce oraz pisemny plan opisujący, jak członkowie rodziny - jeśli zostaną rozdzieleni - będą mogli się ze sobą skontaktować. Warto mieć jeden z takich zestawów w domu i w samochodzie. W przypadku pandemii takiej jak pandemia korona wirusa z 2020 kluczowe znaczenie ma posiadanie środków odkażających do rąk, środków dezynfekcyjnych i masek chirurgicznych, których można użyć do ochrony członków rodziny. Takie przygotowanie zmniejszy poczucie bezradności. Zapewni ono poczucie, że w razie kolejnej katastrofy posiadamy podstawowe materiały potrzebne do przetrwania, aby chronić swoją rodzinę i siebie.

Po drugie, można zgłosić się na ochotnika, aby pomóc osobom dotkniętym katastrofą. Jeśli masz wolny pokój, możesz dać bezdomnej rodzinie tymczasową kwaterę. Możesz oddać krew na rzecz Czerwonego Krzyża. Można przekazać żywność, ubrania lub pieniądze na rzecz organizacji społecznej pomagającej ocalałym z katastrofy. Każde z tych działań podejmowanych na zasadach wolontariatu da Ci poczucie panowania nad katastrofą, uświadamiając Ci, że zmniejszasz jej negatywne skutki dla innych. Jeśli chodzi o sprawy osobiste, można kontaktować się z przyjaciółmi i członkami dalszej rodziny (za pomocą poczty, poczty elektronicznej, telefonu lub wideokonferencji), aby dać im znać, że mają nasze wsparcie.

Po trzecie, możesz stać się ekspertem w dziedzinie katastrof i przetrwania katastrof, czytając wszystko, co jest związane z tego typu tragicznymi zdarzeniami. Na przykład dla osób zmagających się z trzęsieniami ziemi polecamy książkę „Peace of Mind in Earthquake Country” („Spokój w kraju trzęsień ziemi”). Wiedza na temat trzęsień ziemi, jeśli mieszkasz w kraju zagrożonym trzęsieniem ziemi, może zmniejszyć poczucie bezradności. Na przykład, czy podczas trzęsienia ziemi należy pozostać w budynku, czy próbować wydostać się na zewnątrz? Gdzie najbezpieczniej jest się zatrzymać podczas tornada? Znalezienie odpowiedzi na takie pytania pomoże Ci zbudować poczucie pewności siebie.

Na koniec zalecamy, abyś stał się ekspertem w dziedzinie redukcji stresu, ponieważ da Ci to poczucie panowania nad swoimi uczuciami i napięciami. Istnieje wiele dobrych książek na temat redukcji stresu, np.:

Blonna, Richard (2011). *Coping with Stress in a Changing World*. (Radzenie sobie ze stresem w zmieniającym się świecie), New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. (Dobre samopoczucie: Nowa metoda terapii), New York, NY: Harper.

Burns, David (2016). *Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life 3rd Edition*. (Zarządzanie i zapobieganie stresom: Zastosowania w życiu codziennym trzecie wydanie), New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook* (Podręcznik do ćwiczeń z relaksacji i redukcji stresu), Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). *Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul* (Spacer myślowe: 100 prostych sposobów na uwolnienie się od stresu, utrzymanie motywacji i odżywienie duszy), Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress (Bądź bardziej ~ bez stresu! - Podręcznik pracy: Urzeczywistnij swoje najlepsze życie poprzez przeprojektowanie swojego stresu), Nu Day Perspectives.

Zalecamy wypróbowanie kilku z powyższych dziesięciu metod redukcji stresu, i to więcej niż tylko jeden raz. Jeśli okaże się, że te metody nie zmniejszają u Ciebie poziomu stresu i że faktyczny poziom stresu jest bardzo wysoki, zdecydowanie zalecamy skorzystanie z porady wykwalifikowanego specjalisty z zakresu zdrowia psychicznego.

CZEŚĆ 2: JAK POMÓC DZIECKU PORADZIĆ SOBIE Z SZOKIEM PO KATASTROFIE

Jak Rozpoznać, Kiedy Dziecko Jest Zestresowane Czym jest stres? Jest to reakcja umysłu i ciała na szczególne, niepokojące doświadczenia. Wiele odczuć i reakcji na stres jest wspólnych dla wszystkich ludzi, bez względu na wiek. Reakcje dzieci na stres w przypadku doświadczenia katastrofy mogą być oczywiste i widoczne lub też subtelne. Należy zwrócić szczególną uwagę na rozpoznanie i zaspokojenie potrzeb dzieci.

Najczęstszą reakcją dzieci na katastrofę jest strach i niepokój. Dziecko obawia się, że tego typu dramatyczne wydarzenie może się powtórzyć. Innym powszechnym lękiem jest obawa, że dziecko lub członek rodziny może doznać obrażeń w wyniku powtórzenia się wypadku. Kolejną obawą jest to, że dziecko może bać się oddzielenia od rodziny i bycia pozostawionym samemu sobie. W takich chwilach ważne jest, aby rodzina pozostała razem. Jeśli dziecko jest nadmiernie zestresowane przebywaniem członków rodziny w różnych miejscach, co jest normalne w codziennym życiu, dziecko będzie bardziej spokojne, jeśli poinformujesz je, gdzie będziesz, czy to w pracy, czy w sklepie spożywczym. Należy rozważyć korzystanie z internetowych usług wideo (np. FaceTime), aby połączyć się z rodziną przebywającą poza miejscem zamieszkania. Innym sposobem na złagodzenie niepokojów dziecka jest zaplanowanie i przećwiczenie, co członkowie rodziny mogą zrobić w razie kolejnej katastrofy. Jakie środki ostrożności może rodzina zastosować w domu? Należy nakreślić plany na wypadek, gdyby katastrofa wydarzyła się, gdy dziecko będzie przebywać w szkole. Kto odbierze dziecko?

W czasie katastrofy rodzice też są zestresowani. Lęki i obawy rodziców przenoszone są na dzieci. Dorośli mają większe doświadczenie w radzeniu sobie z takim stresem, podczas gdy dzieci często takiego doświadczenia są całkowicie pozbawione. Dlatego ważne jest, aby rodzic dostrzegał potrzeby emocjonalne swojego dziecka. Twoje dziecko może być przestraszone i przerażone. Lęk ten często nie znika samoistnie. Należy zdać sobie samemu sprawę i zaakceptować, że strach i obawy dziecka są bardzo realne. Należy zrozumieć, jaka jest przyczyna konkretnych obaw/strachów. Jedynym sposobem, aby się tego dowiedzieć, jest rozmowa z dzieckiem.

Postaraj się wsłuchać jakie są konkretne obawy Twojego dziecka. Porozmawiaj z dzieckiem o jego uczuciach. Dowiedz się, co jego zdaniem się wydarzyło. Dziecko mogło zostać zasypane relacjami telewizyjnymi i radiowymi, które mogły przesadnie wyolbrzymić kryzys. Należy usiąść i porozmawiać o faktach związanych z katastrofą. Należy nadal wsłuchiwać się dokładnie co ma do powiedzenia ponieważ będzie ono bezpośrednio lub pośrednio wyrażać obawy związane z tą sytuacją. To co możesz zrobić teraz polega na słuchaniu, zachęcaniu dziecka do komunikowania się i nieustannym dodawaniu mu otuchy, zarówno werbalnie, jak i poprzez dodatkowe uściski i zwracanie na nie uwagi.

Lista zidentyfikowanych, specyficznych reakcji na wydarzenia wywołane katastrofą, a obserwowanych u dzieci z różnych grup wiekowych jest długa. Bezpośrednio po katastrofie często występują zaburzenia snu i lęki nocne. U innych dzieci może wystąpić utrata zainteresowania szkołą. Tego typu reakcja może przybierać różne formy - od lęku przed separacją, poprzez obawy, że szkoła nie jest bezpieczna, aż po ospałą reakcję na zajęcia szkolne i interakcje z rówieśnikami.

Jest to jeszcze trudniejsze w momencie gdy szkoła działa tylko w trybie on-line, a komunikacja z nauczycielami odbywa się tylko za pomocą środków wizualnych lub po prostu nie ma jej wcale. Kolejną

częstą obserwowaną reakcją dzieci w różnym wieku jest regresywne zachowanie. Dziecko może powracać do zachowań obserwowanych na wcześniejszym etapie rozwoju, ponieważ wydaje mu się to bardziej bezpieczne i zapewniające dodatkową ochronę.

Obecna sytuacja jest niepokojąca, więc ucieczka do poprzedniego, bezpiecznego stanu jest powrotem do strefy komfortu. Takie reakcje są powszechne, ale tego typu zachowania nie powinny utrzymywać się przez dłuższy okres czasu po katastrofie.

Dzieci w różnych grupach wiekowych mają specyficzne reakcje na stres w przypadku katastrofy. Dziecko, które ma 5 lat całkowicie w inny sposób podatne jest na zagrożenia niż dziecko w wieku 14 lat. Na potrzeby tej książki grupy wiekowe zostaną podzielone w następujący sposób: wiek przedszkolny (1-5 lat), wczesne dzieciństwo (5-11 lat), młodzież (11-14 lat) oraz starsza młodzież (14-18 lat). W tabeli I zestawiono najczęściej występujące reakcje na stres w różnych grupach wiekowych.

Dzieci w wieku przedszkolnym (wiek 1 -5 lat) są szczególnie narażone na wszelkie formy zakłócenia poczucia bezpieczeństwa w ich bezpiecznym środowisku. Ich rozwój nie osiągnął jeszcze takiego poziomu konceptualizacji, który pozwoliłby im zrozumieć znaczenie zjawiska katastrofy. Dzieciom w wieku przedszkolnym brakuje umiejętności werbalnych, aby przekazać swoje lęki i obawy. W związku z tym stres u przedszkolaka najlepiej rozpoznać po jego zachowaniu. Zachowania te mogą mieć charakter pośredni, dlatego istotne jest by zwrócić szczególną uwagę na potrzeby dziecka. Typowe reakcje regresywne, które uważa się za normalne, to ssanie kciuka i moczenie nocne. Pięcioletek mógł przestać ssać kciuk w wieku 3 lat i spontanicznie ponownie zacząć to robić ponownie. Jest to normalne zjawisko, ale nie powinno trwać bez końca. Inną reakcją jest strach przed ciemnością i koszmarami sennymi. Objaw ten nasila się szczególnie bezpośrednio po doświadczeniu skutków takiego wydarzenia jak katastrofa. Jest to również związane z lękiem przedszkolaka przed samotnością, który intensyfikuje się w porze nocnej. Przedszkolak może wykazywać reakcje behawioralne, takie jak zwiększana potrzeba przebywania w bezpośredniej bliskości rodziców.

Tabela 1 TYPOWE REAKCJE DZIECI NA STRES W PRZYPADKU DOŚWIADCZENIA KATASTROFY

Typowe Reakcje Dzieci na Stres (wszystkie grupy wiekowe)

Lęk przed powtórzeniem się katastrofy
Lęk przed odniesieniem obrażeń ciała
Lęk przed separacją od najbliższych
Lęk przed samotnością
Zaburzenia snu
Lęki nocne
Utrata zainteresowania szkołą
Utrata zainteresowania rówieśnikami
Zachowanie regresywne
Objawy fizyczne (ból głowy, ból brzucha)
Poczucie izolacji
Smutek

Reakcje na Stres u Dzieci w Wiekach Przedszkolnym (1-5 lat)

Ssanie kciuków
Moczenie nocne
Lęk przed ciemnością
Lęki nocne
Wzmoczone potrzeba odczuwania bliskości najbliższych
Trudności językowe o charakterze ekspresyjnym

Utrata apetytu
Utrata kontroli nad funkcjami pęcherza i jelit

Reakcje na Stres we Wczesnym Dzieciństwie (5-11 lat)

Zawodzenie
Potrzeba wtulania się
Lęk przed separacją
Lęk przed ciemnością
Koszmary senne
Unikanie uczęszczania do szkoły
Słaba zdolność koncentracji
Zwiększona poziom agresji
Odwroćenie się od rówieśników

Reakcje Na Stres u Nastolatków (11-14 lat)

Problemy z apetytem
Bóle głowy
Bóle żołądka
Dolegliwości psychosomatyczne
Problemy ze snem
Koszmary senne
Utrata zainteresowania szkołą
Utrata zainteresowania rówieśnikami
Wzmóżony poziom buntu w domu rodzinnym
Zachowania agresywne

Reakcje na Stres u Starszych Nastolatków (14-18 lat)

Bóle głowy
Bóle żołądka
Dolegliwości psychosomatyczne
Zaburzenia apetytu
Zaburzenia snu
Spadek poziomu energii
„Nieodpowiedzialne” zachowania
Zwiększona zależność od rodziców
Odwroćenie się od rówieśników
Problemy w szkole

W przypadku reakcji na stres u Przedszkolaka (w wieku 1-5 lat) katastrofa zwiększa lęk separacyjny dziecka. Kolejnym objawem stresu są trudności z mówieniem. Język jest stosunkowo nowym kamieniem milowym w rozwoju dziecka i mogą wystąpić tutaj takie problemy, jak jąkanie się, zacinać, a także trudności z wypowiedaniem się w sposób w pełni spójny. Utrata apetytu przez przedszkolaka to kolejny sygnał o istnieniu problemu związanego ze stresem. Utrata kontroli nad funkcjami pęcherza lub jelit, szczególnie u starszego Przedszkolaka, często wskazuje na stres. Nadrzędnym lękiem wśród przedszkolaków jest lęk przed byciem porzuconym oraz lęk przed samotnością.

W grupie Wczesnego Dzieciństwa (5-11 lat) reakcje na stres przejawiają się raczej w zachowaniu regresywnym. Powszechne są takie zachowania, jak nadmierne marudzenie i kurczowe trzymanie się

rodzica. W tej grupie może wystąpić zwiększony lęk przed rozłąką z rodzicem, co jest typowym zachowaniem dziecka w wieku Przedszkolnym. U dzieci w wieku od 5 do 11 lat może pojawić się lęk przed ciemnością i koszmary senné. Koszmary mogą dotyczyć wydarzeń związanych z katastrofą z przeszłości, ale także obaw przed przyszłymi zdarzeniami. Wiele zachowań związanych ze stresem przejawia się w szkole. Dziecko takie może unikać szkoły, a nawet jeśli zostanie zachęczone do uczęszczania do niej, może stracić zainteresowanie i mieć stosunkowo słabą koncentrację. Na te objawy należy również zwrócić uwagę nauczycielowi, aby rodzic i nauczyciel mogli wspólnie skutecznie zaradzić stresowi jakiego doświadcza dziecko. Dotyczy to także szkół prowadzących nauczanie w trybie zdalnym w czasie katastrofy. Inne objawy behawioralne to zwiększony poziom agresji, wycofanie się z kręgu przyjaciół i rodziny. Aby zdefiniować i określić te sygnały stresu, rodzic musi spróbować przypomnieć sobie, jakie były normalne wzorce zachowań dziecka przed katastrofą. W ten sposób można ocenić wszelkie odchylenia od normy, ponieważ tak zwane "normalne" zachowanie każdego dziecka jest inne. To, co u jednego dziecka można zaobserwować jako sygnał stresu, niekoniecznie musi okazać się taką samą diagnozą w przypadku innego dziecka.

Reakcje na stres u Nastolatków (w wieku 11-14 lat) obejmują zarówno różnice w zachowaniu, jak i reakcje fizyczne. Objawy fizyczne, które sygnalizują stres, to bóle głowy, bóle brzucha, bóle trudne do określenia i dolegliwości psychosomatyczne. Nastolatek może mieć trudności z zasypianiem i budzić się z koszmarami. Innym objawem fizycznym może być utrata apetytu. U Nastolatków w okresie dojrzewania objawom fizycznym mogą towarzyszyć problemy szkolne. Dziecko może skarżyć się na poranny ból głowy i przestać uczęszczać do szkoły. Może to być również objawem utraty zainteresowania szkołą i wycofania się z grupy rówieśniczej, co również jest normalną reakcją na stres. Inne dzieci będą przekazywać sygnały stresu w bardziej agresywny sposób. Zachowania te obejmują wzmożony bunt w domu i odmowę uczestnictwa w zajęciach rodzinnych. Reakcje na rówieśników są szczególnie istotne u Nastolatków, i mogą one polegać na wycofaniu się, aż po agresywne zachowania w kontaktach z przyjaciółmi. Ważne jest, aby udzielić Nastolatkowi pomocy, utwierdzając go w przekonaniu, że reakcje fizyczne i behawioralne są normalne i są udziałem innych ludzi, zwłaszcza rówieśników.

Reakcje Nastolatków (w wieku 14-18 lat) na stres również obejmują sygnały fizyczne i behawioralne, ale w tej grupie wiekowej stres jest silniejszy, ponieważ znajdują się oni w samym środku wydarzeń (pomiędzy byciem postrzeganym jako dzieci, którymi trzeba się zająć, a postrzeganiami ich jako dorosłych, którzy potrafią sobie sami poradzić). Nastolatek nie jest osobą dorosłą, lecz starszym dzieckiem, które ma specjalne potrzeby, podobnie jak inne grupy wiekowe.

Reakcje fizyczne obejmują takie objawy, jak bóle głowy, bóle brzucha i możliwe dolegliwości psychosomatyczne, takie jak wysypka. Często występują również zaburzenia apetytu i snu. Innym objawem może być spadek poziomu energii, kiedy to niegdyś energiczny i entuzjastyczny Nastolatek staje się apatyczny i niezainteresowany podejmowaniem typów aktywności, które do niedawna sprawiały mu przyjemność.

Reakcje behawioralne na stres często ujawniają się w interakcjach Nastolatków z rówieśnikami, ponieważ rówieśnicy odgrywają kluczową rolę na tym etapie rozwoju. Jeśli szkoła dziecka zostanie czasowo lub nawet na stałe zamknięta z powodu zniszczeń spowodowanych katastrofą, może to wywołać głęboki stres, który należy zidentyfikować i podjąć działania, które pozwolą ten stres wyeliminować. Inną reakcją na stres behawioralny może być nieodpowiedzialne zachowanie. Mogą one polegać np. na postawie "nic nie może mi zagrozić" lub zachowaniu zależnym, w którym Nastolatek staje się mniej niezależny i bardziej przywiązuje się do rodziny. W tym przypadku bardzo istotne jest słuchanie i rozmowa z nastolatkiem oraz próba ponownego nawiązania przez niego kontaktu z grupą rówieśniczą.

Najważniejszym sposobem określenia reakcji dziecka na stres w każdej grupie wiekowej jest wsluchanie się w jego lęki i obawy. Chociaż dorosłym te lęki mogą wydawać się dziecinne lub nieistotne, dla dziecka są one bardzo realne. Jeśli dziecko nieśmiało komunikuje się z innymi, być może to Ty będziesz musiał zainicjować rozmowę. Miłość rodziców, uściski i poświęcenie dodatkowej uwagi to ważne sposoby pomagania dzieciom w radzeniu sobie ze stresującą sytuacją. Katastrofa nie jest sytuacją, o której można

powiedzieć, że minęła i jest całkowicie zakończona. Musimy żyć z możliwością wystąpienia kolejnej katastrofy, a także nadal żyć z konsekwencjami tej pierwszej, niezależnie od tego, czy chodzi o zamknięcie szkoły, odbudowę domu czy zakłócenia w ruchu drogowym. Efekty nie znikają od razu.

Należy pamiętać, że większość dzieci poradzi sobie z lękami i obawami związanymi z katastrofą i przezwycięży je. Jednak niektóre dzieci nadal będą cierpieć. Jeśli fizyczne lub behawioralne objawy stresu nie zmniejszą się po kilku tygodniach, lub jeśli się nasilą, należy szukać pomocy u profesjonalisty. Specjalista od zdrowia psychicznego może pomóc Tobie i Twojemu dziecku w radzeniu sobie z ograniczeniem poziomu stresu.

Jak Uspokoić Swoje Dziecko

Kiedy dziecko przeżywa znaczącą traumę lub poważną stratę, pojawia się szereg uczuć i zachowań, które są normalne, a także dostępne są konkretne sposoby, dzięki którym rodzice mogą wspierać swoje dzieci.

Niezależnie od tego, czy trauma ma charakter naturalny, np. powodem jej powstania jest pandemia, pożar, tornado, trzęsienie ziemi czy powódź, czy też jest to strata osobista, np. śmierć w rodzinie, dzieci mogą często reagować w takich sytuacjach na emocje podobne do tych, których doświadczają dorośli, takie jak strach lub niepokój, i w związku z tym potrzebują dodatkowego wsparcia ze strony osób, które je kochają.

Kiedy rodzina lub społeczność staje w obliczu dewastujących skutków traumy, wielu rodziców martwi się bardziej o swoje dzieci niż o siebie. W okresie przejściowym i adaptacyjnym można zadawać sobie pytania typu: "Czy moje dzieci odczuwają stres w taki sam sposób jak ja? Jakie jest normalne zachowanie dzieci, które doświadczyły takich przeżyć jak niedawna katastrofa? Co mogę powiedzieć lub zrobić, aby pomóc moim dzieciom przejść przez to doświadczenie w jak najbardziej pozytywny sposób?".

Istnieje kilka wskazówek, które mogą być pomocne dla rodziców chcących zachęcić swoje dzieci do wyrażania uczuć i mówienia o swoich problemach.

Przede wszystkim należy pamiętać, że dzieci przeżywają straty i reagują na stres w inny sposób niż dorośli. To nie są po prostu miniaturowi dorośli... widzą, myślą i czują różne rzeczy, w zależności od ich wieku rozwojowego, osobowości, sposobu postrzegania zagrożenia, jakie niesie ze sobą to, co się wydarzyło, oraz wielu innych czynników. Na przykład dziecko, które przeżyło tragedię i było natychmiast chronione i pocieszane przez rodziców, reaguje znacznie inaczej niż dziecko, które było przerażone i musiało radzić sobie z tym doświadczeniem samemu. Udzielenie wsparcia tym dwójgu dzieci wymagało zastosowania różnego rodzaju wsparcia, zarówno pod względem jego intensywności i zakresu, ponieważ ich percepcja była całkowicie odmienna.

Używając innego przykładu, niemowlę lub małe dziecko nie myśli o katastrofach i nie potrafi sobie wyobrazić, co ten termin w ogóle oznacza. Dziecko potrafi jednak wczuć się w emocje otaczających je osób, dostrzec cierpienie na ich twarzach, wyczuć stratę. To, czego dziecko najbardziej potrzebuje od rodzica, to częstsze przytulanie, dotykanie i uspokajanie z wykorzystaniem najbardziej prostych metod takich jak kołysanie, śpiewanie i po prostu zapewnienie poczucia bliskości. Z drugiej strony dziecko w wieku od 5 do 7 lat rozumie nieco więcej, ale nadal nie jest w stanie pojąć całości tego, co się wydarzyło. Dziecko może wyrażać uczucia bezpośrednio poprzez płacz, złość lub strach przed innym nieszczęściem, albo pośrednio poprzez koszmary senne, napady złości, strach przed ciemnością, niechęć do chodzenia do szkoły lub w inny sposób.

Najbardziej pomocne jest, jeśli rodzic potrafi zaakceptować takie formy ekspresji i zapewnić dziecku, że takie uczucia są normalne, że nie jest ono nieudacznikiem i że radzenie sobie ze zmianami i stresującymi uczuciami może przebiegać u każdego w odmienny sposób. Zapewnienie dziecku, że się je rozumie, jest pierwszym krokiem do tego, by pomóc mu odbudować niezależność i poczucie własnej wartości.

Otwarcie drzwi do rozmowy o uczuciach związanych z katastrofą można przeprowadzić na kilka sposobów. Jednym ze sposobów rozpoczęcia tego typu terapii może być dzielenie się własnymi myślami

i uczuciami. Na przykład: "Dzisiaj słyszałem, jak niektórzy ludzie rozmawiali i byli bardzo zaniepokojeni kolejną katastrofą, która się wydarzyła. Ja też się czasem martwię i zastanawiam się, jak Ty się czujesz? Jak się czujesz? Czy się martwisz? Jakie jest Twoje największe zmartwienie?". Pytania zaczynające się od słów: JAK, CO, DLACZEGO, KIEDY, GDZIE często zachęcają dziecko do odkrywania uczuć bardziej niż pytania, na które można odpowiedzieć jedynie za pomocą "tak" lub "nie". Na przykład: "Jak się czułeś, kiedy wydarzyła się katastrofa? Co myślałeś, co się wtedy działo? Jak myślisz, dlaczego tak się stało? Kiedy byłeś najbardziej zaniepokojony?".

Niektóre dzieci będą bardziej skłonne by o tym wydarzeniu po prostu mówić, a innym może być łatwiej narysować to lub odgrywać swoje uczucia w formie roli. Czasami "przećwiczenie" tego, co robi rodzina w przypadku kolejnego takiego wydarzenia, pomaga dzieciom nawiązać kontakt z uczuciami, którym w przeciwnym razie mogłyby zaprzeczyć. Odgrywanie scenariuszy, w których rodzina znajduje bezpieczne miejsce schronienia i troszczy się o siebie nawzajem, dodaje otuchy i pomaga dziecku poczuć, że ma większą kontrolę nad sytuacją. Zaproszenie dziecka do pomocy w skompletowaniu awaryjnego zestawu rodzinnego na wypadek powodzi, tornada lub trzęsienia ziemi oraz ustalenie, gdzie umieścić latarki, baterie i radio, stanowi element terapeutyczny dla wszystkich. Jeśli katastrofa przypomina raczej pandemię, rodzice mogą wykazać się kreatywnością i podjąć działania wspierające. W każdym przypadku rodzice lub opiekunowie najlepiej znają swoje dzieci, dlatego mogą wykazać się kreatywnością i reagować odpowiednio do sytuacji podejmując działania wspierające, takie jak wspólny śpiew, gry lub opowiadanie bajek.

Ponadto niektóre dzieci, mimo zachęty, mogą nie chcieć rozmawiać ani wyrażać swoich uczuć. To również jest rozwiązanie możliwe do zaakceptowania. Nie ma reguły, która mówi, że należy zawsze podejmować próby rozmowy... Brak rozmowy nie oznacza braku uczuć: może wskazywać raczej na potrzeby wynikające z ograniczeń czasowych.

Wszyscy rozwiązujemy własne problemy w swoim czasie. Już samo pozostawienie otwartych drzwi i zachęcanie dziecka jest darem. Utwierdzaj dziecko w przekonaniu, że bardzo dobrze radzi sobie z dorastaniem i jest wspaniałym dzieckiem. W końcowym rezultacie, niektóre dzieci będą płakać, inne będą płakać sporadycznie lub wcale. Dzieci mogą czuć się dezorientowane i niezrozumiane, jeśli zmusza się je do mówienia. Uwierz, że Twoje dziecko robi dokładnie to, czego potrzebuje dla siebie. Nie ma wątpliwości, że Twoje dziecko robi wszystko, co w jego mocy, aby znaleźć ujście dla swoich uczuć.

Dzieci, które przeżyły traumę lub stratę, często zadają wiele pytań. Pytania mogą dotyczyć spraw praktycznych, takich jak: "Czy zostaniemy tam, gdzie jesteście teraz? Co się stanie, jeśli się rozdzielimy i nie będę mógł cię odnaleźć?". Czasami pojawiają się pytania dotyczące życia i śmierci. Najczęściej pod tymi pytaniami kryją się dwa lub trzy podstawowe pytania: "Czy jestem bezpieczny? Czy uda mi się przeżyć? Czy nic nam się nie stanie?". Najlepiej jest zawsze odpowiadać na pytania dziecka w sposób bezpośredni i jak najbardziej szczerzy. "Tak, postaramy się tu zostać. Jeśli zostaniemy rozdzieleni, znajdzie się ktoś, kto ci pomoże. Pojawię tam tak szybko, jak tylko będę mógł". Ważne jest także, aby jak najczęściej zapewniać dziecko, że będzie bezpieczne i że "nic nam się nie stanie". Słowa nie są tak ważne jak ton. Po tonie głosu, i po tym jak często dodawać będziemy mu otuchy, dziecko pozna, czy jest powód do strachu, czy też go nie ma.

Często stosowanym sposobem radzenia sobie ze stresem po traumatycznych przeżyciach jest powracanie do zachowań lub uczuć z wcześniejszych okresów. Kiedy dzieci cofają się w rozwoju, często tymczasowo tracą ostatnio osiągnięte już elementy procesu rozwojowego. Na przykład, jeśli dziecko było niedawno nauczone korzystania z toalety, może nagle mieć wiele "wypadków". Jeśli niedawno dziecko zaczęło spać przy zgaszonym świetle, może zacząć odczuwać lęk i chcieć by w nocy był włączone światło. Ważne jest, aby delikatnie zaakceptować zachowanie dziecka i zapewnić je, że nie ma nic przeciwko temu, aby zrobiło to ponownie. "Każdy martwi się w inny sposób i wkrótce znów będziesz mógł spać po ciemku". Ważnym przesłaniem, jakie można przekazać dziecku, jest zapewnienie go, że inni ludzie ciężko pracują, aby uporać się z katastrofą, i że ono nie musi niczego naprawiać: "Nie musisz się martwić o

rozwiązywanie tych problemów. Jest tu wielu pracowitych i inteligentnych ludzi, którzy wspólnie pracują nad tym, by było lepiej. Wszystko będzie dobrze".

I na koniec, traumatyczne wydarzenie, takie jak poważna katastrofa, zwiększa znaczenie rodziców w procesie zapewniania dzieciom dodatkowego wsparcia. W środowisku, w którym panuje troska, miłość i akceptacja, dzieci zazwyczaj potrafią się przystosować i dorastają z poczuciem, że są w stanie zaadaptować się do zmieniającego się otoczenia. Nie oznacza to jednak, że dzieci nie odczuwają strachu i niepokoju związanego z tym wydarzeniem. Dzieci są zdecydowanie mniej zagrożone w środowisku, w którym szanuje się ich wyjątkowość, wartość i zdolność do radzenia sobie z problemami.

Jeśli rodzic przejawia ciągle obawy, że jego dziecko nie radzi sobie z przystosowaniem, powinien poprosić o pomoc. Rozmowa z innymi rodzicami, do których masz zaufanie, z nauczycielami dziecka, a może z doradcą specjalizującym się w rozwoju dzieci, może pomóc w ustaleniu, czy problem wymaga pomocy z zewnątrz. Jest wielu troskliwych i współczujących ludzi, którzy są odpowiednio wyszkoleni, dyspozycyjni i chętni do udzielenia pomocy. Znasz swoje dzieci lepiej niż ktokolwiek inny; zaufaj swojemu instynktowi w kwestii tego, jakie Ty i Twoja rodzina mają potrzeby.

Jak Słuchać, aby Twoje Dziecko Chciało z Tobą Rozmawiać

Być może nie ma ważniejszej umiejętności dla rodzica - zwłaszcza po traumatycznym przeżyciu - niż umiejętność słuchania w taki sposób, by pomóc dziecku w rozmowie o jego doświadczeniach, uczuciach i obawach. Wszystkie sposoby postępowania wymienione w tym rozdziale są znane i stosowane przez większość rodziców, zwłaszcza w przypadkach, którym nie towarzyszą dodatkowe trudności. W trudnych, kryzysowych i traumatycznych chwilach - takich jak doświadczenie katastrofy z niezbyt odległej przeszłości - kiedy my sami dorośli znajdujemy się w nadzwyczajnym stresie, łatwo jest czasem zapomnieć o tych metodach. Rozdział ten przedstawia krótki opis najważniejszych czynności, które można wykonać, aby ułatwić dziecku prowadzenie rozmowy z rodzicami. Czytając ten rozdział, możesz nie napotkać na tematy, które będą dla Ciebie całkowicie nowe i zapewne doskonale już wiesz jak wsłuchać się w przekaz pochodzący od Twojego dziecka. Proponujemy, aby ta część podręcznika przedstawiona poniżej została potraktowana jako swego rodzaju lista kontrolna, przypominająca niektóre z istotnych sposobów udzielania pomocy dziecku w tym trudnym okresie.

Podstawą gotowości dziecka do dzielenia się z Tobą swoimi lękowymi myślami i stresującymi uczuciami jest jego ufne uznanie Twojej miłości oraz poczucie akceptacji. Przypomnij sobie, jak ważne jest aktywne dawanie mu do zrozumienia, że je kochasz i akceptujesz. Dotyczy to oczywiście konsekwentnego powtarzania takich twierdzeń jak: "Kocham cię", "Bardzo lubię przebywać w twoim towarzystwie" oraz wypowiedziania wszelkich innych słów i zwrotów, które dają dziecku do zrozumienia, że je szanujemy i lubimy.

Dotyk pozostaje również prostym i skutecznym sposobem komunikowania tych ważnych uczuć. Przytulanie, poklepywanie i głaskanie to bardzo cenne sposoby, by dać dziecku do zrozumienia, jak bardzo jest dla Ciebie wyjątkowe.

Uważne słuchanie musi zacząć się od szczerego zainteresowania tym, co dziecko przeżywa i czuje. Rozpoczynając od wyrażenia tego poczucia szczerego zainteresowania możemy następnie dać naszym dzieciom do zrozumienia, że chcemy je wysłuchać; możemy im dać do zrozumienia jak głębokie jest nasze zainteresowanie ich doświadczeniami, myślami i uczuciami.

Wszyscy potrafimy rozpoznać, kiedy ktoś naprawdę nas słucha - odczytujemy te sygnały z jego zachowań i działań, a także z treści tego, co i w jak sposób mówi. Możemy wykorzystać tę świadomość do stworzenia listy kontrolnej dla siebie, obserwując, w jaki sposób zachęcamy nasze dzieci do dzielenia się z nami sobą. Na początek lista ta powinna zawierać cztery przypomnienia; możesz dodać kolejne punkty do tej listy, które wydadzą Ci się osobiście oczywiste. Na dobry początek należy zacząć od czterech punktów:

Po pierwsze:

Należy spojrzeć na dziecko z uwagą i zainteresowaniem; nawiązywanie i utrzymywanie bezpośredniego kontaktu wzrokowego;

Po drugie:

Należy zadbać o to, by codziennie znalazł się czas na to, by odłożyć na bok wszelkie zajęcia i po prostu posłuchać co ma do powiedzenia nasze dziecko;

Po trzecie:

Używanie zachęcających zwrotów, takich jak: "i co wtedy zrobiłeś?", aby dać dziecku do zrozumienia, że naprawdę słuchasz tego, co mówi;

Po czwarte:

Po prostu pozwól dziecku opowiedzieć swoją historię na swój sposób, własnymi słowami i z własnym wyczuciem czasu.

Kolejne trzy punkty mogą być dla Ciebie równie pomocne. Są to: stosowanie czasu oczekiwania, stosowanie komunikatów "ja" oraz unikanie pytań prowokujących do obrony. Omówimy je tutaj pokrótce.

Kiedy zadasz dziecku jedno pytanie, jak długo czekasz na udzielenie odpowiedzi, zanim je powtórzysz, zadasz kolejne pytanie lub zaproponujesz serię kolejnych sugestii? Czas oczekiwania, jak sama nazwa wskazuje, odnosi się do okresu oczekiwania na uzyskanie odpowiedzi po zadaniu dziecku pytania. Jak w przypadku większości rodziców, możesz dać dziecku bardzo niewiele czasu, czasem tylko jedną sekundę, aby mogło zacząć udzielać odpowiedzi na Twoje pytanie. A potem, po uzyskaniu odpowiedzi, wielu rodziców jest skłonnych czekać jeszcze krócej, aby powtórzyć to, co dziecko powiedziało, przeformułować to lub zadać kolejne pytanie. Jeśli wydaje Ci się, że czasem tak jest, możesz poeksperymentować z wydłużeniem czasu oczekiwania. Kiedy zadajesz pytanie, spróbuj poczekać na odpowiedź dłużej niż zazwyczaj. Wiemy, że odczekanie nawet pięciu do siedmiu sekund może czasem skutkować skrajnie odmienną treścią odpowiedzi udzielonej przez dziecko. Możesz nawet spróbować policzyć sekundy oczekiwania, wypowiadając do siebie: "jeden-1000, dwa-1000, trzy-1000, cztery-1000", i tak dalej, aby lepiej zrozumieć i poczuć, ile czasu dajesz dziecku na udzielenie odpowiedzi.

Gdy dziecko przyzwyczai się, że nie będziesz się spieszył z kolejnym pytaniem lub komentarzem, odkryjesz, że zacznie on uzupełniać swoją odpowiedź, mówić nieco więcej i jeszcze bardziej zgłębiać własne myśli i uczucia. Dzielenie się sobą z dzieckiem za pomocą komunikatów "ja" może być jednym z najbardziej skutecznych i pomocnych sposobów wzbogacenia komunikacji w rodzinie. Przypomnijmy, że metoda ta wykorzystuje "ja" jako punkt wyjścia i obejmuje szczere wyrażanie i relacjonowanie własnych uczuć i doświadczeń w danym momencie. Na przykład, gdy dziecko mówi: "Bardzo lubię być z tobą, tato". Zamiast odpowiadać: "To miłe, synu", spróbuj powiedzieć coś w rodzaju: "Kiedy słyszę, jak to mówisz, czuję się naprawdę dobrze". Czuję to samo, gdy jestem z tobą".

Na koniec przypominamy, że należy unikać zadawania pytań w sposób, który stawia dziecko w pozycji defensywnej. Łatwo tu wpaść w pułapkę, jaką jest nawyk zadawania wyłącznie pytań typu "dlaczego", takich jak "dlaczego to zrobiłeś?" lub "dlaczego tam poszedłeś?". Pytania "dlaczego" zazwyczaj sprawiają, że większość z nas stara się znaleźć uzasadnienie lub wyjaśnienie, co może łatwo postawić nas w defensywie i sprawić, że zamkniemy się na komunikację. Podobnie jest z naszymi dziećmi.

Jednym ze sposobów, by pomóc dziecku mówić swobodniej, jest przeformułowanie tych pytań w łagodniejszy, bardziej odkrywczy sposób. Zamiast "dlaczego to zrobiłeś?" możesz spróbować czegoś w stylu "powiedz więcej o tym, co myślałeś, kiedy to zrobiłeś...". Zamiast pytania: "Dlaczego nadal się

boisz?", możesz prawdopodobnie dowiedzieć się o wiele więcej od dziecka, pytając: "Jakie rzeczy związane z pożarem (powodzią itp.) wydają ci się teraz najbardziej przerażające?".

Przypominanie sobie o stosowaniu tych przepełnionych troską sposobów słuchania może przynieść wiele korzyści zarówno Tobie, jak i Twojemu dziecku. Uważne słuchanie jest jednym z najważniejszych sposobów budowania silnej, pozytywnej relacji z dzieckiem po katastrofie.

Ten rodzaj słuchania daje dziecku możliwość wsłuchania się w siebie w sposób konstruktywny i mniej stresujący. Twój sposób słuchania może pomóc dziecku rozwinąć umiejętność słuchania wewnętrznych głosów z większą miłością i akceptacją siebie, co znacznie zmniejszy szok powstały z doświadczeniem katastrofy.

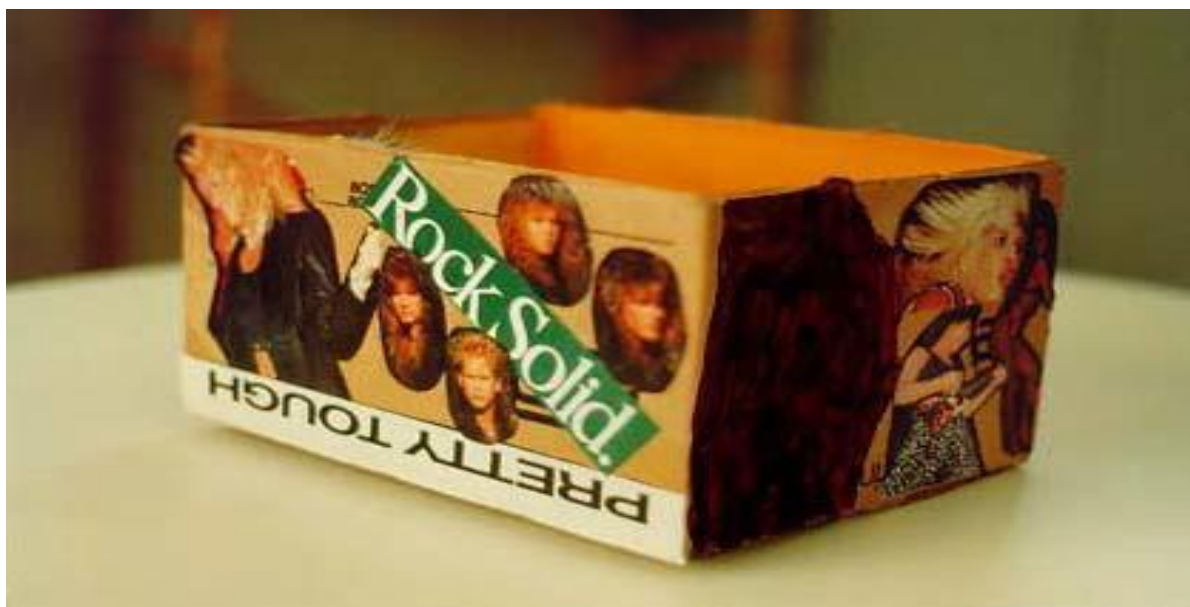
Jak Wykorzystać Sztukę, aby Pomóc Dziecku Radzić Sobie ze Stresem

Sztuka to świetny sposób, aby pomóc dziecku poradzić sobie ze stresem związanym z katastrofą.

W tej części opisano kilka prostych zajęć plastycznych, które można wykonać w domu.

Chodzi o to, by dać dziecku możliwość odzyskania pewności siebie poprzez wykorzystanie jego naturalnej zdolności do tworzenia i spontaniczności. Będziesz potrzebować kilku prostych materiałów. Aby wykonać pierwszy projekt, „Pudełko Ja” (patrz Rys. 1), należy znaleźć kilka starych czasopism, klej i nożyczki oraz pudełko o dowolnej wielkości, które w sposób szczególny wyda się dziecku atrakcyjne.

Pudełko to może być małe lub duże. Do tego projektu szczególnie dobrze nadają się okrągłe pudełka po ciastkach owsianych, które być może masz gdzieś schowane. Poproś dziecko by przeglądając czasopisma wyszukało w nich obrazki, które przedstawiają jego wnętrze, oraz obrazki, które będą przedstawiać uczucia i doświadczenia na zewnątrz. Na przykład życzenia, tajemnice, prywatne myśli lub marzenia mogą być umieszczone wewnątrz pudełka. Rzeczy zewnętrzne, takie jak miejsca, do których warto się udać, zdjęcia rzeczy do zrobienia lub rzeczy, które sprawiają szczególną radość, można umieścić na zewnątrz pudełka.



Rys. 1 „Pudełko Ja”

Kolejnym aspektem realizacji projektu „Pudełko Ja” jest poszukiwanie skarbów, aby znaleźć rzeczy wewnątrz i na zewnątrz domu, które można dodać do pudełka. Do środka pudełka można włożyć zdjęcia, kawałki tkanin lub specjalne drobiazgi, które stanowią dla dziecka wyjątkową wartość. Rzeczy, które można znaleźć na zewnątrz domu, które są szczególnymi skarbami w ogrodzie lub na ulicy i które mogą odzwierciedlać sposób, w jaki zmienił się świat wokół dziecka, mogą być dodane do zewnętrznej części pudełka. W ten sposób dziecko tworzy coś, co nazywamy „Pudełko Ja”, które w pełni oddaje to, kim dziecko jest w swoim świecie.

Rozszerzeniem pomysłu „Pudełko Ja” jest umieszczenie obrazków wewnętrznych i zewnętrznych na kartce złożonego papieru. Do tego doskonale nadaje się papier wyściełany folią bąbelkową, w dużym formacie A2 lub A3. Przyklejanie obrazków na kartkach papieru to świetna zabawa dla dzieci w każdym wieku. Brokat, pióra, wstążki i inne znalezione elementy dekoracyjne można dodać w celu upiększenia pudełka lub projektu kolażu z papieru i sprawić, że będzie on naprawdę wyjątkowe i ekspresyjne.

Jeśli masz w domu materiały do rysowania lub malowania albo łatwo je zdobędziesz, możesz spróbować wykonać następujący projekt zatytułowany "Rysunek lub obraz z bajki *Pewnego razu...*" (patrz Rys. 2). Na początek dziecko powinno wybrać sobie specjalne miejsce do pracy, np. stół, i wybrać środek plastyczny, który najbardziej lubi. Powiedz dziecku, że ten projekt plastyczny będzie dotyczył bajkowego królestwa i zaproponuj następujące słowa by rozpocząć zabawę: "Dawno, dawno temu istniało królestwo, które nawiedził huragan (powódź, trzęsienie ziemi itp.)" a następnie pozwól dziecku uzupełnić resztę historii, rysując lub malując obrazki przedstawiające to, co według dziecka wydarzyło się w tym królestwie. Zachęcaj dziecko do umieszczania na rysunku lub obrazie zwierząt oraz wymyślonych lub prawdziwych postaci.



Rys. 2 Bajka *Pewnego Razu ...* - Rysowanie lub Malowanie

Obrazek nie musi przedstawiać rzeczywistego doświadczenia dziecka związanego z katastrofą. Dzięki własnej fantazji dziecko może w bezpieczny sposób porozmawiać o swoich problemach. Podczas tworzenia tego bajkowego królestwa możesz zaproponować postaci, które Twoim zdaniem mogłyby być pomocne, takie jak lekarze lub pielęgniarki, policjanci lub rodzice, a nawet postaci, które mogłyby być szczególnie pomocne w sytuacji zaistniałej katastrofy (patrz Rys. 3). Innym konstruktywnym sposobem tworzenia obrazków jest podarcie kawałków kolorowego papieru lub czasopism w celu

stworzenia obrazków poprzez przyklejenie ich do kartki papieru (patrz Rys. 4). Można użyć prostych kształtów, takich jak koła lub trójkąty. Można również wykonać trójwymiarową rzeźbę z ciastoliny lub papieru mache przedstawiającą ducha lub postać dobrego stróża (patrz Rys. 5).



Rys. 3 Pomocne Postacie w Bajkowym Królestwie



Rys. 4 Tworzenie Obrazu przez Podarcie i Sklejenie Kawałków Papieru

Rzeźbę z papieru mache można wykonać, używając balonu do uformowania kształtu. Nadmuchaj balon, zawiąż go i po prostu przykładaj do niego paski gazety zanurzone w kleju, tworząc w ten sposób podstawowy kształt postaci. Później, gdy postać stworzona z papieru mache wyschnie, możesz przebić balon szpilką. Kształt i ubiór postaci (np. skrzydła, peleryny i inne szczegóły), twarz, ręce i łapy można rozbudowywać, dodając małe kawałki bibuły lub gazety zanurzone w kleju. Przy tym projekcie bardzo brudzą się palce, a także stół, dlatego należy przykryć całą powierzchnię roboczą gazetą, a być może także ubrać dziecko w odpowiednie okrycie. Postać z papieru mache będzie musiała wyschnąć przez noc. Po wyschnięciu dziecko będzie chciało ją pomalować lub ozdobić, tak aby stała się naprawdę jego własnością. Może się okazać, że dziecko zamieniło rzeźbę w potwora lub straszną postać, a nie w postać przedstawiającą opiekuńczego duszka. Proces transformacji lęków poprzez tworzenie ich za pomocą materiałów plastycznych, lub odgrywanie w formie przedstawienia, jest naturalnym mechanizmem radzenia sobie dzieci z doświadczeniem stresu. Można skorzystać z okazji i zachęcić dziecko do szukania ujęcia dla uczuć, a jednocześnie do zachowania bezpieczeństwa, poprzez wspólne przeanalizowanie przerażającego pomysłu, a następnie zastanowienie się nad alternatywnymi, pocieszającymi postaciami, które być może podobały się Tobie w dzieciństwie. Wykonując pocieszną postać w formie trójwymiarowej rzeźby lub papieru mache i ozdabiając ją, można następnie umieścić ją w pokoju dziecka, aby odganiała straszne potwory lub koszmary. Może ona tak naprawdę stać się przyjacielem dziecka.

Dzieci z natury są ciekawe świata, w którym żyją, dlatego można wspólnie z dzieckiem stworzyć dziennik artystyczny poświęcony trzęsieniu ziemi (powodzi itp.), który będzie zawierał zapisy na temat jego własnych doświadczeń związanych z przeżytą katastrofą (patrz Rys. 6). Dziennik artystyczny może być prowadzony w zeszycie ze spiralnym brzegiem i może zawierać sekcje z zakładkami na aktualne wycinki z gazet, miejsca, w których można umieszczać rysunki lub wiersze, które mogą przedstawiać wyobrażenia jakie dzieci miały na temat katastrofy.



Rys. 5 Duch Opiekuńczy lub Postać Opiekuńcza w 3-D

Kolejna część dziennika może zawierać informacje o tym, w jaki sposób świat jest odbudowywany w pozytywnym kierunku. Na przykład, jak ludzie pomagają sobie nawzajem i jakie dziecko może mieć pomysły na to, jak pomóc swojej rodzinie lub innym. Następną część dziennika artystycznego może nosić tytuł "życzenia". Mogą to być rysunki lub listy życzeń, jakie dziecko posiada wobec siebie, własnej rodziny lub wobec innych osób, o których słyszało lub które zna. Kolejne części mogą zawierać mapy lub trasy bezpieczeństwa w domu, sposoby zachowania bezpieczeństwa oraz plany, które można zrealizować, aby zachować bezpieczeństwo w sytuacjach takich jak katastrofa.

Ważne jest zachęcanie dziecka do ozdabiania zewnętrznej strony okładki tego dziennika artystycznego. Ponadto istotnym elementem jest również namalowanie lub narysowanie obrazu, który przekaże, jak wyglądało ich życie i że po trzęsieniu ziemi nic im nie jest. Dzieci muszą wiedzieć, że udało im się przeżyć katastrofę, która dotknęła wszystkich. Należy umożliwić im zweryfikowanie poczucia przynależności do tego fragmentu historii. Dziennik artystyczny to sposób na wyrażenie uczuć związanych z katastrofą przy jednoczesnym udziale w konstruktywnym projekcie artystycznym, który wymaga opanowania pewnych umiejętności. Wspólna praca nad tym projektem z dziećmi może posiadać istotny efekt terapeutyczny, prowadzący do zapewnienia komfortu psychicznego. W rzeczywistości może w nim uczestniczyć cała rodzina i może to być projekt rodzinny.

Mamy nadzieję, że te propozycje okażą się przydatne i że dzieci rozwiną je na swój własny, niepowtarzalny i bardzo twórczy sposób. Sztuka jest użytecznym sposobem nie tylko na wyrażanie uczuć i wydobywanie ich na zewnątrz, ale także na ich przekształcanie poprzez wykorzystanie form artystycznych w sytuacji doświadczania stresu.



Rys. 6 Dziennik Artystyczny z Katastrofy

Aktywne uczestnictwo w kreowaniu sztuki pozwala spojrzeć na osobiste doświadczenia z perspektywy czasu. Na przykład rysunek przedstawiający katastrofę dotyczy wydarzenia, które miało miejsce w przeszłości i pozwala nam zobaczyć w konkretny, wizualny sposób, że to stresujące wydarzenie już minęło. Pozwala to dzieciom zastanowić się, jak będzie wyglądało życie teraz i w przyszłości. Umożliwienie dzieciom wykonywania naturalnych czynności związanych z okresem dzieciństwa, poprzez tworzenie za pomocą różnych form sztuki, budowanie i burzenie, konstruowanie i odkrywanie, interpretowanie za pomocą rąk i oczu, pozwala im wyrazić ich fizyczny i emocjonalny świat. Sztuka to świetny pomysł dla każdego, a do tego łatwy do wykonania w domu. Uwierz nam, to jest naprawdę fantastyczna zabawa!

Jak pomóc dziecku się zrelaksować: Dziesięć Metod

W tym rozdziale opisano 10 skutecznych metod, które można wykorzystać, aby pomóc dziecku zrelaksować się i poradzić sobie z napięciem, niepokojem lub strachem związanym z doświadczeniem katastrofy.

Metoda 1: Bądź Sam Zrelaksowany

Jest to najważniejszy sposób w jaki można udzielić pomocy własnemu dziecku. Jeśli czujesz się zestresowany, Twoje dziecko może to wyczuć i również poczuć się zestresowane. Jeśli sam czujesz się niespokojny i spięty, jak możesz oczekiwać, że Twoje dziecko będzie się czuło zrelaksowane? Będąc zrelaksowanym, sam stajesz źródłem spokoju dla własnego dziecka. Dziecko będzie skłonne naśladować Twoje spokojne zachowanie. Możesz nauczyć się relaksować, wypróbowując 10 metod. za pomocą których dorośli mogą radzić sobie z problemami, opisanych w Części I tej książki.

Metoda 2: Głębokie oddychanie

Jest to metoda relaksacyjna polegająca na powolnym i głębokim oddychaniu. Pokaż dziecku, jak to wykonać, samemu oddychając powoli i głęboko. Wdychaj powoli powietrze przez nos przez 2 sekundy, wstrzymaj oddech na 2 sekundy, a następnie wydychaj powietrze powoli przez 2 sekundy. Powtórz to kilka razy, aby dziecko załapało, o co chodzi, a następnie każ mu oddychać razem z Tobą. Poproś dziecko, aby po cichu liczyło każdy wdech. Razem z dzieckiem ćwicz głębokie oddychanie wykonując po 20 wdechów i wydechów. Następnie przerwij ćwiczenie i porozmawiaj o tym, jak bardzo się zrelaksowałeś. Aby pomóc dziecku w koncentracji, poproś je o skupienie się na liczeniu każdego wdechu.

Innym sposobem, aby pomóc dziecku skupić się na głębokim oddychaniu, jest poproszenie by podczas ćwiczeń zamknęło oczy. Ćwiczenie głębokiego oddychania podczas ciepłej kąpieli może również pomóc dziecku się zrelaksować. Jeśli Twoje dziecko ma 10 lat lub mniej, poproś je, aby wyobraziło sobie, że jest mistrzem Kung Fu ćwiczącym relaks, nurkiem głębinowym lub astronautą oszczędzającym powietrze. Jeśli dziecko odczuwa dyskomfort podczas ćwiczenia głębokiego oddychania, spróbuj innej metody. Jeśli dziecko jest w stanie ćwiczyć głębokie oddychanie, poproś je by pamiętało, że może stosować tę metodę zawsze, gdy czuje się spięte.

Metoda 3: Rozluźnienie Mięśni

Jest to metoda relaksacyjna, dzięki której dziecko rozluźnia swoje mięśnie. Trudno jest czuć się spiętym, jeśli mięśnie są rozluźnione.

Istnieją dwa sposoby, by nauczyć własne dziecko stosowania metody rozluźniania mięśni. Najpierw poproś dziecko, aby podczas ciepłej kąpieli pomyślało słowo "relaks". Później, po kąpieli, poproś dziecko, by pomyślało słowo "relaks" i wyobraziło sobie, że leży w ciepłej wannie. Po drugie, można pokazać dziecku, jak rozluźnić mięśnie napinając je przez 5 sekund, a następnie nagle rozluźniając, myśląc przy tym słowo „relaks”. Zademonstruj to dziecku, siadając na krześle ze złączonymi stopami i kolanami. Umieść dłonie po bokach ud tak, aby docisnąć kolana do siebie. Teraz dociśnij nogi do siebie i dociskaj kolana aż poczujesz ucisk w mięśniach. Naciskaj przez 5 sekund, a następnie pozwól mięśniom się rozluźnić i zwiotczeć. Pomyśl: „relaks”, gdy zwalniasz ucisk. Wyobraź sobie, że jesteś rozluźniony i wiotki jak szmaciana lalka. Zwróć uwagę na różnicę między napiętymi i rozluźnionymi mięśniami. Jeśli w dowolnym momencie poczujesz ból, przerwij ćwiczenie.

Teraz wykonaj to ćwiczenie razem z dzieckiem. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak rozluźniają się mięśnie, gdy mini napięcie po odrętwieniu. Jest to dobra technika relaksacyjna dla dziecka, którą można wypróbować zawsze wtedy, gdy dziecko czuje się spięte i przebywa w domu lub jest same.

Metoda 4: Wyobrażanie Sobie Ulubionego Zajęcia

Jest to metoda relaksacyjna polegająca na tym, że dziecko wyobraża sobie ulubione zajęcie, gdy tylko zaczyna odczuwać stan napięcia. Pokaż dziecku, jak to robić, siadając z nim i wykonując te ćwiczenia samemu. Powiedz: "Pokażę ci dobry sposób na relaks poprzez wyobrażenie sobie ulubionego zajęcia. Moim ulubionym zajęciem jest..." (I tu powinieneś powiedzieć dziecku, jakie jest twoje ulubione zajęcie. Dla Ciebie może to być leżenie na plaży, siedzenie w towarzystwie ulubionego kota lub pas, oglądanie ulubionego sportu, lub cokolwiek innego). Następnie zamknij oczy i przez około 30 sekund wyobraź sobie swoją ulubioną czynność. Kiedy otworzysz oczy, opowiedz dziecku, co sobie wyobraziłeś i jak bardzo się zrelaksowałeś. Następnie zapytaj dziecko, jakie jest jego ulubione zajęcie, które chciałoby sobie wyobrazić. Poproś je, aby zamknęło oczy i wyobraziło sobie tę sytuację przez 30 sekund. Po upływie 30 sekund zapytaj co sobie wyobraziło i czy czuje się bardziej zrelaksowane. Pogratuluj, że dobrze wykonało ćwiczenie. Następnie oboje powinniście poćwiczyć wyobrażanie sobie ulubionego zajęcia. Po 30 sekundach porozmawiajcie o tym, jak wyobrażenie sobie ulubionych czynności sprawiło, że poczuliście się zrelaksowani. Powiedz dziecku, że zawsze, gdy czuje się spięte, może się zrelaksować, wyobrażając sobie swoje ulubione zajęcia.

Metoda 5: Powstrzymywanie Myśli

Jest to metoda relaksacyjna, którą dziecko może stosować po opanowaniu metod 2, 3 i 4. Powstrzymywanie myśli łączy w sobie metodę Głębokiego Oddychania, Rozluźniania Mięśni i Wyobrażania Sobie Ulubionego Zajęcia. Za każdym razem, gdy dziecko zaczyna mieć nieprzyjemne myśli na temat katastrofy lub cegokolwiek innego, może je wyłączyć, stosując metodę Powstrzymywania Myśli.

Powiedz swojemu dziecku: "W momencie, gdy zaczynasz myśleć o czymś nieprzyjemnym, wyobraź sobie, że ktoś krzyczy słowo STOP. Następnie weź powolny, głęboki oddech, pomyśl słowo "relaks", pozwól mięśniom zwiotczeć jak szmaciana lalka i pomyśl o swoim ulubionym zajęciu, oddychając powoli i głęboko. Pokaż dziecku, jak to zrobić, opisując na głos każdy krok w trakcie wykonywania ćwiczenia. Powiedz: "Pokażę ci, jak wykonać ćwiczenie Powstrzymywania Myśli. Dobrze, zaczynamy. Po pierwsze, zaczyna mi przychodzić do głowy nieprzyjemna myśl o katastrofie. Jest to bardzo nieprzyjemne, więc chcę to wyłączyć za pomocą ćwiczenia Powstrzymania Myśli. Po drugie, wyobrażam sobie, że ktoś krzyczy: "Stop". Po trzecie, wykonuję powolny, głęboki oddech (Rodzic: wdech, a następnie wydech - powoli i głośno). Po czwarte, myślę słowo "relaks" i pozwalam mięśniom zwiotczeć. Po piąte, oddychając powoli i głęboko dziesięć razy, myślę o moim ulubionym zajęciu". Kiedy skończysz, powiedz dziecku, jak bardzo zrelaksowana czujesz się dzięki zastosowaniu tego ćwiczenia. Następnie poproś dziecko, aby powiedziało, na czym polega 5 kroków ćwiczenia Powstrzymywania Myśli. Popraw wszystkie błędy, jeżeli je zauważyłeś. Gdy dziecko potrafi już opisać te 5 kroków, poproś je, by opisywało je w trakcie wykonywania każdego z nich. Ponownie popraw wszystkie błędy popełnione przez dziecko. Pogratuluj mu każdego dobrze wykonanego kroku. Następnie poproś je, aby w ciszy przećwiczyło 5 kroków ćwiczenia Powstrzymywania Myśli. Poproś je, aby 3 lub 4 razy (po ok. 1 minucie za każdym razem) przećwiczyło przed Tobą ćwiczenie Powstrzymywania Myśli. Porozmawiaj z nim o tym, jak bardzo czuje się zrelaksowane po wypróbowaniu tego ćwiczenia. Powiedz dziecku, że Powstrzymywanie Myśli to metoda, którą może stosować za każdym razem, gdy pojawi się nieprzyjemna myśl, która sprawia, że czuje się spięte lub przestraszone.

Metoda 6: Bycie Swoim Własnym Trenerem

Jest to metoda polegająca na relaksowaniu się poprzez kreowanie na własne potrzeby zachęcających myśli. Wygłaszasz sobie "mowę motywacyjną", tak jak dobry trener wygłasza "mowę motywacyjną", aby podnieść drużynę na duchu przed ważnym meczem.

Porozmawiaj z dzieckiem w taki sposób: "Za każdym razem, gdy zaczynasz odczuwać napięcie lub strach, udawaj, że jesteś trenerem swojej ulubionej drużyny i wygłoś sobie mowę motywacyjną. Myśl do siebie pozytywne myśli, np.:

"Możesz tego dokonać".

„Zrelaksuj się, wszystko będzie dobrze”.

„Zachowaj spokój”.

"Dam sobie radę”.

"Oddychaj powoli i spokojnie”.

"Już wcześniej radziłem sobie z tym skutecznie”.

"Moi rodzice będą ze mnie dumni”.

Pokaż dziecku, jak to robić wykonując te ćwiczenia samemu. Powiedz: "Zobacz, jak ja to zrobię. OK, zaczynam czuć się spięta, więc wiem, że to znak, że powinnam zacząć być swoim własnym trenerem i wygłosić sobie mowę dodającą mi otuchy. Dobrze, zaczynamy ... Dam sobie radę ... Zrelaksuj się ... Mogę tego dokonać ... Oddychaj powoli i spokojnie ... Zachowaj spokój ... Już wcześniej radziłam sobie z tym skutecznie ... Moja rodzina będzie ze mnie dumna ...” Podziel się z dzieckiem, w jaki sposób bycie swoim własnym trenerem sprawia, że czujesz się bardziej zrelaksowana. Następnie poproś dziecko, by opisało na głos każdy z etapów programu „Bycie Swoim Własnym Trenerem”, wykonując ćwiczenie siedząc przed Tobą. Należy poprawić ewentualne błędy i pogratulować dziecku części, które wykonało dobrze. Następnie poproś dziecko, by przez 2 minuty po cichu ćwiczyło przed Tobą bycie swoim własnym trenerem. Porozmawiaj o tym, jak poszło, i zapytaj je, jakie słowa otuchy sobie przekazało. Pogratuluj mu, że jest dobrym trenerem. Powiedz mu, żeby spróbowało tego za każdym razem, gdy poczuje się spięte. Można zapisać na małej karteczce kilka pozytywnych stwierdzeń motywujących, których dziecko chciałoby używać. Powiedz mu, że może tę listę nosić w kieszeni i czytać za każdym razem, gdy potrzebuje przypomnieć sobie, jakie są jego pozytywne stwierdzenia motywujące.

Metoda 7: Technika "Tak - Ale"

Jest to metoda relaksacyjna polegająca na wskazaniu dziecku czegoś pozytywnego w sytuacji, którą uważa za negatywną. Jeśli dziecko mówi: "Boję się, że złapię koronę wirusa i umrzesz", naszą reakcją może być stwierdzenie: "Jest mało prawdopodobne, że zarażę się koroną wirusem, ponieważ zachowuję dystans społeczny i używam środków odkażających do rąk. Większość osób, które zachorowały na koronę wirusa, wraca do zdrowia. Jeśli więc zachoruję, istniałaby bardzo duża szansa, że wyzdrowieję i nic mi nie będzie". Jeśli dziecko mówi: "Trzęsienie ziemi (pożar itp.) zabiło ludzi", naszą reakcją może być stwierdzenie: "Tak, to prawda, ale wielu nie zginęło, a większość ludzi nie doznała żadnych obrażeń". Jeśli dziecko mówi: "Terrorysty zniszczą nasze miasto", możesz powiedzieć: "Terrorysty zaatakowali jedno miasto, ale nie było więcej ataków i jesteśmy tu bezpieczni". Jeśli dziecko mówi: "Obawiam się, że będzie kolejna powódź (tornado itp.) i nie będę wiedział, gdzie Cię odnaleźć", odpowiedz: "Tak, może się zdarzyć kolejna katastrofa, ale nawet gdybyśmy zostali na jakiś czas rozdzieleni, znajdziemy Cię i będziemy razem" (a następnie możecie omówić plan rodzinny dotyczący tego, jak wszyscy się spotkacie, jeśli zostaniecie tymczasowo rozdzieleni).

Aby zastosować podejście "Tak... Ale", przyznajemy najpierw, że opisane przez dziecko zdarzenie jest częściowo prawdziwe, a następnie wskazujemy na coś pozytywnego, co zostało przez nie przeoczone. W ten sposób można dać dziecku nadzieję i zmniejszyć jego napięcie.

Metoda 8: Wspólne Opowieści

Jest to podejście szczególnie przydatne w przypadku małych dzieci, poniżej 10 roku życia. Poproś dziecko, aby opowiedziało Ci historię o katastrofie. Jeśli przekazana przez dziecko historia ma przerażające zakończenie, możesz opowiedzieć ją ponownie, ale z happy endem. Umieść w opowiadaniu ulubionego bohatera dziecka i opisz, w jaki sposób bohater ten pomaga dziecku skutecznie radzić sobie z problemami. W przypadku chłopców można ten przekaz wyrazić tak: „... a Spiderman razem z Tobą prowadzi inne dzieci w bezpieczne miejsce. Wskazujesz Spidermanowi na telefon i razem dzwonicie do Twoich rodziców. Spiderman mówi do Ciebie: "Masz wielką odwagę. Jestem szczęściarzem, że mam Cię u swego boku". W historii dla dziewcząt możesz powiedzieć: "Razem z Wonder Woman wychodzicie ze

szkoły i idziecie do domu. Wonder Woman gratuluje ci odwagi, a Ty wracasz do domu i jesteśmy wszyscy razem, a Wonder Woman siedzi u Twojego boku". To tylko krótkie przykłady, które może pozwolą Ci wpaść na jakiś własny, dobry pomysł historii. Możesz wymyślać dłuższe historie, w których bohater Twojego dziecka pomaga mu i gratuluje mu odwagi.

Metoda 9: Nagradzanie Odwagi i Spokoju

Metoda ta polega na zauważaniu tych momentów, w których dziecko zachowuje się odważnie lub spokojnie, a następnie na pochwaleniu go. Jeśli dziecko jest bardzo niespokojne, poczekaj na moment, kiedy spokojnie ogląda telewizję (lub spokojnie wykonuje jakąś inną czynność) i powiedz: „Jestem bardzo dumna z tego, jak się relaksujesz". Jeśli dziecko boi się chodzić do szkoły i być z dala od Ciebie, ale raz czy dwa razy pójdzie, powiedz: "Jestem bardzo dumna z tego, że poszliście dziś do szkoły. Byliście tacy odważni." Nie należy robić zamieszania z faktu, że dziecko zachowuje się w sposób spięty, niespokojny lub bojaźliwy. Uczucia te są naturalne. Zwracaj uwagę nawet na drobne zachowania dziecka, które świadczą o zachowaniu spokoju, i udzielaj mu pochwał: "Jestem bardzo dumna z tego, że poszliście dziś do szkoły. Jesteś bardzo odważną dziewczyną". Dziecko doceni Twoją pochwałę i będzie chciało zachowywać się jeszcze bardziej odważnie i spokojnie.

Metoda 10: Książki dla Dzieci na Temat Radzenia Sobie z Lękiem

Można pomóc dziecku zrelaksować się, dając mu do przeczytania książkę z opowiadaniem o innych dzieciach, które skutecznie radzą sobie ze strachem i przerażającymi sytuacjami.

Oto kilka książek dla dzieci, które poruszają temat lęków u dzieci:

Crist, James J. (2004). *What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids.* (Co robić, gdy się boisz i martwisz: Przewodnik dla dzieci.), Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Guanci, Anne Marie (2007). *David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety.* (Dawid i Bestia Zmartwienia: Pomaganie dzieciom w radzeniu sobie z lękiem.), Far Hills, NJ: Horizon Press.

Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). *What's in the Dark? (Co Czyha w Ciemnościach?)* New York, NY: Parents' Magazine Press.

Meredith, Dawn (2014). *Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety.* (Wkurzające potwory : Samo-opowieść dla dzieci z lękiem.), Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.

Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). *Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary.* (Alex i straszne rzeczy: Opowieść pomocna dla dzieci, które doświadczyły czegoś straszego.), London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Viorst, Judith (1987). *My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things.* (Moja mama mówi, że nie ma żadnych zombie, duchów, wampirów, stworów, demonów, potworów, diabłów, goblinów ani innych takich rzeczy.), New York, NY: Simon & Shuster

oraz dwie książki poruszające temat dziecięcych lęków przed śmiercią to:

Buscaglia, Leo (1982). *The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages.* (Upadek Freddiego Liścia: Opowieść o życiu dla wszystkich grup wiekowych.), Thorofare, NJ: Slack Incorporated.

Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). *The memory box: A book about grief.* (Skrzynka pamięci: Książka o smutku i żałobie.), MN: Sparkhouse Family Publishing.

Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). *I Miss You: A First Look at Death.* (Tęsknię za Tobą: Pierwsze spojrzenie na śmierć.), Hauppauge, NY: Barron's Educational Series.

Na stronie internetowej księgarń, w lokalnej księgarni lub bibliotece można znaleźć wiele innych tytułów, które mogą pomóc dziecku w radzeniu sobie z lękiem. Warto poprosić bibliotekarza lub kierownika

księgarni o sugestii, a następnie samemu przeczytać te książki, aby sprawdzić, czy są odpowiednie dla dziecka.

Możesz wypróbować kilka z przedstawionych w tych publikacjach metod, aby pomóc dziecku się zrelaksować. Wybierz te, w których czujesz się najpewniej i wypróbuj je jako pierwsze. Pamiętaj jednak o najważniejszym: najpierw sama musisz być zrelaksowana.

Metoda 11: Angażowanie się w Zabawy

Często podczas katastrofy dla zachowania bezpieczeństwa ważne jest, aby wszyscy pozostali w domu. Jest to szczególnie ważne w czasie pandemii, takiej jak pandemia korony wirusa. Rodzice często nie wiedzą, jak pomóc dzieciom poradzić sobie z nudą i brakiem możliwości wyjścia na zewnątrz. Karen Wood Peyton napisała pożyteczną książkę na ten temat pt: Families on the Home Front: Activities to encourage your child's development and growth during a pandemic. (Rodziny na froncie domowym: Działania wspierające rozwój i wzrost dziecka w czasie pandemii.) Książka (w tej chwili) jest dostępna bezpłatnie w serwisie Amazon. Książka zawiera ponad 100 zadań, które można wykonać wspólnie z dziećmi. Książka jest podzielona na 9 rozdziałów:

Działania Społeczne Wokół Domu (np. zorganizuj rodzinny wieczór gier; zorganizuj rodzinny bal przebierańców).

Zabawy Ruchowe Wokół Domu (np. zorganizuj rodzinną wyprawę na poszukiwanie skarbów; zorganizuj rodzinny trening).

Zabawy Ruchowe Wokół Domu (np. zagraj w gry planszowe; baw się klockami).

Wesołe Zajęcia z Żywnością (np. zorganizuj quiz zgadywania smaków; zorganizuj wieczór potraw międzynarodowych).

Czas na Naukę (np. zorganizuj pokaz typu „jak to działa”; idź do muzeum).

Światło, Kamera, Akcja! (np. zorganizuj pokaz talentów; obejrzyj stare filmy rodzinne).

Zajęcia Kreatywnego Tworzenia (np. zbuduj zamek; wykonaj i zilustruj książkę).

Zajęcia na Świeżym Powietrzu (np. zorganizuj zbieranie liście; zagrajcie w berka).

Zadbaj o Siebie (np. zadbaj o dobre odżywianie; higienę osobistą; długi sen).

Zaletą tego typu zajęć jest to, że wiele z nich angażuje całą rodzinę w robienie czegoś, co jest zabawne i edukacyjne, a także pozwala odwrócić uwagę od stresu.

Metoda 12: Spotkanie Rodzinne

Gdy w rodzinie występują napięcia, cierpią na tym dzieci. Zorganizowanie spotkania rodzinnego może być skutecznym sposobem radzenia sobie z napięciami i różnicami w rodzinie, np. członkowie rodziny kłócą się o to, jaki program telewizyjny mają oglądać; nieporozumienia dotyczące posiłków lub pory snania; wszelkie sprawy, w których jeden członek rodziny nie zgadza się z pozostałym. Spotkanie Rodzinne to spotkanie, w którym uczestniczą wszyscy członkowie rodziny, którzy siedzą w kręgu. Spotkanie rodzinne odbywa się zazwyczaj raz w tygodniu (lub w krótszym terminie, jeśli spory są częste, np. dwa razy w tygodniu) i trwa przez określony czas (1 godzina w przypadku dużej rodziny, 30 minut w przypadku małej rodziny).

Jedno z rodziców rozpoczyna spotkanie od przedstawienia podstawowych zasad Spotkania Rodzinnego:

- a) Każdy ma szansę się wypowiedzieć.
- b) Nie wolno używać wyzwisk, przekleństw ani krzyczeć.
- c) Każdy członek rodziny po kolei przez 2-3 minuty wypowiada się na dany ważny temat.

d) Podczas spotkania koncentrujemy się na próbie zrozumienia obaw każdego członka rodziny i znalezieniu rozwiązania wszelkich problemów.

e) Prawo Głosu, np. pluszowe zwierzę lub piłka, jest wręczane mówcy, aby przypomnieć wszystkim, że tylko osoba trzymająca ten przedmiot może zabrać głos.

Po tym, jak członek rodziny posiadający Prawo Głosu przez maksymalnie 3 minuty będzie dzielił się swoimi problemami (członek rodziny powinien mierzyć czas), Prawo Głosu przechodzi na osobę po prawej stronie, która może zabrać głos przez maksymalnie 3 minuty lub przekazać Prawo Głosu kolejnej osobie po prawej stronie. Ta kolejność zabierania głosu trwa aż do wyczerpania czasu przeznaczonego na Spotkanie Rodzinne. Przedstawiony poniżej przykład Spotkania Rodzinnego dotyczy rodziny, w której matka i ojciec poprosili o spotkanie rodzinne w celu omówienia kłótni między synem (10 lat) a córką (8 lat).

Mama: Chciałabym rozpocząć nasze Spotkanie Rodzinne. Należy pamiętać o zasadach: wszyscy musimy wypowiadać się w sposób pełen szacunku: bez krzyków, wyzwisk i przekleństw. Naszym celem jest wysłuchanie obaw i punktu widzenia każdego członka rodziny oraz próba znalezienia rozwiązań wszelkich naszych problemów.

Ojciec: Jesteśmy jedną rodziną i to, co dotyka jednego z nas, dotyka nas wszystkich. Pamiętajcie, że tylko osoba posiadająca Prawo Głosu - będziemy używać tej piłki - ma prawo do zabrania głosu i może mówić maksymalnie przez 3 minuty.

Matka: (wręcza piłkę córce). Dobrze, może zaczniesz i opowiesz nam o swoich obawach.

Córka: (trzymając piłkę) Zawsze, gdy oglądam telewizję, on (wskazując na brata) przychodzi i zmienia kanał.

Syn: To nieprawda!

Mama: Synu, musisz poczekać na swoją kolej. Tylko osoba z piłką ma prawo zabrać głos. Córko, proszę kontynuuj.

Córka: Mój ulubiony program jest w środę o 17.00 i wczoraj, kiedy go oglądałam, on chwycił za pilota i zmienił kanał, żeby obejrzeć jakiś program policyjny. Poprosiłam go, żeby zmienił kanał z powrotem, a on tylko krzyknął, żebym sobie poszła.

Mama: Dziękuję za podzielenie się swoimi odczuciami. To musiało być dla Ciebie przykre. Teraz przekaz piłkę swojemu bratu. Synu, teraz twoja kolej, aby zabrać głos.

Syn: To niesprawiedliwe! Ona tylko ogląda kreskówki. Mój program jest o sporcie i jest emitowany w tym samym czasie, a to jest ważniejsze. A ja jestem starszy!

Mama: Dziękuję za podzielenie się swoimi odczuciami. Proszę przekazać piłkę ojcu. Teraz Twoja kolej, Tato.

Ojciec: Myślę, że musimy znaleźć rozwiązanie, które będzie korzystne dla Was obojga. Proponuję, abyśmy co tydzień nagrywali oba programy, a następnie każdy z Was mógł je odtworzyć o innej porze. (przekazuje piłkę matce).

Mama: Widzę pewien problem: co się stanie, jeśli oboje będą chcieli jednocześnie obejrzeć swój program? (podaje piłkę córce).

Córka: A może by tak na zmianę? Ja mogłabym oglądać swój program jednego dnia, a on mógłby oglądać swój program kolejnego (podaje piłkę bratu).

Syn: Mogę zapisać dni na kartce papieru i umieścić nasze imiona w różnych dniach, abyśmy wiedzieli czyja kolej (podaje piłkę mamie).

Mama: Czas Spotkania Rodzinnego dobiega końca. To wygląda jak propozycja dobrego rozwiązania! Czy wszyscy zgadzają się, abyśmy spróbowali? (wszyscy się zgadzają). Podczas następnego Spotkania Rodzinnego możemy porozmawiać o tym, jak ono przebiegało.

Zaletą Spotkania Rodzinnego jest to, że umożliwia dzielenie się problemami rodzinnymi w zorganizowany sposób, który zapobiega monopolizowaniu rozmowy przez jednego z członków rodziny.

Istnieją inne sposoby na zorganizowanie Spotkania Rodzinnego. Pomocna w prowadzeniu tego typu spotkań rodzinnych jest książka pt: Family Meeting Handbook Here for Each Other, Hearing Each Other (Podręcznik spotkań rodzinnych. Jesteśmy dla siebie nawzajem, słyszymy siebie nawzajem).

CZEŚĆ 3: DODATKOWE KSIĄŻKI, FILMY I ZASOBY INTERNETOWE

Dwie książki (w języku angielskim) dla rodziców/opiekunów poruszające temat dziecięcych lęków przed śmiercią to:

Chansky, Tamar E. (2004). *Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias.* (Uwolnij swoje dziecko od lęku: Skuteczne, praktyczne rozwiązania pozwalające przetrwać lęki, obawy i fobie dziecka.), New York, NY: Broadway Books.

Mellonie, Bryan & Ingpen, Robert (1983). *Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children.* (Czas życia: Piękny sposób na wyjaśnienie dzieciom śmierci.), Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing.

Tylko dla dorosłych

Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). *Coping With Public Tragedy (Living With Grief).* (Radzenie sobie z tragedią (Życie w żałobie)), New York, NY: Hospice Foundation of America.

Saari, Salli (2005). *Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas.* (Piorun z jasnego nieba: Radzenie sobie z katastrofami i silnymi traumami.), London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

Dodatkowe zasoby internetowe: Strony i Filmy (w języku angielskim)

Poniżej zamieszczono kilka linków do stron internetowych i publikacji wideo, na których opisano sposoby pomagania dzieciom w radzeniu sobie ze stresem.

Pomaganie dzieciom w kryzysie: Wskazówki dla rodziców i opiekunów (materiał od MercyCorps)
<https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

Pomaganie Dzieciom w Radzeniu Sobie z Kryzysem: Tylko dla Rodziców (źródło: Eunice Kennedy Shriver, National Institute of Child Health and Human Development)
https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

Pomaganie dzieciom w czasie kryzysu (źródło: American School Counselor Association)
<https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professionaldevelopment/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis>

Reagowanie na kryzys (źródło: the School Mental Health Project, University of California, Los Angeles)
<http://smhp.psych.ucla.edu>

Reakcje na traumatyczne wydarzenie związane z wiekiem (źródło: The National Child Traumatic Stress Network)
http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumaticevent.pdf

Bezpieczeństwo i kryzys w szkole (źródło: National Association of School Psychologists)

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis>

Dziecko, które przeżyło stres traumatyczny

<http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html>

Radzenie sobie z emocjami po katastrofie

<http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx>

Materiały wideo (w języku angielskim)

Pomaganie dzieciom w radzeniu sobie z kryzysem (Psycholog szkolny Ted Feinberg omawia, jak pomóc dzieciom w radzeniu sobie z sytuacjami kryzysowymi).

<http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/>

Pomaganie dziecku w radzeniu sobie z medialnymi relacjami z katastrof (źródło: Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri)

<https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ>

Pomaganie dzieciom w radzeniu sobie w sytuacjach naturalnej katastrofy (Dr Ryan Denney, licencjonowany psycholog, udziela wskazówek, jak rodzice mogą pomóc dzieciom w radzeniu sobie z klęskami żywiołowymi).

<https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVfw>

Rozmawianie z Dziećmi o Katastrofach, Śmierci, Umieraniu i Tragicznych Wiadomościach (Ważne informacje na temat pomagania dzieciom w radzeniu sobie z żałobą i niepokojącymi wiadomościami autorstwa dr Boba Hilita, dyrektora psychiatrycznych służb ratunkowych w Seattle Children's Hospital).

<https://www.youtube.com/watch?v=d3v4Zyirhls>

Podsumowanie

Możesz wypróbować kilku z tych metod, aby pomóc dziecku się zrelaksować. Wybierz te, w których czujesz się najpewniej i wypróbuj je najpierw samemu. Pamiętaj jednak o najważniejszym: najpierw sam musisz być zrelaksowany. Jeśli po przeczytaniu tej książki i wypróbowaniu kilku zawartych w niej metod stwierdzisz, że Ty lub Twoje dziecko nadal jesteście bardzo zestresowani, zdecydowanie zalecamy skonsultowanie się z wykwalifikowanym specjalistą w dziedzinie zdrowia psychicznego.

Informacje o Autorach

Dr Valerie Appelon

Dr Apleton uzyskała tytuł doktora psychologii edukacyjnej na Uniwersytecie w San Francisco. Była jednym z pierwszych doktorantów, którzy pracowali w Centrum Rozwoju Dziecka i Rodziny Uniwersytetu San Francisco (Center for Child and Family Development Community Counseling Center). Dr Apleton była profesorem i dziekanem na Eastern Washington University w Cheney w stanie Waszyngton, gdzie prowadziła zajęcia z arteterapii. Była również mentorem dla wielu innych arteterapeutów, którzy bardzo cenili sobie jej wyjątkowy styl nauczania. Oto niektóre z jej publikacji (w języku angielskim): "Avenues of Hope: Art Therapy and the Resolution of Trauma" (Ścieżki nadziei: Terapia przez sztukę i rozwiązywanie problemów związanych z traumą), "An Art Therapy Protocol for the Medical Trauma Setting" (Procedury terapii przez sztukę dla osób po urazie medycznym), "Team building in educational settings" (Budowanie zespołu w środowisku edukacyjnym), "School crisis intervention: Building effective crisis management teams" (Interwencja kryzysowa w szkole: Tworzenie skutecznych zespołów zarządzania kryzysowego),

oraz "Using art in group counseling with Native American youth." (Wykorzystanie sztuki w poradnictwie grupowym z młodzieżą rdzennie amerykańską). Z przykrością zawiadamiamy o jej przedwczesnej śmierci, która miała miejsce w 2005 r. Jesteśmy wdzięczni dr Appleton za jej wyjątkowy wkład w zagadnienie terapii sztuką jaki wniosła w treść podręcznika *Szok po Tragedii: Jak radzić sobie ze stresem emocjonalnym po tragedii*.

Dr. Brian Gerrard

Dr Gerrard posiada tytuł doktora socjologii Uniwersytetu Nowej Południowej Walii w Sydney (Australia) oraz doktora psychologii doradczej Uniwersytetu w Toronto. Dr Gerrard jest emerytowanym członkiem wydziału Uniwersytetu San Francisco, gdzie opracował program studiów magisterskich MFT i przez 14 lat pełnił funkcję koordynatora kierunku MFT. W swojej pracy kładzie nacisk na integrację systemów rodzinnych i podejścia opartego na rozwiązywaniu problemów. Jest doświadczonym administratorem i trzykrotnie pełnił funkcję kierownika Katedry Psychologii Doradczej Uniwersytetu w San Francisco. Obecnie jest członkiem zarządu ośrodka Center for Child and Family Development na Uniwersytecie w San Francisco. Ośrodek, którego współzałożycielem jest dr Gerrard, od lat prowadzi największy i najdłużej działający program Szkolnego Poradnictwa Rodzinnego tego typu w USA. Program "Mission Possible" pomógł już ponad 20 000 dzieci i rodzin w ponad 70 szkołach w rejonie Zatoki San Francisco. Dr Gerrard jest również Kierownikiem Katedry w Institute for School-Based Family Counseling, a także Dyrektorem Sympozjum Oxford Symposium in School-Based Family Counseling. Obecnie dr Gerrard jest dyrektorem administracyjnym i członkiem wydziału głównego w Western Institute for Social Research w Berkeley, Kalifornia. Jest redaktorem głównym książki "School-Based Family Counseling": An Interdisciplinary Practitioner's Guide (Routledge, 2019). Brian mieszka na Florydzie z żoną Olive i z dużą liczbą kotów, do której sam nie jest nawet skłonny się przyznać.

Dr Suzanne Giraud

Suzanne Giraud jest dyrektorem klinicznym w ośrodku Kalmanovitz Child Development Center Dept. of Pediatrics, w Kalifornijskim Centrum Medycznym. Dr Giraud jest psychologiem pracującym z dziećmi, nastolatkami, młodymi dorosłymi i rodzinami, a od ponad 25 lat jest aktywnym uczestnikiem społecznych programów zdrowotnych Centrum Medycznego. Przez ponadto 12 lat zasiadała w Komisji ds. Dzieci i Rodzin w San Francisco, a obecnie jest członkiem Komisji Zdrowia w San Francisco, a także powiernikiem Akademii DeMarillac oraz członkiem rady doradczej Uniwersytetu San Francisco ds. zawodów medycznych. Dr Giraud zasiada w zarządach wielu organizacji non-profit, w tym Hamilton Family Center, Home Away From Homelessness oraz Catholic Charities, Coleman Advocates. Wygłosiła wiele prezentacji i uczestniczyła w badaniach w dziedzinie edukacji, zdrowia, rozwoju dzieci i zdrowia psychicznego/behawioralnego. Za swoje zasługi dr Giraud została uhonorowana nagrodą Bank of America Local Heroes Award, nagrodą Presidents Award California Pacific Medical Center oraz nagrodą State Legislature 12th Assembly District Woman of the Year Award. Suzanne jest rodowitą mieszkanką San Francisco i wraz z mężem cały czas mieszka w tym mieście.

Dr Emily S. Girault

Dr Girault uzyskała tytuł doktora edukacji na Uniwersytecie Stanforda. Jest emerytowaną wykładowcą na Wydziale Psychologii Terapeutycznej na Uniwersytecie w San Francisco. Prowadziła kursy z zakresu poradnictwa grupowego, terapii rodzin, osobowości oraz terapii małżeńskiej i rodzinnej w terenie. Dr Girault odegrała kluczową rolę w opracowaniu pierwszego na Wydziale Psychologii Terapeutycznej programu terapii małżeńskiej i rodzinnej poza kampusem w Palo Alto w Kalifornii, który stał się wzorem dla czterech innych programów uniwersyteckich prowadzonych poza kampusem uniwersyteckim. Była również współzałożycielką Center for Child & Family Development, na Uniwersytecie San Francisco. Centrum od lat prowadzi największy i najdłużej działający program Szkolnego Poradnictwa Rodzinnego

tego typu w USA. Program "Mission Possible" pomógł już ponad 20 000 dzieci i rodzin w ponad 70 szkołach w rejonie Zatoki San Francisco. Dr Girault była członkiem założycielem Institute for School-Based Family Counseling i odegrał ważną rolę w rozwoju Oxford Symposium in School-Based Family Counseling. Jej współautorski artykuł "Resource Personnel Workshops: A Team Approach to Educational Change" (Warsztaty Personelu Zasobów: Zespołowe podejście do zmiany edukacyjnej) został opublikowany w czasopiśmie "Social Education". Dr Girault zajmuje się szkolnym poradnictwem rodzinnym, nauczaniem refleksyjnym oraz typem psychologicznym (Myers-Briggs Type Indicator).

Dr Sue Linville Shaffer

Sue Linville Shaffer uzyskała tytuł doktora psychologii terapeutycznej na Uniwersytecie w San Francisco. W latach 1989-2018 wykładała jako członek zespołu adiunktów na Wydziale na Uniwersytecie San Francisco w ramach kierunku studiów Graduate Program in Counseling Psychology. W latach 1990-2005 Sue była konsultantką i specjalistką ds. traumy wywołanej żałobą w hospicjum Mid-Peninsula Pathways Hospice. W ramach obowiązków zajmowała się projektowaniem i prowadzeniem grup hospicyjnych oraz szkoleniami z zakresu traumy związanej z żałobą dla personelu medycznego niezatrudnionego w różnego rodzaju placówkach na obszarze Zatoki San Francisco. Od 2006 roku Sue jest konsultantką i członkiem personelu klinicznego w Kara, agencji non-profit zajmującej się doradztwem w zakresie żałoby i traumy, która udziela wsparcia osobom indywidualnym, rodzinom i dzieciom w Palo Alto w Kalifornii. W latach 2006-2020 pełniła w agencji funkcję dyrektora ds. usług klinicznych. W latach 2011-2016 Sue była członkiem zaawansowanego zespołu Advanced Critical Incident Stress Management Team Bay Area (CISM), pomagając w przeprowadzaniu odpraw i interwencji kryzysowych w różnych miejscach, w tym w szkołach, agencjach i miejscach pracy w całym rejonie Zatoki. Od 30 lat Sue prowadzi prywatną praktykę kliniczną w Menlo Park w Kalifornii. Obecnie pracuje z osobami indywidualnymi, młodymi dorosłymi i rodzinami, a także prowadzi grupy dla młodych wdów i wdowców, córek opłakujących stratę matki oraz inne grupy zajmujące się uzdrawianiem po traumie i skomplikowanej stracie życiowej.

Zachęcamy do przekazywania nam opinii na temat podręcznika *Szok po Tragedii: Jak Radzić Sobie ze Stresem Emocjonalnym po Tragedii* przesyłając informację drogą mailową na adres Dr Brian Gerrard: gerrardb@usfca.edu. Możecie nam pomóc, informując, jakie rozwiązania zawarte w książce najbardziej pomogły Wam lub Waszym dzieciom, a także przekazując nam wszelkie sugestie, w jaki sposób możemy ulepszyć podręcznik Disastershock.