

Katasztrófások

HOGYAN LEHET MEGBIRKÓZNI A SÚLYOS
KATASZTRÓFA OKOZTA ÉRZELMI STRESSZEL



Brian Gerrard, PhD., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,
Suzanne Giraud, Ed.D., és Sue Linville Shaffer, Ed.D.

Magyar nyelvre fordította: Szabó Éva, PhD. jelölt

Tartalomjegyzék

DEDIKÁCIÓ	4
MIT MONDANAK A MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜGYI SZAKÉRTŐK A KATASZTRÓFASOKKRÓL	5
ELŐSZÓ	8
BEVEZETÉS	9
1. RÉSZ: TÍZ MÓDSZER A KATASZTRÓFASOKK KEZELÉSÉHEZ	11
1. módszer: Mély légzés	11
2. módszer: Rövid izomlazítás	11
3. módszer: A stresszorok és a stressz-szint megfigyelése	12
4. módszer: Gondolatmegállítást	13
5. módszer: Újracímkezés	14
6. módszer: Pozitív ön-beszéd.....	15
7. módszer: Pozitív képzelet.....	16
8. módszer: Az irracionális hiedelmek megkérdőjelezése	16
9. módszer: Pozitívumok helyreállítása/ negatívumok csökkentése	17
10. módszer: Az uralom érzetének fejlesztése cselekvésen keresztül.....	18
2. RÉSZ: HOGYAN SEGÍTSÜNK GYERMEKÜNKNEK MEGBIRKÓZNI A KATASZTRÓFASOKKAL	20
Hogyan ismerjük fel, ha gyermekünk stresszes	20
Gyermekek gyakori stresszreakciói (minden korcsoportban)	21
Óvodáskorú gyermekek stresszreakciói (1-5 éves korosztály).....	22
Korai gyermekkori stresszreakciók (5-11 éves korig)	22
A serdülőkorúak stresszreakciói (11-14 éves korig)	22
Serdülők stresszreakciói (14-18 évesek)	22
Hogyan nyugtassa meg gyermekét	24
Hogyan hallgassunk, hogy gyermekünk beszéljen hozzánk?	27
Hogyan használja a művészetet, hogy segítse gyermekét megbirkózni a stresszel	29
HOGYAN SEGÍTSÜNK GYERMEKÜNKNEK A RELAXÁLÁSBAN: TÍZ MÓDSZER	35
1. módszer: Legyen maga is nyugodt.....	35
2. módszer: Mély légzés	36
3. módszer: Izomlazítás	36
4. módszer: Képzeld el a kedvenc tevékenységedet.....	37
5. módszer: Gondolatmegállítást	37
6. módszer: Legyél a saját edződ	38
7. módszer: Az "Igen... De" technika.....	38
8. módszer: Kölcsönös történetmesélés.....	39
9. módszer: A bátorság és a nyugalom jutalmazása	39
10. módszer: Gyermekkönyvek a félelem kezeléséről.....	39
11. módszer: Szórakoztató tevékenységek.....	40
12. módszer: Családi találkozó	41
3. RÉSZ: TOVÁBBI KÖNYVEK, VIDEÓK ÉS INTERNETES FORRÁSOK	43
KÖVETKEZTETÉS	44
A SZERZŐKRŐL	44

Dedikáció

Ezt a kézikönyvet Dr. Elizabeth Bigelow, Dr. Larry Palmatier és Dr. Valerie Appleton emlékének ajánljuk, akik bátorságukkal, szeretetükkel inspiráltak minket, és elkötelezettek mások segítése iránt a válságos pillanatokban.

Ez a könyv az egészségügyi ellátással kapcsolatos ötleteket, javaslatokat és eljárásokat tartalmaz. Ezek nem helyettesítik az orvossal vagy mentálhigiénés szakemberrel való konzultációt. A szerzők nem foglalkoznak szakmai tanácsadással vagy szolgáltatás nyújtásával e könyv egyéni olvasójának. A szerzők nem vállalnak felelősséget vagy felelősséget semmilyen veszteségért vagy kárért, amely állítólagosan a könyvben szereplő bármely információból vagy javaslatból ered. Bár a szerzők mindent megtettek annak érdekében, hogy a kiadás időpontjában pontos internetes címeket és egyéb elérhetőségeket adjanak meg, a szerzők nem vállalnak felelősséget a kiadás után bekövetkező hibákért vagy változásokért. A szerzők nem ellenőrzik és nem vállalnak felelősséget a harmadik féltől származó tartalmakért. A szerzők a szerzők kifejezett írásbeli hozzájárulása nélkül nem engedélyezik a könyvből származó származékos művek készítését vagy más nyelvre történő fordítását.

**Mit mondanak a mentális egészségügyi szakértők a
*Katasztrófa-sokk: Hogyan birkózzunk meg a súlyos katasztrófák okozta érzelmi
stresszel?* könyvről**

"Ennek a viszonylag rövid könyvnek az értéke abban rejlik, hogy átfogó és emberközelí. Átfogó, mivel az érzelmi stressz kezelésére szolgáló stratégiák széles skáláját tárgyalja, valamint arra összpontosít, hogy a különböző korú gyermekeknek segítsen ellazulni és megbirkózni az érzelmi stresszel. Emberközelí abban az értelemben, hogy minden javasolt tevékenység gyakorlatias és könnyen megvalósítható - különösen akkor, amikor éppen szükség van rá. Olyan könyv, amelyet érdemes a polcunkon tartani, ha váratlanul beüt a baj."

Hans Everts, PhD
Emeritus professzor
Aucklandi Egyetem
Neveléstudományi Kar
Auckland, Új-Zéland

"Ez az egyik leghasznosabb könyv, amelyet a családterápia professzoraként eltöltött 28 évem és az engedélyezett pszichoterapeutaként eltöltött 34 évem alatt használtam. Rendkívül informatív a trauma körülményeiről és a kliensek széles körére gyakorolt hatásáról. Ami még ennél is fontosabb, számos hasznos és hatékony technikát tartalmaz a poszttraumás stressz zavar (PTSD) kialakulásának minimalizálására gyermekeknél és felnőtteknél. Hasznossága miatt kiállta az idő próbáját, és fontos alapot jelent a szakemberek képzéséhez a különféle traumák kezelésében."

Michael J. Carter, LMFT, PhD
egyetemi docens
Speciális Oktatási és Tanácsadási Tanszék
Charter College of Education
Kaliforniai Állami Egyetem,
Los Angeles, Kalifornia

"A katasztrófavédelmi ügynökségek, a katasztrófavédelem munkatársai és a természeti és emberi katasztrófák áldozatai számára nélkülözhetetlen segédanyag. A kompakt kézikönyv gyakorlati információkat nyújt a mentális és érzelmi felépüléshez, hogy megbirkózzanak az életveszélyes események és helyzetek utóhatásaival."

Nyna Amin, PhD
docens: Tantervtanulmányok Egyetemi
Kiváló Tanár Pedagógiai Iskola
University of KwaZulu-Natal
Dél-Afrika

"Ez egy kiváló könyv, amelyre nagy szükség van, mivel egyszerű és gyakorlatias útmutatót nyújt a katasztrófa okozta érzelmi sokk kezeléséhez. A gyermekek hangtalanok katasztrófa idején, és a hatások egész életre szólóak lehetnek. Gratulálok a szerzőknek, hogy a gyermekeket és fiatalokat szolgáló készségeik és technikáik megosztásával változást hoztak."

Cecilia L.W. Chan professzor, Ph.D., R.S.W., J.P.
 Si Yuan Chair Egészségügyi és szociális munka
 professzor Chair and Professor:
 Szociális munka és szociális igazgatás tanszék
 The University of Hong Kong, Hong Kong (SAR)

"A Disastershock megalapozott gyakorlati beavatkozásokra támaszkodik mind a felnőttek, mind a gyermekek, mind a terapeuták számára, hogy jobban eligazodjanak az érzelmi stressz aknamezején. A könyv számos hatékony eszközt kínál, amelyek bármely terapeuta meglévő koncepcionális keretébe beleszövődhetnek."

Huda Ayyash-Abdo, PhD
 Pszichológia docens
 Társadalomtudományi Tanszék
 Libanoni Amerikai Egyetem
 Bejrúti Campus, Libanon

"Ez a könyv (kézikönyv) zseniális a maga világosságában és egyszerűségében, könnyen követhető, bizonyítékokon alapuló eljárásokkal, amelyekkel a szülők azonnal segíthetnek a súlyos katasztrófával szembesülő gyermeküknek/gyermekeiknek. Bár kifejezetten a szülőknek szól, ez az átfogó segédanyag rendkívül hasznos azoknak a szakembereknek is, akik részt vesznek az együttérző gondozásban és gyógyításban a különösen egy katasztrófa után érzelmi stresszt átélő gyermekek számára. Minden bizonnyal továbbra is beszélni fogok erről a felbecsülhetetlen értékű, forrásban gazdag könyvről, és ajánlani fogom mentálhigiénés kollégáimnak, barátaimnak és családtagjaimnak."

Teresita A. Jose, Ph.D., R. Psych.
 Pszichológus
 Calgary, Alberta

"A könyv szerzői egyszerű és érzékeny módon olyan eszközökkel látják el az olvasókat, amelyek segítenek megbirkózni a nehéz pillanatokkal. Azt az érzést adják az olvasóknak, hogy nincsenek egyedül ezen a világon. Üzenetük nagyon világos: a szerzők hisznek benned! Bízunk az erődben, hogy bármilyen katasztrófát le tudsz győzni, akár felnőtt vagy, akár szülő, akár gyermek. Ezért segítenek az olvasóknak azonosítani a katasztrófásokra adott válaszreakciókat, és arra ösztönzik az egyént, hogy cselekedjen a stressz csökkentése érdekében. A szerzők különféle stresszcsökkentő módszerekkel ismertetnek meg bennünket, és megadják nekünk az életünk feletti uralom és irányítás érzését, különösen válság idején. Ez a könyv optimista üzenetet közvetít: a felnőttek és a gyerekek többsége képes megbirkózni a katasztrófát követő félelmekkel és szorongásokkal. A megoldás a mi kezünkben van! Nagyon ajánlom ezt a könyvet a katasztrófára való felkészülésünk részeként."

Nurit Kaplan Toren, PhD egyetemi docens
 Tanulási, Oktatási és Tanárképzési Tanszék
 Pedagógiai Kar
 Haifai Egyetem, Haifa, Izrael

"Ez a kézikönyv kiváló forrás minden olyan tanácsadó vagy terapeuta számára, aki olyan ügyfelekkel dolgozik, akik súlyos katasztrófát éltek át. Bár a szerzők olyan katasztrófákra összpontosítanak, mint a terrorista incidensek, földrengések, vonat- vagy autóbalesetek, úgy vélem, ez a kézikönyv a traumának

való kitétség kevésbé félelmetes vagy ijesztő esetében is hasznosítható. Az Egyesült Királyságban a közelmúltban volt a Grenfell-tűz katasztrófája, az "ijesztő bohócoktól" való félelem a közösségi médiában, valamint a terrorizmus az Egyesült Királyságban és Európában, ahol a gyerekek és fiatalok sokkoló és grafikus híradásoknak voltak kitéve. Ez sok gyermek és szülő számára nehézséget okozott.

Ez egy kiváló és gyakorlatias útmutató, amely a bizonyítékokon alapuló elméletből és gyakorlatból merített tanácsokat és stratégiákat tartalmaz. Hiszem, hogy ez a könyv segíteni fog a szülőknek, tanároknak és tanácsadóknak abban, hogy támogassák a gyermekek érzelmi és pszichológiai ellenálló képességét. Világos, gyakorlatias stratégiákat tartalmaz a sokkhatás kezelésére, felnőtt szemtanúk vagy túlélők számára, segítségként a kihívást jelentő sokkok vagy katasztrófák széles skálájára. Ezt a kiváló és informatív útmutatót 300 iskolai tanácsadónak és 1200 önkéntes tanácsadónak fogom eljuttatni szerte az Egyesült Királyságban, és hiszem, hogy hasznos lesz az iskolák szüleinek és tanácsadóinak, akik olyan ügyfelekkel szembesülnek, akik sokk vagy katasztrófa okozta traumát éltek át."

Stephen Adams Langley, PhD
vezető klinikai tanácsadó
Place2Be
London, Egyesült Királyság

ELŐSZÓ

Ezt a kézikönyvet, egy általunk közvetlenül átélt, az 1989-es a San Franciscó-i öböl térségében történt, Loma Prieta földrengés katasztrófa idején írtuk. A 6,9-es erősségű földrengés az 1989-es baseball-világbajnokság idején következett be, és 63 halálos áldozatot és 3757 sérültet követelt. Egy autóban ülő utas meghalt, amikor a Bay Bridge egyik pillére összeomlott. További 42 személy vesztette életét, amikor az oaklandi Nimitz autópálya felső fesztávja összeomlott, összezúzva az alsó fesztávban lévő autókat. Santa Cruzban negyven épület omlott össze, 6 ember halálát okozva. San Franciscóban 74 épület semmisült meg, a város különböző részein tüzek törtek ki, és 13 milliárd dollárnyi anyagi kár keletkezett. Az érzelmi sokkhatások hónapokig tartottak. A helyi és országos televízió heteken át folyamatosan mutatta a pusztítás jeleneteit. Aki Kaliforniában élt, annak nehéz volt nem mélyen érintettnek lenni.

A kézikönyv öt szerzője a San Franciscó-i Egyetem Gyermekek- és Családfejlesztési Központjának professzorai és doktoranduszai. A Gyermekek- és Családfejlesztési Központot Brian Gerrard és Emily Girault alapította azzal a céllal, hogy iskolai alapú család tanácsadási szolgáltatásokat nyújtson a San Francisco-öböl környéki közösség számára. Azt találtuk, hogy a felnőtteknek és a gyerekeknek ajánlott pszichológiai megküzdési eszközök közül sok nagyon általános jellegű volt: aludjon sokat, figyeljen a gyermeke érzéseire, gyakorolja a mély légzést a relaxáció érdekében. Ezek az általános ajánlások azonban nem mondták el az olvasónak, hogyan "figyeljen a gyermeke érzéseire" vagy "hogyan gyakorolja a mély légzést". A Katasztrófások (Disastershock) abban különbözik más forrásoktól, hogy kifejezett utasításokat ad arra vonatkozóan, hogyan csökkenthető a stressz 20 különböző gyakorlati technika segítségével. Ezek többsége kognitív- viselkedéses és bizonyítékokon alapuló technika, amelyekről ismert, hogy csökkentik a stresszt és mérsékelik a trauma hatásait.

A kézikönyv 3 részből áll. Az 1. rész 10 technikát nyújt a felnőtteknek a stressz csökkentésére. A 2. rész szülőknek, tanároknak és mindazoknak szól, akik gyerekekkel dolgoznak, és 14 technikát tartalmaz, amelyekkel segíthetünk a gyerekeknek csökkenteni a stresszt. A 3. rész további könyveket, videókat és internetes forrásokat tartalmaz. A Katasztrófásokat átdolgoztuk: 2001-ben a 9/11-es New York-i katasztrófa után; 2017-ben a brüsszeli, párizsi, lahori és San Bernardino-i terrortámadások után; 2020-ban a globális koronavírus-katasztrófa idején. A Center for Child and Family Development és az Oxford Symposium in School-Based Family Counselling katasztrófa- és válságerőforrás-csoport (DCRT) közötti partnerség révén a Disastershockot ingyenesen terjesztették a katasztrófák által érintett közösségek számára világszerte.

Mi magunk is használtuk ezeket a technikákat katasztrófák során, és most Önnek is ajánljuk őket, nem csak azért, mert a kutatásokból tudjuk, hogy működnek, hanem mert személyesen nekünk is segítettek. Azért, mert nekünk beváltak, nem jelenti azt, hogy bárkinél feltétlenül működni fognak. Azonban sok családnak segítettek megbirkózni a stresszel. Sokféle dolgot felsoroltunk, amit érdemes kipróbálni, hogy megtapasztalható legyen mi működik a legjobban Önnek és gyermekeinek egyaránt. Ha úgy találja, hogy az általunk javasolt módszerek alkalmazása nem segít csökkenteni az Ön vagy gyermeke stresszét, kérjük, forduljon képzett mentálhigiénés szakemberhez.

BEVEZETÉS

Minden katasztrófában, legyen az világjárvány, terrortámadás, földrengés, árvíz, hurrikán, tornádó, tűzvész, robbanás, vulkán, szökőár, repülőgép- vagy autóbaleset, vonatszerencsétlenség, gyilkosság stb. egy dolog közös: a katasztrófások. A katasztrófások az az érzelmi stressz, amelyet a felnőttek és a gyermekek a katasztrófát követően átélnek.

A katasztrófában meghaltak vagy megsérültek és családtagjaik nyilvánvalóan a katasztrófa áldozatai. Ugyanakkor a katasztrófa által közvetve érintettek szenvedése is óriási lehet. A katasztrófások a katasztrófát követően akár évekig is hatással lehet a sérülékenyebb felnőttekre és gyermekekre. Ez a könyv abban kíván segíteni, hogy csökkentse a katasztrófával kapcsolatos stresszt önmagában és családtagjaiban. Ez egy elsősegélynyújtó kézikönyv a katasztrófastressz csökkentésében.

A legtöbb katasztrófa váratlanul kegyetlen erővel következik be, és rövid időn belül véget ér, pusztítást és emberéleteket hagyva maga után. Néhány katasztrófa azonban lassan halad, mint például a 2020-as globális koronavírus-járvány, ahol minden nap, héten és hónapban új fertőzési és halálozási statisztikák jelennek meg. A katasztrófák emlékeztetnek minket arra, hogy az emberek milyen szánszalmasan tehetetlenek tudnak lenni. A katasztrófák bekövetkezhetnek globális szinten (2020-as koronavírus-járvány), nemzeti szinten (például egy egész nemzetet érintő terrortámadás), állami vagy városi szinten (például repülőgép- szerencsétlenség vagy földrengés egy adott földrajzi területet érint), közösségi szinten (például egy szomszéd meggyilkolása) vagy személyes szinten (egy családtag vagy barát halála). Akár országos, akár személyes katasztrófáról van szó, az érintettek valamilyen katasztrófásokat élnek át. Minél súlyosabb a katasztrófa, annál több embert érint a katasztrófások.

A katasztrófások néhány gyakori tünete:

Nyugtalanság

Feszültség érzete

Alvási képtelenség

Rémálmok

Hirtelen zajoktól vagy rezgésektől (pl. egy elhaladó teherautó) való megijedés.

Félelem az egyedüllétől

Aggódni más családtagok miatt

Elfelejteni dolgokat

Kiseb balesetek

Könnyen sírás

Zsibbadtság érzete

A szokásosnál gyorsabban beszél

A katasztrófa helyszínéhez hasonló területek elkerülése Szorongás érzése

Dühös vagy ingerlékeny

Azt gondolja, hogy valami szörnyűség fog történni Tehetetlenség érzése

Bűntudat a túlélés miatt

Korábbi traumatikus események újra átélése

Ha Ön vagy családtagja a fenti tünetek bármelyikét tapasztalja, fontos tudni, hogy ezek a tünetek mind normálisak, hacsak nem súlyosak, vagy nem tartanak néhány hétnél tovább. E könyv célja, hogy segítsen Önnek és családjának megbirkózni a katasztrófákkal.

Az I. rész tíz hatékony módszert ismertet, amelyeket Ön és más felnőttek is alkalmazhatnak a stressz csökkentésére.

A 2. rész a stresszcökkentő módszereket ismerteti, amelyeket a gyermekeivel együtt alkalmazhat. Bár a 2. rész elsősorban a szülőknek íródott, a tanárok és más, gyerekekkel dolgozó felnőttek is hasznosnak találhatják.

A kézikönyvben leírt megközelítések többsége bizonyítékokon alapul. Ez azt jelenti, hogy olyan kiterjedt kutatásokon alapulnak, amelyek bizonyítják hatékonyságukat a gyermekek és felnőttek segítésében.

Ha Ön vagy családtagjai súlyos stressztől szenvednek, javasoljuk, hogy azonnal forduljon képzett mentálhigiénés szakemberhez (például pszichológushoz, tanácsadóhoz, családterapeutához, pszichiáterhez vagy szociális munkáshoz). Ha az ebben a könyvben leírt stresszel való megküzdési módszerek nem csökkentik az Ön (vagy családtagjai) stresszét, akkor forduljon szakképzett mentálhigiénés szakemberhez, aki az Ön egyedi helyzetét figyelembe vevő, speciálisabb tanácsokat ad.

1. RÉSZ: TÍZ MÓDSZER A KATASZTRÓFASOKK KEZELÉSÉHEZ

Ha a bevezetőben leírt katasztrófások tüneteitől szenved, érdemes kipróbálnia az ebben a részben felsorolt tíz stresszcsökkentő módszer közül többet is. Javasoljuk, hogy válasszon ki két-három módszert, amely a legjobban tetszik Önnek, és gyakorolja őket naponta többször. Ahhoz, hogy e módszerek többsége működjön, minden alkalommal gyakorolnia kell őket, amikor stresszesnek érzi magát.

1. módszer: Mély légzés

Ez az eljárás a testben lévő feszültség csökkentésére szolgál a lassú, mély légzés gyakorlásával. Ezt a módszert bármikor alkalmazhatja, amikor feszültnek vagy szorongónak érzi magát. A legjobb, ha ülve vagy fekvé gyakorolja, ahol nem zavarják. Ha bármikor kényelmetlenül érzi magát, hagyja abba a gyakorlatot.

Próbáljuk ki:

Vegyen lassú, mély levegőt az orrán keresztül két másodpercig: 1 - 2.

Most tartsa vissza a lélegzetét két másodpercig: 1 - 2, és engedje ki lassan az orrán keresztül két másodpercig: 1 - 2.

Most ismételjük meg, lélegezzünk be két másodpercig: 1 - 2, tartsa bent két másodpercig: 1 - 2, két másodpercig kilégzés: 1 - 2.

Most menjen három másodpercre: Lélegezzen be: Tartsa bent: 1 - 2 - 3. Lélegezze ki: 1 - 2 - 3. Most ismételjük: Belégzés: 1 - 2 - 3. Tartsa bent: 1 - 2 - 3. Kilégzés 1 - 2 - 3. Most folytassa a mélylégzést 3 másodpercenként, amíg jól nem érzi magát.

Amikor készen áll, menjen át 4 másodpercre. Lélegezzen be 1-2-3-4-et. Tartsa bent az 1-2- 3-4-et. Kilégzés 1-2-3-4. Most ismételje meg: Lélegezzen be: 1 2-3-4. Tartsa bent 1-2- Amikor úgy érzi, készen áll, próbáljon ki 5 másodpercet.

Most lassan és mélyen kell lélegeznie. Ha szeretné, a légzési intervallumokat 6, 7, 8, 9 vagy 10 másodpercre növelheti. Ne felejtse el abbahagyni, ha bármikor kényelmetlenül érzi magát. Gyakorolja ezt a mély légzést legalább 5 percig. Ezt a módszert bármikor alkalmazhatja, amikor feszültnek érzi magát - ha egyedül van vagy nyilvános helyen egyaránt.

2. módszer: Rövid izomlazítás

Ez a stresszcsökkentő módszer úgy működik, hogy tíz másodpercre egyszerre megfeszíti az összes fő izomcsoportját, majd hirtelen ellazítja őket. Kezdje ezt úgy, hogy egyedül ülve gyakorolja. Ne gyakorolja ezt vezetés közben!

Próbáljuk ki. Kényelmesen ül? Oké, akkor kezdjük:

Ökölbe szorítjuk mindkét kezünket és szorosan... szorosan... szorosan...szorosan....összeszorítjuk

az ujjainkat.

Tegye az öklét a combja külső oldalához, és nyomja befelé úgy, hogy a térdeit összenyomja. Nyomja, nyomja, nyomja.

Szorítsa erősen össze a szemét, és szorítsa össze az ajkait. Szívja be a hasát és tartsa szorosan... szorosan...

Most nyomja össze a térdeit és a lábait, amilyen erősen csak tudja. Tartsa feszesen az összes izmát még 5 másodpercig. 1,2,3,4,5.

Most pihenjen. Hagyja, hogy minden izma teljesen elernyedjen. Hagyja, hogy olyan legyen, mint egy rongybaba. Figyelje meg, milyen kontrasztot éreznek az izmai. Vegye észre, hogy a melegség és a nyugalom érzése szétárad a testében.

Most próbálja meg újra. Ökölbe szorítjuk mindkét kezünket, és szorosan összeszorítjuk az ujjainkat...szorosan... szorosan...

Tegye az öklét a combja külső oldalához, és nyomja befelé úgy, hogy a térdeit összenyomja. Nyomja, nyomja, nyomja. Szorítsa erősen össze a szemét, és préselje össze az ajkait.

Szívja be a gyomrát és tartsa szorosan, szorosan....

Most nyomja össze a lábait, amilyen erősen csak tudja. Tartsa feszesen az összes izmát még 5 másodpercig: 1,2,3,4,

Most pihenjen. Hagyja, hogy minden izma teljesen elernyedjen. Miközben ezt teszi, vegyen egy lassú, mély lélegzetet, tartsa bent és lassan engedje ki a levegőt. Gondoljon magában a NYUGALOM szóra. Hagyja, hogy olyan legyen, mint egy rongybaba. Lélegezzen továbbra is lassan és mélyen, miközben észreveszi, hogy a melegség és a nyugalom érzése szétárad a testében.

Hasznosnak találhatja, ha ezt a módszert az 1. módszerrel kombinálja: Mély lélegzés. Ezt a módszert használhatja - akkor is ellazulhat, amikor egyedül van vagy nyilvános helyen (de nem vezetés közben).

3. módszer: A stresszorok és a stressz-szint megfigyelése

Ez a módszer magába foglalja a stresszt okozó dolgok (ezeket "stresszoroknak" nevezzük) pontos azonosítását, és a stressz mértékének nyomon követését. Ha nem tudja, hogy stresszesnek érzi magát, akkor nem fogja tudni, mikor kell gyakorolnia a stresszcsökkentő módszereket. Ha nem tudja, hogy pontosan mi az, ami miatt stresszel, akkor nem fogja tudni, hogy hová irányítsa a stresszcsökkentő módszereit.

Kezdjük a stresszorokkal.

Néhány gyakori stresszor, amelyet a katasztrófák okoznak:

Napi jelentések a megbetegedett vagy meghalt személyek számáról.

Nem érzi magát biztonságban, ha elhagyja az otthonát.
 Képek a sérült épületekről.
 Kórházi és mentőautós képek a betegekről és sérültekről.
 Olvasás arról, hogyan haltak meg emberek.
 Lángoló vagy lerombolt házakat lát.
 Azt gondolja, hogy ahol él, nem biztonságos.
 Nem tudja, hol van a többi családtag.

Ez csak néhány stresszor, amely hatással lehet ránk. Stresszor lehet valami, amit lát, vagy valami, amire csak gondol. Bármilyen legyen is az, az váltja ki a stresszt. Ha feszültnek vagy szorongónak érzi magát, próbálja meg azonosítani a stresszreakciót kiváltó stresszorokat.

Most nézze a híreket, és látott egy képet a megrongált ingatlanokról? Az áldozatokra gondol? Ha már ismeri a stressz forrását, akkor konkrét stresszcsökkentő módszereket vethet be a stressz csökkentése érdekében.

Ezután állapítsa meg, hogy mennyire stresszes. Ha nem érzel semmilyen érzést, nézze meg a viselkedését. Elfelejt dolgokat, ingerlékenyen viselkedik, alvászavarai vannak, nem tud nyugodtan ülni?

Ezek a stressz jelei. Próbálja meg tudatosítani az érzéseit: zsibbadtnak, depressziósnak, szomorúnak, féltőnek, tehetetlennek, dühösnek vagy bűnösnek érzi magát. Címkezze meg az érzéseit. Próbálja meg, hogy az érzéseit egy konkrét stresszorhoz tudja-e kapcsolni (például egy megrongálódott épület képéhez). Segít megérteni az érzéseit, ha azonosítja az érzéseit kiváltó stresszorokat.

Értékelje a feszültség szintjét egy 1-től 10-ig terjedő skála segítségével. A 10 a valaha tapasztalt legnagyobb feszültséget, az 1 pedig a valaha tapasztalt leglazább feszültséget jelenti. Milyen a feszültségi szintje most? Tartsa számon a stressz-szintjét úgy, hogy a nap folyamán többször is értékeli a feszültség szintjét. Vegye észre azokat az alkalmakat, amikor a feszültség szintje megemelkedik, és alkalmazza a többi stresszcsökkentő módszer valamelyikét, hogy csökkentse azt.

4. módszer: Gondolatmegállítás

Ez egy módszer a kellemetlen gondolatok és képek kikapcsolására. Ezt a módszert akkor használhatja, ha egy kellemetlen gondolat vagy kép újra és újra előjön. Ha például folyton egy olyan helyre gondol, ahol valaki meghalt, és úgy tűnik, nem tudja kikapcsolni a gondolatot, akkor hasznosnak találhatja ezt a módszert.

Próbáljuk ki!

Miközben a kellemetlen gondolatra vagy képre gondol, csípje meg magát enyhén a karján, és gondoljon arra a szóra, hogy STOP!

Vegyen egy mély lélegzetet, és miközben lassan kiengedi, gondoljon a NYUGALOM szóra, és képzelje magát a legbékésebb jelenetbe, ami csak eszébe jut (például a tengerparton fekvés, a

hegyeknél vagy a tónál pihenve, vagy a kertjében pihenve).

Legalább 20 másodpercig képzelje el a békés jelenetet a lehető legrészletesebben. Koncentráljon arra, hogy elképzelje maga körül a szép jelenetet.

Hagyja, hogy a teste ellazuljon, miközben lassan és mélyen lélegzik. (Lásd a 2. módszert: Mély lélegzés.)

Ahhoz, hogy ez a módszer működjön, *minden alkalommal*, ismétlem: minden alkalommal, amikor a nem kívánt gondolatot vagy képet tapasztalni kezdi, használnia kell. A módszer úgy működik, hogy megszakítja a kellemetlen gondolatokat vagy képeket, és pozitív képekkel helyettesíti őket.

Amikor azon kapja magát, hogy negatív címkét használ, keressen egy pozitív címkét. Az elv a következő: Minden felhőnek van egy ezüstös oldala. Keresse, amíg meg nem találja!

5. módszer: Újracímkézés

Az átcímkézés az a módszer, amikor pozitív szavakkal vagy címkékkel írunk le valamit, amit eddig negatívan címkéztünk. Ahelyett, hogy azt mondanánk: "Nem, nem, nem, nem, nem, nem, nem, nem: "A pohár félig üres" helyette azt kell mondani "A pohár félig tele van". Megkeresni a pozitívumokat egy helyzetben, és kiemelni azokat. Ez segít csökkenteni a stresszt. Például, ha lát egy képet egy megrongálódott épületről, ahelyett, hogy negatív címkéket használna, mint pl:

"Ez szörnyű."

"Olyan sokan haltak meg ott."

"Ez szörnyű."

Keresse a pozitív címkéket:

"Nagyon sok bátor önkéntes volt."

"Nem haltak meg túl sokan ahhoz képest, amire először számítottunk."

"Gondoljatok a sok megmentett életre."

"Sok ember hősiességének köszönhetően megmentésük történt."

Hasonlóképpen, amikor a katasztrófáról összességében gondolkodik, használjon pozitív címkéket: "Összehasonlításképpen kevesebb haláleset történt, mint amennyitől tartottunk."

"A legtöbb épület nem sérült meg. "

"Tanulhatunk ebből a katasztrófából, hogy..."

6. módszer: Pozitív ön-beszéd

Ez az a módszer, amikor a stresszorzal való találkozás előtt, közben és után *pozitív megküzdési nyilatkozatokat* gondol magában.

Így működik:

Tegyük fel, hogy tudja, hogy valami olyasmit fog látni, ami nagyon stresszel - például, hogy autóval kell munkába mennie, és nagyon stresszes lesz, amikor egy hídon kell áthaladnia, mert attól tart lezuhanhat.

A pozitív ön-beszélgetés használatához készítsen egy listát néhány pozitív dologról, amit gondolhat magában, mielőtt áthajt a hídon, miközben a hídon van, és miután áthaladt a hídon.

Például, ahogy közeledik a hídroz, gondolkodhat:

"Ott van a híd, de azt is el tudom intézni."

"Minden rendben lesz."

"Lassú és mély légzéssel tudom kezelni a stresszt."

"Ezt már korábban is sikeresen kezeltem."

Amíg a hídon van, gondolkodhat:

"Meg tudom oldani."

"Pár másodperc múlva ott leszek."

"Lazítson és lélegezzen mélyeket."

"Nyugodt tudok maradni."

"Minden rendben lesz."

Miután átment a hídon, gondolkodhat:

"Gratulálok!"

"Kiváló Munkát végeztem." "Kezeltem a stresszt."

"Jól csináltam a légzést"

Hasznosnak fogja találni, ha előkészíti ezeket a pozitív megküzdési nyilatkozatokat, majd előre koncentrálni a gondolkodásukra. Koncentrálni, miközben végigmegy a stresszorzal való találkozás 3 szakaszán: előtte, közben, utána. Ez a módszer úgy működik, hogy megszakítja a negatív képek és gondolatok áramlását, amelyek a stresszorzal való találkozás közben felmerülhetnek önben. A Pozitív ön-beszélgetés során bármilyen stresszorzal közvetlenül találkozhat (például ha elhalad egy

olyan hely mellett, ahol valaki meghalt, vagy ha egy világjárvány idején be kell mennie egy élelmiszerboltba, ahol más emberek is vannak).

7. módszer: Pozitív képzelet

A pozitív képzelet arra utal, hogy elképzeljük, hogy valami nagyon kellemeset csinálunk. Ez megszakítja a negatív képeket és gondolatokat, amelyek stresszelnek. Ha általában stresszesnek érzi magát, akkor *fantáziáljon arról, hogy egy minivakáción van.* (Ezt ne próbálja ki, ha vezet.)

Próbáljuk ki. Képzeld el, hogy a kedvenc nyaralóhelyén nyaral. Ha a tengerparton van, érezze a nap melegét a bőrén, érezze a homok melegét a strandtörülközője alatt, érezze a szellő lágy fuvallatát a teste felett, hallgassa a hullámok lágy csobogását. Próbálja meg minden érzékszervével átélni, hogy ott van. Folytassa ezt körülbelül 5 percig.

Ha közvetlenül egy stresszor mellett kell elmennie (például át kell kelnie egy hídon, vagy el kell mennie egy megrongálódott épület mellett), próbálja meg elképzelni, hogy valami kellemes, mozgással járó tevékenységet végez. Képzeld el, hogy kocog; képzelje el, hogy egy focilabdát cipel, és a gólvonal felé tart; képzelje el, hogy egy hómezőn síel, és vegye észre, hogy a hó felfröccsen a sílécek hegyén, ahogy a kanyarokat végrehajtja.

Ez a módszer úgy működik, hogy a képzeletét arra összpontosítja, hogy részletesen újraéljen valamilyen kellemes tevékenységet.

8. módszer: Az irracionális hiedelmek megkérdőjelezése

Ez az a módszer, amely során leírjuk azokat a katasztrófával kapcsolatos hiedelmeket, amelyeket irracionálisnak tartunk (de amelyekben mégis hiszünk), majd ezeket az irracionális hiedelmeket megkérdőjelezzük az ezeknek ellentmondó racionális hiedelmek megtalálásával.

Néhány gyakori irracionális hiedelem, amivel rendelkezhet:

"A családtagom megbetegszik és meghal" "Az autópálya hídja rám fog zuhanni". "Holnap újabb katasztrófa fog bekövetkezni." "A házam össze fog omlani."

"Meg fognak ölni."

"Semmi más nem vesz körül, csak a borzalom."

Ezek mind az irracionális hiedelmek példái, mert hajlamosak a katasztrófizálásra és túlhangsúlyozzák a negatív nézőpontot, és figyelmen kívül hagyják a pozitív információkat. Próbálja ki!

Azonosítson minden olyan hiedelmet a katasztrófával kapcsolatban, amelyet irracionálisnak vagy túlzottan negatívnak tart.

Írja le egy papírlapra a címszó alatt: Irracionális hiedelmek. Jobbra írja fel a Racionális meggyőződések címet.

A Racionális meggyőződések alatt próbáljon meg leírni néhány pozitívabb, racionálisabb meggyőződést a helyzetről.

Például ahelyett, hogy: "A családtagom meg fog betegedni és meg fog halni." Írja: "Ha a családtagom megbetegszik, lehet, hogy meggyógyul és jól lesz." Ahelyett, hogy: "A híd össze fog omlani."

Írja: "Annak az esélye, hogy bármelyik híd összeomlik alattam (vagy bárki más alatt), nagyon kicsi, csak 1 híd omlott össze a katasztrófa során."

Ahelyett, hogy: "Egy hatalmas árvíz (tűzvész, földrengés stb.) fog holnap bekövetkezni."

Írja: "Egy hatalmas árvíz (tűzvész, földrengés stb.) ugyanúgy előfordulhat, hogy holnap nem következik be. Utoljára 20 évvel ezelőtt történt ilyen katasztrófa."

Ahelyett, hogy: "Borzalmak vesznek körül."

Írja: "Ez egy nagyon különleges közösség, és büszke lehetek arra, hogy polgárai bátran és szeretettel segítenek egymásnak."

Ennek a módszernek a lényege nem a negatívumok szépítésében rejlik, hanem az igazság meglátásában: abban, hogy a valóságban még a legtragikusabb körülmények között is vannak pozitívumok.

9. módszer: Pozitívumok helyreállítása/ negatívumok csökkentése

Amikor egy válsághelyzet kezelésével vagyunk elfoglalva, könnyen elfelejtjük, hogy folytassuk azokat az élvezetes tevékenységeket, amelyek természetes módon csökkentik a stresszt. Számunkra ezek közé tartozik például a következő: készétel rendelése, teniszezés, a hátsó kertben a napfényben fekvés egy kerti székben, kedvenc tévéműsorunk nézése; játék a kutyánkkal és a macskánkkal, zenehallgatás, futball- és baseballnézés, valamint a család és a jó barátok társaságának élvezete, hogy csak néhányat említsünk.

Hasznosnak találhatja, ha azonosítja azokat a pihentető tevékenységeket, amelyeket a katasztrófa előtt szokott végezni, majd kényszerítse magát, hogy újra elkezdje ezeket csinálni. Azzal, hogy újra részt vesz ezekben a kellemes tevékenységekben, megszakítja a katasztrófa okozta negatív képek és gondolatok áramlását, és emlékezteti magát arra, hogy a katasztrófa csak egy nagyon kis része az életnek.

Amellett, hogy visszaállítja az életében a pozitívumokat, hasznosnak találhatja a negatívumok csökkentését is. Ha a katasztrófa okozta károkról készült képek miatt stresszesnek érzi magát, most ne nézze meg őket. Kapcsolja ki a híreknek azt a részét, amely a katasztrófakárokat mutatja. Ne nézzen meg kellemetlen képeket az interneten. Egyelőre inkább hallgasson zenét a hírek helyett. Ne fogadjon be több negatív képet és információt, mint amennyit kezelni tud. Ha vannak kellemetlen emberek az életében, akiket most el tud kerülni, kerülje el őket. Határozza meg azokat a negatív személyeket és dolgokat, amelyek nyomasztják, és egyelőre csökkentse velük a kapcsolatot.

10. módszer: Az uralom érzetének fejlesztése cselekvésen keresztül

A katasztrófa okozta stressz egyik fontos forrása a legtöbbünkben előidézett tehetetlenség érzése. A katasztrófa figyelmeztetés nélkül sújt le, és nem tudjuk irányítani. Van azonban néhány dolog, amit tehetünk a tehetetlenség érzése okozta stressz csökkentése érdekében. Ezek olyan tevékenységek, amelyekkel a katasztrófák kezelésével kapcsolatban kialakíthatja a maga és a környezete feletti uralom vagy irányítás érzését.

Először is, összeállíthat egy *katasztrófavédelmi készletet* saját maga és családja számára (ha a katasztrófa olyan volt, amely miatt nem volt áram és más alapvető szolgáltatások). Ezek olyan anyagokat tartalmaznak, mint víz, élelmiszer, elemmel működő rádió, zseblámpa, elsősegélycsomag, takarók, és egy írásos terv, amely leírja, hogy a családtagok - ha elszakadnak egymástól - hogyan fognak kapcsolatba lépni egymással. Érdeemes egy ilyen készletet tartani a házban és az autóban is. A 2020-as koronavírushoz hasonló világméretű járvány esetén kritikus fontosságú, hogy legyen kézfertőtlenítő, fertőtlenítőszer és sebészi maszk, amelyet a családtagok védelmére lehet használni. Az ilyen módon való felkészültség csökkenti a tehetetlenség érzését. Tudni fogja, hogy ha egy újabb katasztrófa bekövetkezik, rendelkezni fog alapvető túlélőanyagokkal, amelyekkel megvédeheti családját és önmagát.

Másodszor, önkéntesként segíthet a katasztrófa által érintetteknek. Ha van egy szabad szobája, adhat átmeneti szállást egy hajléktalan családnak. Adhat vért a Vöröskeresztnek. Adományozhat élelmiszert, ruhát vagy pénzt a túlélőket segítő közösségi szervezetnek. Az ilyen önkéntes tevékenységek bármelyike a katasztrófa feletti uralom érzését kelti önben, mivel azt az érzést idézi elő, hogy csökkentheti a katasztrófa másokra gyakorolt negatív hatásait. Ami a személyes dolgokat illeti, jelentkezhet a barátaival és a családtagjaival (levélben, e-mailben, telefonon vagy videokonferencián), hogy tudassa velük, hogy ott van, hogy támogatja őket.

Harmadszor, a katasztrófák és a katasztrófák túlélésének szakértőjévé válhat, ha mindent elolvas, amit csak tud a katasztrófákról. Például a földrengésekkel megbirkózó személyek számára az egyik általunk kedvelt könyv a [Peace of Mind in Earthquake Country](#). A földrengésekről való tájékozottság, ha földrengésveszélyes államban él, csökkentheti a tehetetlenség érzését. Például, földrengés esetén maradjon egy épületben, vagy próbáljon meg a szabadba menekülni? Hol a legbiztonságosabb tartózkodni tornádó idején? Az ilyen és ehhez hasonló kérdésekre adott válaszok megtalálása segít abban, hogy kialakuljon az önuralom érzése.

Végezetül azt javasoljuk, hogy váljon a stresszcökkentés szakértőjévé, mivel ez az érzései és feszültségei feletti uralom érzését fogja adni.

A stresszcökkentésről számos remek könyv létezik, pl:

Blonna, Richard (2011). [A stresszel való megküzdés a változó világban](#). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). [Feeling Good: Az új hangulatterápia](#). New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). [Stresszkezelés és megelőzés: Alkalmazások a mindennapi életben](#) 3. kiadás.

New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth és McKay, Matthew (2008). [*A relaxációs és stresszcsökkentő munkafüzet.*](#) Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). [*Mindwalks: 100 egyszerű módszer a stressz levezetésére, a motiváció megőrzésére és a lélek táplálására.*](#) Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). [*Légy több ~ stresszmentes! - The Workbook: Valósítsd meg a legjobb életedet a stressz átforgatásával.*](#) Nu Day Perspectives.

Javasoljuk, hogy a fenti tíz stresszcsökkentő módszer közül többet is próbáljon ki, és próbálja ki őket többször is. Ha úgy találja, hogy ezek a módszerek nem csökkentik a stresszt, és nagyon magas stressz-szintet tapasztal, erősen javasoljuk, hogy forduljon tanácsért egy képzett mentálhigiénés szakemberhez.

2. RÉSZ: HOGYAN SEGÍTSÜNK GYERMEKÜNKNEK MEGBIRKÓZNI A KATASZTRÓFASOKKAL

Hogyan ismerjük fel, ha gyermekünk stresszes

Mi a stressz? Az elme és a test reakciója bizonyos nyugtalanító élményekre. Számos stresszérzés és -reakció minden korosztályban közös. A gyermekek stresszreakciói katasztrófa esetén lehetnek nyilvánvalóak vagy finomabbak. Különös figyelmet igényel a gyermekek szükségleteinek felismerése és kielégítése.

A gyermekek leggyakoribb reakciója a katasztrófára a félelem és a szorongás. A gyermek fél a katasztrófa megismétlődésétől. Egy másik gyakori félelem az, hogy a gyermek vagy valamelyik családtagja sérülést szenvedhet a katasztrófa megismétlődésekor. Egy másik félelem az, hogy a gyermek félhet attól, hogy elszakad a családtól és egyedül marad. Ilyenkor fontos, hogy a család együtt maradjon. Ha a gyermeket indokolatlanul stresszeli, hogy a családtagok különböző helyeken tartózkodnak, ami a mindennapi életben normális, a gyermek jobban megnyugszik, ha Ön tudatja vele, hogy hol lesz, akár a munkahelyén, akár a közértben. Fontolja meg az internetes videókapcsolat (pl. FaceTime) használatát, hogy kapcsolatot teremtsen a családdal, amely a környéken nem tartózkodik. Egy másik lépés a gyermek szorongásának enyhítésére az, hogy elpróbálják, mit tehetnek a családtagok abban az esetben, ha újabb katasztrófa következik be. Milyen biztonsági óvintézkedéseket fog tenni a család otthon? Határozzon meg egy tervet arra az esetre, ha a katasztrófa akkor következik be, amikor a gyermek az iskolában van. Ki fogja felvenni a gyermeket?

Katasztrófa idején a szülők is stresszesek. A szülők félelmei és szorongásai átragadnak a gyermekekre. Egy felnőttnek több tapasztalata van az ilyen stressz kezelésében, míg a gyerekeknek gyakran nincs. Ezért fontos, hogy a szülő felismerje a gyermek érzelmi szükségleteit. A gyermeke lehet, hogy fél és rémült. El kell ismernie a gyermeknek, hogy a félelem és a szorongás nagyon is valós. Meg kell értenie, hogy mik a konkrét félelmek. Ezt csak úgy tudja kideríteni, ha beszél a gyermekével.

Hallgassa meg gyermeke konkrét félelmeit. Beszéljen gyermekével az érzéseiről. Tudja meg, hogy gyermeke szerint mi történt. Lehet, hogy gyermekét elárasztották a televíziós és rádiós tudósítások, amelyek talán túlságosan felnagyították a válságot. Le kell ülnie, és beszélnie kell a katasztrófa tényeiről. Továbbra is hallgassa meg a gyermeket, mert ő közvetlenül vagy közvetve ki fogja fejezni a katasztrófával kapcsolatos félelmeit. A legfontosabb reakciók, amelyeket a gyermeknek adhat, az, hogy meghallgatja, bátorítja a gyermeket a kommunikációra, és folyamatosan megnyugtatja a gyermeket szóban, valamint extra öleléssel és odafigyeléssel.

A katasztrófára adott specifikusabb reakciókat is azonosítottak, amelyeket a gyermekek minden korosztályban tapasztalhatnak. Közvetlenül a katasztrófát követően gyakoriak az alvászavarok és az éjszakai rémálmok. Más gyermekeknél előfordulhat, hogy elveszítik az érdeklődésüket az iskola iránt. Ez a reakció a szeparációtól való félelemtől kezdve azon aggodalmon át, hogy az iskola nem biztonságos, egészen az iskolai tevékenységekre és a kortársakkal való interakciókra adott

letargikus reakcióig terjedhet. Még nagyobb kihívást jelent, ha az iskola csak online van, és a tanárokkal való kommunikáció csak videón keresztül vagy egyáltalán nem történik. Egy másik gyakori reakció, amelyet a következőkben láthatunk minden korosztályú gyermek regresszív viselkedés. A gyermek visszatérhet a korábbi, egy korábbi fejlődési szakaszban mutatott viselkedéshez, mert az biztonságosabbnak és védettebbnek tűnhet. A jelenlegi helyzet nyugtalanító, ezért a korábbi biztonságos állapotba való menekülés megnyugtató. Ezek a reakciók gyakoriak, de az ilyen viselkedés nem maradhat fenn hosszú ideig a katasztrófát követően.

A különböző korosztályú gyermekek sajátos stresszreakciókkal reagálnak egy katasztrófára. Egy 5 éves gyermek más sérülékenységet tapasztal, mint egy 14 éves gyermek. E könyv alkalmazásában a korcsoportokat óvodáskorúakra (1-5 éves korig); kisgyermekkorúakra (5-11 éves korig); serdülőkorúakra (11-14 éves korig); és serdülőkorúakra (14-18 éves korig) osztjuk. Az I. táblázat összefoglalja a különböző korcsoportok leggyakoribb stresszreakcióit.

Az óvodáskorú gyermekek (1-5 éves korosztály) különösen érzékenyek a biztonságos környezetük megzavarására. Fejlődésük még nem érte el azt a fogalmi szintet, amely lehetővé teszi számukra, hogy megértsék a katasztrófát. Az óvodáskorúak nem rendelkeznek a félelmeik és szorongásaik közléséhez szükséges verbális készségekkel. Ennek eredményeképpen az óvodáskorú gyermekek stresszét leginkább a viselkedésükkel lehet azonosítani. Ezek a viselkedések lehetnek közvetettek, ezért fontos, hogy különös figyelmet fordítsunk a gyermek igényeire. Tipikus, normálisnak tekinthető regresszív reakciók a hüvelykujjszopás és az ágybavizelés. Előfordulhat, hogy egy 5 éves gyermek 3 éves korában abbahagyta az ujjszopást, és spontán újra elkezdte ezt a viselkedést. Ez normális, de nem folytatódhat a végtelenségig. Egy másik reakció a sötétségtől való félelem és a rémálmok. Ez különösen fokozódik közvetlenül a katasztrófa után. Összefügg az óvodáskorú gyermek egyedül maradáستól való félelmével is, és ez a félelem éjszaka fokozódik. Az óvodáskorú gyermek viselkedési reakciót mutathat, például a szülőkhöz való ragaszkodás fokozódását.

1. táblázat. A GYERMEKEK GYAKORI STRESSZREAKCIÓI A KATASZTRÓFÁRA

Gyermekek gyakori stresszreakciói (minden korcsoportban)

A katasztrófa megismétlődésétől való félelem.

A sérüléstől való félelem.

Félelem az elszakadástól.

Félelem az egyedüllétől.

Alvászavarok.

Éjszakai rémálmok.

Az iskola iránti érdeklődés elvesztése.

A társak iránti érdeklődés elvesztése.

Regresszív viselkedés.

Fizikai tünetek (fejfájás, gyomorfájás)

Elszigeteltség

Szomorúság

Óvodáskorú gyermekek stresszreakciói (1-5 éves korosztály)

Hüvelykujj szopása
 Ágybavizelés
 Félelem a sötétben
 Éjszakai rémálmok
 Fokozott ragaszkodás
 Kifejező nyelvi nehézségek
 Étvágytalanság
 A hólyag- és bélszabályozás elvesztése

Korai gyermekkori stresszreakciók (5-11 éves korig)

Nyaafogó ragaszkodás
 Szeparációs szorongás
 Félelem a sötétségtől
 Rémálmok
 Az iskola elkerülése
 Gyenge koncentrációs készség
 Fokozott agresszivitás
 Visszahúzódás a társaitól

A serdülőkorúak stresszreakciói (11-14 éves korig)

Étvágytalanság
 Fejfájás
 Gyomorfájás
 Pszichoszomatikus panaszok
 Alvási nehézségek
 Rémálmok
 Érdeklődésvesztés az iskola iránt
 Érdeklődésvesztés a kortárscsoport iránt
 Fokozott lázadás otthon
 Agresszív viselkedés

Serdülők stresszreakciói (14-18 évesek)

Fejfájás
 Gyomorfájás
 Pszichoszomatikus panaszok
 Étvágytalanság
 Alvászavarok
 Energiaszint csökkenés
 "Felelőtlen" viselkedés
 Fokozott függőség a szülőtől
 Visszavonulás a kortárscsoporttól
 Iskolai problémák

Az óvodáskorúak (1-5 éves korosztály) stresszreakcióiban a katasztrófa fokozza a gyermek szeparációs szorongását. Egy másik stressztünet a beszédzavar. A nyelv viszonylag új fejlődési mérföldkő, és olyan módon szenvedhet, mint a dadogás vagy a teljesen összefüggő kifejezés nehézségei. Az óvodáskorú gyermek étvágytalansága egy másik stresszjelzés. A hólyag- vagy bélszabályozás elvesztése, különösen az idősebb óvodásnál, gyakran jelzi a stresszt. Az óvodáskorúak körében a legfőbb szorongás az elhagyatottságtól és az egyedüllétől való félelem.

A kora gyermekkori (5-11 éves korosztály) csoport stresszreakcióit általánosabban a regresszív viselkedés jelzi. Gyakoriak az olyan viselkedések, mint a túlzott nyafogás és a szülőhöz való ragaszkodás. Ebben a csoportban fokozódhat a szülőtől való elszakadási szorongás, ami inkább az óvodáskorú gyermekekre jellemző viselkedés. Az 5-11 éveseknél a sötétől való félelem és rémálmok jelentkezhetnek. A rémálmok kapcsolódhatnak a katasztrófa múltbeli eseményeihez, valamint a jövőbeli eseményektől való félelemhez. Sok stressz viselkedés mutatkozik az iskolában. Ez a gyermek esetleg el akarja kerülni az iskolát, és még ha bátorítják is, hogy járjon iskolába, elveszítheti az érdeklődését, és viszonylag rosszul koncentrálni az iskolában. Ezekre a tünetekre a tanárnak is fel kell hívni a figyelmét, hogy a szülő és a tanár együtt hatékonyan tudja kezelni a gyermek stresszét. Ez a katasztrófa idején az online iskolára is vonatkozik. Az egyéb viselkedési tünetek a fokozott agresszivitástól a barátoktól és a családtól való elzárkózásig terjednek. E stresszjelek meghatározásához a szülőnek meg kell próbálnia felidézni, hogy a katasztrófa előtt milyenek voltak a gyermek normális viselkedési mintái. Így lehet felmérni a normálistól való eltérést, mert minden gyermek úgynevezett "normális" viselkedése más és más. Ami az egyik gyermeknél stresszjelzésként megfigyelhető, az nem feltétlenül igaz a következő gyermekekre.

A serdülőkor előtti (11-14 éves korosztály) stresszreakciói a viselkedésbeli különbségeket és a fizikai reakciókat is magukban foglalják. A stresszt jelző fizikai tünetek a fejfájásra, gyomorfájásra, homályos fájdalmakra és pszichoszomatikus panaszokra utaló panaszok. A kamasznak alvási nehézségei lehetnek, és rémálmokkal ébredhet. Egy másik fizikai tünet lehet az étvágytalanság. A kamasz gyermeknél a testi tünetek iskolai problémákkal párosulhatnak. A gyermek reggel fejfájásra panaszkodhat, és távol maradhat az iskolától. Ez az iskola iránti érdeklődés elvesztésének és a társaitól való elzárkózásnak is lehet a tünete, ami szintén normális stresszreakció. Más gyermekek agresszívebb módon fejezik ki a stresszjeleket. Ezek a viselkedések közé tartozik a fokozott lázadás otthon és a családi tevékenységekben való részvétel megtagadása. A kortársakkal szembeni reakciók különösen jelentősek a serdülőkor előttiéknél, és a visszahúzódtól a barátokkal szembeni agresszív viselkedésig terjednek. Fontos, hogy segítsük a serdülőkor előtti gyermeket azzal, hogy megerősítjük, hogy a fizikai és viselkedési reakciók normálisak, és másokkal, különösen a társaival is osztoznak bennük.

A serdülők (14-18 éves korosztály) stresszreakciói szintén fizikai és viselkedési jeleket tartalmaznak, de ennek a korcsoportnak a stresszhatása fokozott, mivel ők a kettő között vannak (a kettő között). Gyermekként tekintenek rájuk, akikkel foglalkozni kell, és felnőttként, akik egyedül is boldogulnak). A serdülő nem felnőtt, hanem idősebb gyermek, akinek speciális igényei vannak, ahogy a többi korcsoportnak is.

A fizikai reakciók közé tartozik a fejfájás, a gyomorfájás és az esetleges pszichoszomatikus panaszok, például kiütések. Az étvágy- és alvászavarok szintén gyakoriak. Egy másik tünet lehet az energiaszint csökkenése, amikor az egykor energikus és lelkes serdülő apatikussá válik, és

érdektelenné válik a korábban kielégítő tevékenységek iránt.

A viselkedési stresszreakciók gyakran megjelennek a serdülőkorúak és a társaik közötti interakcióban, mivel a társaik központi szerepet játszanak ebben a fejlődési szakaszban. Ha a gyermek iskolája katasztrófakárok miatt átmenetileg vagy akár véglegesen bezár, ez mélyreható stresszhatással járhat, amelyet azonosítani kell, és közvetlenül kell kezelni. Más viselkedési stresszreakciók lehetnek a felelőtlen viselkedés - a "semmi sem érthet nekem" hozzáállás, vagy a spektrum másik végén a függő viselkedés, amikor a serdülő kevésbé lesz független és hajlamos jobban ragaszkodni a családhoz. A legfontosabb, hogy meghallgassuk és beszéljünk a serdülővel és próbáljuk meg újra összekapcsolni a gyermeket a kortárs csoportjával.

A gyermek stresszreakcióinak meghatározásának legfontosabb módja bármely korcsoportban az, hogy meghallgatjuk a gyermek félelmeit és szorongásait. Bár ezek a félelmek egy felnőtt számára gyerekesnek vagy jelentéktelenné tűnhetnek, a gyermek számára nagyon is valóságosak. Ha a gyermeke olyan, aki félénk a kommunikációban, akkor lehet, hogy Önnek kell kezdeményeznie a beszélgetést. A szülők szeretete, az ölelés és az extra figyelem fontos eszközei annak, hogy segítsenek a gyermekeknek megbirkózni a stresszes helyzettel. A katasztrófa nem olyan helyzet, amire azt mondhatjuk, hogy végleg vége. Együtt kell élnünk egy újabb katasztrófa lehetőségével, valamint továbbra is együtt kell élnünk az eredeti katasztrófa következményeivel, legyen szó akár egy iskola bezárásáról, egy otthon újjáépítéséről vagy a közlekedési szokások megzavarásáról. A hatások nem tűnnek el azonnal.

Fontos megjegyezni, hogy a gyermekek többsége megbirkózik a katasztrófa okozta félelmekkel és szorongásokkal, és leküzdí azokat. Néhány gyermek azonban továbbra is szenved. Ha a fizikai vagy viselkedésbeli stressztünetek néhány hét után sem csökkennek, vagy ha a tünetek súlyosbodnak, ideje szakember segítségét kérni. Egy mentálhigiénés szakember segíthet önnek és gyermekének a stresszreakciók kezelésében.

Hogyan nyugtassa meg gyermekét

Amikor a gyermekek jelentős traumát vagy súlyos veszteséget élnek át, az érzések és viselkedésmódok széles skáláját tapasztalják, ami normális, és vannak olyan konkrét módszerek is, amelyekkel a szülők támogathatják gyermekeiket. Akár természeti traumáról van szó, például világméretű tűzvészről, tornádóról, földrengésről vagy árvízről, akár személyes veszteségről, például halálesetről a családban, a gyermekek gyakran a felnőttek által átélthez hasonló érzelmekkel reagálhatnak, például félelemmel vagy szorongással, és további támogatásra van szükségük az őket szerető emberek részéről.

Amikor egy család vagy egy közösség pusztító traumával szembesül, sok szülő jobban aggódik a gyermekeiért, mint saját magáért. Az átmenet és az újbóli alkalmazkodás időszakában olyan kérdéseket tehetnek fel, mint például: "A gyermekeim ugyanolyan stresszesnek érzik magukat, mint én? Mi a normális viselkedés azoknál a gyerekeknél, akik olyan élményen mentek keresztül, mint a mostani katasztrófa? Mit mondhatok vagy tehetnek, hogy a gyermekeim a lehető legpozitívabb módon vészeljék át ezt az élményt?".

Van néhány iránymutatás, amely hasznos lehet azon szülők számára, akik arra szeretnék bátorítani gyermekeiket, hogy fejezzék ki érzéseiket és beszéljenek aggodalmaikról.

Először is fontos megjegyezni, hogy a gyerekek másképp gyászolják a veszteségeket és másképp reagálnak a stresszre, mint a felnőttek. Ők nem csak miniatűr felnőttek... másképp látnak, gondolkodnak és éreznek, a fejlődési koruktól, a személyiségüktől, attól függően, hogy hogyan érzékelték a történetekkel járó fenyegetést, és számos más tényezőtől függően. Például egy gyermek, aki átélt egy tragédiát, és akit azonnal megvédett és megvigasztalt a szülője, sokkal másképp reagál, mint egy olyan gyermek, aki megrémült, és egyedül kellett feldolgoznia az élményt. A két gyermek támogatása másfajta és más mennyiségű megnyugtató igényelne, mivel a gyermekek észlelései annyira eltérőek.

Egy másik példával élve, egy csecsemő vagy kisgyermek nem gondol a katasztrófákra, és nem is tudja elképzelni, hogy mit jelent ez a kifejezés. De a gyermek érzi a körülötte lévő emberek érzelmeit, látja a kétségbeesést az arcukon, és érzi a veszteséget. Amire a gyermeknek a szülő részéről a legnagyobb szüksége van, az a fokozott ölelés, az érintés, és a megnyugtató olyan elsődleges módokon, mint a ringatás, az éneklés, vagy egyszerűen csak a közelség. Másrészt az 5 és 7 év közötti gyermek valamivel többet ért, de még mindig nem képes felfogni a történetek teljességét. Ez a gyermek kifejezheti érzéseit közvetlenül sírással, dühvel vagy egy újabb katasztrófától való félelemmel, vagy közvetett módon fejezheti ki érzéseit rémálmokkal, dühkitörésekkel, a sötétségtől való félelemmel, az iskolába való vonakodással vagy másmódon.

A legtöbbet az segít, ha a szülő el tudja fogadni az ilyen megnyilvánulásokat, és meg tudja nyugtatni a gyermeket, hogy ezek az érzések normálisak, hogy a gyermek nem kudarcot vallott, és hogy a változások és a stresszes érzések kezelése mindenkinél más és más. A gyermek megnyugtatója, hogy megérti, az első lépés a gyermek függetlenségének és önbecsülésének újjáépítésében.

A katasztrófával kapcsolatos érzések megbeszélése többféleképpen is lehetséges. A saját gondolatok és érzések megosztása lehet az egyik módja a kezdésnek. Például: "Ma hallottam néhány embert beszélgetni, és eléggé aggódtak egy újabb katasztrófa miatt. Néha én is aggódom, és kíváncsi vagyok, te, hogy érzel? Te, hogy érzed magad? Aggódsz? Mi az egyik legnagyobb aggodalmad?" A HOGYAN, MI, MI, MIÉRT, MIÉRT, HOGYAN, HOL kezdetű kérdések használata gyakran jobban ösztönzi a gyermeket az érzések felfedezésére, mint az "igen" vagy "nem" válaszokkal megválaszolható kérdések. Például: "Mit éreztél, amikor a katasztrófa bekövetkezett? Mit gondoltál, mi történt? Szerinted miért történt? Mikor aggódtál a legjobban?"

Egyes gyerekek szívesen beszélnek majd, másoknak pedig könnyebb lesz rajzolni vagy eljátszani az érzéseiket. Néha az, hogy "begyakorolják", hogy mit fog tenni a család, segít a gyerekeknek, hogy kapcsolatba kerüljenek olyan érzéseikkel, amelyeket egyébként megtagadnának. Az olyan forgatókönyvek eljátszása, hogy a család hogyan fog biztonságos helyet találni, és hogyan fog gondoskodni egymásról, megnyugtató, és segít a gyermeknek abban, hogy úgy érezze, jobban ura a végkifejletnek. Ha meghívjuk a gyermeket, hogy segítsen összeállítani egy családi készletet, hogy készen álljon árvíz, tornádó vagy földrengés esetén, és eldöntsük, hová tegyük a zseblámpákat, elemeket és a rádiót, az mindenki számára terápiás hatású. Ha a katasztrófa inkább egy világjárványhoz hasonlít, a szülők kreatívak lehetnek, és támogató tevékenységekkel válaszolhatnak. Minden esetben a szülők vagy gondozók ismerik legjobban a gyermekeiket, és

kreatívak lehetnek, és olyan támogató tevékenységekkel válaszolhatnak, mint az éneklés, a játék vagy a mesélés.

Néhány gyermek az Ön bátorítása ellenére is úgy dönthet, hogy nem beszél, vagy nem fejezi ki az érzéseit. Ez is rendben van. Nincs olyan szabály, amely kimondja, hogy beszélni kell... a beszéd hiánya nem jelenti az érzések hiányát: inkább azt jelezheti, hogy időre van szükségük.

Mindannyian a saját időbeosztásunk szerint dolgozunk a dolgokon. Már az is ajándék, ha nyitva hagyjuk az ajtót és bátorítjuk a gyermeket. Nyugtassa meg gyermekét, hogy gyermeke nagyon jó munkát végez a felnőtté válásban és abban, hogy nagyszerű gyerek legyen. A végén egyes gyerekek sírni fognak, másoknak kevés könnyük lesz, vagy egyáltalán nem fognak sírni. A gyerekek zavarodottnak és félreértettnek érezhetik magukat, ha beszélni kényszerülnek. Higgye el, hogy gyermeke pontosan azt teszi, amire gyermekének szüksége van önmagáért. Nem kérdés, hogy gyermeke a lehető legjobbat teszi, amit csak tud, hogy megtalálja a kiutat az érzései számára.

A gyermekek traumát vagy veszteséget követően gyakran sok kérdést tesznek fel. A kérdések olyan gyakorlati dolgokra vonatkozhatnak, mint például: "Maradunk-e ott, ahol most vagyunk? Mi lesz, ha elválunk, és nem találak meg?". Néha az életre és a halálra vonatkozó kérdések is felmerülnek. Leggyakrabban e kérdések mögött két vagy három alapvető kérdés húzódik meg: "Biztonságban vagyok? Túl fogom élni? Rendben leszünk?" A legjobb, ha mindig a lehető legegyszerűbben és legőszintebben válaszolsz gyermeked kérdéseire. "Igen, megpróbálunk itt maradni. Ha elszakadunk egymástól, lesz valaki, aki segít neked. Amint tudok, ott leszek." Az is fontos, hogy a lehető legjobban megnyugtassa a gyermeket, hogy biztonságban lesz, és hogy "minden rendben lesz velünk". A szavak nem annyira fontosak, mint a hangnem. A gyermeke a hangszínéből és a megnyugtatósból fogja megmondani, hogy van-e oka félni vagy sem.

A gyermekek a traumát követő stressz kezelésének egyik gyakori módja, hogy visszanyúlnak korábbi viselkedésmódokhoz vagy érzésekhez. Amikor a gyerekek visszafejlődnek, gyakran átmenetileg elveszítik a nemrég megszerzett fejlődési teljesítményüket. Például, ha nemrégiben tanulták meg a WC-t használni, hirtelen sok "balesetük" lehet. Ha nemrég kezdtek el úgy aludni, hogy nem ég a villany, előfordulhat, hogy félni kezdenek, és éjszakánként égve akarják a villanyt. Fontos, hogy gyengéden elfogadjuk a viselkedést, és megnyugtassuk a gyermeket, hogy ezután is szabad ezt csinálni. "Mindenki másképp aggódik, és hamarosan újra képes lesz sötétben aludni". Fontos üzenet, amit átadhat a gyermekének, hogy megnyugtassa őt, hogy mások keményen dolgoznak a katasztrófa kezelésén, és hogy neki nem kell semmit sem helyrehoznia: "Nem kell aggódnod, hogy helyrehozod ezeket a problémákat. Rengeteg keményen dolgozó, okos ember dolgozik együtt, hogy a dolgok jobbá váljanak. Minden rendben lesz."

Végül, egy olyan traumatikus esemény, mint egy nagyobb katasztrófa, növeli a szülők fontosságát abban, hogy további támogatást nyújtsanak gyermekeiknek. A gondoskodás, szeretet és elfogadás környezetében a gyermekek általában képesek alkalmazkodni és felnőni, és jó érzéssel tölti el őket, hogy képesek alkalmazkodni a változó környezetben. Ez nem jelenti azt, hogy a gyermekek nem tapasztalnak félelmet vagy szorongást az eseménnyel kapcsolatban. Azonban a gyermekek kevésbé vannak veszélyben egy olyan gondoskodó környezetben, amely tiszteletben tartja őket, mint egyedit, méltóságukat, és mint akik képesek megbirkózni a nehézségekkel.

Ha szülőként úgy érzi, hogy folyamatosan aggódik amiatt, hogy gyermeke nem alkalmazkodik pozitívan, mindenképpen kérjen segítséget. Ha beszél más szülővel, akikben megbízik, gyermeke tanáraival, esetleg egy gyermek fejlődésére szakosodott tanácsadóval, az segíthet eldönteni, hogy van-e olyan probléma, amely külső segítséget igényel. Sok szerető ember van, akik jól képzettek, elérhetőek és szívesen segítenek. Ön mindenkinél jobban ismeri a gyermekeit; bízson az ösztöneiben, hogy mire van szüksége Önnek és a családjának.

Hogyan hallgassunk, hogy gyermekünk beszéljen hozzánk?

Talán nincs is fontosabb készség egy szülő számára - különösen egy traumatikus időszakot követően -, mint az a készség, hogy képes legyen úgy meghallgatni, hogy valóban segítsen a gyermekének beszélni az élményeiről, érzéseiről és aggodalmairól. Az ebben a fejezetben említett összes megközelítést a legtöbb szülő ismeri és gyakorolja, amikor a dolgok zökkenőmentesen mennek. Nehézségek, válságok vagy traumák idején -- mint például egy nemrégiben bekövetkezett katasztrófa --, amikor mi felnőttek magunk is rendkívüli stressznek vagyunk kitéve, néha könnyű megfedkezni ezekről a módszerekről. Ez a rész rövid áttekintést nyújt a legfontosabb dolgokról, amelyeket tehetünk annak érdekében, hogy segítsünk gyermekünknek beszélgetni. E szakasz olvasása közben lehet, hogy nem fogsz olyasmit olvasni, ami igazán újdonságot jelentene számodra, vagy a gyermeked meghallgatásának módját illetően. Azt javasoljuk, hogy az alábbiakat csak egyfajta áttekintő ellenőrzőlistaként használja, hogy emlékeztesse magát néhány ilyen fontos módszerre, amelyekkel segítheti gyermekét ebben a nehéz időszakban.

Alapvető fontosságú, hogy gyermeke hajlandó legyen felfedezni félelmetes gondolatait és stresszes érzéseit Önnel, ha bizalommal ismeri fel az Ön szeretetét és elfogadását. Emlékeztesse magát annak fontosságára, hogy aktívan tudassa vele, hogy szereti és elfogadja őt. Ebbe természetesen beletartozik, hogy azt mondod: "Szeretlek", vagy "Nagyon szeretek veled lenni", és minden más olyan szót és mondatot, amely tudatja gyermekeddel, hogy tiszteled és szereted őt.

Az érintés is egyszerű és erőteljes módja e fontos érzések közvetítésének. Az ölelés, a simogatás és a simogatás mind nagyon értékes módja annak, hogy gyermeke tudassa, mennyire különleges a számára.

A gondos odafigyelésnek azzal kell kezdődnie, hogy őszinte érdeklődést mutatsz a gyermeked által átélt és érzett dolgok iránt. Az őszinte érdeklődés érzéséből kiindulva tudatosítsuk a gyermekeinkben, hogy meg akarjuk hallgatni őket; közvetíthetjük feléjük a mélységes érdeklődésünk elismerését.

érdeklődés a tapasztalataik, gondolataik és érzéseik iránt.

Mindannyian meg tudjuk állapítani, hogy valaki valóban figyel ránk - ezt abból olvassuk ki, amit tesz, és abból is, amit mond, és ahogyan mondja. Ezt a tudatosságot felhasználhatjuk arra, hogy egy ellenőrző listát állítsunk össze magunk számára, miközben figyeljük, hogyan bátorítjuk gyermekeinket arra, hogy megosszák velünk érzéseiket, gondolataikat. Egy kezdő lista négy emlékeztetőt tartalmazna; hozzáadhatsz még másokat is, amelyek természetesnek tűnnek számodra. A négy pont, amivel kezdhetjük, a következő:

Először is:

Figyelemmel és érdeklődéssel nézzen a gyermekére; közvetlen szemkontaktust teremtsen és tartson fenn;

Másodszor:

Gondoskodjon arról, hogy minden nap legyen egy kis idő, amikor hagyja, hogy minden más tevékenységét abbahagyja, és csak a gyermekére figyeljen;

Harmadszor:

Használjon bátorító kifejezéseket, mint például "mm-hmm" "és mit csináltál akkor?", hogy gyermeke tudja, hogy valóban követi, amit mond;

Negyedik:

Csak hagyja, hogy gyermeke a saját módján, a saját szavaival és a saját időzítésével mesélje el a történetét.

Három másik konkrét pont hasznos emlékeztető lehet az Ön számára. Ezek a következők: a várakozási idő használata, az "én" üzenetek használata és a védekezésre ösztönző kérdések elkerülése. Tekintsük át ezeket röviden.

Amikor kérdést tesz fel a gyermekének, mennyi ideig várja meg a választ, mielőtt megismétli magát, újabb kérdést tesz fel neki, vagy egy sor javaslatot tesz. A várakozási idő, ahogyan a neve is mutatja, arra az időtartamra utal, amíg vár a válasza, miután feltett egy kérdést a gyermekének. Ha sok szülőhöz hasonlóan ön is nagyon kevés időt hagy, néha csak egy másodpercet, hogy gyermeke elkezdjen válaszolni a kérdésére. És azután, miután a gyermek válaszolt, sok szülő hajlamos még kevesebb időt várni, mint a válasz előtt, hogy megismételje, amit a gyermek mondott, vagy újrafogalmazza azt, vagy újabb kérdést tegyen fel. Ha úgy gondolja, hogy ez időnként önre is jellemző, akkor úgy dönthet, hogy kísérletet tesz a várakozási idő növelésére. Amikor feltesz egy kérdést, próbáljon meg a szokásosnál tovább várni a válasza. Tudjuk, hogy néha már öt-hét másodpercnyi várakozás is elég mélyreható változásokat eredményezhet a gyermek válaszában. Akár azt is kipróbálhatja, hogy számolja a várakozási idő másodperceit, mondogatva magában, hogy "egy-1000, kettő-1000, három- 1000, négy-1000" és így tovább, hogy pontosabb képet kapjon arról, hogy mennyi időt hagy a gyermekének a válaszadásra.

Ahogy gyermeke megtanulja, hogy nem fog rögtön egy újabb kérdéssel vagy megjegyzéssel sietni, azt fogja tapasztalni, hogy elkezd kiegészíteni a válaszáat, kicsit többet fog mondani, és még jobban feltárja saját gondolatait és érzéseit.

A családi kommunikáció gazdagításának egyik leghasznosabb módja lehet, ha "én" üzenetekkel osztja meg magát gyermekével. Emlékezzünk arra, hogy ez a módszer az "én"-t használja kiindulópontként, és magában foglalja a saját érzéseid és az adott pillanatban tapasztalt saját élményeid őszinte kifejezését és beszámolóját. Amikor például a gyermeke azt mondja: "Nagyon szeretek veled lenni, apa". Ahelyett, hogy azt válaszolnád, hogy "Ez szép, fiam.", próbálj meg valami olyasmit mondani, hogy "Amikor hallom, hogy ezt mondod, nagyon jól érzem magam. Én is ugyanígy érzek, amikor veled vagyok".

Utolsó figyelmeztetésünk, hogy próbáljuk meg elkerülni, hogy a kérdéseket olyan módon tegyük fel, amely a gyermeket védekező helyzetbe hozza. Könnyen beleeshetünk abba a szokásba, hogy csak "miért" kérdéseket teszünk fel, mint például "Miért tetted ezt?" vagy "Miért mentél oda?". A "miért" kérdések általában arra készítetnek, hogy a legtöbben megpróbáljunk okokat vagy magyarázatokat kitalálni, és könnyen védekező helyzetbe hozhatnak minket, és arra készíthetnek, hogy lezárjuk a kommunikációnkat. Ugyanez bizonyára igaz a gyermekeinkre is. Az egyik módja annak, hogy segítsük gyermekünket abban, hogy szabadabban beszéljen, ha ezeket a kérdéseket lágyabb, felfedezőbb módon fogalmazzuk át. A "miért csináltad ezt?" helyett próbálkozhatnál valami olyasmivel, hogy "mondj többet arról, hogy mire gondoltál, amikor ezt tetted...". A "Miért félsz még mindig?" helyett valószínűleg sokkal többet hallhatsz a gyermekedtől, ha megkérdezed: "Mi az, ami most a legijesztőbbnek tűnik számodra a tűzzel (árvízzel stb.) kapcsolatban?".

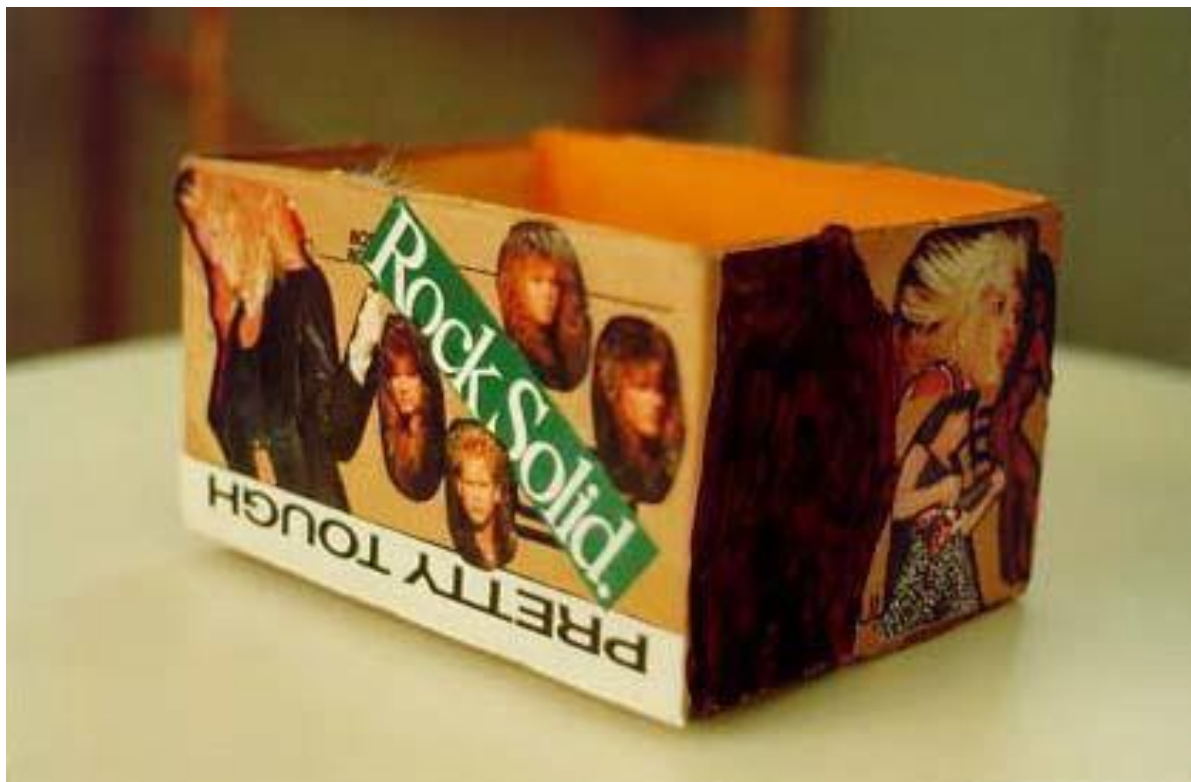
Ha emlékezteted magad arra, hogy a meghallgatásnak ezeket a gondoskodó módjait alkalmazd, az gazdag jutalmat hozhat neked és gyermekednek. A gondos meghallgatás az egyik legfontosabb módja annak, hogy erős, pozitív kapcsolatot építsen ki gyermekével egy katasztrófa után.

Ez a fajta meghallgatás lehetőséget ad gyermekének arra is, hogy konstruktív és kevésbé stresszes módon meghallgassa önmagát. Az Ön meghallgatásának módja segíthet neki abban, hogy saját belső hangjait szeretetteljesebb, önelfogadóbb módon hallgassa, ami jelentősen csökkenti a katasztrófasokkot.

Hogyan használja a művészetet, hogy segítse gyermekét megbirkózni a stresszel

A művészet nagyszerű módja annak, hogy segítsen gyermekének feldolgozni a katasztrófával kapcsolatos stresszt. Ez a szakasz néhány egyszerű művészeti tevékenységet ismertet, amelyet akár otthon is elvégezhetnek. Az ötlet lényege, hogy lehetőséget adjon gyermekének arra, hogy visszanyerje az önuralmát, kihasználva gyermeke természetes képességét az alkotásra és a spontaneitásra. Szüksége lesz néhány egyszerű anyagra. Az első projekthez, az "Én-dobozhoz" (lásd az 1. ábrát) át kell kutatnia a házat néhány régi magazin, némi ragasztó és olló után, és találnia kell egy olyan méretű dobozt, amely különösen tetszik a gyermekének.

Lehet kicsi vagy nagy. A kerek, zsbpelyhes dobozok különösen szórakoztatóak ehhez a projekthez, és lehet, hogy van egy ilyen dobozod. A gyermek válogasson a magazinok között olyan képek után, amelyek a saját belső énjét ábrázolják, és olyan képek után, amelyek a külső érzéseket és élményeket ábrázolják. A doboz belsejébe például kívánságok, vagy titkok és privát gondolatok, álmok kerülhetnek. Külső dolgok, például helyek, ahová el lehet menni, képek a tennivalókról, vagy olyan dolgok, amelyek különösen szórakoztatóak, kerülhetnek a doboz külső oldalára.



1. ábra. Az "Én doboz"

Ennek az "Én-doboznak" egy másik aspektusa az, hogy kincsvadászatra megyünk, hogy a ház belsejében és a házon kívül is találjunk olyan dolgokat, amelyeket hozzáadhatunk a dobozhoz. A doboz belsejébe fényképek, szövetdarabok vagy különleges, a gyermek számára különösen fontos csecsebecsék kerülhetnek. A házon kívül a kertben vagy az utcán talált dolgok, amelyek különleges kincsek, és amelyek tükrözhetik, hogy a gyermeket körülvevő világ hogyan változott, a doboz külső részébe kerülhetnek. Ily módon a gyermeke létrehozza az általunk "Én-doboznak" nevezett dolgot, amely teljesen kivetíti, hogy ki a gyermeke a saját világában.

Az "Én-doboz" ötletének kiterjesztése az, hogy a belső és külső képeket egy darab összehajtogatott papírra helyezzük. Egy 18" x 14" méretű, kitömött papír, amelyet a helyi drogériában találhat, megfelel erre a célra. A képek dobozokra vagy papírokra ragasztása különösen szórakoztató a gyerekek számára szinte minden életkorban. Csillám, toll, szalagok és más talált díszítőelemek hozzáadásával feldobható a doboz vagy papírkollázs projekt, és igazán különlegessé és kifejezővé tehető.

Ha van néhány rajz- vagy festőanyag a ház körül, vagy könnyen hozzájuthatsz, kipróbálhatod a következő projektet, amelynek címe "Egyszer volt, hol nem volt mese rajz vagy festmény" (lásd a ábrát). Kezdje azzal, hogy gyermeke kiválaszt egy különleges helyet a munkához, például egy asztalt, és válassza ki azt a művészeti médiumot, amelyet a legjobban szeret. Mondja el gyermekének, hogy ez a művészeti projekt egy királyságról fog szólni, és javasolja a következő szavakat. "Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy királyság, ahol hurrikán (árvíz, földrengés stb.) volt", majd hagyja, hogy gyermeke rajzolva vagy festve kitöltse a történet többi részét, és

megrajzolja, hogy gyermeke szerint mi történt ebben a királyságban. Bátorítsa gyermekét, hogy a rajzra vagy festményre tegyen állatokat és elképzelt vagy valós szereplőket.



2. ábra. Egyszer volt, hol nem volt mese rajz vagy festmény

A képnek nem kell reprezentálnia a gyermek katasztrófával kapcsolatos tényleges élményét. A fantázia segítségével biztonságos módot nyújt a gyermek számára, hogy beszéljen az aggodalmairól. Miközben ez a fantáziabirodalom létrejön, javasolhat olyan szereplőket, akik Ön szerint hasznosak lehetnek, például orvosokat vagy ápolókat, rendőröket vagy szülőket, vagy akár olyan fantáziafigurákat, akik különösen hasznosak lehetnek a katasztrófa fantáziabirodalmi helyzetében (lásd a 3. ábrát). A képek készítésének egy másik konstruktív módja az, hogy színes papírdarabokat vagy magazinokat tépkedve, egy papírlapra ragasztva képeket építünk (lásd a 4. ábrát). Egyszerű formák, például körök vagy háromszögek használhatók. Készíthetünk 3D-s Play Doh vagy papírmásé szobrot is egy őrzőszellemről vagy egy védőfiguráról (lásd az 5. ábrát).



3. ábra. Hasznos karakterek a Fantázia Birodalomban



4. ábra. Kép készítése papírdarabok széttépésével és összeragasztásával

Papírmasé szobor készíthető úgy, hogy a test formájához lufit használunk. Fújja fel a lufit, kösse össze, és egyszerűen tegye rá a ragasztóba mártott újságpapírcsíkjait a lufira, és így alakítsa ki az alaptestet. Később, amikor a papírmasé figura megszáradt, egy gombostűvel kipukkaszthatja a lufit. A figurák alakját és ruházatát (például szárnyakat, köpenyt és egyéb részleteket), valamint arcát, kezét és mancsait kis selyempapírdarabkák vagy ragasztóba mártott kis újságpapírdarabkák hozzáadásával építheti fel. Az ujjak nagyon piszkosak lesznek ennél a projektnél, és az asztal is, ezért az egész munkaterületet újságpapírral kell letakarni, és esetleg a gyermekednek köpenyt kell viselnie. A papírmasé figurának egy éjszakán át kell száradnia. Miután megszáradt, gyermeke szeretné majd kifesteni vagy kidekorálni, hogy valóban a gyermeke sajátja legyen. Lehet, hogy a gyermeke a szoboralakot egy szörnyeteggé vagy ijesztő figurává változtatta, ahelyett, hogy egy védelmező őrző figurát ábrázolna. A félelmek átalakításának folyamata azáltal, hogy művészeti anyagokon keresztül vagy eljártsszák azokat, a stresszt átélő gyermekek természetes megküzdési mechanizmusa. Megragadhatja ezt az alkalmat arra, hogy bátorítsa gyermekét, hogy keressen kiutat az érzések felfedezéséhez és egyúttal maradjon biztonságban amikor együtt fedezik fel a félelmetes ötletet, majd alternatív, megnyugtató figurákra gondol, amelyeket talán ön is élvezett gyermekkorában. Ha a vigasztaló karaktert 3 dimenziós szobor vagy papírmasé formájában elkészíti és kidekorálja, a gyermek szobájában tarthatja, hogy elűzze a félelmetes szörnyeket vagy rémálmokat. Lényegében a gyermek barátjává válhat.

A gyerekek természetüknél fogva kíváncsiak a világukra, ezért a gyermekkel közösen készíthetünk egy földrengés (árvíz stb.) művészeti naplót, amely tartalmazza a gyermek saját, különleges élményeit a katasztrófáról (lásd a 6. ábrát). A művészeti naplót egy spirálozott szélű művészeti jegyzetkönyvben lehet elkészíteni, és tartalmazhat olyan részeket, amelyekben fülekkel ellátott részek vannak a tényleges újságkivágásoknak, olyan helyeket, ahol rajzok vagy versek készülhetnek.

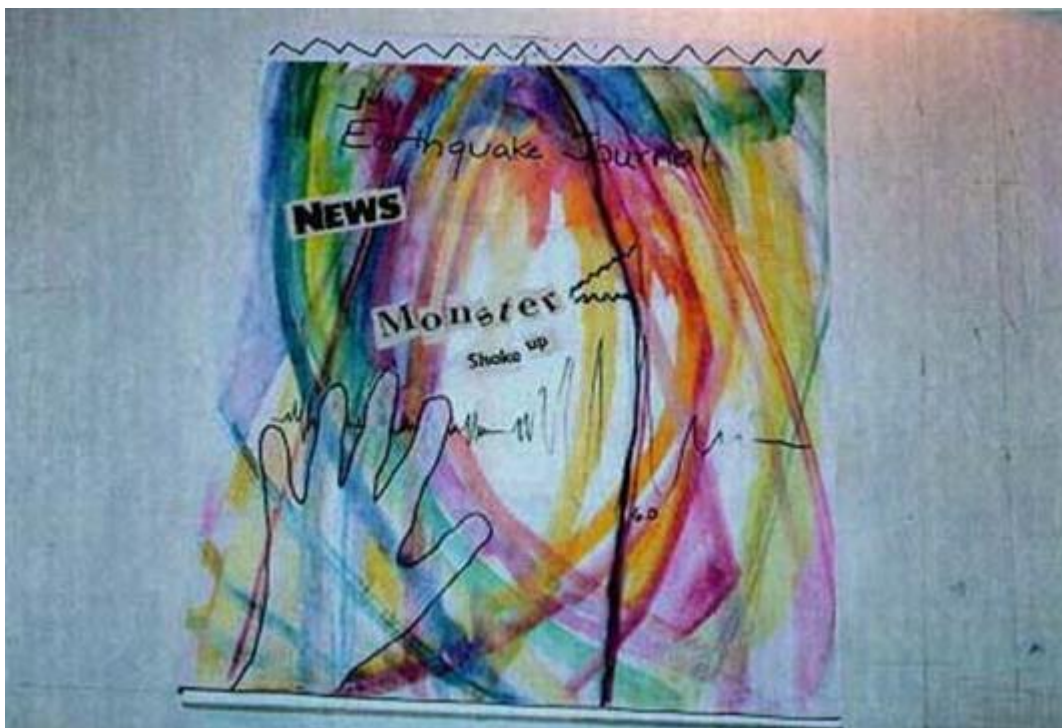


5. ábra. 3D-s őrzőszellem vagy védőfigura

a katasztrófával kapcsolatos ötleteikről. Egy másik rész tartalmazhatná, hogy a világot hogyan lehet pozitív irányban újra összerakni. Például, hogy az emberek hogyan segítik egymást, és milyen ötletei lehetnek a gyermeknek arra vonatkozóan, hogyan segíthetne a családjának vagy másoknak. A művészeti napló egy másik szakaszának címe lehetne "kívánságok". Ez tartalmazhat rajzokat vagy listákat azokról a kívánságokról, amelyeket a gyermek magának, a családjának vagy más embereknek kíván, akiről a gyermeke hallott vagy akiket ismer. Egy másik rész lehetne térképek vagy biztonsági útvonalak a házról, a biztonságban maradás módjairól és olyan tervekről, amelyekkel biztonságban lehet maradni olyan helyzetekben, mint például egy katasztrófa.

Fontos, hogy bátorítsuk a gyermeket, hogy díszítse a művészeti napló borítójának külső oldalát. Fontos, hogy olyan festményt vagy rajzot készítsenek, amely kifejezi, milyen volt számukra, és hogy jól vannak a földrengés után. A gyerekeknek tudniuk kell, hogy sikeresek és túlélők voltak, akik átélték a mindannyiunkat érintő katasztrófát. Lehetővé kell tenni számukra, hogy felülvizsgálhassák azt az érzésüket, hogy a történelem e részének részesei voltak. A művészeti napló egy módja annak, hogy kifejezzék a katasztrófával kapcsolatos érzéseiket, miközben egy konstruktív művészeti projektben vesznek részt, amely mesterei tudást igényel. Megnyugtató lehet, ha szorosan együtt dolgoznak ezen a projekten a gyermekeivel. Valójában az egész család részt vehet benne, és ez egy családi projekt lehet.

Reméljük, hogy hasznosnak találja ezeket a javaslatokat, és biztosak vagyunk benne, hogy gyermekei a saját egyedi és nagyon kreatív módszereikkel fogják továbbfejleszteni az ötleteket. A művészet nemcsak az érzések kifejezésének és kiélésének hasznos eszköze, hanem a médiumok stresszben való felhasználása révén azok átalakításának is...



6. ábra. Katasztrófa művészeti napló

csökkentő módon. A művészetben való aktív részvétel segít időbeli perspektívába helyezni a személyes tapasztalatokat. Például egy katasztrófáról készült rajz egy múltban történt eseményről szól, és lehetőséget ad arra, hogy konkrétan, vizuálisan lássuk, hogy valójában a stresszes eseménynek már vége. Ez lehetővé teszi a gyermekek számára, hogy továbbgondolják, milyen lesz az élet most és a jövőben. Ha hagyjuk, hogy a gyermekek a gyermekkor természetes munkáját végezzék a művészeti médiumokban való alkotással, az építéssel és a lebontással, a konstruálással és a felfedezéssel, a kezükkel és a szemükkel való értelmezéssel, lehetővé tesszük számukra, hogy kifejezzék fizikai és érzelmi világukat. A művészet bárki számára nagyszerű ötlet, és otthon is könnyen megvalósítható. És javasoljuk, hogy nagyszórakoztató!

Hogyan segítsünk gyermekünknek a relaxálásban: Tíz módszer

Ez a rész 10 hatékony módszert ismertet, amelyekkel segíthet gyermekének ellazulni és megbirkózni a katasztrófákkal kapcsolatos feszültséggel, szorongással vagy félelemmel.

1. módszer: Legyen maga is nyugodt

Ez a legfontosabb módszer a gyermeke segítésére. Ha ön stresszesnek érzi magát, a gyermeke is megérzi ezt, és szintén stresszesnek érzi magát. Ha ön szorong és feszült, hogyan várhatja el, hogy a gyermeke, hogy nyugodtnak érezze magát? Azzal, hogy ön is nyugodt, a nyugalom példaképe lesz gyermeke számára. Gyermeke valószínűleg lemásolja majd az ön nyugodt viselkedését.

Megtanulhat ellazulni, ha kipróbálja a könyv I. részében leírt 10 felnőtteknek szóló megküzdési módszert.

2. módszer: Mély légzés

Ez a relaxációs módszer a lassú és mély légzés. Mutassa meg gyermekének, hogyan kell ezt csinálni, úgy, hogy maga is lassan és mélyen lélegzik. Lélegezzen be lassan az orrán keresztül 2 másodpercig, tartsa vissza a lélegzetét 2 másodpercig, majd lélegezzen ki lassan 2 másodpercig. Ismétlje meg ezt többször, hogy gyermeke megértse a lényegét, majd kérje meg gyermekét, hogy lélegezzen önnel együtt. Kérje meg gyermekét, hogy csendben számoljon minden egyes belégzést. Gyakorolja gyermekével együtt a mélylégzést 20 ki- és belégzésig. Ezután álljon meg, és beszéljen arról, hogy mennyire ellazultnak érzi magát. Hogy segítsen gyermekének koncentrálni, kérje meg, hogy összpontosítson minden egyes belégzés számolására.

Egy másik módja annak, hogy segítsen gyermekének a mély légzésre összpontosítani, ha megkéri, hogy a gyakorlás közben csukja be a szemét. Ha gyermeke meleg fürdőzés közben gyakorolja a mély légzést, az szintén segíthet gyermekének ellazulni. Ha gyermeke 10 éves vagy annál fiatalabb, játszhat a mélylégzéssel, ha megkéri gyermekét, hogy képzelje el magát kung-fu mesternek, aki relaxációt gyakorol, vagy mélytengeri bűvárnak vagy úrhajósnak, aki levegőt takarít meg. Ha gyermeke kellemetlen érzéseket érez a mélylégzés gyakorlása közben, próbáljon ki egy másik módszert. Ha gyermeke képes gyakorolni a mélylégzést, utasítsa gyermekét, hogy gyakorolja a mélylégzést, amikor csak feszültnek érzi magát.

3. módszer: Izomlazítás

Ez a relaxációs módszer arra készíti a gyermeket, hogy ellazítsa az izmait. Nehéz feszültnek érezni magát, ha az izmok ellazultak.

2 módja van annak, hogy megtanítsa gyermekét az izmok ellazítására. Először is, kérje meg gyermekét, hogy gondoljon a "nyugalom" szóra, miközben meleg fürdőt vesz. Később, a fürdés után kérje meg gyermekét, hogy gondoljon a "relaxnyugalom" szóra, és képzelje el, hogy a meleg fürdőben fekszik. Másodszor, megmutathatja gyermekének, hogyan kell ellazítani az izmokat úgy, hogy 5 másodpercig megfeszíti őket, majd hirtelen ellazítja őket, miközben a "relax" szóra gondol. Mutassa be ezt a gyermekének úgy, hogy egy székben ülve, a lábát és a térdét összezárva ül. Tegye a kezét a combja oldalára úgy, hogy a térdeit összenyomja. Most tolja össze a lábát, és addig nyomja össze a térdeit, amíg nem érez nyomást az izmaiban. Tartsd a nyomást 5 másodpercig, majd hagyd, hogy az izmaid elernyedjenek. Gondolj arra: "lazíts", miközben elengeded. Képzeld el, hogy ellazultál és petyhüdt vagy, mint egy rongybaba. Figyeld meg a kontrasztot a feszült és az ellazult izmaid között. Ha bármikor fájdalmat érez, hagyja abba.

Most tegye ezt együtt a gyermekével. Beszélgessen gyermekével arról, hogy milyen ellazultnak érzi az izmait a bicegés után. Ez egy jó relaxációs technika, amelyet gyermeke bármikor kipróbálhat, amikor gyermeke feszültnek érzi magát, és otthon vagy egyedül van.

4. módszer: Képzeld el a kedvenc tevékenységedet

Ez az a relaxációs módszer, amikor a gyermeke egy kedvenc tevékenységét képzelel el, amikor a gyermek feszültnek érzi magát. Mutassa meg gyermekének, hogyan kell ezt csinálni, ha leül a gyermekével, és maga is gyakorolja. Mondja: "Megmutatok neked egy jó módszert a relaxációra, hogy elképzeld egy kedvenc tevékenységet. Az én kedvenc tevékenységem a..." (És itt mondd el gyermekednek, hogy mi a kedvenc tevékenységed. Számodra ez lehet a tengerparton fekvés, a kedvenc macskával vagy kutyával való üdöglés, a kedvenc sportod nézése, bármi más). Ezután csukd be a szemed, és képzelel el a kedvenc tevékenységedet körülbelül 30 másodpercig! Amikor kinyitja a szemét, mondja el gyermekének, hogy mit képzelel el, és mennyire érezte magát ellazultnak tőle. Ezután kérdezze meg gyermekét, hogy mi az ő kedvenc tevékenysége, amit szívesen elképzelt volna. Kérje meg, hogy csukja be a szemét, és képzelel el 30 másodpercig. Amikor letelik a 30 másodperc, kérdezze meg, hogy mit képzelel el, és hogy jobban érzi-e magát. Gratuláljon neki, hogy milyen jól csinálta a gyakorlatot. Ezután mindketten gyakorolják együtt a kedvenc tevékenységetek elképzelését. A 30 másodperc elteltével beszéljessenek arról, hogy a kedvenc tevékenységük elképzélése hogyan nyugtatta meg őket. Mondja el gyermekének, hogy amikor feszültnek érzi magát, ellazulhat, ha elképzeli a kedvenc tevékenységét.

5. módszer: Gondolatmegállítás

Ez egy olyan relaxációs módszer, amelyet gyermeke akkor használhat, ha már megtanulta a 2., 3., és 4. A Gondolatmegállítás ötvözi a mély légzést, az izomlazítást és a kedvenc tevékenység elképzelését. Amikor gyermekének kellemetlen gondolatai támadnak a katasztrófával kapcsolatban, vagy egyáltalán bármivel kapcsolatban, a Gondolat-megállítás segítségével kikapcsolhatja a kellemetlen gondolatot.

Mondja el gyermekének: "Képzeld el, hogy valaki azt kiáltja, hogy STOP. Ezután vegyél egy lassú, mély lélegzetet, gondold a NYUGALOM szóra, hagyd, hogy az izmaid elernyedjenek, mint egy rongybaba, és gondold a kedvenc tevékenységedre, miközben továbbra is lassan és mélyen lélegzel.". Mutasd meg a gyermekednek, hogyan kell ezt csinálni úgy, hogy közben hangosan leírod az egyes lépéseket. Mondd: "Megmutatom neked, hogyan kell a Gondolatmegállítást csinálni. Oké, akkor kezdjük. Először is, elkezdek egy kellemetlen gondolatra gondolni a katasztrófával kapcsolatban. Ez nagyon kellemetlen, ezért ki akarom kapcsolni a Gondolat- megállítás segítségével. Másodszor, elképzelem, hogy valaki kiabál: "Állj". Harmadszor, veszek egy lassú, mély lélegzetet (szülő: lassan és zajosan lélegezzük be, majd ki). Negyedszer, a "nyugalom" szóra gondolok, és hagyom, hogy az izmaid elernyedjenek. Ötödször, miközben tízszer lassan és mélyen belélegzem, a kedvenc tevékenységemre gondolok". Amikor befejezte, mondja el gyermekének, hogy mennyire ellazultnak érzi magát ettől a módszertől. Ezután kérje meg gyermekét, hogy mondja el, mi a Gondolatmegállítás 5 lépése. Javítsa ki az esetleges hibákat. Amikor gyermeke le tudja írni az 5 lépést, kérje meg, hogy írja le, ahogyan az egyes lépéseket gyakorolja. Ismét javítson ki minden hibát, amit elkövet. Gratuláljon neki minden egyes lépéshez, amit jól csinál. Ezután kérje meg, hogy csendben gyakorolja a Gondolatmegállítás 5 lépését. Kérje meg, hogy 3-4 alkalommal gyakorolja a Gondolatmegállítást ön előtt (kb. egy-egy percig). Beszéljessen vele arról, hogy mennyire nyugodtnak érzi magát, miután kipróbálta a Gondolatmegállítást. Mondja el gyermekének, hogy a Gondolatmegállítás egy olyan módszer, amelyet minden alkalommal

alkalmazhat, amikor egy kellemetlen gondolat éri, amely miatt feszültnék vagy félelemmel telínek érzi magát.

6. módszer: Legyél a saját edző

Ez az a módszer, amikor a relaxáció során bátorító gondolatokat gondolunk magunkban. Adj magadnak egy "lelkesítő beszédet", ahogy egy jó edző tart "buzdító beszédet", hogy feldobja a csapat lelkesedését egy nagy meccs előtt.

Beszéljen így a gyermekével: "Minden alkalommal, amikor feszültnék vagy félősnek érzed magad, képzelj el, hogy te vagy a kedvenc csapatod edzője, és tarts magadnak egy lelkesítő beszédet. Gondolj magadban olyan pozitív gondolatokat, mint pl:

"Meg tudod csinálni."

"Nyugi, minden rendben lesz."

"Maradj nyugodt."

"Meg tudom oldani."

"Lélegezz lassan és nyugodtan."

"Ez már sikerült nekem."

"A szüleim büszkék lesznek rám."

Mutassa meg gyermekének, hogyan kell ezt csinálni úgy, hogy ön is megteszi. Mondja: "Nézd meg, hogy próbálok meg. Oké, kezdem feszültnék érezni magam, így tudom, hogy ez annak a jele, hogy el kell kezdenem a saját edzőm lenni, és lelkesítő beszédet kell tartanom magamnak. Na, akkor kezdjük... Meg tudom oldani ... Nyugi ... Meg tudom csinálni Lélegezz lassan és nyugodtan ... Maradj nyugodt... Sikerült már nekem.... A családom büszke lesz rám. ". Ossa meg a gyermekével, hogy a saját edzőjének lenni hogyan teszi nyugodtabbá. Ezután kérje meg gyermekét, hogy hangosan írja le a Saját edzőnek lenni minden egyes lépését, miközben önök előtt próbálja ki. Javítson ki minden hibát, és gratuláljon neki a jól sikerült részekhez. Ezután kérje meg gyermekét, hogy 2 percig csendben gyakorolja ön előtt, hogy a saját edzője legyen. Beszélje meg, hogyan ment, és kérdezze meg, milyen biztató kijelentéseket adott magának. Gratuláljon neki, hogy jó edző volt. Mondja meg neki, hogy próbálja ki ezt, amikor csak feszültnék érzi magát. Esetleg írjon fel egy kis katonra néhány olyan pozitív edzői kijelentést, amelyet a gyermeke szívesen használna. Mondja meg neki, hogy ezt a zsebében hordhatja, és bármikor elolvashatja, amikor emlékeztetőre van szüksége a pozitív coaching- kijelentéseihez.

7. módszer: Az "Igen... De" technika

Ez az a relaxációs módszer, amikor rámutat a gyermekének valami pozitívumra egy olyan helyzetben, amelyet ő negatívnak tart. Ha a gyermeke azt mondja: "Félek, hogy elkapod a koronavírust és meghalsz", akkor ön azt mondhatja: "Nem valószínű, hogy elkapom a koronavírust, mert szociális távolságtartást alkalmazok és kézfertőtlenítőt használok. A koronavírusról megbetegedett személyek többsége meggyógyul. Tehát ha mégis megbetegednék, akkor nagyon jó esély van arra, hogy felépülök és rendbe jövök." Ha a gyermeke azt mondja: "A földrengés (tűzvész stb.) embereket ölt meg", akkor azt mondhatja: "Igen, ez igaz, de sokan nem haltak meg és a legtöbb embernek egyáltalán nem esett baja." Ha a gyermeke azt mondja: "A terroristák el

fogják pusztítani a városunkat", akkor azt mondhatja: "A terroristák megtámadtak egy várost, de nem történt több támadás, és mi itt biztonságban vagyunk". Ha gyermeke azt mondja: "Félek, hogy lesz még egy árvíz (tornádó stb.), és nem fogom tudni, hol találom meg", mondja: "Igen, lehet, hogy lesz egy újabb katasztrófa, de még ha egy kis időre el is válnánk egymástól, megtalálnánk téged, és együtt lennénk" (és ezután megbeszélhetnének egy családi tervet arra vonatkozóan, hogy hogyan jönnének össze mindannyian, ha ideiglenesen elszakadnának egymástól).

A "Igen... De" megközelítéssel elismeri, hogy a gyermeke által leírt félelmetes esemény részben igaz, majd rámutat valami pozitívumra, amit figyelmen kívül hagyott. Így reményt adhat gyermekének, és csökkentheti a feszültségét.

8. módszer: Kölcsönös történetmesélés

Ez a megközelítés különösen hasznos a 10 év alatti kisgyermekes esetében. Kérje meg gyermekét, hogy meséljen el egy történetet a katasztrófáról. Ha a történetének ijesztő vége van, akkor mesélje el újra a történetet, de adjon neki happy endet. Tegye bele gyermeke kedvenc hőst a történetbe, és írja le, hogy a hős hogyan segít gyermekének a sikeres megbirkózásban. Fiúk esetében mondhatja például: "...és Pókember veled együtt biztonságba vezet a többi gyereket. Megmutatsz egy telefont Pókembernek, és együtt felhívjátok a szüleiteket. Pókember azt mondja neked: "Nagyon bátor vagy. Szerencsés vagyok, hogy mellettem vagy". Lányoknak mondhatod: "Csodanővel együtt elhagyod az iskolát és hazasétálsz. Csodanő gratulál neked, hogy milyen bátor vagy, hazaérsz, és mindannyian együtt vagyunk, Csodanő pedig melletted ül". Ezek csak rövid példák, hogy ötletet adjanak. Kitalálhat hosszabb történeteket is, amelyekben gyermeke hőse segít gyermekének, és gratulál a bátorságához.

9. módszer: A bátorság és a nyugalom jutalmazása

Ez az a módszer, amikor észrevesszük azokat a pillanatokat, amikor gyermekünk bátran vagy nyugodtan viselkedik, majd megdicsérezzük gyermekünket. Ha gyermekünk nagyon nyugtalan volt, várjunk egy pillanatot, amikor csendben tévézik (vagy nyugodtan végez valamilyen más tevékenységet), és mondjuk: "Nagyon büszke vagyok arra, ahogyan megnyugszol". Ha félt az iskolába menni és távol lenni Öntől, de egyszer-kétszer mégis elmegy, mondd azt: "Nagyon büszke vagyok arra, ahogy ma iskolába mentél. Nagyon bátor voltál". Ne csináljon nagy ügyet abból, hogy a gyermeke feszülten, szorongva vagy félve viselkedett. Ezek az érzések természetesek. Keresse meg gyermeke olyan apró viselkedésformáit is, amelyek nyugalmat mutatnak, és dicsérje meg őket: "Nagyon büszke vagyok arra, hogy nem sírtál, amikor ma kitettelek az iskolában. Nagyon bátor kislány vagy." Gyermeke értékelni fogja a dicséretét, és még bátrabban és nyugodtabban akar majd viselkedni.

10. módszer: Gyermekkönyvek a félelem kezeléséről

Segíthet a gyermekének megnyugodni, ha olyan könyvet ad neki olvasni, amelyben olyan történetet olvashat, amely más gyermekekről szól, akik hatékonyan megbirkóznak a félelemmel és az ijesztő helyzetekkel.

Néhány olyan gyermekkönyv, amely a gyermekek félelmeivel foglalkozik általában:

- Crist, James J. (2004). [Mit tegyünk, ha félünk és aggódunk: A Guide for Kids](#). Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.
- Guanci, Anne Marie (2007). [Dávid és az aggódó szörnyeteg: Segítünk a gyerekeknek megbirkózni a szorongással](#). Far Hills, NJ: Horizon Press.
- Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). [Mi van a sötétben?](#) New York, NY: Parents' Magazine Press.
- Meredith, Dawn (2014). [12 bosszantó szörnyeteg / Self-talk for Kids with Anxiety](#). Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.
- Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). [Alex és az ijesztő dolgok / A Story to Help Children Who Have Experienced Somebody Somary Something Scary](#). London, Egyesült Királyság: Jessica Kingsley Publishers.
- Vorst, Judith (1987). [Anyukám azt mondja, hogy nincsenek zombik, szellemek, vámpírok, lények, démonok, szörnyek, ördögök, koboldok vagy izék](#). New York, NY: Simon & Shuster

és három olyan könyv, amely a gyermekek halállal kapcsolatos félelmeivel foglalkozik:

- Buscaglia, Leo (1982). [Freddie, a levél bukása: Egy élettörténet minden korosztály számára](#). Thorofare, NJ: Slack Incorporated.
- Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). [A memóriadoboz: Egy könyv a gyászról](#). MN: Sparkhouse Family Publishing.
- Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). [Hiányzol / A First Look at Death](#). Hauppauge, NY: Barron's. Oktatási sorozat.

A könyvesbolt honlapján, vagy a helyi könyvesboltban, vagy könyvtárban sok más könyv is megtalálható, amelyek segíthetnek gyermekének megbirkózni a félelemmel. Bátran kérjen javaslatokat a könyvtárosától vagy a könyvesbolt vezetőjétől, majd olvassa el maga is a könyveket, hogy megnézzé, alkalmasak-e gyermeke számára.

A következő módszerek közül többet is kipróbálhat, hogy segítsen gyermekének ellazulni. Válassza ki azokat, amelyekben a legbiztosabbnak érzi magát, és először ezeket próbálja ki. De ne feledje a legfontosabbat: először Önnek magának kell ellazulnia.

11. módszer: Szórakoztató tevékenységek

Katasztrófa esetén a biztonság érdekében gyakran fontos, hogy mindenki otthon maradjon. Ez különösen igaz egy olyan világvárvány idején, mint a koronavírus világvárvány. A szülők gyakran tanácsstalanok, hogyan segítsenek a gyermekeiknek megbirkózni az unalommal és azzal, hogy nem mehetnek ki a szabadba. Karen Wood Peyton írt egy hasznos könyvet, melynek címe: [Családok az otthoni fronton: Tevékenységek a gyermek fejlődésének és növekedésének ösztönzésére a világvárvány idején](#). A könyv (e sorok írásakor) ingyenesen elérhető az Amazonon. Ez a könyv több mint 100 olyan tevékenységet tartalmaz, amelyet a gyermekeivel együtt végezhet. A könyv 9 részre van osztva:

Társas tevékenységek az otthon körül (pl. családi játékeket; családi jelmezes buli).

Durva motoros tevékenységek a ház körül (pl. családi kincsvadászat; családi edzés).

Finommotoros tevékenységek a ház körül (pl. társasjátékok; játék a blokkokkal).

Szórakoztató ételekkel kapcsolatos tevékenységek (pl. Vak kóstoló; nemzetközi vacsoraest szervezése).

Tanulási idő (pl. Szervezzünk bemutatót és meséljünk; Menjünk el a "múzeumba").

Fény, kamera, felvétel! (pl. tehetségkutató műsor; régi házi filmek megtekintése).

Készíts és alkoss tevékenységeket (pl. építsünk erődöt; készítsünk és illusztráljunk könyvet).

Szabadtéri tevékenységek (pl. levelek gyűjtése; fagyasztós játék).

Öngondoskodási tevékenységek (pl. táplálkozás; higiénia; alvás).

Ezeknek a tevékenységeknek az az előnye, hogy sokukban az egész család részt vesz valamilyen szórakoztató és tanulságos tevékenységben, amely eltereli a figyelmet a stresszről.

12. módszer: Családi találkozó

Ha egy családban feszültség van, az a gyerekeket is érinti. A családi találkozó megtartása hatékony módja lehet a családi feszültségek és nézeteltérések kezelésének, például, ha a családtagok azon vitatkoznak, hogy melyik tévéműsort nézzék; ha nézeteltérés van az étkezés vagy a lefekvés idejével kapcsolatban; bármilyen olyan ügyben, amelyben a család egyik tagja nem ért egyet a többi családtaggal. A családi találkozó egy olyan megbeszélés, amelyen a család minden tagja részt vesz, és amely egy körben ül. A családi találkozót általában hetente egyszer (vagy rövidebb időközönként, ha gyakoriak a nézeteltérések, pl. hetente kétszer) és korlátozott ideig tartják (nagy családosoknál 1 óra, kiscsaládosoknál 30 perc).

A szülő a családi találkozó alapvető szabályainak ismertetésével kezdi:

- a) Mindenki lehetőséget kap a felszólalásra.
- b) Nem megengedett a szidalmazás, káromkodás vagy kiabálás.
- c) A család minden tagja sorban 2-3 percig beszél valamilyen fontos kérdésről.
- d) Nagy hangsúlyt fektetnek arra, hogy megpróbálják megérteni az egyes családtagok aggodalmait, és megoldást találjanak a problémákra.
- e) A szónoki engedélyt, például egy plüssállatot vagy labdát, a szónok kapja meg, hogy az emlékeztessen mindenkit arra, hogy csak az a személy beszélhet, akinél a tárgy van.

Miután a felszólalási engedéllyel rendelkező családtag legfeljebb 3 percig elmondta aggodalmát (egy családtagnak kell az időmérőnek lennie), a felszólalási engedély átadható a jobb oldali személynek, aki ezután legfeljebb 3 percig beszélhet, vagy átadhatja a felszólalási engedélyt a tőle jobbra következő személynek. Ez a felszólalási sorrend addig folytatódik, amíg a Családi Találkozóra szánt idő le nem jár. A következő példa egy olyan család Családi Találkozójára vonatkozik, ahol az anya és az apa családi találkozót kért, hogy megvitassák a fiú (10 éves) és a lány (8 éves) közötti vitát.

Anya: Szeretném elkezdni a családi találkozómat. Kérlek, ne feledjétek a szabályokat: mindannyiunknak tisztelettudóan kell beszélnünk: nincs kiabálás, szidalmazás vagy káromkodás. Célunk, hogy meghallgassuk minden családtag aggodalmát és álláspontját, és megpróbáljunk megoldásokat találni az esetleges problémákra.

Apa: Egy család vagyunk, és ami egyikünket érinti, az mindannyiunkat érint. Ne feledjétek, hogy csak az a személy beszélhet, akinél a felszólalási engedély van - ezt a labdát fogjuk használni -, és legfeljebb 3 percig beszélhet.

Anya: (átadja a labdát a lányának). Oké, miért nem kezded el, és mesélsz nekünk minden aggodalmadról.

Lány: (Amikor tévét nézek, ő (a bátyjára mutat) bejön, és átkapcsolja a csatornát.

Fiú: Nem, nem tudom!

Anya: Fiam, várnod kell a sorodra. Csak az beszélhet, akinél a labda van. Lányom, kérlek, folytasd.

Lány: Tegnap, miközben néztem, megragadta a távirányítót, és csatornát váltott, hogy valami rendőrségi műsort nézzen. Megkértem, hogy kapcsolja vissza, de ő csak kiabált velem, hogy menjek el.

Anya: Köszönöm, hogy megosztottad az érzéseidet. Ez biztosan felkavaró lehetett számodra. Most add át a labdát a bátyádnak. Fiam, most te jössz, hogy beszélj.

Fiú: Ez nem igazságos! Ő csak rajzfilmeket néz. Az én műsorom a sportról szól, és ugyanabban az időben megy, és sokkal fontosabb. És én vagyok az idősebb!

Anya: Köszönöm, hogy megosztottad az érzéseidet. Kérlek, add át a labdát apának. Apa, te jössz.

Apa: Azt hiszem, olyan megoldásra van szükségünk, ami mindkettőtöknek megfelel. Azt javaslom, hogy minden héten vegyünk fel mindkét programot, és aztán mindketten más-más időpontban játsszátok le. (átadja a labdát az anyának).

Anya: Mi van, ha mindketten egyszerre akarják lejátszani a programjukat? (átadja a labdát a lányának).

Lány: Mi lenne, ha felváltva csinálnánk? Egyik nap nézhetném a műsoromat, ő pedig a másik nap nézhetné a műsorát (átadja a labdát a testvérének).

Fiú: Felírhatnám a napokat egy papírra, és a nevünket különböző napokra írnám, hogy tudjuk, ki van soron (átadja a labdát anyának).

Anya: A családi találkozó ideje mindjárt lejár. Ez jó megoldásnak tűnik! Mindenki egyetért azzal, hogy kipróbáljuk? (mindenki egyetért). A következő Családi Találkozónk alkalmával megbeszélhetjük, hogyan sikerült.

A családi találkozó előnye, hogy lehetővé teszi a családi problémák strukturált módon történő megosztását, ami megakadályozza, hogy bármelyik családtag monopolizálja a beszélgetést. A családi találkozó megtartásának más módjai is vannak. Egy hasznos könyv az ilyen jellegű családi

találkozók megtartásáról: [Family Meeting Handbook \(Családi találkozók kézikönyve\): Egymásért vagyunk itt, egymást meghallgatva.](#)

3. RÉSZ: TOVÁBBI KÖNYVEK, VIDEÓK ÉS INTERNETES FORRÁSOK

Két könyv a szülőknek/gondviselőknél a gyermekek félelmeinek kezeléséről:

Chansky, Tamar E. (2004). [Gyermekünk megszabadítása a szorongástól: Erőteljes, gyakorlati megoldások gyermeke félelmeinek, aggodalmainak és fóbiáinak leküzdésére.](#) New York, NY: Broadway Books.

Mellonie, Bryan & Ingpen, Robert (1983). [Lifetimes: A halál szép magyarázata a gyerekeknek.](#) Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing.

Csak felnőtteknek

Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). [Coping With Public Tragedy \(Megküzdni a nyilvános tragédiával \(Living With Grief\)\).](#) New York, NY: Hospice Foundation of America.

Saari, Salli (2005). [Egy villámcsapás a kékből: Coping with Disasters and Acute Traumas.](#) London, Egyesült Királyság: Jessica Kingsley Publishers.

További internetes források: Weboldalak és videók

Az alábbiakban felsorolunk néhány olyan weboldalt, amelyek a gyerekek stresszkezelését segítik.

Gyermekek segítése a válsághelyzetben: (a MercyCorps-tól)

<https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

<https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

A gyermekek válságkezelésének segítése: Csak a szülőknek (az Eunice Kennedy Shriver Nemzeti Gyermek egészségügyi és Emberi Fejlesztési Intézettől)

https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

A gyerekek segítése válsághelyzetben (az Amerikai Iskolai Tanácsadók Szövetségétől)

[https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-](https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis)

[development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis](https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis)

Válaszadás a válsághelyzetre (a Los Angeles-i Kaliforniai Egyetem iskolai mentális egészségi projektjéből)

<http://smhp.psych.ucla.edu>

A traumatikus eseményre adott, életkorral összefüggő reakciók (a The National Child Traumatic Stress Network-től)

[http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumatic](http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumaticevent.pdf)

[ent.pdf](http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumaticevent.pdf)

Iskolai biztonság és válsághelyzetek (az Iskolapszichológusok Országos Szövetségétől)

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

A traumatikus stressz gyermek túlélője

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

Az érzelmekkel való megbirkózás egy katasztrófa után

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

Videók

A gyermekek válsághelyzetekkel való megbirkózásának segítése (Ted Feinberg iskolapszichológus arról beszél, hogyan segíthetünk a gyermekeknek megbirkózni a válsághelyzetekkel).

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

Segítünk gyermekünknek megbirkózni a katasztrófákról szóló médiajelentésekkel (a Missouri Egyetem Katasztrófa és Közösségi Krízisközpontjából)

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

A gyermekek természeti katasztrófával való megbirkózásának segítése (Dr. Ryan Denney, okleveles pszichológus tippet ad arra vonatkozóan, hogyan segíthetnek a szülők a gyermekeknek megbirkózni a természeti katasztrófákkal).

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

Talking to your Kids about Disasters, Death, Dying and Tragic News (Fontos információk arról, hogyan segítsünk a gyerekeknek megbirkózni a gyásszal és a nyugtalanító hírekkel Dr. Bob Hilt-től, a Seattle-i Gyermekkorház pszichiátriai sürgősségi szolgálatának igazgatójától).

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

Következtetés

A következő módszerek közül többet is kipróbálhat, hogy segítsen gyermekének ellazulni. Válassza ki azokat, amelyekben a legbiztosabbnak érzi magát, és először ezeket próbálja ki. De ne feledje a legfontosabbat: először önnek magának kell ellazulnia. Ha e könyv elolvasása és a benne szereplő módszerek közül több módszer kipróbálása után úgy találja, hogy Ön vagy gyermeke még mindig nagyon stresszes, akkor erősen javasoljuk, hogy forduljon képzett mentálhigiénés szakemberhez.

A szerzőkről

Dr. Valerie Appleton

Dr. Appleton a San Franciscó-i Egyetemen szerzett pedagógiai pszichológia szakos egyetemi doktori címet. Ő volt az egyik első doktorandusz gyakornok, aki a San Franciscó-i Egyetem Gyermekek- és Családfejlesztési Központjának Közösségi Tanácsadó Központjában dolgozott. Dr. Appleton professzor és dékán volt az Eastern Washington Universityn Cheneyben, Washingtonban, ahol művészetterápiát tanított. Sok más művészetterapeuta mentora is volt, akik dicsérték egyedi tanítási stílusát. Publikációi között szerepelnek a következők: "Avenues

of Hope: Art Therapy and the Resolution of Trauma", "An Art Therapy Protocol for the Medical Trauma Setting", "Team building in educational settings", "School crisis intervention: A hatékony krízishelyzet kiépítése": "A hatékony krízis menedzsment csapatok", és "A művészet használata a csoportos tanácsadásban indián indián fiatalokkal". Szomorúan jelentjük, hogy 2005-ben idő előtt elhunyt. Hálásak vagyunk Dr. Appletonnak a Disastershock: How to Cope with the Emotional Stress of a Major Disaster: How to Cope with the Emotional Stress of a Major Disaster című könyvhöz való egyedülálló művészetterápiás hozzájárulásáért.

Dr. Brian Gerrard

Dr. Gerrard az ausztráliai Sydneyben, az Új-Dél-Walesi Egyetemen szerzett PhD fokozatot szociológiából, valamint a Torontói Egyetemen tanácsadási pszichológiából. Dr. Gerrard a San Franciscó-i Egyetem professor emeritusa, ahol kifejlesztette a mesterek MFT-programjában, és 14 éven át MFT-koordinátorként dolgozott. Irányultsága a családi rendszerek és a problémamegoldó megközelítések integrációját hangsúlyozza.

Tapasztalt adminisztrátor, és háromszor volt az USF Tanácsadó Pszichológiai Tanszékének elnöke. Jelenleg a San Franciscó-i Egyetem Gyermekek- és Családfejlesztési Központjának igazgatósági tagja. A Dr. Gerrard által társalapított Központ évek óta a legnagyobb, legrégebben működő iskolai családtanácsadási programot irányítja az USA-ban. Mission Possible programja több mint 20 000 gyermeket és családot látott el több mint 70 Öböl környéki iskolában. Dr. Gerrard az Iskolai Családi Tanácsadás Intézetének elnöke és az Oxfordi Szimpózium az Iskolai Családi Tanácsadásról című szimpózium igazgatója is. Jelenleg Dr. Gerrard a kaliforniai Berkeleyben működő Western Institute for Social Research igazgatója és alaptanári tagja. Az Iskolai alapú családtanácsadás című könyv vezető szerkesztője: Interdiszciplináris Practitioner's Guide (Routledge, 2019). Brian Floridában él feleségével, Olive-val és több macskával, mint amennyit be akar vallani.

Dr. Suzanne Giraud

Suzanne Giraud a Kalmanovitz Gyermekekfejlesztési Központ klinikai igazgatója a California Pacific Medical Center gyermekgyógyászati részlegén. Dr. Giraud gyermekekkel, serdülőkkel, fiatal felnőttekkel és családokkal foglalkozó pszichológus, és több mint 25 éve aktívan részt vesz az Orvosi Központ közösségi egészségügyi programjaiban. Emellett 12 évig volt a San Franciscó-i Gyermekek- és Családügyi Bizottság tagja, jelenleg a San Franciscó-i Egészségügyi Bizottság tagja, a DeMarillac Akadémia kurátora, a San Franciscó-i Egyetem Egészségügyi Szakmai Tanácsadó Testületének tagja. Dr. Giraud számos nonprofit szervezet igazgatótanácsának tagja volt, köztük a Hamilton Family Center, a Home Away From Homelessness és a Catholic Charities, Coleman Advocates. Számos előadást tartott és kutatásban vett részt az oktatás, az egészségügy, a gyermekfejlesztés és a mentális/viselkedési egészség területén. Dr. Giraudot a Bank of America Local Heroes Awarddal, a California Pacific Medical Center elnöki díjával és az állami törvényhozás 12. közgyűlési körzetének Év Nője díjával tüntették ki. Suzanne San Franciscóban született, és a városban él férjével.

Dr. Emily S. Girault

Dr. Girault a Stanford Egyetemen szerzett PhD fokozatot pedagógiából. A San Franciscó-i

Egyetem tanácsadó pszichológia tanszékének emerita oktatója. Csoportos tanácsadás, családterápia, személyiség, valamint házastársi és családterápiás terepmunka tárgyakat tanított. Dr. Girault jelentős szerepet játszott a tanácsadó pszichológia tanszék első, a kaliforniai Palo Altóban működő, egyetemen kívüli házastársi és családterápiás programjának kidolgozásában, amely 4 másik egyetemi, egyetemen kívüli program modelljévé vált.

Társalapítója volt a San Franciscó-i Egyetem Gyermekek- és Családfejlesztési Központjának is. A Központ évek óta a legnagyobb, leghosszabb ideje működő iskolai családterápiás program a típusában az USA-ban. A Mission Possible Program több mint 20 000 gyermeket és családot látott el több mint 70 Öböl-környéki iskolában. Dr. Girault alapító tagja volt az Institute for School-Based Family Counselling (Iskolai Családi Tanácsadás Intézete) szervezetnek, és fontos szerepet játszott az Oxford Symposium in School-Based Family Counselling (Iskolai Családi Tanácsadás Oxfordi Szimpóziuma) kidolgozásában. Társszerzője a "Resource Personnel Workshops: A Team Approach to Educational Change" című cikke a Social Education című folyóiratban jelent meg. Dr. Girault kutatási területe az iskolai alapú családterápiás, a reflektív tanítás és a pszichológiai típus (Myers-Briggs Type Indicator).

Dr. Sue Linville Shaffer

Sue Linville Shaffer a San Franciscó-i Egyetemen szerzett Ed.D.-t tanácsadói pszichológiából. A San Franciscó-i Egyetem adjunktusaként tanított a tanácsadó pszichológia graduális programjában 1989 és 2018 között. Sue 1990 és 2005 között a Mid-Peninsula Pathways Hospice tanácsadójaként és gyászszakértőjeként dolgozott, hospice-csoportokat tervezett és vezetett, valamint gyászfeldolgozó továbbképzéseket tartott az öböl menti kórházak és ápolószemélyzet számára. 2006-tól kezdve Sue a Kara tanácsadója és klinikai munkatársa lett, egy nonprofit gyásztanácsadó ügynökségnek, amely a kaliforniai Palo Altóban nyújt gyász- és trauma-támogatást egyéneknek, családoknak és gyermekeknek. Az ügynökség klinikai szolgáltatásainak igazgatójaként dolgozott 2006 és 2020 között. 2011 és 2016 között Sue részt vett a Critical Incident Stress Management Team Bay Area (CISM) haladó csoportjában, ahol különböző helyszíneken, többek között iskolákban, ügynökségeknél és munkahelyeken segített elbeszélgetéseket és válságintervenciókat az egész Bay-Area területén. Sue 30 éven keresztül klinikai magánpraxist vezetett a kaliforniai Menlo Parkban. Jelenleg egyénnel, fiatal felnőttekkel és családokkal dolgozik, valamint csoportokat vezet fiatal özvegyek és özvegyek, az anya elvesztését gyászoló leányok és más, traumát és bonyolult veszteséget követő gyógyulással kapcsolatos csoportok számára.

A könyv fordítója: Szabó Éva, 1. éves PhD hallgató

Szabó Éva tanár, televíziós újságíró, a Berkeleyben lévő Orly Múzeum a Magyar Kultúráért PR és kommunikációs igazgatója, rendezvényszervezője. Tíz évig volt az Erdélyi Magyar Televízió (ETV) szerkesztő-műsorvezetője. Önálló közéleti, vallási műsorai a televízió legnépszerűbb és legnézettebb adásai közé tartoztak. Szervezője és szerkesztője, valamint beszélgetésvezetője volt annak az online szakmai fórumnak (<https://rt.ubbcluj.ro/karantortenetek/>), amelyben főként tapasztalati tőkével, de ugyanakkor szakmai felkészültséggel is rendelkező szakemberek a karantén okozta krízisekről, azok érzelmi, kognitív, mentális implikációjáról és lehetséges megoldási stratégiákról beszélgettek. Tagja az "Etikai véleményformálás segítése"

határokon átívelő szakmai projektnek, amely szakirodalmat tesz hozzáférhetővé fordítások, publikációk megjelentetésével.

Mesteri fokozatot pasztorális pszichológiából szerzett. A kolozsvári Babes-Bolyai Tudományegyetem, Ökumené Doktori Iskolájának doktoranduszként a kutatási témája az egyház a modern társadalomban, amelyen belül a digitális teológia hatása, a társadalmi identitás, a közösségi média és a társadalom erkölcsi és etikai összefüggéseinek vizsgálata, a digitális technológia térhódítása következtében. Három felnőtt gyermek édesanyja. Férjével együtt szoktak túrázni, biciklizni, jógázni kikapcsolódásként.

Kérjük, bátran adjon visszajelzést a *Disastershock: How to Cope with the Emotional Stress of a Major Disaster (Katasztrófások: Hogyan birkózzunk meg a súlyos katasztrófák okozta érzelmi stresszel)* című könyvről, küldjön e-mailt Dr. Brian Gerrardnak a gerrardb@usfca.edu címre. Segíthet nekünk azzal, ha elmondja, hogy a könyvben szereplő megközelítések közül melyek segítettek önnek vagy gyermekeinek a leginkább, és javaslatokat tehet a könyv további fejlesztésére.