

DUPĂ O CRIZĂ: VINDECAREA COPIILOR MICI

Copiii mici și preșcolarii sunt conștienți atunci când se întâmplă ceva rău, și își amintesc prin ce au trecut. După un eveniment care i-a speriat, adesea observăm schimbări în comportamentul lor. S-ar putea să plângă mai mult, să vrea să stea mereu lipiți de tine sau să te aibă în preajmă tot timpul, să aibă momente de furie, să îi lovească pe ceilalți, să aibă probleme cu somnul, să se teamă de lucruri care nu îi deranjau înainte și să devină neîndemânatici în ceea ce înainte stăpâneau.

Astfel de schimbări sunt un semn clar că au nevoie de ajutor. Iată câteva moduri în care pot fi ajutați.

T TOTUL PENTRU SIGURANȚĂ – CUM ÎȚI AJUȚI COPILUL SĂ SE SIMTĂ ÎN SIGURANȚĂ

- Ține copilul în brațe sau lasă-l să stea în preajma ta.
- Asigură copilul că vei avea grijă de el când ceva este dificil sau îl sperie. Folosește cuvinte simple, cum ar fi „Tati e aici”, cu copiii care acum învață să vorbească.
- Ferește-l de imagini înfricoșătoare de la TV sau de discuții care l-ar putea speria.
- Faceți lucruri familiare, cum ar fi să cântați un cântec favorit împreună sau să spuneți o poveste.
- Explică-i ce urmează să se întâmple (atât cât cunoști).
- Mențineți o rutină predictibilă, cel puțin la ora de culcare: o poveste, o rugăciune, îmbrățișări.
- Atunci când trebuie să fii departe de el, lasă-l în grija unor persoane cunoscute lui.
- Spune-i unde mergi și când te întorci.

E EXPRIMAREA SENTIMENTELOR ESTE NECESARĂ

- Copiii „sunt răi” atunci când sunt îngrijorați sau speriați. Uneori copiii „se dau în spectacol” ca un mod de a cere ajutor. Nu uita! Sentimente dificile = comportamente dificile.
- Ajută-ți copilul să pună în cuvinte cum se simte: „speriat”, „fericit”, „furios”, „trist”. Spune-i că este în regulă să se simtă așa.
- Ghidează-ți copilul cum să se comporte. Un exemplu ar fi: „Este în regulă să fii furios, dar nu este în regulă să mă lovești.”
- Ajută-ți copilul să își exprime furia în moduri care nu rănesc, folosind cuvinte, prin joacă sau desen.
- Vorbiți despre ceea ce merge bine, ca să vă dea o stare de bine, ție și copilului.

A ALEGE SĂ ÎȚI ASCUȚI COPILUL

- Copii diferiți au nevoi diferite. Unii copii au nevoie să alerge, alții au nevoie să fie ținuti în brațe.
- Ascultă-ți copilul și urmărește comportamentul său pentru a-ți da seama de ce are nevoie.

F FOLOSIȚI POVEȘTI PENTRU A PROCESA CE S-A ÎNTÂMPLAT

- O poveste îl va ajuta pe copil să găsească un sens pentru ceea ce s-a întâmplat și cum să reacționeze. Copiii folosesc joaca pentru a-și spune povestea. De pildă, s-ar putea să scoată sunete pentru a exprima ce au pățit. S-ar putea ascunde în dulap pentru a exprima cum a fost să se adăpostescă.
- Participă cu copilul tău pas cu pas, în a arăta și povesti nu doar ce s-a întâmplat, dar și cum v-ați simțit amândoi.
- În timpul poveștii, lasă copilul să conducă. Dacă povestea devine dificilă, copilul ar putea avea nevoie de pauze: pentru a alerge, pentru a fi ținut în brațe, sau pentru a se juca altceva. Aceasta este în regulă. Se va întoarce la poveste când este pregătit.
- Poate fi dificil să îți urmărești copilul sau să îl asculți cum își spune povestea a ceea ce s-a întâmplat. Cere ajutor dacă nu poți face aceasta fără să îți menții calmul.

Ă ALĂTURI DE ALȚII – OAMENI DE ÎNCREDERE, COMUNITATE, CULTURĂ & RITUALURI

- Lucruri simple, cum ar fi o poveste cunoscută la culcare, un cântec, o rugăciune sau niște tradiții în familie, îi pot aminti copilului și ție de viața normală și oferă speranță.
- Dacă aparțineți unui grup, cum ar fi o biserică, încercați să găsiți moduri de a vă reconecta.
- Doar având grijă de tine vei reuși să ai grijă cel mai bine de copilul tău. Cere sprijin de la ceilalți atunci când ai nevoie.

R RĂMÂI APROAPE DE COPILUL TĂU

- Asigură-ți copilul că rămâneți împreună.
- Adesea, copilul tău va vrea să stea lipit de tine și îl îngrijorează gândul separării de tine.
- Simplul fapt că ești cu copilul tău, chiar și atunci când nu poți rezolva situația, îl ajută.
- Când trebuie să pleci undeva fără copil, spune-i pentru cât timp și când te întorci. Dacă este posibil, lasă-i ceva de-al tău sau o poză cu tine.