



Ένας οδηγός για γονείς πρόσφυγες

Πώς μπορώ να βοηθήσω το ψυχικά
τραυματισμένο μου παιδί;

Οδηγός για γονείς πρόσφυγες:
Πώς μπορώ να βοηθήσω το ψυχικά
τραυματισμένο μου παιδί;

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Ομάδα Τραύματος

2018

Ελληνική μετάφραση και προσαρμογή του «Οδηγός για γονείς πρόσφυγες: Πώς μπορώ να βοηθήσω το ψυχικά τραυματισμένο μου παιδί»; Το κείμενο αυτό στηρίζεται στο αντίστοιχο «Psychological First Aid: Field operations guide» που δημιουργήθηκε και δημοσιεύτηκε από το National Child Traumatic Stress Network και το National Center for PTSD. Το υλικό αυτό διορθώθηκε στα σημεία που κρίθηκε απαραίτητο για να απευθύνεται στις ειδικές συνθήκες και ανάγκες των προσφύγων. Για το ελληνικό κείμενο πάρθηκαν υπ' όψιν η αντίστοιχη γερμανική και αγγλική μετάφραση-προσαρμογή, της οποίας την ευθύνη έχει το Ομοσπονδιακό Επιμελητήριο Ψυχοθεραπευτών (BPtK= Bundespsychotherapeutenkammer) της Γερμανίας, στην ιστοσελίδα του οποίου (www.bptk.de) διατίθεται on-line το αντίστοιχο κείμενο στα γερμανικά, αγγλικά, φάρσι και αραβικά.

Μετάφραση-Προσαρμογή
Αναστασία Καλαντζή-Αζίζι
Ρόζα Λάιους, 2018

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πώς μπορώ να βοηθήσω το ψυχικά τραυματισμένο μου παιδί;.....σελ. 4
Συμβουλές βοήθειας για γονείς βρεφών και νηπίων μετά από τραυματικά γεγονότα.....σελ.6
Συμβουλές βοήθειας για γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας μετά από τραυματικά γεγονότα.....σελ.24
Συμβουλές βοήθειας για γονείς παιδιών σχολικής ηλικίας μετά από τραυματικά γεγονότα.....σελ. 32
Συμβουλές βοήθειας για γονείς εφήβων μετά από τραυματικά γεγονότα.....σελ. 40

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ

Πώς μπορώ να βοηθήσω το ψυχικά τραυματισμένο¹ μου παιδί;

Ίσως αφήσατε την πατρίδα σας επειδή καταστράφηκε, ή επειδή είχε πόλεμο. Αφήσατε το σπίτι που ζούσατε με την οικογένειά σας, και βιώσατε αρκετές δυσκολίες στο ταξίδι σας προς την Ελλάδα.

Φύγατε από την πατρίδα σας επειδή νιώσατε πως η ζωή σας και η ζωή των παιδιών σας απειλούνταν. Υπήρχαν πολλά πράγματα που ήταν πολύ δύσκολα κατά τη διάρκεια της φυγής σας. Οι άνθρωποι που βιώνουν παρόμοιες ανασφαλείς συνθήκες, συνήθως τους συνοδεύουν αυτές οι αναμνήσεις για μεγάλο χρονικό διάστημα. Είναι πολύ δύσκολο να ξεχάσουν εικόνες απειλητικών γεγονότων.

Τέτοια εξαιρετικά απειλητικά βιώματα μπορεί να τραυματίσουν ψυχολογικά τους ανθρώπους. Οι ψυχοθεραπευτές αναφέρονται σε αυτές τις καταστάσεις ως τραύμα, που σημαίνει «πληγή».

Ο φόβος που συνδέεται με αυτές τις εικόνες ταλαιπωρεί το μυαλό και την ψυχή. Είναι φυσιολογικό και ανθρώπινο να νιώθει κανείς έτσι, ωστόσο, κάποιες φορές οι αναμνήσεις παραμένουν ζωντανές.

Κάποιες φορές οι αναμνήσεις ενός φρικτού γεγονότος εξακολουθούν να προκαλούν πόνο όπως μία σωματική πληγή. Αυτές οι αναμνήσεις δε

¹ Για την αγγλική λέξη traumatised υπάρχουν αρκετές ερμηνείες, όπως τραυματισμένο, πληγωμένο, ψυχικά τραυματισμένο. Στο παραπάνω κείμενο χρησιμοποιείται η απόδοση ψυχικά τραυματισμένο.

μοιάζουν με καμία άλλη ανάμνηση που έχετε. Όταν σκέφτεστε αυτά τα απειλητικά γεγονότα, είναι σαν να τα βιώνετε όλα από την αρχή. Είναι σαν το βίωμα να επιστρέφει με τις αναμνήσεις, και όχι σαν να είναι κάτι που ανήκει στο παρελθόν. Και αντί αυτές οι αναμνήσεις να ξεθωριάζουν σταδιακά, παραμένουν δυνατές και ζωντανές- δυσκολεύοντάς σας στο να ζήσετε ξανά μία φυσιολογική ζωή.

Μπορεί και τα παιδιά σας να το βιώνουν με τον ίδιο τρόπο. Ενδεχομένως να έχετε παρατηρήσει αλλαγές στη συμπεριφορά τους. Ενδεχομένως το παιδί σας να τρομάζει πολύ εύκολα. Ίσως το παιδί να κοιμάται ελάχιστα και να ξυπνάει από εφιάλτες. Τα παιδιά και οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι και μπορεί να αναστατωθούν ιδιαίτερα από απειλητικές εμπειρίες.

Τα παιδιά και οι έφηβοι αντιδρούν με πολύ διαφορετικούς τρόπους σε εξαιρετικά δύσκολα γεγονότα. Κάποια μπορεί να αποσυρθούν, να είναι λυπημένα ή θλιμμένα. Άλλα παιδιά είναι πολύ ανήσυχα και πολύ δραστήρια. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί ξαφνικά να αρχίσουν να συμπεριφέρονται σαν παιδιά μικρότερης ηλικίας. Μπορεί για παράδειγμα, να αρχίσουν να βρέχουν πάλι το κρεβάτι τους. Άλλα παιδιά γίνονται πολύ απαιτητικά και θέλουν να έχουν τον έλεγχο σε οτιδήποτε γύρω τους. Κάποια μεγαλύτερα παιδιά και έφηβοι μπορεί να πιστεύουν πως δεν υπάρχει μέλλον. Συνήθως υποστηρίζουν πως δεν θα μεγαλώσουν και δεν θα γίνουν ενήλικες.

Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι γονείς;

Προσπαθήστε να κάνετε το παιδί να νιώσει όσο το δυνατόν περισσότερο ασφαλές και προστατευμένο. Δείξτε κατανόηση όταν είναι φοβισμένο. Πείτε του ότι καταλαβαίνετε τι νιώθει. Εξηγήστε του πως δε χρειάζεται να φοβάται πλέον, ότι ο πόλεμος είναι πολύ μακριά, και δεν απειλείται πια από αυτόν εδώ στην Ελλάδα.

Δείξτε του ότι το αγαπάτε και ότι σας αρέσει που είστε μαζί του. Αφιερώστε χρόνο μαζί του και όσο το δυνατόν αποφύγετε να το αφήνετε μόνο του σε μη οικεία πλαίσια. Αυτό που χρειάζεται περισσότερο το παιδί σας είναι η ασφάλεια.

Τα παιδιά που νιώθουν στοιχειωμένα από τις αναμνήσεις, θα πρέπει να νιώθουν ότι γίνονται τόσο τα ίδια, όσο και οι αναμνήσεις και τα συναισθήματά τους αποδεκτά από το περιβάλλον. Πρέπει να τους επιτρέπεται να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, εφόσον το θέλουν. Πρέπει να τους επιτρέπεται να κλάψουν και να είναι θυμωμένα.

Δεν θα πρέπει να του παραπονιέστε ή να το επιπλήτετε επειδή δεν ξεχνά τα φρικτά γεγονότα- επειδή δεν μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του και δεν συμπεριφέρεται πάλι φυσιολογικά.

Προσπαθήστε να καταλάβετε πως ακόμα και εάν το θέλει, δεν μπορεί να διώξει τις αναμνήσεις.

Το να υποχρεώσετε το παιδί σας να κρύψει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, δεν αποτελεί τρόπο για να διώξετε αυτές τις σκέψεις. Οι σκέψεις και τα συναισθήματα, όχι μόνο παραμένουν, αλλά δυσκολεύουν το παιδί με την ύπαρξή τους.

Κάποιες φορές τα μικρά παιδιά παίζοντας μπορεί να αναπαραστήσουν τα γεγονότα που έχουν βιώσει. Μην τα διακόψετε από αυτό το παιχνίδι, καθώς αυτό τα βοηθάει να αποδεχτούν τις αναμνήσεις τους.

Εάν το παιδί έχει αποσυρθεί αρκετά, μπορείτε με προσοχή να προσπαθήσετε να μιλήσετε για την εμπειρία μαζί του. Μπορείτε επίσης να του προτείνετε να ζωγραφίσει κάτι από αυτήν την εμπειρία.

Εάν οι αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού σας παραμείνουν για εβδομάδες και μήνες, θα πρέπει να αναζητήσετε τη βοήθεια ειδικού-κάποιου που ειδικεύεται στον ψυχικό πόνο των παιδιών και των εφήβων. Στην Ελλάδα, αυτοί οι ειδικοί ονομάζονται παιδοψυχολόγοι και παιδοψυχίατροι.

Για να μάθετε περισσότερα για το πώς να βοηθήσετε το παιδί σας, μπορείτε να διαβάσετε τις πληροφορίες αυτού του οδηγού. Είναι ταξινομημένο κατά ηλικιακή ομάδα.

Συμβουλές για γονείς βρεφών και νηπίων μετά από ένα τραυματικό γεγονός²

- ✓ **Εάν το παιδί σας παρουσιάζει δυσκολίες στον ύπνο του, δεν θέλει να πηγαίνει για ύπνο, δε θέλει να κοιμάται μόνο του, ξυπνάει μέσα στο βράδυ φωνάζοντας.**

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Όταν τα παιδιά φοβούνται, θέλουν να είναι με άτομα που τα βοηθούν να νιώθουν ασφάλεια και ανησυχούν όταν δεν είστε μαζί.
- Εάν αποχωριστήκατε ο ένας τον άλλον κατά τη διάρκεια της τραυματικής εμπειρίας, το να πηγαίνει μόνο του για ύπνο μπορεί να του υπενθυμίζει αυτόν τον αποχωρισμό.
- Η ώρα του ύπνου, είναι ώρα που έρχονται αναμνήσεις στην επιφάνεια, επειδή δεν είμαστε απασχολημένοι με άλλα πράγματα. Τα παιδιά συνήθως βλέπουν στα όνειρά τους καταστάσεις που φοβούνται και για αυτό μπορεί να τρομάζουν να πάνε για ύπνο.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Εάν θέλετε, αφήστε το παιδί να κοιμηθεί μαζί σας. Εξηγήστε του ότι είναι κάτι προσωρινό.
- Φτιάξτε ένα σταθερό πρόγραμμα πριν πάει για ύπνο: μία ιστορία, χρόνος για αγκαλιές. Να του υπενθυμίζετε κάθε μέρα το πρόγραμμα έτσι ώστε να γνωρίζει τι να περιμένει.

² © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: www.ncptsn.org and www.ncptsd.va.gov.

- Αγκαλιάστε το και πείτε του ότι είναι ασφαλές, ότι είστε εκεί και ότι δεν θα φύγετε. Πρέπει να καταλάβετε ότι δεν παρουσιάζει σκοπίμως αυτές τις δυσκολίες. Όταν όμως θα νιώσει περισσότερο ασφαλές, θα κοιμηθεί καλύτερα και αυτό μπορεί να χρειαστεί κάποιο χρόνο.

✓ **Εάν το παιδί σας ανησυχεί ότι κάτι κακό θα σας συμβεί (ενδέχεται να έχετε και εσείς παρόμοιες ανησυχίες).**

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Είναι φυσιολογικό να έχει τέτοιους φόβους αφού έχει εκτεθεί σε κινδύνους.
- Αυτοί οι φόβοι μπορεί να είναι ακόμα πιο ισχυροί εάν το παιδί σας χωρίστηκε από αγαπημένα πρόσωπα κατά τη διάρκεια της τραυματικής εμπειρίας.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Υπενθυμίστε στο παιδί και στον εαυτό σας πως τώρα είστε ασφαλείς.
- Εάν δεν αισθάνεστε ασφάλεια εξηγήστε στο παιδί σας τι κάνετε για να βρεθείτε σε ασφαλές περιβάλλον.
- Φροντίστε από πριν για το ποιος θα μπορούσε να φροντίσει το παιδί σας εάν κάτι σας συμβεί. Αυτό μπορεί πιθανώς να σας βοηθήσει καθώς μπορεί να μειωθεί η ανησυχία σας.
- Για να βοηθήσετε το παιδί να σκέφτεται άλλα πράγματα, κάντε ευχάριστες δραστηριότητες μαζί του.

- ✓ **Εάν το παιδί σας κλαίει ή παραπονιέται κάθε φορά που το αφήνετε μόνο, ακόμα και όταν πηγαίνετε στο μπάνιο. Εάν το παιδί σας δεν αντέχει να είναι μακριά σας.**

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Τα παιδιά που δεν μιλούν ακόμα ή δεν γνωρίζουν πώς να εκφράσουν αυτό που νιώθουν, μπορεί να δείξουν τον φόβο τους με την προσκόλλησή τους σε εσάς ή με το κλάμα.
- Οι αποχαιρετισμοί μπορεί να θυμίζουν στο παιδί σας οποιονδήποτε αποχωρισμό σχετίζεται με την τραυματική εμπειρία.
- Τα σώματα των παιδιών αντιδρούν στους αποχωρισμούς (το στομάχι γίνεται κόμπος, η καρδιά χτυπάει γρηγορότερα). Κάτι από μέσα λέει «όχι δεν μπορώ να την χάσω».
- Το παιδί σας δεν προσπαθεί να σας χειριστεί ή να σας ελέγξει. Φοβάται.
- Επίσης, μπορεί να φοβάται όταν άλλοι άνθρωποι (όχι μόνο εσείς) φεύγουν. Οι αποχαιρετισμοί γενικά το φοβίζουν.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Προσπαθήστε να μείνετε με το παιδί και αποφύγετε τους αποχωρισμούς προς το παρόν.
- Για σύντομους αποχωρισμούς (ψώνια, μπάνιο), βοηθήστε το παιδί σας να ονοματίσει τα συναισθήματά του και να τα εξηγήσει μέσα από τον τρόπο που τα βιώνει. Πείτε του ότι το αγαπάτε και ότι αυτός ο αποχωρισμός είναι διαφορετικός, θα επιστρέψετε σύντομα. «Είσαι τόσο φοβισμένος. Δε θέλεις να φύγω επειδή την τελευταία φορά που έφυγα δεν ήξερες πού ήμουν. Τώρα είναι διαφορετικά, θα είμαι πίσω αμέσως».
- Για μεγαλύτερους αποχωρισμούς, να το αφήνετε με οικεία πρόσωπα, να του λέτε πού θα πάτε και γιατί, καθώς και πότε

θα επιστρέψετε. Πείτε του ότι θα το σκέφτεστε. Αφήστε μία φωτογραφία ή κάτι δικό σας και μιλήστε μαζί του στο τηλέφωνο εάν μπορείτε. Όταν επιστρέψετε, πείτε του ότι σας έλειψε, ότι τον σκεφτόσασταν και ότι επιστρέψατε. Αυτό θα χρειαστεί να του το λέτε ξανά και ξανά.

- ✓ **Εάν το παιδί σας εμφανίζει προβλήματα στην πρόσληψη τροφής, τρώει πολύ ή αρνείται να φάει.**

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Η ένταση και το στρες μπορεί να επηρεάσουν το παιδί σας με διάφορους τρόπους, συμπεριλαμβανομένου και της όρεξης για φαγητό.
- Το να τρώει υγιεινά είναι σημαντικό, ωστόσο, το να εστιάσετε πολύ στο φαγητό μπορεί να προκαλέσει πίεση και ένταση στη σχέση σας.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Χαλαρώστε. Συνήθως, όταν πέσει το επίπεδο της έντασης στο παιδί σας, οι διατροφικές συνήθειές του θα επιστρέψουν στα κανονικά επίπεδα. Μην εξαναγκάσετε το παιδί σας να φάει.
- Να τρώτε μαζί και να φροντίσετε η ώρα του φαγητού να είναι διασκεδαστική και χαλαρωτική.
- Να υπάρχουν υγιεινές τροφές τριγύρω. Τα μικρά παιδιά συνήθως τρώνε στα ενδιάμεσα.
- Εάν ανησυχείτε ότι το παιδί σας έχει χάσει σημαντικό σωματικό βάρος, συμβουλευτείτε έναν παιδίατρο.

✓ **Εάν το παιδί σας δεν μπορεί να κάνει πράγματα που συνήθιζε να τα κάνει (όπως το να χρησιμοποιεί το γιογιό).**

Εάν το παιδί σας δεν μιλάει όπως συνήθιζε να μιλάει.

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Όταν τα μικρά παιδιά είναι αγχωμένα ή τρομαγμένα, συχνά, χάνουν προσωρινά τις ικανότητες ή τις δεξιότητες που είχαν αποκτήσει πρόσφατα.
- Αυτός είναι ο τρόπος τους για να μας πουν ότι δεν είναι καλά και ότι χρειάζονται τη βοήθειά μας.
- Το να χάσουν μία ικανότητα αφού την έχουν αποκτήσει (όπως το να αρχίσουν να βρέχουν το κρεβάτι ξανά) μπορεί να τα κάνει να νιώσουν ντροπή ή αμηχανία. Οι γονείς πρέπει να δείχνουν κατανόηση και υποστήριξη.
- Το παιδί σας δεν το κάνει εσκεμμένα.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Αποφύγετε την κριτική. Εάν ασκείτε κριτική αυτό οδηγεί το παιδί να ανησυχήσει ακόμη περισσότερο ότι ποτέ δεν θα μπορέσει να μάθει.
- Μην πιέσετε το παιδί. Αυτό δημιουργεί έναν αγώνα ισχύος.
- Αντί να εστιάσετε στη δεξιότητα (όπως το να χρησιμοποιεί το γιογιό), βοηθήστε το παιδί σας να νιώσει πως το καταλαβαίνετε, το αποδέχεστε, το αγαπάτε και το υποστηρίζετε.
- Καθώς το παιδί σας θα νιώθει περισσότερο ασφαλές, θα ανακτήσει τη δεξιότητα που έχασε.

- ✓ **Εάν το παιδί σας «κάνει του κεφαλιού του», κάνει επικίνδυνα πράγματα.**

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Μπορεί να φαίνεται περίεργο, αλλά όταν τα παιδιά νιώθουν ανασφαλή, οι συμπεριφορές του είναι συχνά επικίνδυνες.
- Αυτή του η συμπεριφορά δείχνει ότι το παιδί σας σάς χρειάζεται. Θέλει να του δείξετε πόσο σημαντικό είναι για σας, με το να φροντίσετε για την ασφάλειά του.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Βρείτε έναν τρόπο ώστε να μην κινδυνεύει άμεσα το παιδί. Πιάστε το με ήρεμο τρόπο και κρατήστε το εάν είναι απαραίτητο.
- Κάντε το να καταλάβει πως αυτό που κάνει δεν είναι ασφαλές, ότι το ίδιο είναι σημαντικό και ότι δεν θα θέλατε να του συμβεί τίποτα.
- Δείξτε του άλλους πιο θετικούς τρόπους με τους οποίους μπορεί να τραβήξει την προσοχή σας.

- ✓ **Εάν το παιδί σας φοβάται πράγματα που δεν φοβόταν προηγουμένως**

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Τα μικρά παιδιά πιστεύουν πως οι γονείς τους είναι πανίσχυροι και μπορούν να τα προστατέψουν από ο,τιδήποτε. Αυτή η πεποίθηση τα βοηθά να νιώσουν ασφάλεια.
- Λόγω των γεγονότων που έχουν συμβεί, αυτή η πεποίθηση μπορεί να μην υπάρχει πια, και χωρίς αυτήν, ο κόσμος γίνεται πιο απειλητικός.

- Πολλά πράγματα μπορεί να υπενθυμίζουν στο παιδί το τραυματικό γεγονός (βροχή, μετασεισμοί, ασθενοφόρα, άνθρωποι να φωνάζουν, μία τρομαγμένη έκφραση στο πρόσωπό σας) και το τρομάζουν.
- Δεν ευθύνεστε εσείς για αυτό -αλλά το τραυματικό γεγονός που βίωσε.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Όταν το παιδί σας είναι φοβισμένο, μιλήστε μαζί του για το πώς μπορείτε να εξασφαλίσετε την ασφάλειά του.
- Εάν υπάρχουν πράγματα που υπενθυμίζουν στο παιδί σας το τραυματικό γεγονός και το κάνουν να ανησυχεί πως θα ξανασυμβεί, εξηγήστε του ότι αυτό που συμβαίνει τώρα (όπως το να ακούει ανθρώπους να φωνάζουν) είναι διαφορετικό από όσα συνέβησαν τότε.
- Εάν αναφέρεται σε τέρατα, να συμμετέχετε και εσείς κυνηγώντας τα. «Φύγετε τέρατα. Μην ενοχλείτε το παιδί μου. Θα τα τρομάξω και θα φοβηθούν και θα φύγουν. Μπου, μπου».
- Το παιδί σας είναι πολύ μικρό για να καταλάβει και να αναγνωρίσει τον τρόπο με τον οποίο το προστατέψατε τότε. Εσείς θα έπρεπε να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας όλα όσα έχετε κάνει για αυτό.

✓ **Εάν το παιδί σας «είναι σαν ξεβιδωμένο», δεν μπορεί να ησυχάσει και δεν μπορεί να εστιάσει την προσοχή του σε κάτι.**

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Ο φόβος μπορεί να δημιουργεί νευρική κατάσταση που επηρεάζει το σώμα μας.
- Οι ενήλικες μερικές φορές, πηγαίνουν πάνω κάτω. Τα μικρά παιδιά τρέχουν, πηδούν και κουνιούνται νευρικά.

- Όταν το μυαλό μας είναι κολλημένο σε άσχημα πράγματα, είναι δύσκολο να εστιάσουμε την προσοχή μας σε κάτι άλλο.
- Κάποια παιδιά είναι από τη φύση τους πιο κινητικά.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Βοηθήστε το παιδί σας να αναγνωρίσει τα συναισθήματά του (φόβος, ανησυχία). Διαβεβαιώστε το πως τώρα βρίσκεται σε ασφάλεια.
- Βοηθήστε το παιδί σας να αποβάλλει τη νευρικότητά του με ασκήσεις όπως το τέντωμα, το τρέξιμο, τα αθλήματα, την βαθιά αναπνοή.
- Καθίστε μαζί του και κάντε μία δραστηριότητα που απολαμβάνετε και οι δύο (πετάξτε μία μπάλα, διαβάστε βιβλία, παίξτε, ζωγραφίστε). Ακόμα και εάν δεν σταματάει να τρέχει, αυτές οι δραστηριότητες το βοηθούν.
- Εάν το παιδί σας είναι κινητικό από τη φύση του, δείτε το θετικά. Εκμεταλλευτείτε την ενέργεια που έχει και βρείτε δραστηριότητες που να ικανοποιούν τις ανάγκες του.

- ✓ **Εάν το παιδί σας δείχνει επιθετικότητα στο παιχνίδι.**
- ✓ **Εάν το παιδί σας εξακολουθεί να μιλά συνέχεια για το τραυματικό γεγονός και τα άσχημα πράγματα που είδε.**

Πώς μπορώ να καταλάβω το παιδί μου

- Τα μικρά παιδιά συνήθως εκφράζονται μέσα από το παιχνίδι. Το επιθετικό παιχνίδι μπορεί να είναι ο τρόπος τους να μας πουν πόσο χαοτική ήταν ή είναι η κατάσταση και πώς αυτά αισθάνονται.

- Όταν το παιδί σας σάς μιλάει για αυτά που έγιναν, μπορεί να βιώσετε έντονα συναισθήματα όπως και εκείνο (φόβος, λύπη, θυμός).

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Εάν μπορείτε να το αντέξετε, ακούστε και κοιτάξτε προσεκτικά το παιδί σας όταν σάς ανοίγει την καρδιά του ή το δείχνει μέσα από το παιχνίδι του.
- Παρατηρήστε το παιδί σας καθώς παίζει, παρατηρήστε τα συναισθήματά του και βοηθήστε το να τα κατονομάσει. Να είστε εκεί να το στηρίζετε (να το αγκαλιάζετε, να το καθησυχάζετε).
- Εάν το παιδί σας στεναχωριέται πολύ, κλείνεται στον εαυτό του ή παίζει την ίδια στενάχωρη σκηνή, βοηθήστε το να ηρεμήσει, βοηθήστε το να νιώσει ασφάλεια, και σκεφτείτε την πιθανότητα να αναζητήσετε βοήθεια ειδικού.

✓ **Εάν το παιδί σας είναι πολύ απαιτητικό και κυριαρχικό σε αυτή τη φάση.**

Εάν το παιδί σας φαίνεται «πεισματάρικο» επιμένοντας τα πράγματα να γίνονται με τον δικό του τρόπο.

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Τα μικρά παιδιά ηλικίας 18 μηνών έως 3 ετών, είναι συχνά πολύ απαιτητικά.
- Μπορεί να είναι κουραστικό, αλλά αποτελεί φυσιολογικό κομμάτι της ανάπτυξής τους. Τα βοηθά να γνωρίσουν τη σημαντικότητά τους και πως μπορούν να επηρεάσουν το περιβάλλον.

- Όταν τα παιδιά νιώθουν ανασφαλή, μπορεί να γίνουν ακόμα πιο απαιτητικά από ό,τι συνήθως. Αυτός είναι ένας τρόπος να αντιμετωπίζουν τους φόβους. Τα παιδιά θέλουν να εκφράσουν με αυτόν τον τρόπο ότι «τα πράγματα είναι τόσο χαοτικά, χρειάζομαι έλεγχο πάνω σε κάτι».

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Θυμηθείτε ότι το παιδί σας δεν είναι κυριαρχικό ή κακό. Πιθανόν τώρα η κατάσταση να είναι πολύ δύσκολη και νιώθει ανασφάλεια.
- Αφήστε το παιδί σας να έχει έλεγχο πάνω σε μικρά πράγματα. Να του δίνετε επιλογές για το τι θα φορέσει ή τι θα φάει, ποια παιχνίδια θα παίζετε, τι ιστορίες θα διαβάσετε. Εάν έχει έλεγχο πάνω σε μικρά πράγματα, μπορεί να νιώσει καλύτερα. Δώστε του τη δυνατότητα να επιλέγει από τη μια μεριά και από την άλλη δώστε του πρόγραμμα και δομή που να πρέπει να ακολουθεί. Αυτό του δίνει μία ισορροπία. Το παιδί σας δεν αισθάνεται σιγουριά όταν ελέγχει τα πάντα.
- Ενισχύετε το παιδί σας όταν προσπαθεί να κάνει κάτι καινούριο. Μπορεί να νιώθει πως έχει περισσότερο έλεγχο όταν μπορεί να βάλει τα παπούτσια του μόνο του, να φτιάξει ένα παζλ, να γεμίσει ένα ποτήρι χυμό.

✓ **Εάν το παιδί σας έχει κρίσεις πείσματος και γκρινιάζει**

Εάν το παιδί σας φωνάζει πολύ περισσότερο από το σύννηθες.

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Ακόμα και πριν το τραυματικό γεγονός το παιδί σας μπορεί να είχε κρίσεις πείσματος. Οι κρίσεις πείσματος αποτελούν φυσιολογικό κομμάτι της ανάπτυξης. Είναι απογοητευτικό

όταν δεν μπορείς να κάνεις κάποια πράγματα και όταν δεν μπορείς να εκφράσεις αυτό που θέλεις ή χρειάζεσαι.

- Σε αυτή τη φάση, το παιδί σας μπορεί να έχει πολλούς λόγους για να είναι στεναχωρημένο (όπως και εσείς) και μπορεί πραγματικά να έχει την ανάγκη να κλάψει ή να φωνάξει.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Δείξτε του ότι καταλαβαίνετε πόσο δύσκολο είναι για εκείνο αυτό που βιώνει. «Τα πράγματα είναι πραγματικά άσχημα αυτή τη στιγμή. Είναι τόσο τρομαχτικά. Δεν έχουμε τα παιχνίδια σου ή την τηλεόραση και αυτό σε θυμώνει».
- Προσπαθήστε να αντέξετε τις κρίσεις πείσματος περισσότερο από ό,τι θα κάνατε και ανταποκριθείτε με στοργή παρά με πειθαρχία. Το πιθανότερο είναι πως δεν θα συμπεριφερόσασταν έτσι υπό άλλες συνθήκες, αλλά αυτή τη στιγμή η κατάσταση δεν μπορεί να θεωρηθεί κανονική. Εάν κλαίει ή φωνάζει το παιδί σας μείνετε μαζί του και δείξτε του ότι είστε εκεί για εκείνο. Εάν οι κρίσεις πείσματος γίνουν συχνές ή υπερβολικές, θα χρειαστεί να βάλετε ανάλογα όρια.

✓ **Εάν το παιδί σας σας χτυπά.**

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Για τα παιδιά, το να χτυπούν τους άλλους, αποτελεί έναν τρόπο να εκφράσουν θυμό.
- Όταν οι ενήλικες αφήνουν τα παιδιά να τους χτυπούν αυτό μπορεί να ενισχύσει την ανασφάλειά τους. Είναι τρομαχτικό να μπορείς να χτυπήσεις κάποιον που υποτίθεται πως σε προστατεύει.
- Το να χτυπάς τους άλλους κάποιες φορές μπορεί να προέρχεται από την παρακολούθηση σκηνών βίας ανάμεσα σε άλλα άτομα.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Κάθε φορά που το παιδί σας σάς χτυπά, δείξτε του ότι αυτό δεν είναι σωστό. Κρατήστε τα χέρια του για να μην μπορεί να σας χτυπήσει και ζητήστε του να καθίσει κάτω. Μπορείτε να πείτε κάτι όπως, «δεν είναι σωστό να με χτυπάς, είναι επικίνδυνο. Όταν θα χτυπάς κάποιον θα χρειάζεται να καθίσεις κάτω».
- Εάν είναι αρκετά μεγάλο το παιδί, παρακαλέστε το να σας πει με δικά του λόγια, τι θέλει «πες μου με δικά σου λόγια π.χ. θέλω να πάρω αυτό το παιχνίδι».
- Βοηθήστε το να εκφράσει τον θυμό του με άλλους τρόπους (παιχνίδι, συζήτηση, ζωγραφική).
- Εάν έχετε συγκρούσεις με άλλους ενήλικες, προσπαθήστε να το επεξεργαστείτε μόνοι σας, σε χώρο όπου το παιδί δεν μπορεί να σας δει ή να σας ακούσει. Εάν χρειάζεται, μιλήστε με κάποιον φίλο σας ή με κάποιον ειδικό για τα συναισθήματά σας.

✓ **Εάν το παιδί σας λέει «Φύγε, σε μισώ!»**

Εάν το παιδί σας λέει «Εσύ φταις για όλα».

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Το πραγματικό πρόβλημα είναι το τραυματικό γεγονός και ό,τι επακολούθησε, αλλά το παιδί σας είναι πολύ μικρό για να το κατανοήσει πλήρως.
- Όταν συμβαίνει κάτι άσχημο, συχνά τα μικρά παιδιά θυμώνουν με τους γονείς τους γιατί πιστεύουν ότι θα έπρεπε να το είχαν παρεμποδίσει.
- Δεν φταίτε εσείς, αλλά τώρα δεν είναι η στιγμή για να υπερασπιστείτε τον εαυτό σας. Το παιδί σας σάς χρειάζεται.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Να θυμάστε τι έχει βιώσει το παιδί σας. Δεν εννοεί όλα αυτά που λέει, είναι θυμωμένο και έχει να αντιμετωπίσει τόσο δύσκολα συναισθήματα.
- Υποστηρίξτε τον θυμό του παιδιού σας, αλλά διακριτικά κατευθύνετε τον προς το τραυματικό γεγονός. «Είσαι πραγματικά θυμωμένος. Πολλά άσχημα πράγματα έχουν συμβεί. Και εγώ είμαι θυμωμένος. Εύχομαι πραγματικά να μην είχε συμβεί, αλλά ακόμα και οι μαμάδες και οι μπαμπάδες δεν μπορούν να εμποδίσουν άσχημα πράγματα να γίνουν. Είναι πολύ δύσκολο και για τους δυο μας».

✓ **Εάν το παιδί σας δεν θέλει να παίξει ή να κάνει ο,τιδήποτε.**

Εάν το παιδί σας μοιάζει να μην έχει συναισθήματα (χαρά ή λύπη).

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Το παιδί σας σας χρειάζεται. Έχουν γίνει τόσα πολλά και μπορεί να αισθάνεται λυπημένο και συγκλονισμένο.
- Όταν τα παιδιά αισθάνονται πίεση μπορεί είτε να φωνάζουν είτε να αποστασιοποιούνται. Αλλά όλα τα παιδιά χρειάζονται ανθρώπους που να τα αγαπούν.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Καθίστε κοντά στο παιδί σας και πάρτε το κοντά σας. Δείξτε του ότι ενδιαφέρεστε για αυτό.
- Εάν μπορείτε, κατονομάστε τα συναισθήματά του. Δείξτε του ότι είναι εντάξει να λυπάται ή να ανησυχεί. «Φαίνεται πως δεν θέλεις να κάνεις τίποτα. Αναρωτιέμαι εάν είσαι λυπημένος. Είναι εντάξει να είσαι λυπημένος. Θα μείνω κοντά σου».

- Προσπαθήστε να κάνετε κάποια δραστηριότητα με το παιδί σας, ο,τιδήποτε μπορεί να του αρέσει (να διαβάσετε ένα βιβλίο, να τραγουδήσετε, να παίξετε μαζί).

✓ **Εάν το παιδί σας κλαίει πολύ.**

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Η οικογένειά σας μπορεί να έχει βιώσει δύσκολες αλλαγές λόγω του τραυματικού γεγονότος, και είναι φυσιολογικό να λυπάται παιδί σας.
- Όταν το παιδί σας νιώθει λυπημένο και το παρηγορήτε, ακόμα και εάν παραμένει λυπημένο, η παρηγοριά αποτελεί βοήθεια.
- Εάν αισθάνεστε έντονη θλίψη, ενδεχομένως θα ήταν καλό να αναζητήσετε βοήθεια. Όταν αισθάνεστε εσείς καλά αισθάνεται και το παιδί σας καλά.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Επιτρέψτε στο παιδί σας να εκφράζει συναισθήματα λύπης.
- Βοηθήστε το παιδί σας να κατονομάσει τα συναισθήματά του και κατανοήσει για ποιο λόγο μπορεί να αισθάνεται με αυτόν τον τρόπο. «Νομίζω πως είσαι λυπημένος. Έχουν συμβεί πολλά δύσκολα πράγματα».
- Υποστηρίξτε το παιδί σας με το να κάθεστε μαζί του και να του δίνετε παραπάνω προσοχή. Αφιερώστε ξεχωριστό χρόνο για εκείνο.
- Βοηθήστε το παιδί να νιώσει ελπίδα για το μέλλον. Σκεφτείτε μαζί και συζητήστε για το πώς θα συνεχιστεί η ζωή σας και τα καλά πράγματα που θα κάνετε, όπως το να πηγαίνετε βόλτα, να πηγαίνετε στο πάρκο ή στο ζωολογικό κήπο, να παίξετε με φίλους.
- Φροντίστε τον εαυτό σας.

- ✓ **Εάν στο παιδί σας λείπουν άτομα που δεν μπορεί πλέον να βλέπει λόγω των τραυματικών γεγονότων**

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Ακόμα και εάν τα παιδιά δεν εκφράζουν πάντα πώς νιώθουν, να έχετε υπόψη σας ότι τούς είναι δύσκολο να χάνουν την επαφή με άτομα που τους είναι σημαντικά.
- Εάν έχει πεθάνει κάποιο κοντινό πρόσωπο για το παιδί σας, τότε αυτό μπορεί πιθανώς να αντιδρά πιο έντονα στο τραυματικό γεγονός.
- Τα παιδιά δεν κατανοούν τον θάνατο, και μπορεί να σκέφτονται ότι αυτό το άτομο μπορεί να επιστρέψει.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Εάν είναι δυνατόν βοηθήστε το παιδί να διατηρήσει επαφή με το άτομο που δεν μπορεί να δει πλέον, με κάποιον τρόπο (για παράδειγμα με το να στέλνει φωτογραφίες ή κάρτες, να τηλεφωνεί).
- Βοηθήστε το παιδί σας να μιλήσει για αυτά τα σημαντικά άτομα. Ακόμα και εάν είμαστε μακριά από ανθρώπους, μπορούμε να συνεχίσουμε να έχουμε θετικά συναισθήματα για αυτούς με το να τους θυμόμαστε και να μιλάμε για αυτούς.
- Αναγνωρίστε πόσο δύσκολο είναι να μην μπορούμε να δούμε τα άτομα που αγαπούμε. Είναι λυπηρό.
- Απαντήστε απλά και ειλικρινά στις ερωτήσεις του παιδιού σας όταν έχει πεθάνει κάποιος. Εάν οι έντονες αντιδράσεις διαρκέσουν παραπάνω από δύο εβδομάδες, αναζητήστε τη βοήθεια του ειδικού.

- ✓ **Εάν λείπουν στο παιδί σας πράγματα που χάθηκαν λόγω του τραυματικού γεγονότος**

Πώς μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει στο παιδί μου

- Όταν ένα τραυματικό γεγονός προκαλεί τόση μεγάλη απώλεια σε μία οικογένεια και σε μία κοινότητα, είναι εύκολο να παραβλέψουμε το πόσο σημαντική είναι για το παιδί η απώλεια ενός παιχνιδιού ή άλλου σημαντικού αντικειμένου (κουβέρτα).
- Το πένθος για ένα παιχνίδι, αποτελεί έναν τρόπο να πενήσει το παιδί όλα αυτά που είχατε πριν το τραυματικό γεγονός.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου

- Επιτρέψτε στο παιδί σας να εκφράσει συναισθήματα λύπης. Είναι λυπηρό που το παιδί σας έχασε το παιχνίδι του ή την κουβέρτα του.
- Εάν είναι δυνατόν, προσπαθήστε να βρείτε κάτι που θα μπορούσε να αντικαταστήσει το παιχνίδι ή την κουβέρτα, κάτι που θα ήταν αποδεκτό και ικανοποιητικό για το παιδί σας.
- Αποσπάστε την προσοχή του παιδιού σας με άλλες δραστηριότητες.

Συμβουλές Βοήθειας για Γονείς Παιδιών Προσχολικής Ηλικίας μετά από Τραυματικά Γεγονότα*

- ✓ **Η Συμπεριφορά του παιδιού: Ανημπόρια και Παθητικότητα.**

Τα μικρά παιδιά γνωρίζουν ότι δεν μπορούν να προστατεύσουν τον εαυτό τους μόνα τους. Αισθάνονται ακόμα περισσότερο αβοήθητα

όταν συμβαίνει κάποιο τραυματικό γεγονός. Θέλουν να είναι βέβαια πως οι γονείς τους μπορούν να τα προστατεύσουν. Πιθανόν να εκφράζουν αυτή την ανάγκη τους με το να είναι ασυνήθιστα ήρεμα ή νευρικά.

Πώς να αντιδράσετε

- Προσφέρετε στο παιδί σας παρηγοριά, ηρεμία, φαγητό, νερό και ευκαιρίες για παιχνίδι και ζωγραφική κ.ά.
- Του προτείνετε να ζωγραφίσει ή να παίξει κάτι αυθόρμητα, ώστε μέσω αυτών των δραστηριοτήτων να το βοηθήσετε να μετατρέψει το τραυματικό γεγονός σε κάτι που θα το κάνει να νιώσει περισσότερο ασφάλεια ή καλύτερα.
- Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι τόσο εσείς, όσο και άλλοι ενήλικες θα το προστατεύετε.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- Αγκαλιάστε το παιδί σας πιο συχνά, κρατήστε του το χέρι πιο πολλές φορές ή αφήστε το να καθίσει στα πόδια σας πιο συχνά.
- Φροντίστε ώστε να εξασφαλίσετε έναν προστατευμένο χώρο όπου το παιδί σας μπορεί να παίξει με κατάλληλη επίβλεψη.
- Μία τετράχρονη, παίζει με κύβους φτιάχνοντας τοίχους σπιτιών, οι οποίοι γκρεμίζονται συνεχώς από τη φωτιά. Όταν ρωτήθηκε “μπορείς να χτίσεις τους τοίχους με έναν τέτοιο τρόπο ώστε να είναι ασφαλή από τη φωτιά”; το παιδί έφτιαξε έναν τοίχο διπλό σε πάχος και είπε “Η φωτιά δεν θα μας καταστρέψει”. Οι γονείς θα μπορούσαν να πουν “αυτός ο τοίχος είναι πράγματι πολύ δυνατός”, και να εξηγήσουν “εμείς κάνουμε διάφορα πράγματα ώστε να είμαστε ασφαλείς”.

✓ **Η Συμπεριφορά του Παιδιού:**

Γενικευμένος Φόβος

Τα μικρά παιδιά μπορεί να φοβούνται περισσότερο όταν μένουν μόνα τους, όταν είναι στο μπάνιο, όταν πηγαίνουν για ύπνο ή όταν για κάποιο λόγο απομακρύνονται από τους γονείς τους. Θέλουν να πιστεύουν πως ό,τι και εάν γίνει, οι γονείς τους μπορούν να τα προστατέψουν και ότι οι άλλοι ενήλικες όπως οι Νηπιαγωγοί ή οι Αστυνομικοί είναι εκεί για να τους βοηθήσουν.

Πώς να αντιδράσετε

- Να είστε όσο το δυνατόν πιο ήρεμοι μπροστά στο παιδί σας. Προσπαθήστε να μην εκφράσετε τους φόβους σας μπροστά του.
- Βοηθήστε το παιδί σας να ξανακερδίσει την εμπιστοσύνη σας , ότι δηλαδή δεν θα το εγκαταλείψετε και ότι μπορείτε να το προστατεύετε.
- Θυμήστε στο παιδί σας ότι υπάρχουν άνθρωποι που φροντίζουν ώστε να προστατεύονται οι οικογένειες και ότι εάν χρειάζεται, η οικογένειά σας μπορεί να λάβει και άλλη βοήθεια.
- Όταν είναι να φύγετε, διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι θα γυρίσετε πίσω. Εξηγήστε με κατανοητό τρόπο την ώρα επιστροφής και να είστε ακριβής με την ώρα σας.
- Δώστε στο παιδί σας ευκαιρίες να σας μιλήσει για τους φόβους του.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- Όταν τηλεφωνείτε ή συνομιλείτε με άλλους και αναφέρεστε σε φόβους και άλλες στεναχώριες να είστε προσεκτικοί ώστε να μην σας ακούει το παιδί σας.

- Μπορείτε να πείτε πχ. “είμαστε ασφαλείς τώρα από τη φωτιά και άλλοι άνθρωποι προσπαθούν πάρα πολύ ώστε να είναι σίγουροι ότι είμαστε καλά”.
- Μπορείτε να πείτε “εάν φοβάσαι περισσότερο έλα σε μένα και πιάσε το χέρι μου. Τότε και εγώ θα ξέρω ότι θέλεις να μου πεις κάτι”.

✓ **Αντιδράσεις/Συμπεριφορά του παιδιού:
Σύγχυση σχετικά με το γεγονός ότι έχει περάσει ο κίνδυνος.**

Τα μικρά παιδιά μπορεί να ακούσουν κάτι που λένε οι μεγάλοι ή μεγαλύτερα παιδιά ή να δουν κάτι σχετικό στην τηλεόραση ή απλά να φανταστούν ότι θα συμβεί πράγματι ένα τραυματικό γεγονός. Πιστεύουν ότι ο κίνδυνος είναι πιο κοντά στην περιοχή που μένουν, ακόμα και εάν συνέβη πολύ μακριά τους.

Πώς να αντιδράσετε

- Κάθε μέρα, να δίνετε απλές, επαναλαμβανόμενες εξηγήσεις, αν είναι αναγκαίο. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας σας καταλαβαίνει.
- Βρείτε ποιες άλλες λέξεις ή εξηγήσεις μπορεί να έχει ακούσει το παιδί σας και αποσαφηνίστε παρανοήσεις.
- Εάν βρίσκεστε σε απόσταση από τον κίνδυνο, είναι σημαντικό να εξηγήσετε στο παιδί σας ότι ο κίνδυνος δεν είναι κοντά.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- Συνεχίστε να εξηγείτε στο παιδί ότι έχετε απομακρυνθεί από την επικίνδυνη περιοχή.
- Δείξτε του σε ένα χάρτη ή κάντε ένα σκίτσο του πόσο μακριά είστε από την επικίνδυνη περιοχή: “Βλέπεις; το τρομακτικό

γεγονός ήταν εκεί, αλλά εμείς είμαστε εδώ, πολύ μακριά από εκεί, σε ένα ασφαλές μέρος”.

✓ **Η Συμπεριφορά του παιδιού: Επιστροφή σε προηγούμενες συμπεριφορές.**

Πίπλισμα δαχτύλων, ενούρηση, μωρουδιακή γλώσσα, επιθυμία να κάθεται στην αγκαλιά σας.

Πώς να αντιδράσετε

- Παραμείνετε τόσο το δυνατόν περισσότερο ουδέτεροι και αντικειμενικοί. Αυτή η συμπεριφορά του παιδιού σας μπορεί να παραμείνει για ένα διάστημα μετά το τραυματικό γεγονός.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- Εάν το παιδί έκανε τσίσα στο κρεβάτι, αλλάξτε τα ρούχα και τα σεντόνια χωρίς να το σχολιάσετε. Μην επιτρέψετε σε κανέναν να κριτικάρει ή να ντροπιάσει το παιδί.

✓ **Η Συμπεριφορά του παιδιού: Φόβος ότι θα ξανάρθει ο κίνδυνος...**

..Σε καταστάσεις που υπενθυμίζουν στο παιδί το τραυματικό γεγονός.

Πώς να αντιδράσετε

- Εξηγήστε τη διαφορά μεταξύ ενός πραγματικού γεγονότος εάν δει, ακούσει ή διαισθανθεί κάτι συναφές.
- Προστατέψτε το παιδί σας όσο περισσότερο μπορείτε από ο,τιδήποτε μπορεί να του υπενθυμήσει το τραυματικό γεγονός.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- “Αν και στο τζάκι υπάρχει φωτιά, αυτό δεν σημαίνει ότι το σπίτι μας θα πιάσει φωτιά. Η φωτιά στο τζάκι είναι υπό τον έλεγχό μας και είναι πολύ μικρότερη”.
- Πάρτε μέτρα ώστε το παιδί σας να μην έρχεται σε επαφή με ό,τι σχετίζεται με το τραυματικό γεγονός από την τηλεόραση, το ραδιόφωνο και τον υπολογιστή διότι όλες αυτές οι εμπειρίες μπορούν να προκαλέσουν φόβους για μια νέα καταστροφή.

✓ **Η Συμπεριφορά του παιδιού: Δεν Μιλάει.**

Το παιδί δεν μιλάει ή δυσκολεύεται να πει τι το ανησυχεί.

Πώς να αντιδράσετε

- Περιγράψτε συναισθήματα που έχουν σ’ αυτήν την περίπτωση τα παιδιά, όπως θυμός, θλίψη και ανησυχία μήπως πάθουν τίποτα οι γονείς, οι φίλοι και τα αδέρφια τους
- Μην πιέζετε το παιδί σας να μιλήσει, αλλά διαβεβαιώστε το ότι μπορεί να σας μιλήσει οποιαδήποτε στιγμή.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- Ζωγραφίστε απλές φατσούλες για διαφορετικά συναισθήματα πάνω σε χαρτάκια. Διηγηθείτε μια μικρή ιστορία για κάθε ένα όπως, “Θυμάσαι όταν είδες τις φλόγες και το πρόσωπό σου ήταν ανήσυχο σαν και αυτό”;
- Μπορείτε να του πείτε π.χ. “ πως τα παιδιά μπορεί να στεναχωριούνται πολύ όταν καταστρέφεται το σπίτι τους”.
- Μπορείτε να πάρετε στο παιδί σας διάφορα υλικά για χειροτεχνία ή κατασκευές που θα το βοηθήσουν να εκφραστεί. Χρησιμοποιήστε λέξεις που να δηλώνουν

συναισθήματα, για να μπορέσετε να καταλάβετε πώς αισθάνεται το παιδί σας. “Αυτή είναι μία τρομακτική εικόνα. Φοβήθηκες όταν είδες τη φωτιά”;

✓ **Η Συμπεριφορά του παιδιού: Διαταραχές ύπνου.**

Φόβος να μείνει μόνο του το βράδυ ή να κοιμηθεί μόνο του, τρόμος όταν ξυπνά από τον ύπνο του ή βλέπει εφιάλτες.

Πώς να αντιδράσετε

- Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι είναι ασφαλές. Να διαθέτετε λίγο παραπάνω χρόνο μαζί του την ώρα που πάει για ύπνο.
- Αφήστε το παιδί να κοιμάται με χαμηλό φως ή επιτρέψτε του να κοιμάται μαζί σας για ορισμένο χρονικό διάστημα.
- Ορισμένα παιδιά χρειάζονται να τους εξηγήσει κάποιος τη διαφορά μεταξύ ονείρου και πραγματικότητας.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- Φροντίστε ώστε το παιδί σας να έχει ήρεμες δραστηριότητες πριν πάει για ύπνο. Διηγηθείτε του μία αγαπημένη του ιστορία με καθησυχαστικό περιεχόμενο.
- Πριν πάει για ύπνο πείτε του: “μπορείς σήμερα να κοιμηθείς μαζί μας, αλλά αύριο θα κοιμηθείς στο δικό σου κρεβάτι”.
- Εξηγήστε του: “αναμνήσεις από τρομακτικά γεγονότα μπορούν να οδηγήσουν για πολύ καιρό σε εφιάλτες, ακόμα και όταν αυτά τα γεγονότα δεν συμβαίνουν πια”.

✓ **Η Συμπεριφορά του παιδιού: Έλλειψη κατανόησης για το τι είναι θάνατος.**

Παιδιά προσχολικής ηλικίας δεν κατανοούν ότι ο θάνατος δεν είναι αναστρέψιμος. Έχουν έναν “μαγικό τρόπο σκέψης”, δηλαδή μπορούν να πιστεύουν ότι οι σκέψεις είναι η αιτία θανάτου. Ακόμη και η απώλεια ενός ζώου που είχαν στο σπίτι είναι ένα σκληρό βίωμα για ένα παιδί.

Πώς να αντιδράσετε

- Δώστε του συνεπείς ερμηνείες που αντιστοιχούν στην ηλικία του αναφορικά με τον θάνατο-με αυτόν τον τρόπο προνοούμε ώστε να μην έχει ψευδείς ελπίδες.
- Μην υποτιμάτε τα συναισθήματα του παιδιού σας, για την απώλεια ενός κατοικιδίου ή ενός αγαπημένου παιχνιδιού.
- Δίνετε προσοχή στο τι θέλει να ξέρει το παιδί σας. Απαντήστε με ένα κατανοητό, απλό τρόπο και ρωτήστε το παιδί σας, εάν θέλει να μάθει περισσότερα πράγματα.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- Δώστε στο παιδί τη δυνατότητα να συμμετάσχει σε κοινωνικές ή θρησκευτικές τελετές πένθους.
- Βοηθήστε το παιδί σας να βρει τον δικό του τρόπο αποχαιρετισμού με το να ζωγραφίσει μία όμορφη ανάμνηση ή να ανάψει ένα κερί ή να προσευχηθεί για τον νεκρό.
- “Όχι ο παππούς δεν θα ξαναγυρίσει, αλλά εμείς μπορούμε να τον σκεφτόμαστε και να μιλάμε για αυτόν όπως και να τον θυμόμαστε όπως ήταν”.
- “Κανείς δεν μπορούσε να σώσει τον παππού. Δεν ήταν δικό σου λάθος. Ξέρω ότι σου λείπει πολύ”.

Συμβουλές προς τους Γονείς σχετικά με το πώς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά σχολικής ηλικίας μετά από τραυματικά γεγονότα³

- ✓ **Η Συμπεριφορά του παιδιού: Σύγχυση σχετικά με όσα έχουν συμβεί.**

Πώς να αντιδράσετε

- Όποτε το παιδί σας ρωτά για αυτό το θέμα, δώστε μια σαφή ερμηνεία σχετικά με ό,τι έχει συμβεί. Αποφύγετε λεπτομέρειες που θα μπορούσαν να το τρομάξουν. Εάν το παιδί σας φοβάται γιατί πιστεύει ότι κινδυνεύει ακόμα, πείτε του ξεκάθαρα ότι τώρα βρίσκεστε σε μία ασφαλή χώρα.
- Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι υπάρχουν άνθρωποι που φροντίζουν να προστατεύονται οι οικογένειες και ότι η δική σας οικογένεια θα λάβει βοήθεια, όποτε χρειάζεται.
- Ενημερώστε το παιδί σας για ό,τι πρόκειται να συμβεί στο άμεσο μέλλον.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- «Ξέρω ότι άλλα παιδιά λένε πως θα ξαναγίνει κάποια νέα καταστροφή, αλλά τώρα είμαστε σε ένα ασφαλές μέρος».
- Απαντήστε όλες τις ερωτήσεις του παιδιού σας (χωρίς να εκνευρίζεσθε) και διαβεβαιώστε το του ότι η οικογένειά του είναι ασφαλής.
- Εξηγήστε στο παιδί σας όσο είναι δυνατόν, τι πρόκειται να συμβεί στο άμεσο μέλλον.

³ © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: www.ncptsn.org and www.ncptsd.va.gov

- ✓ **Η Συμπεριφορά του παιδιού: Συναισθήματα ενοχής/πεποίθηση ότι ο ίδιο ευθύνεται για ό,τι έχει συμβεί.**

Τα παιδιά σχολικής ηλικίας αισθάνονται άσχημα, γιατί πιστεύουν ότι αυτά ευθύνονται για όσα έχουν συμβεί ή γιατί δεν μπόρεσαν να τα αλλάξουν. Πιθανόν να αποφεύγουν να εκφράσουν αυτές τις αμφιβολίες μπροστά σε άλλους.

Πώς να αντιδράσετε

- Δώστε στο παιδί σας τη δυνατότητα να σας εκφράσει τις ανησυχίες του.
- Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι δε φταίει για τίποτα και εξηγήστε του γιατί δεν ήταν δικό του σφάλμα

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- Ζητήστε από το παιδί να έρθει κοντά σας. Εξηγήστε του μετά από ένα τέτοιο τραυματικό γεγονός πολλά παιδιά αλλά και γονείς σκέφτονται, «τι θα μπορούσα να είχα κάνει διαφορετικά; ή θα έπρεπε να είχα κάνει κάτι»; Αυτό όμως δε σημαίνει ότι φταίει για αυτό που έγινε.
- «Κανείς δεν μπορούσε να σώσει τον παππού. Δεν φταις εσύ για αυτό».

- ✓ **Η συμπεριφορά του παιδιού: φόβοι ότι θα επαναληφθεί και οι αναμνήσεις θα το επιβαρύνουν συνεχώς.**

Πώς να αντιδράσετε

- Βοηθήστε το παιδί σας να ξαναθυμηθεί τι συνέβει (π.χ. άνθρωποι, τοποθεσίες, ήχοι, μυρωδιές, συναισθήματα, ώρα

της ημέρας) και διευκρινίστε τη διαφορά μεταξύ του ίδιου του τραυματικού γεγονότος και της ανάμνησής του που προέκυψε μετά από αυτό.

- Διαβεβαιώστε το παιδί σας, όσο πιο συχνά χρειάζεται ότι είναι ασφαλές.
- Προφυλάξτε το παιδί σας από εκπομπές που αφορούν το γεγονός διότι μπορεί να πυροδοτηθούν φόβοι, ότι το συμβάν θα επαναληφθεί.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- Όταν το παιδί σας καταλαβαίνει ότι εμφανίζονται αναμνήσεις από το τραυματικό γεγονός, πείτε του: «προσπάθησε να πεις στο εαυτό σου, είμαι στεναχωρημένος γιατί θυμάμαι το κατεστραμμένο σπίτι μας όταν διαβάζω ειδήσεις από την πατρίδα μας, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι αυτό το σπίτι που ζούμε τώρα θα καταστραφεί. Τώρα είμαστε σε μία άλλη χώρα και είμαστε ασφαλείς».
- «Νομίζω ότι χρειάζομαστε ένα διάλειμμα από το internet».
- Δείτε μαζί με το παιδί σας ειδήσεις και πείτε του να σας εξηγήσει τι ειπώθηκε. Εξηγήστε του σημεία παρανόησης.

- ✓ **Η συμπεριφορά του παιδιού: συχνή διήγηση του συμβάντος ή σχετικά παιχνίδια με το συμβάν.**

Πώς να αντιδράσετε

- Επιστρέψτε στο παιδί σας να ξαναδιηγηθεί το συμβάν ή να το χρησιμοποιήσει στα παιχνίδια του. Να του πείτε ότι αυτή η συμπεριφορά είναι φυσιολογική.
- Υποστηρίξτε τη θετική έκβαση του προβλήματος όταν παίζει ή ζωγραφίζει.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- «Ζωγραφίζεις συχνά σκηνές από ό,τι συνέβη. Το ήξερες ότι πολλά παιδιά το κάνουν»;
- «Ίσως σε βοηθούσε να ζωγραφίσεις τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι μπορούν να ζήσουν και πάλι ειρηνικά μαζί».

Η συμπεριφορά του παιδιού: φόβος μήπως φορτιστεί συναισθηματικά.

Πώς να αντιδράσετε

- Εξασφαλίστε στο παιδί σας ένα ασφαλές μέρος όπου μπορεί να εκφράσει τους φόβους του, τον θυμό, την στεναχώρια κλπ. Επιτρέψτε του να κλάψει ή να είναι στεναχωρημένο, μην περιμένετε να είναι θαρραλέο και δυνατό.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- «Όταν συμβαίνουν τρομαχτικά γεγονότα τότε έρχονται πολύ δυνατά συναισθήματα, μπορεί π.χ. να είμαστε θυμωμένοι με όλους ή πολύ στεναχωρημένοι. Θα ήθελες να μείνεις εδώ με μία κουβέρτα, έως ότου αισθανθείς καλύτερα»;

✓ **Η συμπεριφορά του παιδιού: διαταραχές ύπνου**
Εφιάλτες, φόβος να κοιμηθεί μόνο του, επιθυμία να κοιμηθεί με τους γονείς του.

Πώς να αντιδράσετε

- Αφήστε το παιδί να σας διηγηθεί τους εφιάλτες του. Εξηγήστε του ότι οι εφιάλτες είναι κάτι το φυσιολογικό και ότι θα εξαφανισθούν. Μην ζητάτε από το παιδί να σας μιλήσει με λεπτομέρειες σχετικά με το περιεχόμενο του κακού ονείρου.

- Δεν πειράζει να υπάρχουν παροδικές αλλαγές της ρουτίνας του ύπνου. Φτιάξτε με το παιδί ένα πρόγραμμα για να επιστρέψει στις παλιές συνήθειες ύπνου.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- «Αυτό ήταν ένα τρομαχτικό όνειρο. Ας σκεφτούμε μερικά ωραία πράγματα που μπορείς να ονειρευτείς και εγώ θα σου τρίβω την πλάτη έως ότου αποκοιμηθείς».
- «Τις επόμενες νύχτες μπορείς να κοιμηθείς στο κρεβάτι μας. Μετά θα είμαστε κοντά σου, και θα περνάμε περισσότερο χρόνο πλάι στο κρεβάτι σου έως ότου κοιμηθείς. Εάν παρόλα αυτά φοβάσαι, μπορούμε να μιλήσουμε για αυτό».

✓ **Η συμπεριφορά του παιδιού: ανησυχία τόσο για τη δική του ασφάλεια όσο και των άλλων.**

Πώς να αντιδράσετε

- Βοηθήστε το παιδί σας να σας μιλήσει για αυτά που τον ανησυχούν και δώστε του έγκυρες πληροφορίες.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- Φτιάξτε ένα «κουτί ανησυχιών» όπου το παιδί μπορεί να βάλει χαρτάκια στα οποία γράφει τι το ανησυχεί. Μπορείτε να καθορίσετε μια ημερομηνία που θα διαβαστούν αυτές οι ανησυχίες, θα συζητηθούν λύσεις στα προβλήματα και θα διαμορφωθούν απαντήσεις για αυτά.

✓ **Η συμπεριφορά του παιδιού: αλλαγμένη συμπεριφορά .**

Ασυνήθιστα βίαιη ή ανήσυχη συμπεριφορά.

Πώς να αντιδράσετε

- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να πάρει μέρος σε δραστηριότητες τον ελεύθερο χρόνο του, ως διέξοδο για τα συναισθήματα και τις ματαιώσεις του.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- «Ξέρω ότι δεν ήθελες να χτυπήσεις τόσο δυνατά την πόρτα. Πρέπει να είναι πολύ δύσκολο να αισθάνεσαι τόσο θυμωμένος».
- «Πάμε έναν περίπατο; Μερικές φορές η κίνηση βοηθάει, ώστε να τα βγάλει κανείς πέρα με δυνατά συναισθήματα».

✓ **Η συμπεριφορά του παιδιού: σωματικά συμπτώματα.**

Πονοκέφαλοι, πόνοι στο στομάχι και στους μυς για τους οποίους δεν υπάρχει ιατρική αιτιολογία.

Πώς να αντιδράσετε

- Εξετάστε εάν υπάρχει ιατρική αιτιολογία. Εάν δεν υπάρχει, παρηγορήστε το παιδί σας και διαβεβαιώστε το ότι αυτό είναι μία φυσιολογική αντίδραση μετά από τρομακτικά γεγονότα.
- Προσπαθήστε να αντιμετωπίσετε το παιδί σας με ηρεμία. Εάν δώσετε μεγάλη σημασία σε αυτά τα συμπτώματα, μπορούν να ενισχυθούν.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- Φροντίστε να κοιμάται αρκετά το παιδί σας, να τρώει υγιεινά, να πίνει πολύ νερό και να κινείται αρκετά.
- «Ας καθίσουμε εκεί. Μόλις αισθανθείς καλύτερα μπορείς να μου το πεις, και μετά μπορούμε να παίξουμε μαζί χαρτιά».

✓ Η συμπεριφορά του παιδιού: προσεκτική παρατήρηση των αντιδράσεων των γονέων σχετικά με το τραυματικό γεγονός.

Τα παιδιά δεν θέλουν να επιβαρύνουν ακόμα περισσότερο τους γονείς τους με τις δικές τους ανησυχίες.

Πώς να αντιδράσετε

- Δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να μιλήσει τόσο για τις δικές του όσο και τις δικές σας ανησυχίες.
- Παραμείνετε όσο μπορείτε πιο ήρεμοι, για να μην ενισχύσετε τις ανησυχίες του παιδιού σας.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- «Έσπασα το πόδι μου, αλλά είμαι καλύτερα από τότε που μου το έβαλαν σε γύψο. Φοβήθηκες σίγουρα, όταν είδες ότι χτύπησα, έτσι δεν είναι»;

- ✓ **Η συμπεριφορά του παιδιού: ανησυχία για άλλα θύματα και για τις οικογένειές τους.**

Πώς να αντιδράσετε

- Υποστηρίξτε την επιθυμία του παιδιού σας να βοηθήσει τους άλλους. Δεν θα έπρεπε όμως να έχει την αίσθηση ευθύνης όπως ένας ενήλικας.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- Βοηθήστε το παιδί σας να εμπλακεί σε δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για την ηλικία του και που τις θεωρεί σημαντικές (π.χ. να προσέχει μικρότερα παιδιά).

Συμβουλές προς τους Γονείς σχετικά με το πώς μπορούν να Βοηθήσουν τους Εφήβους μετά από Τραυματικά Γεγονότα⁴

- ✓ **Η συμπεριφορά του εφήβου: αποστασιοποίηση, ντροπή και ενοχές.**

Πώς να αντιδράσετε

- Διαμορφώστε μία ασφαλή κατάσταση ώστε να μπορέσετε να μιλήσετε με τον έφηβο για το τραυματικό γεγονός και τα συναισθήματά του.
- Υπογραμμίστε ότι αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά. Διορθώστε τα υπερβολικά συναισθήματα αυτομομφής με μία πραγματική οπτική του τι θα μπορούσε να είχε γίνει.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- «Πολλοί έφηβοι-και ενήλικες- αισθάνονται όπως εσύ, είναι θυμωμένοι και ενοχοποιούν τον εαυτό τους γιατί δεν μπόρεσαν να κάνουν κάτι παραπάνω. Δεν είναι δικό σου λάθος».

⁴ © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: www.nctsn.org and www.ncptsd.va.gov

✓ **Η Συμπεριφορά του Εφήβου: αλλαγές στην Εικόνα του Εαυτού**

Ο έφηβος αισθάνεται ότι είναι υπερβολικά ευάλωτος και φοβάται μη χαρακτηριστεί μη φυσιολογικός.

Πώς να αντιδράσετε

- Βοηθήστε τον έφηβο να καταλάβει ότι αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά.
- Φροντίστε να έχετε σχέσεις με άλλα μέλη της ευρύτερης οικογένειας και με συνομηλίκους, ώστε να υπάρξει η υποστήριξη που χρειάζεται μετά το τραυματικό γεγονός.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- «Και εγώ αισθάνθηκα ακριβώς έτσι. Φοβήθηκα και αισθάνθηκα αβοήθητος. Οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται έτσι, όταν συμβαίνει ένα τρομαχτικό γεγονός ακόμα και εάν φαίνονται ήρεμοι».
- «Το κινητό μου δουλεύει πάλι. Γιατί δεν δοκιμάζεις να βρεις τον Πέτρο για να δούμε τι κάνει»;
- «Σ'ευχαριστώ πολύ που έπαιξες με την μικρή αδελφή σου. Αισθάνεται τώρα πολύ καλύτερα».

✓ **Η Συμπεριφορά του Εφήβου: Ριψοκίνδυνες Συμπεριφορές.**

Κατάχρηση ποτών και εξαρτησιογόνων ουσιών, συμπεριφορές που προκαλούν ατυχήματα.

Πώς να αντιδράσετε

- Βοηθήστε τον έφηβο να καταλάβει ότι τέτοιες συμπεριφορές αποτελούν έναν επικίνδυνο τρόπο έκφρασης συναισθημάτων (όπως π.χ. θυμού), γιατί μπορεί να έχουν άσχημες συνέπειες.

- Περιορίστε την πρόσβαση προς το αλκοόλ και τα ναρκωτικά.
- Για ένα περιορισμένο χρονικό διάστημα θα πρέπει να παρακαλέσετε τον έφηβο να σας αναφέρει πού πηγαίνει και τι σχεδιάζει να κάνει.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- «Πολλοί έφηβοι και ορισμένοι ενήλικες συμπεριφέρονται ανεξέλεγκτα και είναι θυμωμένοι μετά από ένα τραυματικό γεγονός όπως αυτό. Πιστεύουν ότι το αλκοόλ και τα ναρκωτικά μπορούν να τους βοηθήσουν με κάποιο τρόπο. Είναι εντελώς φυσιολογικό να αισθάνεται κάποιος έτσι- αλλά δεν είναι καλή ιδέα να το κάνει πράξη».
 - «Αυτόν τον καιρό είναι σημαντικό να ξέρω πού είσαι και πώς μπορώ να σε βρω». Διαβεβαιώστε τον έφηβο πως αυτός ο πρόσθετος έλεγχος είναι μόνο για αυτό το περιορισμένο χρονικό διάστημα έως ότου δηλαδή σταθεροποιηθεί η κατάσταση ξανά.
- ✓ **Η Συμπεριφορά του Εφήβου: Φόβοι ότι το τραγικό γεγονός θα ξανασυμβεί και ότι οι αναμνήσεις θα το επιβαρύνουν ψυχικά.**

Πώς να αντιδράσετε

- Βοηθήστε τον έφηβο να αναγνωρίσει διάφορες αναμνήσεις (π.χ. άνθρωποι, χώροι, ήχοι, μυρωδιές, συναισθήματα, ώρα της ημέρας κλπ.) και εξηγήστε του τη διαφορά μεταξύ του ίδιου του τραυματικού γεγονότος και των αναμνήσεων που προέρχονται από αυτό.

- Εξηγήστε του ότι οι ειδήσεις στα ΜΜΕ μπορούν να πυροδοτήσουν φόβους επανάληψης του γεγονότος.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- «Αν εμφανισθούν αυτές οι αναμνήσεις, προσπάθησε να πεις στον εαυτό σου: είμαι στεναχωρημένος γιατί θυμήθηκα το τραυματικό γεγονός, αλλά τώρα είναι διαφορετικά τα πράγματα, δεν υπάρχει φωτιά εδώ και εγώ βρίσκομαι σε ασφαλές περιβάλλον».
- Προτείνετε το εξής: «Οι ειδήσεις χειροτερεύουν την κατάσταση ακόμη περισσότερο γιατί δείχνουν συνεχώς τις ίδιες εικόνες. Ας σταματήσουμε να ψάχνουμε στο internet”.

✓ Η Συμπεριφορά του Εφήβου: Ξαφνική αλλαγή στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Οι έφηβοι απομονώνονται από τους γονείς τους, την οικογένειά τους, ακόμα και από τους συνομηλίκους τους. Σε κρίσιμες καταστάσεις μπορεί να αντιδράσουν πολύ έντονα στις συμπεριφορές των γονέων τους.

Πώς να αντιδράσετε

- Εξηγήστε στον έφηβο ότι ένα τόσο φοβερό γεγονός επιβαρύνει τις σχέσεις και ότι αυτό είναι κάτι πολύ φυσιολογικό. Τονίστε ότι η οικογένεια και οι φίλοι είναι ένα αναγκαίο στήριγμα το χρονικό διάστημα μετά το τραυματικό γεγονός.
- Προωθήστε την ανεκτικότητα για τα μέλη της οικογένειας ότι δηλαδή αυτά μπορεί να αντιδράσουν και να επεξεργάζονται το τραυματικό γεγονός με διαφορετικό τρόπο.
- Να είστε υπεύθυνοι για τα δικά σας συναισθήματα

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- Αφιερώστε περισσότερο χρόνο ως οικογένεια για να συζητάτε το τι συμβαίνει στον καθένα. Πείτε: «Είναι εντελώς φυσιολογικό να γκρινιάζουμε να εκνευρίζουμε ο ένας τον άλλον μετά από αυτά που περάσαμε. Πιστεύω ότι είναι καταπληκτικό πώς τα βγάζουμε πέρα. Είναι τόσο σημαντικό που έχει ο ένας τον άλλον».
- Μπορείτε να πείτε: «Το εκτιμώ πολύ που έμεινες ήρεμος όταν χθες τη νύχτα φώναζε ο αδελφός σου. Ξέρω ότι σε ξύπνησε και εσένα».
- «Θα ήθελα να με συγχωρήσεις γιατί είμαι χθες ήμουν τόσο εκνευρισμένος μαζί σου. Θα προσπαθήσω ακόμα περισσότερο να είμαι ήρεμος».

✓ Η Συμπεριφορά του Εφήβου: Ριζική αλλαγή των πεποιθήσεων.

Πώς να αντιδράσετε

- Εξηγήστε ότι οι άνθρωποι αλλάζουν όταν ζήσουν τραγικές καταστάσεις και ότι αυτό συμβαίνει συχνά. Εξηγήστε ότι με τον καιρό θα ξαναγίνουν όλα φυσιολογικά.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- «Όλοι υποφέρουμε πολύ όταν στη ζωή όταν συμβαίνει ένα τέτοιο τραυματικό γεγονός, όλοι οι άνθρωποι αισθάνονται πιο φοβισμένοι και θυμωμένοι, έχουν ακόμα και αισθήματα εκδίκησης. Ίσως δε φαίνεται τώρα, αλλά θα αισθανθούμε όλοι

καλύτερα όταν η καθημερινή μας ζωή πάρει μία φυσιολογική μορφή.

- ✓ **Η Συμπεριφορά του Εφήβου: Τάση για φροντίδα άλλων θυμάτων και των οικογένειών τους.**

Πώς να αντιδράσετε

- Υποστηρίξτε την επιθυμία των εφήβων να βοηθήσουν άλλους. Δεν πρέπει να όμως να νιώσουν υπεύθυνοι όπως οι ενήλικες.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε

- Βοηθήστε τον έφηβο να αναλάβει καθήκοντα κατάλληλα και σημαντικά για την ηλικία του (π.χ. να πάει για ψώνια).