

Ajuda per als xiquets en edat escolar amb duel traumàtic: consells per als cuidadors

Després de la mort d'una persona important, els xiquets pateixen el seu duel de diferents formes. Quan la mort va ser sobtada o aterridora, alguns xiquets desenvolupen respostes de duel traumàtic, la qual cosa els dificulta suportar el seu duel. A continuació, trobarà maneres de reconèixer i ajudar al seu fill/al fet que pateix un duel traumàtic.

VULL QUE SÀPIES QUE:

Els meus sentiments sobre la mort són confusos. A vegades em sent bé i altres vegades em sent trista, espantat o simplement buit o insensible. És molt difícil espantar els sentiments de por i tristesa.

A vegades, els meus sentiments de malestar es manifesten en un mal comportament.

A vegades tinc dificultat per a concentrar-me, parar atenció i dormir, perquè estic pensant en el que va passar.

Podria tenir reaccions físiques com a mal de panxa, mal de cap, sentir que el meu cor batega molt fort i respirar massa ràpid.

A vegades em pregunte si la mort va ser per culpa meua.

A vegades pense que em passarà el mateix a mi o a altres sers estimats.

Continue pensant en el que va passar una vegada i una altra en la meua ment.

A vegades no m'agrada pensar o parlar sobre la persona que va morir, perquè m'és massa difícil. Pot ser que no et compte tot perquè no vull molestar-te.

No m'agrada anar a alguns llocs o fer algunes coses perquè em recorden a la persona que va morir, o com ha canviat la meua vida des que va morir aqueixa persona, perquè em moleste.

Tinc dificultat per a recordar les coses bones de la persona perquè recorde altres coses que em pertorben massa, m'entristeixen o espanten, i s'interposen als bons pensaments.

POTS AJUDAR-ME QUAN:

Parles sobre els teus sentiments i m'animes a parlar sobre els meus sempre que em senta còmode fent-ho.

M'ajudes a fer coses per a sentir-me tranquil, tornar a la meua rutina i divertir-me de nou. Quan em tens paciència fins que em senta bé.

Entens que els pensaments sobre el succeït es queden embossats en la meua ment. M'ajudes a relaxar-me a l'hora de dormir, llegint contes o escoltant música. Recorda'm que em mantens fora de perill.

M'ajudes a fer coses que em calmen, distrauen o fer que la meua respiració siga més lenta.

Em reafirmes que no va ser culpa meua.

Em recordes les coses que fem per a mantenir-nos segurs i cuidar-nos. M'ajudes a recordar a totes les persones que em cuiden.

Pares atenció al que estic pensant. Em dius honestament el que va passar, usant paraules que puga entendre. Quan no em deixes veure el que va passar, ni en la televisió ni altres mitjans, si la història està en les notícies.

No em demanes parlar del que va passar. No t'enutges si no vull parlar sobre l'ocorregut o de la persona.

No m'obligues a anar a llocs si encara em molesta o m'espanta massa.

Entens que encara estic massa espantat i trist per a pensar en els moments feliços en aquest moment. M'ajudes a sentir-me millor.

Si algun d'aquests problemes impedeix que el seu fill/a se divertisca, vaja a escola, compartisca amb els seus amics o realitze altres activitats, pot programar una cita amb el seu fill/a per a veure a un professional de salut mental amb experiència en el tractament de xiquets traumatitzats.

* Font: Xarxa Nacional d'Estrès Traumàtic Infantil. Centre Nacional per al Trastorn d'Estrès Posttraumàtic. els EUA.