

Ajuda per als xiquets xicotets amb duel traumàtics: Consells per als cuidadors

Cada xiquet pateix el seu duel d'una manera única. Quan una mort ocorre en circumstàncies traumàtiques, alguns xiquets xicotets desenvolupen respostes de duel traumàtic, la qual cosa els dificulta suportar la seua pèrdua. Ací trobarà maneres de reconèixer i ajudar al seu fill/al fet que pateix un duel traumàtic.

VULL QUE SÀPIES QUE:

Encara que siga molt jove, estrany a la persona i em pose molt trista.

Els meus sentiments canvien molt. A vegades estic trist i altres vegades m'agrada divertir-me.

No entenc que quan algú mor s'ha anat i mai podrà tornar.

A vegades em preocupa que em moriré o que, si et vas, no tornaràs. Tal vegada plora i m'aferre a tu a l'hora de dormir o anar a escola.

Els meus sentiments de malestar poden manifestar-se com a reaccions físiques, com a mals de panxa i de cap, o com a problemes de conducta, com no escoltar o barallar. A vegades puc actuar com un bebè, xuplant-me el polze o banyant el llit o la roba.

A vegades, continue jugant constantment a com va morir la persona (com fer que els meus carrets s'estavellen o que els dolents desapareixen) per a tractar d'entendre.

Pot ser que no vulga parlar de la persona que va morir perquè és massa difícil o perquè no vull fer-te plorar.

Pot ser que no m'agrade fer coses o anar a llocs que em recorden a la persona que va morir.

POTS AJUDAR-ME QUAN:

M'ensenyes a expressar els meus sentiments amb paraules. Em dius que no hi ha res dolent a estar trist i que tu també et poses trist. Vas amb compte de no enutjar-te massa al meu al voltant, perquè podria preocupar-me

Tractes d'entendre'm i ho aconsegueixes i quan em dius que entens com em sent i que està bé.

Em recordes en veu baixa que la persona no pot tornar, fins i tot si pregunte una vegada i una altra. No li digues coses als adults que m'espanten o confonguen, perquè realment t'escolte, encara que no ho cregues.

Em dius que ens mantindràs fora de perill. Quan et vas, em dius que sempre tornaràs i em dones una foto de nosaltres o em poses una nota en la meua lonchera per a recordar-me que tornaràs. Em recordes que sempre puc sentir-me millor quan abraçe el meu cobertor o el meu osset de peluix. M'ajudes a relaxar-me a l'hora de dormir llegint contes o escoltant música.

M'ajudes a fer coses per a sentir més tranquil·litat, tornar a les meues rutines i activitats i tornar a divertir-me.

M'ajudes a entendre la mort amb paraules que puga entendre. Em dius la veritat de manera simple, sense detalls aterridors. No em deixes veure fotos del succeït si està en les notícies.

Em dius que entens que fins i tot és molt difícil per a mi fer unes certes coses o anar a uns certs llocs que em fan recordar. Em dius que no sempre serà tan difícil.

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

VULL QUE SÀPIES QUE:

Puc pensar que la persona que va morir no va tornar perquè es va enutjar amb mi o perquè va ser la meua culpa. Podria preocupar-me que si faig una cosa dolenta (com no seguir les regles) algú més muira.

Pot ser que em preocupe no poder recordar coses sobre la persona que va morir i el que vam fer junts.

POTS AJUDAR-ME QUAN:

M'assegures que la mort no va ser culpa meua i que jo no la vaig causar. M'expliques que la persona que va morir m'estimava i tornaria si poguera, però quan les persones moren no poden tornar.

Poses fotos de la persona que va morir al meu voltant perquè les veja. Em contes històries sobre la persona i em fas un llibre de records perquè pugua mantenir a la persona en la meua ment i en el meu cor.

Si el preocupa com li va al seu fill/a o si algun d'aquests problemes impedeix que el seu fill/a se divertisca, vaja a escola, compartisca amb els seus amics o realitze altres funcions, visite amb el seu fill/a a un professional de salut mental amb experiència en el tractament de xiquets traumatitzats.