

Jak pomóc dzieciom podczas pobytu rodzica na misji

Ten arkusz faktów zawiera pożyteczne informacje dla rodziców i opiekunów, jak ułatwić dzieciom radzenie sobie w sytuacji wysłania rodzica na misję. Ten arkusz faktów przygotowali znawcy zagadnień medycyny wojskowej i traumy rodzinnej. Jego celem jest odpowiedź na najczęstsze pytania. Istotne jest, aby pamiętać, iż wyjazd rodzica na misję jest stresujący, ale daje rodzinom szansę zbliżenia się do siebie i wzmocnienia.

Najlepsze sposoby pomocy dzieciom w radzeniu sobie w takiej sytuacji to:

Wyjazd rodzica na misję jest stresujący, ale daje rodzinom szansę zbliżenia się do siebie i wzmocnienia.

1) zapewnienie, że rodzic wyjeżdżający na misję jest odpowiednio przeszkolony do wykonania swojego zadania; 2) wyjaśnienie dzieciom, że one też mają rolę do odegrania jako członkowie rodziny w domu wspierającym naszych żołnierzy

i nasz kraj; 3) komunikowanie się z nimi w sposób, który dzieci mogą zrozumieć w swoim wieku (zob. informacja z boku strony 2: *Rozmowy z dziećmi w okresie przebywania rodzica na misji*).

Najczęstsze pytania od rodziców na temat misji

P: Jak najlepiej przygotować dzieci do mojej misji?

O. Rodzice muszą być uczciwi i skupić się na bezpieczeństwie dziecka i zachowaniu rutynowych czynności. Jeżeli misja zmieni życie dziecka, wymagając przeprowadzki, mieszkania z dziadkami, zmiany przedszkola, szkoły czy zajęć w najbliższej okolicy, należy powiedzieć o tym dziecku z wyprzedzeniem.

P. Jak jeszcze można zmniejszyć niepokój dziecka wywołany misją?

O. Po pierwsze rodzice muszą sami przetrwać informacje, zanim przekażą je dzieciom, aby mogli mówić w sposób łagodny i uspakajający. Po drugie, dzieci martwią się o bezpieczeństwo rodzica na misji. Ważne jest, aby dzieci wiedziały, że wyjeżdżający rodzic jest odpowiednio przeszkolony do wykonania swego zadania. Po trzecie, ważne jest, aby komunikować się w sposób zrozumiały dla dziecka w danym wieku.

P. W jaki sposób dzieci wyrażają swój stres?

O. Stres wpływa na dzieci tak samo, jak na dorosłych. Dzieci mogą skarżyć się na bóle głowy, zaburzenia żołądkowe i problemy ze snem. Mogą wykazywać zmienne nastroje, być drażliwe, mieć mało energii i bardziej dramatycznie reagować na drobne wypadki, na przykład uderzenie się w coś palcem u nogi. Czasem może być trudno zorientować się, czy jest to zwykły stres, czy coś

poważniejszego. W razie wątpliwości należy zwrócić się do lekarza o poradę.

P. Czy są sposoby zmniejszenia stresu dzieci podczas rozłąki?

O. Tak, jednym z pozytywnych sposobów jest podkreślenie dzieciom, że mają przed sobą PRAWDZIWE zadanie, tak samo, jak ich rodzic na misji. Stres często wynika z poczucia bezsilności, niepewności lub niejasności co do nowej roli czy sytuacji. Ważne jest, aby podkreślić, że dobre wyniki w szkole, pomoc w domu i współpraca na co dzień to część ich zadania, ceniona i unikatowa cecha dzieci żołnierzy. Kiedy dzieci robią to, co do nich należy, wspierają tym samym misję rodzica.

P. Jak radzić sobie z problemami w szkole?

O. Jeżeli są problemy z zachowaniem dziecka w domu, rodzice powinni powiadomić szkołę. Wielu rodziców może wahać się zwrócić uwagę władz szkolnych na swoje dziecko, ważne jest jednak, aby szkoła miała świadomość wszelkich nietypowych objawów. Jeżeli dziecko miało problemy psychiatryczne przed wyjazdem rodzica na misję, jest bardziej prawdopodobne, że problemy takie wystąpią po wyjeździe. Ważne jest, aby rozmawiać z dzieckiem na temat wszelkich problematycznych zachowań i skłonić je do rozmowy o odczuciach i problemach. Lekarz szkolny lub opieki podstawowej dziecka może zorganizować sesję porad psychologicznych.

Ciąg dalszy

Ogólne wskazówki dotyczące komunikacji z dziećmi niezależnie od ich wieku

- Uważaj na to, jak dzielisz się emocjami z dziećmi. Niektórzy rodzice pokazują za dużo emocji (tracą panowanie nad sobą w obecności dzieci), inni za mało (nie wykazują żadnych odczuć lub sygnalizują, że są tematy, na które nie można rozmawiać). Dziecko naśladuje ciebie.
- Zachowuj dotychczasową rutynę. Czynności takie jak gry, prace domowe i godziny snu muszą pozostać regularne. W dalszym ciągu należy entuzjastycznie obchodzić urodziny i inne szczególne okazje.
- Poproś współmałżonka, aby przed lub w trakcie misji czytał kolejne rozdziały książki do mikrofonu, aby można to było odtworzyć małym dzieciom. Pomaga to w problemach z rozstaniem i przywiązaniem. Dzieci mogą też tworzyć książki z wycinków, wideo lub dzienniczki, które można wysłać rodzicowi albo pokazać je po powrocie.
- Wysłuchuj dzieci i ich trosk. Dzieci mogą dużo myśleć i martwić się/obawiać o swoich rodziców, lecz trudno jest im to wyrazić. Bądź dostępny, kiedy są gotowe porozmawiać na ten temat.
- Ogranicz ilość informacji telewizyjnych i z innych mediów na temat wojny, aby zmniejszyć niepokój i lęki.
- Dbaj o siebie! Znajdź czas na odpoczynek, obejrzenie filmu lub zrobienie czegoś tylko dla siebie. Przyjmij pomoc od rodziny i przyjaciół, jeżeli czujesz się przytłoczony lub potrzebujesz wyjść. Jesteśmy bardziej podatni na stres w chwili zmęczenia i możemy łatwiej opanować go, kiedy jesteśmy wypoczęci i wiemy, co naprawdę odczuwamy.
- Szukaj pomocy fachowców w społeczności wojskowej czy cywilnej w szczególnych sytuacjach, takich jak poważny uraz czy śmierć bliskiej osoby. Dostępna jest pomoc i opieka ludzi mających doświadczenie w takich sytuacjach.

Dodatkowe źródła informacji

Informacje na temat tego, jak rozmawiać z dziećmi o traumatycznych zdarzeniach można znaleźć w następujących źródłach:

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (Źródła informacji dla rodziców) https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Disaster_Resource_Center/Resources_for_Parents_Disaster.aspx
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)(Administracja ds. Uzależnień oraz usług w zakresie zdrowia umysłowego) <https://www.samhsa.gov/trauma-violence>

Rozmowa z dziećmi na temat wyjazdu rodzica na misję

Rodzice zawsze powinni rozmawiać z dziećmi odpowiednio do etapu ich rozwoju. Wybranie odpowiedniego momentu i zakresu udostępnianych informacji to ważne czynniki. Rodzic pozostający w domu powinien również pomagać dzieciom komunikować się z rodzicem na misji w sposób odpowiedni do wieku. Oto proste wyjaśnienia, co dzieci są w stanie zrozumieć w poszczególnych przedziałach wiekowych.

Wiek 3-4 lata

Brak koncepcji czasu. Trzylatek myśli, że trzy miesiące to to samo, co następny tydzień. Rodzice muszą nawiązywać do znaczących wydarzeń, tłumacząc, co to znaczy, na przykład: „Tata (czy mama) wróci do domu tuż przed twoimi urodzinami (albo tuż przed świętami)”.

Lata wczesnoszkolne

Lepsze zrozumienie upływu czasu. Takie dzieci rozumieją, że trzy miesiące to długi okres. Pomocne mogą być kalendarze. Możesz zaznaczyć datę w kalendarzu i powiedzieć: „To dzień, w którym tata (czy mama) powinni wrócić do domu”.

Wiek 7-8 lat

Pojawia się zrozumienie czasu i bardziej skomplikowanych konceptów. W takim wieku dziecko jest w stanie spojrzeć na kalendarz i samo zaznaczyć datę. Możesz powiedzieć: „To dzień, w którym tata (lub mama) ma wrócić do domu”. Ta grupa wiekowa rozumie pojęcia dobra i zła. Możesz powiedzieć, że tata lub mama jedzie, aby zająć się złymi ludźmi albo złymi rzeczami.

Wiek 9-12 lat

Początek abstrakcyjnego myślenia. Dzieci w tym wieku znają bieżące wiadomości i mogą rozumieć pojęcia takie jak „dobro kraju”. Możesz podać im datę powrotu rodzica do domu i rozumieją, jaki to okres. Wzmacniaj umiejętności komunikacyjne w tej grupie wiekowej dostarczając dziecku przygotowane do wysyłki koperty i prywatne konta email do komunikowania się.

Starsze nastolatki

To trudna grupa wiekowa. Jest to okres pełen emocji nawet bez dodatkowych stresorów. To wiek, w którym dzieci potrzebują identyfikować się z rodzicem tej samej płci. Jeżeli taki rodzic zostaje wysłany na front, jest to szczególnie trudne dla dziecka.

Centrum Badań Stresu Traumatycznego, Klinika Psychiatrii
Uniwersytet Służb Mundurowych - www.CSTOnline.org
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799