



Cum sprijinim copiii după un eveniment traumatic

Când se întâmplă ceva neașteptat și dureros, o explozie, un accident, o imagine de frică sau oameni răniți, copiii pot rămâne cu neliniște, teamă și multe întrebări la care nu știu cum să răspundă. Poate că nu vorbesc, poate că plâng din senin, sau nu se mai pot desprinde de tine nici o clipă. E firesc. Nu înseamnă că sunt „prea sensibili” ci doar că încearcă, în felul lor, să înțeleagă și să se simtă din nou în siguranță.

Iată câteva lucruri care pot ajuta:

1. Ascultă fără a forța. Lasă copilul să vorbească doar când simte nevoia. Uneori, tăcerea lui spune mai mult decât cuvintele.
2. Validează emoțiile. Spune-i că e normal să simtă frică, furie sau tristețe. Evită expresii precum „nu plânge” sau „nu te mai gândi”.
3. Ferește-l de imagini care rănesc. Nu reporni știrile sau videoclipurile cu tragedia – acestea pot adânci frica.
4. Păstrează rutina zilnică. Mesele, somnul și activitățile obișnuite îi oferă copilului sentimentul că lumea încă are un ritm sigur.
5. Petrece timp împreună. O plimbare, un desen, o poveste, lucrurile simple îl ajută să se liniștească și să se reconecteze cu tine.
6. Fii un model de calm și sinceritate. Copiii simt tot. Poți spune „și mie mi-a fost frică, dar suntem împreună și o să fim bine.”
7. Lasă-l să exprime prin joacă sau desen. Copiii vorbesc cu creioanele și jucăriile atunci când nu găsesc cuvintele.
8. Ține legătura cu școala. Profesorii și consilierul pot fi aliați importanți în perioada aceasta.
9. Cere ajutor specializat dacă observi că: are coșmaruri dese, re trăiește evenimentul, evită locuri sau sunete, e iritabil, se izolează sau refuză activitățile care îi plăceau.
10. Amintește-i mereu că nu e singur. Spune-i des: „Sunt aici. Ești în siguranță. O să trecem împreună peste asta.”

Și tu, ca părinte, ai dreptul la sprijin.

Durerea copilului te atinge adânc. Dacă simți că te copleșește, caută ajutor. Uneori, un psiholog poate aduce nu doar liniște copilului, ci și ție.