

Saran untuk membantu anak-anak Anda setelah peristiwa traumatis

Cara anak-anak bereaksi terhadap trauma berbeda dengan orang dewasa

Cara anak-anak bereaksi terhadap trauma berbeda dengan orang dewasa – mereka mungkin menyendiri atau bertingkah dengan cara yang lebih daripada “bayi”, terlihat gelisah atau ingin selalu didampingi, terngiang-ngiang dengan peristiwa itu sewaktu bermain atau menggambar, mengalami masalah tidur atau mimpi buruk, atau mengalami gejala fisik seperti sakit perut atau sakit kepala.

Sama seperti orang dewasa, sebagian besar anak-anak akan kembali pulih dengan dukungan dan kasih sayang orang-orang di sekitarnya.

Sebagai orang tua atau perawat Anda paling mengerti anak-anak Anda, dan apa yang bisa membantu mereka. Beberapa panduan sederhana yang perlu Anda *lakukan* dan *hindari* dalam memberikan dukungan kepada anak-anak yang tertekan adalah:

Lakukan:

1. **Yakinkan** mereka bahwa peristiwa itu sudah berakhir dan mereka aman.
2. **Semangatkan** mereka untuk mengobrol tentang perasaan mereka sehubungan apa yang terjadi.
3. **Ungkapkan bahwa mereka bisa bertanya**, dan jawablah dengan kata-kata sederhana sesuai usia mereka – jujurlah namun hindari perincian trauma.
4. **Ungkapkan bahwa menjadi kesal atau takut adalah wajar**, dan mengungkapkan kepada Anda apa yang mereka rasakan akan membantu, dan bahwa perlahan-lahan mereka akan merasa lebih baik.
5. **Pahamilah** – mereka mungkin mengalami masalah tidur, mudah marah, ngompol – sabar dan tentramkan hati mereka jika hal ini terjadi – sekali lagi, dengan dukungan dan perhatian itu akan teratasi.
6. **Berikan anak-anak Anda kasih sayang dan perhatian yang lebih daripada biasanya.**
7. **Ingatlah anak-anak mengharapkan dari orang tua mereka rasa aman dan cara untuk merespons** – tenteramkan hati mereka, katakan bahwa Anda juga kesal tetapi Anda tahu semuanya akan baik-baik saja dengan tetap bersama.
8. **Coba pertahankan rutin biasanya** – waktu makan, waktu tidur, dll. – biarkan mereka keluar dan bermain, pergi ke taman, dll.
9. **NAMUN jika kondisi tertekan anak-anak semakin memburuk, atau mereka memperlihatkan tingkah yang mengkhawatirkan – pengasingan diri yang ekstrem, teror yang tak bisa Anda tenangkan, dll – cari bantuan secepatnya. Bantuan terdekat adalah Dokter, ATAU Untuk dukungan atas orang-orang yang mengalami dukacita, kegelisahan, perasaan tertekan atau kondisi mental, Anda bisa hubungi atau SMS ke 1737 – tanpa biaya, setiap saat, 24 jam sehari, 7 hari seminggu - untuk membicarakannya dengan konsultan terlatih.**

Hindari:

1. **Mengobrol tentang perincian peristiwa traumatis** berulang kali dapat membahayakan. Anak-anak mungkin ingin tahu/ketakutan dan mungkin ingin menanyakan tentang perincian, mengobrol tentang apa yang mereka lihat/alami.

2. **Jika hal ini berulang coba konsentrasikan mereka kembali pada apa yang mereka rasakan** misalnya apa yang telah terjadi mengerikan, maka wajar jika merasa kesal atau takut, apa yang kamu rasakan?.
3. **Jangan bilang ke mereka “jangan cemas” atau “jangan kesal”** – adalah hal yang alami untuk melindungi mereka dari rasa takut dan emosi yang berat, tetapi mereka perlu merasa perasaan mereka diakui dan benar-benar ada sebagai respons yang wajar.
4. **Cobalah agar tidak menjadi terlalu protektif**, memang adalah hal yang wajar jika orang tua melakukannya, akan tetapi dalam rangka mempertahankan rutin biasanya, perhatian anak Anda akan terbantu teralihkan dengan pergi ke taman, bermain dengan teman di luar rumah, dll. Langkah ini akan membantu mereka merasa bahwa dunia mereka kembali aman, dan bahwa kehidupan normal bisa berlanjut.



New Zealand Government

Dukacita pada anak-anak yang kehilangan teman atau anggota whānau

Sama seperti trauma, cara anak-anak bereaksi terhadap dukacita berbeda dengan orang dewasa, dan hal ini dipengaruhi oleh usia mereka. Ketika kematian menjadi traumatis, sama seperti orang dewasa hal ini menjadikan proses dukacita mereka semakin pelik.

Apa yang anak-anak yakini soal kematian berubah seraya mereka menjadi dewasa.

Anak-anak pra-sekolah memahaminya sebagai sesuatu yang bersifat sementara – bahwa orang itu “tertidur” tetapi akan bangun. Anak-anak sekolah dasar mulai memikirkan hal ini lebih mendekati orang dewasa, tetapi sering meyakini bahwa hal itu tidak akan terjadi kepada mereka atau orang yang mereka kenal.

Anak-anak tidak selalu punya kata-kata untuk mengobrolkan apa yang mereka rasakan

Anak-anak tidak selalu punya kata-kata untuk mengobrolkan apa yang mereka rasakan, sehingga cenderung mengekspresikan perasaan mereka melalui tingkah laku – menyendiri, merajuk, menjadi nakal, mudah marah, menolak bersekolah dan lainnya. Anak-anak cenderung berduka dalam “luapan mendadak”, sehingga dapat terjadi apa yang kelihatannya sudah sama sekali kembali normal, berubah menjadi kondisi tertekan, berulang kali.

Karena itu penting untuk bersabar lebih daripada biasanya

Karena itu penting untuk bersabar lebih daripada biasanya, dan untuk mengetahui perasaan mereka serta berupaya mengobrol dengan mereka tentang hal ini. Sama seperti trauma, walaupun adalah hal yang wajar untuk berupaya melindungi anak-anak Anda dari rasa sakit dan dukacita, hal ini tidak membantu. Anak-anak mengharapkan orang dewasa untuk mengetahui cara bertingkah laku, karena itu menanyakan bagaimana perasaan mereka, menanyakan pertanyaan apa yang mereka ingin ajukan, dan menjelaskan hal-hal ini dengan kata-kata sesuai usia mereka, adalah kuncinya.

Berbagi beberapa pengalaman duka Anda sendiri, sambil memperlihatkan kepada mereka bahwa Anda dapat mengatasi dan kehidupan bisa berlanjut, adalah sesuatu yang membantu. Menjelaskan kematian dengan kata-kata yang dapat mereka mengerti juga membantu. Hindari penggunaan kata yang membingungkan mereka, seperti “pergi untuk tidur selamanya”, atau “berlalu”.

Hal yang umum juga bagi anak-anak yang mengalami dukacita menjadi lebih terikat selalu ingin didampingi atau gelisah, dan takut

Hal yang umum juga bagi anak-anak yang mengalami dukacita menjadi lebih terikat selalu ingin didampingi atau gelisah, dan takut bahwa anggota keluarga lainnya yang ia sayangi dapat meninggal. Selain itu, sama seperti trauma, hal yang umum bagi mereka untuk mengalami gejala fisik – sakit perut, sakit kepala – dan juga mengalami perubahan rutin tidur yang biasanya. Penentruman hati dan penghiburan penting bagi mereka agar mereka merasa aman dan dicintai.

Kiat-kiat praktis ini akan membantu

Kiat-kiat praktis di atas membantu mendukung anak Anda melalui dukacita setelah kematian traumatis. Menjaga rutin biasanya, dan menyemangati mereka untuk bermain, serta mengekspresikan diri mereka melalui lukisan, semuanya adalah strategi yang tepat.

Juga akan membantu jika guru dan sekolah mereka dipastikan menyadari akan apa yang anak Anda alami, dan bersepakat dengan guru tentang bagaimana mereka dapat mendukung anak Anda, bagaimana informasi ini dibagikan kepada teman-teman sekelas, dan apa yang dapat mereka lakukan jika anak Anda menjadi tertekan di sekolah.

Sama seperti orang dewasa, dukacita pada anak-anak akan berlalu dalam beberapa bulan, kasih sayang Anda, konsistensi, dan perhatian pada anak Anda, selain terus menyemangatkan mereka untuk mengobrol, dan berbagi informasi menggunakan kata-kata yang mereka pahami, adalah cara yang paling tepat untuk menyembuhkan mereka.

Untuk dukungan atas orang-orang yang mengalami dukacita, kegelisahan, perasaan tertekan atau kondisi mental, Anda bisa hubungi atau SMS ke 1737 – tanpa biaya, setiap saat, 24 jam sehari, 7 hari seminggu - untuk membicarakannya dengan konsultan terlatih.



New Zealand Government