

Nasihat untuk menyokong anak-anak anda selepas peristiwa traumatic

Bagaimana kanak-kanak bertindak balas terhadap trauma adalah berbeza daripada orang dewasa

Bagaimana kanak-kanak bereaksi terhadap trauma adalah berbeza daripada orang dewasa – mereka mungkin menarik diri atau berkelakuan “seperti bayi”, nampaknya bimbang atau melekat, disibukkan dengan peristiwa ini dalam permainan mereka atau dalam lukisan, kesulitan tidur atau mimpi buruk, atau mungkin mendapat gejala fizikal seperti sakit perut atau sakit kepala.

Seperti orang dewasa, kebanyakan kanak-kanak akan pulih dengan sokongan dan kasih sayang dari orang-orang di sekeliling mereka.

Sebagai ibu bapa atau penjaga, anda akan mengetahui anak-anak anda yang terbaik, dan apa yang berkesan untuk mereka. Antara beberapa cara untuk membimbing anda dalam menyokong anak yang gelisah adalah:

Lakukan:

1. **Memberi keyakinan** kepada mereka bahawa peristiwa itu sudah berakhir dan mereka selamat.
2. **Galakkan** mereka untuk bercakap mengenai perasaan mereka tentang apa yang telah berlaku.
3. **Beritahu mereka bahawa mereka boleh bertanya soalan**, dan menjawabnya dalam bahasa yang sesuai untuk usia mereka – bersikap jujur tetapi elakkan butiran trauma.
4. **Beritahu mereka bahawa rasa marah atau takut adalah biasa**, dan memberitahu mereka bahawa meluahkan perasaan mereka kepada kamu akan membantu, dan bahawa perasaan ini akan reda dan berlalu dengan masa.
5. **Fahamilah mereka** – mereka mungkin kesulitan tidur, mengamuk, terkencing di katil – bersabar dan tenangkan mereka jika ini berlaku – dengan sokongan dan jagaan, ini akan berlalu.
6. **Berikan lebih kasih sayang dan perhatian kepada anak-anak anda.**
7. **Ingati bahawa kanak-kanak melihat kepada ibu bapa mereka untuk berasa selamat dan cara bertindak balas** – berikan keyakinan kepada mereka, berkongsi bahawa anda juga rasa terganggu tetapi anda tahu anda akan semakin baik dan pulih bersama-sama mereka.
8. **Cubalah untuk mengekalkan rutin biasa** – waktu makan, waktu tidur dan sebagainya – benarkan mereka keluar dan bermain, pergi ke taman dan sebagainya.
9. **WALAU BAGAIMANAPUN**, jika kegelisahan kanak-kanak semakin meningkat, atau mereka menunjukkan sebarang tingkah laku yang membimbangkan – penarikan diri yang melampau, ketakutan yang anda tidak dapat menenangkan, dan sebagainya – dapatkan bantuan awal. **Anda boleh membincang dengan Doktor (GP) anda, ATAU untuk bantuan dan sokongan dengan kesedihan, kebimbangan, kegelisahan atau kesejahteraan mental, anda boleh memanggil atau teks 1737 – percuma, bila-bila masa, 24 jam sehari, 7 hari seminggu – untuk membincangkannya dengan kaunselor terlatih.**

Jangan:

1. **Bercakap mengenai butiran peristiwa traumatik** berulang kali boleh membahayakan. Kanak-kanak mungkin tertarik/terkejut dan mungkin bertanya tentang butiran, dan bercakap mengenai apa yang mereka terlihat/alami.
2. **Jika ini berulang, cuba untuk menumpu perhatian semula kepada perasaan mereka**, contohnya, “apa yang telah berlaku adalah dahsyat, ia adalah biasa untuk merasa gelisah atau takut, bagaimanakah perasaan anda?”.
3. **Jangan suruh mereka "jangan bimbang" atau "jangan gelisah"** – adalah wajar untuk anda melindungi mereka dari ketakutan dan emosi yang sukar, tetapi mereka perlu perasaan mereka diterima dan disahkan sebagai tindak balas biasa.
4. **Cuba jangan terlalu melindungi**, sekali lagi ini adalah sesuatu yang wajar untuk anda lakukan, tetapi sebagai cara meneruskan rutin biasa mereka, ia adalah sangat berguna untuk anak anda pergi ke taman untuk mengalihkan perhatian mereka daripada peristiwa ini, bermain dengan teman-teman di luar rumah, dan lain lain. Ini membantu mereka merasakan bahawa dunia mereka selamat semula, dan kehidupan biasa boleh diteruskan.



New Zealand Government

Grief in children who have lost a friend or whānau member

As with trauma, how children react to grief differs from adults, and is affected by their age. When a death is traumatic, as with adults this can make their grief process more complex.

Children's beliefs about death change as they grow up

Pre-school children may see it as temporary – that the person is “asleep” but will wake up. Primary school children start to think of it more like adults, but often believe it will not happen to them or anyone they know.

Children do not always have the words to talk about how they are feeling

Children do not always have the words to talk about how they are feeling, so tend to express their feelings through behaviour – being withdrawn, sulking, being naughty, tantrums, refusing to go to school and so on. Children tend to grieve in “bursts”, so may go from seeming completely back to normal, to being distressed, repeatedly.

So it is important to be more than usually patient

It is important to be more than usually patient, and to check out how they are feeling and try to talk to them about this. As with trauma, while it is natural to try to protect your children from pain and grief, this is not helpful. Children look to adults to learn how to behave, so asking how they are feeling, asking what questions they have, and explaining things in words appropriate to their age, is key.

Sharing some of your own sadness, while also showing them that you can cope and life can go on, is helpful. Explaining death in words they will understand is also helpful. Avoid using words that may confuse them, such as “gone to sleep forever”, or “passed on”.

It is also common for children experiencing grief to become more clingy or anxious, and fearful

It is also common for children experiencing grief to become more clingy or anxious, and fearful that other important figures in their life may die. It is also, as with trauma, common for them to develop physical symptoms – stomach aches, headaches – and to also have usual sleep routines change. Reassurance and comforting are important for them to feel safe and loved.

These practical tips will help

The practical tips above are helpful for supporting your child through grief after a traumatic death. Maintaining usual routines, and ensuring they are encouraged to play, and express themselves through drawing, are all good strategies.

It is also helpful to ensure their teacher and school are aware of what has happened to your child, and to agree with the teacher how they can support your child, how this information is shared with their classmates, and what to do if your child becomes distressed at school.

As with adults, grief in children passes over a number of months, your love, consistency, and care of your child, along with continuing to encourage them to talk, and sharing information in words they understand, is what is most healing for them.

For support with grief, anxiety, distress or mental wellbeing, you can call or text 1737 – free, anytime, 24 hours a day, 7 days a week - to talk it through with a trained counsellor.



New Zealand Government