

Tipppek szülőknek, hogyan segítsenek serdülőknek a katasztrófa után¹

| A megjelenő viselkedés | Válasz-cselekvések | Konkrét ötletek, mit tégy és mondj |
|---|---|---|
| <u>Elkülönülés, szegyen, bűnösség-érzés</u> | Biztosíts rá időt, hogy kamasz gyermekeddel megbeszélhessétek az eseményeket, és az ő érzéseit > Hangsúlyozd, hogy ezek az érzések általánosak, és korrigáld a túlzó önvádat valóságghú magyarázatokkal arról, ami valójában lehetett volna. | „Sok gyermek – és felnőtt – érez úgy, mint te: dühös, és vádolja magát, de senki sem tud többet tenni.” Nem vagy bűnös – emlékezz vissza, még a tűzoltók is azt mondták, hogy nem tehattünk volna többet.” |
| <u>Feszélyeztettség a félelmeik miatt, sebezhetőség érzékelése, attól való félelem, hogy abnormálisnak címkézik</u> | Segítsd megérteni a kamasznak, hogy ezek az érzések általánosak. >Bátorítsd a kapcsolatot a családdal, és a kortársakkal a szükséges támogatás érdekében a felépülési időszak alatt. | „Én ugyanezt éreztem. Félelmet, és tehetetlenséget. A legtöbb ember ezt érzi katasztrófa esetén, még akkor is, ha kívülről nyugodtnak látszik. >Az én mobilom már működik, miért nem nézed meg, hogy fel tudod-e hívni Petit, hogy megtudd, hogy van. >És köszönöm, hogy játszottál a kishúgoddal, már sokkal jobban van. |
| <u>Acting out viselkedés:alkohol vagy drog használat, szexuális túlkapások, baleseti hajlam</u> | Segítsd a kamaszt megérteni, hogy az acting out viselkedés veszélyes módja a történet nyomán keletkező érzések (mint pl.adüh) kifejezésének. >Korlátozd az alkoholhoz vagy droghoz jutás lehetőségeit. >Időkorlátos alapon tudassák veled, hogy hova mennek, és mit fognak csinálni. | „Sok tinédzser, és néhány felnőtt úgy érzi elveszti a kontrollt, és dühös lesz egy ilyen katasztrófa után. Azt gondolják, hogy az alkohol, vagy drog majd segít valahogy. Teljesen normális ezt érezni, de egyáltalán nem jó ötlet meg is tenni.” >„Ebben az időszakban fontos hogy tudjam hol vagy, és hogyan tudlak elérni.” Nyugtasd meg őket, hogy ez az ellenőrzési mód csak időszakos, de mindaddig tart, míg a dolgok rendeződnek. |
| <u>Félelem a megismétlődéstől, és az emlékeztetőkre adott reakciók</u> | Segítsd az emlékeztetők azonosításában (emberek, helyek, hangok, szagok, érzések, napszakok), és hogy tiszta legyen számára az esemény, valamint az utána megjelenő emlékeztetők közötti különbség. >Magyarázd el a kamasznak, hogy a katasztrófáról szóló média összefoglalók fokozhatják annak félelmét, hogy az esemény újra megtörténhet. | Amikor valami a katasztrófára emlékeztet, megpróbálhatod azt mondani magadnak: „Azért vagyok zaklatott, mert valami arra emlékeztet, de ez most más, mert nincs baleset (földrengés, stb.) és én biztonságban vagyok.” >Javasold: „A hírek nézésétől csak rosszabb lehet, mert ugyanazokat a képeket játsszák újra és újra. Mit szólnál hozzá, ha most kikapcsolnám a TV-t?” |
| <u>Hirtelen változások az emberi kapcsolatokban:</u> A kamaszok elhúzódnak a szüleiktől, a családtól, sőt, a társaktól is; erősen reagálhatnak | Magyarázd el, hogy kívánatos a kapcsolatok megválogatása. Hangsúlyozd, hogy szükségünk van a család és a barátok támogatására a felépülési időszakban. >Bátorítsd, hogy | „Gyakrabban kérdezték meg egymástól, hogy ki hogy van. Mondd, „ Tudod az a tény, hogy morcosak vagyunk egymással, teljesen normális, azok után amin |

¹ MPT Katasztrófapszichológiai Szekció ajánlása PFA segédanyagok nyomán. 2017

| | | |
|---|--|--|
| a szülők krízisre adott reakcióira | legyenek toleránsak a különböző családtagok gyógyulási módszerei iránt. >Vállalj felelősséget a saját érzéseidért. | keresztül mentünk. Szerintem csodálatosan kezeljük a dolgokat. Nagyon jó, hogy vagyunk egymásnak.” >Mondhatod azt is: „Nagyra becsülöm, hogy nyugodt maradtál múlt éjjel, amikor az öcséd kiabált. Tudom, hogy téged is felébresztett.” >„Szeretnék bocsánatot kérni, hogy ingerült voltam tegnap. Jobban fogok igyekezni azon, hogy nyugodt maradjak.” |
| <u>A viselkedés radikális megváltozása</u> | Magyarázd el, hogy egy katasztrófa után az emberek viselkedésének megváltozása általános, de egy idő után visszatérnek a normális működés módra. | „Mindannyian nagy stressz alatt vagyunk. Amikor az emberek élete ilyen módon összedől, mindannyian több félelmet, dühöt – sőt még bosszúvágyat is – érzünk. Lehet, hogy most még nem úgy tűnik, de mindannyian jobban fogjuk érezni magunkat, ha visszatérhetünk a megszokott napi rutinhoz.” |
| <u>A felnőtté válás túl korai elérésének vágya:</u> (pl. elhagyja az iskolát, megnősül) | Támogasd a nagyobb döntések elhalasztását. Találj más módot arra, hogy a kamasz érezhesse a befolyását a döntésekben. | „Tudom, hogy azon gondolkodol, hogy otthagyd az iskolát, és munkát találsz, hogy segíthess. De nagyon fontos, hogy ne pont most hozd nagy döntéseket. A krízis nem a legjobb időszak a nagy változtatásokhoz.” |
| <u>Nyugtalanosság</u> más áldozatok, és családok miatt | Bátorítsd a mások érdekében végzett segítő tevékenységeket, de ne terheld szükségtelen felelősségvállalással. | Segítsd a kamaszt a korának megfelelő, értelmes feladatok megtalálásában (pl. pénz, vagy adománygyűjtés a rászorulóknak, emlékhely kialakítása, stb.) |