

- PRAWO EMIGRACYJNE WIZY-E2
- DRUGA STRONA 9/11

POLONIA[®]

miesięcznik niezależny



KONIEC CORAZ BLIŻEJ!



Dr Anna Maria Węgierek

TERROR I NASZE DZIECI

W ciągu ostatnich miesięcy parę osób pytało mnie o wskazówki na temat pomocy dzieciom, które były świadkami lub widziały sceny terroru. W zeszłym tygodniu brałam udział w audycji radiowej poruszającej ten temat. Postanowiłam podzielić się z państwem pytaniami, które zadawali mi zakłopotani rodzice. (ciąg dalszy z poprzedniego numeru)

Czy pamięta pani lęk swojego dzieciństwa?

Nie ma takiego dorosłego, który nie pamiętałby lęków z dzieciństwa. Każde dziecko wspomina lęk, który odebrał mu sen czy uniemożliwił zabawę. Dzieci pamiętają różne sytuacje: krzyk matki, pijaństwo ojca, 1981 rok z czołgami na ulicy (oczywiście te, które widziały osobiście) i wiele, wiele innych. Z mojej długoletniej praktyki wiem, że najgorszy dla dziecka jest lęk spowodowany przez rodzica. Rodzice są najczęstszym powodem, który powoduje zachwianie psychiki u dzieci. Rodzic jest najbliższą i najważniejszą osobą dla dziecka, dlatego też dziecko przeżywa krzywdę spowodowaną przez niego najmocniej. Dziecko

skrzywdzone przez rodzica na ma nikogo, z kim mogłoby się podzielić swoimi problemami.

Natomiast, jeżeli dziecku dzieje się krzywda spowodowana przez osoby trzecie – jak kolega, sąsiad, nauczyciel, czy też

media, rodzice są w stanie zmniejszyć negatywne uczucia i załagodzić krzywdę.

Czy lęk jest dziedziczny?

Musimy pamiętać, że dziecko obserwuje swoich rodziców i ich zachowanie i powiela



je. Jeśli obserwujemy dziecko, które zachowuje się identycznie, jak jego rodzice, możemy mylnie osądzić, że lęk jest dziedziczny.

Nie ma badań, które stwierdzają, że lęk jest dziedziczny, ale są badania, które dowiodły, że dzieci powielają zachowania rodziców.

Co się stanie z tymi dziećmi, którym nie będziemy w stanie pomóc lub uporać się z napływem okrutnych wiadomości?

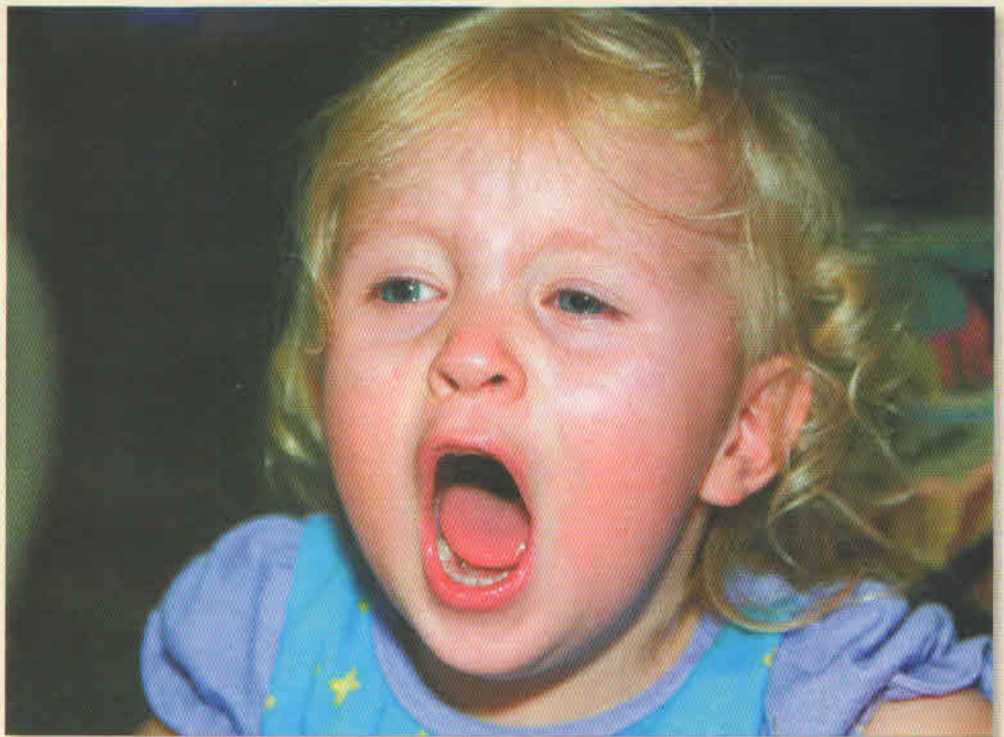
Każdy dobry rodzic zna swoje dziecko i również zna swoje możliwości.

Jeżeli rodzic widzi, że dziecko, pomimo rodzicielskiej interwencji, boryka się z konfliktem, powinien szukać odpowiedniej pomocy dla swojej pociechy. Dziecko, które nie otrzymało pomocy, wyrasta w przekonaniu, że nie ma dla niego ratunku, że nie jest warte pomocy, i że życie w strachu czy wiecznym zakłamaniu jest naturalne.

Piętno przeżytego strachu czy terroru zostaje niejednokrotnie na zawsze. Warto tu wytłumaczyć, że dzieci przeżywają sytuację, pojmując je w dziecinny sposób.

Umysł dziecka nie działa tak, jak umysł dorosłej osoby. Najczęściej, dorosłe osoby przeżywają stres poprzez eksternalizowanie problemu.

Użyję tu przykładu z 9/11. Kiedy przez radio podawane były wiadomości na temat zamachów na Nowy Jork, większość osób słyszących wiadomość nieświadomie zaprzeczyła temu faktowi. Brak wiary stopniowo mijał, szczególnie, gdy oglądano



relację telewizyjną. W trakcie oglądania transmisji u wielu dorosłych pojawiło się poczucie szoku i braku zrozumienia, które spowodowało uczucie bezsilności. Dorośli radzą sobie z bezsilnością inaczej niż dzieci. Najpierw wpadają w złość, krzyczą, potem następuje moment kapitulacji, która kończy się pomysłami na rozwiązanie. Wielu z dorosłych, którzy byli świadkami tego zdarzenia, zaczęło aktywnie udzielać się na rzecz pomocy ofiarom. Fakt, że osoba jest w stanie pomóc poszkodowanym oznacza, że jest ona silna emocjonalnie i zdolna do konstruktywnego działania.

Niestety, dzieci przeżywają złe wiadomości w zupełnie inny sposób. Dzieci internalizują problemy innych tłumacząc, czy też automatycznie myśląc, że są osobiście zaangażowane w tę sprawę.

I tak:

- małe dziecko na wiadomość o rozwodzie swoich rodziców momentalnie internalizuje i automatycznie myśli, że jest to jego wina.
- jeżeli w wiadomościach w dzienniku podana jest informacja, że rodzice zabili swoje dziecko i nasza pociecha przez przypadek usłyszała tę wiadomość, jest bardzo możliwe, że pierwsza myśl, jaka przyjdzie naszemu dziecku do głowy to strach, że może się podobna sytuacja zdarzyć w jego domu.

Podobnie, jak dorośli, dzieci potrzebują pomocy w skrajnych sytuacjach.

Myślę, że powinnam zakończyć ten temat apelem do rodziców, żeby ograniczali swojemu dziecku oglądanie przykrych sytuacji tak często, jak tylko to możliwe.



Węgierek Psychology Center

Porady psychologiczne w języku polskim
 Anna Maria Węgierek Psy. D, LCPC, CADC, MISA II, CFAD
 7831 W. 95th Street, Hickory Hills, IL 60457
 7045 W. Belmont, Chicago, IL 60634
 Tel. (708) 710-8819