

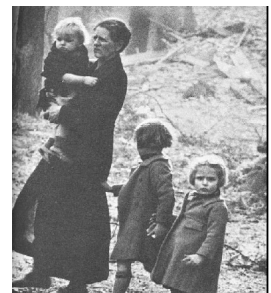


Pastorale Dienssentrum Wapadrand

HOE HELP ONS KINDERS WAT TRAUMA BELEEF?

TRAUMATIESE ERVARINGS

Kinders en adolessente is soms blootgestel aan traumatiese ervarings. Dit kan iets groots en ingrypends wees soos geweld, egskending, molestering of dood van 'n ouer, of iets alledaags soos 'n ongelukstoneel waarby verbygery word, die dood van 'n troeteldier, of verhoudingsprobleme. So 'n traumatiese lewenservaring daag die kind se normale funksionering uit en die kind kan op verskillende maniere op die stressor reageer.



HOE REAGEER KINDERS OP TRAUMATIESE GEBEURE?

Jong kinders (vyf jaar en jonger). Hier speel vrees en angs 'n belangrike rol. Skeidingsangs, vrees vir die donker, vrees vir diere of vrees vir vreemdelinge kan voorkom. Jonger kinders kan ook sekere vaardighede (soos skoene vasmaak, self aantrek of verbale vermoëns) wat hulle alreeds bemeester het, verloor.

Laerskoolkinders (ses tot 11 jaar) kan sekere aspekte van die traumatiese gebeure in oorvertellings verwar. Hulle kan kla oor siektesimptome waarvoor daar geen ooglopende mediese verklaring is nie (soos maagpyn of kopseer). Hulle kan verdwaas voorkom.

Adolessente (12 tot 18 jaar) kan gereelde terugflitse van die traumatiese gebeure kry. Hulle kan ook impulsief en aggressief optree of hulle wend na dwelms en alkoholisbruik. Depressie en selfmoordgedagtes kan deel wees van hulle reaksie.

VERDEDIGINGSMEGANISMES WAT KINDERS KAN GEBRUIK OM TRAUMA TE VERWERK

Projeksie: Die kind blameer die omgewing vir dit wat hy/sy voel. 'n Kind sal byvoorbeeld sê: "Die kinders wil nie met my speel nie", terwyl die kind eintlik nie met die maatjies wil speel nie.

Onderdrukking: Alle bewustelike kennis van die traumatiese ervaring word na die onderbewussyn verdring. Die kind het dus geen bewustelike herinnering aan die gebeure nie.



Ontkenning: Die kind ontken die ware feite van die gebeure en stel self 'n weergawe saam wat nie so pynlik is as die ware gebeurtenis nie. Hierdie weergawe is egter nie die waarheid nie.

Retrofleksie: Die kinders projekteer hulle gevoelens op hulself. Tipiese voorbeelde hiervan is kinders wat voortdurend fisiese simptome soos maagpyn en hoofpyn toon sonder enige fisiologiese oorsaak, voortdurend nagmerries kry, of hulle hare uittrek.

Defleksie: Kinders verbreek normale en gesonde kontak met hulle omgewing. 'n Ekstreme voorbeeld is kinders wat heeltemal ophou praat na 'n traumatiese gebeurtenis. Defleksie vind ook plaas wanneer kinders nie meer wil uitgaan, of nie meer sosiaal met hul beste vriende wil verkeer nie.

Regressie: Kinders kan terugbeweeg na 'n vorige stadium van hulle ontwikkeling. So kan kinders weer begin om hulle bed nat te maak, of hulle kan weier om die huis te verlaat om skool toe te gaan.

WAT MOTIVEER DIE KIND SE GEDRAG?

Die getraumatiseerde kind se gedrag word veral gemotiveer deur 'n begeerte na veiligheid en aanvaarding. Traumatiese gebeure wys gewoonlik waar die kind sy veiligheid en waarde soek. Hier is drie basiese moontlikhede:

- Die kind soek dit by sy ouers/vriende: Hy vra baie aandag en gerusstelling.
- Hy soek dit by homself, probeer self planne maak om veilig te wees.
- Hy gaan skuil by God: praat met Hom en skuil by Hom!

WAT KAN ONS DOEN OM TE HELP?



Praat oor die traumatiese gebeure. Kinders moet aangemoedig word om oor die traumatiese gebeure te praat. Om dit te ignoreer sal nie bydra tot die verwerking van die gebeurtenis nie. Moet nie druk op die kind plaas om daaroor te praat nie, maar indien die kind dit opper, verseker hom/haar dat jy beskikbaar is en nie oorreageer nie. Die kind soek iemand om sy vrese, ervaring en gevoelens te deel, nie iemand wat sedepreke, kritiek of tereg wysings en oordele gee nie. Verseker die kind dat dit normaal is om hartseer, kwaad of bang te voel na 'n traumatiese ervaring.

Keer so gou as moontlik terug na 'n bekende roetine. Verseker dat die roetine in die huis (slaap- en opstaantye, huiswerk, huisgodsdienst, eredienste en speelyd) so gou as moontlik terugkeer na normaal. Kinders vind vertroosting in 'n vaste roetine omdat hulle daardeur ervaar dat hulle ouers (volwassenes) in beheer is van die

situasie. Verduidelik die situasie aan die kinders indien die ouers self deur die trauma ontwrig is en dit moeilik is om 'n vaste roetine te volg.

Wees beskermend, liefdevol en vertroostend. Tree ten alle tye beskermend, liefdevol en vertroostend op teenoor 'n kind wat trauma beleef het, maar doen dit in die regte konteks. 'n Kind wat molestering beleef het kan drukkiës en soentjies as angswekkend ervaar. 'n Riglyn is om fisiese aanraking te gee wanneer die kind daarom vra.

Gee korrekte inligting aan die kind. Gee feite oor die gebeure aan die kind met inagneming van die kind se ouderdom. Die onbekendheid en onvoorspelbaarheid van dit wat gebeur het sal bydra tot die angstigheid en vrees van die kind. Sonder feitelike inligting kan die kind net spekuleer en stories opmaak om die gebeure te verstaan. In die meeste gevalle is die kinders se stories en fantasieë veel erger as die waarheid self.



Beskerm die kind. Moet nie huiwer om in te gryp en aktiwiteite te stop wat die kind ontstel of her-traumatiseer nie (bv sekere speletjies of TV-programme).

Gee die kind 'n gevoel van beheer. 'n Getraumatiseerde kind voel dat hulle beheer oor hul situasie verloor het. Lê klem daarop om 'n kind keuse te gee sodat hy kan leer om weer beheer oor sy situasies te neem – moet nie alle besluite vir hom neem nie.

Bystand op geestelike vlak. Wanneer die Bybelse roete gevolg word moet daar nie teen die die kind wat trauma beleef het, se optredes vasgekyk word nie, maar sal ons meer in die oorsake van die optredes belangstel. Ons moet bedag daarop wees dat ons nie moralisties optree nie, bv. "Hou op huil, dan sal dit beter gaan met jou" (klem lê dus op die verandering van gedrag). Ons moet ook nie kitsoplossings najaag nie, bv. "Dink net positief en dan sal alles regkom". Ons moet kinders begelei om op 'n realistiese wyse hulle vrese en pyn na God te neem en te oorwin. Lê veral klem op God se liefde en almag (Nah 1:7; Jes 41:10; 1 Pet 5:6-7 en 9-11; Ef 3:16; Heb 2:18; Jes 40:31 en Dan 10:19). Wys jou kind daarop dat Jesus op aarde swaargekry het soos elkeen van ons. Hy is ook nou deur sy Gees by elkeen van sy kinders wat swaarkry. Daarom moet die kind aangemoedig word om sy swaarkry na Hom toe te neem.

ALGEMENE VRAE OOR KINDERS EN TRAUMA

Hoe moet ek oor die gebeurtenis praat?



Gebruik ouderdomverwante taal en verduidelikings. Direk na die trauma moet die kind meestal net vertroos en vertroetel word. Soos die tyd aanstap, kan meer detail en feite gegee word, omdat die kind nou meer kan fokus, meer kan inneem en meer sin kan maak van dit wat gebeur het. Dit kan selfs gebeur dat kinders, wanneer hulle in 'n volgende ontwikkelings stadium (ouderdom) inbeweeg, weer die feite oor die trauma sal wil

besoek om nuwe sin daaruit te maak. Moet nie kinders die geleentheid ontnem om op enige stadium oor die trauma te praat en nuwe perspektief daaroor te ontwikkel nie.

Moet ek met ander praat oor die traumatiese gebeurtenis?

Ja. Lig ander volwassenes, onderwysers en vriende, wat 'n rol in die kind se lewe kan speel, in oor die gebeure. Dit sal ander in staat stel om met empatie en verdraagsaamheid die kind by te staan en te help op die pad van herstel.



Hoe lank duur die reaksies op 'n traumatiese gebeurtenis?

'n Akute post-traumatiese verandering in gevoel, denke en optrede is normaal – aanhoudende of ekstreme simptome is nie. Alhoewel individue en gebeure verskil, word daar algemeen aanvaar dat simptome wat langer as drie maande duur, 'n aanduiding is van 'n verhoogde risiko vir langtermynprobleme en dat Christelike professionele hulp verkry moet word.

Verstaan kinders die traumatiese gebeure akkuraat?

Jong kinders maak gereeld verkeerde afleidings oor die oorsake van traumatiese ervarings. Kinders kan maklik tot die slotsom kom dat hulle 'n aandeel het aan die gebeurtenis – gedagtes soos dat mamma verongeluk het omdat sy my kom haal het, of dat ons huis afgebrand het omdat God ons straf, kan maklik voorkom. Hierdie gedagtes kan maklik lei tot destruktiewe skuldgedagtes by kinders. Dit is dus belangrik dat ons as volwassenes hierdie optrede diagnoseer en die regte perspektief aan die kinders deurgee. Ons moet egter nie huiwer om aan die kinders te sê dat daar sekere dinge is wat nie verklaar of verstaan kan word nie.

Ontwikkel alle kinders probleme na 'n traumatiese ervaring?



Die meerderheid van kinders wat trauma beleef, ervaar sekere veranderinge in hulle optredes en emosionele funksionering. Gelukkig is die meeste van hierdie veranderinge tydelik en van verbygaande aard. In die algemeen hou probleme verband met die intensiteit (raak dit die kind, gesin of gemeenskap direk) en die ouderdom van die kind. In sekere gevalle kan simptome eers weke of selfs maande na die trauma na vore kom, wat dit moeilik maak om die kinders se gedrag aan die trauma te koppel.

Saamgestel deur die navorsingsgroep van die Pastorale Dienssentrum