

Dinelle Faul

Clinical Psychologist

4 Ring Road, Three Rivers, Vereeniging. Cellphone: 082 686 7955



HANTERING VAN TRAUMA BY KINDERS

Kinders beleef trauma anders as volwassenes. Kinders kan die volgende gebeure traumaties beleef: verhuising, die verloor van 'n vriendskap, die dood van 'n geliefde of selfs 'n troeteldier, familieledede wat terminaal siek is of gehospitaliseer is, mediese prosedures, om geboelie te word by die skool en om deel te wees van of net te hoor van inbrake of high-jackings.

Kinders raak bekommerd oor die welstand van hulle ouers, veral as ouers gesels oor hulle eie spanning en konflik in hulle werksomstandighede. Wanneer ouers woordewisselings het en/of daar melding van egskedings gemaak word, kan dit angstigheid in kinders verhoog.

HOE WEET EK MY KIND IS GETRAUMATISEER?

Jong kinders kan nie hulle ervarings effektief in woorde weergee nie. Hulle wys hulle spanning, vrese en ongemak deur hulle optrede. Jou kind se eetpatrone kan verander (ooreet of te min eet). Slaappatrone kan verander en mag gekenmerk word deur rusteloosheid, praat in hul slaap, nagmerries of weiering om alleen in hul kamer te slaap. 'n Kind mag bang wees om van die ouer te skei en mag selfs huil en weier om skool toe te gaan. 'n Getraumatiseerde kind mag bang wees vir items of gebeure wat hy met die traumatiese insident assosieer.

'n Getraumatiseerde kind mag anders as voorheen reageer op dissipline wat die ouers neerlê. Hulle mag meer ongehoorsaam voorhom, raak makliker geïrriteerd, en word kwaad oor kleinighede. Hulle raak makliker gefrustreerd en mag aggressie teenoor maatjies wys of neig om te onttrek. Sommige kinders kan neig om te regresseer en tree op soos hulle op 'n jonger ouderdom gedoen het. Trauma kan ook veroorsaak dat sommige kinders 'n beeld ontwikkel wat mag lyk soos Aandag-tekortversteuring (ADD) of Aandag-tekort-hiperaktiwiteitversteuring (ADHD).

HOE KAN OUERS HELP?

Hierdie gedrag is 'n normale verskynsel by getraumatiseerde kinders. Ouers kan help deur die kind aan te moedig om te gesels oor dit wat gebeur het. Stel die kind gerus dat hy of sy nou veilig is. Indien ouers nie gesels oor die traumatiese gebeure nie kan dit veroorsaak dat die kind die traumatise herhinneringe op sy of haar eie moet hanteer.

Sommige kinders mag dink die traumatiese gebeurtenis was hulle skuld omdat hulle iets verkeerd gedoen of gedink het. Hulle beleef hulleself as sleg en dat die traumatiese gebeurtenis 'n manier was om hulle te straf. Dit is daarom belangrik dat ouers kinders meedeel dat die traumatiese gebeurtenis nie hulle skuld was nie. Kinders wat regresseer en optree asof op 'n jonger ouderdom ervaar soms erge angste en wil nie alleen gelaat wees nie. Ouers kan help deur die kind gerus te stel en te ondersteun sonder om die ouers se gedrag teenoor die kind drasties te verander. Hou by grense en dissipline wat voorheen gegeld het omdat dit kinders veilig en geborge laat voel. Indien ouers hul optrede teenoor die kind drasties verander en laat slaplê met dissipline kry die kind 'n sterk boodskap dat daar iets met hom of haar fout is.

KRY HULP

Traumatiese gebeure raak 'n alledaagse verskynsel in Suid Afrika. Navorsing het gewys dat indien 'n kind hulp kry binne 'n maand vandat die trauma gebeur het, dit die ontwikkeling van post-traumatiese-

stressversteuring (PTSD) aansienlik kan verminder of selfs heeltemal kan voorkom.

Terapeute wat opgelei is in speelterapie, sandkasspelterapie en / of EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing) mag van waarde wees vir 'n gesin wat deur traumatiese gebeure is. Vind 'n terapeut in jou area en moenie huiwer om hulp te vra nie.

BRONNE:

EMDR with Children. Werkwinkel aangebied deur Reyhana Seedat in Sandton, Johannesburg. South Africa. May 2014.