



- atpazīsti savu stresa reakciju un saglabā mieru;
- nogādā bērnu drošībā (palieliet drošā vietā, ja tur jau esat);
- piedāvā padzerties;
- nodrošini siltumu, mieru (ierobežo troksni) un ēdienu;
- esi klātesošs;
- aktīvi klausies un rūpīgi ieklausies; respektē bērna robežas, nekritizē un nenosodi.

Fiziska drošība un
vajadzības
VISPIRMSI



Emocionāli traumatiska notikuma brīdī:

Atpazīsti stresa reakcijas



- Bērns var būt nobijies, apjucis vai dusmīgs, esi saprotošs un apstiprini vārdos, ka bērna izjūtas ir īstas. ("Ir saprotami, ka tu jūties apjucis.")
- Nepātrauc bērnu un nepārvirzi sarunu uz citu tēmatu.
- Uz dod jautājumu pirms izdari pieņēmumu.
- Esi "drošā vietā" - pievērsies bērnam, dod laiku, esi tuvu, bet neuzspied un nepieprasi acu kontaktu vai sarunu.
- Esi godīgs, bet sniedz vienkaršas un skaidras atbildes uz bērna jautājumiem.
- Pasargā bērnu no informācijas, ko var būt grūti saprast - piemēram, ziņas un sociālo tīklu ieraksti.

Paturi prātā!

Kas ir emocionālā trauma?

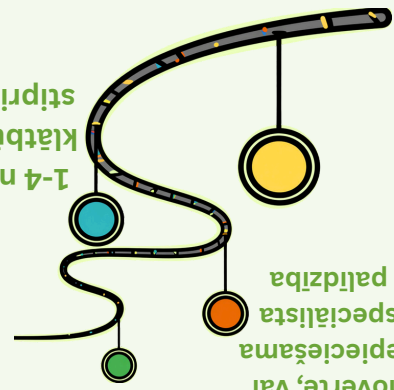
Emocionālā trauma ir kāda piedzīvota satraucoša, biedējoša vai apdraudoša notikuma - piemēram, negadījums, nozīmīgs strīds, tuvinieka slimība vai nāve, apdraudējums - emocionālās sekas. Bērnu uztverē traumatisks var būt arī notikums, kas pieaugušajam tāds nešķiet.

Notikums rada pieredzi, kurai ir ietekme uz bērnu.

*Traumas izpratnē balstītas vadlīnijas, ECLIPS, 2022.; Trauma Informed approach, UNICEF, 2022.

izrunāt, kas noticis svarīgi palīdzēt

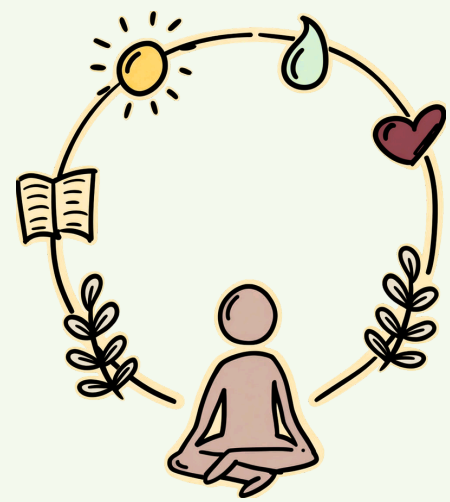
0-72 h



1-4 nedēļas
klātbūtne un
stiprināšana

mēnesis+
novērtē, vai
nepieciešama
speciālista
palīdzība

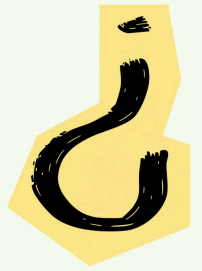
Emocionālās traumas laika līnija



Emocionālās traumas aptieciņa

pirmsskolas un sākumskolas vecumam

Siltāks nekļūst labs, bet mēs varam bērnam palīdzēt noņemt "stresa brilles" un mācīties, ko ar emocijām iesākt.



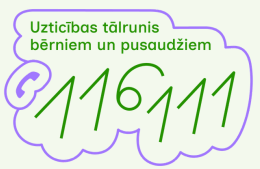
Kāpēc laiks ir tik svarīgs? Pirmo 72 stundu laikā mūsu prātā pakāpeniski nostiprinās atmiņas par notikumu, arī tas, kā mēs notikumu uztveram.

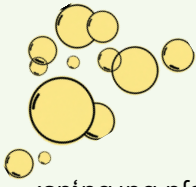


Bērnu aizsardzības centrs

Kur vērsties pēc palīdzības?

- Nekavējoties nepieciešama medicīniska palīdzība: **113**
- Noticis negadījums vai radusies bīstama situācija: **112**





Normālas reakcijas uz ārkārtas apstākļiem

- sāk uzvesties vecumam neatbilstoši
- - "atgriežas" mazākā vecumā;
- aizmirst nesenāk iegūtas prasmes un zināšanas;
- nevar aizmigt vai bieži mostas;
- grūti uz laiku šķirties no vecākiem
- vai citiem ģimenes locekļiem;
- izaiņoša uzvedība;
- emocionālas svārstības;
- grūti koncentrēties;
- bezpalīdzības, kauna vai vainas sajūta;
- rotājas vairākkārt atkārtoti piedzīvoto, izspēle varoņa / glābēja lomā.
- *ārkārtas apstākļi - piedzīvotais emocionāli traumatiskais notikums

EĻPO

No zīmūjēiem salieciēt uz gŗidas vai galda trijsturus, erti apsedieties tiem priekšā un, ar pirkstu velkot gar pirmo "līniju", ievēliet elpu, skatot līd 3, otrajā posmā elpu aizturiet, skatot līd 3, trešajā - izelpojiet, skatot līd 3. Atkārtojiet.

Sacentieties vai spēļieties, pušot kreppapīra lentas, papīra laiņņas ūdenī (der arī vanna), papīra līdmasīnas, ziepju burbujus.

Praktiski padomi! Pirmajām 72 h

- Bērnam var nebūt pietiekami vārdu, lai izrunātu notikušo, tāpēc sākmā;
- iesaieties rotājas;
- zīmē, veido aplikācijas vai būvē smilšu pilis;
- iesaiisti bērnu fiziskās aktivitātes. piemēram, pastaigās un spēles;
- izmanto attēlus ar dažādām tēmām, lai kopā ar bērnu stāstītu stāstus;
- izvēlies savas ģimenes komforta nodarbes un ēdienus / dzērienus.



KUSTIES

Pārkārtojiet līetas - vietu atrašana priekšmetiem, grupēšana pa krāsām, formām vai izmēra palīdz sajūst, ka situācija nav nekontrolējama.

Dodieties pastaigās, uz rotaļu laukumiem vai peldētis.

Spēļiet āra kustību spēles.

Kopā veiciet stiepšanās vingrojumus.

Dziediet, dungojiet un dejojiet.

Kad meklēt palīdzību pie speciālista?

- sākotnējās reakcijas nemazinās vai pasliktinās;
- kādas no reakcijām uz traumatisko notikumu ir izteikti spilgtas;
- ir izteiktas, nomācošas atmiņas par notikušo;
- bērns apzināti izvaiŗas no vietām, cilvēkiem vai citiem atgādinājumiem par notikušo;
- arī pēc mēneša ir trīgeri, kas bērnam rada trauksmi vai izsauc stressa reakcijas;
- bērns iesaiistas riskantās nodarbes, ir nevēlīgs pret savu drošību;
- bērns ir apātisks vai nomākts.

VĒRO I VĒRTĒ I VĒRSIES PĒC PALĪDZĪBAS

Rosini bērnu iztēloties vietas no Aicini iedomāties, kādi ir laikapstākļi, stāsta, ko stāsti vai lasi priekšā.

Kopā iedomājieties un aprakstiet vietas, kur jūs gŗibētu nokļūt. Der arī tās, kuras nepastāv.

VĒRO

- 1, ko varat sagaršot.
- 2, ko sasmarzotat,
- 3, ko sadzirdat,
- 4, kam varat pieskarties,
- 5 līetas, ko redzat,

Nosauc

IZTĒLOJIES

SAJŪTI

Koncentrējieties uz apkārtējo - atbildiet uz jautājumiem: kādas skāņas var sadzirdēt, kādas smaržas sajūst vai kādas krāsas ieraudzīt?

Spēļieties un radoši darbojieties ar makaroniem, smiltīm, pēlītēm vai plastilīnu.

Ar nolūku un caur spēlēm sasprindziniet muskuļus un tad atbrivojieties, piemēram, iztēlojieties, ka kapjāt kalnā un tad atpūšaties, vai sasprindziniet plaukstas un atspēlieties pret krēsla sēdvietu, sevi paceļot uz augšu, bridī noturieties un tad atslābinieties sēžot.

ATCĒRIES, mēs un mūsu nervu sistēmas ir atšķirīgas!

Viens un tas pats ieteikums vai "recepte" visiem neder vienādi. Svarīgi ir spēt ieraudzīt, kas slēpjas aiz bērna uzvedības, iesaiستies un meklēt palīdzību, kad tā nepieciešama.

Izmēģini!

Dari kopā ar bērnu un atrodi

tās, kas palīdz jums.

