



Који су знакови стреса код деце

Окружење у коме долази до сукоба, несигурности и расељавања узрок је великог стреса за децу. Њихова реакција на стрес може да варира у зависности од узраста. Нека деца ће раније показати знакове дистреса, а нека ће реаговати на стрес тек кроз неколико недеља. Деца не могу да контролишу ове реакције, па им треба приступити обазриво како би се избегло додатно узнемиравање детета.

Када је дете под стресом, могу да се појаве ови знакови:

- Физички проблем попут главобоље, бола у стомаку, грознице, кашља, недостатка апетита.
- Потешкоће са спавањем, ноћне море, кошмари, викање или вриштање.
- Повратак на понашање из ранијег узраста (мокрење у кревету, чест плач, сисање палца, тешко одвајање од старатеља, страх да ће остати само).
- Дете постаје неуобичајено активно и/или агресивно, или стидљиво, тихо, повучено и тужно.

Како помоћи деци путем комуникације¹

1 / ПРИЋИТЕ ДЕТЕТУ ОБАЗРИВО

- Објасните му ко сте и шта ту радите (како се зовете, за кога радите, зашто сте ту).
- Говорите тихо, полако и смирено.
- Покушајте да седнете поред детета или се спустите да бисте били на истом нивоу док разговарате с родитељем или дететом.
- Гледајте дете или родитеља у очи или одржавајте физички контакт тако што ћете нпр. држати родитеља или дете за руку или га обгрлити око рамена или држати руку на његовом рамену.

2 / ПОМОЗИТЕ ДЕТЕТУ ДА СЕ СТАБИЛИЗУЈЕ

- Уколико дете делује успаничено и дезоријентисано, помозите му да се смири. Говорите смиреним, тихим, умирујућим гласом, а и ваш говор тела треба да делује мирољубиво. Представите се и спустите се како би вам очи биле на истој висини.
- Охрабрите дете да се фокусира на ствари у непосредном окружењу које не делују узнемирујуће. Прокоментаришите звукове или предмете који се налазе у близини. Питајте га: „Које три ствари видиш око себе? ... Које три ствари чујеш?”
- Охрабрите дете да дише дубоко и полако. Наглашено дишите или покушајте да бројите како бисте детету дали нешто на шта ће се концентрисати.
- Уколико дете реагује негативно (нпр. агресивно) покушајте да смирите ситуацију. Објасните детету да разумете његову љутњу, али му реците и да агресивност не помаже, на пример: „У реду је да будеш љут, али молим те да не удараш друге када си љут. Ја сам овде да се побринем за тебе и да ти и твоји другари будете безбедни.”

¹ Save the Children (2017) Psychological first aid training manual for child practitioners. One-Day Programme. Доступно на адреси: <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/pfa-one-day-programme-manual/>

ДЕЛОТВОРНА КОМУНИКАЦИЈА СА ДЕЦОМ У КРИЗНОЈ СИТУАЦИЈИ

САВЕТИ ЗА ПРОФЕСИОНАЛЦЕ И ВОЛОНТЕРЕ

3 / ПОСТАВЉАЈТЕ ОТВОРЕНА ПИТАЊА НА КОЈА СЕ НЕ ОДГОВАРА СА „ДА” ИЛИ „НЕ”

Питајте „зашто”, „када”, „где”, „шта” и „ко”. На тај начин дете може да објасни шта се догодило и да вам пружи информације о својим осећањима и мислима. Поведите рачуна да не зафете превише дубоко када постављате отворена питања.

4 / СЛУШАЈТЕ АКТИВНО

Преносите топлину и позитивне емоције у вербалној и невербалној комуникацији:

- **Слушајте пажљиво** — Не говорите ништа и пустите дете да говори без прекидања. Користите говор тела како бисте показали да га слушате и да сте се концентрисали на оно што дете говори.
- **Парафразирајте** — Поновите кључне речи које је изговорило дете. Понашајте се као огледало — не понављајте као папагај, већ говорите на исти начин као дете.
- **Резимирајте** — Повремено промислите и резимирајте шта вам је дете до сада рекло у разговору. То показује да сте га слушали и да покушавате да га разумете. Поред тога, тиме проверавате да ли сте добро разумели информације.

5 / ПРИМЕНИТЕ НОРМАЛИЗАЦИЈУ И ГЕНЕРАЛИЗАЦИЈУ

Нормализација — Уверите дете да је његова реакција уобичајена и нормална. То помаже детету да схвати да постоји разлог за таква осећања и такве реакције.

Генерализација — Помозите детету да схвати да многа друга деца реагују исто тако, да је потпуно нормално да се тако осећа и реагује и да није само!

6 / ПРИМЕНИТЕ ТРИАНГУЛАЦИЈУ

Врло је непријатно и застрашујуће разговарати с непознатим људима. Уколико дете не жели директно да разговара са вама, разговарајте с дететом преко неког другог лица или користећи играчке/предмете.

Обраћајте се првенствено детету како би оно осетило да сте фокусирани на њега. На пример, уколико питате дете како је, а оно не одговори, реците: „Могу ли уместо тебе да питам твоју маму?” Уколико дете климне главом, питајте одраслу особу. Уколико дете није са старатељем, користите играчку за триангулацију. Можете да кажете: „Твој меда изгледа уморно; мора да је много ходао данас. Можда би хтео мало воде. Да ли би и ти хтео/хтела мало воде?”

7 / РАЗГОВОР О СУКОБУ И СМРТИ

Када вам дете приђе и постави питање о сукобу или смрти, потражите његовог старатеља. Старатељ би требало да о томе разговара са својим дететом. Отворено то кажите детету.

