

Koji su znakovi stresa kod dece

Okruženje u kome dolazi do sukoba, nesigurnosti i raseljavanja uzrok je velikog stresa za decu. Njihova reakcija na stres može da varira u zavisnosti od uzrasta. Neka deca će ranije pokazati znakove distresa, a neka će reagovati na stres tek kroz nekoliko nedelja. Deca ne mogu da kontrolišu ove reakcije, pa im treba pristupiti obazrivo kako bi se izbeglo dodatno uznemiravanje deteta.

Kada je dete pod stresom, mogu da se pojave ovi znakovi:



Fizički problem poput glavobolje, bola u stomaku, groznice, kašlja, nedostatka apetita.



Poteškoće sa spavanjem, noćne more, košmari, vikanje ili vrištanje.



Povratak na ponašanje iz ranijeg uzrasta (mokrenje u krevetu, čest plač, sisanje palca, teško odvajanje od staratelja, strah da će ostati samo).



Dete postaje neuobičajeno aktivno i/ili agresivno, ili stidljivo, tiho, povučeno i tužno.

Kako pomoći deci putem komunikacije¹



Pridite detetu obazrivo

1. Objasnite mu ko ste i šta tu radite:
 - kako se zovete,
 - za koga radite,
 - zašto ste tu.
2. Govorite tiho, polako i smireno.
3. Pokušajte da sednete pored deteta ili se spustite da biste bili na istom nivou dok razgovarate s roditeljem ili detetom.
4. Ukoliko je to prikladno u vašoj kulturi, gledajte dete ili roditelja u oči ili održavajte fizički kontakt tako što ćete npr. držati roditelja ili dete za ruku ili ga obgrliti oko ramena ili držati ruku na njegovom ramenu.



Pomozite detetu da se stabilizuje

Ukoliko dete deluje uspaničeno i dezorijentisano, pomozite mu da se smiri. Govorite smirenim, tihim, umirujućim glasom, a i vaš govor tela treba da deluje miroljubivo. Predstavite se i spustite se kako bi vam oči bile na istoj visini.

Ohrabrite dete da se fokusira na stvari u neposrednom okruženju koje ne deluju uznemirujuće. Prokomentarišite zvukove ili predmete koji se nalaze u blizini. Pitajte ga: „Koje tri stvari vidiš oko sebe? ... Koje tri stvari čuješ?“

Ohrabrite dete da diše duboko i polako. Naglašeno dišite ili pokušajte da brojite kako biste detetu dali nešto na šta će se koncentrisati.

Ukoliko dete reaguje negativno (npr. agresivno) pokušajte da smirite situaciju. Objasnite detetu da razumete njegovu ljutnju, ali mu recite i da agresivnost ne pomaže, na primer: „U redu je da budeš ljut, ali molim te da ne udaraš druge kada si ljut. Ja sam ovde da se pobrinem za tebe i da ti i tvoji drugari budete bezbedni.“

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



Postavljajte otvorena pitanja na koja se ne odgovara sa „da“ ili „ne“

Pitajte „zašto“, „kada“, „gde“, „šta“ i „ko“. Na taj način dete može da objasni šta se dogodilo i da vam pruži informacije o svojim osećanjima i mislima. Povedite računa da ne zađete previše duboko kada postavljate otvorena pitanja.



Slušajte aktivno

Prenosite toplinu i pozitivne emocije u verbalnoj i neverbalnoj komunikaciji:

1. *Slušajte pažljivo* - Ne govorite ništa i pustite dete da govori bez prekidanja. Koristite govor tela kako biste pokazali da ga slušate i da ste se koncentrisali na ono što dete govori.
2. *Parafrazirajte* - Ponovite ključne reči koje je izgovorilo dete. Ponašajte se kao ogledalo – ne ponavljajte kao papagaj, već govorite na isti način kao dete.
3. *Rezimirajte* - Povremeno promislite i rezimirajte šta vam je dete do sada reklo u razgovoru. To pokazuje da ste da slušali i da pokušavate da ga razumete. Pored toga, time proveravate da li ste dobro razumeli informacije.



Primenite normalizaciju i generalizaciju

Normalizacija - Uverite dete da je njegova reakcija uobičajena i normalna. To pomaže detetu da shvati da postoji razlog za takva osećanja i takve reakcije.

Generalizacija - Pomozite detetu da shvati da mnoga druga deca reaguju isto tako, da je potpuno normalno da se tako oseća i reaguje i da nije samo!



Primenite triangulaciju

Vrlo je neprijatno i zastrašujuće razgovarati s nepoznatim ljudima. Ukoliko dete ne želi direktno da razgovara sa vama, razgovarajte s detetom preko nekog drugog lica ili koristeći igračke/predmete.

Obraćajte se prvenstveno detetu kako bi ono osetilo da ste fokusirani na njega. Na primer, ukoliko pitate dete kako je, a ono ne odgovori, recite: „*Mogu li umesto tebe da pitam tvoju mamu?*“ Ukoliko dete klimne glavom, pitajte odraslu osobu. Ukoliko dete nije sa starateljem, koristite igračku za triangulaciju. Možete da kažete: „*Tvoj meda izgleda umorno; mora da je mnogo hodao danas. Možda bi hteo malo vode. Da li bi i ti hteo/htela malo vode?*“



Razgovor o sukobu i smrti

Kada vam dete priđe i postavi pitanje o sukobu ili smrti, potražite njegovog staratelja. Staratelj bi trebalo da o tome razgovara sa svojim detetom. Otvoreno to kažite detetu.