

ODPORÚČANIA PRE DETI

Mimoriadne situácie, keď nás zasiahne nejaká vážna stresujúca udalosť, majú veľký emočný dopad na jednotlivca aj na spoločnosť. Obete traumatickej udalosti stratia svoju mentálnu a emočnú rovnováhu. Sú v nepretržitej pohotovosti, ktorá naruší pocit bezpečia. Deti a dospelí sú dobre vyzbrojení pre ťažké situácie, ak dostanú vhodnú podporu.

Existuje mnoho reakcií na traumatické udalosti. Neexistuje dobrý alebo zlý spôsob cítenia sa alebo vyjadrenia smútku či obáv. Vo chvíľach nebezpečia sa deti spoliehajú na svojich opatrovateľov; ak sú však ich opatrovatelia, ktorí by ich mali upokojiť, vystavení tej istej udalosti, môžu si deti všimnúť ich nabudenie a reagovať naň. Pre dospelých je veľmi dôležité, aby si našli psychologickú oporu a pomoc, aby sa vedeli vyrovnávať so svojimi normálnymi reakciami na stres a postarať sa o emočné bezpečie svojich detí. Keď sú deti vystavené dramatickej udalosti, vyjadrujú svoje pocity ináč ako dospelí, primerane svojmu veku a vývinovej úrovni.

Pri vystavení chronickej situácii, akou je hrozba korónového vírusu, môžu deti prežívať rôzne pocity: smútok, vinu, hnev, strach, zmätok a úzkosť, aj ako dôsledok dlhodobej izolácie a narušenia denného režimu. Môžu sa u nich objaviť aj somatické reakcie s fyzickými symptómami (bolesti hlavy, bolesti brucha...). V prejavoch, trvaní a intenzite týchto reakcií môžu byť výrazné individuálne odlišnosti. Proces spracovávania je subjektívny: je možné, že niektoré deti zažijú len jednu z týchto reakcií, kým niektoré môžu zažiť viacero z nich naraz, počas jedného dňa alebo dlhšieho časového intervalu.

Toto sú najčastejšie reakcie:

- **Stres sa často objavuje vo forme hnevu alebo podráždenosti**, ktoré deti môžu nasmerovať voči najbližším ľuďom (rodičia, kamaráti). Pamätajte si, že hnev je zdravý pocit a dá sa vyjadriť prijateľným spôsobom.
- **Nuda môže byť spojená so snahou udržať krok s iným tempom učenia sa na diaľku.** Kvôli pandémie niektoré krajiny zatvorili školy a deti zostávajú doma, kde dostávajú úlohy zo školy online formou. Pamätajte na to, že radikálna zmena prostredia môže prinášať zmätok a ťažkosti v postupovaní podľa inštrukcií. Ubezpečujte deti a vysvetlite im, že tieto zmeny sú nariadené odborníkmi na to, aby ich chránili.

- **Bolesť vyjadrujú deti svojím správaním.** V závislosti od veku deti nemusia vyjadrovať svoje starosti slovami. Môžu namiesto toho byť podráždené, mať problémy so sústredením, prehrávať momenty z udalostí, ktoré zažili, kresliť obrázky zachytávajúce, čo počuli o infekcii. Môžu sa báť vecí, ktorých sa predtým nebáli, alebo sa začať správať, akoby sa vrátili do predchádzajúceho vývinového obdobia: robia znovu veci, ktoré robili v minulosti alebo sa hrať hry, ktoré sa hrávali, keď boli menšie.
- **Ťažkosti so spánkom a/alebo jedením.** Problémy so zaspávaním, časté prebúdzenie sa a nočné mory alebo hypersomnia, čo znamená oveľa dlhší spánok ako bežne.
- **Málo energie.** Únava, ťažkosti v sociálnych interakciách a tendencie k izolovaniu sa.
- **Potreba väčšej pozornosti od rodičov alebo opatrovateľov.** Deti môžu mať väčšie ťažkosti s odlúčením od opatrovateľov, pretože majú strach, že sa im alebo iným príbuzným môže niečo stať alebo že by mohli zomrieť.

Tieto reakcie sú normálne, najmä ak sa vyskytnú významné zmeny v každodennom živote a v dennom režime dieťaťa.

ČO MÔŽETE UROBIŤ PRE DETI:

- **Vysvetliť deťom, že je normálne cítiť sa zaplavený, vystrašený a mať obavy.** Vysvetlite im, že všetky tieto pocity sú normálne (normalizácia a validizácia pocitov).
- **Nepopierajte to, ako sa cítite vy, vysvetlite, že je to normálne,** že aj dospelí reagujú emocionálne na nečakané udalosti a že všetky tieto reakcie sú normálne a zvládnuteľné. Nepohoda vzniká vtedy, ak potláčame svoje emócie, nie vtedy, keď ich vyjadrujeme. Pôjdete tak deťom príkladom a naučia sa, že vám môžu dôverovať a povedať vám o svojich emočných stavoch.
- **Nehovorte vety ako:** „Viem, ako sa cítiš.“ „Mohlo by to byť aj horšie.“ „Nemysli na to.“ „Budeš vďaka tomu silnejší.“ Tieto vyjadrenia, ktoré dospelí používajú, aby sa navzájom upokojili, môžu stáť v ceste tomu, aby deti ukázali emócie a bolestivé pocity, ktoré sú dôsledkom katastrofickej udalosti.
- **Povedzte pravdu a ostaňte pri faktoch.** Nepredstierajte, že sa nič nedeje a nebagatelizujte to. Deti sú dobrí pozorovatelia a viac sa budú znepokojovať, ak si všimnú rozporuplnosť. Nezdôrazňujte rozmery alebo dôsledky situácie okolo kornavírusu, najmä nie u malých detí.

- **Používajte jednoduché, veku primerané slová.** Nezahlcujte ich traumatickými podrobnosťami a nechajte veľa priestoru pre otázky. Ak máte ťažkosti s nejakou otázkou, dajte si čas a odpovedzte: „*Neviem, ale skúsím si k tomu pohľadať nejaké informácie a potom ti poviem, dobre?*“
- **Ukážte deťom, že teraz sú v bezpečí** ako aj iní dôležití ľudia v ich živote. Vždy podávajte informácie založené na realite a faktoch.
- **Pripomeňte im, že sú tu dôveryhodní ľudia, ktorí sa venujú tomu, aby všetko čo najlepšie dopadlo** a pracujú na tom, aby sme nemali viac podobných problémov ako je tento („*Vidíš koľko lekárov pracuje? To sú všetci dobrí ľudia, ktorí vedia ako pomôcť ľuďom a deťom, ktorí majú problém*“).
- **Ukážte im otvorenosť a skúste rozprávať upokojujúcim tónom.**
- **Nechajte deti rozprávať o svojich pocitoch** a ubezpečujte ich, že aj keď je situácia ťažká, spolu si s tým poradíte. Vďaka tomu budete lepšie vedieť, v akom emočnom stave deti sú a ako im čo najlepšie pomôcť.
- **Ak má dieťa výbuch hnevu, nech vyjadrí dôvod svojho hnevu slovne**, toto mu môže pomôcť získať nad ním väčšiu kontrolu a naučiť sa ho regulovať. (*Si nahnevaný? Vieš, že som nahnevaný aj ja?*).
- **Ak má dieťa pocit viny, je potrebné ho uistiť, že nezapríčinili nič, čo sa týka súčasných udalostí** („*Nie je to tvoja chyba, ak...*“)
- **Obmedzte ich vystavenie médiám.** Ľudia, ktorí sú zasiahnutí koronavírusom, potrebujú porozumieť tomu, čo sa deje a kvôli tomu trávia veľa času nad správami v televízii, počúvaním rádia a sledovaním internetu. Je dôležité, aby deti nikdy neboli samé, keď bežia relácie o tejto udalosti. Nezakazujte im pozerať správy, ale zvolte si jeden moment počas dňa alebo 10 minút a venujte sa tomu spoločne (vyberte správy dopredu) a vysvetlite deťom, čo presne v správach povedali. Obráťte ich pozornosť na ubezpečujúce detaily (napríklad, keď lekári pomáhajú) a vždy im dávajte toľko času a priestoru pre ich otázky, koľko potrebujú.
- **Dodržujte rodinný režim tak, ako sa len dá.** Je to dôležité, lebo to vytvára bezpečie. Neplánujte príliš veľa prekvapení a neorganizujte príliš veľa aktivít. Dodržiavanie rutiny je najprirodzenejšia a najzdravšia vec, ktorú môžete urobiť.

Ked' nevidíte žiadne zlepšenie v reakciách dieťaťa, je užitočné požiadať o podporu odborníka, ktorý vám pomôže postarať sa o stres vášho dieťaťa najlepším možným spôsobom.