


Jak pomoci dítěti během náročného období

Každé dítě může zažít ve svém životě náročné období, ale některé události jsou natolik stresující, že pro dítě může být téměř nemožné se s danou situací vypořádat. Pokud reakce dítěte na náročné situace či události po určité době samy neodezní, mohou negativně ovlivňovat jeho běžný život a vývoj. Pozitivní zprávou je, že jste pro dítě v jeho životě jako rodič/pečující osoba velmi důležitým dospělým, máte tedy také schopnost pomoci mu situaci zvládnout, a tak podpořit jeho zdravý vývoj.

 Věděli jste, že děti, které se cítí v bezpečí a milované svými rodiči/primárními pečujícími osobami mají po prožití nepříznivých událostí a zkušeností větší šanci na zotavení?

Pokud se vám zdá, že se u dítěte projevují znaky traumatu či nadměrného stresu (konkrétní znaky jsou popsány v materiálu **Jak mohou děti a dospělí reagovat na trauma**) můžete dítě podpořit následujícími způsoby:

Zachovejte klid

- Rozpoznejte a normalizujte pocity dítěte.
- Ztište svůj hlas.
- Ujistěte dítě, že jste tu pro něj za jakýchkoliv okolností, i když prožívá náročné a nepříjemné pocity.
- Buďte upřímní.

Přiznání a sdílení toho, že i my dospělí občas máme nepříjemné pocity a náročné myšlenky, může dítěti pomoci rozpoznat a vnímat pocity a myšlenky vlastní. Také je důležité přiznat, že nemáme na všechno odpovědi a že je to tak naprosto v pořádku.

Budte tady a teď

Najděte si na dítě čas a vytvořte pro něj bezpečné zázemí pomocí následujících způsobů:

- Mluvte s ním.
- Pozorně naslouchejte tomu, co dítě říká.
- Nabídněte mu fyzický kontakt - pevné objetí nebo pohlazení.
- Věnujte mu svou pozornost udržováním očního kontaktu.

Rutiny

Vytvořte každodenní rutiny, které poskytnou dítěti pocit větší jistoty a bezpečí. Například můžete každý den před začátkem výuky s dítětem projít rozvrh, aby vědělo, co ho v daný den čeká. Dále můžete zajistit, aby mohlo dítě vždy sedět na stejném místě, ideálně vedle spolužáka/ spolužačky, se kterými se cítí v bezpečí.

Relaxační techniky

Dýchání je při intenzivním stresu a panice klíčovým pomocníkem, protože může dítěti pomoci znovu získat kontrolu nad tím, co se s ním děje. Proto se zkuste spolu s ním zaměřit na pomalé nádechy a výdechy. Více relaxačních technik najdete v materiálu **Jak pomoci dítěti, které zažívá panickou ataku nebo intenzivní stres.**

Snažte se být trpěliví

Proces zpracování a zotavení po traumatické nebo extrémně stresující události trvá u každého jinak dlouho. Snažte se mít s dítětem i sami se sebou trpělivost – je to náročný proces pro vás oba!

Pokuste se být předvídatelní

Děti mají často strach z nejbližší budoucnosti, nezabývají se tolik vzdálenou budoucností, které se my dospělí bojíme nejvíce. I když často nedokážeme s jistotou říct, co se bude dít v následujících měsících, obvykle víme, co se stane v nejbližších dnech – proto se snažte dítě uklidnit tím, že si s ním promluvíte o krátkodobých plánech.


Dítě neobviňujte


Pokuste se dítě z ničeho neobviňovat, naopak jej ujistěte, že za situace, které se staly, nemůže.

Dítě může zažívat silné pocity viny, že nebylo dostatečně poslušné, zlobilo, nebylo silné a nezvládlo ochránit členy své rodiny, své mladší sourozence. Dokonce může pocíťovat vinu za to, že se narodilo a svou existencí způsobilo potíže.

Pečujte o sebe

I my dospělí máme omezenou kapacitu a potřeby, které je třeba naplňovat. Je proto důležité mít na paměti, že pomoc traumatizovaným dětem je emocionálně i psychicky náročná. Péče o druhé, kteří se vyrovnávají s nepříjemnými a intenzivními zážitky, může vést k takzvanému "sekundárnímu traumatu" neboli "únavě ze soucitu". Více o tom, co tyto termíny znamenají, se můžete dozvědět v materiálu **Sekundární trauma.**

 Pamatujte, že na to, abyste dokázali poskytnout efektivní podporu svému žákovi, je třeba pečovat i sám o sebe. My dospělí se také potřebujeme cítit v bezpečí a podporováni. Tipy, jak se o sebe starat, se můžete dočíst v materiálu **Jak o sebe můžu jako učitel pečovat**. O pomoc a podporu můžete také požádat někoho blízkého v rodině, přítele nebo vyhledat odborníka (psychologa, psychoterapeuta nebo psychiatra).

 Nezapomeňte na to, že jste pro dítě v jeho životě jako učitel velmi důležitým dospělým, máte tedy také schopnost pomoci mu situaci zvládnout, a tak podpořit jeho zdravý vývoj. Můžete na sebe být hrdí. Pokud se však kritický stav dítěte nezlepšuje a trvá déle než několik týdnů, je důležité vyhledat odbornou pomoc. Kontakty na odborníky, na které se můžete obrátit, naleznete v materiálu **Kam se obrátit o pomoc pro děti a dospělé**.

Příklady vět, které lze použít na podporu dítěte

- *“Působíš smutně, když si o tom povídáme. To je normální, mně je z toho taky smutno.”*
- *“Vím, že se bojíš, a to je v pořádku. Jsem tady a pomůžu ti to překonat.”*
- *“Už je dobře. Jsme v bezpečí. (pouze pokud to tak je) Jsem tady s tebou.”*
- *“To, co se teď děje, není tvoje chyba.”*
- *“Je naprosto v pořádku, pokud se ti nechce mluvit o tvých pocitech. Možná bychom to spolu mohli zkusit nakreslit.”*
- *“Pojďme se zamyslet nad nějakým člověkem nebo věcí, díky kterým se cítíš bezpečně.”*

