


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 bez podpory rodičů nebo pečujících osob. Pokud reakce dítěte na náročné situace či události dlouhodobě přetrvávají, mohou negativně ovlivňovat jeho každodenní fungování a vývoj. Pozitivní zpráva je, že v životě svého dítěte hrajete jako rodič/pečující osoba zásadní roli a můžete tedy v náročných situacích poskytnout potřebnou pomoc a podpořit tak zdravý vývoj dítěte.

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

Pokud se vám zdá, že se u vašeho dítěte projevují traumatické reakce a příznaky nadměrného stresu (více v materiálu **Jak mohou děti a dospívající reagovat na trauma**), můžete dítě podpořit následujícími způsoby:

Zachovejte klid

- Rozpознаjte 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 myšlenky, může dítěti pomoci rozpoznat a vnímat jeho vlastní pocity a myšlenky. Také je důležité přiznat, že nemáme na všechno odpovědi, a že je to naprosto v pořádku.

Buďte tady a teď

Najděte si na dítě čas a vytvořte pro něj bezpečný prostor. Můžete začít následujícími způsoby:

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

Rutiny

Vytvořte si s dítětem každodenní rutiny, které dítěti poskytnou pocit větší jistoty a bezpečí. Například každé ráno u snídani s dítětem proberte, co jej daný den čeká. Večer si pak s dítětem můžete vyjmenovat tři hezké věci, které se ten den staly nebo za co jste vděční.

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 společně 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 a soucit – 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 často obáváme 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. Například o tom, co se bude daný den nebo týden dít, případně s dítětem naplánujte program na víkend (pokuste se tento plán opravdu dodržet).

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 pociťovat 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 dětem, které si prošly intenzivním stresem 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: Abyste dokázali poskytnout podporu svému dítěti, 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 kapitole **Jak o sebe můžu 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 rodič/pečující 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 psychický 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 i dospělé**.

Příklady vět, kterými můžete vyjádřit podporu svému dítěti

- *"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 svých pocitech. Možná bychom to spolu mohli zkusit nakreslit."*
- *"Pojďme se zamyslet nad nějakým člověkem nebo věcí, díky kterým se cítíš bezpečně."*

