

Ako pomôcť dieťaťu v ťažkom období

Každé dieťa môže v živote zažiť náročné obdobie. Niektoré udalosti sú však natoľko stresujúce, že je pre nich takmer nemožné zvládnuť situáciu bez podpory rodičov alebo vychovávateľov. Ak reakcie dieťaťa na náročné situácie pretrvávajú dlhodobo, môžu negatívne ovplyvniť jeho každodenné fungovanie a vývin. Dobrou správou je, že vy ako rodič alebo vychovávateľ hráte v živote svojho dieťaťa kľúčovú úlohu, a v ťažkých chvíľach im dokážete poskytnúť potrebnú pomoc a podporiť tak ich zdravý vývin.

Vedeli ste, že deti, ktoré cítia lásku a bezpečie zo strany svojich rodičov alebo vychovávateľov, majú väčšiu šancu zotaviť sa po náročných či traumatických zážitkoch?

Ak máte pocit, že vaše dieťa vykazuje známky traumatických reakcií alebo nadmerného stresu (viac v letáku **Ako môžu deti a dospievajúci reagovať na traumy**), môžete ich podporiť nasledujúcimi spôsobmi:

Zachovajte pokoj

- Pomenujte a prijmite pocity vášho dieťaťa.
- Stíšite váš hlas.
- Uistite dieťa, že ste tu pre nich za každých okolností, aj keď prežívajú ťažké alebo nepríjemné emócie.
- Buďte úprimní.

Keď sa s dieťaťom podelíte o to, že aj my dospelí niekedy zažívame nepríjemné pocity a myšlienky, pomôžete im lepšie rozpoznať a pochopiť ich vlastné prežívanie. Rovnako je dôležité priznať, že nemáme odpovede na všetky otázky – a že je to úplne v poriadku.

Buďte prítomní

Nájdite si na dieťa čas a vytvorte pre nich bezpečný priestor. Môžete začať tým, že sa s nimi budete:

- Rozprávať.
- Pozorne počúvať to, čo vám hovoria.
- Ponúkať fyzický kontakt, napríklad objatie alebo jemný dotyk.
- Venovať im plnú pozornosť a udržiavať očný kontakt.

Rutiny

Vytvorte si s dieťaťom denné rutiny, ktoré im dodajú väčší pocit istoty a bezpečia. Napríklad sa spolu môžete každé ráno porozprávať o tom, ako bude vyzeráť váš deň. Večer si môžete spoločne pripomenúť tri pekné veci, ktoré sa počas dňa stali, alebo veci, za ktoré ste vďační.

Relaxačné techniky

Dýchanie je kľúčovým nástrojom pri intenzívnom strese a panike, pretože pomáha dieťaťu získať späť pocit kontroly nad vlastným telom. Skúste sa spoločne sústrediť na pomalé, plynulé nádychy a výdychy. Ďalšie relaxačné techniky nájdete v letáku *Ako pomôcť dieťaťu, ktoré prežíva panický záchvat alebo intenzívny stres*.

Skúste byť trpezliví

Spracovanie a zotavenie sa z traumatickej alebo extrémne stresujúcej udalosti trvá u každého inak. Skúste pristupovať k dieťaťu aj k sebe s trpezlivosťou a láskavosťou – je to náročný proces pre vás oboch.

Predvídateľnosť

Deti sa často obávajú skôr blízkej budúcnosti než tej vzdialenejšej, ktorá naopak robí najväčšie starosti dospelým. Aj keď nevieme s istotou povedať, čo sa stane v najbližších mesiacoch, zvyčajne vieme, čo nás čaká v najbližších dňoch. Skúste dieťa upokojiť tým, že sa budete rozprávať o krátkodobých plánoch – čo sa bude diať dnes, tento týždeň, alebo si spoločne naplánujte víkendové aktivity (a snažte sa ich dodržať).

Nevyčítajte a neobviňujte

Snažte sa dieťaťu nič nevyčítať. Namiesto toho ich uistite, že za to čo sa stalo nenesie žiadnu vinu.

Dieťa môže prežívať silné pocity viny – že nebolo dosť poslušné, dosť silné, alebo že nedokázalo ochrániť členov rodiny. Niektoré deti môžu dokonca cítiť vinu za to, že sa vôbec narodili, a veria, že ich existencia spôsobila ťažkosti.

Postarajte sa o seba

Aj my dospelí máme len obmedzené kapacity a potreby, ktoré musia byť naplnené. Podpora detí, ktoré prežili intenzívny stres, býva emocionálne aj psychicky veľmi náročná. Starostlivosť o druhých, ktorí sa vyrovnávajú s ťažkými zážitkami, môže viesť k takzvanej sekundárnej traume alebo k vyčerpaniu zo súcitu (compassion fatigue). Viac o týchto pojmoch sa môžete dozvedieť v letáku **Sekundárna trauma**.

Príklady viet, ktoré môžete použiť na podporu dieťaťa

- „Keď sa o tom rozprávame, zdáš sa mi smutný/á. To je úplne normálne – aj ja z toho cítim smútok.“
- „Viem, že sa bojíš, a je to v poriadku. Som tu s tebou a pomôžem ti to zvládnuť.“
- „To je v poriadku. Teraz sme v bezpečí. (Hovorte to len vtedy, ak je to pravda.) Som tu s tebou.“
- „To, čo sa práve deje, nie je tvoja vina.“
- „Je úplne v poriadku, ak sa teraz nechceš rozprávať o svojich pocitoch. Možno by sme ich mohli skúsiť nakresliť.“
- „Skúsme spolu vymyslieť človeka alebo vec, pri ktorej sa cítiš bezpečne.“



Pamätajte, že na to, aby ste dokázali dieťa efektívne podporiť, musíte sa postarať aj o seba. Aj dospelí potrebujú cítiť bezpečie a podporu. Tipy, ako sa postarať o vlastnú pohodu, nájdete v letáku **Ako sa starať o seba**. O podporu môžete požiadať aj člena rodiny, priateľov alebo odborníka (psychológ, psychoterapeut či psychiatr).



Pamätajte, že ako rodič alebo opatrovník ste pre svoje dieťa nesmierne dôležitým dospelým. Máte schopnosť pomôcť im zvládnuť ťažké situácie a podporiť ich zdravý vývin. Môžete byť na seba hrdí. Ak sa však psychické ťažkosti vášho dieťaťa nezlepšujú a pretrvávajú dlhšie ako niekoľko týždňov, je dôležité vyhľadať odbornú pomoc. Kontakty na odbornú pomoc nájdete v letáku **Kde hľadať pomoc pre deti a dospelých**.

