



Начин на који деца реагују на кризну ситуацију може да варира у зависности од разних фактора, па и од узраста.

Чак и деца која у почетку не изгледају као да су веома погођена могу у неком тренутку током наредних недеља почети да пролазе кроз фазе лошег понашања више него обично и да показују значајне знакове стреса. У наставку се наводе неки од уобичајених начина на које деца реагују када су под стресом.

Физичке реакције (све узрастне групе)

Имајте на уму да наведени знакови могу да буду и знакови физичке болести, па дете треба да одведете код лекара како би се искључио неки физички проблем.

- Умор
- Бол у желуцу
- Стезање у грудима
- Сува уста
- Слабост мишића
- Кратак дах
- Вртоглавица
- Дрхтање
- Главобоље
- Општи болови

УОБИЧАЈЕНИ ЗНАКОВИ ПСИХОСОЦИЈАЛНОГ ДИСТРЕСА ДЕЦЕ

УЗРАСТ	РЕАКЦИЈА
0–3 године	<ul style="list-style-type: none"> • Више него обично одбија да се одвоји од старатеља • Враћа се на ранија понашања (из млађег узраста) • Промене уобичајених образаца спавања и јела • Већа раздражљивост <ul style="list-style-type: none"> • Повећана хиперактивност • Више се плаши • Захтевније је • Чешће плаче
4–6 година	<ul style="list-style-type: none"> • Одбија да се одвоји од одраслих • Враћа се на ранија понашања (из млађег узраста) • Промене уобичајених образаца спавања и јела • Већа раздражљивост • Слабија концентрација <ul style="list-style-type: none"> • Неактивније или хиперактивније • Престаје да се игра • Преузима улоге одраслих • Престаје да говори • Повећана анксиозност или забринутост
7–12 година	<ul style="list-style-type: none"> • Постаје повучено • Честа забринутост за друге погођене особе • Промене уобичајених образаца спавања и јела • Повећан страх • Повећана раздражљивост • Честа агресивност <ul style="list-style-type: none"> • Немир • Лоше памћење и концентрација • Физички/психосоматски симптоми • Често говори о догађају или се репетитивно игра • Осећа кривицу или криви себе
13–17 година (тинејџери)	<ul style="list-style-type: none"> • Интензивна туга • Показује превелику забринутост за друге • Осећања кривице и стида • Све веће супротстављање ауторитетима <ul style="list-style-type: none"> • Повећано преузимање ризика • Агресивност • Самодеструктивност • Осећање безнадежности

Деци која дуже време показују ове знакове биће потребна стручна подршка

- Повучена су или врло тиха, праве мало или нимало покрета
- Сакривају се или склањају од других људи
- Не одговарају другима, не говоре
- Екстремна и стална брига
- Физички симптоми — не осећају се добро, дрхте
- Главобоље, губитак апетита, различити болови
- Агресивна су, покушавају да повреду друге
- Збуњена су или дезоријентисана

Општи савети за сваки дан

- Искузајте љубав према детету тако што ћете га грлити или држати за руку. Реците му да га волите.
- То ће му помоћи да се осети сигурније и да се утеши, а помоћи ће и да се очува позитиван однос.
- Покушајте да редовно издвајате време и стварате простор како бисте комуницирали један на један са дететом.
- Охрабрите дете да пише дневник.
- Нормалне рутине су поремећене па је важно да се рутинске активности реорганизују како бисте деци обезбедили стабилност и предвидљивост (колико год је то могуће). Покушајте да задржите рутину одласка на спавање у исто време и уведите неке активности које се заснивају на учењу.
- Подстичите дете да се игра.
- Регулишите излагање детета вестима.
- Уколико дете жели вашу пажњу, али не можете одмах да је пружите, побрините се да зна да ћете га саслушати чим будете у прилици.
- Подстичите безбедне начине да ваш тинејџер осети независност, на пример, кратке свакодневне шетње без ваше пратње или спровођења свакодневних рутина. Изнесите отворено тинејџеру шта се очекује или зашто је морала бити донета одређена одлука.

Како створити окружење у коме ваше дете има подршку у стресним ситуацијама^{i,ii}

Понекад је тешко заштитити и изоловати децу од узрочника стреса из околине, посебно оних који су ван ваше контроле. Међутим, постоје неке једноставне ствари које родитељи могу да ураде како би створили окружење у коме њихово дете има подршку и смањили утицај кризних ситуација.

ⁱ WHO (2011) Psychological first aid: Guide for field workers. Доступно на адреси: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/97892415448205_eng.pdf?sessionid=892EE615A8D1086B8B899EDB031211FD

ⁱⁱ UNODC (2021) Caring for your child in crisis situations. Доступно на адреси: <https://www.unodc.org/res/drug-prevention-and-treatment/publications/data/drug-abuse-treatment-and-rehabilitation-caring-for-your-child-in-crisis-situations.html/UN-Caring-for-child-in-Crisis-Situations-booklet-200929-DIGITAL.pdf>

ОДОУЧАД	<ul style="list-style-type: none">• Чувајте их на топлотом и сигурном.• Држите их подаље од гласних звукова и хаоса.• Мажење и грљење.	<ul style="list-style-type: none">• Ако је могуће, редовно храњење и спавање.• Говорите смиреним и меким гласом.
МАЛА ДЕЦА	<ul style="list-style-type: none">• Посветите детету додатно време и пажњу.• Често га подсећајте да је безбедно.• Објасните му да није криво за лоше ствари које су се догодиле.• Избегавајте одвајање мале деце од старатеља, браће и сестара и вољених особа.• Држите се редовних рутина и распореда што је више могуће.	<ul style="list-style-type: none">• Пружајте једноставне одговоре о томе што се догодило без страшних детаља.• Дозволите детету да остане близу вас уколико се плаши или се тешко одваја од вас.• Будите стрпљиви са децом која почну да се понашају као када су била мања, нпр. да сисају палац или мокре у кревету.
СТАРИЈА ДЕЦА И АДОЛЕСЦЕНТИ	<ul style="list-style-type: none">• Посветите им време и пажњу.• Помозите им да се држе редовних рутина.• Изнесите чињенице о томе шта се догодило и објасните шта се сада догађа.• Дозволите им да буду тужни. Не очекујте да буду јаки.• Саслушајте њихове мисли и страхове без осуђивања.	<ul style="list-style-type: none">• Поставите јасна правила и очекивања.• Питајте их о опасностима с којима се суочавају, подржите их и разговарајте о томе како могу најбоље да избегну да буду повређени.• Подстичите и стварајте прилике да буду од помоћи.