



## Који су знакови стреса код деце

Окружење у коме долази до сукоба, несигурности и расељавања узрок је великог стреса за децу. Њихова реакција на стрес може да варира у зависности од узраста. Нека деца ће раније показати знакове дистреса, а нека ће реаговати на стрес тек кроз неколико недеља. Деца не могу да контролишу ове реакције, па им треба приступити обазриво како би се избегло додатно узнемиравање детета.

### Када је дете под стресом, могу да се појаве ови знакови:

- Физички проблем попут главобоље, бола у стомаку, грознице, кашља, недостатка апетита.
- Потешкоће са спавањем, ноћне море, кошмари, викање или вриштање.
- Повратак на понашање из ранијег узраста (мокрење у кревету, чест плач, сисање палца, тешко одвајање од старатеља, страх да ће остати само).
- Дете постаје неуобичајено активно и/или агресивно, или стидљиво, тихо, повучено и тужно.

## Како помоћи деци путем комуникације<sup>1</sup>

### 1 / ПРИЋИТЕ ДЕТЕТУ ОБАЗРИВО

- Објасните му ко сте и шта ту радите (како се зовете, за кога радите, зашто сте ту).
- Говорите тихо, полако и смирено.
- Покушајте да седнете поред детета или се спустите да бисте били на истом нивоу док разговарате с родитељем или дететом.
- Гледајте дете или родитеља у очи или одржавајте физички контакт тако што ћете нпр. држати родитеља или дете за руку или га обгрлити око рамена или држати руку на његовом рамену.

### 2 / ПОМОЗИТЕ ДЕТЕТУ ДА СЕ СТАБИЛИЗУЈЕ

- Уколико дете делује успаничено и дезоријентисано, помогите му да се смири. Говорите смиреним, тихим, умирујућим гласом, а и ваш говор тела треба да делује мирољубиво. Представите се и спустите се како би вам очи биле на истој висини.
- Охрабрите дете да се фокусира на ствари у непосредном окружењу које не делују узнемирујуће. Прокоментаришите звукове или предмете који се налазе у близини. Питајте га: „Које три ствари видиш око себе? ... Које три ствари чујеш?”
- Охрабрите дете да дише дубоко и полако. Наглашено дишите или покушајте да бројите како бисте детету дали нешто на шта ће се концентрисати.
- Уколико дете реагује негативно (нпр. агресивно) покушајте да смирите ситуацију. Објасните детету да разумете његову љутњу, али му реците и да агресивност не помаже, на пример: „У реду је да будеш љут, али молим те да не удараш друге када си љут. Ја сам овде да се побринем за тебе и да ти и твоји другари будете безбедни.”

<sup>1</sup> Save the Children (2017) Psychological first aid training manual for child practitioners. One-Day Programme. Доступно на адреси: <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/pfa-one-day-programme-manual/>

# ДЕЛОТВОРНА КОМУНИКАЦИЈА СА ДЕЦОМ У КРИЗНОЈ СИТУАЦИЈИ

## САВЕТИ ЗА ПРОФЕСИОНАЛЦЕ И ВОЛОНТЕРЕ

### 3 / ПОСТАВЉАЈТЕ ОТВОРЕНА ПИТАЊА НА КОЈА СЕ НЕ ОДГОВАРА СА „ДА” ИЛИ „НЕ”

Питајте „зашто”, „када”, „где”, „шта” и „ко”. На тај начин дете може да објасни шта се догодило и да вам пружи информације о својим осећањима и мислима. Поведите рачуна да не зафете превише дубоко када постављате отворена питања.

### 4 / СЛУШАЈТЕ АКТИВНО

Преносите топлину и позитивне емоције у вербалној и невербалној комуникацији:

- **Слушајте пажљиво** — Не говорите ништа и пустите дете да говори без прекидања. Користите говор тела како бисте показали да га слушате и да сте се концентрисали на оно што дете говори.
- **Парафразирајте** — Поновите кључне речи које је изговорило дете. Понашајте се као огледало — не понављајте као папагај, већ говорите на исти начин као дете.
- **Резимирајте** — Повремено промислите и резимирајте шта вам је дете до сада рекло у разговору. То показује да сте га слушали и да покушавате да га разумете. Поред тога, тиме проверавате да ли сте добро разумели информације.

### 5 / ПРИМЕНИТЕ НОРМАЛИЗАЦИЈУ И ГЕНЕРАЛИЗАЦИЈУ

**Нормализација** — Уверите дете да је његова реакција уобичајена и нормална. То помаже детету да схвати да постоји разлог за таква осећања и такве реакције.

**Генерализација** — Помозите детету да схвати да многа друга деца реагују исто тако, да је потпуно нормално да се тако осећа и реагује и да није само!

### 6 / ПРИМЕНИТЕ ТРИАНГУЛАЦИЈУ

Врло је непријатно и застрашујуће разговарати с непознатим људима. Уколико дете не жели директно да разговара са вама, разговарајте с дететом преко неког другог лица или користећи играчке/предмете.

Обраћајте се првенствено детету како би оно осетило да сте фокусирани на њега. На пример, уколико питате дете како је, а оно не одговори, реците: „Могу ли уместо тебе да питам твоју маму?” Уколико дете климне главом, питајте одраслу особу. Уколико дете није са старатељем, користите играчку за триангулацију. Можете да кажете: „Твој меда изгледа уморно; мора да је много ходао данас. Можда би хтео мало воде. Да ли би и ти хтео/хтела мало воде?”

### 7 / РАЗГОВОР О СУКОБУ И СМРТИ

Када вам дете приђе и постави питање о сукобу или смрти, потражите његовог старатеља. Старатељ би требало да о томе разговара са својим дететом. Отворено то кажите детету.

