



ДЈЕЛОТВОРНА КОМУНИКАЦИЈА СА ДЈЕЦОМ У КРИЗНОЈ СИТУАЦИЈИ САВЈЕТИ ЗА ПРОФЕСИОНАЛЦЕ И ВОЛОНТЕРЕ

КОЈИ СУ ЗНАКОВИ СТРЕСА КОД ДЈЕЦЕ

Окружење у коме долази до сукоба, несигурности и присилних евакуација или расељавања узрок је великог стреса за дјецу. Њихова реакција на стрес може да варира у зависности од узраста. Нека дјеца ће раније показати знакове стреса, а нека ће реаговати на стрес тек за неколико недјеља. Дјеца не могу да контролишу ове реакције па им треба приступити обазриво како би се избјегло додатно узнемиравање дјетета.

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

- физички проблем попут главобоље, бола у стомаку, грознице, кашља, недостатка апетита;
- тешкоће са спавањем, ноћне море, кошмари, викање или врштање;
- регресија или повратак понашања из ранијег узраста (мокрење у кревету, чест плач, сисање палца, тешко одвајање од старатеља, страх да ће остати само);
- дијете постаје неуобичајено активно и/или агресивно, или стидљиво, тихо, повучено и тужно.

КАКО ПОМОЋИ ДЈЕЦИ ПУТЕМ КОМУНИКАЦИЈЕ

1. ПРИЋИТЕ ДЈЕТЕТУ 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 сједнете поред дјетета или се спустите како бисте били на истом физичком нивоу док разговарате;
- гледајте дијете или родитеља у очи или одржавајте физички контакт тако што ћете нпр. држати родитеља или дијете за руку или га обгрлити око рамена или држати руку на његовом рамену.

2. ПОМОЗИТЕ ДЈЕТЕТУ ДА СЕ СТАБИЛИЗУЈЕ

Уколико дијете дјелује успаничено и дезоријентисано, помозите му да се смири:

- говорите смиреним, тихим, умирујућим гласом, а и ваш говор тијела треба да дјелује мирољубиво. Представите се и спустите се како би вам очи биле на истој висини.
- охрабрите дијете да се фокусира на ствари у непосредном окружењу које не дјелују узнемирујуће. Прокоментаришите звукове или предмете који се налазе у близини. питајте га: „Које три ствари видиш око себе? Које три ствари чујеш?”



- охрабрите дијете да дише дубоко и полако. Наглашено дишите или покушајте да бројите како бисте дјетету дали нешто на шта ће се концентрисати.
- уколико дијете реагује негативно (нпр. агресивно), покушајте да смирите ситуацију. Објасните дјетету да разумијете његову љутњу, али му реците и да агресивност не помаже, на примјер: „У реду је да будеш љут, али, молим те, да не удараш друге када си љут. Ја сам овдје да се побринем за тебе и да ти и твоји другари будете безбједни.“

3. ПОСТАВЉАЈТЕ ОТВОРЕНА ПИТАЊА НА КОЈА СЕ НЕ ОДГОВАРА СА „ДА“ ИЛИ „НЕ“

Питајте га „зашто“, „када“, „гдје“, „шта“ и „ко“. На тај начин дијете може да објасни шта се догодило и да вам пружи информације о својим осјећањима и мислима. Поведите рачуна да не зађете предубоко када постављате отворена питања.

4. СЛУШАЈТЕ АКТИВНО

Преносите топлину и позитивне емоције у вербалној и невербалној комуникацији:

- слушајте пажљиво – не говорите ништа и пустите дијете да говори без прекидања; користите говор тијела како бисте показали да га слушате и да сте се концентрисали на оно што дијете говори;
- парафразирајте – поновите кључне ријечи које је изговорило дијете; понашајте се као огледало – не понављајте као папагај, већ говорите на исти начин као дијете;
- резимирајте – повремено промислите и резимирајте шта вам је дијете до сада рекло у разговору, јер то показује да сте га слушали и да покушавате да га разумијете, а осим тога тиме провјеравате да ли сте добро разумјели информације.

5. ПРИМИЈЕНИТЕ НОРМАЛИЗАЦИЈУ И ГЕНЕРАЛИЗАЦИЈУ

Нормализација – увјерите дијете да је његова реакција уобичајена и нормална. То помаже дјетету да схвати да постоји разлог за таква осјећања и такве реакције;

Генерализација – помозите дјетету да схвати да многа друга дјеца реагују исто тако, да је потпуно нормално да се тако осјећа и реагује и да није само!

6. ПРИМИЈЕНИТЕ ТРИАНГУЛАЦИЈУ

Врло је непријатно и застрашујуће разговарати са непознатим људима. Уколико дијете не жели директно да разговара са вама, разговарајте с дјететом посредством неке друге особе или користећи играчке/предмете. Обраћајте се првенствено дјетету како би оно осјетило да сте фокусирани на њега. На примјер, уколико питате дијете како је, а оно не одговори, реците: „Могу ли умјесто тебе да питам твоју маму?“ Уколико дијете климне главом, питајте одраслу особу. Уколико дијете није са старатељем, користите играчку за триангулацију. Можете да кажете: „Твој медо изгледа уморно; мора да је много ходао данас. Можда би хтио мало воде. Да ли би и ти хтио/хтјела мало воде?“

7. РАЗГОВОР О СУКОБУ И СМРТИ

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