

## Koji su znakovi stresa kod dece

Okruženje u kome dolazi do sukoba, nesigurnosti i raseljavanja uzrok je velikog stresa za decu. Njihova reakcija na stres može da varira u zavisnosti od uzrasta. Neka deca će ranije pokazati znakove distresa, a neka će reagovati na stres tek kroz nekoliko nedelja. Deca ne mogu da kontrolišu ove reakcije, pa im treba pristupiti obazrivo kako bi se izbeglo dodatno uznemiravanje deteta.

### Kada je dete pod stresom, mogu da se pojave ovi znakovi:

- Fizički problem poput glavobolje, bola u stomaku, groznice, kašlja, nedostatka apetita.
- Poteškoće sa spavanjem, noćne more, košmari, vikanje ili vrištanje.
- Povratak na ponašanje iz ranijeg uzrasta (mokrenje u krevetu, čest plač, sisanje palca, teško odvajanje od staratelja, strah da će ostati samo).
- Dete postaje neuobičajeno aktivno i/ili agresivno, ili stidljivo, tiho, povučeno i tužno.

## Kako pomoći deci putem komunikacije<sup>i</sup>

### 1 / PRIDITE DETETU OBAZRIVO

- Objasnite mu ko ste i šta tu radite (kako se zovete, za koga radite, zašto ste tu).
- Govorite tiho, polako i smireno.
- Pokušajte da sednete pored deteta ili se spustite da biste bili na istom nivou dok razgovarate s roditeljem ili detetom.
- Ukoliko je to prikladno u vašoj kulturi, gledajte dete ili roditelja u oči ili održavajte fizički kontakt tako što ćete npr. držati roditelja ili dete za ruku ili ga obrliti oko ramena ili držati ruku na njegovom ramenu.

### 2 / POMOZITE DETETU DA SE STABILIZUJE

- Ukoliko dete deluje uspaničeno i dezorijentisano, pomozite mu da se smiri. Govorite smirenim, tihim, umirujućim glasom, a i vaš govor tela treba da deluje miroljubivo. Predstavite se i spustite se kako bi vam oči bile na istoj visini.
- Ohrabrite dete da se fokusira na stvari u neposrednom okruženju koje ne deluju uznemirujuće. Prokomentarišite zvukove ili predmete koji se nalaze u blizini. Pitajte ga: „Koje tri stvari vidiš oko sebe? ... Koje tri stvari čuješ?“
- Ohrabrite dete da diše duboko i polako. Naglašeno dišite ili pokušajte da brojite kako biste detetu dali nešto na šta će se koncentrisati.
- Ukoliko dete reaguje negativno (npr. agresivno) pokušajte da smirite situaciju. Objasnite detetu da razumete njegovu ljutnju, ali mu recite i da agresivnost ne pomaže, na primer: „U redu je da budeš ljut, ali molim te da ne udaraš druge kada si ljut. Ja sam ovde da se pobrinem za tebe i da ti i tvoji drugari budete bezbedni.“

unicef   
za svako dete

# DELOTVORNA KOMUNIKACIJA SA DECOM U KRIZNOJ SITUACIJI

## SAVETI ZA PROFESIONALCE I VOLONTERE

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

### 3 / POSTAVLJAJTE OTVORENA PITANJA NA KOJA SE NE ODGOVARA SA „DA” ILI „NE”

Pitajte „zašto”, „kada”, „gde”, „šta” i „ko”. Na taj način dete može da objasni šta se dogodilo i da vam pruži informacije o svojim osećanjima i mislima. Povedite računa da ne zadete previše duboko kada postavljate otvorena pitanja.

### 4 / SLUŠAJTE AKTIVNO

Prenosite toplinu i pozitivne emocije u verbalnoj i neverbalnoj komunikaciji:

- **Slušajte pažljivo** — Ne govorite ništa i pustite dete da govori bez prekidanja. Koristite govor tela kako biste pokazali da ga slušate i da ste se koncentrisali na ono što dete govori.
- **Parafrazirajte** — Ponovite ključne reči koje je izgovorilo dete. Ponašajte se kao ogledalo - ne ponavljajte kao papagaj, već govorite na isti način kao dete.
- **Rezimirajte** — Povremeno promislite i rezimirajte šta vam je dete do sada reklo u razgovoru. To pokazuje da ste da slušali i da pokušavate da ga razumete. Pored toga, time proveravate da li ste dobro razumeli informacije.

### 5 / PRIMENITE NORMALIZACIJU I GENERALIZACIJU

**Normalizacija** — Uverite dete da je njegova reakcija uobičajena i normalna. To pomaže detetu da shvati da postoji razlog za takva osećanja i takve reakcije.

**Generalizacija** — Pomozite detetu da shvati da mnoga druga deca reaguju isto tako, da je potpuno normalno da se tako oseća i reaguje i da nije samo!

### 6 / PRIMENITE TRIANGULACIJU

Vrlo je neprijatno i zastrašujuće razgovarati s nepoznatim ljudima. Ukoliko dete ne želi direktno da razgovara sa vama, razgovarajte s detetom preko nekog drugog lica ili koristeći igračke/predmete.

Obraćajte se prvenstveno detetu kako bi ono osetilo da ste fokusirani na njega. Na primer, ukoliko pitate dete kako je, a ono ne odgovori, recite: „Mogu li umesto tebe da pitam tvoju mamu?” Ukoliko dete klimne glavom, pitajte odraslu osobu. Ukoliko dete nije sa starateljem, koristite igračku za triangulaciju. Možete da kažete: „Tvoj meda izgleda umorno: mora da je mnogo hodao danas. Možda bi hteo malo vode. Da li bi i ti hteo/htela malo vode?”

### 7 / RAZGOVOR O SUKOBU I SMRTI

Kada vam dete pride i postavi pitanje o sukobu ili smrti, potražite njegovog staratelja. Staratelj bi trebalo da o tome razgovara sa svojim detetom. Otvoreno to kažite detetu.

