



JAK POMOCI DÍTĚTI, KTERÉ PROŽÍVÁ AKUTNÍ TRAUMA?

1. Zhodnotte situaci

Které z dětí potřebuje podpořit? Je jedno, je jich víc? Zvládnou to sám nebo potřebuji přizvat další osoby? Psycholog, výchovný poradce, nebo alespoň kolega, který může pomoci. Rozmyslete si, co můžete udělat sám/ sama, jaká je vaše role.

2. Najděte způsob, jak o události informovat

Jak prožívá situaci celá třída? Vědí děti, co se stalo? Jak se k nim informace dostaly? Je třeba je ještě doplnit, okomentovat? Dítěti by mělo mít náročnou situaci co nejvíce pod kontrolou, proto součástí je vždy domluva s dítětem, zda si přeje o své situaci třídu informovat samo a kdy. Jestli to máte udělat vy, a jakými slovy. Chce u toho být? Přeje si, aby se ho ostatní ptali nebo ne?

3. Promluvte klidně na dítě, pokud stojí o kontakt – v soukromí a bezpečí

Dítě potřebuje obnovit pocit jistoty. Buďte tu pro něj, ale pouze, pokud o kontakt stojí. Používat můžete věty: „Jsem tu teď pro tebe.“, „Společně se dájí věci zvládnout.“, „Vedeš si moc dobře.“, „Je v pořádku, že teď cítíš takový pocit.“, „Můžeš se na mě obrátit, kdykoliv budeš potřebovat.“ Do kontaktu dítě nenutíme. Může pro ně být dostačující pocit, že jste tu pro ně.

4. Vytvořte ve třídě klidný kout

Domeček, stan, sedací vak, koberec s polštářky a dekou, malý gauč, houpací síť. Místo, kam se dítě může jít zklidnit, když to potřebuje a o kterém ví, že ho tam nikdo nebude rušit. Pro uzemnění a kotvení může být vhodnější sezení na zemi na koberci. Naučte všechny děti, že kdo jde na toto místo, nebude rušen.

5. Dejte dítěti čas, netlačte na něj

Vyrovňávání se s traumatem může mít individuální trvání a průběh. Nespěchejte na rychlé zlepšení ani svěřování se s pocity. Některé děti mluví o svém prožívání, jiné ne. Důležité je, zda cítí, že mohou, když budou chtít. Dítě se může projevovat jako obvykle, nebo může viditelně vykazovat velké změny v chování. Obojí je součástí procesu vyrovnávání s traumatem.

6. Ulevte dítěti od povinností, nemusí být teď vše perfektní

Nenechejte dítě selhávat. V situaci akutního traumatu je zasažena racionální intelektová část našeho systému. Je důležité vnímat možnou nesoustředěnost, zapomínání a případné výpadky logického uvažování jako něco, co je důsledkem vyrovnávání s traumatem.

7. Vytvořte bezpečný prostor, kde se dá mluvit o všem, ne tabu

Nenuťte dítě mluvit o tom, co se přihodilo, ale berte to jako fakt a nedělejte, že se nic nestalo. Pokud dítě samo nebo někdo další ze třídy přinese toto téma, nebojte se na ně autenticky reagovat. Je přirozené, že máte kolem toho různé pocity. Děti je mají taky. Je v pořádku to přiznat. Pomůže to všem cítit, že mít různé emoce je normální a že o tom můžeme spolu mluvit, i když je to někdy těžké.

8. Budte s dítětem v akutních emocích

Pokud se stane, že se u dítěte objeví silné emoce jako pláč, vztek, provázené neklidem, třesem, zaveďte ho na klidné místo. Popisujte, co vidíte, že dělá („Vidím, že pláčeš. Prožíváš asi něco, co tě rozplakalo“ apod.) a projevte pochopení, pro jeho stav: Sdělte dítěti, že to, co zažívá je v pořádku a že může plakat, prožívat vztek či jinou emoci. Třes je dobrý a je vhodné ho ještě podpořit. Pro klid váš i dítěte je dobré uvědomit si, že emoce odplynou po chvíli samy. Pro větší bezpečí a stabilizaci se můžete s dítětem posadit a být s ním, vyslechnout je, zklidnit.

9. Zkuste využít rituál

Někdy připomínka těžké situace během pár týdnů po události může pomoci celé skupině traumatem dobře projít. Pokud o to dítě stojí, a je to vzhledem k charakteru události možné, můžete věnovat události vzpomínku pomocí rituálu. Udělat třeba výtvarnou, divadelní, pohybovou či hudební aktivitu, která symbolizuje, že dítě i jeho kamarádi, zvládají to, co se stalo, vzájemnou pomocí - společně. Děti bývají ve vymýšlení rituálů velmi kreativní, můžete se poradit společně.

10. Nejste na to sám/ sama

Nemusíte vše zvládnout sám/sama. Zapojte tým, konzultujte se zkušenými kolegy, nadřízeným, výchovným poradcem, školním psychologem, případ supervidujte. Říkejte si o podporu. Zasloužíte si ji.

11. Postarat se o sebe je důležité

Pokud zažíváte i vy velké emoce, což je pochopitelné, zkuste znovu získat svůj klid. Pak se o vás bude moct dítě lépe opřít. Chvíli se soustředte jen na sebe - zaměřte se na své tělo, na dech, vyklepejte ruce a nohy, vyvětrejte v místnosti, posadte se a procitíte spojení s podložkou, uvařte si čaj. Dělejte si malé přestávky častěji. Zamyslete se, co nejvíce vám pomáhá stabilizovat se a to pak mějte k dispozici. To samé můžete nabízet i dětem.