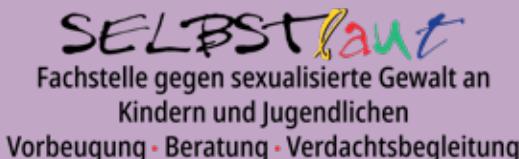


Razgovor sa djecom o...

Nelagodi, stresu i traumi

Razgovor sa djecom o...je zamišljen da vas ohrabri da probate. Zato što i sam pokušaj da se razgovara o teškim temama znači prevenciju nasilja, manipulacije, seksualnog zlostavljanja, diskriminacije i konfuzije. Također osnažuje djecu, bez obzira da li aktivno slušaju ili ne. Ona znaju da sa vama mogu razgovarati o važnim stvarima. To je zato jer se usuđujete razgovarati o neobičnim, možda neugodnim i teškim temama.

Ispod možete naći informacije i primjere rečenica za razgovore sa djecom u vezi nelagode, stresa i odgovora na traumu.



Selbstlaut

Tel.

Email.

Web.

Thaliastraße 2/2A, 1160 Wien

+43 1 810 90 31

office@selbstlaut.org

selbstlaut.org

Kada dijete pokazuje (moguće) znakove traume (npr. česte i jake histerične ispade, udaranje glavom o zid, kompulsivno i konstantno masturbiranje, gubljenje i nemogućnost da se dozove itd.) tada je djetetu potrebna profesionalna pomoć. Nije na starateljima ili učiteljima da tretiraju dječju traumu. To je zadatak terapeuta i drugih profesionalno obučenih ljudi. Ali čak i u svakodnevnom životu, pedagozi, roditelji i drugi mogu puno učiniti da podrže traumatizirano dijete. Kada govorimo o ekstremnim/čudnim ponašanjima djeteta, važno je da učitelji i stratelji prije svega naprave pauzu i uzmu u obzir da ovakvo ponašanje može biti odgovor na

traumu. To znači da najvjerojatnije nije u pitanju svjesna odluka djeteta i da ono u trenutku nije moglo drugačije postupiti. Sa ovom mogućnošću (tezom) na umu, najviše se radi na stabiliziranju, pružanju olakšanja, kao i pomoći kroz razgovor, u svrhu razumijevanja situacije i osjećaja.

Razgovor sa djecom o...zahtjeva praksu i vrijeme. Nekad je to par minuta, nekad petnaest minuta, a nekad možda samo par sekundi. Jednostavno zahtjeva praksu. Pokušajte. Postajat će lakše i više uobičajeno.

Ovaj odjeljak je dio kompleta(publikacije) o sljedećih pet tema:

- 1) Dječja prava i pomoć protiv nasilja
- 2) Seksualno nasilje među djecom i jednostavno objašnjen pristanak
- 3) Zbunjenost i nelagoda izazvana ponašanjem odraslih
- 4) Seksualno obrazovanje i nošenje sa pornografijom
- 5) Nelagoda, stres i trauma

Publikacija "razgovor sa djecom o..." je razvijena od strane Selbstlaut tima u cilju unaprijeđenja razgovora o teškim temama sa djecom koja su u osnovnoškolskom dobu. Neke stvari mogu biti pogodne i za djecu uzrasta od 12 ili 13 godina. Šire gledano, tinejažerima su potrebne i druge različite fraze koje nećete sresti u ovoj publikaciji.

Traumatizirana djeca često osjećaju da su konstantno neuspješna i da griješe, prosto jer ne uspijevaju promijeniti svoja čudna, umarajuća i neobjašnjiva ponašanja. Ovakav konstantan osjećaj poraza, dodatno oslabljuje djetetu. Zbog toga bi se odrasli trebali fokusirati na resurse i snage svakog pojedinačnog djeteta, te djetetu ukazati na njih. Ova zahtjeva dosta razumijevanja, suošćenja, izdržljivosti i strpljenja.

Pomoći kroz razgovor i razumijevanje osjećaja

Kada govorimo o pružanju pomoći od strane odraslih, u smislu pronalaženja riječi i razumijevanja osjećaja, ne mislimo na diskusiju o traumičnom događaju sa djetetom. Više se radi o pokušaju da se sa djetetom razgovara o njegovom ponašanju i osjećajima koji ih prate. Na ovaj način odrasli pružaju djeci riječi za nešto što je teško da se shvati i razumije. Oni pokazuju razumijevanje za ponašanje djeteta. Ovo pomaže pogodjenom djetetu da sebe bolje prihvati i razumije.

Olakšanje

Glavna poruka je da ponašanje djeteta predstavlja normalnu reakciju na veoma tešku situaciju koja ne bi trebalo da je normalna. Osnovni stav je: "Nisi ti taj/ta ko je u krivu, ali su mogući razlozi za tvoje ponašanje pogrešni." i "Postoji dobar razlog za svaku vrstu ponašanja."

Primjeri rečenica za pojašnjenje traume djeci:

Neka su djeca u svojim životima iskusila jako teške stvari. Kao što je rat. Ili nasilje kod kuće. Ili imaju roditelje koji nisu dobro tretirali jedno drugo, te su se dosta okrutno svađali. Ili su preživjela gubitak bitne osobe, bilo da je u pitanju odlazak ili smrt. Ili odrasli nisu dobro vodili brigu o djetetu ili su dodirivali dijete na čudan i zbumujući način.

Čak iako se to dogodilo davno, još uvijek se može dogoditi da se dijete osjeća kao da se se vratilo u tu tešku situaciju. To zapravo nije moguće, jer je sada drugo vrijeme, ali se mogu javiti osjećaji u tijelu i glavi koji čine da izgleda kao da je sve kako je bilo ranije. Ovo se može dogoditi u sred dana, u trenutku kada dijete obavlja neke sasvim druge aktivnosti. Situacija koja se ranije dogodila se odjednom pojavljuje u glavi djeteta, slično kao slika ili film.

Ponekad se tijelo također sjeća osobe koja se nije dobro odnosila prema djetetu i koje se ono bojalo. Kada se dogodi da dijete vidi nekoga ko izgleda ili se kreće kao ta osoba, može se dogoditi da ono ponovo proživi stres, iako se ne radi o istoj osobi kao u ranijoj situaciji.

Ovo je sve teško za razumjeti. Da li imaš pitanja?

Mislim da si i ti ponekad osjećaš tako, s toga bi bilo dobro da probamo skupa da razmislimo šta je tačno u tebi okidač za ovakve osjećaje, sjećanja ili tjelesna sjećanja. Onda možda možemo nešto učiniti da ne budeš toliko često ljut/a, ili da više ne budeš toliko uplašen/a ili pod stresom.

Tijelo pamti

Ponekad se djeca ne mogu sjetiti što se točno dogodilo. Njihovo je sjećanje kao gusta magla. Tijelo ima svoju sopstvenu memoriju. Na primjer, tijelo pamti miris ili prostoriju. Kada dijete osjeti taj miris ponovo, ili vidi sličnu prostoriju, ono odjednom doživljava iste osjećaje kao ranije. Dijete doživljava stres i biva uplašeno, diše ubrzano, uz snažno lupanje srca. Ili se dijete jako, jako naljuti. Ili odluta negdje daleko u svojoj glavi, a onda se kasnije toga uopšte ne sjeća.

Stanje opreznosti

Jedan od znakova traume može biti preuzbuđenost, kada su djeca hiperaktivna, nikako se ne mogu umiriti i konstantno su hiper uzbudena. Ovaj traumatski simptom je često zamijenjen sa ADHD, te često biva pogrešno dijagnosticiran. U bilo kojoj situaciji koja je opasna po život, tijelo automatski oslobađa puno adrenalina, da bismo mogli pobjeći iz situacije ili se boriti. Kada nijedno od ova dva nije moguće, tijelo se zaledi. Onda se energija koja postoji u svrhu bijega ili borbe akumulira u tijelu i ne može se isprazniti. Kada ljudi ostanu u ovom stanju i konstantno su preuzbuđeni, onda se lako mogu osjetiti ugroženima ili kao da su pod prijetnjom, čak iako su sigurni već duže vrijeme.

Djetetu ovo možete objasniti na sljedeći način:

Primjetio/la sam da si često vrlo aktivna/na i da se ne možeš smiriti. Kao vulkan pred erupciju. Kao da u tebi ima puno energije, a ni sam/a ne znaš što bi s njom i kako da je se osloboдиš.

Možda je to osjećaj kao da imaš alarm u sebi koji se konstantno pali. Ili nešto u tvom tijelu viče: "Upozorenje, upozorenje, pažnja, opasnost!" Ili kao kada povučeš ručnu kočnicu u automobilu, dok istovremeno stišeš gas.

Ponekad primjećujem da čak i najmanji stres, ili blago napeta situacija koja nije opasna, u tebi izaziva osjećaj nesigurnosti i prijetnje.

Mogu da zamislim da je to nevjerojatno iscrpljujuće. Često ti govorim da se smiriš i usporiš malo. Ali možda ne možeš drugačije, nego da budeš tako brz/a i napet/a. U tom slučaju je jako dosadno ako te ja konstantno prekoravam, jer ti svoje stanje prosto ne možeš promijeniti.

Znam da neka djeca imaju sistem unutrašnjeg alarma i imaju teškoće u poštovanju dogovora. Nekima od njih su se u prošlosti dogodile neke teške situacije. Možda su billi bolesni, te morali ostati dugo u bolnici. Ili im je majka imala težak porođaj. Ili niko kod kuće nije razgovarao sa djetetom ili pružio utjehu u trenutku kada se dijete osjećalo usamljeno. Ili je dijete preživjelo nasilje, fizičke udarce, viku, prijetnje, ili dodire u predjelu međunožja, zadnjice, ili penisa, ili vagine. Iako su ove teške situacije davno prošle, alarmni sistem u tijelu ove djece je još uvijek uključen i čini se kao da ne postoji dugme za njegovo gašenje.

Dogовори

Razmislit ću o načinima na koje te mogu podržati i šta možemo skupa učiniti da ti bude lakše i manje stresno. U situacijama kad se osjećaš preuzbuđeno, pokušat ću da te još više ne opterećujem ili vršim pritisak na tebe. Pokušat ću i da te podsjetim da si siguran/na i da u tom trenutku nema prijetnje ili opasnosti. Napravit ćemo jasna pravila na dnevnom i sedmičnom nivou, tako da znaš šta se događa. Šta misliš da bi ti bilo od pomoći u ovakvim situacijama? Šta bi te smirilo?

Kutija za hitnu pomoć

Možda možemo skupa napraviti kutiju za hitnu pomoć koju možeš ispuniti stvarima koje ti pomažu da se smiriš: na primjer lopticu za stres, sliku koju voliš da gledaš i koja ti daje snagu, neku posebnu plišanu igračku, neki fini miris, ili slatkis koji voliš...

Ljutnja

Ponekad djeca osjećaju jak bijes, ili imaju ispadne i teško ih je zaustaviti. Ljutnja i ispadni su do neke mjere dio razvoja djeteta. Kada ispadni postanu previše ekstremni, česti, te se dešavaju u neobično dugim intervalima, možete pokušati da pomognete djetetu da preispita i analizira bijes.

Primjećujem da si često veoma ljut/a. Ponekad toliko da te nemoguće zaustaviti. Kao da te taj osjećaj zarobio i onda je teško iz toga izaći. Sjurno postoji dobar razlog za toliku ljutnju. Možda si ljut/a jer sam rekao/la Ne nečemu. Ili te neko naljutio, tvoj učitelj ili neko drugo dijete. Možda si se posvađao sa nekim. Možda si ljut/a jer je neko

vikao na tebe ili te udario. Možda si ljut/a zbog nekog događaja iz prošlosti, a sada te nešto iz nekog razloga podsjetilo na tu situaciju. Možda je nešto posve drugo. Želim sa tobom o tome razgovarati i probati razmisliti šta možemo učiniti da se ne osjećaš toliko ljuto zadugo. Važno mi je da se osjećaš dobro i sigurno.

Disocijacija

Postoji jedan od odgovora na traumu koji se naziva disocijacija - islučivanje(udaljavanje) od sadašnjeg trenutka. Djeca tada emotivno i fizički ponovo proživljavaju traumatski događaj. To je veoma zbumujuće za djecu. Ponekad se ne mogu sjetiti vremenskog perioda tokom kog se desila disocijacija, ili se sjećaju samo djelimično, ili je sjećanje pomućeno.

Disocijacija je vrlo komplikovana i može biti izražena na mnogo načina. Ako je moguće, disocijaciju treba zaustaviti. Ona je iscrpljujuća i štetna za dijete. Isto tako utječe i na drugu djecu u grupi ili razredu, koja osjećaju silinu disocijacije, ali naravno nemaju svijest o tome šta zapravo vide i čuju.

Disocijacija može biti objašnjena na sljedeći način:

Ponekad kada nam je sve oko nas previše, previše zbumujuće, tada naše cijelo tijelo vrišti: "Ne mogu ovo više da podnesem!" i potom se ugasi. Kao osigurač koji pregori. Osjećaj je kao da nisi na ovom svijetu, kao da putuješ daleko u svojoj glavi ili u svojim osjećanjima. Kao da si duh. Bez tijela, osjećanja, bez duše. Kao da sebe gledaš odozgo kao posve druga osoba. Ili kao da si umoran/na u vatu i jedva da primjećuješ bilo šta iz vanjskog svijeta. Ponekad je teško vratiti se u sadašnji trenutak. U tom momentu je teško misliti ili govoriti. Često se ne može sjetiti šta se upravo dogodilo ili gdje si upravo bio/la. Kada se vratиш u sadašnji trenutak, često se osjećaš veoma umorno i iscrpljeno.

Zaustavljanje disocijacije

Takvo stanje nije dobro ni za jedno dijete, ili odraslog, a ni za tebe. Kada ponovo upadneš u takvo stanje, htio/jela bih da pokušam da te vratim u sadašnji trenutak. Razgovarat ću sa tobom i reći ću ti gdje se nalaziš, koliko imaš godina i ko sam ja. Možda ti mogu dati nešto da pomirišeš. Ili ti dati neki predmet da dodirneš. Ili ću probati da te na kratko dodirnem po ruci ili ramenu, tako da možeš izaći iz tog stanja. Kako ti ovo zvuči? Šta misliš da bi ti bilo od pomoći?

Sila traume

Trauma je jako kompleksna tema. Vrlo je izazovno i često umarajuće pratiti traumatiziranu djecu. Zahtjeva jasne granice, dosta strukture i veliku jasnoću da bi se pogodjena osoba stabilizirala. Isto tako, ovo je potrebno, da ne bismo bili uvučeni u ono što se zove sila traume. Potražite pomoć za sebe. Razmijenite iskustva sa drugima, pravite pauze. Na taj način ćete traumatiziranom djetetu lakše moći pružiti podršku i osnaživanje.

Zum Weiterlesen

- Krüger, Andreas (2011): Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg
Krüger, Andreas (2013): Erste Hilfe für traumatisierte Kinder. 4. Auflage. Ostfildern
UNHCR Österreich (2016): Flucht und Trauma im Kontext Schule. Handbuch für PädagogInnen. Wien