

Jak pomoci dítěti, které prožívá akutní trauma?

1 Zhodnoťte situaci

Které z dětí potřebuje podpořit? Jde o jedno nebo více dětí? Zvládnou to sám nebo potřebuji přizvat další osoby? Psychologa, výchovného poradce, nebo alespoň kolegu, 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 a děti uklidnit? Dítě by mělo mít náročnou situaci co nejvíce pod kontrolou, proto je součástí vždy domluva s ním, zda si přeje o své situaci třídu informovat samo, a případně 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 dají 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. Dostačující je pocit, že jste tu pro něj.

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 potřebuje, a o kterém ví, že ho tam nikdo nebude rušit. Pro uzemnění a ukotvení 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 o svém prožívání mluví, 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 vyrovňávání se s traumatem.

6 Ulevte dítěti od povinností, vše teď nemusí být perfektní

Nenechte 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 vyrovňávání se s traumatickými prožitky.

7 Vytvořte bezpečný prostor, kde se dá o všem mluvit

Nenuťte dítě mluvit o tom, co se přihodilo, berte to jako fakt. Zároveň nedělejte, že se nic nestalo. Pokud dítě samo nebo někdo další ze třídy přinese toto téma, nebojte se na něj autenticky reagovat. Je přirozené, že prožíváte různé pocity – stejně jako děti. Je v pořádku to přiznat a normalizovat nejružnější emoce. Dětem tak ukážete, že spolu můžete mluvit o všem, 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, silný neklid nebo třes, 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, cítit vztek či jinou emoci. Třes je běžný při zpracovávání traumatu a pokud není doprovázen mdlobami nebo křečemi, pak zůstávejte dítěti oporou a počkejte, až odezní. 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 ho, zklidnit.

9 Zkuste využít rituál

Někdy u dětí přichází připomínka těžké situace. Pokud se děti k události během pár týdnů přirozeně vracejí nebo ji chtějí uzavřít, pak společná organizace rituálu může pomoci celé skupině traumatem dobře projít. Pokud o to dítě stojí a je to vzhledem k charakteru události možné, společně naplánujte 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.

10 Nejste na to sám/ sama

Nemusíte vše zvládnout sám/sama. Zapojte tým, konzultujte se zkušenými kolegy, nadřízeným, výchovným poradcem, školním psychologem, případně 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. Chvilí se soustřeďte jen na sebe – zaměřte se na své tělo, na dech, vyklepejte ruce a nohy, vyvětrejte v místnosti, posaďte se a procitíte spojení s podložkou, uvařte si čaj. Dělejte si častěji malé přestávky. Zamyslete se, co vám nejvíce pomáhá stabilizovat se, a to pak mějte k dispozici. To samé můžete nabízet i dětem.