

# Jak pomoci dítěti, které prošlo traumatem

## 1 Věřte v dítě a jeho potenciál

Dítě svým chováním reaguje na to, jaké ho vidíte a jak se k němu stavíte. Podporu a lásku vycítí i přes prožité potíže a složitosti. Přistupujte k dítěti s traumatem s nadějí v dobrý vývoj. Vnímejte ho pozitivně a jako rovnocenného partnera, který tak jako každý někdy bojuje s těžkostmi.

### Jak na to?

- dejte dítěti příležitost zažít úspěch
- do výuky zařazujte témata a činnosti, které má dítě rádo
- povzbuzujte dítě při činnosti poukazováním na to, co se mu daří
- oceňujte i drobné úspěchy
- nabídněte dítěti podporu při řešení složitějších úkolů, zároveň však vyjádřete důvěru v jeho schopnosti

## 2 Zajistěte dítěti stabilní, klidné a bezpečné prostředí

Nervový systém dítěte, které prožilo trauma, funguje trochu jinak. Může reagovat na běžné podněty a situace neadekvátně rychle a silně. Drží v sobě napětí, proto je důležité dítěti zajistit klid, stabilitu a podporu. Učte děti, že mohou odejít na předem určené příjemné místo a tam si dát pauzu. Zajistěte, aby ve třídě děti věděly, že platí pravidla bezpečí, vzájemné pomoci a nenásilí.

### Jak na to?

- ve třídě, popř. na chodbě nebo v jiném vhodném prostoru vytvořte bezpečné relaxační místo, které vybavte zíněnkou nebo sedacím vakem, polštáři, dekou, samostojným stanem nebo zástěnou, relaxačními a manipulačními pomůckami
- s dítětem se domluvte, že může na toto místo odejít, když začíná cítit, že už nemůže dál pracovat, nebo zde může trávit čas o přestávkách, pokud mu to dělá dobře
- pokud dítěti pomáhá ke zklidnění pohyb, domluvte se s ním, že se může projít po chodbě
- důležité je, aby zklidňující aktivita byla načasovaná ještě před tím, než se stresová reakce dítěte rozvine na maximum
- všechny děti seznámte s pravidly využívání relaxačního místa a pravidelně je připomínejte

## 3 Pracujte na pozitivních vztazích

Být obklopeni lidmi, kterým důvěřujeme, snižuje napětí a stres. Dobrá síť vztahů je to, co nás může držet, když nejdou věci tak, jak bychom si přáli. Mezi přáteli se i dítě s traumatem dokáže uvolnit a takové chvíle potřebuje zažívat co nejčastěji. Přátelské vztahy u něj proto podporujte a dávejte na první místo.

### Jak na to?

- používejte vlídná gesta a přátelskou mimiku obličeje
- dávejte dítěti najevo, že vám na něm záleží
- podporujte kladné vztahy ve třídě
- omezte na minimum individuální soutěž mezi dětmi (zejména tu na rychlost)



## **4 Pečujte o vztahy mezi sebou a rozvíjejte emočně-sociální dovednosti**

Rozpoznávání, pojmenovávání a vyjadřování emocí může pomoci dítěti s traumatem porozumět sobě i druhým. Proveďte dítě tím, jak řešit spory, konflikty, jak rozumět emocím u sebe i druhých. Dítě s traumatem může vnímat jednání druhých jako potenciálně ohrožující, přestože to tak reálně nemusí být. Mluvte s ním o tom, co prožívá, aby situacím mohlo lépe rozumět.

### **Jak na to?**

- pravidelně zařazujte aktivity osobnostně-sociální výchovy a emočního učení
- pojmenovávejte emoce, které děti prožívají, uče je, aby samy poznaly, jak se cítí
- s využitím obrázků a dramatizace ukažte dětem, jak řešit různé emočně náročné situace
- uče děti funkčním strategiím seberegulace

## **5 Vnešte strukturu, pravidelnost, řád**

Pravidelně strukturovaný čas ve škole pomáhá dětem cítit se bezpečně. Předvídatelnost toho, co přichází, snižuje hladinu stresu a nastraženosti, kterou děti s traumatem často pociťují. V takové atmosféře se budou lépe cítit a také lépe vzdělávat. Postupně mohou strukturu zvnitřnit.

### **Jak na to?**

- kde je to možné, předem stanovte pravidelné postupy a ty neměňte
- vizualizujte program dne
- o případných změnách nebo výjimečných událostech děti dopředu informujte
- věnujte velkou pozornost zadávání instrukcí, ujišťujte se, že dítě ví, co má dělat (Co teď uděláš jako první?...)

## **6 Jednejte s dětmi partnersky a s respektem, nikoli z pozice moci**

Trauma bývá spojené se ztrátou kontroly a moci nad sebou a tím, co se s námi dělo. Je důležité vytvářet takové situace, kdy dítě zažívá pocit kontroly a rozhodování o tom, co dělá a co se s ním a jeho tělem děje a bude dítě.

### **Jak na to?**

- tam, kde je to možné, dejte dítěti možnost volby
- zaveďte pravidlo STOP, které říká, že každý může nastavit hranici, když je toho na něj moc a nechce v dané aktivitě pokračovat, protože se z nějakého důvodu necítí bezpečně

## **7 Oceňujte vše dobré**

Každý má pozitivní stránky, na kterých během života staví. Schopnost přestat těžké věci a zvládnout je, odolnost, velká síla i jemnost, citlivost a křehkost. Různé talenty a schopnosti. Na každém dítěti je něco, co můžete podpořit a ocenit. Dělejte to co nejčastěji.

### **Jak na to?**

- oceňujte nejen to, co se dítěti daří směrem ke školní práci, ale vše, co se jej týká
- poukazujte na jeho úspěchy
- oceňujete využívání naučených strategií seberegulace a řešení náročných situací

## **8 Nezapomeňte na tělesnou pohodu**

Zařazujte do výuky krátká tělesná cvičení. Ta pomohou nejen s pozorností a únavou, ale také učí děti zvědomovat si, jak se cítí v těle. Ty, které prošly traumatem, mívají častěji potíže s vnímáním vlastního těla. Můžete je naučit všimát si, jak dýchají, protáhnout se, zjistit, zda mají teplo či chlad v různých částech těla, ptát se, co by potřebovaly udělat za pohyb, aby jim bylo příjemně.

### **Jak na to?**

- využijte techniky mindfulness a prvky jógy
- krátká dechová cvičení zařazujte průběžně, v druhé polovině vyučování je využívejte častěji
- dejte dítěti do lavice pomůcky k nerušivému pohybu a hmatové stimulaci
- dbejte na pravidelné větrání (i v zimních měsících)