

Tento leták vznikl na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření. Autorky: Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik, Bc. Barbora Babičová

JAK DĚTEM POMOCI VYROVNAT SE S NÁSLEDKY TORNÁDA

Dítě informujte

Děti potřebují informace, trauma typicky nevzniká pouze v důsledku tragické události, ale spíše v důsledku toho, že dítěti není umožněno zážitky a emoce z události řádně zpracovat. **Budete-li s dítětem hovořit, umožníte-li mu vyjádřit emoce** a pokusíte-li se mu být oporou, můžete mu se zpracováním traumatické události významně pomoci.

I kdyby dítě jen cítilo, že se mu snažíte být oporou, **má to smysl**. Proto **je potřeba se věnovat všem dětem**, kterých se přírodní katastrofa jakkoliv dotkla, i těm nejmenším, které třeba obsahu sdělení ještě perfektně nerozumějí. Pozornost je třeba věnovat i dětem starším, které už vypadají téměř dospěle, ale stále jsou dětmi, které se při tak náročných situacích o rodiče potřebují opřít.

Snažte se s dětmi mluvit otevřeně.

Pokud jste například přišli o bydlení, případně pokud vaše děti patří mezi ty, které přišly o školu, zkrátka pokud nevíte, jak se situace bude dále vyvíjet, **je na místě dětem nejistotu přiznat**.

„Bohužel nevím, jak dlouho to ještě bude trvat, než se budeme moci vrátit domů. Také mi náš dům chybí a je mi z toho smutno. Teď ale není bezpečné tam jít.“

I nejistou situaci ale lze zpřehlednit a umožnit dítěti nějakou jistotu získat. Zkuste se domluvit, že budete své děti **o vývoji situace a nejdůležitějších změnách průběžně informovat**.

Jistota je v pravidelnosti

Najděte si **každý den** alespoň **pár minut** na to, abyste dítěti **shruli nejdůležitější informace** – co se ten den stalo, nebo co jste se dozvěděli, že se bude dít v dalších dnech.

Děti by měly být **informovány o plánu obnovy a fungování**. Když se děti nachází u příbuzných nebo známých, domluvte se s nimi, jak je budete informovat. Například že jim **každý večer zavoláte**, nebo jim v průběhu dne zašlete zprávu.

K tomu, co se stalo, řekněte například:

Pro zpracování zážitků a emocí z následků tornáda **je důležité pomoci dítěti tyto zážitky a emoce zorganizovat**, vyjádřit je slovně. Není nezbytné, aby dítě aktivně spolupracovalo. Nechce-li dítě samo mluvit, bude stačit, že situaci z pohledu dítěte zkusíte slovy popsat vy sami a dítě vám bude jen naslouchat.

Pokud dítě samo mluvit nechce, **nenuťte ho**.

„Vidím, že teď o tom se mnou nechceš mluvit, to nevadí. O některých věcech je těžké mluvit. Zkusím ti pomoci a říct to sám. Když se budeš chtít na něco doptat nebo mne opravit, můžeš.“

„To tornádo, o kterém všichni mluví, znamená, že se z bouřky, tepla a větru vytvořil takový větrný trychtýř, který měl tak velkou sílu, že zvedal auta a střechy. Takové velké tornádo tady nikdy dřív nebylo, nejsme na to zvyklí, a proto jsme moc nevěděli, co máme dělat. Snažili jsme se ale udělat všechno proto, abychom se všichni chránili a byli v bezpečí. Teď je tu spousta nepořádku a práce, ale hodně lidí nám přijelo pomáhat. Každý den pracujeme, abychom brzy mohli mít domeček, tak jako jsme měli předtím.“

Je vhodné **vrátit se slovy i k tomu, co se dělo, když bylo nejhůř**. Lítal střepy, byl hrozný hluk, děti vás mohly vidět plakat nebo panikařit. Můžete říct například tohle:

„Viděl/a jsi, jak se v domě všechno rozbíjelo, jak lítaly tvoje věci a byl takový hluk, že jsme se skoro neslyšeli. Vzali jsme tě z postýlky, když už jsi skoro spal/a a běželi jsme se s tebou schovat. To ses bál/a, asi jsi nevěděl/a, co se děje, my vlastně taky moc ne. Mrzí mne, že jsi něco takového musel/a zažít, ale jsem moc rád/a, že je to za námi... Některé věci v životě nemůžeme ovlivnit, ale spousta ovlivnit můžeme... Tornádo nikdo nečekal, nemohli jsme s tím vůbec nic dělat, ale teď už zase se spoustou věcí něco dělat můžeme. Můžeme s pomocí dalších lidí dát náš dům zase do pořádku, můžeme se vyplakat ze strachu, který jsme tehdy měli, můžeš se ke mně kdykoliv přijít přitulit.“

Pojmenování situace a emocí a poskytnutí možnosti je vyjádřit a získat útěchu je důležité **pro děti všech věkových kategorií** – i pro ty, které se na něco podobného zdají moc malé, i pro ty, které se zdají moc velké.

Trpělivě odpovídejte na otázky

Podporujte děti v tom, **aby se ptaly**, a odpovídejte jim tak, abyste je příliš nezahltili technickými detaily, kterým dítě nerozumí. Vyjádřete pochopení pro jejich případnou frustraci.

Nemusíte mít vždy čas a náladu dítěti odpovídat, ale zkuste myslet na to, že **je dobré nevybudovat mezi sebou a dětmi anebo sebou a vlastními emocemi pevnou zeď**. Pokud se přes den potřebujete od emocí odstříhnout a uzavřít je do pomyslné 13. komnaty, mějte na paměti, že i v ní je potřeba pravidelně „větrat“, aby „nezatuchla“.

Je tedy v pořádku říct dítěti, že teď o něčem nechcete mluvit, ale je důležité poskytnout jasný výhled, kdy se k otázce dítěte vrátíte. Mějte při tom na paměti, že by to mělo být v horizontu hodin, ne dní.

Vůbec není nutné, abyste byli stále stateční, klidní a „v pohodě“. **Pokud se necítíte dobře, nic před dítětem nepředstírejte**. Nezahlcujte ho podrobnostmi o svých trápeních, ale své emoce pojmenujte a pomozte mu situaci rozumět.

Pojmenováním svého rozpoložení můžete dítěti situaci zpřehlednit. Je lepší přiznat, že je to teď náročné i pro vás, pojmenovat, co se děje a dát nějakou vizi, jak to bude dál. Ať dítě rozumí tomu, co se děje. Můžete říct například:

„Dneska jsem naštvaný/á, protože se zdržely nějaké práce, tak jsem i na tebe trochu nevrlý/á, ale až si v noci odpočinu, bude to zase lepší.“

K dalšímu vývoji řekněte například:

„Ted' budeme hodně uklízet a pracovat na domečku, tak budeme nejspíš dost unavení, ale můžeme si každý večer dát společnou večeři a povykládat si, co se ten den stalo. Kdybys chtěl/a pomáhat taky, můžeme spolu vymyslet, co můžeš dělat.“

Umožněte dítěti, aby se zapojilo do činností, které zvládne, aby se cítilo užitečné. Dítě, které by se u pomáhání s opravami spíš pletlo a mohlo by se zranit, může například pomáhat balit svačiny nebo nakreslit obrázek, který zvedne náladu těm, co pomáhají.

V další fázi prací se může dítě zapojit například s výběrem barvy, kterou se vymaluje jeho pokojíček.

Pokud nemá kdo na dítě dohlížet a mohlo by se při práci poranit nebo připlést někomu do cesty, dejte jej raději na hlídání někomu z blízkých nebo do nově vzniklých hlídacích center. Mnoho lidí nabízí hlídání dětí např. na Facebooku, na skupině “Pomáháme obětem po tornádu ČR”.

Rituály

Předvídatelný režim dítěti pomůže zachovat pocit bezpečí. Pokud to jde, dodržujte rituály spojené s jídlem, časy koupání, spánku apod. Pokud to nejde, zkuste si zavést nějaké jiné.

Vytvořte si nějaký rituál, který vám umožní držet pocit domova a rodiny, i když momentálně pobýváte mimo domov, nebo váš domov nevypadá tak, jak před zásahem tornáda.

Pomůžou i drobnosti jako nový hrníček na kakao k snídani, který bude jen dítěte, nebo krátké povídání před spaním nebo v nějaké části dne, kdy můžete být spolu. Zkuste se zamyslet nad něčím, co by se vám jako rodině mohlo dařit dodržovat, a zkuste tomu dát důležitost. Vám i dětem to může pomoci přenášet se od jednoho dne k druhému.

Vyjádřete pochopení k emocím dítěte

Dítě má právo být našťvané, zlobit se, nerozumět situaci, mít strach, nevěřit rodiči. Za žádné emoce dítě netrestejte. **Nebojte se též dítěti přiznat, že i vy současnou situaci prožíváte těžce.** Jen pamatujte na to, že oporou vám mají být jiní dospělí, ne dítě.

„Vím, že se zlobíš a že jsi smutný/á, že máme zničený dům a naše věci a hračky. Taky jsem z toho nešťastný/á a byl/a bych radši, aby se to nestalo a my o nic nepřišli.“

Někdy to **i pro vás rodiče může být už neúnosné**, mohou povolovat nervy nebo se mohou opravy zdát nekonečné. I to můžete dítěti říci.

„Říkám ti, že to dobře dopadne, ale vím, že se tomu někdy těžko věří, a vím, že je to taky hrozně dlouhé. Je to dlouhé a náročné i pro mne. Věřím, že zas budeme pěkně bydlet, ale někdy to na mne taky padne a přijde mi to nekonečné a mám toho plné zuby, to je normální... Když jsou věci těžké, člověk se občas potřebuje vyplakat a vyvztekat, aby mohl jít dál.“

Prožívání emocí je velice subjektivní a nemusí být přímo úměrné míře vystavení traumatické události. Dítě žijící v domě, který zůstal nepoškozen, může celou situaci prožívat hůře než dítě, jehož dům byl například určen k demolici.

Je tedy možné, že pomoc se zpracováním traumatu bude potřebovat i dítě, které tornádo zdánlivě nezasáhlo. Ačkoli není třeba z prožívání dítěte dělat středobod všeho, jeho pocity nezlehčujte.

Dítě také může špatně snášet srovnávání svého prožívání situace s tím, jak to mají jiné děti. **Zkuste se vyvarovat toho, abyste svému dítěti dávali jiné dítě za vzor v tom, jak dobře situaci zvládá.**

Jelikož je (obzvláště pro malé dítě) obtížné vyjádřit své emoce a porozumět jim, může se prožívání projevovat tzv. **somatizováním** (bolest břicha, hlavy apod.), avšak ne každá bolest musí mít tělesný původ. Pokud dítě somatizuje nebo pokud na sebe strhává pozornost, je dobré to zkusit pojmenovat.

„Tebe teď často bolívá břicho. Těžko se mi teď poznává, jestli ti opravdu něco je, nebo jestli nám to tvoje břicho jen říká, že je ti smutno nebo máš vztek. Víš, vždycky když tě něco bude trápit, zkus mi to radši říct, ať za tebe nemusí mluvit břicho. Můžeš říct: mami, zlobím se, že si se mnou nehraješ jako dřív. Já si s tebou bohužel teď tak často hrát nemůžu. Ale vím, že to není fér a že tě to štve. A i když to teď neumím změnit, není mi to jedno.“

Může se **změnit chování dítěte**, může dočasně **ztratit dovednosti**, které si již osvojilo (například se může začít znovu počůrávat), nebo může naopak působit nečekaně **samostatně**. Může **vyžadovat více fyzického kontaktu**. Všechny tyto projevy jsou v pořádku.

I když jsou dospělí ze situace nešťastní a nejraději by na celé tornádo zapomněli, dítě si může na tornádo i **hrát**. Je to jeho způsob, jak se se situací vyrovnává, a neměli bychom mu v tom bránit. Když si bude například hrát s kostkami, jak se boří dům, můžete mu je potom pomoci znovu postavit, stejně tak, jako se znovu opraví dům v reálném světě.

Jak připravit dítě na otázky od ostatních (když pojedete na tábor nebo se vrátí do školy/ky)

Řekněte dítěti, že je možné, že se jej budou kamarádi ptát, co se stalo. Je možné, že mu to bude nepříjemné, nebo z toho může být smutné, řekněte mu, že **nemusí na všechny otázky odpovídat hned**. Je v pořádku, když se rozpláče nebo nebude cítit nic.

„Kamarádi teď možná budou zvědaví, jak se máš a jak to u nás vypadá, můžeš jim odpovědět, když budeš chtít. Pokud o tom ale nebudeš zrovna chtít mluvit, řekni jim, že teď nechceš odpovídat a že si o tom můžete povyprávět příště.“

Připravte se také na to, že dítě možná bude rozrušené. Je to v pořádku a jakékoliv emoce jsou v takové situaci na místě. Často dítě objímejte a vyslechněte jej, když bude třeba.

Nemusíte se dítěti věnovat pořád, ale snažte se slyšet, když vám něco sděluje.

Pokud na vyslechnutí dítěte nemáte v průběhu dne čas, řekněte dítěti, že si povyprávíte zítra, a opravdu to udělejte.

Myslete i na sebe

Nezapomeňte myslet i na sebe a **dovolte si prostor** pro vlastní uklidnění a načerpání energie. Pokud jste sami natolik rozrušeni, že nedovedete být dítěti oporou, **obrat' se na blízkou dospělou osobu, nebo odborníka.**