

Način na koji deca reaguju na kriznu situaciju može da varira u zavisnosti od raznih faktora, pa i od uzrasta. Čak i deca koja u početku ne izgledaju kao da su veoma pogođena mogu u nekom trenutku tokom narednih nedelja početi da prolaze kroz faze lošeg ponašanja više nego obično i da pokazuju značajne znakove stresa. U nastavku se navode neki od uobičajenih načina na koje deca reaguju kada su pod stresom.

Fizičke reakcije (sve uzrasne grupe)

Imajte na umu da navedeni znakovi mogu da budu i znakovi fizičke bolesti, pa dete treba da odvedete kod lekara kako bi se isključio neki fizički problem.

- Umor
- Bol u želucu
- Stezanje u grudima
- Suva usta
- Slabost mišića
- Kratak dah
- Vrtoglavica
- Drhtanje
- Glavobolje
- Opšti bolovi

UOBIČAJENI ZNAKOVI PSIHOSOCIJALNOG DISTRESA DECE

unicef 
za svako dete

UZRAST	REAKCIJA
0–3 godine	<ul style="list-style-type: none">• Više nego obično odbija da se odvoji od staratelja• Vraća se na ranija ponašanja (iz mlađeg uzrasta)• Promene uobičajenih obrazaca spavanja i jela• Veća razdražljivost <ul style="list-style-type: none">• Povećana hiperaktivnost• Više se plaši• Zahtevnije je• Češće plače
4–6 godina	<ul style="list-style-type: none">• Odbija da se odvoji od odraslih• Vraća se na ranija ponašanja (iz mlađeg uzrasta)• Promene uobičajenih obrazaca spavanja i jela• Veća razdražljivost• Slabija koncentracija <ul style="list-style-type: none">• Neaktivnije ili hiperaktivnije• Prestaje da se igra• Preuzima uloge odraslih• Prestaje da govori• Povećana anksioznost ili zabrinutost
7–12 godina	<ul style="list-style-type: none">• Postaje povučeno• Česta zabrinutost za druge pogođene osobe• Promene uobičajenih obrazaca spavanja i jela• Povećan strah• Povećana razdražljivost• Česta agresivnost <ul style="list-style-type: none">• Nemir• Loše pamćenje i koncentracija• Fizički/psihosomatski simptomi• Često govori o događaju ili se repetitivno igra• Oseća krivicu ili krivi sebe
13–17 godina (tinejdžeri)	<ul style="list-style-type: none">• Intenzivna tuga• Pokazuje preveliku zabrinutost za druge• Osećanja krivice i stida• Sve veće suprotstavljanje autoritetima <ul style="list-style-type: none">• Povećano preuzimanje rizika• Agresivnost• Samodestruktivnost• Osećanje beznađežnosti

Deci koja duže vreme pokazuju ove znakove biće potrebna stručna podrška

- povučena su ili vrlo tiha, prave malo ili nimalo pokreta
- sakrivaju se ili sklanjaju od drugih ljudi
- ne odgovaraju drugima, ne govore
- ekstremna i stalna briga
- fizički simptomi — ne osećaju se dobro, drhte,
- glavobolje, gubitak apetita, različiti bolovi
- agresivna su, pokušavaju da povrede druge
- zbunjena su ili dezorijentisana

Opšti saveti za svaki dan

- Iskazujte ljubav prema detetu tako što ćete ga grliti ili držati za ruku. Recite mu da ga volite. To će mu pomoći da se oseti sigurnije i da se uteši, a pomoći će i da se očuva pozitivan odnos.
- Pokušajte da redovno izdvajate vreme i stvarate prostor kako biste komunicirali jedan na jedan sa detetom.
- Ohrabrite dete da piše dnevnik.
- Normalne rutine su poremećene pa je važno da se rutinske aktivnosti reorganizuju kako biste deci obezbedili stabilnost i predvidljivost (koliko god je to moguće). Pokušajte da zadržite rutinu odlaska na spavanje u isto vreme i uvedite neke aktivnosti koje se zasnivaju na učenju.
- Podstičite dete da se igra.
- Regulirajte izlaganje deteta vestima.
- Ukoliko dete želi vašu pažnju, ali ne možete odmah da je pružite, pobrinite se da zna da ćete ga saslušati čim budete u prilici.
- Podstičite bezbedne načine da vaš tinejdžer oseti nezavisnost, na primer, kratke svakodnevne šetnje bez vaše pratnje ili sprovođenja svakodnevnih rutina. Iznesite otvoreno tinejdžeru šta se očekuje ili zašto je morala biti doneta određena odluka.

Kako stvoriti okruženje u kome vaše dete ima podršku u stresnim situacijama^{i,ii}

Ponekad je teško zaštititi i izolovati decu od uzročnika stresa iz okoline, posebno onih koji su van vaše kontrole. Međutim, postoje neke jednostavne stvari koje roditelji mogu da urade kako bi stvorili okruženje u kome njihovo dete ima podršku i smanjili uticaj kriznih situacija.

- i WHO (2011) Psychological first aid: Guide for field workers. Dostupno na adresi: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_eng.pdf;jsessionid=892EE615A8D1086BB8B89EDB031211FD
- ii UNODC (2021) Caring for your child in crisis situations. Dostupno na adresi: https://www.unodc.org/res/drug-prevention-and-treatment/publications/data/drug-abuse-treatment-and-rehabilitation_caring-for-your-child-in-crisis-situations.html/UN-Caring-for-child-in-Crisis-Situations-booklet-200929-DIGITAL.pdf

ODOJČAD	<ul style="list-style-type: none">• Čuvajte ih na toplom i sigurnom.• Držite ih podalje od glasnih zvukova i haosa.• Maženje i grljenje.	<ul style="list-style-type: none">• Ako je moguće, redovno hranjenje i spavanje.• Govorite smirenim i mekim glasom.
MALA DECA	<ul style="list-style-type: none">• Posvetite detetu dodatno vreme i pažnju.• Često ga podsećajte da je bezbedno.• Objasnite mu da nije krivo za loše stvari koje su se dogodile.• Izbegavajte odvajanje male dece od staratelja, braće i sestara i voljenih osoba.• Držite se redovnih rutina i rasporeda što je više moguće.	<ul style="list-style-type: none">• Pružite jednostavne odgovore o tome što se dogodilo bez strašnih detalja.• Dozvolite detetu da ostane blizu vas ukoliko se plaši ili se teško odvajava od vas.• Budite strpljivi sa decom koja počnu da se ponašaju kao kada su bila manja, npr. da sisaju palac ili mokre u krevet.
STARIJIA DECA I ADOLESCENTI	<ul style="list-style-type: none">• Posvetite im vreme i pažnju.• Pomozite im da se drže redovnih rutina.• Iznesite činjenice o tome što se dogodilo i objasnite što se sada događa.• Dozvolite im da budu tužni. Ne očekujte da budu jaki.• Saslušajte njihove misli i strahove bez osuđivanja.	<ul style="list-style-type: none">• Postavite jasna pravila i očekivanja.• Pitajte ih o opasnostima s kojima se suočavaju, podržite ih i razgovarajte o tome kako mogu najbolje da izbegnu• da bude povređeni.• Podstičite i stvarajte prilike da budu od pomoći.