

Milí rodičia,

situáciu, ktorej sme boli posledné obdobie všetci nútení čeliť, možno z viacerých hľadísk označiť ako krízovú, či už pre jej celkovú náročnosť, množstvo v nej nahromadených zmien a ťažkostí, alebo ďalšie špecifické okolnosti, s ktorými ste sa museli aj Vy a Vaše rodiny vyrovnáť. Konkrétne reakcie Vašich detí na tieto nepríjemné udalosti môžu byť rôzne v závislosti od ich veku, osobnosti a individuálnych podmienok, vo všeobecnosti však pre ne predstavujú významný stresor, a tým potenciálny zdroj záťaže, napätia, frustrácie, úzkosti, strachu, hnevu, smútku a ďalších negatívnych pocitov. V niektorých prípadoch ich môžeme dokonca označiť za spúšťač traumy. Ich dlhodobé pôsobenie v kombinácii s nemožnosťou dostatočného odreagovania tak rovnako deti aj dospievajúcich vystavuje riziku výskytu rôznych viac či menej závažných následkov, alebo posttraumatických symptómov, ktoré sa môžu objaviť aj s odstupom času. Je preto potrebné si byť vedomí ich možných prejavov, medzi ktoré patrí nasledovné:

- vyústenie nahromadených emócií do psychosomatických príznakov, ako bolesti hlavy, brucha, poruchy spánku (nočné mory, narušený spánkový rytmus, problémy so zaspávaním, ospalosť) a príjmu potravy (nechutenstvo alebo naopak prejedanie sa, akútne napr. zvracanie), tráviace ťažkosti (hnačka/ zápcha), zhoršenie akné či ekzému
- výkyvy v emocionálnom prežívaní, prudké zmeny nálad; zvýšená dráždivosť, výbušnosť, impulzivnosť, plačlivosť či úzkostlivosť
- problémy so sústredenosťou a koncentráciou pozornosti či zvýšená nabudenosť
- regresné prejavy v správaní (zdanlivá dočasná strata už osvojených a predtým zvládnutých zručností a schopností, u menších detí napr. pomočovanie, problémy so samoobslužnými činnosťami atď., u starších nerešpektovanie predtým dodržiavaných pravidiel a pod.), znížená samostatnosť, nadmerné vyhľadávanie pozornosti alebo naopak vyhýbanie sa kontaktu s okolím a uzatváranie sa do seba
- celková strata motivácie, záujmov a životného elánu, ľahostajnosť voči svojim výsledkom a výkonom (napr. v školskej práci) až apatia alebo naopak nadmerná aktivita, perfekcionizmus, potreba dobehnúť zameškané, vyhľadávanie vzrušenia a adrenalínových zážitkov

Na obrázku nižšie nájdete tiež prehľad možných úzkostných prejavov v súvislosti so súčasným obdobím, rozdelených na základe veku dieťaťa, vrátane príkladov vhodných reakcií na ne zo strany rodičov. A hoci každé dieťa je jedinečné, čomu treba vždy prispôbiť aj riešenie jeho individuálnych ťažkostí, vo všeobecnosti k asi najzákladnejším a zároveň najdôležitejším krokom patrí otvorene a veku primerane s ním komunikovať o aktuálnom dianí, venovať zvýšenú pozornosť jeho prežívaniu, dať mu priestor vyjadriť svoje pocity (cez rozhovor, hru, kresbu a pod.), netrestať ho za ne, ale naopak byť tolerantný, trpezlivý, prejavíť mu porozumenie, poskytnúť podporu, pocit bezpečia a istoty, či si všímať prípadný výskyt podobných neželaných prejavov a v prípade potreby o nich informovať zamestnancov školy (triedneho učiteľa, školského psychológa atď.) alebo ich prekonzultovať s ďalšími odborníkmi. Je tiež pravdepodobné, že sa dlhšia prestávka od klasickej školskej dochádzky podpíše aj na schopnosti žiakov sa pri návrate znova adaptovať na zaužívaný denný režim a plnenie si svojich povinností, s čím zrejme budú potrebovať Vašu pomoc. Ale keďže pre priaznivú domácu atmosféru je rovnako dôležitá aj Vaša duševná pohoda, tak v neposlednom rade nezabúdajte myslieť tiež na seba a dopriať si dostatok priestoru na načerpanie potrebnej energie. Na pomoc Vaším deťom nemusíte ostávať sami, sme tu pre ne aj my, členovia školského kolektívu. Veríme, že spoločnými silami všetko zvládneme ľahšie, neváhajte sa preto na nás obrátiť.

MAJÍ STRACH A OBAVY

Je důležité vědět, že úzkost se projevuje u každého dítěte a každé věkové skupiny jinak. Rodiče, kteří jsou již tak sami zneklidnění a cítí se pod stresem, si toto chování mylně vysvětlují jako “zlobení.”

Reakce dítěte

Předškoláci

- Strach být sám, noční můry, zadržávání v řeči
- Omezená kontrola močového měchýře a svěrače
- Změny v chutích k jídlu
- Zvýšené záchvaty stresu, fňukání nebo “věšení se”
- Problémy s pozorností

Reakce rodičů

- Trpělivost a tolerance
- Uklidnění a ujištění (verbální i fyzické)
- Vyjádření pocitů skrze hru a vyprávění příběhů
- Svolení ke krátkodobým změnám v režimu “kde kdo bude spát”
- Dodržování obvyklých rodinných rituálů
- Zklidňující aktivity před večerním ukládáním do postele
- Zabránění sledování médií

Školáci (6-12 let)

- Podrážděnost, fňukání, agresivita
- Věšení se na dospělého, noční můry, změny spánku či chuti k jídlu
- Fyzické symptomy (bolesti hlavy či břicha)
- Soutěživost o pozornost rodičů
- Vyhýbání se kamarádům
- Ztráta zájmu
- Zapomínání nových informací

- Trpělivost, tolerance a ujišťování
- Pravidelná fyzická aktivita
- Vyjádření emocí skrze hru a konverzaci
- Zapojení do vzdělávacích aktivit (pracovní sešity, edukační hry)
- Účast na společných rodinných aktivitách
- Omezení přílišného sledování médií
- Stanovení vlídných, ale pevných hranic

Adolescenti (13-17 let)

- Fyzické stesky (bolesti hlavy a břicha, vyrážka, aj.)
- Poruchy spánku a příjmu potravy
- Nervozita a neklid nebo naopak snížení energie, apatie
- Vyhýbání se vrstevníkům
- Starosti týkající se témat nespravedlnosti, stigmat
- Podrážděnost, reaktivita

- Trpělivost a tolerance
- Dodržování zaběhaných denních rituálů (včetně povinností)
- Udržování kontaktu s kamarády skrze telefon, internet
- Omezení přílišného sledování médií: diskuse “co slyšeli a četli?”
- Iniciování diskuzí: co prožívají, o čem přemýšlí, co je zaráží a co jim vadí
- Zapojení do ONLINE komunitních aktivit dobrovolnictví