

REAKCE DĚTÍ A ADOLESCENTŮ NA KATASTROFICKOU UDÁLOST



↑ Starší školní věk (11-14 let)

TYPICKÉ REAKCE:

- fyzické problémy (bolesti hlavy, neurtčité bolesti, kožní vyrážky, trávicí potíže, psychosomatické problémy)
- poruchy spánku, poruchy příjmu potravy (neúměrný vzor vůči autoritám)
- vyhýbavé chování, odmítání povinností
- problémy ve škole (agrese, distancování, ztráta zájmu, výstřední chování, ...)
- ztráta zájmu o socializaci s vrstevníky

UŽITEČNÉ TIPY:

- Dočasně snižte nároky na výsledek.
- Nabídněte společně aktivity zaměřené na obnovení každodenní rutiny.
- Podpořte zapojení se do aktivit s vrstevníky.
- Podpořte skupinové diskuze zaměřené na prožívání katastrofy, sdílení s ostatními.
- Domluvte se na strukturovaných, ovšem nenáročných povinnostech.
- Věnujte se jim, buďte ohleduplní, nestresujte je.

↑ Období dospívání (14-18 let)

TYPICKÉ REAKCE:

- psychosomatické symptomy (vyrážka, trávicí problémy, astma, bolesti hlavy nebo jiné fyzické problémy)
- deprese, agresivní chování
- zmatenost/špatná koncentrace
- špatné školní či sportovní výsledky
- izolace, lhostejnost
- změny v chování mezi vrstevníky, ztráta vazeb
- poruchy spánku a příjmu potravy
- přebýtek nebo nedostatek energie
- nezodpovědnost a/nebo delikventní chování
- ztráta zájmu v boji s rodičovskou kontrolou, apatie

UŽITEČNÉ TIPY:

- Podpořte účast dospívajícího v komunitní práci na napravách škod.
- Podpořte opětovné zapojení do společenských aktivit, sportů, kroužků, aj.
- Podpořte diskuze o prožitku katastrofy s vrstevníky, rodinou, blízkými osobami.
- Dočasně snižte vaše očekávání týkající se školy a ostatních věcí.
- Podpořte rodinnou diskuzi ohledně strachu a reakcí na katastrofu, ale netrvejte na ni.

↑ Předškolní věk (1-5 let)

TYPICKÉ REAKCE:

- noční můry, noční pláč, volání o pomoc
- nový strach ze tmy nebo zvířat
- přílišné lpení na rodičích, strach o ně
- ztráta kontroly nad vylučováním
- pomocování, zácpa
- problémy s řečí (koktání, zadržávání)
- ztráta chuti k jídlu nebo zvýšená chuť k jídlu
- náhla nehybnost (doprovázená třesem nebo vyděšeným výrazem)
- dezorientace, běh bez cíle
- strach ze samoty nebo z cizích lidí

UŽITEČNÉ TIPY:

- Podpořte vyjádření emocí skrze hru s dítětem a kreativními činnostmi.
- Poskytněte slovní uklidnění a fyzickou útechu.
- Věnujte dítěti zvýšenou pozornost.
- Podpořte vyjádřit dítěti emoce spojené se ztrátou hračky nebo domácího mazlíčka.
- Zajistěte klidný spánkový režim.
- Nechte dítě spát ve stejném pokoji s rodiči, dokud se nebude schopné vrátit do svého pokoje.

↑ Mladší školní věk (5-11 let)

TYPICKÉ REAKCE:

- regresivní chování, cucání palce, podrážděnost, kňourání
- držení se u rodičů, obavy o bezpečí
- agresivní chování doma nebo ve škole
- soužití se sourozenci o pozornost rodičů
- noční můry, strach ze tmy
- vyhýbání se školním povinnostem
- držení si odstupu od vrstevníku
- ztráta zájmu a špatná koncentrace ve škole
- bolesti hlavy a jiné fyzické problémy či další projevy dětské deprese
- obavy z počasí, z opakování se události

UŽITEČNÉ TIPY:

- Budte trpěliví a tolerantní.
- Vytvořte pro dítě příležitost si s někým hrát.
- Vytvořte pro dítě příležitost s někým diskutovat.
- Dočasně na dítě snižte nároky - ve škole i doma.
- Vytvořte pro dítě strukturu dne, ale nepřetěžujte ho.
- Pokud to dítě vyžaduje, mluvíte o opatřeních, která budou uskutečněna v případě budoucí katastrofy.