

## TRAUMY A PRISPÔSOBENIE SA

Pre dieťa sú isté situácie traumatické. S častí spojené aj s procesom adaptácie, ale sú situácie, ktorí sa stanú náhle a nečakane. Ak sa dieťa stane svedkom nehody, nejakého zločinu, či nešťastia, bude určite nejako reagovať. Sú tu pre deti veľmi silné stresové situácie (traumy), na ktoré rôzne reagujú. Taktiež je veľkým traumatickým zážitkom **dlhodobý pobyt v nemocnici**, či **vážne ochorenie**, alebo **rozvod rodičov**. Následkom môžu byť práve problémy emocionálne a/alebo v správaní. Aj deti, ktoré vyzerajú, že sú dosť silní, tak môže prežívať situáciu tak isto ako dieťa, ktoré vyzerá citlivo. Podporu preto treba dieťaťu poskytovať bez ohľadu na to aké silné sa nám javí. Dieťa sa so situáciou spamätá, jej trvalé dôsledky však budú závisieť aj od závažnosti zážitku a podpory od okolia. Rozvodu predchádzajú zvyčajne hádky medzi rodičmi. Pokiaľ ich dieťa počuje, alebo je ich svedkom, tak dieťa môže správanie odpozorovať a správať sa agresívne a nepriateľský k svojmu okoliu. Prežíva tiež negatívne emócie a môže tak začať hľadať riešenie a zmysel v alkohole, či iných návykových látkach.

### Rady pri rozvode:

- Pre dieťa by bolo najlepšie, keby sa proces rozvodu zbytočne nenaťahoval.
- Aby rodič, ktorému dieťa nebolo zverené, mal k dieťaťu kedykoľvek prístup, pokiaľ dôvod oddelenia nebolo práve týranie, či sa ho dieťa vyslovene bojí nechce byť s ním.
- U dieťaťa veľkú citovú oporu nehľadajte (zdôverte sa radšej dospelému známemu, či odborníkovi). Nestražujte sa mu a nehovorte o jeho otcovi zle pred jeho ušami.
- Poskytnite dieťaťu lásku a bezpečie, dajte mu najavo, že o neho stojíte a nie je to jeho vina.
- Ak vidíte alebo sa vám zdá, že vaše dieťa trpí a niečo nie je v poriadku, môžete navštíviť odborníka (psychológ).

Ak bolo dieťa **priamym svedkom incidentu**, pri ktorom prišlo k násiliu, nebudú môcť pravdepodobne spať, bude mať nočné mory, začne sa báť tmy a spomienky sa mu budú živo vracieť. Bude podráždené a úzkostné a ťažko sa odpúta od rodičov. V škole sa práve kvôli opakovaným spomienkam nebude môcť sústrediť, čo zníži jeho výkon a zhorší si známky. Takéto prejavy charakterizujú práve *posttraumatickú stresovú poruchu*, kedy osoba znovu prežíva traumu zo situácie života ohrozujúcej. Môže začať hneď po tragédií, alebo aj niekoľko mesiacov po nej. Trvá niekoľko mesiacov, ale aj rokov. Osoba má tzv. flashbaky, živé obrazy katastrofy, počuje a/alebo vidí to, čo zažila. Osoba je v napätí, má problémy s koncentráciou, spánkom, je veľmi ostražitá a prejavujú sa príznaky strachu a úzkosti. Dieťa o udalosti hovorí menej alebo aj takmer nič pred najužšou rodinou. Ak budete mať pocit, že vaše dieťa trpí kvôli prežitiu traumatickej udalosti viac, než vám chce povedať, bolo by dobré stretnutie s odborníkom (psychológom, terapeutom). Dokážu im porozprávať udalosť do podrobností, čím sa im uľaví.

Pri niektorých traumatických udalostiach dieťaťa, napr. ťažké ochorenie dieťaťa, by mali odbornú pomoc vyhľadať aj rodičia.

Posttraumatická stresová porucha sa lieči zložitejšie a najlepšie je vyhľadať konkrétneho špecialistu na danú poruchu. Lieči sa pomocou kognitívno-behaviorálnej a podpornej terapie, hypnoterapiou, expozičnou terapiou, EMDR, relaxáciou a iné.

Problémy v správaní, či emocionálne ťažkosti sa môžu objaviť aj u menej traumatizujúcich situácií, kedy **situácia vyžaduje od dieťaťa prispôbiť sa nejakej trvalej zmene**. Patrí sem napr. sťahovanie, zmena školy, nový partner rodiča, strata blízkeho, narodenie súrodenca, atď. Je dôležité byť pre dieťa podporou a prejavovať mu lásku. Pri akýchkoľvek zmenách dieťa na zmenu pripraviť, ubezpečiť ho, že budete stáť pri ňom. Napr. pri narodení nového súrodenca, pravdepodobne nebudete mať na dieťa čas tak ako predtým. Treba ho pripraviť na to, čo sa zmení tým, že sa o tom budete rozprávať a hľadať, čo pekné zmeny prinesú. Aby sa vám zdôverilo musíte mať o to záujem a byť trpezlivý, lebo dieťa môže mať problém rozprávať o problémoch s rodičom. Tiež netlačiť na dieťa a snažiť sa ho pochopiť. Viac načúvať, málo mentorovať. Vytvoriť pre dieťa bezpečné prostredie a snažiť sa mu prispôbovanie uľahčiť. Napriek týmto opatreniam, keď bude prispôbovanie trvať príliš dlho alebo sa bude situácia zhoršovať, treba navštíviť odborníkov (psychológov).

Použité zdroje

TRAIN, A. (2001). Nejčastější poruchy chování dětí. Praha:Portál. ISBN 80-7178-503-2.